

De Vlucht van de Garoeda

De Indiaase monnik uit de 5^{de} eeuw die gezien wordt als de grondlegger van het Zenboeddhisme in China is Bodhidharma. Hij zei: “De geest [*gewaarzijn*] is de Boeddha. Buiten de geest zul je nooit een andere Boeddha vinden.”

Ditzelfde inzicht vind je terug in de tekst ‘De vlucht van de garoeda’ van de Tibetaanse leraar Shabkar Lama die leefde in de 19^{de} en begin 20^{ste} eeuw. Hij was een monnik in de Dzokchen traditie, die wat de leer en beoefening betreft, nogal gelijkenissen vertoont met de Zentraditie, zoals doorgegeven door Bodhidharma.

Ik wil deze meditatie graag inleiden met het lezen van wat paragrafen uit deze tekst. Zo schrijft Shabkar:

“Hoe wonderbaarlijk, hoe geweldig. Deze zorgeloze en vrijuit sprekende monnik zingt nu ‘De vlucht van de garoeda’, het lied van inzicht dat het mogelijk maakt alle stadia en paden snel te doorlopen. Luister aandachtig!

De geest – de Boeddha zelf – heeft geen moeder noch vader, hoe wonderbaarlijk dat hij noch geboorte noch sterven kent! Terwijl wij al die uiteenlopende gevoelens van geluk en ellende ondergaan, hoe verbazingwekkend is het dat de geest niet verslechtert of verbetert!

Hoe verbazingwekkend dat deze geest, die ongeboren is en van oorsprong zuiver, vanaf het begin spontaan aanwezig is! Dit inherente gewaarzijn, onze eigen aard, is van nature vrij. Hoe wonderbaarlijk dat hij bevrijd wordt door hem te laten zijn, ongeacht wat er ook gebeurt!

De aard van de geest is in zijn zuiverheid als een smetteloze kristallen bal: zijn essentie is leegte, zijn aard is helderheid en zijn manifestatie is onbeperkt. De aard van de geest wordt op geen enkele manier beïnvloed door de negativiteit van samsara. Vanaf het allereerste begin is hij al verlicht. Vertrouw daarop!

Gewaarzijn is de ongestructureerde, natuurlijke uitstraling van je eigen geest: hoe kan je zeggen dat je de Boeddha niet kan zien?

Er is niets om op te mediteren: hoe kan je klagen dat je meditatie niet lukt?

Je eigen geest is de manifestatie van Gewaarzijn: hoe kan je zeggen dat je het niet kan vinden.

Het is de stroom van onophoudelijke, stralende alertheid, het gezicht van je eigen geest: hoe kan je zeggen dat je het niet kan zien?

Er hoeft geen moment gewerkt te worden om het te bereiken: hoe kan je zeggen dat je inspanningen zinloos zijn?

Het is voldoende om in een staat van niet-doen te blijven: hoe kan je zeggen dat je dat niet kan doen?

Het is de alertheid van het hier en nu: hoe kan je zeggen dat je het niet ervaart?

Luister met toewijding!

Alle levende wezen, die zwerven door de wereld van samsara, blijven gevangen in dualisme, totdat zij beseffen dat in hun eigen waarnemen het oorspronkelijke gewaarzijn vertoeft dat de ultieme identiteit is van alle ervaringen van samsara en nirvana. Door de kracht van de bedrieglijke tweedeling van subject en object, beschouwen zij samsara en nirvana als verschillende bewustzijnsstaten. Zij worden niet bevrijd omdat zij dualiteiten zien waar in werkelijkheid geen dualiteiten bestaan. In werkelijkheid kan er in de geest geen onderscheid zijn tussen samsara en nirvana. Maar als de wereldlijke dwaas sommige dingen verwerpt en zich in andere zaken verliest, het vervelende probeert te vermijden en het aangename vastgrijpt, de ene verwerpt en de ander liefheeft, dan zal hij – dankzij deze partijdigheid – doelloos rond dwalen van het ene leven naar het andere.

Luister aandachtig!

Ontspan, laat jezelf tot rust komen in de vrije ruimte van de oorspronkelijke aard van de geest en neem deze kalme staat van de geest waar. Kleed het Gewaarzijn niet aan met de mantel van uitgebreide intellectuele analyses, want het is de naakte helderheid zelf. Wees ontspannen in de schitterende gelijkmoedigheid die geen partijdigheid kent. Voel je vrij en op je gemak, zonder zorgen voor de wereld, in een staat waarin gewaarwordingen geen enkel residu achterlaten.

Welke gedachten in die open ruimte omhoogkomen, weet dat zij de natuurlijke schittering zijn van het Gewaarzijn dat onpartijdig en spontaan aanwezig is. Dan kunnen we de mentale droesem van de gewaarwordingen loslaten.

Als je deze oefening vanaf het begin standvastig volhoudt, totdat je jezelf volledig in volmaakte vrijheid kunt laten gaan, dan is er geen komen en gaan meer van of naar de ware staat, en wordt het hier en nu niet meer verlaten.

Als er geen onderscheid meer is tussen eigen geest en de Boeddha, dan is je doel verwezenlijkt.” *

* * * * *

*) Uit: *De Vlucht van de Garoeda*. (Keith Dowman, Wisdom Publications, Vertaald naar het Nederlands door Robert Hartzema, 1994)