

Verlichting en bestaan zijn één

Mediteren een goede stap op weg naar verlichting? Welnee, zegt de Engelse abt Daishin Morgan. 'Stop met verlangen naar iets anders, naar een ideaal. Laat je ontevredenheid los en kijk met grote aandacht.'

Daishin Morgan

Een passage in de Lotussoetra vertelt over de dochter van de drakenkoning, die een discipel is van Manjusri, de bodhisattva van Grote Wijsheid. In dat hoofdstuk is een discussie gaande waarin Manjusri het bestaan bevestigt van al die wezens die de verlichting hebben gerealiseerd in het tijdsbestek van slechts een moment. Een twijfelende discipel van de Boeddha vraagt hoe dit mogelijk is. Manjusri roept vervolgens de dochter van de drakenkoning op die, in het moment van haar verschijnen, onmiddellijk de verlichting realiseert en het juweel van verlichting aanbiedt aan de Boeddha. Het juweel kan je zien als het hart van haar wezen, van haar bestaan. De Boeddha antwoordt door erop te wijzen dat de verlichting een ieder eigen is. Wat de dochter van de drakenkoning in dat moment gerealiseerd heeft, is haar ware bestaan. En dat brengt ons tot het kijken naar, en het begrijpen van verlichting, als zijnde ons bestaan.

De soto-zenraditie spreekt van oorspronkelijke verlichting. Dit houdt in dat verlichting en leven één zijn. Er is geen verlichting buiten dit leven, buiten het bestaan. We zien verlichting niet als iets dat boven het bestaan staat en zich manifesteert in het bestaan: verlichting *is* bestaan! Bestaan is verlichting! In al zijn verscheidenheid, vergankelijkheid, en zelfs in hebzucht, haat en illusies.

'Probeer
hebzucht
haat en
illusies niet
kwijt te
raken'

Als we proberen om verlichting op te delen en zeggen "dit in mij is goed en dat in mij is slecht", hebben we geen verlichting maar dualiteit. En de non-duale zienswijze ligt in het hart van het boeddhisme. Het wordt in onze traditie benadrukt dat hier, nu, verlichting is. Kijk niet verder! Er is niets meer, 'dit' is het! En als je dan denkt: "als 'dit' het is, dan is dat niet genoeg", kijk dan dieper. Kijk wat 'dit' werkelijk is. En je zult zien dat 'dit' en verlichting niet van elkaar verschillen. Er kunnen geen twee zijn. Als ze van elkaar verschilden, zou de wereld opgedeeld zijn in goed en kwaad en zou het boeddhisme nooit zijn ontstaan.

Het zitten in za-zen is daarom verlicht zijn. Doe niets! Zit! Dit betekent je zorgen loslaten, je angst, hebzucht, haat, liefde. Laat alles los en zit, zit gewoonweg! Je laat los wat afleiding veroorzaakt in je eigen geest. Laat alles gaan om de verlichting - die het bestaan zelf is - te kennen. Houd vast aan ook maar één ding en je deelt verlichting op. Houd daarom niets vast. Word volledig een met je eigen bestaan, nu, hier, in dit moment.

Wegdrukken

We kunnen zo over non-dualiteit spreken als we begrijpen dat niets afgescheiden is. Alles is onderling verbonden. Dit is hoe het is omdat al het andere is zoals het is! En dat omvat alles wat we zijn. Dus wanneer we zitten, is het noodzakelijk om te zitten met een accepterend hart. Probeer hebzucht, haat en illusies niet kwijt te raken. Als

je probeert om dingen weg te drukken in meditatie, deel je het lichaam van Boeddha alleen maar op en maak je dat je het niet ziet. Je bent alleen maar jezelf aan het verblinden. Zit met een bereidheid om los te laten. Zit met een bereidheid om eenvoudig te zijn met dat wat is. Omdat 'wat is' verlichting is, heb je niets anders nodig dan precies 'dit': Stop met verlangen naar iets anders, naar een ideaal. Laat je ontevredenheid over dat 'dit' niet genoeg is los en kijk met grote aandacht. Als één ding verlicht is, zijn alle dingen verlicht. En deze alomvattendheid omvat ook onze wil. Dit is heel belangrijk.

Er is een beroemd gedicht van de derde Chinese voorouder Chien-chih Seng-ts'an (in het Japans: *Kanshi Sosan*) uit de negende eeuw. Het heet Vertrouwen in Hart/Geest.

*Het meest verheven Pad is niet moeilijk,
als je niet kieskeurig bent.
Maak geen onderscheid tussen liefde en haat,
en je zal begrijpen.
Maak echter een haarbreedte van verschil,
en je staat zo ver ervan af
als de hemel van de aarde.
Als je het wilt laten verschijnen,
ben dan niet vóór of tegen.
Vóór en tegen zijn tegenpolen,
dit is de ziekte van de geest.*

Het is gemakkelijk om bovenstaande op een enigszins verkeerde wijze te begrijpen. Vermijd kieskeurig zijn, dat op zichzelf is een keuze! Sosan beveelt hier niet het inactief zijn aan. Een van de sleutelaspecten van verlichting is dat het niet iets is dat enkel gerealiseerd wordt op een meditatiekussen. Als het niet ook gerealiseerd wordt in het dagelijkse leven, wat is het dan?

Dan is het een fantasie, iets in je eigen hoofd. Wat verlichting tot uitdrukking brengt, is het feit dat we keuzes maken. Dus waar heeft hij het over wanneer hij zegt "Maak geen keuzes"? Zoals zo vaak in de leringen van zen, dien je stil te zitten in de ogenschijnlijke tegenstellingen. Dan wordt langzaam duidelijk wat er werkelijk wordt gezegd. Wanneer je in meditatie zit, kies dan niet tussen liefde en haat. Zit eenvoudigweg en kijk naar wat is. Liefde en haat zullen je hun wezen tonen. Ze zullen je laten zien dat ze, wanneer ze in je opkomen, het bestaan zelf zijn. En het bestaan zelf is verlichting - maar jij moet dit voor jezelf verifiëren. Je moet heel stil zitten in het hart van liefde en haat, in het hart van eenzaamheid, in het hart van wanhoop, in het hart van hebzucht, mededogen, de hele bedoening!

Als je zo kan zitten, zie je dat verlichting het bestaan zelf is, maar je ziet ook dat het bestaan als een caleidoscoop is die altijd beweegt.

Onze wil is deel van die caleidoscoop. Wij mensen hebben niet alleen het vermogen te 'zijn', maar ook om te weten dat we 'zijn': Dit is de oorzaak van veel verdriet en lijden, maar ook de oorzaak van het grote potentieel om onze eigen verlichting, ons eigen wezen, te kennen. Allebei samen!

Het is dus noodzakelijk dat we het Pad kiezen en ervoor kiezen om los te laten. We kiezen ervoor om ons niet in te laten, om onze energie niet te verspillen met het verdriet, de haat, de kwaadheid en al het andere dat in ons opkomt.

Zit eenvoudigweg stil. Ken de waarheid van je eigen bestaan. Dan zie je dat de waarheid van je eigen bestaan diep verbonden is met elk ander bestaan. Zo zie je en weet je dat anderen lijden zoals jij lijdt. Je kent het wezen van lijden wanneer je stil zit. Je kent daardoor het wezen van andermans lijden. En in dat stil zijn 'hoor' je de roep om wat nodig is in dat moment.

Zeg ja

Wat nodig is, is reeds aanwezig. We hoeven het niet te scheppen. We hoeven het alleen te zien, en te zien waar het ons leidt. Benader dit niet met een overmaat aan idealisme. Wees eenvoudigweg stil en wees bereid het 'werk' te doen dat naar je toekomt. Het komt naar ons allen. Het is verschillend voor ieder van ons. Zeg ja en ga ervoor. Het leidt ons dan verder naar andere dingen. Zo beweegt de caleidoscoop van het bestaan, van de verlichting. En de caleidoscoop wordt bewogen door onze wil, door onze deelname aan het leven zelf. Dingen veranderen en ze doen dit in overeenstemming met het ware wezen van de dingen. Zo verschijnt verlichting in de wereld. Zo is er liefde, mededogen en wijsheid. Zo kunnen we zeggen dat de boeddhistische ethische leefregels en verlichting hetzelfde zijn, wanneer we begrijpen dat de leefregels het wezen van het bestaan zijn. Ze zijn niet afgescheiden van 'dit'. Natuurlijk, we hebben een lijstje van leefregels. Maar begrijp waar dit lijstje werkelijk op wijst. Het brengt je terug naar het wezen van het bestaan. Dit is de werkelijke leefregel, die we niet moeten overtreden.

Gehoor geven aan de roep is: leven. Hoe we leven bepaalt hoe ons leven is. Wanneer we zo kijken naar onze boeddhistische praktijk en naar verlichting, dan is er geen 'pad' dat moet worden bewandeld. Dit lijkt een enorme sprong die we moeten maken. Maar eigenlijk kunnen we ook zien dat er in verlichting wel een pad is. Opnieuw: zit in de schijnbare tegenstelling en laat de waarheid hieruit naar boven borrelen. 'Er is geen pad' betekent dat we één zijn met het bestaan. Hoe zouden we niet één kunnen zijn met het bestaan? Hoe kan er een pad zijn voor ons bestaan? Dit is als zeggen dat je wilt leven. Dit is belachelijk. Hoe kan je niet leven terwijl je dit zegt? Hoe kunnen we niet verlicht zijn terwijl we één zijn met het bestaan? Maar hoe vaak voelen we ons niet zo? Hoe vaak voelen we alsof we verstrikt zitten in verwarring, hebzucht, haat en al die andere dingen? Hierdoor hebben we een idee van een pad. Vanuit illusie hebben we een idee van een pad dat leidt naar verlichting. En soms wordt het begaan van dat pad beschreven in termen van vele aeonen in tijd. Maar in de zentraditie is het niet aeonen na aeonen, maar precies nu, hier, dit! Doorbreek deze eindeloosheid, die alleen maar het moment uitstelt tot ik-weet-niet-wanneer. Zit precies dit moment stil en kijk, het pad is onder je voeten! Het begin van het pad en het einde ervan zijn precies onder je voeten. Maar je hoeft dat niet te voelen, of erop te vertrouwen dat je het allemaal wel weet, dat je verlicht bent. Er is niets om verlicht over te zijn. Er is geen op zichzelf staand iemand om verlicht te zijn. Er is slechts verlichting! Wees één ermee! Neem deel! Bestaan en verlichting zijn één.

■ Dit is een vertaalde en door de redactie van *Vorm & Leegte* bewerkte versie van een toespraak van Daishin Morgan. Daishin Morgan is abt van Throssel Hole Buddhist Abbey in Noord-Engeland, een zenklooster van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven.

U vindt meer informatie over de Orde van Boeddhistische Contemplatieven en haar tempel en meditatiecentrum 'Dharmatoevlucht' in Apeldoorn op www.gbconline.nl.