

Zen en Yogācāra-boeddhisme

Het Zenboeddhisme behoort tot een filosofische school in het boeddhisme die Yogācāra wordt genoemd. Dit is een Sanskriet woord en betekent 'de weg of manier van yogā' dat vereniging of eenheid inhoudt. De grondleggers van deze school zijn de Indiase halfbroers Asanga en Vasubandhu die in de vierde en vijfde eeuw leefden; de laatste is één van de Stamhouders van de Sōtō-Zentraditie. In Yogācāra wordt het bewustzijn als de basale werkelijkheid beschouwd; het wordt dan soms ook de citta-matraschool genoemd, de school van 'alleen maar bewustzijn'. In Yogācārateksten¹ wordt het bewustzijn aangeduid met Geest; de hoofdletter is bewust gekozen. Wanneer in deze teksten geest met een kleine letter wordt geschreven wordt het persoonlijke aspect van het bewustzijn bedoeld: de gedachten, herinneringen, mentale beelden, gemoedstoestanden e.d. die we wisselend hebben. Die zijn voor ieder van ons uniek. Het bewustzijn waarin ze plaatsvinden en waarmee ze gekend worden wordt met Geest aangeduid; het is zelf onpersoonlijk, leeg, stil en vredig.

Er zijn naast Yogācāra ook andere boeddhistische scholen die de basis vormen van verschillende boeddhistische tradities. Zo is er Madhyamaka, de school van het Midden², gesticht door de Indiase filosoof Nāgārjuna twee eeuwen eerder dan Yogācāra, omstreeks het jaar 200. In deze school staat het begrip leegte of Śūnyatā (*Sanskriet*) centraal. Leegte betekent dat alles wat we kunnen ervaren geen eigen onafhankelijk bestaan heeft. Geen enkel ding kan op zichzelf bestaan, er zijn geen essenties, alles ontstaat door oorzaken en omstandigheden. Het wordt ook wel het proces van wederzijds afhankelijk ontstaan genoemd. De meeste Tibetaanse tradities behoren tot deze school. Ook Zen heeft diepe wortels in deze school. De Madhyamaka aspecten van Zen zijn door sommige belangrijke Zenmeesters, waaronder Eihei Dōgen (1200 – 1253) die als de grondlegger van het Japanse Sōtō-Zenboeddhisme wordt beschouwd, uitgebreid uitgewerkt. Een belangrijke Madhyamakatekst 'de Soetra van Grote Wijsheid' (*Hart-Soetra*) staat binnen deze Zentraditie dan ook vrij centraal maar dat neemt niet weg dat Zen filosofisch vooral stevig verankert staat in Yogācāra, de school die door de Indiase monnik Bodhidharma (482–539) naar China werd gebracht. Hij wordt als grondlegger van de Chinese Zentraditie gezien, Chan genoemd, en het wordt aangenomen dat hij een van de belangrijkste Yogācārateksten, de Laṅkāvatāra Soetra, met zich meebracht.

Yogācāra en Madhyamaka behoren tezamen tot het Mahāyāna (*het grote voertuig*) boeddhisme dat zich van India via de zijderoute naar het Oosten waaronder Afghanistan, China, Korea en Japan verspreidde en naar het Noorden over de Himalaya naar o.a. Nepal, Bhutan, Tibet en Mongolië. De enige boeddhistische traditie die is overgebleven in Zuidoost Azië is die van het Theravāda dat een Paliwoord is en 'de traditie van de Ouderen' betekent (Pali was de oude spreektaal van Zuidoost Azië en de oudste boeddhistische geschriften zijn in deze taal opgeschreven). In deze traditie is nog goed de Hindoeïstische invloed van het oude Vedische India merkbaar in hoe de leer van de Boeddha wordt geïnterpreteerd.

In alle boeddhistische tradities ligt de Boeddha's leer over lijden, de oorzaak en het einde ervan aan de basis maar hoe de leer wordt geïnterpreteerd en hoe de beoefening vorm krijgt wordt vooral bepaald door de filosofische achtergrond van de traditie. In Zen is de pragmatiek en de Taoïstische filosofie van het oude China merkbaar; er ligt een grote nadruk op inzicht en de directe ervaring. Begrippen als karma en wedergeboorte, in het oude boeddhisme nog heel belangrijk, verliezen deels hun nadruk en in plaats daarvan wordt de Boeddha's inzicht over anattā (*Pali*) of anātman (*Sanskriet*), het 'geen-zelf', het belangrijkste voor de realisatie van hoe lijden wordt veroorzaakt en hoe we ons ervan kunnen bevrijden.

Zen legt de nadruk op meditatie; het woord Zen is de Japanse transliteratie van het Chinese woord Chan dat weer een transliteratie is van het Sanskriet woord Dhyāna dat meditatie betekent. Zen legt de nadruk op het feit dat de Boeddha via de weg van meditatie tot inzicht kwam. In Zenmeditatie leren we zien dat de inhoud van ons bewustzijn ervaren wordt met datzelfde bewustzijn. De inhoud is veranderlijk en vergankelijk, het komt en gaat. Maar het bewustzijn zelf is wat eerwaarde meester Jiyu-Kennett, de oprichtster van de OBC, het Ongeborene noemde in navolging van de Boeddha die het aan zijn monniken als volgt omschreef:

“Monniken, er is het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde. Als dat ongeborene, dat ongewordene, dat ongemaakte, dat ongeconditioneerde er niet zou zijn, dan zou er hier [in deze wereld] geen wegebben van wat geboren, geworden, gemaakt, geconditioneerd is gekend worden. Maar omdat het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het ongeconditioneerde er is, daarom wordt er een wegebben van het geboren, geworden, gemaakt, geconditioneerd is gekend”³.

Het bewustzijn kent niet alleen zijn inhoud, het kent ook zichzelf, zijn eigen zijn. Het bewustzijn is zelfbewust. Telkens wanneer we dit realiseren ervaren we een natuurlijk loslaten, een wegvallen van hetgeen onze aandacht bezig hield en als gevolg blijft een diepe rust en vrede over. Als we bewust worden van het bewustzijn zelf, worden we niet van iets bewust dat kenmerken heeft zoals bijvoorbeeld een gevoel kenmerken heeft. Daarom is het moeilijk om het bewustzijn te omschrijven; we kunnen alleen met zekerheid erover zeggen dat het aanwezig is en hoe het voelt als we bewust worden van het bewustzijn. Dan komen termen van openheid, ruimte, vrede of stilte van pas. Maar bewustzijn is niet iets dat we als een object kunnen omschrijven, noch kunnen zeggen dat het een 'bestaan' heeft als tegenpool van een 'niet-bestaan'. Het is in die zin dat Madhyamaka zegt dat ook het bewustzijn zelf 'leeg' is. Echter, door sommigen wordt Madhyamaka begrepen als een filosofie waarin aan bewustzijn een causaal ontstaan wordt toegedicht, net zoals in de oude boeddhistische Paliteksten die aspecten van het bewustzijn waarmee we in contact staan met de wereld van vormen⁴ als afhankelijk van oorzaken en omstandigheden wordt gezien, maar dit is onjuist. Om die verwarring te voorkomen wordt het oorzaakloze zuivere

bewustzijn in veel boeddhistische teksten dan ook vaak het gewaarzijn genoemd. De Indiase advaitaleraar Nisargadatta zei daarover het volgende:

“Bewustzijn is geïnteresseerd in wat er gebeurt,
terwijl gewaarzijn kijkt naar het bewustzijn.
Het kind wil speelgoed, maar de moeder kijkt naar het kind,
niet naar het speelgoed.”⁵

Dat Madhyamaka en Yogācāra fundamenteel niet tegengesteld aan elkaar zijn blijkt o.a. uit wat de grondlegger van het Tibetaanse boeddhisme, Padmasambhava, de Indiase meester uit de achtste eeuw die het (Madhyamaka) boeddhisme naar Tibet bracht heeft geschreven. Hij heeft een tekst nagelaten met als titel ‘Naakt Zien’ waarin hij o.a. het volgende zegt:

“Wanneer je het huidige bewustzijn puur ziet,
(zonder oordeel of commentaar),
is het doorschijnende helderheid,
zonder iemand die waarneemt:
uitsluitend de aanwezigheid van naakt gewaarzijn.
Dit gewaarzijn is leeg en volmaakt zuiver,
en door niets geschapen.

.....

Dit innerlijk gewaarzijn,
dat niet door iets van buitenaf is ontstaan,
is zelf de directe introductie
tot de ware aard van alle dingen.”⁶

Dit werk werd later deel van wat we in het Westen als het Tibetaans Dodenboek kennen.

Voor Yogācāra is ‘alleen de (ene) Geest’, het gewaarzijn of zuivere bewustzijn, niet het gevolg van oorzaken en omstandigheden want dan zou het onderhavig zijn aan tijd en dit zou dan een kenmerk zijn van bewustzijn. Zijn kenmerkloosheid maakt het ook ‘tijdloos’. Zuiver bewustzijn zelf verandert niet over tijd. En dit weten we allemaal; het bewustzijn waarmee je een boom zag toen je bijvoorbeeld tien jaar oud was is nog altijd datzelfde bewustzijn waarmee je nu naar de boom kijkt maar de boom zelf is nu misschien twintig, dertig of meer jaar ouder en ziet er dan ook anders uit. Yogācāra’s begrip van de Geest komt op een verrassende wijze dicht bij het begrip van God, zij het dat aan God door velen weer allerlei kenmerken worden toegedicht. Maar uit de geschriften van vele Christelijke en Soefi mystici en ook van filosofen zoals Spinoza komt een dieper begrip van God naar voren als Dat wat aan alles een bestaansgrond geeft en waarmee alles wordt gekend maar zelf onkenbaar is.

Zo schrijven de Soefi mystici Ibn 'Arabi en Balyani in poëtische en devotionele taal het volgende:

“Ere zij aan God aan wiens eenheid niets voorafgaat tenzij Hij het is wat voorafgaat en na wiens Een-zijn niets volgt tenzij Hij het is wat volgt. Hij is, en met Hem is er geen vooraf of erna, erboven of eronder, dichtbijheid of afstand, hoe of waar of wanneer, tijd of beweging of tijdsduur, gemanifesteerd bestaan of plaats. En Hij is nu zoals Hij altijd is geweest. Hij is de Ene zonder eenheid en de Ene zonder Een-zijn. Hij heeft geen naam noch iets dat naam draagt want Hij is zijn naam en wat naam draagt en er is geen naam of wat naam draagt dat anders is dan Hijzelf. Hij is de eerste zonder eerste-te-zijn en de laatste zonder laatste-te-zijn. Hij is de manifesteerde zonder verschijning en de versholene zonder verborgenheid. Wat ik bedoel is dat Hij het werkelijke wezen is van de woorden de eerste en de laatste, het gemanifesteerde en het verborgene. Er is geen eerste of laatste, gemanifesteerde of verborgene behalve Hij als niet de letters die deze goddelijke woorden vormen Hem worden en Hij deze letters wordt.”⁷

Als we over bewustzijn spreken kunnen we al snel kenmerken eraan gaan toedichten, al was het maar een bestaan in termen van tijd of aan- en afwezigheid. In de Laṅkāvatāra Soetra worden alle toegedichte kenmerken onderzocht en als niet wezenlijk geacht voor bewustzijn. Het enige wat we kunnen zeggen is dat bewustzijn dat is waarmee ik alles, inclusief mijzelf als individu, ervaar en ken. In de directe ervaring is er niets meer dan dat. Hier is een diepe eenvoud werkzaam, een eenvoud die de basis is van Zenmeditatie. Daarom staat er in de ‘Aanwijzingen bij het mediteren’, geschreven door Dōgen: “Laat de geest rusten in dat wat voorbij het denken en niet-denken ligt.” De nadruk ligt hier op het woord rusten want dat is wat meditatie is. We zijn niet bezig met denken of met het proberen niet te denken. We laten de Geest rusten in zijn eigen zijn waarin denken en het ontbreken van denken plaatsvinden. De Geest wordt door Dōgen de Boeddhageest genoemd. Hij vervolgt met: “Deze vorm van meditatie heeft geen verschillende stadia. Het is eenvoudigweg de ingang tot vrede zonder zorgen”. We hoeven geen technieken te leren of stadia door te gaan. Gewoon de aandacht volledig laten ontspannen zodat de Boeddhageest rust in zijn eigen zijn én volledig bewust is van zijn eigen zijn.

Baldwin Schreurs

* * * * *

Noten:

¹) De belangrijkste teksten die de Yogācāra filosofie toelichten zijn de Laṅkāvatāra Soetra (alleen in het Engels verkrijgbaar) en de Awakening of Faith (vertaald in concept vorm door Ad van Dun, te downloaden van zijn [website](#)).

²⁾ Madhyamaka vormt een 'middenweg' tussen substantialisme (er bestaat een onveranderlijke werkelijkheid achter de wereld der verschijnselen) en nihilisme (niets bestaat).

³⁾ Udana (VIII.3) Uit: De verzameling van korte teksten, deel 2. Vertaling uit het Pali door Jan de Breet, Rob Janssen en Anco van der Vorm (Asoka, 2007).

⁴⁾ De zes bewustzijnsferen: oogbewustzijn, oorbewustzijn, neusbewustzijn, tongbewustzijn, lichaamsbewustzijn, (denkende-)geestbewustzijn

⁵⁾ *I Am That* van Sri Nisargadatta Maharaj (1897-1981). 1999, Chetana Pvt.Ltd.

⁶⁾ *Naakt Zien, de spontane bevrijding in elk moment van leven en sterven* van Padmasambhava. Vertaald door Robert Hartzema. 2012, Uitgeverij Karnak.

⁷⁾ *Know Yourself; an explanation of the oneness of being* by Ibn 'Arabi / Balyani. Translated from the Arabic by Cecilia Twinch. 2011, Beshara Publications. (De aangehaalde passage in de tekst is vertaald door eerw. Baldwin.)