

# Het ongeconditioneerde

*in Boeddhisme, in zen en in ons leven*

## 1. Inleiding

Om de waarheid van Boeddhisme uit te drukken, om de waarheid die Boeddhisme is uit te drukken, kunnen woorden gebruikt worden. Maar dat moet met grote zorg gebeuren. En luisteren naar een lezing over Boeddhisme of zen, zou ook niet helemaal zo moeten zijn als luisteren naar een gewone lezing. Dus ik nodig jullie uit om niet alleen passief te luisteren, maar om achter de woorden te komen, zagezegd; om te proberen het voor jezelf te realiseren, of er tenminste enig besef van te krijgen.

Wat is Boeddhisme? Simpel gezegd kan het een praktische weg van verlossing, van religieuze bevrijding genoemd worden. Bevrijding waarvan? Van alles. Van alle condities. En toch zegt het Boeddhisme tegelijkertijd dat alle dingen, wijzelf inbegrepen, geconditioneerd zijn, aan tijdelijke toestanden gebonden zijn. Als we zelf geconditioneerd zijn, hoe kunnen we dan vrij worden van alle condities?

Misschien denk je: het zal er wel op neerkomen dat je via concentratie en meditatie de condities van de wereld op de een of andere manier overstijgt. Klinkt aardig, maar iedereen die het Boeddhisme serieus bestudeert, zal ontdekken dat het iedere soort van transcendentale, bovennatuurlijke werkelijkheid voorbij de condities duidelijk ontkent. Er is geen hemel, en die is ook niet nodig. Maar als er niks transcendentails is om naartoe te gaan, en als deze werkelijkheid geconditioneerd is, instabiel en altijd veranderend, waar en hoe moeten we dan verlossing vinden? Daar hebben we het hele probleem in een notendop, zowel praktisch als theoretisch.

## 2. Het ongeconditioneerde in Boeddhisme

*Dit is ongeconditioneerd. Was dit er niet, dan zou er geen bevrijding zijn van het geconditioneerde. Maar omdat dit er inderdaad is, ongeconditioneerd, zijn alle condities bevrijd!*

Dit citaat wordt toegeschreven aan Gautama Boeddha, de historische Boeddha. Het komt uit een soetra, maar het is geen gewone beschrijving of analyse. Het is in de plaats een soort uitroep, een 'halleluja' of 'eureka', een rechtstreeks resultaat van een onmiddellijke realisatie. Toen hij het zei, was Gautama Boeddha al ontwaakt, en terwijl hij met zijn volgelingen sprak realiseerde hij zich iets over ontwaken dat hij zich niet eerder gerealiseerd had. En dus kwam die uitroep uit hem.

Hij verwijst naar de condities die ons leven vormen. Onze levens worden geconditioneerd door diverse factoren: tijd, plaats, lichaam, geest, milieu, erfelijkheid, onze geschiedenis, onze huidige wensen, onze verlangens, onze dromen enzovoort. In het Boeddhisme worden al deze dingen eenvoudigweg gezien als condities die opkomen en weer weggaan. Maar we neigen ernaar ons te identificeren met die condities, eraan vast te houden. Er is altijd een verknoping van dingen, een verknoping van condities, en op enig moment neemt die verknoping een soort zelf-identiteit aan. We noemen het 'ik', 'mezelf' of 'mij'. Boeddhisme nodigt je uit goed te kijken naar wat dat werkelijk is. Is er echt een zelf, een onveranderlijk, eeuwig 'ik' of 'mij' in al die condities? Het Boeddhisme leert dat dat niet zo is: zelfs wij zelf worden beschreven als zijnde niets dan condities. Met andere woorden: er is geen eeuwige ziel, er is geen onveranderlijk zelf.

### **Zes zintuigen**

Bij de analyse van het zelf, zegt het Boeddhisme dat het eenvoudigweg een groep van zintuiglijke functies is. Naast horen, zien, ruiken, proeven, voelen en tastzin, is er een zesde zintuig: het bewustzijn of de geest. Zoals het oog dingen kan zien, het oor dingen kan horen en de neus dingen kan ruiken, zo kan het bewustzijn of de geest denken, voelen en dingen gewaar zijn. Hoewel bewustzijn wat complexer is dan de andere zintuigen, is het een zintuiglijke functie; niet meer, niet minder. Het is gewoon dat wat op ieder gegeven moment aan het denken is.

Maar omdat dat zesde zintuig een integrerende rol speelt, maakt het het onmogelijk je de andere zintuigen gewaar te zijn, en daardoor neigen we ernaar het als het centrum van onze zelf-identiteit te

beschouwen. Het Boeddhisme doet dat dus niet: via feitelijke ervaring en door van dichtbij zorgvuldig te observeren, veronderstelt Boeddhisme geen enkel substantieel zelf of onderliggende ziel. In de plaats wijst het simpelweg op de werking van die zes zintuigen. En vandaaruit, liever dan ons aan te sporen dat te geloven, nodigt het ons uit om dat voor onszelf te onderzoeken via aanhoudende oefening: analyseer wat er gebeurt. Is er een of ander substantieel zelf of niet? Kijk heel goed: als je ziet, als je hoort, als je denkt, als je voelt: wat is er op de bodem van alles?

### **Vijf aggregaten**

Het Boeddhisme vervolgt door niet alleen het zelf, maar de hele werkelijkheid — ervaren of in de verbeelding — te beschrijven in vijf aggregaten. Die zijn:

1. materie, inclusief materiële vorm en het fysieke lichaam;
2. gevoel of sensatie;
3. perceptie;
4. wil;
5. geest of bewustzijn, het zesde zintuig van hiervoor.

### **Drie kenmerken**

Nog algemener gezien heeft alles volgens het Boeddhisme drie kenmerken of karakteristieken. Ten eerste is alles in het universum, ook wijzelf, impermanent. Het mag misschien een hele lange tijd meegaan, maar het blijft niet voor altijd onveranderd. Het tweede kenmerk is: alles is *dukkha*. *Dukkha* is een term uit het Pali die soms vertaald wordt als 'lijden'. Maar ik vind dat niet accuraat, te negatief, en geef er de voorkeur aan het wat vrijer te vertalen als 'on-rust'. Alle dingen zijn in on-rust, ze zijn niet in rust.

Natuurlijk zijn die twee verbonden: als de dingen impermanent zijn, kunnen ze niet volledig tot rust komen. Ze zijn als golven: al naar gelang de verschillende condities veranderen ze, ze rijzen en vallen, ze zijn nooit volledig in rust. En het Boeddhisme zegt: alle dingen, analyseer ze, haal ze uit elkaar, kijk goed: ze zijn impermanent en ze zijn niet in rust, onszelf inbegrepen. Ze kunnen niet tot rust komen zoals ze zijn, in het zijn van iets, in het zijn van wat dan ook. Dit is ook de eerste nobele waarheid van Boeddhisme: het leven is *dukkha*; alles wat is, is in on-rust. Maar onthoud alsjeblieft dat dit het begin en niet het eind van Boeddhisme is. Als het het eind was, zou dat behoorlijk deprimerend zijn. Maar er zijn vier nobele waarheden, en niet maar eentje.

Het derde kenmerk is dat alle dingen zonder een zelf zijn. Die drie kenmerken zijn verbonden, en ze proberen ons te laten zien wat er gebeurt achter datgene wat wij beschouwen als ons zelf of onze zelf-identiteit.

### **Het rusteloze mensenhart**

Misschien klinkt dit allemaal wat vreemd. Laat me een citaat voorlezen dat misschien wat bekender klinkt.

*Ik was gericht op de dingen die in plaatsen gevat werden, maar onder die vond ik geen plaats van rust, noch ontvingen zij mij, zodat ik zou kunnen zeggen: 'Het is genoeg, en het is goed.'*

Dit komt uit het zevende hoofdstuk van het zevende boek van de bekentenissen van Sint Augustinus. Hij wist heel goed dat hij niet tot rust kon komen in zijn, en dat is hier heel helder neergezet. Natuurlijk was zijn antwoord op deze netelige toestand een antwoord van Christelijk geloof. In het begin van de bekentenissen staat een van de meest kernachtige beschrijvingen van dat Christelijke geloof:

*U heeft ons voor Uzelf gemaakt, en ons hart is rusteloos tot het rust in U.*

Zo kon hij in God de rust vinden die hij niet kon vinden in het zijn van iets. In Boeddhisme ligt het wat anders. In de Joods-Christelijke-Islamitische traditie wordt God gezien als de schepper van alles, terwijl het Boeddhisme het meestal niet heeft over een ultieme, eerste oorzaak. Het heeft het eerder heel praktisch over de condities die we hier en nu kunnen zien, die ons gemaakt hebben tot wat we zijn. De condities die ons lijden creëren en waar we vrij van kunnen worden. Daarvoor hoeven we niet terug te gaan naar een ultieme oorzaak. Boeddhisme is erg praktisch: precies hier en nu zijn we niet in rust. Laten we dat onderzoeken en kijken of we dat kunnen oplossen.

Maar ook al zijn de woorden anders, de ervaring van Sint Augustinus moet gelijksoortig geweest zijn. Augustinus had ontdekt dat zoals hij was, niets zou voldoen. En hij had alles geprobeerd, zoals iedereen die zijn bekentenissen heeft gelezen weet. Uiteindelijk kwam zijn redding over hem in een tuin in Milaan in de zomer van het jaar 386. En hij spreekt rechtstreeks tegen en voor ieder van ons, als hij ervan getuigt dat ons hart rusteloos is tot het in God rust.

Terwijl de verlossing die gevonden wordt in de monotheïstische religies anders is dan die in het Boeddhisme, is het probleem zo goed als hetzelfde, niet? Eerlijk gezegd denk ik niet dat het probleem ook maar iets te maken heeft met Boeddhisme of Christendom. Het heeft te maken met menszijn. De realisatie dat we niet toereikend zijn voor onszelf, is het oprechte inzicht dat ons op een religieuze zoektocht voert. En dat inzicht is niets anders dan de eerste nobele waarheid van Boeddhisme. En die is niet beperkt tot Boeddhisme.

### ***Het kernprobleem***

Laten we wat dieper gaan. Wat is de echte kern van het probleem? De condities die ons binden? Niet helemaal. Boeddhisme is hier behoorlijk genuanceerd over, maar ook volledig consistent. Het beschrijft zelf, wereld en alles daarbinnen als een soort universele onderlinge verbondenheid, of een samen-afhankelijk opkomen en weggaan. Kort gezegd: alles ontstaat door bepaalde condities en houdt op te bestaan wanneer die condities verdwijnen. Dat hangt samen met de drie hierboven genoemde kenmerken. We hebben al gezien dat Boeddhisme geen eeuwig zelf of eeuwige ziel veronderstelt. En het veronderstelt ook geen absolute primaire oorzaak van alles dat bestaat, zoals God als schepper is in de Joods-Christelijke-Islamitische traditie.

In de plaats beschrijft het Boeddhisme de meer onmiddellijke oorzaken van ons lijden, van onze onrust, in termen van onwetendheid, verlangen en zelf-gehechtheid. Liever dan te speculeren over een ultieme eerste oorzaak van alles, nodigt Boeddhisme ons uit onszelf te onderzoeken, zodat we kunnen zien dat we niet in rust zijn als gevolg van die onwetendheid, dat verlangen en die zelf-gehechtheid. Zoals ik al zei: Boeddhisme is een praktisch pad, het richt zich op de eigen ervaring van mensen. Het is nooit alleen maar theorie.

Deze drie termen — onwetendheid, verlangen en zelf-gehechtheid — zullen iemand die op zoek is naar een eenvoudig, rechttoe rechtaan antwoord misschien niet tevreden stellen. Maar als we onder de oppervlakte kijken, kunnen we zien dat ze met elkaar vervlochten zijn en dat ze wijzen naar verschillende dimensies van hetzelfde probleem. Omdat we onwetend zijn, omdat we niet weten wie en wat we werkelijk zijn, verlangen we naar dingen, of naar mensen, naar geliefden, of naar onszelf. We verlangen naar iets om een soort stabiliteit te vinden, om vervulling te vinden. Maar condities veranderen, wijzelf veranderen, dus als we proberen op die manier stabiliteit te vinden, leidt dat alleen maar tot nog meer verstrikking, tot nog meer verwarring, nog meer gehechtheid. Als we aan iets gehecht zijn, worden we bezitterig en bang het te verliezen. In plaats van dat we vervulling vinden, lijkt onze onrust alleen maar groter te worden. We kunnen het probleem op die manier niet oplossen. Waarom verlangen we? Omdat we niet weten wie we werkelijk zijn. Als we onszelf echt zouden kennen, zouden we niet verlangen ook maar iets te zijn of te hebben. En op zijn beurt verhindert dat verlangen ons te zien wie we werkelijk zijn. Op die manier vormen onwetendheid, verlangen en gehechtheid een eeuwige, vicieuze en pijnlijke cirkel.

Dus wat is het kernprobleem in Boeddhisme? In het Christendom kunnen we de erfzonde misschien het kernprobleem noemen. In Boeddhisme kunnen we meer praktisch praten over het waanidee van zelf-gehechtheid als de kern van het probleem. Het complex van condities raakt op een of andere manier gehecht aan zichzelf en is daardoor in constante onrust. Die minieme, letterlijk onsubstantiële — maar verdomd hardnekkige — knoop van misleide zelf-gehechtheid is in feite helemaal niks, maar via de vervlechting van condities ontstaat een strakke knoop van 'ik-heid'. En we weten allemaal hoe pijnlijk dat kan zijn. Dat is wat ons aanzet met religieuze of spirituele oefening te beginnen. Dat is wat ons ertoe beweegt zazen te doen.

### ***Spirituele oefening; een waarschuwing***

Als je spirituele oefening bedrijft, van welke soort dan ook, moet je dat zeer zorgvuldig doen. Doe je dat niet, dan kunnen er allerlei soorten van problemen opkomen, maar belangrijker: ons fundamentele religieuze probleem blijft dan misschien onopgelost. Er zijn twee extremen in spirituele oefening die niet werken.

Het eerste extreem is proberen om alle condities te elimineren, om alle bewustzijn ervan te elimineren. Dat klinkt logisch: als je niet tot rust kunt komen binnen de impermanente condities, elimineer ze dan door elk bewustzijn ervan te elimineren. 'Geen brein, geen pijn.' Het is een oude kunst om dat via meditatie te doen. En ik heb het ze zien doen: een yogi kan in een trance gaan en zijn bewustzijn elimineren, doen verdwijnen wanneer hij dat wil. Je kunt een brandende lucifer bij zijn huid houden en hij zal het niet voelen, althans niet op dat moment. Het doet geen pijn, hij is er niet, hij heeft bewustzijn letterlijk geëlimineerd. Het is misschien een geweldige truc, maar het is niet de oplossing voor het religieuze probleem. Het is een luwte in het bewustzijn die wel wat wegheeft van overmatig drugs- of alcoholgebruik. Gautama Boeddha ontdekte dat gedurende zijn worsteling vóór zijn ontwaken. Hij verwierf meesterschap in dergelijke hele diepe mediatie-praktijken, maar wees ze af omdat ze slechts een tijdelijk verdwijnen van de condities boden. Ja, natuurlijk: tijdens de luwte was hij niet onderworpen aan lijden of aan welke conditie dan ook. Maar als hij uit de trance kwam, zogauw hij weer tot zichzelf terugkeerde, was hij nog steeds weer zichzelf. De knoop was er onmiddellijk weer. De luwte zelf is slechts een tijdelijke toestand. Het is duidelijk: proberen alle condities eenvoudigweg letterlijk te elimineren, lost ons religieuze probleem niet op.

Een andere veel gemaakte fout is om alle inhoud te proberen te elimineren. Bijvoorbeeld door te proberen een plek te vinden die volledig rustig is, of zo'n plek proberen te creëren voor onze oefening. Proberen niets te horen en niets te zien. Proberen de input voor de zintuigen te minimaliseren. Je zou je oren kunnen dichtstoppen, je ogen kunnen blinderen, of zelfs in zo'n drijftank gaan liggen die gebruikt werden voor zintuiglijke deprivatie door mediterenden. In Californië was dat behoorlijk populair eind jaren zestig, begin jaren zeventig. Je ging dan zo'n tank in en dreef dan in het water; het was net alsof je gewichtloos was, je ogen en je oren werden bedekt. Maar wat gebeurde er? Veel mensen hadden een vredige, plezierige ervaring. Maar anderen werden er gek van. Want er was één zintuig waar geen rekening mee gehouden was: de geest. De geest functioneerde nog steeds. Dus afhankelijk van wat de mensen in de tank met hun geest deden, was het voor sommigen fantastisch en voor anderen verschrikkelijk. Het is duidelijk: op deze manier de inhoud van het bewustzijn proberen te elimineren of minimaliseren, raakt ook niet aan ons religieus probleem, laat staan dat het het oplost.

### **Zazen**

Welnu, wat is zazen dan? Ik zou zeggen dat zazen vrijheid van alle condities is, zonder ze te elimineren. Ik zal proberen te laten zien wat dat betekent.

[foto of tekening van Jeff of een ander in zazen]

Het is gewoon alleen maar dit. Het is niet nodig wat dan ook te elimineren; noch de condities zelf, noch hun inhoud. Natuurlijk helpt het aanvankelijk om te oefenen op een rustige plek, met niet te veel lawaai, niet te veel licht, geen storende geuren en weg van de wereldlijke beroering. Daarom doen we retraites. Maar dat is niet het einddoel, en we moeten er ook niet naar verlangen zazen te doen of aan deze retraites mee te doen om de wereld te ontvluchten.

Vrijheid van alle condities. Zonder ze te elimineren. We hoeven nergens heen te gaan, dus we kunnen onze benen wegvouwen. Je hoeft niets te voelen of aan te raken, dus we doen onze handen uit de weg, al houden we ze dan gecentreerd. Als je om je heen kijkt, raak je eerder afgeleid. Als je je ogen dicht doet, ben je snel geneigd je dingen te gaan verbeelden, over dingen te gaan nadenken, of misschien val je zelfs in slaap. Dus tijdens zazen houd je ze half open, half dicht en je kijkt naar beneden naar de vloer ongeveer een meter voor je. Je kijkt er niet echt naar, je laat je blik er op een natuurlijke manier op vallen.

We zijn nergens naar op zoek. Maar we houden ook niets tegen. Ben gewoon met wat voor geluid er ook is en met wat er ook te zien is. En als het weg is, is het weg. Als er iemand voorbij loopt, zijn we ons dat helemaal gewaar. Maar we doen niets met dat gewaarzijn. We maken er niet iets van. Iemand loopt voorbij. Niet meer, niet minder. Dit is helemaal anders dan ons normale bewustzijn, dat altijd iets van niets aan het maken is: 'Daar gaat hij alweer. Als hij niet aan het rondlopen was, kon ik beter zazen doen.' Of: 'Wauw, die zazen gaat lekker — er liep iemand langs en ik was niet eens afgeleid!'

Als er een geluid komt, dan hoor je het gewoon. Daar is niks verkeerd aan. Dat is de conditie op dat moment. Maar je hoeft er niks mee te doen. Datzelfde geldt ook voor de andere zintuigen, inclusief het zesde zintuig, de geest. Als er een gedachte opkomt, als je hem moet denken, denk hem en laat hem

dan gaan. Als je hem gedacht hebt, hoef je niet te zeggen: o, ik hoor niet te denken dus ik ga proberen die gedachte weg te werken. Dat is gewoon maar weer een volgende gedachte, toch? Als een gedachte komt, laat hem komen... en laat hem gaan. Als een gevoel komt, voel het... en laat het gaan. Het is hetzelfde voor al je zintuiglijke functies; horen, zien, ruiken, proeven, tast en denken.

De geest is natuurlijk de lastigste van de zintuigen om mee om te gaan tijdens zazen. Vandaar de oefening van aanhoudende, gedisciplineerde zazen tijdens retraites als deze. Met geduld en oefening is het relatief gemakkelijk om gewoon met de de dingen die er zijn te zijn; met geluiden, met dingen die je ziet, zelfs met de pijnlijke sensaties die met aanhoudende zazen gepaard kunnen gaan. Maar zuivere zazen bevat en omvat lichaam-geest in zijn totaliteit. Je richten op je ademhaling kan daarbij erg helpen. Zo ademen is een natuurlijke functie van lichaam-geest, die ze tegelijk integreert en omvat.

Nogmaals: zazen is vrijheid van alle condities, zonder er ook maar eentje te elimineren. Bovendien is zuivere zazen de *vervulling* van alle condities — maar laat ik daar straks op terugkomen. Eerst, door onszelf daadwerkelijk over te geven aan geconcentreerde zazen en door dóór te zitten tot het ultieme einde van onszelf, raakt de verstrikte knoop van misleide zelfheid op een natuurlijke manier ontward. Er is niets wat hem bijeen houdt. In zekere zin houdt alleen ons eigen misleide verlangen om op een bepaalde manier te zijn — zelfs om 'verlicht' te zijn — de pijnlijke wirwar bij elkaar.

### ***De knoop losgemaakt***

Laat me dat op een eenvoudige manier illustreren. Daar doe ik een schoen voor aan. Deze schoen is het zelf. Hij past hier niet zo in de meditatiehal, wel? Jullie zijn hier allemaal blootsvoets. Geen schoenen nodig hier. Ik ben de enige die hier rondparadeert met een zelf.

Nu begint die schoen pijn te doen. Via die pijn raakt het zelf-complex zich bewust van zijn on-rust. En wat doen we daar normaalgesproken aan? Nou, we geven een van de condities de schuld en beginnen daaraan te werken, proberen er vanaf te raken: 'Die verdomde baas van mij is het probleem!' Of: 'Als ik maar niet vastzat in dit stomme baantje...'. Dat komt erop neer dat je de veter aan een kant vastpakt en hem strakker trekt. Dan begint die schoen nog meer pijn te doen. Dat is pas echt lijden! Dus dat helpt niet, wat dan? 'Wacht even, het ligt niet aan mijn baas of aan mijn vrouw, het ligt aan mij! Het is allemaal mijn schuld. Ik deug niet. Ik doe nooit iets goed.' Dat is trekken aan het andere eind van de veter. Nu is de knoop nog veel strakker. Nu doet het echt pijn. In plaats van het opgelost te hebben, hebben we het probleem erger gemaakt.

Wat is zazen? Dit:

[foto of tekening van Jeff of een ander, die de twee uiteinden van een net losgemaakte schoenveter in de hand houdt]

Zo simpel is het. Rustig die knoop, die wirwar, als geheel losmaken door zachtjes aan beide uiteinden tegelijk te trekken. Dan weten we het daadwerkelijk voor onszelf, want de pijnlijke strakheid is weg. Nu kunnen we de twee uiteinden van de schoenveter omhoog houden en zien dat het hele pijnlijke complex niets meer was dan het verstrikt raken van die condities. Niet meer, niet minder. Mensen zeggen vaak hoe moeilijk het is. Maar het is helemaal niet zo moeilijk als je het hele complex in zazen ontwart. Dan zie je: Kijk, het is echt alleen maar die ene veter.

Wees hier voorzichtig. Maak niet de fout te denken dat het zelf het absolute kwaad is en in stukken gesmeten moet worden. Dat is op zichzelf maar weer een volgend waanidee. Boeddhisme zegt dat niet. Als Gautama, een zenmeester, of jij of ik de mediatieruimte verlaten, doen we vanzelfsprekend ons schoeisel aan. Niet dat van iemand anders. In dat opzicht hebben we allemaal een gevoel van zelf. Daar is niks verkeerd aan. Misschien bestaat zoiets niet, of misschien is het maar een relatieve werkelijkheid, maar het Boeddhisme zegt niet: Gooi die schoen weg! Soms zijn schoenen zeer handig — wanneer je naar buiten gaat bijvoorbeeld — maar je moet ze zien voor wat ze zijn, en ze gebruiken voor wat ze werkelijk zijn. We identificeren onszelf niet als die schoen, als dat zelf. We dragen hem vrijelijk, en doen hem vrijelijk uit.

### ***De Hartsoetra***

Laten we nu naar de Hartsoetra gaan kijken om te zien in welke termen die hierover spreekt. Hiervóór heb ik me vooral gericht op vroeg-Boeddhisme en de Theravada-traditie. Later ontwikkelde de

Mahayana-traditie zich, en de Hartsoetra is een korte maar krachtige uitdrukking van die Mahayana-spirit. Als je de Hartsoetra al niet reciteert, dan heb je hem waarschijnlijk toch minstens wel een keer gelezen. Hij is maar ongeveer een pagina lang, maar hij zegt alles. En hoewel de toon beslist anders is, kun je zien dat het Boeddhisme hier met één stem spreekt.

*De diepe Perfectie van Wijsheid beoefenen en diepgaand realiseren dat de vijf aggregaten Leeg zijn.*

'Perfectie van Wijsheid' is de vertaling van het welbekende *prajna paramita*. We hebben de vijf aggregaten eerder gezien, zij zijn alle condities van de wereld. En hier staat dat die aggregaten, die condities, leeg zijn; ze zijn leeg van zelf.

*Zo was alle on-rust geëlimineerd.*

Dat is het hart van Boeddhisme: leegte realiserend, is alle on-rust geëlimineerd. Dan volgt het meest beroemde gedeelte:

*Alle vorm zoals die is, is Leeg; Leegte zelf is geheel vorm.*

Vorm zelf is leeg, leeg van zelf. Alle condities zijn leeg van zelf. Leeg is vorm, leeg-van-zelf is vorm. Vandaar dat we het ongeborene, het niet-stervende realiseren; vandaar dat we het ongeconditioneerde realiseren. Maar niet door de condities te overstijgen, niet door naar een andere set van condities te gaan of door naar een of andere wereld van leegte te gaan. Nee, het is eerder zo dat de condities precies hier en nu, geleegd van zelf, geleegd van onechte zelf-gehechtheid, zelf het ongeconditioneerde *zijn*. De vormen *zijn* leegte. En deze wondervolle leegte is niets anders dan alle vormen en condities. Daarom kan de Hartsoetra dingen zeggen als deze:

*Geen ogen, geen oren, geen neus, geen tong, geen lichaam, geen geest.*

Wat is dit? De zes zintuigen. En er staat dat er geen zijn. De soetra gaat zelfs nog verder door van alle zintuigen te zeggen dat er niet zo'n zintuig is, dat er niets is om met dat zintuig waargenomen te worden en dat er geen daad van waarnemen is. En daar houdt het nog niet op. Het gaat verder met de uitspraak:

*Geen onwetendheid.*

We zagen net dat onwetendheid een van de belangrijkste problemen was, en dat het doel van Boeddhisme was om vrij te raken van de onwetendheid van zelf-gehechtheid. En nu zegt de soetra dat er in eerste instantie helemaal geen onwetendheid was.

*Geen uitdoving van onwetendheid.*

Niet alleen is er geen onwetendheid, maar er is ook geen vrij raken van onwetendheid. De soetra heeft het duidelijk niet over bepaalde condities of over het kwijt moeten raken van die condities, wel? En net zo duidelijk beschrijft hij niet alleen maar een geestestoestand, hij beschrijft niet een soort van mentale uitdrukkingloosheid.

*Geen on-rust, geen oorzaak van on-rust, geen uitdoving van on-rust, geen weg die leidt tot de uitdoving van on-rust.*

Dit zijn de vier nobele waarheden. En de soetra ontkent ze alle vier, ze zijn helemaal weg. Misschien kon je er nog mee leven als je alleen van die eerste drie waarheden af was, maar die vierde — de weg —, daar moeten we aan vasthouden, toch? Nee! Ze zijn allemaal weg. Alle vorm is leeg.

*Geen wijsheid, geen verwerving.*

Dus die wijsheid die we geacht worden te realiseren, is er niet. Niets om te verwerven. In het realiseren van leegte, is er geen verwerving. Wat zijn we hier dan in vredesnaam aan het doen? Eerlijk gezegd denk ik niet dat dit interpretatie behoeft. We zouden ons er de rest van ons leven mee bezig kunnen houden, en dan toch nog maar nauwelijks over het oppervlak ervan schrapen. Laat ik

volstaan met te zeggen dat de Hartsoetra het niet alleen heeft over condities, of over de afwezigheid van condities. En toch gaat hij ook niet over iets transcendentiaals of bovennatuurlijks. Het is allemaal precies hier, leeg. Onszelf, leeg van zelf. Nogmaals de Hartsoetra citerend, is dit:

*Vrijheid van alle belemmeringen, alle angsten, alle wanen, Nirvana.*

Kortweg: vrijheid van alle condities, het ongeconditioneerde.

Dat wat we beschouwden als zelf en wereld is getransformeerd. Maar waar zijn we heen gegaan? Naar een transcendentale, bovennatuurlijke wereld? Nee, er is nergens anders om heen te gaan. Maar bovendien: het is niet nodig ergens anders heen te gaan, we hoeven niet bevrijd te worden van de condities; die zijn het probleem niet. Om terug te keren naar het begin, vraag ik nogmaals: waarvan zijn we bevrijd? Van onszelf, van de knoop van zelf-gehechtheid. En zo zijn we verlost van alles. Daarmee zijn alle condities vrij. Wat blijft er dan over? Alles! — nu ongeconditioneerd.

Misschien lijkt dit nog steeds wat abstract, dus laten we nu kijken hoe hiermee wordt omgegaan binnen de traditie van het zenboeddhisme.

### 3. Het ongeconditioneerde in zen

#### ***Wat is Boeddha?***

Een van de meest gestelde vragen in zenboeddhisme is:

*Wat, of wie, is Boeddha?*

Boeddha betekent iemand die ontwaakt is, jij — ontwaakt tot de werkelijkheid. Meestal wordt deze vraag gesteld door een monnik of door iemand die zijn leven wijdt aan ontwaken. En meestal stellen we deze vraag omdat we het nog niet zelf hebben gerealiseerd. Het is dus een zeer relevante vraag: Ik snap het niet; wie is Boeddha, wat is ontwaken? In de huidige context komt het neer op: Wat is het ongeconditioneerde?

Op deze vraag zijn heel veel antwoorden gegeven. Laat me er een paar daarvan noemen. Een monnik die Echo heette vraagt wat Boeddha is. Het antwoord:

*Dat ben jij, Echo.*

Dat klinkt als een leerboekje Nederlands voor beginners. Jan vraagt: 'Wat is Boeddha?' De meester zegt: 'Dat ben jij, Jan!' Dat is de hele *koan*. De hele vraag, en het hele antwoord. Misschien had de monnik een vooropgesteld idee, een misvatting over wat de levende Boeddha zou zijn, en antwoordde de meester daarom zo. Maar dat doet er niet toe. Voor ons precies hier en nu, wat is Boeddha? Een ander antwoord op dezelfde vraag:

*Drie pond linnen [of het vlas waar linnen van gemaakt wordt].*

Wat is het verschil tussen dit antwoord en het vorige? Er is gesuggereerd dat de meester op dat moment misschien bezig was met linnen, met het te wegen misschien, dat het linnen was om gewaden van te maken. Of misschien noemde de meester het gewicht van de gewaden van een monnik. Maar nogmaals, over dat soort dingen hoeven we ons geen zorgen te maken. Het punt is dat de meester gevraagd werd wat Boeddha was, en dat hij antwoordde met dat wat op dat moment toevallig voorhanden was. Feitelijk beantwoordde hij een vraag over het ongeconditioneerde door direct te wijzen op de onmiddellijke condities om hem heen. Een voortreffelijk antwoord daar en toen. Maar als iemand dat zou proberen na te doen, zou het niet werken. Nog een ander antwoord:

*Een droge hoop stront.*

Dit is niet zomaar vulgaire taal. Integendeel, het is religieuze dialoog van het hoogste niveau. Misschien kende de meester de vragende monnik, wist hij dat de monnik gehecht was aan de vorm van Boeddha als een toonbeeld van deugd dat zijn gelijke niet kent, en wist hij dat de monnik dacht dat hij verlicht zou worden als hij maar op de een of andere manier net zo kon zijn. Maar de monnik

leek te twijfelen en dus stelde hij die vraag. Misschien stonden ze op straat, misschien lagen er uitwerpselen op de grond. Hoe dan ook, toen en daar antwoordde de meester: 'Een droge hoop stront.' Dat is het. Niks meer, niks minder. Is daar iets mis mee? Ligt dat buiten het gebied van 'Boeddha'? Gaan Boeddha's naar het toilet? Ga jij naar het toilet?

Drie verschillende antwoorden op dezelfde vraag. Het zijn dezelfde antwoorden, maar ze nemen verschillende vormen aan, al naar gelang de tijd en de plaats. Ze antwoorden allemaal met het ongeconditioneerde via de toen en daar aanwezige condities. En ze zijn compleet vrij van die condities.

### ***Wat is de bedoeling van de komst van de eerste patriarch?***

Een andere erg veel gestelde vraag gaat over de bedoeling of betekenis van de gevaarlijke reis die Bodhidharma, de eerste patriarch van zen in China, ondernam om dit ongeconditioneerde dharma 'over te brengen' van India naar China. Oppervlakkig beschouwd lijkt dit een hele andere vraag dan de vorige over wat Boeddha is. Maar in werkelijkheid vraagt hij naar hetzelfde.

Wat is de bedoeling van de komst van de eerste patriarch? Een antwoord:

*Waarom vraag je niet naar de bedoeling van jezelf?!*

Dan kun je het voor eens en voor altijd duidelijk krijgen. Waarom maak je je druk om Bodhidharma? Een ander antwoord op dezelfde vraag:

*Als er ook maar één bedoeling is, kan niemand ooit gered worden.*

In de Chinese tekst heeft deze zin geen onderwerp, en luidt dus: Als er ook maar één bedoeling is, kan er niet gered worden. Niemand, ik, jij of hij — Bodhidharma — kan ooit gered worden. Maar het 'punt' hier is dat zolang we ook maar naar iets grijpen — zelfs als het Bodhidharma's bedoeling of een zogenaamde realisatie betreft —, we onszelf alleen maar binden. Een ander antwoord:

*Die boom in de tuin.*

Kennelijk stonden er grote cypressen bij die tempel. Met takken die zich uitstrekten tot aan de hemel en wortels die zich naar beneden drongen tot in de ingewanden van de aarde, liet de meester die majestueuze boom die daar voor hen stond, voor hen spreken. De monnik vraagt verder: 'Alstublieft meester, verwijs niet naar objectieve [of geconditioneerde] dingen.' De meester zegt: 'Dat doe ik niet.' De monnik herhaalt zijn vraag: 'Wat is dan de bedoeling van de komst van de eerste patriarch?' De meester: 'Die boom in de tuin!' Het is alsof de monnik smeekt: 'Ik vraag naar het ongeconditioneerde, dus antwoord mij niet met iets geconditioneerd. Ik wil Leegte, maar u blijft me maar vormen geven.' Het ongeconditioneerde rijst precies op dit moment op voor onze ogen. Waar anders zouden we het kunnen vinden?

### ***'Ah, Konan in de lente!'***

Er zijn nog veel meer zenvragen of zen *mondo*. Elk van hen zou volstaan om het ongeconditioneerde te verhelderen. Ik zal er nog eentje geven die me te binnen schoot toen ik vanmorgen door het park liep. Het was buitengewoon weer, zonnig en besneeuwd, de vogels zongen, de bomen waren prachtig, het was heel mooi. Een monnik vraagt:

*Zowel spraak als stilte zijn relatief [of: geconditioneerd]. Hoe kunnen we vrij zijn van beide?*

Deze monnik lijkt verstrikt te zitten in de dualiteit van spraak en stilte. In feite vraagt hij: als ik probeer te spreken raak ik op een of andere manier vast in de condities. Maar als ik alleen maar probeer stil te zijn, raak ik vast in die conditie. En dus kan ik de waarheid niet realiseren. Hij heeft het idee dat hij op beide manieren niet vrij kan worden, hij zit vast. Hoe daarop te antwoorden? De meester antwoordde met een versregel van een beroemde dichter:

*Hoe innig denk ik terug aan Konan in de lente: koerende patrijzen, geurende bloemen!*

Konan is een gebied ten zuiden van de rivier de Yangtze, beroemd vanwege zijn natuurschoon. Is de meester in de val getrapt door taal te gebruiken? Nee, hij geeft levend en eloquent uitdrukking aan

datgene wat voorbij spraak en stilte is. Merk op dat hij innig terugdenkt, in zekere zin verlangt hij naar de schoonheid waarover hij zingt. Wat een vrij en wonderlijk 'antwoord' op de vraag van de monnik! Verliefde vogels die naar elkaar koeren in de lente — een prachtig passend beeld voor deze monnik die verstrikt zit in de dualiteit van spraak en stilte. Als je intiem bent met je geliefde, is er dan een probleem met spraak of stilte, geconditioneerd of ongeconditioneerd? Als je een bloem ruikt, stop je dan je neus dicht om het ongeconditioneerde te kunnen ervaren? Of doe je gewoon: aaahhh...?

Dit zijn maar een paar voorbeelden uit de omvangrijke zen-traditie, maar ik denk dat het zo al zo duidelijk is als het maar kan: we komen niet tot het ongeconditioneerde door de condities te ontkennen. In de plaats is het ongeconditioneerde in iedere conditie waar we onszelf in vinden, vrij als het is van de 'knoopheid' van misleide zelf-gehechtheid. De condities zelf zijn niet het probleem, en het is ook geen kwestie van helemaal geen verlangens hebben, levenloos, koud of impotent worden. Dit wordt keer op keer duidelijk gemaakt binnen de zen-traditie, niet in het minst in het net geciteerde vers van verlangen.

#### ***De vuurgod zoekt vuur***

Het is ook geen kwestie van alleen maar begrip, intellectueel of anderszins. Een uitstekend voorbeeld daarvan is het volgende verhaal. Een monnik traint drie jaar lang onder een meester. Maar hij gaat nooit naar de meester voor instructie, dus de meester vraagt hem waarom niet. De monnik legt uit dat hij terwijl hij bij zijn vorige meester was, een realisatie had. De meester vraagt naar de omstandigheden, en de monnik legt uit dat hij zijn vorige meester had gevraagd wat het zelf van een zen-beoefenaar was. In feite is dat dezelfde vraag als 'Wat is Boeddha?' Die vorige meester antwoordde: 'De vuurgod zoekt vuur.' De huidige meester verklaart dat dat inderdaad een heel goede uitspraak is, maar dat de monnik dat nog niet echt vat. De monnik antwoordt dat het is als vuur dat vuur zoekt, of als het zelf dat op zoek is naar zichzelf. (De god van het vuur is eeuwig vlammend. Wat is er belachelijker dan dat hij om een vuurtje zou vragen?) De meester antwoordt vervolgens dat de monnik het inderdaad helemaal niet vat. De monnik raakt geagiteerd en verlaat het klooster. Maar onderweg bekruipt hem pure, diepe twijfel, dus hij keert terug naar de meester en smeekt hem, nu in alle oprechtheid: 'Wat is het zelf van een zen-beoefenaar?' De meester antwoordt: 'De vuurgod zoekt vuur! — en de monnik ontwaakt onmiddellijk. En toch waren de woorden precies dezelfde als de woorden die tot zijn eerdere begrip hadden geleid. Wat was het verschil?

Er zijn veel goede verhalen, maar daar zijn we niet voor hier. Laat ons tenslotte het ongeconditioneerde in ons eigen leven bekijken.

#### **4. Het ongeconditioneerde in ons eigen leven**

##### ***De realiteit van het verliezen van onszelf***

Je hebt iets gehoord over de Boeddhistische soetra's en zelfs wat zenverhalen. Maar voor ons, precies hier en nu, om daadwerkelijk tot die zelfloosheid te komen, dat is een heel ander verhaal, niet? Je denkt misschien dat het welhaast onmogelijk is. Dan zou je je vergissen. Waarom? Omdat we in feite constant ons zelf verliezen. Wat gebeurt er steeds als we 'de tijd vergeten', 'opgaan in' een film, of 'onszelf verliezen' in een boek? Ooit verliefd geworden? Waar gaan we heen als we onszelf verliezen?

Wat is die ervaring van onszelf verliezen in een film of in muziek, van opgaan in het spel dat we spelen of de sport die we beoefenen? Het is geen kwestie van alle bewustzijn verliezen en niet meer kunnen functioneren. Integendeel, is het niet precies dan dat we er helemaal zijn? Muzikanten, atleten, zij kennen dit.

Het punt is dat er een verschil is tussen zelfloosheid en onszelf verliezen in activiteiten. Onszelf verliezen in activiteiten is slechts een tijdelijke, gedeeltelijke zelf-overstijging. Daarna keren we tot onszelf terug. Boeddhisme, zoals we al gezien hebben, is niet verwickeld in dat soort dingen. Boeddhisme is het volledige en uiteindelijke 'on-doen' van van het hele misleidende zelf-complex. Ontwaken tot de werkelijkheid is de vrijheid realiseren van dat er geen zelf is om naar terug te keren — en zelfs daar niet aan te hechten. Verre van een koude en levenloze trance, is er niets meer levendig en bevrijdend dan dat. Elk moment ongebonden ontvouwend.

Op een lange rit naar huis bemerk je ineens dat je veilig en wel de oprit van je huis oprijdt. Hoe heb je dat gedaan? Was je er of niet? Misschien snap je nu hoe die schijnbaar onbegrijpelijke, dubbelzinnige Boeddhistische beweringen op een heel accurate en diepe manier iets uitdrukken. En we raken daaraan, iedere dag van ons leven. Maar dan als een tijdelijke, gedeeltelijke toestand waar we in gaan en uit komen. En meestal is dat beperkt tot een specifieke inhoud of context. Het is alleen maar een tijdelijke, gedeeltelijke toestand omdat we nog steeds gebonden zijn aan het misleidende zelf-complex. Maar deze levende werkelijkheid is geen toestand, tijdelijk of anderszins. Het is helemaal geen ding.

Als we terugkeren tot onszelf nadat we onszelf verloren hebben in een schilderij of in een uitvoering bijvoorbeeld, zeggen we: 'Wauw, dat was geweldig!' Het is teruggebracht tot iets wat door ons in het verleden ervaren is. We hebben de ongebonden werkelijkheid alweer in iets veranderd. Maar hoe zit het met dat moment waarop we onszelf verloren waren in bewondering voor dat schilderij of die voorstelling? Wat was er daar? En wat waren wij op het moment dat we verloren waren? We waren er helemaal, en toch helemaal niet. Hoe vreemd. Toch gebeurt het de hele tijd met ons, iedere dag. Preices nu, dat ik mezelf overgeef aan spreken, en jullie jezelf overgeven aan luisteren, dit is niet iets anders dan dat.

### ***Helemaal niet moeilijk***

Waarom is het zo gemakkelijk, kost het letterlijk geen enkele moeite om onszelf voor het moment te verliezen in het leven van alledag — en waarom is het toch zo moeilijk om het te doen tijdens aanhoudende spirituele oefening? Zazen is helemaal niet moeilijk. Het lijkt alleen maar moeilijk omdat onze geesten veranderd zijn in idolenfabrieken die eindeloze mentale activiteit uitspugen en rusteloos achter dingen aanjagen. Zazen is onmogelijk in onze gewone mentale activiteit en rusteloosheid. Het ontwarren van de knoop is op zichzelf niet moeilijk, maar we zijn er zo aan gewend om aan het ene of aan het andere eind van de veter te trekken, dat het onmogelijk lijkt. Geef jezelf gewoon volledig over aan zazen en er is niets gemakkelijker. Er is geen enkel ding te bereiken in zazen. Het is gemakkelijker dan je vinger optillen. De 'moeilijkheid' zit aan onszelf vastgebonden, die zit niet in de zazen. Dat we zazen benaderen met onze gewone, afgeleide en afleidende geest, maakt dat het zo ver weg en moeilijk lijkt. Vandaar dat aanhoudende zazen wat discipline en geduld vereist. Dat is de waarde van een retraite als deze.

Als ik een bloem ruik, ruik ik geen bloem. Op dat moment is er alleen maar: 'Ahhh!' Er is geen zelf op dat moment, we bevestigen de waarheid van die schijnbaar onbegrijpelijke, dubbelzinnige Boeddhistische uitspraken. Maar we slagen er niet in om het helemaal te realiseren voor wat het is. In de plaats keert de knoop van 'ik' terug, en de ongebonden werkelijkheid wordt gereduceerd tot mijzelf die iets tegenkomt — een geurende bloem, een stinkende schoen, wat dan ook. Door onze rusteloze mentale gewoonten verwordt de levende ervaring tot iets wat ervaren wordt door mij. We zijn als kleine kinderen die hun schoenen zorgvuldig strikken en dan naar buiten rennen om te spelen; voor ze het weten zijn ze weer los! Het valt niet te ontkennen: het daadwerkelijk 'on-doen' van het zelf — de vitale kern van Boeddhisme — is onder onze voeten bij iedere stap. Het is duidelijk: dat wat we beschouwen als onszelf is niet echt. Feitelijk verliezen we onszelf constant. Zelf-ongedaan is de onderliggende, levende werkelijkheid en het is niet een of ander vaag ideaal dat in de toekomst bereikt kan worden via zelf-inspanning.

Iemand mag misschien tegenwerpen: 'Maar we hebben dat zelf nodig. Zonder dat zelf zouden we geen beslissingen kunnen nemen en zouden we onszelf niet eens kunnen verliezen.' Klinkt logisch. Maar het is niet waar. De befaamde Japanse zenmeester Bangkei gebruikte vaak het voorbeeld van buiten geluiden horen terwijl je naar een lezing luistert. Je bent op dit moment opgeslorpt in het luisteren naar mijn lezing. Maar als er een auto voorbijkomt, weet je dat het een auto is. En als er een hond blaft weet je dat het een hond is, geen kat of een auto. Hoe, vraagt Bangkei, weten we dat? Hoe weten we die dingen zonder dat we onszelf er zelfs maar op richten, zonder er ook maar iets over na te denken? Zijn antwoord is de ongeboren Boeddha-geest. Dat wil zeggen: het ongeconditioneerde aan het werk. Op het moment dat de kraai krast, weten we dat perfect; zonder dat we daarover na hoeven te denken of er iets van hoeven te maken.

Nog een voorbeeld dat hij gebruikt is door een drukke straat lopen terwijl je met een vriend aan het praten bent. Je hoeft niet te stoppen met praten, en je hoeft ook niet bewust tussen de mensen door te navigeren. Allebei plooi je je moeiteloos rond de andere mensen, terwijl je doorgaat met je gesprek. Hoe doen we dat in vredesnaam? Kunnen we dat omdat we een zelf hebben? Of omdat we geen zelf

hebben? Als ik nu je naam riep, zou je reageren. Vanwaaruit? Waar komen we vandaan? Wie zijn we voordat onze naam geroepen is? Zoals het gezegd wordt in het Boeddhisme: ieder ander zelf is alsof je een hoofd zet bovenop het hoofd dat je al hebt. Het is alsof we onze oorspronkelijke, onbelemmerde vrijheid pakken, hem in een schoen proppen, die muurvast strikken, dan de meditatiehal rondparaderen en roepen: 'Kijk toch naar mij!'

### ***De oefening in realiteit***

Er is tijd voor nodig, maar als we onszelf volledig overgeven aan de oefening zullen we de bevrijding kennen die komt als we ontdekken dat de schoenveter ontknoopt is. Hoe belangrijk dat ook is, het is niet het einde van het Boeddhistische pad. Het is het begin. We moeten onze oefening steeds verder verdiepen om er zeker van te zijn dat de veter echt ontknoopt is en ontknoopt blijft. Aanhoudende en rigoreuze oefening betekent niet alleen de knoop ontwarren, maar daadwerkelijk de veter helemaal uit de schoen halen.

Eerst moeten we de knoop losmaken. Dan, hoe vreemd het ook mag klinken, moeten we ons ervan verzekeren dat we niet verstrikt raken in het feit dat onze schoen los is. Daarvoor trekken we de veter dan geduldig uit de veterogen en maken hem helemaal los tot beneden. Wat betekent dit? We brengen allemaal ons eigen karma mee, onze persoonlijke geschiedenis en ervaring. En we moeten daar doorheen werken in onze oefening. Een heel diepe realisatie hebben, lost op zichzelf ieder specifiek afzonderlijk probleem nog niet op. Mensen zijn hele complexe schepsels. Daadwerkelijk de knoop ontwarren, garandeert nog niet dat hij niet opnieuw verstrikt kan raken. De schoen losmaken is niet hetzelfde als de veter eruit halen. Als we de schoen helemaal ontveterd hebben, kunnen we uiteindelijk die kleine veter omhoog houden en hem zien voor wat hij werkelijk is. En dát raakt niet opnieuw verknoopt.

'Maar wat voor concrete oefening moeten we doen?' Er zijn vele mogelijkheden. Zazen is één vorm van discipline, maar het is niet voor iedereen de weg. Zoals gezegd vond Augustinus een zuivere weg, al is die ook niet geschikt voor iedereen. Maar als je katholiek bent, kan het een serieuze aanwijzing zijn. Welke oefening het ook is, laat het er een zijn die een einde maakt aan alle zoeken als zelf-oefening. Zolang als ik nog steeds probeer iets te bereiken via mijn oefening, is de oefening nog niet puur. Dan blijft een residu van zelf-waan bestaan. Natuurlijk: oefen en maak het waar. Maar laat het een oefening zijn die rechtstreeks uit de werkelijkheid voortkomt, in plaats van een zelf-oefening die altijd maar naar iets heen gaat, die een bepaald doel heeft dat steeds dichterbij wordt benaderd zonder dat het ooit bereikt wordt.

'Zeg me hoe ik het moet doen!' Wat deze vraag echt betekent is: 'Geef me enkele concrete condities te vervullen, zodat ik verzekerd kan zijn van succes.' Om het in de context van onze openingsvragen te zetten: 'Waar en hoe kan deze realisatie gebeuren?' Met andere woorden: 'Welke condities zijn er nodig?' Geen enkele! On-doe eenvoudigweg de knoop van zelf-gehechtheid. Maar dat is geen conditie. On-doe jezelf. Wat houdt de knoop bij elkaar? Onze voortbestaande zelf-waan, ons verlangen iets te zijn, iets te doen; dat is alles.

'Wees concreter!' Okee. Neem het gevoel of de gedachte die je nu hebt, welke het ook is, en volg hem terug tot zijn bron. On-doe het. Waar komt het vandaan? Nog beter: neem je zelf — dat wat je denkt dat je zelf is — en volg het terug naar de bron. Precies nu, waar kom je vandaan? Nog beter: wat kom je tekort hier en nu?

## **5. Tot slot**

Laten we eindigen waar we begonnen.

*Dit is ongeconditioneerd. Was dit er niet, dan zou er geen bevrijding zijn van het geconditioneerde. Maar omdat dit er inderdaad is, ongeconditioneerd, zijn alle condities bevrijd!*

Het gaat om bevrijding van de condities. Maar dat 'van' is in het Nederlands dubbelzinnig. Ik heb vele Engelse vertalingen van dit citaat gezien, en met hulp van enkele Indiase wetenschappers ook de tekst in het Pali bekeken. Een aantal vertalers gaven het in het Engels weer als 'emancipation from

the conditions', waarbij het er staat alsof er iets is dat bevrijd wordt van de condities. Het Pali is ambigu en kan op beide manieren gelezen worden. Ik stel voor dat het gelezen moet worden als bevrijding *voor* de condities, in het Engels 'emancipation for the conditions'. Waarom? Omdat de weergave als 'emancipation from the conditions' suggereert dat ik via de oefening weg kan komen van die lastige condities door aan iets ongeconditioneerd vast te houden wat Zelf heet.

Boeddhisme is bevrijding voor alle condities. Boeddhisme draait om de bevrijding van alle wezens, van alle condities van on-rust. En ik bedoel bevrijding hier ook niet in de meer beperkte zin van het Mahayana-Bodhisattva-ideaal. Als ons ontwaken niet alle wezens omvat — of die wezens het zich nu bewust zijn of niet is een ander verhaal — dan is het niet zuiver. Dit hangt rechtstreeks samen met compassie. We zoeken geen bevrijding *van* alles, maar *voor* alles. En dit is niet alleen gesteggel over woorden. Het is een cruciaal punt in onze oefening, toch? Niet alleen in hoe we onze oefening 'afmaken', maar vooral in hoe we oprecht en zuiver beginnen.

Dank jullie wel voor jullie aandachtige luisteren.