

## De lichtheid van het Zijn

---

Onze aandacht stroomt via onze vijf zintuigen uit naar ervaarbare 'objecten', of dat nu visuele vormen zijn, geluiden, geuren, smaken, of wat we voelen wanneer we iets aanraken of aangeraakt worden. Dat 'uitstromen' van onze aandacht en het beeld dat we maken als reactie op wat we zien, horen, e.d., creëert in het bewustzijn wat we onze buitenwereld kunnen noemen, de wereld om ons heen.



De aandacht stroomt ook uit via de geest, die in het boeddhisme het zesde zintuig wordt genoemd, naar gedachten en ook daar creëert het vaak een beeld bij en dat kunnen we onze innerlijke wereld noemen. De buiten- en innerlijke wereld zijn twee kanten van één geheel want onze innerlijke wereld staat niet los van het beeld dat we van de wereld om ons heen hebben, noch staat ons beeld van de buitenwereld los van ons beeld van onze innerlijke wereld. Die beelden kunnen volgens het boeddhisme als prettig ervaren worden, onprettig of neutraal. Omdat de buiten- en innerlijke wereld niet bestendig zijn en continu veranderen, zal de aandacht steeds weer naar nieuwe objecten uitstromen. En het stroomt niet alleen uit, het hecht zich vaak ook aan wat ervaren wordt en aan het beeld dat daarbij ontstaat. En dat leidt weer tot allerlei emoties waaraan de aandacht zich vervolgens kan hechten. Omdat we van nature een behoefte hebben aan bestendigheid, voelt de onbestendigheid van onze innerlijke en uiterlijke wereld als iets waaraan we willen ontsnappen, al was het maar voor even.

Het zoeken naar geluk is de uiting van die behoefte aan bestendigheid en dat geluk proberen we te vinden in de buitenwereld of in onze innerlijke wereld. Het was een van de inzichten van de Boeddha dat zoeken in iets dat inherent onbestendig is, nooit kan leiden tot een bestendig geluk of vrede. Dit was ook de reden waarom Hij opriep ons niet te hechten aan wat dan ook want dat compliceert onze zoektocht naar bestendig geluk alleen maar. Zenmeester Dogen zegt in zijn 'Aanwijzingen bij het Mediteren' (*Fukanzazengi*) dat 'al wat nodig is, is de blik naar binnen te richten zodat onze ware natuur verlicht wordt'. Wat hij niet bedoeld is om onze aandacht op onze innerlijke wereld van gedachten, herinneringen en emoties te richten maar om de aandacht zelf als het ware om te draaien zodat zijn 'licht' valt op de bron van waaruit hij voortkomt. In een van de basisteksten van Zen, de Lankavatara Soetra, wordt dit 'het omkeren in de zetel van het bewustzijn' genoemd. De bron van aandacht is onze ware natuur, en is dat wat tijdloos aanwezig is, altijd hier, altijd nu.

Het is aanlokkelijk om na het bovenstaande te hebben gelezen, de aandacht te richten op iets wat we voor onszelf als 'bron' aanmerken maar dat is nog altijd het uitstromen van de aandacht naar een mentaal concept van wat we denken dat de bron moet zijn. Waar de boeddhistische

teksten ons toe oproepen is in feite veel directer en makkelijker: het is het zo licht, ruim en vriendelijk mogelijk laten worden van onze aandacht en die aandacht alle gewaarwordingen zo licht mogelijk laten aanraken. En waar we bemerken dat de aandacht zich gaat focussen op, en zich hechten aan wat dan ook, laten we de aandacht weer licht, ruim en vriendelijk worden; we ontfofocussen als het ware wat een ontspanning van de aandacht inhoudt.

We laten de aandacht de gewaarwordingen zo licht mogelijk aanraken alsof het breekbare objecten zijn die we heel even en liefdevol mogen aanraken maar daarna meteen loslaten. Door de aanrakingen worden de dingen gekend maar niet meer dan dat. Geen enkele gewaarwording, of dat nu een zintuiglijke is, of een gedachte of emotie, geven we enige importantie. Door het ontfofocussen en het vriendelijk maken van de aandacht wordt de bron van waaruit die aandacht voortkomt, intuïtief kenbaar. De bron zelf is pure liefde waarin geen onderscheid bestaat en hij kan alleen maar gekend worden door een aandacht die eraan gelijk is. Hoe meer de aandacht zich focust op en hecht aan ervaarbare objecten, hoe meer hij zijn lichtheid, ruimte en vriendelijkheid verliest waardoor zijn bron in het 'duister' komt te staan. Bodhidharma, die in de zesde eeuw de Zentradiatie van India naar China overbracht, zei o.a. het volgende:

'Vorm zien zonder door vorm besmet te worden, of geluid te horen zonder door geluid besmet te worden, is bevrijding. Ogen, die niet gehecht zijn aan vorm, zijn de poorten van Zen. Oren, die niet gehecht zijn aan geluid, zijn eveneens de poorten van Zen. Kortom: degenen die het bestaan en de aard van verschijnselen waarnemen en daar niet gehecht aan raken, zijn bevrijd.'<sup>1</sup>

En zenmeester Dogen zegt:

'De uiteindelijke werkelijkheid waar je niet met trucs van de geest kan komen, verschijnt vanzelf. Wie dit volledig begrijpt, wordt als de draak die te water gaat of als een tijger die zijn thuis heeft gevonden in de bergen.'<sup>2</sup>

Geen methodiek of geen gekunstelde oefening brengt ons naar het 'doelloze doel'<sup>2</sup>. Het vinden van de bron, verlichting, bevrijding, onze Boeddhanatuur, Zelf of Zijn; het gebeurt wanneer we onze aandacht laten worden als dat waaruit hij voortkomt. Hiervoor is oefening nodig want we zijn diep getraind in het focussen en het laten hechten van onze aandacht. Maar wanneer we zelfs het oefenen met liefdevolle aandacht steeds weer lichtjes aanraken dan wordt onze oefening zelf de uitdrukking van verlicht Zijn. Het is, zoals de Soetra van Grote Wijsheid zegt, het steeds weer Boeddha worden om te beseffen dat we altijd al Boeddha waren, zijn en zullen zijn.

Baldwin Schreurs

\* \* \* \* \*

<sup>1</sup>) Uit: *Bodhidharma, De Oorsprong van Zen*. Red Pine, 1987.

<sup>2</sup>) Uit: *Fukanzazengi; Aanwijzingen bij het Mediteren* (Dharmatoevlucht publicatie)