

Openheid en compassie

Het Prajnaparamita Hart Sutra, tekst en commentaar

Jan Mukan Klungers



Zen in Salland

www.zeninsalland.nl

zeninsalland@kpnmail.nl

0570 522437

Inhoud

Voorwoord	3
Inleiding	5
De tekst	11
De aard van ego	13
De aard van sunyata, leegte	20
Leven vanuit egoloos perspectief.....	24

Voorwoord

Het Prajnaparamita Hart Sutra is een basistekst in het Mahayanaboeddhisme. In 2008 werden een aantal dharmalesen gewijd aan deze tekst. Een weerslag daarvan vind je in de hiernavolgende tekst.

Veel dank ben ik verschuldigd aan mijn leraar Nico Sojun Tydeman sensei. Zijn onderricht hielp me de tekst van het hartsutra diepgaand te doorgronden. Hij moedigde me aan de grondeloosheid van mijn bestaan te onderzoeken, ook toen ik er mee in gevecht was. Hij moedigde me aan dit bestaan te vertrouwen.

Daarnaast ben ik schatplichtig aan een aantal leraren via hun boeken. Ik noem:

- Bernie Glassman, zijn boeken “Erkennen wat is” en “Aanwijzingen voor de kok”, laten zien hoe je kunt werken met deze werkelijkheid vanuit een grote sociale beweging. Beide boeken zijn uitgegeven door Asoka.
- Thich Nhat Han, Prachtig is zijn commentaar op het hartsutra: “Vorm is leegte, leegte is vorm”. Mijn exemplaar is nog uitgegeven door de ZEN uitgeverij in Lautzerath, Duitsland, tegenwoordig uitgegeven door Asoka. Helder is zijn beschrijving van de boeddhistische leer in “Het hart van Boeddha’s leer”, uitgegeven door Altamira Becht.
- Chögyam Trungpa – Die zijn kennis van het Tibetaanse boeddhisme toegankelijk maakte voor westerlingen, onder andere in “Spiritueel materialisme doorsnijden”, uitgegeven door Servire.
- Nico Tydeman, hij schreef vele boeken. Zijn boek “Dansen in het duister” is een mijlpaal in de literatuur over het onderzoeken van de ruimte van het niet-weten. Het wordt uitgegeven door Asoka.

- Han de Wit, om zijn heldere uitleg van de psychologie van het geestelijk pad, onder andere in “De verborgen bloei”, uitgegeven door Kok, Agora en “Het open veld van ervaring”, uitgegeven door Ten Have.

Ik hoop van harte dat dit commentaar zal bijdragen aan het begrip van deze tekst.

Jan Mukan Klungers
Wijhe, december 2008.

1. Inleiding.

Het prajnaparamita hartsutra, kortweg hartsutra is één van de basisteksten van het mahayana boeddhisme, één van de grote stromingen in het boeddhisme. Zen wordt gerekend tot de mahayanastroming. Het hartsutra heeft een positie die vergelijkbaar is met de geloofsbelijdenis in de christelijke kerken. Dagelijks wordt het geciteerd in zenkloosters en zencentra. Het is een vroege mahayana tekst, waarschijnlijk van omstreeks het begin van onze jaartelling. Het hoort, samen met het diamantsutra en het lotussutra tot een groep sutra's die aangeduid worden als de prajnaparamitasutra's. Het hartsutra is heel kort, minder dan een A4.

Het centrale thema van de prajnaparamitasutra's is **sunyata**. Sunyata wordt doorgaans vertaald als 'leegte'. Het zou ook heel goed aangeduid kunnen worden met 'openheid'.

Deze sutra's beogen ons dus iets duidelijk te maken over sunyata.

In het hartsutra wordt onze dagelijkse werkelijkheid aangeduid. Deze dagelijkse werkelijkheid wordt in het boeddhisme samsara genoemd, de wereld van de vormen, de wereld van verwarring, illusie en lijden. De wereld, de bestaanswijze waarvan het boeddhistische pad ons beoogt te bevrijden.

Zoals steeds weer in de leer van het mahayanaboeddhisme blijkt er een dubbele bodem te zitten in de teksten over bevrijding. Een dubbele bodem die wijst in de richting van het geheim van bevrijding. In de tekst is dus een geheim verborgen. Dat geheim maakt dat deze tekst en teksten van soortgelijke aard zo moeilijk te bevatten zijn. Het is echter een moeilijkheid die niet in de eerste plaats intellectueel is. Het kan pas begrepen worden als het met een niet-intellectuele, niet analytische blik gelezen wordt. In de geheimen van deze tekst doordringen vraagt iets anders van ons.

De tekst bevat een geheim, omdat het niet met woorden aangeduid kan worden. Noch kan het gezien worden vanuit ons

egocentrische perspectief. Volkomen helder is het echter vanuit het perspectief van de Grote Werkelijkheid, vanuit sunyata. Ons begrip van de tekst verdiept zich dan ook tijdens onze beoefening. Soms heel gestaag, onmerkbaar, soms met een indrukwekkende schok.

De dubbele bodem bestaat eruit dat samsara, onze alledaagse werkelijkheid, wordt gekarakteriseerd vanuit het perspectief van nirvana, dat is het perspectief van bevrijding, van sunyata, openheid.

Daarmee wordt tevens iets gezegd over de aard van sunyata.

Vereenvoudigd zouden we kunnen zeggen dat samsara de wereld is, zoals gezien en ervaren vanuit egocentrisch perspectief. Dit egocentrisme bestaat eruit dat wij de werkelijkheid onderscheiden in ik en niet-ik. We beleven onszelf als afgescheiden van al het andere. Deze wijze van beleven van de werkelijkheid wordt in het boeddhisme aangeduid als onwetendheid.

In onze egocentriciteit zijn wij voortdurend bezig ons ik te beschermen en te bevestigen tegenover de buitenwereld. Zo beoordelen wij alles wat we ervaren in de betekenis die het voor onszelf heeft:

- begerenswaardig,
- Afstotelijk, of
- niet van belang.

Het egocentrisch perspectief wordt dus gekenmerkt door:

- gehechtheid of begeerte;
- haat, agressie, afkeer;
- onverschilligheid.

Vaak wordt hier nog aan toegevoegd:

- jaloezie en
- trots.

Tegenover het perspectief van onze egocentrische werkelijkheidsbeleving staat het perspectief vanuit nirvana. De staat van bevrijding. Deze staat is een toestand van egoloosheid. Deze egoloosheid wordt gekenmerkt door inzicht (prajna) in sunyata, de fundamentele leegheid van de dingen, de openheid van de werkelijkheid.

Prajna (inzicht) is echter niet compleet als aanduiding voor de bevrijde staat. Prajna, inzicht, wekt karuna dat vertaald zou kunnen worden met 'diepgaande solidaire verbondenheid', 'mededogen', of 'verantwoordelijkheid'. Dat is iets heel anders als het medelijden wat een enigszins neerbuigende, superieure gevoelswaarde kan hebben. Karuna is een mededogen vanuit een diep respect voor de werkelijkheid van het bestaan. Karuna is onze fundamentele verbondenheid met het bestaan.

Het werkelijk zien van de vergankelijkheid van alles wat bestaat, is het zien dat het bestaan voortdurend van vorm verandert. Alles verandert voortdurend, maar niets gaat verloren. Vanuit egocentrisch perspectief is onze vergankelijkheid lijden. Tegelijkertijd is deze vergankelijkheid het levensproces. De fundamentele eenheid van het bestaan. Vergankelijkheid werkelijk diepgaand zien kan niet anders dan ons mededogen wekken. Onze diepe solidaire verbondenheid met alles wat bestaat. Zo wekt prajna karuna.

Tegelijkertijd verdiept karuna, onze diepgaande verbondenheid met alles wat bestaat ons begrip, ons inzicht in de ware aard van het bestaan. Karuna wekt prajna.

Prajna en karuna, inzicht en mededogen, kunnen niet zonder elkaar. Zonder elkaar zijn ze niet compleet.

Prajna en karuna leiden samen tot egeloos handelen dat gekenmerkt wordt door de zes paramita's (handelen vanuit het perspectief van andere zijde, ofwel het handelen vanuit de verlichte staat).

Deze paramita's zijn:

- Danaparamita - geven

- Shilaparamita – ethisch gedrag (niet in morele zin, maar in de zin van heilzaamheid nastrevend)
- Ksantiparamita - geduld
- Virayaparamita – inspanning, vreugdevolle inzet
- Dhyanaparamita - meditatie in de betekenis van: de houding die ontwikkeld wordt van uit meditatie, dus aandacht.
- Prajnaparamita – helder inzicht.

Prajnaparamita is in feite de bodem, de voorwaarde voor de andere paramita's.

De structuur van het hartsutra is heel eenvoudig: Avalokiteshvara onderwijst Shariputra over zijn ontdekking van de aard van samsara en daarmee ook de aard van sunyata. Er wordt verteld wat de staat van bevrijding is en hoe daarin te verblijven. Het sutra wordt afgesloten met een heilige formule, een mantra, die in enkele woorden de waarheid van deze lering samenvat.

Vrijwel alle sutra's verwoorden een lering van Shakyamuni Boeddha, de historische Boeddha. Heel bijzonder in deze sutra is wie er onderwijst en wie er onderwezen wordt: Avalokiteshvara onderwijst Shariputra.

Shariputra is de meest geleerde leerling van Shakyamuni Boeddha, degene met het diepste inzicht, de beoogde opvolger van de Boeddha. Hij overleed echter eerder dan de Boeddha zelf. Shariputra zou je kunnen zien als de belichaming van prajna.

Avalokiteshvara is ook één van de leerlingen van de Boeddha. In het mahayanaboeddhisme ontwikkelde de figuur van Avalokiteshvara zich tot een mythische figuur. Over Avalokiteshvara bestaat de mythe dat hij, toen hij op het punt stond het nirvana binnen te gaan, achter zich het geluid hoorde van het lijden, van het verdriet van de wereld. Dat horende legde

hij de gelofte af het nirvana niet binnen te gaan voordat alle levende wezens bevrijd zijn.

Avalokiteshvara wordt vaak afgebeeld als vrouw of als geslachtsloos. Met vele ogen en oren, zo het lijden van de wereld waarnemend. En met vele helpende handen. We kennen hem in China als Kwan-Jin en in Japan als Kannon (inderdaad, van de Canon camera's) of Kanzeon. Tibetanen geloven dat de Dalai lama de incarnatie is van Avalokiteshvara.

Deze gelofte van Avalokiteshvara is een uiterst belangrijke perspectiefwijziging in de ontwikkeling van het boeddhisme. Het gaat niet meer over mijn individuele bevrijding. Want hoe kan ik, vanuit het perspectief van de fundamentele eenheid van het bestaan, bevrijd zijn als er ook nog maar één wezen is dat lijdt. Ik ben pas bevrijd als iedereen is bevrijd.

Wat is dat? Dat is precies het geheim van het hartsutra.

De gelofte van Avalokiteshvara wordt dagelijks in zentra en door zenbeoefenaars geciteerd:

Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.

Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is, ik beloof haar geheel te verwijderen.

Hoe talloos de dharma's ook zijn, ik beloof ze allen te verstaan.

Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is, ik beloof hem ten einde te gaan.

Avalokiteshvara, Kwan-Jin, Kanzeon, is dus de bodhisattva van het mededogen, van karuna. En wat we hier zien is dat Karuna Prajna onderwijst over prajna!

Wijsheid, inzicht, is geen wijsheid zonder mededogen.

De thema's die hier aan de orde komen naar aanleiding van het hartsutra zijn:

- de aard van ego

Het Prajnaparamita Hart Sutra, tekst en commentaar

- de leegheid van de verschijnselen en daarmee het illusoire karakter van onze werkelijkheidsbeleving
- de aard van sunyata en vooral de aard van het verblijf in sunyata, de aard van het leven vanuit egoloos perspectief.

2. De tekst.

Onderstaande tekst is een enigszins ingekorte tekst van het hartsutra. Het is de reciteerversie in een vertaling, zoals die gebruikt wordt in de Nederlandse Kanzeon Zen centra.

GROOT PRAJNAPARAMITA HART SUTRA

Nadat Avalokitesvara de stroom van prajnaparamita was binnen gegaan werd de bodhisattva bewogen de vijf skandha's te zien en te zien dat zij zonder eigen bestaan waren.

Hier, Shariputra, is vorm leegte, leegte vorm; vorm is niet te scheiden van leegte, leegte is niet te scheiden van vorm; al wat vorm heeft, is leegte; al wat leegte is, heeft vorm; en zo ook sensaties, gedachten, drijfveren en gewaarzijn. Hier, Shariputra, zijn alle dharma's gekenmerkt door leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt. Daarom Shariputra, in leegte is geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaarzijn; geen oog, oor, neus, tong, lichaam en denkorgaan; geen vorm, klank, geur, smaak, aanrakingspunten en gedachteobjecten; geen veld van waarneming enzovoort, tot geen veld van geestelijke activiteit. Geen onwetendheid, geen einde aan onwetendheid enzovoort, tot geen ouderdom en dood en geen einde aan ouderdom en dood. Geen lijden, geen oorzaak, geen opheffing, geen weg; geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken. Daarom, Shariputra, in de staat van niet-bereiken, gesteund door prajnaparamita, verblijft de bodhisattva zonder verduistering van geest. Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana tenslotte bereikt. Alle Boeddha's van alle tijden zijn door in prajnaparamita te verblijven volledig ontwaakt tot volkomen verlichting. Daarom, zou je de grote mantra van prajnaparamita moeten kennen, de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergelijkbare mantra,

Het Prajnaparamita Hart Sutra, tekst en commentaar
die alle lijden tot rust brengt, die waar is en niet op bedrog berust.
Op grond van prajnaparamita is de mantra verkondigd, die luidt
aldus: gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha! Hiermee
eindigt het Groot Prajnaparamita Hart Sutra.

3. De aard van ego.

Nadat Avalokitesvara de stroom van prajnaparamita was binnen gegaan werd de bodhisattva bewogen de vijf skandha's te zien en te zien dat zij zonder eigen bestaan waren.

Deze openingszin geeft meteen verschillende aangrijpingspunten voor onze beoefening. Avalokiteshvara gaat de stroom van prajnaparamita binnen. En Avalokiteshvara ziet de vijf skandha's en ziet dat ze ieder zonder een eigen bestaan zijn.

Voor de argeloze lezer, die nog niet grondig bekend is met de leer van het (zen)boeddhisme moet dit wel volkomen raadselachtig zijn. Waar gaat dit over?

Twee onderwerpen dus die ons iets vertellen over de werkelijkheid. De werkelijkheid vanuit egocentrisch perspectief en de werkelijkheid vanuit egeloos perspectief. Daarmee wordt tegelijkertijd iets gezegd over onze beoefening.

Als eerste:

De stroom van prajnaparamita binnengaan.

Wat is dat? Hoe doen we dat?

De stroom van prajnaparamita binnengaan is in het boeddhisme de uitdrukking voor de beoefening in de fase waarin we leren helder te zien hoe onze werkelijkheidsbeleving is. We leren het onderscheid te zien tussen de heldere ruimte van ervaring enerzijds en de bevangenheid in onze egocentrische werkelijkheidsbeleving anderzijds.

In onze egocentrische werkelijkheidsbeleving scheiden we datgene wat we waarnemen van onszelf. We zetten het tegenover ons. Alles als aparte 'dingen', ieder met een eigen betekenis. We beoordelen alles wat we waarnemen:

- van belang voor mij,
- bedreigend voor mij,

- niet van belang voor mij.

In de manier waarop we de werkelijkheid beleven is hetgeen wij toevoegen met ons innerlijk commentaar niet duidelijk gescheiden van onze feitelijke waarneming. Het is als het ware een emulsie.

Onze beleving van de werkelijkheid is een mengsel van onze opvattingen over onszelf en de wereld om ons heen, onze waardering ervan en gelukkig ook nog enige waarneming.

We denken bijvoorbeeld dat we niet erg waardevol zijn. Niet iemand om van te houden. En de persoon waar we nu mee omgaan doet misschien wel aardig, maar in werkelijkheid is hij niet te vertrouwen. Vroeg of laat wordt dat duidelijk. Ik kan dus maar beter voorzichtig zijn.

Hoe we over onszelf en over de wereld om ons heen denken, bepaalt wat we denken te zien. We ervaren de werkelijkheid niet onmiddellijk. We kunnen vaststellen dat we de werkelijkheid versluieren door onze innerlijke toevoegingen, betekenissen en commentaren. En deze toevoegingen, onze kaart van de werkelijkheid, verwarren we met de werkelijkheid zelf! Zo zien we een boom, versluierd achter onze opvattingen en ervaringen over bomen.

Toch is het feit dat we een kaart van de werkelijkheid maken niet het probleem. We zouden niet weten wat te doen als alles wat we ontmoeten elke keer weer volkomen betekenisloos is. Het probleem is dat we die betekenissen gaan verwarren met de werkelijkheid zelf en zo de werkelijkheid niet meer in alle openheid kunnen ontmoeten. We zien de werkelijkheid alleen nog door de sluier van onze opvattingen, zonder dat we dat in de gaten hebben.

In onze zenbeoefening oefenen we ons er in, onze werkelijkheidsbeleving steeds helderder te doorzien.

We begonnen onze zenbeoefening met het aandachtig volgen of tellen van onze adem, om zo te ontdekken wat een lawaai het is in ons hoofd. We kunnen nog niet tot tien tellen zonder afgeleid te worden door onze gedachten. We merkten op dat we

meegenomen werden door onze gedachten, we waren er door bevangen geraakt, We leerden die gedachten los te laten en ons steeds opnieuw weer te richten op het tellen of volgen van onze ademhaling. We ontdekten dat we bevangen raakten. Dat was een moment van helderheid. Maar het was pijnlijk om die werkelijkheid onder ogen te komen.

De volgende fase is dat we ontdekken hoe we bevangen raken. Als we in alle helderheid zien hoe onze gedachtenwereld zich ontwikkelt en ons met zich meeneemt, zien we in alle scherpte onze egocentriciteit. Dat is een moeilijke fase in onze beoefening. We kunnen het bijna niet aanzien hoe egocentrisch we zijn!

In deze confronterende, onbarmhartig lijkende helderheid zien wij echter ook een ander perspectief. Met het helder zien van onze egocentriciteit zien we tegelijkertijd het egoloze perspectief. Met het zien van onze verwarring, onze illusie zien we tegelijkertijd een glimp van de afwezigheid daarvan. Dit ziende wordt onze egocentriciteit minder werkzaam. We leren stap voor stap, met vallen en steeds weer opstaan de open ervaringsruimte van sunyata te vertrouwen.

Deze manier van mediteren is wat Dogen shikantaza noemde, alleen maar zitten. Heel aandachtig gewaar zijn wat er dit moment gebeurt. Niet er op ingaan, je niet laten meeslepen door je gedachten of door wat dan ook. Alleen maar stil gewaar zijn wat er gebeurt. Alleen maar zitten. Zo goed mogelijk.

Wat ontdekte Avalokiteshvara in deze ruimte van prajnaparamita? Hij ontdekte dat de vijf skandha's leeg zijn van een eigen bestaan. Ze bestaan niet op zichzelf maar in volledige afhankelijkheid van elkaar.

De vijf skandha's zijn in het boeddhisme de vijf ervaringsstromen of ervaringswijzen die gezamenlijk ons ik vormen. Ze zijn: vorm, sensaties, gedachten, drijfveren en gewaarzijn.

We ervaren onze lichamelijke (vorm). We ervaren een zekere kwaliteit in onze ervaringen, we vinden sommige ervaringen

aangenaam, aan andere hebben we een hekel (sensaties). We vormen allerlei ideeën over onze ervaringen en over onszelf en maken zo een min of meer samenhangend beeld van wat we denken dat de werkelijkheid is (gedachten). Onze drijfveren zijn geworteld in wat het boeddhisme het karmische proces noemt. De eindeloze herhaling van onze gedragspatronen en onze gevangenschap daarin. Ons bewustzijn is een dualistisch bewustzijn. Alles benoemend en zo scheidend. De belangrijkste scheiding die we daarbij aanbrengen is de scheiding tussen ik en niet-ik.

De ontdekking van Avalokiteshvara was dat deze vijf ervaringsstromen voortdurend veranderen. Ze bestaan niet op zichzelf. Ze beïnvloeden elkaar en zijn met elkaar verweven. Ze veranderen voortdurend en vormen zelfs, als we er eerlijk naar kijken, geen consistent geheel. We hebben er geen enkel houvast aan. Ze hebben geen eigen bestaan en kunnen daarom leeg worden genoemd.

De vijf skanda's worden ook wel opgevat als een beschrijving van hoe wij onze egocentrische werkelijkheidsbeleving steeds opnieuw vormen. In de hiernavolgende beschrijving van de vorming van onze egocentrische belevingswereld zijn de vijf skanda's te herkennen als een opeenvolgende keten van mentale activiteiten.

In de open ervaring van de ontmoeting met het bestaan, je zou kunnen zeggen het moment van de ontmoeting waarop we datgene wat we ontmoeten nog niet hebben beoordeeld en geclassificeerd, schrikken we terug voor deze openheid, deze ongrijpbaarheid. We schrikken terug voor de grondeloosheid van het bestaan.

Deze angst is de basis voor onze egocentriciteit. In onze egocentriciteit proberen we ons te verdedigen, te beschermen tegen deze grondeloosheid. We trekken ons als het ware terug in onszelf, onze vesting. Dit zouden we de egocentrische beweging van onze geest kunnen noemen. We zetten alle dingen apart. En

vooral: we zetten ons zelf apart: 'ik' tegenover de rest van de wereld. Vervolgens identificeren we ons met dat apart gezette 'ik'.

We vinden ook iets van deze ervaring. We beoordelen het, geven het een naam, plaatsen het in onze 'wereldtheorie' en verhouden ons er op een bepaalde manier mee. Zo worden we ons telkens weer bewust van ons ik. Een ik tegenover het andere, afgescheiden van het andere. In dit proces vormen we ons een beeld van ons ik. Een beeld dat steeds gedetailleerder wordt en dat we geleidelijk steeds aanpassen aan de omstandigheden waarin we leven.

Nog een stapje verder gaan we geloven in ons zelfbeeld: dit ben ik, zo ben ik! En we presenteren dit beeld aan de buitenwereld. We beschermen het tegen bedreigingen en we zoeken bevestiging van ons zelfbeeld. De verwarring, de wereld van illusie is compleet.

Dit zichzelf voortdurend herhalende proces verloopt enigszins diffuus. Het vormt de eerder genoemde emulsie van waarnemingen en onze betekenisgeving van die waarnemingen. In gewone dagelijkse levensomstandigheden is het niet zo eenvoudig waar te nemen. Maar eenmaal helder waargenomen is het zonneklaar. In wat heftiger omstandigheden wordt het al duidelijker. Als wij onverwacht geraakt worden door de werkelijkheid, zo, dat we ons gekwetst voelen, boos, bedreigd, angstig, is het heel duidelijk zichtbaar hoe we terugdeinzen, ons opsluiten in onszelf. En hoe groter de bedreiging wordt hoe meer we ons best doen ons ego te beschermen. En het gaat hier dan over de bedreiging, kwetsing van ons zelfbeeld. Niet over het onszelf veilig stellen in fysiek gevaar.

Onze vesting is gelukkig niet gesloten. Er zitten gaten in. Zo hebben we telkens weer de mogelijkheid van de open ervaring. Zo maken we ook telkens opnieuw de egocentrische beweging.

In onze beoefening gaan we dit steeds helderder zien.

Een ander aspect van deze beoefening is, dat we ons realiseren dat dit het is waarmee we het moeten doen. Deze werkelijkheid, dit bestaan, deze persoonlijkheid.

Deze open ruimte wekt weliswaar een diep mededogen en een diep respect voor alles wat bestaat, het laat ons ook op pijnlijke wijze ons tekortschieten zien.

We kunnen daarin gemakkelijk een houding van ontevredenheid of zelfs afkeer over onszelf ontwikkelen. Er is van alles in onze persoonlijkheid wat niet deugt en waar we van af willen. En niet in de laatste plaats, een geestelijk pad volgend, willen we van ons ego af. Ego, alsof het een (mentaal) ding is dat bestaat. Ego wil ego loslaten!

Dat is het moment om ons te realiseren dat dit het is. Deze werkelijkheid, deze persoonlijkheid, deze illusie. Natuurlijk doen we ons best om onszelf te ontwikkelen, maar tegelijkertijd doen we dat vanuit een diepgaande zelfaanvaarding.

De basis van een spiritueel leven is goed te zorgen voor je leven. Er vriendschap mee te sluiten, ook met de weerbarstige aspecten ervan. En ontdekken dat je leven niet begrensd is door je individualiteit. Dat je leven niet van jou is! De hele wereld is in ieder van ons weerspiegeld. En wij, ieder van ons, is weerspiegeld in de hele wereld.

Als we ontevredenheid of afkeer ontdekken over een aspect van onszelf, bijvoorbeeld onze koppigheid, niet kunnen toegeven, is het waardevol eens een flinke tijd te nemen om dat aspect van onszelf diepgaand te onderzoeken. Wat is het, welke kracht zit er in verborgen en hoe kunnen we die kracht op een heilzamer manier inzetten. Zo leren we werken met wat er voorhanden is zonder iets af te wijzen of weg te gooien. We doen dat door deze kwestie in ons bewustzijn op te roepen en het vervolgens te onderzoeken op de wijze zoals we shikantaza, alleen maar zitten

beoefenen: we laten het er gewoon zijn en belichten het met ons gewaarzijn.

Dat is alles.

Niets sturen.

Vertrouwen hebben in het proces.

Als we begrijpen wat onze egocentriciteit werkelijk is: onze verdediging, ons fort tegen de angst voor de bodemloosheid en onbegrensdeheid van het bestaan wordt het duidelijker dat de strijd tegen onze egocentriciteit een heilloze weg is.

Een aanval op onze egocentriciteit zal onze verdediging alleen maar versterken. Het zal ons ervan overtuigen dat we eigenlijk niet deugen. En het zal waarschijnlijk zo zijn dat we onszelf voortdurend beoordelen: hoe ver ben ik al gevorderd in het loslaten van mijn egocentriciteit? We willen onszelf en anderen voorhouden dat we – na lang oefenen en lange strijd – al ver gevorderd zijn met het opgeven van ego. Het is zoals Catherine Pagès, Genno roshi, eens zei: “We willen wel ons ego opgeven, maar we willen dan wel dat iemand het ziet!”

Chogyam Trungpa schreef hierover een waardevol boek: “Geestelijk materialisme doorsnijden”.

Het beoefenen van helderheid van geest, prajnaparamita, helpt ons onze egocentriciteit te doorzien. Dat alleen al maakt het minder werkzaam.

Deze helderheid van geest helpt ons de moed te hebben ons leven werkelijk te zien. Er van te genieten. Het vol respect en mededogen te leven.

4. De aard van sunyata, leegte.

Hier, Shariputra, is vorm leegte, leegte vorm; vorm is niet te scheiden van leegte, leegte is niet te scheiden van vorm; al wat vorm heeft, is leegte; al wat leegte is, heeft vorm; en zo ook sensaties, gedachten, drijfveren en gewaarzijn. Hier, Shariputra, zijn alle dharmas gekenmerkt door leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt.

Hier, in de stroom van prajnaparamita, de open ruimte van helder bewustzijn, is vorm leegte en leegte vorm. Leegte, sunyata, de open ruimte is identiek aan vorm, want in de talloze vormen wordt de Grote Werkelijkheid uitgedrukt. En in die talloze vormen, ieder voor zich en in hun samenhang, blijven zij de Grote Werkelijkheid uitdrukken. En zo ook sensaties, gedachten, drijfveren en gewaar zijn: het rijtje van de vijf skandha's wordt aangevuld. Onze egocentrische werkelijkheidsbeleving is één van de manieren waarop het bestaan zich uitdrukt. Samsara is nirvana. Ook ons verwarde leven is een expressie van de Grote Werkelijkheid! Dat is wat hier verteld wordt. Dit wordt nog verder benadrukt en gespecificeerd:

Hier, Shariputra, zijn alle dharmas gekenmerkt door leegte, niet voortgebracht, niet ongedaan te maken, noch onzuiver, noch zuiver, noch onvolmaakt, noch volmaakt.

Wanneer is ons leven begonnen, wanneer is het geëindigd? Niemand kan het zeggen. Begon ons leven bij onze geboorte? En daarvoor? En daarvoor? Eindigt ons leven als we sterven? En daarna? En daarna? Alles verandert voortdurend van vorm, van samenstelling, maar vanuit het perspectief van sunyata gaat niets verloren, het heeft geen begin en geen einde en kwalificaties als zuiver en onzuiver, volmaakt en onvolmaakt, goed en kwaad, waar en niet waar zijn hierop niet van toepassing.

Daarom Shariputra, in leegte is geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaarzijn; geen oog, oor, neus, tong, lichaam en denkorgaan; geen vorm, klank, geur, smaak, aanrakingspunten en gedachteobjecten; geen veld van waarneming enzovoort, tot geen veld van geestelijke activiteit.

In leegte, sunyata is sprake van drievoudige zuiverheid. Er is geen sprake van een waarnemer (*geen vorm, geen sensatie, geen gedachte, geen drijfveer en geen gewaarzijn*), geen waarnemingsproces (*geen oog, oor, neus, tong, lichaam en denkorgaan; geen vorm, klank, geur, smaak, aanrakingspunten en gedachteobjecten*) en niets wat waargenomen wordt (*geen veld van waarneming enzovoort, tot geen veld van geestelijke activiteit*). Het is de onverdeelde werkelijkheid.

Merk op dat sunyata beschreven wordt in negatieve termen. In termen van wat het *niet* is. Waarom is dat?

Onze taal, ons begripsvermogen is gebaseerd op het waarnemen van verschil, op het analyseren van onze ervaring. Ons analyserende intellect is een bijzonder waardevol instrument en onmisbaar in de wereld van vormen. Maar om het perspectief van sunyata te leren kennen zet het ons op het verkeerde been. Elke beschrijving, elk concept zit er naast. Over sunyata kunnen we alleen maar stamelen.

En het wordt nog veel erger! De hartsutra vervolgt:

Geen onwetendheid, geen einde aan onwetendheid enzovoort, tot geen ouderdom en dood en geen einde aan ouderdom en dood. Geen lijden, geen oorzaak, geen opheffing, geen weg; geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken.

Geen onwetendheid, geen einde aan onwetendheid enzovoort, tot geen ouderdom en dood en geen einde aan ouderdom en dood.

Deze zinsnede verwijst naar de leer van het afhankelijk ontstaan, de twaalf schakels die ons binden aan het bestaan, ofwel de leer van karma.

Deze schakels zijn:

Onwetendheid

Wilsdaad

Bewustzijn

Lichaam en geest

Zintuigen

Zintuiglijk bewustzijn

Gevoelens

Begeerte

Hechting

Wording

Geboorte

Ouderdom en dood

Vanuit het perspectief van sunyata kunnen we niet zeggen dat de schakels die ons binden aan het bestaan werkelijk zijn. Vanuit het perspectief van onze verwarde werkelijkheid zijn ze geldig, maar op sunyata zijn ze niet van toepassing. En toch kun je ook niet zeggen dat ze op sunyata niet van toepassing zijn: *geen onwetendheid en geen einde aan onwetendheid.....*

Al ons houvast wordt ons uit onze handen geslagen en het hartsutra gaat nog een stap verder:

Geen lijden, geen oorzaak, geen opheffing, geen weg; geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken.

Het hartsutra verwijst hier naar het raamwerk, het geraamte van de boeddhistische leer: de vier edele waarheden:

De waarheid van het lijden (dukkha, letterlijk; het wringt) van alles wat bestaat.

De waarheid van de oorzaak van het lijden (begeerte, haat en onwetendheid).

De waarheid van de mogelijkheid van bevrijding.

En de mogelijkheid die bevrijding op eigen kracht te verwezenlijken door het volgen van het edele achtvoudige pad.

Ook dit houvast wordt ons uit handen geslagen. Het is niet van toepassing op sunyata.

Wat gebeurt er als alle houvast ons uit handen geslagen is? Er is helemaal niets meer over! Het hartsutra moedigt ons aan deze ruimte van niet-weten, de volkomen openheid en ook de ultieme kwetsbaarheid van ons leven te onderzoeken en te leren vertrouwen.

Dit is het geheim! Wat is het?

5. Leven vanuit egoloos perspectief.

Daarom, Shariputra, in de staat van niet-bereiken, gesteund door prajnaparamita, verblijft de bodhisattva zonder verduistering van geest. Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana tenslotte bereikt. Alle Boeddha's van alle tijden zijn door in prajna-paramita te verblijven volledig ontwaakt tot volkomen verlichting. Daarom, zou je de grote mantra van prajnaparamita moeten kennen, de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergelykbare mantra, die alle lijden tot rust brengt, die waar is en niet op bedrog berust. Op grond van prajnaparamita is de mantra verkondigd, die luidt aldus: gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha! Hiermee eindigt het Groot Prajna-paramita Hart Sutra.

Dit is de slottekst van het hartsutra.

.....in de staat van niet-bereiken, gesteund door prajnaparamita verblijft de bodhisattva zonder verduistering van geest.

De *staat van niet-bereiken* vraagt van ons de moed volledig in dit moment te verblijven. Niet proberen van dit moment weg te lopen, niet proberen het te veranderen, er geen strijd mee aangaan. Het betekent niet – veel voorkomend misverstand – dat we niets te doen hebben, dat we de werkelijkheid goed vinden in morele zin. Deze aanvaarding heeft niets te maken met het onderscheid tussen goed en kwaad. Bernie Glassman, Tetsugen roshi, die vanuit zijn zenbeoefening een grote en actieve sociale betrokkenheid toont, gebruikt hiervoor de uitdrukking: *erkennen wat is*.

Dit moment kunnen we niet veranderen. Daarom nodigt het ons uit dit moment diepgaand onder ogen te zien, te erkennen, om van daar uit aan het werk te gaan.

Vervolgens staat er een intrigerende zin:

Zonder verduistering van geest is de bodhisattva niet bevreesd, overwint aldus onjuiste opvattingen en is het rusten in nirvana tenslotte bereikt. Alle Boeddha's van alle tijden zijn door in prajnaparamita te verblijven volledig ontwaakt tot volkomen verlichting

De bodhisattva is niet bevreesd als zijn geest niet verduisterd is. Hiermee komt dus de angst voor het bestaan om de hoek kijken. We hebben al gezien dat het hartsutra ons alle houvast uit handen slaat. Niets wat we kunnen bedenken is die open ruimte. En niets is het niet. Het verkennen van die open ruimte roept angst op. We vertrouwen die ruimte niet, in ieder geval niet helemaal!

Deze levensangst is de basis, de motor van onze egocentriciteit. Hoe oefenen we daarmee?

In feite is het niet goed mogelijk hiervoor precieze aanwijzingen te geven. Ieder moet er zijn eigen weg in vinden hoe deze fundamentele angst onder ogen te komen. Want de onbevreesdheid van de bodhisattva betekent niet dat hij geen angst voelt. Hij heeft de moed deze angst onder ogen te zien.

En dan gebeurt er iets wonderlijks.

In alle helderheid deze angst onder ogen komen betekent dat deze angst transparant wordt. Minder werkzaam. We kunnen het hebben!

De basis van deze beoefening is het ontwikkelen van vertrouwen in deze open ruimte van het bestaan.

Voor ons westerlingen is ons analytisch, intellectueel denken hierin een grote belemmering. In feite is het niet dit analytische denken zelf, maar onze identificatie er mee. Het gebruiken van dit analytische denken als houvast. Daardoor is het wel erg moeilijk om het te zien als gereedschap.

Maar, we zijn ons denken niet. We kunnen ook een ander perspectief gebruiken.

Dit wordt duidelijk als we ons voorstellen veel van iemand te houden. Hoe stellen we ons open voor die mens? Dat doen we niet door die mens te analyseren, over hem of haar na te denken. Dat kunnen we wel doen, het kan ons ook een zeker inzicht opleveren, maar ons werkelijk open stellen gaat juist niet vanuit dat analytisch denken. Net zo kunnen we een muziekstuk analyseren, maar om ons er werkelijk door te laten raken moeten we die analyse juist loslaten en ons openstellen.

Dat is de kwestie! Hoe doen we dat, ons openstellen?

Die openheid is liefdevol. Kwetsbaar ook. In die openheid, die kwetsbaarheid, ontwikkelen we geleidelijk het tegengif voor onze egocentriciteit: onze angst, onze begeerte, onze afkeer.

We voeren geen strijd tegen onze egocentriciteit. We nemen haar alleen vol mededogen waar. We zien hoeveel lijden onze egocentriciteit veroorzaakt. Zo kunnen we mededogen hebben met onze verwarring. Zo oefenen we ons in vertrouwen. Want het vraagt vertrouwen om onze egocentriciteit werkelijk onder ogen te komen.

We oefenen ons in *ontvankelijkheid*, in onze bereidheid ons diep te laten raken door dit bestaan.

Zo ontwikkelt zich helderheid van geest. Zo ontwikkelt zich de moed om ons bestaan onder ogen te zien. Zo beoefenen we *overgave*. We geven ons zonder enige terughoudendheid over aan het bestaan. Aan dit moment. Hoe het ook is. Dat is een levenslange oefening, die zich telkens weer bevestigt en verdiept.

Zo ontwikkelt zich een diep, respectvol mededogen voor alles wat bestaat. Zo beoefenen we *verbondenheid*. Een diepgaande verbondenheid met alles wat bestaat. Zo genieten we. En zo smelt onze egocentriciteit langzaam weg.

Aan het slot van het sutra staat een wat wonderlijke passage. Er wordt een mantra opgevoerd die de hele sutra bondig samenvat en verwezenlijkt. Wonderlijk in die zin dat we zo'n verwijzing naar een mantra in andere sutra's niet tegenkomen. Het duidt op

Het Prajnaparamita Hart Sutra, tekst en commentaar
tantrische invloed. Invloed vanuit het vroege Tibetaanse boeddhisme, waar juist wel veel met mantra's wordt gewerkt.

Daarom, zou je de grote mantra van prajnaparamita moeten kennen, de mantra van groot inzicht, de volkomen mantra, de onvergelykbare mantra, die alle lijden tot rust brengt, die waar is en niet op bedrog berust. Op grond van prajnaparamita is de mantra verkondigd, die luidt aldus: gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha! Hiermee eindigt het Groot Prajnaparamita Hart Sutra.

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!

Wat betekenen die raadselachtige woorden?

Gegaan, gegaan, iedereen is gegaan, iedereen is naar de overzijde gegaan, wijsheid, svaha is een uitroep van vreugde, zeg maar: hoera!

De overzijde is een boeddhistische zegswijze voor bevrijding. Zoals het begin van het sutra aangeeft dat de bodhisattva de stroom is binnengegaan. Deze stroom van beoefening oversteken brengt ons bij de overzijde, bij bevrijding.

Ook hier dus weer een relativering. We zijn al aan de overzijde! Iedereen!

Het hartsutra vertelt ons dus eerst dat onze egocentrische werkelijkheidsbeleving leeg is. Een illusie.

En tegelijkertijd is het ons bestaan!

Leegte, de grote open ruimte, manifesteert zich in de talloze vormen. Deze talloze vormen zijn niet op zichzelf staande, zelfstandige vormen. Ze zijn volkomen verweven met alles wat bestaat. Het zijn geen dingen maar processen, gebeurtenissen: vorm is leegte.

Dit werkelijk zien is een daad van diep mededogen. Dit werkelijk zien wekt ook mededogen en respect voor alles wat bestaat.

Deze leegte, sunyata, is niet te beschrijven aan de hand van eigenschappen. Alle houvast wordt ons uit handen geslagen. Dat is een angstige ervaring.

Het sutra moedigt ons aan deze werkelijkheid, dit perspectief, te verkennen en te leren vertrouwen en zo ons bestaan diepgaand te aanvaarden en tot expressie te brengen.

Een weg die moed vraagt. Het kan niet voor ons gedaan worden. Het kan ons in wezen niet uitgelegd worden. We moeten het zelf ontdekken.