

De geest is de Boeddha

Ik heb in de afgelopen weken wat woorden uitgesproken van Zenmeester Tōzan en zijn leraar Ugan. Van Zenmeester Keizan en van Zenmeester Daikan Enō, ook bekend als Huineng. Stamhouders van de Zentradietie. Zen is in China geïntroduceerd door de Indiase monnik Bodhidharma (Japans: Bodaidaruma). Hij bracht Zen vanuit India naar China in de vijfde eeuw.

Ik wil vandaag wat woorden van hem voorlezen. Ze komen uit één van de weinige teksten die van hem zijn overgebleven. Het is een toespraak met de titel 'De Bloedstroom'. In zijn woorden kan je duidelijk de tekst van de Hartsoetra, die we zojuist gezongen hebben, terughoren.

Hij begint met te zeggen: "De geest [*gewaarzijn*] is de Boeddha. Buiten de geest zul je nooit een andere Boeddha vinden. Het is onmogelijk de verlichting of Nirvana te zoeken buiten de geest. De werkelijkheid van je eigen aard, dat is wat bedoeld wordt met geest. Je geest is Nirvana." De werkelijkheid van je eigen aard. Bij die andere Zenmeesters werd de werkelijkheid 'de Waarheid' genoemd of 'Dit is het' of 'het Weten'. In de Hartsoetra wordt het 'de Leegte' genoemd. Je eigen aard is dat wat uit zichzelf zo is. Je eigen aard is de Boeddha-aard.

Bodhidharma vervolgt: "De poging om een Boeddha of de verlichting te vinden, is als de poging om ruimte vast te grijpen. Ruimte heeft een naam maar geen vorm. Het is niet iets dat je op kunt pakken of neer kunt leggen. En je kunt het zeker niet vastgrijpen. Buiten deze geest zul je nooit een Boeddha zien." Je kan alleen maar je geest zien, je eigen aard, je Boeddha-zijn, met diezelfde geest. Dus onze beoefening is de geest zichzelf te laten zien. Zichzelf te ontdekken en zijn eigen aard weer te herkennen.

Dus Bodhidharma vervolgt: "Om een Boeddha te vinden, moet je je eigen aard zien. Ieder die zijn eigen aard ziet is een Boeddha. [...] Het vermogen van de geest is grenzeloos en zijn manifestaties zijn onuitputtelijk. Vormen zien met je ogen, geluiden horen met je oren, geuren ruiken met je neus, smaken proeven met je tong, elke beweging of elke stemming is allemaal je geest. Ieder moment waar taal niet kan komen; dat is je geest. [...] Dankzij de geest bestaat een eindeloze verscheidenheid aan vormen. Zijn vermogen om dingen te onderscheiden, wat hun beweging of stemming ook is, is het gewaarzijn van de geest. Maar de geest heeft geen vorm en zijn gewaarzijn geen grenzen. [...] Je geest is fundamenteel leeg. Grijp je dus niet vast aan verschijnselen."

Daarom zitten we iedere keer. We verzachten, we ontspannen, we worden vriendelijk. We laten gaan wat onze geest bevangen heeft doen raken. We laten het los zodat de geest weer vrij is en zijn lege aard, zijn grenzeloze aard, zijn tijdloze aard, weer kan herkennen.

Bodhidharma vervolgt: "Het gewaarzijn van gewone mensen schiet tekort. Zolang zij gehecht blijven aan verschijnselen, zijn ze zich niet bewust dat hun geest leeg is. En omdat zij zich per ongeluk vastgrijpen aan de uiterlijke verschijningsvorm van dingen, verliezen zij de Weg." Is dat niet mooi dat hij zegt "per ongeluk"? We houden niet vast vanuit een plan, vanuit een idee dat het goed is om dingen vast te houden. We doen het eigenlijk per ongeluk omdat we vaak niet beter weten. Of misschien bang zijn los te laten. Misschien bang zijn voor het woord leegte.

Wat houdt dat in “mijn geest is leeg”? Misschien klinkt het helemaal niet aantrekkelijk. Ik ben liever wat ik denk, wat ik voel, wat ik ervaar, dan leegte. En toch. In dat vasthechten, dat vastgrijpen, zit ook al het lijden. Alle angst, het verdriet, noem maar op. Wanneer we in het zitten durven los te laten, al is het steeds maar weer een beetje, raken we vertrouwd met die leegte, die openheid van de geest en beginnen we zijn vrede te ontdekken. Zijn heerlijke stilte. Niet een doodse stilte, maar een stilte die rust is, die rust geeft. Als de stilte in een mooi landschap. We beginnen de inherente vreugde te ontdekken die daarin ligt.

Bodhidharma vervolgt dan nog met een zin: “Hecht niet aan verschijnselen en je zult door alle blokkades heen breken.” Dat is een hele interessante. Want wat zijn de blokkades in ons leven? Wat ervaren we als blokkades? Het is vaak dat we al hebben vastgegrepen, dat we al vasthouden aan ditgene hier of dat andere. Vasthouden aan ideeën en meningen over onszelf of over de wereld. Dat vasthouden heeft ook zijn lichamelijke component: de verkramping, de spanning. Dus laten we verzachten en ont-spannen. Durf steeds weer in je meditatie een stap te zetten naar wat Zenmeester Hongzhi noemt: “dat open veld van je geest.” Van je gewaarzijn. Het is tenslotte elke keer een stap naar je eigen aard, je Boeddha-aard.

* * * * *

Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 19 juni 2022