



ELENCHIS

business in being

Superego en Mededogen

We werken hard, doen duizend dingen, laten geen moment onbenut, gaan in loopspas door het leven. Het doel is onduidelijk en de finishlijn ontbreekt. De simpele vraag is dus: waarom?

Voor zover ik kan zien, zijn we geschrokken. Uit de Eenheid gevallen namen we bij geboorte dit lichaam aan dat als een veel te krappe jas voelt voor de Onbegrenstheid die wij in wezen nog steeds zijn. Geen wonder dat wij op zoek gaan naar de uitgang, we willen terug naar 'huis'. Het probleem is dat wij die bevrijding, het geluk of Liefde altijd ergens anders zoeken dan bij onszelf. Niet alleen in spullen – want dat het daar niet te vinden is, weten we inmiddels wel – maar in onze 'ontwikkeling'.

Het concept van ontwikkeling veronderstelt dat je niet moet zijn waar je bent, maar ergens anders, in de toekomst, bij een verbeterde versie van jezelf. Natuurlijk is dat een projectie van je mind, een gedachte zonder betekenis die als een wolk voorbij drijft tegen de achtergrond van het altijd stille non-duale Gewaarzijn.

Wensen dat je iemand anders bent is een vorm van agressie tegen jezelf. Het is 'nee' zeggen tegen wie je bent en daarmee de strijd aangaan. De aanvoerder heet Superego, de geïnternaliseerde criticus die je altijd van commentaar voorziet, aanspoort en neerdrukt, opjaagt en je vervolgens toesnauwt dat je je niet zo moet uitsloven. Superego is de verpersoonlijking van je 'niet-liefde'. Het is de bron van schuld en schaamte en van het idee anders te moeten zijn dan je bent.

'Niet-doen'

Als je je wilt bevrijden van superego ga je er de strijd mee aan. En dan ben je weer terug bij af. Het enige wat je kunt doen is 'niet-doen' en rusten in de Grond van wie je bent. Dat vraagt alleen je aandacht, je hoeft niets te doen. Je merkt die stroom van kritiek en opdrachten wel op maar reageert niet langer. Dat lukt alleen als je je aandacht verlegt van de oordelen van superego naar een ruimer, liefdevoller en acceptender bewustzijn. Om je daarbij te helpen zijn in alle spirituele tradities 'reminders' ontwikkeld, afbeeldingen die je helpen herinneren wie je nog meer bent, wie je ten diepste bent. In de christelijke traditie is Maria het icoon bij uitstek om de kracht van liefde en mededogen in jezelf wakker te maken. In de boeddhistische traditie is dat Bodhisattva Avalokiteshvara.

Oordeelloos Gewaarzijn

Er schuilt diepere wijsheid in het woord mededogen dan we op het eerste gezicht denken. Mededogen is niet simpelweg de tegenhanger van superego. Het is geen roze doekje dat je over jezelf drapeert om al je onvolkomenheden toe te dekken. Mededogen heeft niets van doen met ontkennen of zelfs maar geruststellen. Mededogen is precies en glashelder zien 'wat is' maar zonder daar een oordeel aan toe te voegen. Geen sprake van toedekken maar juist van openvouwen, kijken, contact maken, aanwezig zijn bij alles wat is, zonder oordeel. Simpel, maar niet eenvoudig.

Probeer het maar. Zie jezelf eens in de spiegel zonder oordeel. Kijk alleen maar en let op wat er gebeurt. Welke gedachten komen op, welke gevoelens neem je waar? En die laat



ELENCHIS

business in being

je ook aanwezig zijn zonder oordeel. Wel contact, geen oordeel. Verleg je blik eens naar de wereld om je heen, naar anderen. Zonder oordeel. Merk je gevoelens op, je gedachten, die overigens helemaal niet eenduidig hoeven te zijn en elkaar regelmatig zullen tegenspreken. Dat is in orde, dat hoeft niet anders, dat is eenvoudig wat het is.

Wat merk je op, hoe is het om zo vanuit dit Grote Mededogen aanwezig te zijn?

Vervolgens stel je jezelf de simpele vraag: wie is het die gewaar is – van mijzelf, anderen, gedachten en gevoelens? En als het antwoord luidt: "ik", stel jezelf dan de vraag: "wie is het die 'ik' zegt?" Ga daarmee door tot het duidelijk wordt dat je niet weet wie jij bent en dat jij dus onmogelijk de eigenaar kunt zijn van je gedachten en gevoelens.

Daarmee beland je vanzelf bij de diepste wijsheid van mededogen namelijk dat mededogen het weefsel is van non-duaal Gewaarzijn zelf. Mededogen – de absolute afwezigheid van oordeel – geeft ruimte, maakt alles mogelijk, zowel de schoonheid als de lelijkheid, de liefde en haat, leven en dood, ik en jij. Alles is een manifestatie van grenzeloos mededogen. Alles is een lofzang op non-duaal Bewustzijn zelf. En jij dus ook, precies zoals je bent, een perfecte uitdrukking van het Grote Mededogen. Natuurlijk is daar ruimte voor ontwikkeling, voor groei en bloei, maar nu zonder je Grond te verlaten, zonder in strijd te zijn, want je hoeft nergens heen, niets te bereiken. Je bent al 'thuis'.

Geniet ervan