

Van één zijn naar zonder zelf zijn

De beoefening van samadhi en dhyana in Zenboeddhisme

Geredigeerde versie van twee lezingen door Jeff Shore
Steyl, 18 en 25 februari 2005

1. Inleiding: een kortere route via meditatie

Vanavond zal ik het hebben over wat je tegen kunt komen als je Boeddhistische meditatie beoefent. Mensen die mediteren — maar ook mensen die dat niet doen — kunnen bij zichzelf verschillende geestestoestanden waarnemen en het is belangrijk om iets over die toestanden te weten. Dan kun je ze herkennen en weet je wat ze wel en wat ze niet zijn.

Ik zal me concentreren op *samadhi* and *dhyana*, zoals de technische termen in het Pali of Sanskriet luiden. Maar over die termen hoef je je geen zorgen te maken. Simpel gezegd kan *samadhi* beschouwd worden als één worden, het proces van éénwording in meditatie. *Dhyana* draait eenvoudig gezegd om zonder zelf zijn. Ik wil de relatie en het verschil tussen die twee termen verhelderen.

Het Boeddhistische gedachtegoed, de Boeddhistische filosofie is extreem moeilijk, erg ingewikkeld, misschien vooral voor een Westers publiek. De vier edele waarheden en het achtvoudige edele pad zijn nog relatief eenvoudig, maar ook al hebben we er al honderd keer iets over gelezen, dan nog zien we er wellicht evengoed nog niet veel zinnigs in. Misschien bespeuren we er iets in wat ons erg na ligt, maar er zullen ook dingen zijn die erg ver van onze eigen ervaring lijken te liggen. In mijn praktijk vond ik een geweldige kortere route naar begrip en echte waardering van de Boeddhistische denkwereld, filosofie en ervaring. Heel eenvoudig, door de feitelijke ervaring van meditatie — en dan in het bijzonder zazen of zen-meditatie — kun je datgene duidelijk maken dat wordt aangeduid als de vier edele waarheden, het achtvoudige edele pad en al die andere Boeddhistische leerstellingen.

Dat zou nogal ingewikkeld zijn als we ze alleen maar beschouwden als doctrines of ideeën. Dan zou het echt een heel leven duren voor je ze echt zou gaan vatten, zeker voor een Westerling. Zolang het een intellectueel proces blijft, kunnen we er een leven lang mee worstelen, waarbij we misschien af en toe een stap vooruit zetten, maar soms ook twee stappen terug. Maar als Boeddhisme waar is, kunnen we door onze eigen ervaring in meditatie, in zazen, duidelijk worden over juist deze dingen. Er is geen geloof of intellectuele kennis voor nodig, alleen maar je eigen ervaring. Dat is echt een geweldige kortere route. Daarmee kun je heel eenvoudig in ieder geval iets proeven van wat bedoeld wordt. Daarom nodig ik je uit om, in hoeverre je dat wilt, daadwerkelijk de geest van waar ik het over heb binnen te gaan.

2. Samadhi

Eerste niveau: concentratie op één ding

Oppervlakkig beschouwd is zenmeditatie echt niet zo moeilijk en echte zenmeditatie is al helemaal niet moeilijk. Er bestaan verschillende goede manieren om één te worden in meditatie, om *samadhi* in te gaan. Normaalgesproken gaat het om concentratie op één ding. Bijvoorbeeld: al onze aandacht concentreren op de ademhaling. Ons gewaarzijn, dat meestal rondzwerft in alle mogelijke richtingen, samenbrengen. Al die energie samenbrengen en concentreren op bijvoorbeeld elke uitademing of zelfs alleen maar op het getal één. Als je dat daadwerkelijk doet, zelfs maar heel even, zul je merken dat dat aanvankelijk nogal moeilijk is. Maar als je doorgaat en je geest in zekere zin traint om te stoppen met weglopen, is er een echte heelheid, een focus, een concentratie.

De zintuigen lijken tot rust gekomen te zijn. Normaalgesproken zijn onze gedachten verstrooid, en als er iets gebeurt is onze geest daar onmiddellijk op gericht. Misschien voelen we ons erdoor afgeleid. Misschien denken we “dat is wat te lawaaierig” of “ik wou dat die persoon ophield met bewegen”. Onze geest is in zekere zin constant aan het ronddraaien, woelen en keren. Dat doen al onze zintuigen: wat we zien, wat we horen, wat we proeven, wat we aanraken; het is in zekere zin allemaal bevestigd met die onrust. Als we de eerste toestand van *samadhi* ingaan, is er een soort tot rust komen. Je hoort nog steeds, je ziet nog steeds, je denkt nog steeds, maar het denken en het waarnemen worden wat verfijnder, wat langzamer. Je bent er niet zo in verwickeld. Je bent nog steeds gewaar, maar je raakt niet zo verwickeld in wat er om je heen gebeurt.

Dit is al een toestand van *samadhi*. Als je op de goede manier oefent, kan het niet anders of je bemerkt die concentratie, die natuurlijke concentratie van je gewaarzijn, al heel snel. Het is gemakkelijk en er is niks mysterieus aan. Het is een feit dat iedereen kan ervaren door eenvoudigweg wat tijd te wijden aan oefening, bijvoorbeeld aan zazen. Dat levert al heel wat op. Wat je ook doet, het zal een heel verschil maken als je totaal geconcentreerd kunt zijn op die taak. Dat geeft een grote praktische meerwaarde. Maar het is niet het doel van de Boeddhistische praktijk, het is niet het doel van Boeddhistische meditatie.

Tweede niveau: een kalme vreugde komt op

Als je doorgaat, als je wat dieper gaat en je op de goede manier oefent, zul je een heel stevige stabiliteit en een soort kalme vreugde voelen opkomen vanuit die eenheid. Een kalme en vreugdevolle toestand komt naar boven. Ik verzin dit allemaal niet, je kunt het zelf ervaren en het staat zeer gedetailleerd beschreven in de vroeg-Boeddhistische soetra's. Een soort vreugde komt op. Dat helpt, want dan weet je dat je de goede kant op gaat.

Deze vreugde is heel verschillend van het plezier dat we normaalgesproken ervaren. De geneugten van het leven smaken ons als golven heen en weer. We reiken naar een bepaald genot of we proberen weg te komen van een situatie die ons niet bevalt. Maar de kalme vreugde die voortkomt uit aangehouden zazen is een soort vreugde die opkomt juist omdat er geen condities aanwezig zijn op dat moment. Het is een vreugde die in zekere zin opkomt vanuit ons helemaal niets doen. Dus het is een relatief ongeconditioneerde vreugde. Het is geen plezier dat voortkomt uit een gevoel dat iets goed gedaan is of uit het plezier om iets zintuiglijks. Die vreugde welt in zekere zin op vanuit de diepten van ons wezen, niet verbonden met een bepaalde ervaring. Hij komt gewoonweg voort uit niets doen en niets zijn. Hoe dieper we gaan, hoe meer we realiseren dat dit de manier van ons zijn is. Die vreugde, die kalme vreugde is constant. Hij is er altijd, maar we zijn ons er vaak niet van bewust.

Derde niveau: terugtrekking

Dit is nog steeds een heel erg oppervlakkig niveau van Boeddhistische meditatie. Wanneer je oefent moet het niet al te lang duren voor je al iets ervaart van wat de Boeddhistische handboeken terugtrekking noemen. Een terugtrekking, een soort afscheiding van onze normale zintuiglijke interacties; van zien, horen, ruiken, proeven, aanraken en denken — want het denken is gewoon een volgend zintuig. Het is geen onbewustzijn, geen bewusteloosheid, het is een gewaarzijn dat niet voortkomt uit welk normaal zintuiglijk orgaan dan ook. Dus is het een soort kalme vreugde vanuit niet iets najagen. Een zelfs nog subtielere, meer verfijnde soort vreugde, een zeer rustige vredigheid, een gelijkmoedigheid, een gemoedsrust.

3. Herken het en ga verder

Weet wat het wel en niet is

Als je dat derde niveau in bent gegaan, zul je opnieuw weten dat je de goede kant op gaat. Maar op zich is dit derde niveau, deze terugtrekking, nog steeds een ervaring van het zelf. Het is nog steeds een erg oppervlakkig niveau, maar het is wel een erg prettige ervaring. Vaak denken mensen die dit ervaren dat dit het doel van het Boeddhisme is. Een ernstige fout. Dit is duidelijk niet het doel van Boeddhistische meditatie en dat leggen de Boeddhistische soetra's duidelijk uit. Zolang het een toestand is waar we in ingaan en weer uit komen, zo lang als het impermanent is, is het niet waar we naar op zoek zijn.

In de verschillende Boeddhistische meditatie-handboeken en soetra's staan veel meer van dergelijke geestestoestanden, van deze niveaus van meditatie, beschreven. In enkele scholen van Boeddhistische meditatie dringen ze er op aan om door al die verschillende niveaus heen te gaan. Sommige noemen zelfs tweeënzestig verschillende stadia. En ze vertellen je dat je door nummer zeventien heen geweest moet zijn voor je naar nummer achttien gaat, en alleen via achttien kun je naar negentien enzovoort. Het mag duidelijk zijn dat zenboeddhisme dat afwijst, omdat teveel in beslag genomen worden door al die stadia feitelijk een belemmering kan worden, een beletsel voor het zuivere doel van Boeddhistische meditatie.

Waarom dan toch erover praten, zoals de soetra's en vooral de vroege meditatiehandboeken doen? Ze beschrijven al die toestanden en ervaringen minutieus. Niet omdat ze willen dat je ze ervaart, maar zodat je als je ze *wel* ervaart, als je *wel* in zo'n toestand komt, je dan zult weten wat het is en wat het niet is. Dan blijf je er niet in steken. In hun beoefening vallen Westerlingen in die toestanden, ze merken dat ze erin zitten, of ze dat nu willen of niet. En dat kan gevaarlijk zijn. Zo is de ervaring van die kalme vreugde bijvoorbeeld heel prachtig. En het gevaar is natuurlijk dat mensen daar in blijven steken als ze zo'n toestand niet goed benaderen: "Val me niet lastig, ik voel me goed!" "Ik hoef niks te doen, ik ga hier een tijdje lekker van genieten!" Dat is geen Boeddhistische meditatie. Dat is eerder zelfbevrediging, nietwaar? Als je daadwerkelijk in deze of gene toestand valt, moet je helder hebben wat het is en wat het niet is. Onderzoek het, erken het, wees je gewaar wat het is, realiseer wat je ervaart en laat het dan los.

Ik wil dat je ziet dat die geestestoestanden *niet* het doel van het Boeddhisme zijn. Ze zijn in feite tijdelijke, impermanente toestanden waar we vaak in zullen vallen als we oefenen, dus het is belangrijk om helder te hebben wat ze wel en niet zijn. Dan blijf je er niet langer in hangen dan nodig en kun je je religieuze pad voortzetten.

Binnen de context van ons leven

Ik heb het niet over iets vreemds of over iets ver weg. Integendeel: veel mensen hebben hele diepe inzichten, ze hebben op zijn minst tijdelijke, gedeeltelijke ervaringen van totaal één zijn. Soms weten die mensen niets of bijna niets van Boeddhisme of meditatie. Soms is het prachtig, gelukzalig. Soms is het heel verontrustend omdat ze niet begrijpen wat er gebeurd is. Ze zien het verband met de rest van hun leven niet. Deze ervaringen doen vaak meer kwaad dan goed omdat ze niet geïntegreerd zijn. Een van de grote waarden van het beoefenen van aanhoudende meditatie, is dat we zo in zekere zin de juiste voorwaarden helpen scheppen voor een natuurlijke, diepgravende realisatie die geïntegreerd zal zijn en een goede basis zal hebben. Dan kunnen we hem gebruiken en hem moeiteloos tot leven brengen, of je nu een artiest, een zakenman of een huisvrouw bent.

Boeddhistische meditatie en zenmeditatie kunnen niet ontspringen in een vacuum. Ze ontspringen binnen de context van iemands leven. Naast een gedisciplineerde manier van oefenen is het ook belangrijk een gezond leven te leiden. Wat denk je dat er gebeurt als iemand door zijn eigen ego gedreven aan meditatie gaat doen? Als je zo goed als je kunt een gezond en heilzaam leven leidt en een

bepaalde regelmatige oefening doet, ben je al tachtig, negentig procent gevorderd. Dat is heel belangrijk als fundament voor de oefening.

Zonder zo'n basis doen de inzichten waar mensen vaak zo naar hongeren meer kwaad dan goed. Dus jaag niet van die verlichtingen, van die inzichten en ervaringen na. Hecht er niet te veel belang aan. Als de vrucht rijp is, valt hij vanzelf van de boom. Wij werken aan onze rijping. Alleen de komst van de lente bepaalt wanneer de vrucht valt. Dat gebeurt als het gebeurt, we hoeven ons daar geen zorgen over te maken. We gieten onszelf gewoon in de oefening. Als we dat echt doen, zal de rest vanzelf gaan.

4. Twee verhalen

Laat me twee verhalen uit de vroege soetra's vertellen om een idee te geven hoe gemakkelijk en hoe moeilijk het is om dit te begrijpen. Ik zal aan het eind op deze verhalen terugkomen en ik denk dat je dan zult zien waarom ik ze gebruikt heb.

Luchtloper

De eerste gaat over iemand die Skywalker of Luchtloper heet. Niet Luke Skywalker uit Star Wars, nee, deze is van 2300 jaar terug. Deze luchtloper is een soort *deva*, een soort menselijke god in het Indiase gedachtegoed. Hij heet Luchtloper omdat hij geweldige schreden, machtige stappen kan maken, het is alsof hij door de lucht vliegt. Hij wil het einde van alle lijden bereiken, wat het doel is van elke religieuze zoektocht: het einde van alle lijden, van alle on-rust, van alle impermanentie. En dus vliegt hij, hij zweeft uit naar de uitgestrekte contreien van het heelal en stopt alleen om te eten, naar de wc te gaan en soms om te rusten. Daarnaast gaat hij alleen maar door en door, honderd jaar lang, zoals de soetra zegt. Aan het einde van die honderd jaar realiseert de luchtloper zich dat hij nog steeds het einde van het lijden van de wereld niet bereikt heeft.

Dus hij gaat naar Goutama Boeddha, de historische Boeddha, en stelt een heel indringende vraag: "Kan ik door deze gigantische stappen te nemen bij het einde van de wereld en al haar lijden komen?" Goutama Boeddha antwoordt: "Om aan het eind van alle lijden, van alle on-rust te komen, moet je aan het eind van de wereld komen." Hij zegt dus: je kunt het niet binnen deze wereld doen, want deze wereld is zelf deel van impermanent lijden. Je moet aan het eind van de wereld komen om aan het eind van het lijden te komen. En dat kan niet door binnen deze wereld te reizen. Het is een soetra, en zoals op alle andere plaatsen in de soetra's zegt degene tegen wie gesproken wordt iets als: "Oh, geweldig, wat een wijsheid, dank voor uw groots onderricht." Maar wat is hier nou zo geweldig aan?

Goutama Boeddha legt hier uit dat je aan het eind van de wereld moet komen, en de wereld betekent natuurlijk ook the wereld van iemands zelf, die al het lijden dat iemand is en heeft bevat. We moeten aan het eind komen. Maar dat kan niet door te reizen. Het is duidelijk dat reizen hier staat voor elke soort gerichte activiteit. Zelfs als het geïnterpreteerd wordt als spiritueel reizen, in onszelf gaan zogezegd, kan het niet. We nemen in zekere zin ons zelf altijd met ons mee, al gaan we naar Mars of Jupiter of waar dan ook. Dus Goutama Boeddha bevestigt een deel van de vraag maar ontkent een ander deel. Hij zegt: Ja, het klopt in de zin dat je tot het eind van alles, tot het eind van de wereld moet komen om aan het eind van het lijden te komen. Maar je kunt dat niet doen via reizen, via welke reis dan ook.

De climax van deze korte soetra — hij is maar twee pagina's lang — is dat Goutama uitlegt hoe we het doen. Hoe doen we het? "Met precies dit lichaam kom je aan het eind van de wereld." Met precies dit lichaam kom je tot de bron van alle lijden. Met precies dit lichaam kun je aan het eind van alle lijden komen en met precies dit lichaam heb je de manier om dat te doen. Met andere woorden: hij doelt op

de vier edele waarheden en zegt dat ze alle vier precies hier zijn. Hij zegt: alleen met precies dit lichaam hebben we de hele wereld van *dukkha*, van on-rust, de eerste edele waarheid. En met precies dit lichaam hebben we de bron of oorzaak van dat alles, waarvoor de technische term *kana* is, begeerte. En met precies dit lichaam hebben we het uitdoven van dat alles. En met precies dit lichaam hebben we de weg naar het eind van het lijden, het achtvoudige edele pad.

Zie je wat hij zegt? Hij heeft het niet over een transcendentale ervaring. Hij heeft het niet over een of andere geestestoestand. Nee: met precies dit lichaam.

Anguli Mala

Een meer bizar verhaal komt uit de Anguli Mala Soetra. Anguli Mala betekent ketting van vingers. De soetra gaat over een man die een spiritueel pad studeerde maar van de weg afraakte. Uiteindelijk vermoordde hij mensen, sneed hen een vinger af en maakte een halsketting met de vingers van de mensen die hij had vermoord. Op een bepaald moment had hij 999 mensen vermoord en 999 vingers afgesneden en hij droeg een ketting met die vingers om zijn nek. Volgens het verhaal zag hij Goutama Boeddha lopen op diens bedelronde, en hij realiseerde zich: Oh, dat is die kerel, de verlichte zeggen ze, niet? Dat zou een prachtige duizendste vinger zijn, niet?

En dus begint Anguli Mala achter Goutama Boeddha aan te lopen, zo hard als hij kan, om hem te pakken te nemen, hem te vermoorden en zijn vinger af te snijden. Goutama Boeddha loopt eenvoudigweg door in een normale tred. Hij verandert niets. Maar om een of andere reden, hoe snel deze beresterke Anguli Mala met zijn zwaard en mes ook loopt, hij lijkt Goutama Boeddha niet bij te kunnen halen. Uiteindelijk stopt hij en roept: “Jij, Goutama, stop!” Goutama Boeddha draait zich om, nog altijd rustig doorlopend, en zegt: “Anguli Mala, ik ben gestopt. Stop jij nou!” Anguli Mala weet dat dit Goutama Boeddha moet zijn, de Verlichte, dus hij zegt: “Wacht even, ik ben gestopt maar jij zegt dat ik moet stoppen?! Ik ben al gestopt! Jij loopt nog, je beweegt en toch zeg je dat je bent gestopt. Waar heb je het in hemelsnaam over?”

Dan legt Goutama Boeddha het uit: “Ik heb alle manieren van lijden gestopt, van geweld tegen zelf en anderen, jij niet.” Het gaat niet over lopen of rennen, wel? En volgens de soetra ziet Anguli Mala het verkeerde van zijn daden in, geeft het op en wordt monnik onder Goutama Boeddha.

Volledig en compleet stoppen

Beide verhalen hebben het gelijksoortige thema van rennen, van achterna lopen, van ergens achteraan vliegen en het niet kunnen krijgen. Boeddhistische meditatie gaat in één woord over: stoppen. Niet vertragen. Stoppen. En vandaaruit kunnen we pas echt beginnen, zonder ook maar ergens in verstrikt te zitten.

Zonder dat kan er geen echte Boeddhistische meditatie zijn. Populair Boeddhisme zit vol van voorbeelden die laten zien hoe je kunt vertragen. Dat is okee, maar zuiver Boeddhisme gaat niet alleen over vertragen, je een beetje verfrist voelen, of bewuster of aandachtiger worden. Het gaat over stoppen. Het gaat over tot een volledig en compleet halt komen, eens en voor altijd. Zo simpel is het. Dat proberen die soetra's ons te laten zien, en het is precies wat Boeddhistische meditatie ons wil laten zien.

5. Naar *dhyana*

Laten we bekijken hoe dat toegepast kan worden op die stadia, die geestestoelstanden waar ik het over had. Nogmaals: ik heb die stadia niet beschreven zodat je kunt zeggen: “Oh kijk, ik ben daar doorheen gegaan, kijk eens hoe geweldig ik ben.” Of: “Jij moet daar ook doorheen gaan.” Daar heeft het niks

mee te maken. Maar het is een feit dat die toestanden bestaan en dat de soetra's ze zeer gedetailleerd beschrijven. Dus wat ik zeg is: wanneer je oefening rijpt, als je jezelf terugvindt in een van die toestanden dan is dat mooi; maar zie wat het is en wat het niet is. Onderzoek het precies tot het eind en laat het dan los. Als er iets gewonnen kan worden, kan er iets verloren worden. Dat is nog steeds een ervaring, dus ga verder.

Het tot rust komen van de zintuigen was het eerste niveau van *samadhi*, weet je nog? Okee, besef het: ik ben niet verstrikt in mentale masturbatie. Dit is goed, we gaan de goede kant op, duidelijk. Ga verder, er is een diepe sensatie van kalmte die niet voortkomt uit iets wat ik bereik, maar eenvoudigweg uit het geheel gefocust zijn. Een kalme vreugde. Goed spul. Psychologisch gezien heeft dit veel invloed, veel voordelen. Maar het is nog steeds vertragen. Daar zijn de Boeddhistische handboeken erg duidelijk over: als je dieper doorgaat zijn er nog meer verfijnde en nog subtielere toestanden van complete kalmte en gemoedsrust.

Vierde Samadhi: noch genot, noch pijn

Het vierde niveau van *samadhi* is een toestand waarin in zekere zin niets dan die eenheid bestaat. Het is niet zo duidelijk, niet zo krachtig als het derde niveau, maar toch wordt het dieper ervaren. Op dat punt is het bijna alsof beweging van geest en lichaam helemaal gestopt zijn, dus de gemoedsrust, de vredigheid is net dat beetje dieper. Het zelf is geheel opgenomen in die eenheid. Hoe weet je dat? Heel eenvoudig. Om te beginnen is er geen pijn of genot. Niet dat je niets voelt, maar het komt niet op als pijn of genot. Op dit punt is er niet een dergelijke specifieke ervaring vanwege de totaliteit van de eenheid.

Ook dit kan heel gemakkelijk ervaren worden, bijvoorbeeld tijdens een weekendretraite als je jezelf overgeeft aan je zitten. Er is niks speciaals aan. Wat er wel speciaal aan is: denk er nog eens aan als je kiespijn hebt. Als je daadwerkelijk een geestestoestand in kunt die zo diep is dat je de pijn nog wel gewaar wordt maar dat hij niet meer zeer doet... Handig, niet? Dus nogmaals: bekijk het en zie de waarde ervan. Maar zie ook de beperking ervan. Dit is duidelijk niet het doel van Boeddhisme, omdat het zelf een tijdelijke toestand is en niet het einde van alle lijden. Het is niet het einde van alle on-rust of wat ik noem de inherente instabiliteit van het leven. Het is geen volledig en compleet halt.

Een kwalitatief verschil

Eenvoudig gezegd zou ik willen stellen dat we het tot hier toe nog steeds over *samadhi* hebben. We hebben het nog steeds over een toestand waar het zelf zich in bevindt. Het mag dan een hele diepe toestand zijn, een hele subtiële en verfijnde toestand, maar het is nog steeds *samadhi*. Het is een soort ingang om door verder te gaan. Goed spul, en de Boeddhistische meditatiehandboeken leggen gedetailleerd uit wanneer je op het derde niveau bent, en klaar bent om het vierde binnen te gaan. Nogmaals: ik stel niet voor om door al die toestanden heen te gaan. Anderzijds wuift Zen ze soms wat al te gemakkelijk weg door alleen maar te zeggen: ga er voor! Want het is belangrijk te weten waar je wel en niet bent. Het gebeurt vaak dat mensen denken dat ze een kortere route via Zen vinden, maar dat ze doodlopen omdat ze niks van die geestestoestanden weten. En die toestanden kunnen heel, heel aantrekkelijk zijn, het kan heel aanlokkelijk zijn om je er lang in te blijven ophouden.

De tot dusver genoemde geestestoestanden zijn relatief gemakkelijk te bereiken als je je overgeeft aan Boeddhistische meditatie. Niks bijzonders. Nu wil ik van *samadhi* of één worden, overgaan op *dhyana* of zonder zelf zijn. Ik wil het niet overdrijven, maar in zekere zin zit er een kwalitatief verschil tussen die twee. En alleen wanneer die brug in zekere zin is overgestoken, is Boeddhistische oefening zuiver. Daar zal ik later nog op terugkomen. Laat me eerst iets vertellen over *dhyana* zelf. Technisch gesproken noemen de Boeddhistische meditatiehandboeken vier vormloze *dhyana's* waar Goutama Boeddha feitelijk doorheen ging en die hij gedetailleerd beschreef. Beschreven als een ervaring zijn ze als volgt.

Eerste vormloze dhyana: onbegrensde ruimte

De eerste beschrijft Goutama Boeddha als een toestand van onbegrensde ruimte. Er is dus nog steeds een besef van het tijd-ruimtecontinuüm. Je bent niet bewusteloos. Maar de ruimte zelf is grenzeloos. Er staat niets tegenover je. Er is helemaal geen conflict. De grenzeloosheid van de ruimte wordt daadwerkelijk ervaren in gezeten zazen. In de soetra's zegt Goutama Boeddha dat hij dat ervaren heeft. En hij zei: goed spul — in spreektaal-Nederlands. Goed spul. Wat doet het? Brengt het een einde aan het lijden?

Het is zelf een tijdelijke toestand. Een hele diepe, maar het is zelf een tijdelijke staat waar ik inga en uiteindelijk weer uit kom. Dit is duidelijk niet het einde van het lijden, het is niet het einde van het zelf. In zekere zin is het zelf in een bepaalde mate verdwenen zolang je in die toestand bent. In een bepaalde mate is het zelf zoals we dat normaalgesproken herkennen, is het zelf-reflectieve bewustzijn verdwenen. Maar dat is zelf een toestand waar wij, het zelf, in in gaan, in zekere zin voor een tijdje in oplossen, en dan weer uitkomen. Dus is het duidelijk, zei Goutama Boeddha: dit is niet waar het om ging. Dus gaat hij verder.

Tweede vormloze dhyana: onbegrensd bewustzijn

De volgende vormloze *dhyana* beschrijft hij als onbegrensd bewustzijn. Nu is er zelfs geen besef van het tijd-ruimtecontinuüm meer. Datgene wat tijd en ruimte bevat wordt niet langer ervaren. Het is geen onbewustzijn, geen bewusteloosheid, maar het is alsof het bewustzijn zelf ongebonden, onbeperkt is. Het raakt niets. Niet bewusteloos, maar niet bewust van ook maar iets. Ik zou Goutama Boeddha niet zo maar geloven: probeer het, doe het, zie het. Het is een hele diepe en subtiele toestand. En toch is het bewustzijn er nog, dus hij realiseerde zich: dit is nog steeds een toestand. Dit is het niet. Het is niet het einde van het zelf, niet het einde van lijden. Dus ging hij verder.

Derde: niet-iets-heid

In de volgende toestand is er geen tijd-ruimtecontinuüm meer en er is ook helemaal geen zelf-bewuste reflectie meer, er is geen echt bewustzijn meer om te beschrijven. Dus beschrijft Goutama Boeddha deze derde vormloze *dhyana* als niet-iets-heid. Er is geen bewust gewaarzijn meer. Hij is niet bewusteloos. Hij is geen zombie. Hij is helder gewaar, maar op een manier die voor het gewone bewustzijn onmogelijk is. Er is geen-iets-heid. Noch een subject dat gewaar is, noch een object dat waargenomen wordt, hoe subtiel dan ook. Toch realiseerde hij zich onmiddellijk dat dit zelf nog steeds een toestand was waar hij in ging en uit kwam. Dit is niet het einde van *dukkha*.

Vierde: noch perceptie, noch non-perceptie

Dus ging hij verder, naar de volgende *dhyana*, die hij zeer accuraat noch perceptie noch non-perceptie noemt. Perceptie verwijst naar alle zintuigen: denken, voelen, zien, ruiken, aanraken. Er is geen subject dat waarneemt, maar er is ook geen niet-waarneming. Het is dus niet zo maar leegheid. Er is een puurheid van gewaarzijn, als ik dat woord even losjes mag gebruiken, die onmogelijk is in ons dagelijks bewustzijn. Maar dat gewaarzijn is noch bezig met wat voor soort waarneming dan ook, maar het is ook niet zomaar niet-waarnemend of onbewust. Compleet helder en toch is er geen perceptie en ook geen non-perceptie. Dat mag erg vreemd klinken, maar het is precies wat de ervaring is. In zekere zin is het niet eens een ervaring. Ik gebruik dat woord omdat ik niet weet hoe ik het anders moet noemen. Het is echt geen geestestoestand die je ervaart.

Nirvana of uitdoving

Toch is het nog steeds iets waar je in gaat en uit komt. Dus hij realiseerde zich: dit is niet het doel. Pas toen hij ook dat los kon laten, ging hij dat wat we *nirvana* noemen in. Aanvankelijk noemde hij het simpelweg beëindiging, stoppen. De beëindiging van alle zelf-waan. Letterlijk het einde van zelf, maar om begrijpelijker te zijn: de beëindiging van het hele complex van zelf-waan. Het stort in elkaar om nooit meer terug te komen. Dit is geen ervaring. Beëindiging, *nirvana*, is niet iets waar je in gaat en uit

komt. Er is niemand die in gaat, er is niemand die uit komt. Daarom zegt hij: dit is als de vlam van een kaars die gedoofd is. Als de vlam gedoofd is, kunnen we niet zeggen: ging hij deze kant of die kant op? Hij ging nergens heen. Hij ging uit. Hij is weg. Dit is ontwaken, verlichting. Je kunt er niet over praten in de termen waarmee we over andere dingen praten. Het is het einde van het zelf-complex. In zekere zin wordt alleen met de beëindiging van het hele zelf-complex het Boeddhistisch ontwaken voltrokken, komt het tot zijn einde.

Natuurlijk is dit het begin van het echte leven van een Boeddha. Dit is waar echte activiteit, niet verstrikt in zelf of zelf-waan, kan ontspringen; moeiteloos, vanzelf. Dit is het doel van Boeddhisme.

6. Practische aanwijzingen

Verstrooiende gedachten

Samadhi binnen gaan, een manier om bewust een toestand van eenheid in te gaan, is daar een zeer nuttige voorbereiding voor. Dat lijkt me duidelijk: zonder compleet geconcentreerd te zijn met al onze energieën, kunnen we feitelijk niets volledig doen. Dat geldt zeker voor Boeddhistische meditatie.

Ik denk dat jullie inmiddels allemaal het eerste probleem waar iemand die mediteert tegenaan loopt, goed kennen. Dat is het probleem van verstrooiend denken, wat ik mentale masturbatie noem. Aanvankelijk lijken er alleen maar meer gedachten te komen. Hoe harder we ons proberen te concentreren, hoe meer herinneringen, gedachten en ideeën er vanuit het niets naar voren lijken te komen springen. Ze komen feitelijk nergens vandaan en gaan feitelijk nergens naar toe, maar ze halen wel een hoop energie weg van het echte werk. Ze zijn bijna als het omhoog borrelen van onze eigen ontevredenheid, van onze eigen onzekerheden. En soms komen die ideeën ook op als we al een tijd aan het oefenen zijn.

Door er daadwerkelijk doorheen te zitten, kunnen we die gemoedsrust vinden, die diepe kalmte waarin die verstrooiende gedachten gewoon wegvallen. Dat doe je door zowel aandacht aan die gedachten te besteden als je ervan terug te trekken — de eenvoudigste manier is natuurlijk terug te keren tot één of tot de ademhaling als we merken dat we verdwaald zijn in verstrooiende gedachten. Dat kan aanvankelijk heel vervelend zijn, heel vermoeiend, heel frustrerend, maar als we doorzetten begint het duidelijk te worden dat die diepe kalmte, die stabiliteit meer is wat wij zijn dan die verstrooiende gedachten die maar komen en gaan. Dat laat zien dat je in de goede richting aan het gaan bent en zal je inspireren om verder te gaan.

Blijf niet steken

Het volgende probleem is dat we gehecht kunnen raken aan die kalme, stabiele vreugde, zeker als hij meer verfijnd begint te worden. We kunnen er in blijven steken. Dat zou niet moeten gebeuren, maar het gebeurt vaak toch. Vanwege de drukte van de wereld of onze geest, zoeken we beschutting in die kalme evenwichtigheid. We willen er per se in blijven. Het duurt niet lang of we ontdekken dat we zo in feite alleen maar spanning aan het kweken zijn. We verblijven niet echt in gelijkmoedigheid, we kweken meer spanning omdat we proberen te ontsnappen aan iets dat er feitelijk is. Daar zou Boeddhistische oefening niet om moeten gaan. Het Boeddhisme waarschuwt dan ook duidelijk voor rondzwerven in en gehecht raken aan die kalmte en die evenwichtigheid.

Een erg belangrijk punt: als je de genoemde toestanden diepgaand ervaart, hoef je er niet nog eens doorheen te gaan. Als je je oefening volhoudt, als je jezelf uitput in de oefening en je gaat door die toestanden, dan hoef je er maar één keer doorheen te gaan. Maar als je in ze verstrikt raakt, kom je erin vast te zitten. Soms jarenlang of zelfs zo lang als je leeft, rondzwervend in die toestand, er de vruchten van plukkend, rondrennend terwijl je anderen over die toestand onderwijst. Dat heeft niks te

maken met Boeddhisme. Als je jezelf niet volledig overgeeft, ren je domweg rond in een cirkel. Ik zie zoveel Westerlingen Boeddhisme beoefenen, terwijl ze alleen maar rondjes draaien op het eerste en tweede niveau van *samadhi*. Ze gaan die *samadhi* in en komen er weer uit, gaan erin, komen eruit. En soms kunnen ze zelfs dat niet.

Maar als je in staat bent helemaal door zo'n toestand heen te gaan, hoef je dat maar één keer te doen. Omdat je het helemaal doorleeft tot op de bodem en je ziet, niet intellectueel maar via je eigen ervaring, wat het is en niet is. Een goede manier om zo'n toestand helemaal te doorleven is ernaar te kijken. Je zult zien: "Hm, extreem kalm, dat ervaar ik nu. Dit is geen theorie, dit is geen abstract idee, dit is mijn ervaring, ik weet nu wat die hele diepe en relatief ongeconditioneerde vreugde is." En de volgende keer dat je zit, kun je er daadwerkelijk meteen doorheen gaan. Het is er bijna onmiddellijk. Binnen een paar seconden of minuten kun je simpelweg doorgaan naar de volgende. Je hoeft niet steeds door dezelfde toestanden te blijven gaan omdat je uit ervaring weet wat het is en wat het niet is. Dan kun je het achterlaten.

Ervaar het volledig en je raakt er zelfs niet aan gehecht. Je kunt er vreemd genoeg alleen aan gehecht raken als je er gescheiden van blijft. Gehechtheid is alleen mogelijk als je er tegelijkertijd bij wilt zijn en gescheiden van blijft. Zolang er nog steeds enige subtiele zelf-gehechtheid of zelf-genot is, blijf je steken in die toestand. Een groot gevaar waar Boeddhisme voor waarschuwt. Je ervaart een diepere kalmte en gemoedsrust dan je ooit eerder ervaren hebt! Grote gelukzaligheid, heldere vreugde, formidabele evenwichtigheid! Maar zogauw er een spoortje van zelf-genot in zit, zit je gevangen.

Dus gooi het eenvoudigweg weg. Je hoeft niet steeds door hetzelfde gedoe heen te gaan. Dat kan alleen als je niet tot de bodem van dat gedoe bent gekomen. Daarom kan Zen, mits op de goede manier beoefend, echt een kortere route zijn. Een hele simpele en effectieve, directe en ongecompliceerde manier van oefenen.

"Gooi het weg!"

Verschillende verhalen uit de Zenliteratuur illustreren hoe mensen gehecht kunnen raken aan bepaalde inzichten of geestestoestanden, zelfs hele diepe. Ik zal een voorbeeld geven uit een beroemde *koan*. Een monnik had een toestand bereikt die misschien overeen komt met wat ik de derde vormloze *dhyana* noemde: niet-iets-heid. Dus hij komt bij de meester en vraagt: "Wat gebeurt er als ik kom en ik heb geen enkel ding?" Wat antwoord je daarop? De monnik denkt duidelijk dat wat hij heeft iets aardig goeds is, dat hij het daarbij kan laten. Maar hij is wijs genoeg om een klein beetje te twijfelen, dus komt hij naar de meester om ernaar te vragen. En wat zegt de meester? Dat hij verlicht is of zoiets? De meester zegt: "Gooi dát weg!" Zelfs dat wat geen ding is, moet weggegooid worden zolang het iets is waar je aan gehecht bent. Je kunt zelfs gehecht raken aan niet iets! Dus zegt de meester eenvoudigweg: als die geen-iets-heid hetgene is wat je weg moet gooien, dan is dat wat je moet laten vallen.

De monnik vatte het niet. Hij zei: "Maar ik kom hier zonder iets. Wat is er om weg te gooien?" Hij kon niet zien waar de meester op doelde. Als hij dat wel had kunnen zien, had hij kunnen ontwaken. Tja, soms werkt het, soms niet. Hoe dan ook, op dat moment draaide de meester het volledig om en zei: "Draag het dan maar met je mee." Als je niet kunt zien dat je nog steeds iets hebt om weg te gooien, nou, goed, dan moet je het nog maar een tijdje bij je dragen, nietwaar? Rinzaï had in zijn plaats misschien doorgedramd, had de monnik misschien geslagen of naar hem geschreeuwd. Maar deze meester niet. Die was misschien wat subtieler, wat verfijnder. Hij bleef kalm. Na verloop van tijd zal de monnik het wel vatten. Maar op dat moment, zonder ook maar een seconde ertussen, draaide de meester het om. Hij liet zien wat het werkelijk betekent om zonder iets te zijn, toch?

Het verhaal vertelt niet hoe het met de monnik verder gaat. Misschien kon hij uiteindelijk loslaten. Maar je ziet de toestand waar de monnik in zit. Je kunt in wat hij zegt en hoe hij antwoordt, zien wat hij heeft bereikt. Je kunt ook de totale vrijheid van de meester zien, zowel in zijn vermogen de monnik te laten zien waar hij klem zit — ook al zit hij dan klem in niets, hij zit evengoed klem — als in de vanzelfsprekendheid waarmee hij de monnik diens eigen weg laat gaan.

De geest reageert vanzelf

Hoe verzeker je je ervan dat je niet klem komt te zitten? Sta jezelf eenvoudigweg toe niet klem te komen zitten. Ga gewoon verder. Het is net als met een gewicht wanneer je gaat vissen: er is een dobber die aan het wateroppervlak blijft, maar er is ook een gewicht dat ervoor zorgt dat de haak naar beneden gaat. Het is niet zwaar, maar wat gebeurt er? Iets moois. Nadat het gewicht het water raakt, zinkt het heel langzaam en rustig naar beneden. Het stopt niet bij een halve meter en zegt dan: “Wauw, wat een geweldige halve meter!” Het gaat gewoon verder: een meter, anderhalve meter. Het gaat niet erg snel. Nee, het gaat gewoon, door zijn eigen gewicht. Zo kan de meditatie van *samadhi* zijn. Dus wanneer je begint met zitten, zit je echt bijna meteen op het diepste niveau waar je eerder geweest bent. Je hoeft niet steeds helemaal opnieuw vooraan te beginnen.

Sta jezelf eenvoudigweg toe tot rust te komen. En als je het volledig ervaart, hoef je geen tijd te verliezen door je af te vragen wat je nu precies ervaren hebt. Je weet al wat het is. Je kent de waarde en de beperking. Goed zo. Als je het nodig hebt in je dagelijks leven, is het goed te weten dat je een bepaalde geestestoestand in kunt gaan. En als je vertrouwd raakt met die toestanden, zal je geest na een tijdje vanzelf gaan reageren op de situaties waar je in verkeert. Als een bepaald soort muziek wordt gespeeld reageert de geest daarop, een muziek *samadhi*. Je kunt door en door van de muziek genieten. Als er een auto-ongeluk is, reageert de geest daar op een bepaalde manier op. Dus als er iets gedaan moet worden kan er gedaan worden wat er ook gedaan moet worden. Daar zie je de enorme, immense praktische waarde van die geestestoestanden. Heel praktisch, maar natuurlijk niet het doel van Boeddhisme. Dus in de beoefening van meditatie laat je gewoon los als je bemerkt dat je in een van die toestanden verkeert en je gaat verder.

7. Als geen-zelf zichzelf realiseert

Een bewuste discipline

Samadhi binnengaan is een soort van zelfbewuste activiteit: we gebruiken het zelf om op iets te focussen. Dit is geen verlichting of wat dan ook, het is zelf op de juiste manier aangewend om een eind aan zichzelf te brengen; zelf dat zichzelf uitput in een proces. Dat doe je door alles samen te brengen en te concentreren op één ding, of dat nu een bepaald object van meditatie is, de ademhaling zelf of bijvoorbeeld het getal één. Het is niet nodig ook maar iets te forceren. Je hebt alles wat je nodig hebt. Het is alleen maar een kwestie van de enorme energieën die we hebben als het ware samenbrengen tot één. Dat doen we vaak spontaan als we iets prettig vinden om te doen: sporten, kijken naar een voorstelling waar we van houden, luisteren naar muziek waar we van genieten. We gaan spontaan iets binnen wat we een muziek *samadhi* zouden kunnen noemen, of een dans *samadhi*. Dat gebeurt op een natuurlijke manier, vanzelf.

Maar dat doen tijdens meditatie is in zekere zin een zelfbewuste discipline. Er is tijd en geduld voor nodig; het gebeurt niet zo maar. Er moet aan gewerkt worden. We moeten onze aandacht richten, vooral in het begin. Het mag wat kunstmatig lijken, maar hoe anders moeten we het voor elkaar krijgen als we ons hele leven al mentaal masturberend — zoals ik het noem — hebben doorgebracht? Er is discipline voor nodig vanwege wat onze geest normaalgesproken doet in een poging zichzelf te bevredigen door in allerlei verschillende richtingen op te splitsen. En we gebruiken diezelfde, drukke geest om één te zijn. Zo roepen we welhaast meer activiteit op door te proberen los te laten.

Mensen die niet beseffen wat ze aan het doen zijn, kunnen heel gemakkelijk ontmoedigd raken. “O, Boeddhisme, één worden, ja, ik denk dat ik dat maar eens ga doen”, dachten ze. En dan proberen ze het, ze zitten daar, ze kijken de ene kant op en hun geest gaat de andere kant op. En ze denken: “Jee, poeh, dat is nog lastig. Goed, nou, dit is niets voor mij.” Het vergt een bepaalde mate van discipline en wat tijd om daar voorbij te geraken. Aanvankelijk mag het dan erg moeilijk lijken, als we doorzetten gaan we die geestestoestanden in.

Een sneeuwbal

Al draait Boeddhistische meditatie in zekere zin om het bewust ontwikkelen van aandacht en éénzijn, het is niet nodig te forceren of je best te doen, of om te denken dat je meer zou moeten hebben dan je hebt. Verzamel heel eenvoudig de enorme psychische energie die je al hebt. Het is alsof het allemaal verzameld wordt in één bal. In het begin heb je alleen een kleine sneeuwbal nodig. Een klein beetje sneeuw voor een hele kleine sneeuwbal. Heel gemakkelijk. En wat doen we er dan mee? We hebben een kleine sneeuwbal van de aanwezige, langzaam teruglopende mentale energie en we leggen die op de grond, op de uitgestrekte heuvel van pure, witte *samadhi* en rollen hem simpelweg die heuvel af. Wat gebeurt er? Hij verzamelt meer en meer totdat alles verzameld is in een sneeuwbal die nu heel groot is, een enorme sneeuwmassa die in zekere zin alles omvat.

Het komt allemaal samen in één. Dat is een hele diepe toestand van *samadhi*. Als je verder gaat wordt hij zo subtiel, zo verfijnd dat er op een bepaald punt geen zelf meer is; er is geen zelfbewustzijn meer apart van die grote massa. Dan wordt die enorme massa zo licht als een veertje. Daarvoor was het enorm, hij leek alles te bevatten. Maar op een bepaald punt zal er niets meer zijn om hem mee te vullen, hij zal zo licht als een veertje worden.

Dhyana

Je zou kunnen zeggen dat op dat moment geen-zelf zichzelf realiseert, zoals de Zen-uitdrukking luidt. Het is geen zelfbewuste inspanning meer. Tot dan toe was het een proces, soms erg lastig, erg inspannend, steeds maar weer merken dat de geest afdwaalt, hem terugbrengen en weer focussen. Dat kost tijd. Voor sommigen langer dan voor anderen. Maar op een bepaald punt, als het omdraait, is het geen zelfbewuste discipline meer. Dat gebeurt vanzelf. Daarom kun je in zekere zin zeggen dat het geen-zelf is dat zichzelf realiseert.

Als dat gebeurt, is dat zoals ik het zie het binnengaan van *dhyana*. *Dhyana* wordt vaak heel vaag beschreven als een hele diepe *samadhi*, maar dat vind ik verwarrend. Misschien overdrijf ik een beetje, maar om het duidelijk te maken: zolang als er zelf is, is er de mogelijkheid van *samadhi*. Dat is het werk, het gevecht in zazen. Maar wanneer dat éénzijn compleet is geworden, dan kunnen we voor het eerst *dhyana* binnen gaan. Het is niet zo maar een diepe *samadhi*, er is een subtiel kwalitatief verschil.

Dan is de basis van de oefening een andere. Het is een andere oefening dan de zelfbewuste discipline van *samadhi*. Het is moeiteloos. Het is niet langer jijzelf die je vermogens in de oefening stopt. Maar dat betekent niet dat je het niet doet. Dat is een fout, een fatale fout die heel veel Westerlingen maken! Ze komen tot hier en dan, oooooh, verliezen ze het. Ze maken er iets van, iets buiten zichzelf, iets dat ze bereikt hebben of iets dat hen gegeven is. En daarmee zijn ze er weer apart van. Vaak oefenen mensen, ze bereiken bepaalde niveaus van *samadhi* en op een bepaald punt vallen ze zelfs daar doorheen en ervaren geen-zelf. Ze denken vaak dat dat het einde is. En zo blijven ze verder steeds maar in hetzelfde cirkeltje rondrennen, ze spelen in het kleine poeltje terwijl de oceaan ergens anders is.

Het is niet zo heel moeilijk om geen-zelf als een tijdelijke staat te ervaren als je jezelf overgeeft aan de oefening. Maar nogmaals: het is belangrijk om helder te zien wat het is. Misschien is er een week of een maand voor nodig om eruit te komen en te beseffen: “O, maar dit is het niet. Vaarwel! Dankjewel,

maar vaarwel!” En dan ga je verder. Hoe belangrijk dit moment ook voor de oefening is, het is niet het eind of het doel ervan. Het is niet wat zo veel Westerlingen denken dat het is, het is geen soort van *kensho*, *satori* of verlichting of hoe ze het ook mogen noemen. Het is zelfloos, maar het is nog steeds een gedeeltelijke, tijdelijke toestand waar je in gaat en weer uit komt. Het is in zekere zin een poort, een begin.

Ga verder

Zoals ik al zei: als geen-zelf zichzelf realiseert is de oefening moeiteloos. Wat voor zelf is er dan? Nou, doe het en kom erachter. Want in zekere zin is het nog belangrijker om je in die oefening te werpen. Dat zeggen ook Japanse Zen-leraren als Hakuin. In feite legt Hakuin de woorden in de mond van zijn meester, maar misschien waren ze wel van hemzelf. Hoe dan ook, hij zegt: op het punt waarop de oefening zover gerijpt is dat het zelf in zekere zin tot een einde is gekomen, is de *samadhi* zo diep geworden dat er niet langer enig reflectief zelf-gewaarzijn is. Op dat punt moeten we zelfs nog harder oefenen. Die oefening moet met nog meer zorg en vastberadenheid gedaan worden. Ik denk dat dat voor Westerlingen heel goed advies is. Het is niet het einde van de oefening, het is het begin van een nieuw soort oefening.

Je doet niet hetzelfde wat je eerder deed. Want die zelf-inspanning, die wilsinspanning, bewust blijven, steeds terugkeren als de geest is afgedwaald, die inspanning is in zekere zin niet meer nodig. Omdat je merkt dat die zomaar spontaan opkomt. Het is totaal moeiteloos. Dat is goed, maar je moet je heel, heel goed bewust zijn van waar je wel en niet bent. Technisch gesproken kun je dit de eerste vormloze *dhyana* noemen, die Goutama beschreef als grenzeloze ruimte, uitgestrekte ruimte. Totaal open en vrij. Niet één ongerichte gedachte die opkomt.

Nogmaals: ervaar het. Het is echt niet zo moeilijk. Toen Goutama dat ervoer zoals wij het kunnen ervaren, werd het duidelijk: het is een diepe, diepe toestand, er is geen gedachte, het is echt — een prachtige metafoor — als de uitgestrektheid van de ruimte. Maar het is zelf een toestand waar we in gaan en uit komen. Dus beseft Goutama Boeddha onmiddellijk: dit is het niet. Best goed, best diep, maar het is het niet. Dus ging hij verder.

Het overlijden van Goutama

Goutama Boeddha gebruikte die geestestoestanden overigens erg efficiënt. Hij kende de waarde en de beperking ervan. Hij zei niet: ze zijn waardeloos! Hij zei: kijk, in deze ervaring kun je vrij zijn van pijn. Goed spul. Kijk, in deze ervaring kun je een diepe gemoedsrust voelen, een vredige kalmte. Goed spul. Het is niet het einde van het lijden, maar het is goed spul. En toen hij stierf, ging hij door al die toestanden die ik eerder heb genoemd, zoals beschreven is in de Mahaparanavana Soetra. Hij ging door de laatste vierde vormloze *dhyana*, noch perceptie noch non-perceptie, daarna door beëindiging. Toen ging hij terug, eerst naar noch perceptie noch non-perceptie, dan naar de zevende toestand, geen-ietsheid, helemaal terug tot de meest oppervlakkige.

Waarom deed hij dat? Hij kon zijn huidige toestand volledig ervaren omdat die geen probleem vormde. Hij had veel pijn, maar er was geen probleem. Toen ging hij terug naar de vierde toestand van *samadhi* die ik noemde, noch genot, noch pijn. Nog steeds volledig bewust, maar geen genot of pijn. En daar stierf hij. Hij stierf niet bij beëindiging of bij noch perceptie noch non-perceptie. Hij koos die toestand om te sterven, zoals in de soetra gedetailleerd beschreven staat.

Ik heb dat nooit iemand horen verklaren. Het ligt voor de hand als je door die toestanden gaat. Als je sterft en je wilt het in volle bewustzijn doen, dan moet je het daar doen. In zekere zin zou hij in de toestand van beëindiging of in welke van de vier vormloze *dhyana* dan ook, niet gestorven zijn. Dan zou hij in die toestand gebleven zijn tot hij eruit gekomen zou zijn. Om te kunnen sterven, moest hij

terugkomen naar die toestand en loslaten. Er is niets los te laten, het uiteindelijke sterven. Het is zonneklaar als je door die toestanden heengaat en ze daadwerkelijk ervaart.

Ieder van die toestanden heeft veel waarde. Bedenk alleen maar hoe we zo verstrikt raken in onze grove gehechtheden en pleziertjes, zintuiglijk, seksueel en wat al niet meer. Als we onze oefening verdiepen en we beginnen de vreugde van niet wat dan ook hoeven zoeken te ervaren, nou, dan is het niet meer dan logisch dat je een heilzaam en gezond leven gaat leiden. Je zult dan niet wanhopig iets buiten je gaan najagen vanwege je innerlijke onrust. Maar dat is niet het doel van het Boeddhisme, dus het is heel helder wat de waarde van die toestanden is, nietwaar?

Goutama Boeddha zei, net voor hij dood ging: alleen als ik in de diepste toestanden van *dhyana* ben, ben ik vrij van de pijn van mijn lichaam. Hij had veel pijn, hij schijnt vergiftigd eten tot zich genomen te hebben. Ik zou niet zeggen dat hij leed, maar hij had veel pijn. Alleen in een diepe *dhyana* was hij feitelijk vrij van die pijn. En toch kwam hij terug en ervoer hij die. Sta daar maar eens even bij stil.

8. Stoppen

We zijn allemaal Anguli Mala

Is nu ook de boodschap van het verhaal van Anguli Mala, die kerel die al die vingers afsneed, duidelijk? Ik denk niet dat de soetra ons wil zeggen: kijk wat er gebeurt als je een massamoordenaar bent. Hij heeft het over ons allemaal. Zoals ik al zei verlaat Anguli Mala het pad van zijn slechte daden, hij ziet de fout ervan in, hij vraagt erom toegelaten te worden tot de *sangha*, tot de gemeenschap van monniken, en wordt aangenomen. Maar natuurlijk is dat nog niet zo gemakkelijk. Hij had 999 mensen vermoord. Dus toen hij op een gegeven moment rondging voor aalmoezen, zijn bedelronde deed, begonnen de mensen die beseften wie hij was van alles naar hem te gooien. Ze gooiden tegels, stenen en hij bloedde overal. Dan komt hij bij Goutama Boeddha.

En Goutama zegt: “Kijk, Anguli Mala, vanwege je *karma*, door wat je gedaan hebt, zou je honderd of duizend jaar geleden hebben. Nu ben je in staat het in het huidige moment te ervaren.” Natuurlijk, het doet pijn. Maar hij kan daar precies op deze manier doorheen gaan. We hebben het niet over een mogelijk leven in de toekomst. Als je het nu goed doet, heb je geen toekomstig leven nodig. Precies hier en precies nu onderga je hetgeen dat je duizend of tienduizend jaar lang ondergaan zou hebben. Goutama Boeddha zei niet: dat hadden ze niet mogen doen, je zou niet moeten hoeven lijden. Nee. Precies nu ervaar je het resultaat van je *karma*. Neem het en ga verder. En natuurlijk — in de soetra’s schijnt het altijd te gebeuren —, bereikte deze kerel, deze massamoordenaar het ontwaken.

Maar nogmaals: hij was geen massamoordenaar; hij was ieder van ons. We zijn allemaal Anguli Mala. Hoezo? We snijden geen mensen de vingers af, maar we bezitten wel bepaalde dingen, toch? Bepaalde verworvenheden die we rond onze hals dragen? We hebben allemaal dingen die we rond onze nek dragen en waar we troost of trots aan ontlenuen, toch? En al doende beschadigen we anderen, doen we anderen pijn. Ik denk dat de soetra ons allemaal iets probeert duidelijk te maken over wat we doen. Weet je nog wat de laatste vinger was? Wat als ik die grote te pakken kon krijgen! Dan kon ik ook verlicht worden, niet? Maar die krijg je niet te pakken, wel? Die vinger kun je niet afsnijden. Ook al ren je zo hard als je kunt. En Goutama Boeddha rent niet. Hij vervolgt rustig zijn weg en toch kan hij niet gegrepen worden. Het is duidelijk, is het niet? De soetra leert ons iets heel waardevols over fouten die we in onze eigen praktijk maken.

Leren van Luchtloper

Het spreekt vanzelf dat het verhaal over de luchtloper iets gelijksoortigs zegt. Natuurlijk, we reizen niet door de ruimte om “er te komen”, maar we werken om hele diepe en diepzinnige ervaringen te krijgen,

niet? En misschien veranderen we die in verworvenheden? Maar Luchtloper zelf was duidelijk, hij wist voor zichzelf: ik ben al die afstanden gegaan maar ik nam het gewoon met me mee. Het werkte niet. Het is misschien een wat extreem voorbeeld, maar het is een goed voorbeeld, het kan ons helpen. We kunnen wat tijd besparen.

Een volledig halt

“Gooi het weg.” Op een bepaalde manier is dat de hele leer. Dat is al de verschillende toestanden waar ik het over gehad heb en het gevaar, precies hier. Ervaar het, en gooi het dan weg. Dat is in zekere zin hoe Zen omgaat met die toestanden. Zen analyseert die toestanden en hun waarde en beperkingen niet zo zorgvuldig. Maar zonder enige kennis ervan kunnen er volgens mij erg gevaarlijke misverstanden ontstaan. Ook al is het enige wat je er uiteindelijk mee hoeft te doen inderdaad: weggooien.

Als puntje bij paaltje komt gaat iedere zuivere Boeddhistische oefening eenvoudigweg over stoppen. Niet vertragen, al is dat proces van belang. Als je op volle snelheid rent, kan het helpen om eerst te vertragen. Maar wanneer je eenmaal trager gaat, moet je uiteindelijk leren te stoppen. En het spreekt vanzelf dat je kunt blijven bewegen ook als je benen weggevouwen zijn; dat je hier zit wil nog niet zeggen dat je gestopt bent, wel? Je kunt net zo gemakkelijk zitten met zelf als je kunt rennen zonder zelf. Het gaat over tot het einde komen, tot het volledige halt van het hele proces van zelf-waan.

Het einde van het Luchtloper-verhaal luidde: in precies dit lichaam is de hele wereld en al haar lijden. In precies dit lichaam is de bron, de oorzaak daarvan. En in precies dit lichaam is de beëindiging, het einde van alles. En in precies dit lichaam is de manier om dat daadwerkelijk te doen. Daadwerkelijk stoppen, één keer, en we kunnen echt beginnen. We kunnen beginnen vanuit nergens, vanuit waar dan ook, helemaal nieuw en fris. Helemaal zonder enige verstriktheid die we normaalgesproken hebben. Helemaal zonder zelf-verstriktheid.

Natuurlijk draait Boeddhistisch leven om stoppen en dan opstarten. Beginnen van daaruit. Volledig tot een halt komen, de hele illusie loslaten en dan van daaruit werken. Maar eerst moet je stoppen. En zover ik kan zien komen alle verschillende soorten Boeddhistische meditatie daar op neer. Neem bijvoorbeeld de beruchte *koan*-oefening. Als je met de *koan* door je gedachten reist, kom je nooit ergens. Dan ben je eenvoudigweg mentaal aan het masturberen. Een *koan* is een wapen om je tot een halt te krijgen. En dat werkt natuurlijk alleen als je die *koan* volledig wordt, en dan kun je niet naar voren bewegen, niet naar achteren bewegen en je kunt niet blijven waar je bent, zoals ze zeggen. Een *koan* is alleen maar een instrument, een wapen om je te helpen tot een volledig halt te komen, zodat je echt een keer kunt zien wie en wat er is. En dan werk je van daaruit, niet vanuit je zelf-waan.

Het huidige moment

Welke meditatie je ook doet, het is de bedoeling dat je in de meditatie ziet dat waar op gemediteerd wordt *dukkha* is, de eerste edele waarheid. Het is on-rust, het is inherent onstabiel. Zelfs die diepe geestestoestanden, ook die zijn zelf inherent onstabiel. Ze zijn onstabiel, impermanent en zonder zelf. Dat zijn in zekere zin drie manieren om hetzelfde te zeggen: gooi het weg.

Maar al de Boeddhistische praktijken, waar beginnen ze? Heb je dat ooit opgemerkt? Alle Boeddhistische praktijken beginnen met het huidige moment. Dat is heel duidelijk bij de zogenaamde *Genjo-koan*, de *koan* “manifest hier en nu”, niet? Of bij ademen, bij de onmiddellijke aanwezigheid van onze ademhaling. Of bij gewaarzijn wat de geest aan het doen is: ik voel nu een pijn in mijn rechterknie en je dat gewaarzijn. Of een Boeddhistische meditatie waarbij elke beweging gevolgd wordt, totale aandachtigheid bij het zetten van een stap. De voetzool voelen, het hout aanraken en de sensatie die dat geeft. Al die soorten praktijken creëren helemaal niets. Ieder van hen houdt zich eenvoudigweg bezig met de huidige ervaringen die je hebt. Je hoeft niets te creëren. Je hoeft je helemaal niets te herinneren, hoeft niets terug te halen of te realiseren. De oefeningen helpen ons eenvoudigweg ons

gewaar te zijn van wat feitelijk hier is op het huidige moment. Niets meer en niets minder. Waarom? Omdat dat alles is wat je nodig hebt. Kom met precies dit lichaam tot de bodem, tot het einde van dit huidige moment.

Wat betekent dat? Dat betekent dat de huidige toestand waar je je in bevindt, volstaat. Je hoeft niet in een of andere andere toestand te zijn om te kunnen oefenen. Ik ken mensen die hun hele leven vergooien met wachten tot een of andere conditie precies goed is, zodat ze kunnen oefenen. Dat is een serieus waanidee. En natuurlijk lijkt die conditie dan nooit goed te worden. En zo vergooien ze hun leven, al wachtend op een moment waarop ze kunnen oefenen. Wat zijn de noodzakelijk condities om te kunnen oefenen? Een ruimte om te kunnen oefenen, voedsel, een rustige omgeving, een mooi uitzicht of wat dan ook? Wat is er echt nodig voor oefening? Onze huidige toestand, dat is alles. Niet meer en niet minder. Onze huidige toestand is altijd genoeg. Of we nu één of twee benen hebben, of we nu veel pijn hebben of niet. Het is eenvoudigweg een kwestie van hoe we met die condities omgaan.

Anguli Mala zag in een ogenblik, via een uitwisseling met Goutama, de fout van zijn daden in en vroeg om Boeddhistische oefening te mogen beginnen. Hij had een enorm *karma*, hij had 999 mensen vermoord, daar moest hij mee in het reine komen, maar op dat moment kon hij het allemaal laten vallen en een nieuw leven beginnen. Dat kunnen wij altijd doen, op ieder moment. Op ieder moment, niet alleen de goede. Op ieder moment kunnen we dat doen als we in Boeddhistische zin met het huidige moment omgaan.