

## Zen en de vier paden in Yoga

---

In de Vedanta school van het hindoeïsme, de religie waarmee de Boeddha opgroeide, worden vier paden naar eenwording met het Allerhoogste beschreven: jñāna-yoga, karma-yoga, bhakti-yoga en raja-yoga. Jñāna-yoga kan worden beschreven als de weg van het directe inzicht door middel van zelfreflectie en meditatief onderzoek. Karma Yoga is het pad van onbaatzuchtig en aandachtig handelen en zuivert het hart en verkleint het ego wanneer we elke actie doen zonder hechting aan een verwachting of beloning. Het vormt daardoor een grondige voorbereiding voor stiltemeditatie. Bhakti-yoga is het devotionele pad van liefdevolle toewijding, mededogen en overgave aan het Allerhoogste, de ultieme Waarheid. Het doel van raja-yoga is om door een beheersing van geest en lichaam tot eenwording oftewel yoga te komen en daarmee tot bevrijding. Deze vier yogapaden zijn er voor mensen van verschillende temperament en aanleg waarbij een of meerdere wat meer prominentie hebben dan de andere.

In het boeddhisme zijn deze vier paden terug te vinden, zoals dat waarschijnlijk in alle belangrijke religies en spirituele tradities het geval is. Ook in Zen zijn ze aanwezig maar dan niet als vier aparte wegen maar gecombineerd in één weg waarin zowel meditatie, leefregels, vertrouwen, zelfloos geven en mededogen centraal staan. Wanneer de vier worden samengebracht kunnen ze elkaar wederzijds optimaal ondersteunen.

In een Zentempel of -klooster krijgen de vier aspecten van de Zenweg op verschillende momenten van de dag alle aandacht; zo is er op gezette tijden meditatie, op andere tijden wordt Dharma bestudeerd of besproken, er zijn ochtend- of avondceremonies, er wordt in de ochtend en middag individueel of samen gewerkt, er worden nu en dan lichamelijke oefeningen gedaan, en dat alles met een liefdevolle en open aandacht. En in de thuis- en werkomgeving is het voor de serieuze beoefenaar niet anders, zij het dat e.e.a. soms een andere vorm aanneemt. Zo kan elke eenvoudige activiteit in zichzelf een kleine ceremonie worden wanneer het met toewijding en een open en stille geest gedaan wordt.

In elk moment komen een of meerdere van deze vier aspecten naar de voorgrond en vormen zo in totaliteit onze beoefening. Hoe de beoefening vorm krijgt dus hoe de combinatie van deze vier paden uiteindelijk wordt vormgegeven in een specifieke tempel, meditatiegroep of in het persoonlijke leven is bijna altijd een reflectie van het temperament en aanleg van de monnik, de lokale sangha of de individuele beoefenaar. De verschillen zijn echter niet zo belangrijk want alle vier aspecten van het pad lijden uiteindelijk naar hetzelfde inzicht dat wanneer we onszelf niet meer zien als een entiteit in een wereld van entiteiten maar als het bewustzijn waarin het geheel zich steeds weer toont als 'dit moment zoals het is'; er een diepe stilte, vrede en vreugde aanwezig is in elk moment zoals het is. De vier paden van Yoga en het ene pad van Zen transformeren in dit inzicht tot het eenvoudigweg leven vanuit die stilte en vrede van dit moment van leven zoals het is.

*Baldwin Schreurs*