

## Zen in het vroege Boeddhisme

### De fundamentele koan in Gotama Boeddha's eerste preek

Het is echt een bijzondere kans voor me dat ik kan meedoen met deze retraite in mijn geboortestad Philadelphia. (1) Twintig jaar geleden vertrok ik hiervandaan om in een Japans zenklooster te gaan trainen. Mensen zeggen vaak wat een geluk ik heb gehad dat ik samen met de monniken heb kunnen trainen en al die tijd koantraining doe onder een meester in een Rinzai zenklooster. Ik heb wat van de taal geleerd en geef zelfs les aan een zenboeddhistische universiteit. En het is waar: ik voel me heel erg bevoorrecht. Maar gaandeweg is mijn respect enorm gegroeid voor diegenen onder jullie die zo iets niet deden of niet konden doen, maar die hier zijn gebleven en zijn doorgedaan met de beoefening. Toen ik naar Japan ging was ik wanhopig; maar de moed die ervoor nodig is om je beoefening 'hier thuis' te blijven doen is echt bijzonder. Misschien kunnen jullie iets van mij leren, dat weet ik niet. Maar ik kan zeker een heleboel van jullie allemaal leren.

Toen de Philadelphia Buddhist Association me een paar jaar geleden voor het eerst vroeg om een lezing voor ze te houden, kwamen sommige van m'n oude vrienden uit de buurt en zelfs mijn tweelingzus en mijn moeder luisteren. Ze hadden me nog nooit een lezing horen geven. Ik praatte over zentraïning, over hier opgroeien, en de twijfel en onrust die me ertoe dreven naar Japan te gaan. De avond verliep prima, met goede vragen en uitwisseling. Uiteindelijk liep ik naar m'n lieve 88 jaar oude moeder om haar te zeggen dat het tijd was om te gaan – net op tijd om te horen hoe ze de *finishing touch* aan de avond gaf. Ze legde aan de president van de Philadelphia Buddhist Association uit dat ik twee oudere broers heb, 'maar als de politie bij ons aan de deur kwam, was het altijd voor de kleine Jeff'.

Uiteindelijk ontdekte ik het Boeddhisme, het zenboeddhisme in het bijzonder. Het gedachtegoed en de praktijk van zen zijn op het eerste gezicht totaal anders dan die van de rest van het Boeddhisme. De zen-retoriek lijkt zelfs lichtzinnig te doen over de Boeddhistische leer,, daar bewust de meest basale principes van te ontkennen en tegen te spreken. Anderzijds lijken vroege Boeddhistische teksten vaak droog en levenloos. Daarom wil ik in deze lezing graag de vroege Boeddhistische teksten onderzoeken en verhelderen in het licht van het zenboeddhisme, en zen verhelderen in het licht van het vroege Boeddhisme. Want ook al verschillen hun manieren van theoretische uiteenzetting en van praktische expressie soms sterk, zen én het Boeddhisme delen dezelfde oorsprong. Het is van cruciaal belang voor ons, niet alleen als Boeddhisten maar als mensen, om die oorsprong te verhelderen.

### Gotama Boeddha's eerste preek

Velen van jullie kennen het verhaal: Gotama de Boeddha, ofwel de 'ontwaakte', later bekend als Shakyamuni ofwel de 'wijze van de Shakya stam', had een rijk leven geleid totdat hij geconfronteerd werd met de problemen van ziekte, ouderdom en dood. Hij verliet zijn huis en worstelde lang en hevig om bevrijding te vinden. Hij oefende onder twee meditatieleraren, beheerste uiteindelijk hun leer, maar ging bij ze weg toen hij beseftte dat de transcendentale toestanden die hij bereikte geen eind maakten aan de problemen waar hij mee worstelde. Daarna beoefende hij langdurig zware praktijken, waaronder vasten en het stoppen van de ademhaling, samen met vijf collega-asceten. Uiteindelijk raakte zijn navel zijn ruggenwervels en was zijn lichaam een uitgeput, pijnlijk wrak. Hij beseftte dat hij de dood naderde in plaats van de bevrijding. Toen herinnerde hij zich een gebeurtenis uit zijn kindertijd. Hij zat onder een rozenappelboom, keek naar het land dat geploegd werd en ging daar helemaal in op. Hij kwam toen spontaan in een staat van diepe kalmte en concentratie, vrij van zintuiglijke gewaarwordingen. Nu was hij vastbesloten om deze staat weer te bereiken. Hij baadde in de nabijgelegen rivier en dronk wat melkpap om zijn inspanningen te kunnen vergroten. Zijn vijf collega-asceten zagen dat en vatten het op als een teken dat hij het ascetisme afzwoer en zich overgaf

aan zintuiglijke genoegens. Ze besloten hem te mijden. Nadat hij ontwaakt is tot de Middenweg gaat hij uit compassie terug naar zijn mede-asceten en vertelt hen over de waarheid die hij gerealiseerd heeft. Dit onderricht werd uiteindelijk beschreven als het Afhankelijk Ontstaan, het Achtvoudige Pad en de Vier Edele Waarheden.

Dit is een bekend verhaal. Maar wat heeft het te maken met ons, hier en nu? Hoe kunnen we dit onderricht tot leven brengen? Waar gaat het Boeddhisme nou eigenlijk over? Het eerste dat we moeten benadrukken is dat het Boeddhisme niet alleen maar een objectieve, absolute waarheid is die door Shakyamuni werd gerealiseerd. Je kunt het Boeddhisme nooit helemaal begrijpen als een objectieve, absolute waarheid. Als we het niet ook in onszelf vinden is het niks. Neem bijvoorbeeld de Boeddhistische lering van de Eerste Edele Waarheid. Die zegt dat bestaan onafscheidelijk is van *dukkha* (vaak vertaald als lijden, maar misschien beter uitgedrukt met onvrede of *dis-ease*). Die Eerste Edele Waarheid is niet waar alleen omdat het Boeddhisme dat zegt; ze is waar voorzover we het zelf realiseren. Met andere woorden, ze is waar voorzover we ontdekken, als we diep in onszelf te rade gaan, dat we niet tot rust kunnen komen als iets, wat dan ook – we kunnen niet tot rust komen in *zijn*. We ervaren *dukkha* of onvrede niet omdat het Boeddhisme ons vertelt dat het zo is; in tegendeel, als we ons bewust worden van onze diepe en allesdoordringende onvrede, worden de Boeddhistische leringen relevant en 'waar'. Hetzelfde geldt voor de andere Boeddhistische waarheden. Ik zou zelfs zover willen gaan te zeggen dat als we allemaal de waarheid van het Boeddhisme ten volle realiseren, als iedereen ertoe ontwaakt is, dat dan het Boeddhisme zelf overbodig wordt. Boeddhisme is niet alleen maar een objectieve, absolute waarheid, en je kunt het ook niet als zodanig begrijpen.

Laten we nu teruggaan naar Shakyamuni's zoektocht, als die van onszelf, om de essentie van het Boeddhisme te verhelderen, dat wil zeggen, de essentie van ontwaken. De zoektocht van Shakyamuni zou zijn veroorzaakt door de vraagstukken van ziekte, ouderdom en dood. Maar waar verwijzen deze drie vraagstukken eigenlijk naar? Beschrijven we hier niet de onontkoombare beperkingen, de onvermijdbare negatieve kanten van het bestaan zélf? Is niet het leven zélf onscheidbaar van de dood? De Eerste Edele Waarheid, dat *dukkha* of onvrede inherent is aan alle leven, verwijst naar het feit dat het leven zelf onscheidbaar is van de dood. Ook al verlangen we naar puur leven, puur zijn – dat is een abstractie die niet te verwezenlijken is; leven is in feite leven-sterven, zijn is eigenlijk zijn-niet-zijn. En is dit niet waar, niet alleen voor zijn-niet-zijn, maar ook voor elk ander aspect van ons leven? Ook al zoeken we gezondheid, kunnen we ooit helemaal vrij zijn van ziekte? We willen goed doen, maar kunnen we onszelf ooit helemaal bevrijden van het kwade? Zolang we iets zijn, wat dan ook, kunnen we nooit werkelijk vrij zijn. Alleen door de hele dualistische structuur te doorbreken kunnen we hier een eind aan maken. Daarom heeft het Boeddhisme vanaf het begin benadrukt dat verlossing wil zeggen 'een eind maken aan de hele massa van *dukkha* 'door 'het grote 'ik ben'-bedrog te verpletteren'. Dat wordt beschreven als onovertroffen gelukzaligheid. (2)

Hoe doe je dat? Kunnen we dit van een leraar leren, van iemand anders? Nogmaals, het Boeddhisme is hier vanaf het begin duidelijk over geweest: toen hij onderweg was om zijn Eerste Preek te geven, vroeg iemand aan Shakyamuni wie zijn leraar was. Hij antwoordde: 'Als ik zelf weet, wie zou ik dan moeten volgen? Voor mij is er geen leraar...'. (3) Wie was de leraar van het ontwaken van Shakyamuni? Zoals gezegd, hij had onder twee uitstekende leraren getraind. Maar zij waren duidelijk niet de leraar van zijn ontwaken. En wie kan uiteindelijk de leraar van óns ontwaken zijn? Shakyamuni? Dat is al een stap in de verkeerde richting. De werkelijke betekenis van 'op zichzelf stand ontwaken zonder leraar' is door de jaren heen ondergesneeuwd geraakt. Daarom wordt het in het Japanse Boeddhisme nu bekritiseerd. Maar het is overduidelijk de authentieke en oorspronkelijke weg van het Boeddhisme.

Shakyamuni's Eerste Preek wordt beschouwd als de grondslag van het Boeddhisme. Hij is uitgesproken vlak na zijn grote ontwaken, en men gaat ervan uit dat deze preek de essentie van de Boeddhistische leer bevat in zijn meest geconcentreerde vorm. Laten we

eens wat lagen van doctrine en interpretatie wegpellen, die er in de loop van de millennia overheen zijn gelegd, zodat we kunnen zien wat deze Eerste Preek ons werkelijk te zeggen heeft.

Shakyamuni's Eerste Preek gaat over de Middenweg, tenminste, zo wordt er meestal over gedacht en geschreven. Er is veel uitgeweid over het feit dat Shakyamuni over die weg sprak als 'noch overgave aan zintuiglijk genot noch onthouding door pijnlijke ascese'. Deze Middenweg tussen zintuiglijk genot en ascetische onthouding is zelfs beschouwd als de essentie van het Boeddhisme.

Maar waarom begint Shakyamuni's Eerste Preek met deze uitleg van de Middenweg? Ik heb heel wat gedetailleerde uiteenzettingen over dit onderricht gezien, maar geen enkele daarvan behandelt de vraag waarom Shakyamuni er überhaupt over sprak. Dat is gewoon omdat hij er in die termen naar gevraagd werd! Zoals gezegd, zijn vijf voormalige mede-asceten hadden besloten om Shakyamuni te mijden omdat hij blijkbaar was vervallen in zintuiglijk genot door het aannemen van melkpap als voedsel. Toen hij zich vervolgens bij hen presenteerde als 'waarheidsvinder' en 'volledig ontwaakte' werd hij herhaaldelijk door hen ondervraagd: je hebt het niet bereikt door soberheid, hoe heb je het kunnen bereiken door overvloed? In antwoord op deze ondervragingen ontvouwt Shakyamuni de Middenweg waartoe hij ontwaakte: niet de doodlopende weg van zintuiglijk genot, noch die van ascetische verzaking. Maar er is hier geen absolute waarheid in vervat – Shakyamuni beantwoordde simpelweg de vraag die hem toevallig gesteld werd, in de termen van degene die de vraag stelde. Onnodig te zeggen dat hij de *dhamma* of waarheid ook op ontelbare andere manieren predikte. Waar het hier om gaat is dat hij een specifieke vraag beantwoordde en aangaf dat noch het één, noch het ander voldoet. (4)

Nu beginnen we te begrijpen wat de Middenweg echt betekent. Alle vertalingen en interpretaties die ik heb gelezen beschrijven het als een Middenweg tussen de twee uitersten van hedonisme en ascese. Maar zelfs het Pali commentaar zegt dat 'de Weg (Maggo) niet leidt tot deze twee kanten, hij benadert ze niet. Hij is bevrijd (*mutto*) van beide zijden, daarom wordt hij het middenpad genoemd (*majjhima patipada*)'. Het commentaar zegt zelfs: 'Ontwaken is de Weg (*Sambodho ti maggo*).' (5) Het is duidelijk niet bedoeld als gewoon iets in het midden tussen twee uitersten. In feite is *majjhima patipada* niet alleen maar de Middenweg of het middenpad tussen hedonisme en ascese; het is de kernweg die alle dualistische tegenstellingen heeft doorbroken en er vrij van is. Zolang het gewone zelf of 'ik' bestaat, bezit het – en wordt het ook bezeten door – de dualistische onvrede van genot-pijn, goed-kwaad, leven-dood, ik-niet-ik, enzovoort. Shakyamuni daarentegen beschrijft - en geeft uitdrukking aan – het zelf of 'ik' dat ongeconditioneerd is, bevrijd van de hele dualistische structuur van genot-pijn, goed-kwaad, leven-dood, ik-niet-ik enzovoort.

Uiteindelijk ontwikkelde dit onderricht zich tot het Achtvoudig Pad en de Vier Edele Waarheden. De Vier Edele Waarheden kunnen kort worden samengevat: 1. Alles bestaat in een toestand van *dukkha* of onvrede (*dis-ease*). 2. De oorsprong of oorzaak (*samudaya*) van deze onvrede is *tanha* of begeerte (dorst, blind verlangen, zelfgehechtheid). 3. Deze onvrede stopt door het stoppen van alle begeerte. 4. Het Achtvoudige pad dat daartoe leidt. Ook deze Vier Edele Waarheden worden vaak becommentarieerd. Maar wat hebben ze ons echt te vertellen? De eerste en tweede waarheid wijzen erop dat zijn zoals we zijn —iets zijn, wat dan ook — onvrede is, veroorzaakt door begeerte. Dat werkt niet. We kunnen niet tot rust komen in iets-zijn, wat dan ook. De derde en vierde waarheid laten ons zien wat we eraan kunnen doen. Kort gezegd: Het werkt niet zoals ik ben – hoe ik ook ben. Wat nu? Dat is de fundamentele koan.

Dit zijn geen gescheiden waarheden, hoewel ze in vier afzonderlijke stukken zijn opgedeeld voor een gemakkelijker begrip. Deze vier zijn één simpele waarheid. Het doorgronden van deze vier-als-één, dat is waar Boeddhistische praktijk over gaat. In

essentie, dat wil zeggen, er helemaal in doordringend, leidt de eerste waarheid onvermijdelijk tot de tweede, en tot de derde, en de vierde. Maar zelfs het spreken over deze waarheden als opeenvolgend strookt niet met de werkelijkheid.

Wat te zeggen over de Vierde Edele Waarheid, dat wil zeggen, het Achtvoudige Pad van juist begrip, juist denken, juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie? Dit Achtvoudige Pad is uitgebreid beschreven en in stappen opgedeeld. Maar waarom acht? Waar verwijzen die stappen uiteindelijk naar? Als we ze uit hun klassieke Indiase context halen, betekenen ze dan niet gewoon alle aspecten van ons leven? Boeddhistische beoefening-realisatie, tot leven gebracht in alle aspecten van ons leven. De Vier Edele Waarheden komen tot leven in waarachtige zazen, en waarachtige zazen komt tot leven in alle aspecten van ons leven als het Achtvoudige Pad.

### **Joshu's 'Was dan je kom af'**

Een monnik die net was aangekomen in het klooster vroeg aan de Chinese zenmeester Joshu (Chao-chou, 778 – 897) om hem onderricht te geven. Joshu vroeg de monnik of hij 's morgens zijn rijstegruwel had gegeten. De monnik antwoordde van wel. Joshu zei: 'Was dan je kom af'. (6)

Dit is één van de bekendste en meest geciteerde koans in het westen. Maar begrijpen we de zenboeddhistische betekenis ervan goed? De koan wijst niet alleen op de simpele, alledaagse handeling van het afwassen na het eten. En toch bood Joshu niets anders, niks nieuws of bijzonders. Hij zei wat ieder kind al weet. De vraag is: van waaruit sprak Joshu?

Joshu's alledaagsheid was 'buitengewoon gewoon'. Vergelijk het met onze 'gewone', 'simpele' gedachten-acties: als ik ontbijt moet ik de afwas doen, maar dan kom ik misschien te laat en dan krijg ik problemen. Maar als ik niet eet word ik waarschijnlijk moe. Trouwens, ik heb gisteren afgewassen dus nu moet iemand anders het maar doen. En ga zo maar door. Dat is helemaal niet simpel. Integendeel. Wat kan er vermoeiender zijn dat dat? Geen wonder dat we geen tijd hebben om te ontbijten of de afwas te doen! Zelfs bij de meest eenvoudige activiteiten raken we verstrikt in de dualistische structuur van onvrede.

Moderne Japanse zen-commentaren merken op dat de monnik misschien wel nieuw was in Joshu's klooster, maar dat het zenboeddhisme voor hem niet nieuw was. De monnik had waarschijnlijk al wat ervaring en besloot om de lange en moeilijke reis naar dit klooster te maken toen hij van de bekende meester Joshu hoorde. Misschien had hij al een idee van de realiteit dat 'niets werkt, niets voldoet', en was hij wanhopig op zoek naar een leraar om hem instructie te geven. Vandaar zijn besliste verzoek aan Joshu om hem de Weg te onderrichten, toen hij eenmaal bij het klooster aankwam.

Nu kunnen we de grootsheid van Joshu's 'buitengewone alledaagsheid' gaan zien en waarderen. De monnik vroeg Joshu om hem de Weg te onderrichten. Maar de meester leerde hem letterlijk niets wat hij niet al wist. Toch eindigt deze zen-dialoog met de zin: 'De monnik kreeg een inzicht'. Heel belangrijk: hij ontwaakte niet, maar hij kreeg wél een inzicht. De monnik ving een glimp op van Joshu's 'buitengewone alledaagsheid'. Hoe dan? Wat zag de monnik?

Er zit geen millimeter ruimte tussen Joshu's 'Heb je ontbeten?' en zijn 'Was dan je kom af!' Joshu onthult onmiddellijk zijn ware gezicht en dat van de monnik – én dat van ons! En de monnik zag dat. Doordat hij een glimp opving door deze dialoog, kon de monnik nu de vergissing zien in zijn handelen, de dwaling in zijn bestaan, in het feit dat hij de vraag stelde. Zo wordt de monnik eindelijk de juiste richting gewezen, in plaats van naar

buiten toe, in de richting van de meester. Daardoor kan hij nu buigen in diepe eerbied voor de meester, juist omdat die hem niets geleerd heeft.

De magie zit overigens niet in de ontbijtkom, daar moet je 't niet zoeken. Op het moment van gesprek werd de kom vanzelfsprekend en concreet gebruikt, maar als je eraan vasthoudt verliest het zijn betekenis. Het heeft niks te maken met kommen afwassen, en niks met de dualiteit werelds-heilig, of gewoon-buitengewoon.

De hele uitwisseling kan worden uitgelegd als een concrete, specifieke uitdrukking van de Vier Edele Waarheden: in het hunkeren van onze zelfmisleiding is ons leven aan alle kanten vol van onvrede; vrij van zelf is ons leven in ieder aspect Nirvana, ultieme vrede. Je zou nog verder kunnen gaan en stellen dat de kom alleen maar de specifieke mogelijkheid of aanleiding is om het hele dualistische complex te doorbreken. Maar ook dat is eigenlijk nogal overbodig, vind je niet?

### **De rede(n) van ontwaken**

We zijn allemaal als zinnelijke wezens geboren, we zuigen instinctief ons voedsel op en lachen of huilen in reactie op onze omgeving. En we ontwikkelen ons allemaal tot rationele wezens. Dan zijn we in staat om een tijdje geen voedsel tot ons te nemen, zelfs als we honger hebben, als het een hoger doel dient. De Zwitserse psycholoog Jean Piaget (1896 – 1980) en anderen hebben verhelderd hoe kinderen tot rede komen. In dat proces veranderen we zelf. Als individuele evolutie is deze verandering natuurlijk en noodzakelijk, maar er gaat ook iets verloren, noem het kinderlijke puurheid. Je kunt kinderen tot op zekere hoogte leren om rationeel te denken. En toch, veel fundamenteeler, is rationeel zelfbewustzijn iets dat we *realiseren*. We zijn allemaal rationele wezens geworden in het opgroeien. Dit rationele zelfbewustzijn kunnen we niet leren, ieder van ons moet het van binnenuit realiseren. In het ontwaken tot rationeel zelfbewustzijn verandert 'zelf-wereld' radicaal. We zijn de grenzen van het zinnelijke bestaan ontstegen, maar we gaan niet ergens anders heen, we gaan niet naar een andere wereld.

Eén van de grootste menselijke tragedies is dat dit rationele zelfbewustzijn – en de verdere ontwikkeling en verfijning ervan – wordt gezien als het uiteindelijke doel van ons leven. De overweldigende, haast dwingende richting van de moderne beschaving, met wetenschap en technologie in de voorhoede, is het gevolg van die aanname. Grote ontdekkingen zoals geneesmiddelen voor ziekten die eerder dodelijk waren, zijn het resultaat. Maar ook de vernieling van het milieu, om nog maar te zwijgen van gevoelens van een diepe, allesdoordringende onvrede. We moeten zeker doorgaan met het ontwikkelen van dit rationele zelfbewustzijn. Maar wat het meest dringend is, is dat we ons de beperkingen en tegenstellingen realiseren die inherent zijn aan het rationele zelfbewustzijn. En dat we vrij worden van de diepe, allesdoordringende onvrede die eraan ten grondslag ligt. Tweeduizend vijfhonderd jaar geleden werd Gotama een Boeddha door precies dat te doen.

Je kunt dus stellen dat rationeel zelfbewustzijn het probleem is. En het is niet alleen maar een intellectueel probleem. Het feit dat we rationeel zelfbewust zijn heeft niet alleen betrekking op ons intellect, maar ook op onze emoties en onze wil. *Ons wezen in zijn totaliteit* wordt beheerst door rationeel zelfbewustzijn. We zoeken niet alleen naar waarheid en proberen onwaarheid te vermijden, we verlangen ook naar genot en proberen pijn te vermijden, we willen goed doen en het kwaad vermijden. Ons hele wezen bezit – en wordt bezeten door – de dualistische structuren van rationeel zelfbewustzijn. Elke poging om ze te ontwijken is zelf een onlosmakelijk deel van het probleem. Inderdaad, zoals we zijn, *hoe we ook zijn*, voldoet niet, het werkt niet. Wat doen we nu?

Het 'antwoord' is vormloos zelf-ontwaken dat door de beperkingen van de zintuigen en de rede heen breekt. Dat is geen kwestie van terugval of onderdrukking, maar van het volledig bevrijden en leegmaken van de zintuigen en de rede. Dán kunnen ze

terugkomen, vrij en ongehinderd, terwijl ze hun oorspronkelijke en vormloze grond tonen. Als er sprake is van een einddoel van het menselijk leven, dan is het dit vormloze zelf-ontwaken, want daarmee worden de zintuigen en de rede tot een ongehinderde rust en vrede gebracht. De allesdoordringende onvrede (*dis-ease*) van het rationele zelfbewustzijn wordt eens en voor altijd tot rust gebracht, en vormloos zelf-ontwaken komt tot leven, zowel in de zintuigen en de rede als daaraan voorbij. 'Vrij rondartelen in de tuinen en parken [van wat voorheen kwellende zelfmisleidingen waren]', zoals een Mahayana-boeddhistische uitdrukking het verwoordt.

Net zoals een baby niet kan redeneren, zo kunnen we vanuit rationeel zelfbewustzijn het vormloze zelf-ontwaken niet volledig begrijpen. Dualistisch redeneren is hier nutteloos. Maar niet omdat vormloos zelf-ontwaken een soort transcendente vorm of zijnstoestand voorbij de rede zou zijn. Integendeel, het is de vormloze oorsprong en grond van de rede zelf.

Net zoals er een soort sprong plaatsvindt, een transformatie, van het zinnelijke naar het rationele bewustzijn, zo is er ook een sprong van rationeel zelfbewustzijn naar vormloos zelf-ontwaken: hemel en aarde worden opnieuw geboren. Er is geen doorgaande weg van het ene naar het andere. Als je het al een weg wilt noemen, is het de weg van het doorbreken van de grenzen en tegenstellingen van het ene, zodat je het andere realiseert. Je kunt veel doen om kinderen te helpen hun rede te ontwikkelen, je kunt ze stimuleren en er de optimale omstandigheden voor creëren. Maar uiteindelijk moeten kinderen het zelf doen. Zo kun je ook veel doen om ons allemaal te helpen om ons ware zelf te doen ontwaken. Je kunt het stimuleren en er de optimale omstandigheden voor creëren. Maar uiteindelijk ontwaakt ieder van ons tot zichzelf, voor zichzelf en door zichzelf. Zoals ik eerder al citeerde: 'Ontwaken is de weg'.

Hoewel je het zelf, dat wil zeggen rationeel zelfbewustzijn, als het probleem kunt zien, is het zelf zelf niet slecht of kwaadaardig. Je kunt het niet laten verdwijnen door het hartgrondig te haten. Het te haten is ook een zinsbegoocheling van het zelf. Er is niks mis met het zelf – alleen als je het vastgrijpt als 'iets', wat dan ook, is er een probleem. Net als een kind niet gestraft wordt omdat het niet rationeel is, hoeft het zelf niet gekastijd te worden omdat het nog niet ontwaakt is. Als het zelf überhaupt iets is, is het ontwaken dat nog niet gerealiseerd is. Het is de baarmoeder, de eierschaal, waar het vormloze zelf doorheen breekt als het ontwaakt. Als de omstandigheden rijp zijn, pikt het kuiken zich een weg uit de eierschaal.

Maar de feitelijke toestand van het ego vlak vóór het ontwaken, kan voor het ego lijken op de dood: het is altijd het donkerst vlak voor zonsopgang. Dat is onvermijdelijk voor het ego aan het eind van zijn houvast. Er kan geen nieuw leven zijn zonder de dood van het oude. Groot vertrouwen en volgehouden beoefening leiden ons door de toestand waarin je nergens meer naartoe kunt – de donkere nacht van de ziel, de vallei van de schaduw van de dood. Maar dat is geen vertrouwen in een ander, noch vertrouwen in je eigen zelf. Het is groot, subjectloos-objectloos vertrouwen. Dit vertrouwen komt voort uit ontwaken, het is vertrouwen-vanuit-ontwaken, ontwaken-vanuit-vertrouwen.

Het probleem van diepe en allesdoordringende onvrede zit in mijzelf, ik ben het zelf. Ontwaken tot het vormloze zelf, het beëindigen van het probleem van diepe en allesdoordringende onvrede, zit in mijzelf, ik ben het zelf. Ik ben het – het 'ik' dat helemaal niets is, het 'ik' dat geen enkele vorm heeft. En ieder van ons, zonder uitzondering, is in essentie zo'n 'ik'. Niemand is uitgesloten. We kunnen ons afvragen of we er helemaal toe ontwaakt zijn of niet – een cruciale vraag voor iedereen die zijn of haar boeddhistische praktijk serieus neemt. Maar hoe belangrijk dit soort overwegingen en praktijken ook zijn, ze zijn allemaal secundair. Waarom? Omdat 'ontwaken de Weg is'. Dát is de fundamentele waarheid van de boeddhistische praktijk.

## **Ontwaken is de weg**

Authentiek zazen, echt 'zittend zen', is vormloos zelf-ontwaken. Niet iets buiten jezelf zoeken, noch iets in jezelf: echt zazen is manifest zelf-ontwaken, op geen enkele manier beperkt tot de zittende houding. Ononderbroken richting ontwaken gaan, steeds dichterbij trachten te komen door volgehouden beoefening, is heel bewonderenswaardig. Maar de essentie is: *komen vanuit* het ontwaken. Wat kan het zitten van Shakyamuni onder de Bodhi boom anders zijn?

Dit vormloze zelf-ontwaken kun je niet van een ander krijgen. Ik zei het al eerder, we kunnen niet ontwaakt worden door iemand anders. Die noodzaak is er ook niet. En toch, samen oefenen – zoals we hier doen – is een waardevolle kans om elkaar aan te sporen en te inspireren.

Je worstelend een weg banen door die beoefening kan een hel zijn. Ik weet het. Jarenlang heb ik er dag en nacht mee geworsteld. Maar die moeilijkheid creëren we zelf. Waarom? Omdat we er helemaal aan gewend zijn om dingen vast te grijpen of af te wijzen, zo eraan gehecht om iets te zijn, wat dan ook – zelfs om zogenoemde 'verlichte wezens' te zijn. Maar echt, er is niks simpeler dan dit, er is niets om te *zijn*. In alles wat we doen, zijn we niet 'iets'. In ons doen, denken, voelen, zijn we niet 'iets'. Maar we zijn zó gewend aan het onophoudelijk streven naar het één en vermijden van het ander, gewend aan het grijpen naar wat al vorm heeft aangenomen – inclusief de vorm van ons 'zelf'. Als we echt loslaten en terugkeren naar de oorsprong, *dán* zien we wat er altijd al bij ons was, als onszelf. Voorafgaand aan welke vorm ook – altijd precies hier en nu. Dat is hoe ik Shakyamuni's beschrijving van zijn ontdekking van 'het eeuwenoude pad' (*purana magga*) opvat. En dit is zeker niet beperkt tot zen, of tot het boeddhisme. Het is ook geen kwestie van 'religie', in de beperkte zin van het woord. Het is simpelweg het realiseren van de grenzeloze diepte van het menszijn.

In wederzijds zelfonderzoek komen we tot de bodem van onszelf *met een ander, wanneer dan ook en waar dan ook*. Vergeleken met meer traditionele boeddhistische en zelfs zenpraktijken klinkt het misschien radicaal. Maar het is in feite slechts een terugkeer naar de oorsprong. De zogenoemde zen-koans ontstonden meestal uit spontane *mondo*-uitwisselingen, levende en dynamische wederzijdse zelfonderzoeken. Maar daar blijft het niet bij: volgens mij is dit niet anders dan de Eerste Preek van Shakyamuni!

### **De eerste preek – en de laatste**

Alle vertalingen en interpretaties die ik heb gezien noemen het de 'Eerste Preek'. (Naar een metafoor uit de Upanishads werd het eerst 'het draaien van het Brahma-cakra' of Brahma-wiel genoemd, later 'het draaien van het Dharma-wiel'). Maar wat mij betreft was het helemaal geen preek. De weergaven uit de soetra's kunnen nogal langdradig en saai zijn, met veel herhalingen. Maar denk je dat Shakyamuni alleen maar aan het preken was en lange lijsten opdreunde? Shakyamuni moet het *gedemonstreerd* hebben – hij was niet tegen hen aan het *preken*. 'Dit' – hij doorliep het met de vijf asceten – 'is de waarheid over alle onvrede. En *dit* is het opheffen van alle onvrede.' En *dit* is waar het in wederzijds zelfonderzoek om draait.

Zo ontwaakte een van de vijf asceten weliswaar onder begeleiding van Shakyamuni maar toch 'zonder hulp van een ander' (7). En toen een tweede, en een derde. Daarop gingen deze drie asceten op pad om voedsel te bedelen voor de groep (ik neem aan dat ook zij niet vergaten om hun kommen af te wassen!) terwijl de andere twee bij Shakyamuni bleven en doorgingen met het onderzoek. Uiteindelijk ontwaakten ze alle vijf. Pas na hun ontwaken vroegen ze om de wijding tot monnik. Dus de boeddhistische *sangha*, de boeddhistische orde of groep, is ontstaan met ontwaken als de Weg, niet alleen maar als een formele weg tot ontwaken. Het deel van de *Mahavagga* waarin dit verhaal is terug te vinden eindigt als volgt: 'Op dat moment waren er zes *arhats* in de wereld.' (8) In

tegenstelling tot latere teksten wordt Shakyamuni hier gewoon beschouwd als een van de zes ontwaakten.

'Daarom, Ananda, wees een lamp voor jullie zelf, wees een toevlucht voor jullie zelf. Neem geen toevlucht buiten jezelf. Houd vast aan de waarheid als lamp. Zoek het bij niemand anders dan jezelf.' (9) Deze uitspraak uit de Maha-Parinibbana Sutta (Soetra van het Grote Heengaan) zou Shakyamuni tegen het einde van zijn leven hebben gedaan. Maar bedenk wel dat hij dit zei in antwoord op Ananda's verzoek iemand aan te wijzen om de orde te leiden. Shakyamuni wijst dit verzoek af en gaat zelfs zover te zeggen dat hij zichzelf nooit als leider van de orde heeft beschouwd. Hij vergelijkt zichzelf met een versleten wagen die je alleen met veel zorg nog kunt voortbewegen, en dan doet hij de bovenstaande uitspraak over een lamp zijn voor onszelf. Zijn laatste woorden kwamen hierop neer: 'Alle geconditioneerde dingen vergaan; werk vol overgave aan je bevrijding.' (10) Shakyamuni's eerste preek was zijn laatste. En hij weerklinkt in ieder van ons – luister!

### **Ter afsluiting**

Wees geduldig in je beoefening. Heb vertrouwen – in je eigen ware zelf. Lever jezelf over aan je beoefening, maar doe dat kalm en rustig. Als de omstandigheden goed zijn, als de vrucht rijp is, valt hij vanzelf op de grond.

Wat is mijn rol in dit alles? Ik ben volledig misbaar. En zo moet het ook zijn. Waarom reis ik dan de halve wereld rond om hier te komen en deze nutteloze dingen te zeggen? Zodat de meest misleide figuur de gelegenheid krijgt om iets te zeggen. Als iemand die zo stom en egoïstisch is als ik het kan realiseren, dan kan iedereen het! Het is waar. Kun je het ontkennen? Als ik jullie een heel klein beetje van dienst kan zijn, dan heel graag. Hoe dan ook, samen oefenen zoals we hier doen is altijd heel waardevol voor mij. Dank jullie wel.

### **Voetnoten (Engels)**

1. A revised version of lectures given in the summer of 2000 for retreats in Philadelphia sponsored by the Philadelphia Buddhist Association and held at Chestnut Hill College, in Belgium at the University of Leuven and at Peer, and in Utrecht, Holland sponsored by ZEN onder de Dom.
2. See The Book of the Discipline (Vinaya-Piṭaka), Volume IV (Mahāvagga) in Sacred Books of the Buddhists Volume XIV translated by I. B. Horner (London: Luzac & Company, 1971) pp. 2 and 5. Another translation can be found in The Sacred Books of the East, Volume XIII (Vinaya Texts) translated by T. W. Rhys Davids and Hermann Oldenberg (India: Motilal Banarsidass, 1982) pp. 78 and 81.
3. Ibid, p. 11. (Also found in the Ariyapariyesana-sutta. The first sentence is found in the Dhammapada, verse 353.)
4. Ibid, pp. 13-15.
5. Ibid, p. 15, footnotes 3 and 10.
6. From case seven of the Mumonkan (Gateless Barrier).
7. See The Book of the Discipline, p. 18.
8. Ibid, p. 21.
9. See The Sacred Books of the East, Volume XI, Buddhist-Sūtras, translated by T. W. Rhys Davids (India: Motilal Banarsidass, 1980) p. 38.
10. Ibid, p. 114.