

Het verzamelbewustzijn

In het vorige artikel ‘Zen en Yogācāra-boeddhisme’ is ingegaan hoe Zen filosofisch zijn wortels heeft in de Madhyamaka en Yogācāra tradities. In de laatste wordt het bewustzijn als de basale werkelijkheid beschouwd; het bewustzijn dat van zichzelf leeg is, helder en stralend als de lucht tijdens een wolkenloze dag. De meeste mensen zullen hun bewustzijn echter niet als leeg ervaren maar juist als gevuld met vele gedachten, herinneringen, verlangens en emoties.



Onze gedachten en emoties komen deels voort uit wat we in het verleden allemaal hebben ervaren. Dat verleden ligt opgeslagen in ons bewustzijn als een verzameling van effecten die vroege en meer recente ervaringen in ons hebben achtergelaten, veelal in de vorm van subtiele spanningen in onze geest en lichaam. Dat ‘ge vulde’ bewustzijn wordt in Yogācāra de ālaya-vijñāna genoemd. Ālaya- en vijñāna zijn beide Sanskriet woorden; ālaya betekent ‘verzameling’ of ‘opeenstapeling’ en is bekend door het woord ‘himalaya’ dat letterlijk ‘sneeuwopstapeling’ betekent, en vijñāna betekent ‘bewustzijn’. Ālaya-vijñāna wordt dan ook met verzamel- of pakhuisbewustzijn vertaald.

In Yogācāra worden de effecten van vroegere ervaringen als zaden gezien die in ons verzamelbewustzijn liggen te wachten totdat een nieuwe ervaring zich voordoet die een of meerdere van die zaden doet ontkiemen waardoor de in de zaden opgeslagen spanningen zich mengen bij de spanningen die de huidige ervaring voortbrengt. We zijn ons meestal niet van dit proces bewust en denken dat wat we voelen geheel wordt teweeggebracht door wat zich nu aan ons voordoet maar dit is slechts ten dele waar. We kijken naar de wereld en naar onszelf met een bril gekleurd door ons verleden. En dat hoeft ons niet te verbazen: laat een groepje mensen precies dezelfde ervaring ondergaan en de feedback na afloop maakt al gauw duidelijk hoe verschillend we eenzelfde ervaring beleven. Ons verleden speelt altijd mee.

Wanneer we reageren op basis van de emoties die een ervaring met zich meebrengt zullen er weer nieuwe zaden in het verzamelbewustzijn worden achtergelaten die in de toekomst weer zullen ontkiemen en ons gedrag – hoe we denken, voelen en handelen – beïnvloeden en zo gaat het wiel van karma maar door en door. Als de Boedha spreekt over de dingen zien zoals ze waarlijk zijn, wijst hij naar die positie waarin we de dingen kunnen zien zonder bijkleuring vanuit het verleden, dus vanuit een bewustzijn dat leeg is van de zaden uit het verleden. Dit alles maakt meteen duidelijk wat we doen in meditatie; het laten komen en gaan van de ervaring van elk moment zonder dat we betrokken raken in een reactie op die ervaring. In het ervaren zullen vaak wat zaden ontkiemen maar omdat we er vervolgens niet naar gaan handelen zullen er

geen nieuwe zaden gevormd worden, net zoals een plant alleen maar zaden vormt wanneer hij voedsel en water krijgt. Langzaamaan zal het verzamelbewustzijn leger en leger worden en zal de stralende lege kwaliteit van het bewustzijn zelf duidelijker worden.

De zaden kunnen vrij grof zijn en grote effecten van bijvoorbeeld traumatische gebeurtenissen in het verleden in zich dragen maar ze kunnen ook heel subtiel zijn. Zo creëert het geloof dat ik een op zichzelf staand individu ben, onafhankelijk van andere individuen en van de wereld om mij heen, al een subtiel zaadje met spanning want dit geloof impliceert ook allerlei aannames over hoe ik mij tot anderen moet verhouden en hoe ik mijzelf moet zien te redden in een wereld vol van andere op zichzelf staande individuen. Het geloof in een op zichzelf staand 'ik' was voor de Boeddha een van de meest fundamentele zaden die in het verzamelbewustzijn liggen opgeslagen en het vraagt een diep inzicht en meditatief vermogen om dit zaad niet steeds weer tot ontkiemen te brengen en tot nieuw zaad te laten vormen.

Het mooie van Yogācāra is de eenvoud waarmee het ons kan helpen. Alleen al het bewust worden van hoe in elk moment de ervaring van de wereld en onszelf mede gekleurd wordt door wat er vanuit het verzamelbewustzijn erbij wordt geprojecteerd kan heel behulpzaam zijn in het verzachten van onze reactie op wat zich voordoet. En dat verzachten is belangrijk.

De zaden in het verzamelbewustzijn kunnen we zien als ijsblokjes in een helder vat. Hoe meer ijsblokjes er zijn, hoe minder ruimte er is voor water dat er continu instroomt en uitvloeit. Het water is het leven zelf zoals het waarlijk is. De ijsblokjes zijn brokjes water uit het verleden die door hun scherpe randen steeds weer wervelingen (*dukkha = het lijden*) creëren in het stromende water. Door met liefdevolle vriendelijkheid en mededogen te leven, met een open 'warm' hart, smelten de ijsblokjes in hun eigen tijd.



Het laatste wat we moeten doen is proberen het verzamelbewustzijn te legen. Het verlangen om het bewustzijn leeg te maken is zelf weer een idee dat we projecteren op het bewustzijn. Het geloof dat de zaden een eigen onafhankelijk bestaan hebben waaraan een eind gemaakt kan worden behelst het vergeten van het feit dat de ijsblokjes zelf niet meer zijn dan het water waarin ze drijven. Wat de ijsblokjes vormt geeft is ons beeld erover, meestal negatief. Het zaadje in het bewustzijn is net zoals het bewustzijn zelf leeg van elke eigenheid. Het is ongrijpbaar, niet vast te pakken of weg te duwen, en vergelijkbaar met een fata morgana. Het is er alleen als ervaring en als gebeurtenis, niet als iets dat werkelijk bestaat.

Dat laat ons werkelijk niets waaraan we kunnen vasthouden. Wanneer we dat diep beseffen is er een overgave aan de werkelijkheid van dit moment, het leven dat het bewustzijn hier en nu vult. Het water is volkomen helder, het bewustzijn is volkomen helder. Er is alleen maar dit Zijn.