

Zitten in onderlinge verbondenheid: oktober 2019

Over de vier wegen van Wijsheid en de drie Boeddhalichamen

Door Elsbeth Wolf.

Leeswijzer: *In één van de laatste strofen van 'Zazen Wasan', dat in september als tekst is gebruikt, verwijst Hakuin naar de 'viervoudige wijsheid'. In zijn onderricht besteedde hij hier veel aandacht aan. Jaren heb ik m'n hoofd gebroken over de betekenis van de vier wegen van wijsheid. Toen vond ik het vooral een ingewikkelde constructie, die weinig met zitten gemeen kon hebben. Toch bleef het me bij tijden bezighouden, vooral ook, omdat het vaak in verband werd gebracht met de Boeddhalichamen, ook zo'n ingewikkeld begrip, vond ik toen. In deze bijdrage probeer ik de beide begrippen concreter voor het voetlicht te brengen in de hoop dat het iets voor je kan betekenen in je beoefening.*

De tekst gaat eerst in op zitten en kensho: 'schouwen in onze ware natuur' of simpel gezegd, een verlichtingservaring hebben. Zitten met een koan kan een manier zijn om dit te ervaren. De koan: "Wie ben ik?" is heel geschikt om praktische ervaring op te doen door met deze vraag te gaan zitten en die, zoals Hakuin voorstelt, vanuit de vier perspectieven van wijsheid aan te vliegen¹. Voor wie meer wil weten is er uitleg over betekenis en relatie van de vier wijsheden en de drie boeddhalichamen. Tot besluit leg ik de relatie van de drie boeddhalichamen met de Toewijding van de sesshin, die Ton altijd tijdens sesshins aan het einde van de middag uitspreekt.

Over zitten: Als je jaren mediteert kan het gebeuren dat je het gevoel krijgt op een dood spoor te zijn beland. Ik hoor soms van mensen, dat ze zich vervelen op het kussen en twijfelen hoe verder te gaan. De opwindning van de beginjaren is weg en het is moeilijk om met dezelfde inzet als in de beginperiode door te gaan. Er ontstaat grote twijfel! Dat is niet erg, het hoort erbij en juist dan moet je doorgaan met de beoefening.....wachten en waken! Ik moet nu denken aan de eerste zin uit de Hsin hsin Ming die hier van toepassing is. Het is de tekst 'Over vertrouwen in de geest' van de derde Patriarch Seng-ts'an: "De weg is niet moeilijk voor wie geen voorkeur of afkeur heeft". Gewoon doorgaan dus, in vertrouwen er niet iets van vinden.

In zulke situaties kan het behulpzaam zijn om een mantra te gebruiken of met een koan te gaan werken. Ook als je niet direct een leraar in de buurt hebt, kun je heel goed volgens het recept van Hakuin werken met de koan: "Wie ben ik". Je gebruikt hierbij de 'Vier wegen van Wijsheid'² om vanuit deze vier perspectieven met deze vraag te gaan zitten.

Kensho: Hakuin zelf is altijd enorm bezig geweest met verlichting. Hij fulmineerde in zijn tijd over al die halfbakken zen monniken die bij een eerste glimp van een kensho al dachten tot volledig ontwaken te zijn gekomen. Overigens heeft hij dat zelf ook gedaan, snoeven over zijn eerste verlichtingservaring, maar dat was toen hij nog jong was. Hij is daarvan terug gekomen, vermoedelijk omdat hij bij zichzelf ook wel gemerkt zal hebben, dat hij nog vol zat met

¹ Hiervoor heb ik gebruik gemaakt van de publicatie van Albert Löw: Hakuin on Kensho. The four ways of knowing, 2006

² Dit begrip komen we voor het eerst tegen bij Asanga, een van de oprichters van de Yogacara school, 4^{de} – 5^{de} eeuw AC

gewoontepatronen, meningen, oordelen, overtuigingen, vooringenomenheid en denken de waarheid in pacht te hebben. Hij had het geluk Shoju als leermeester te hebben, die hem onophoudelijk hierop bleef wijzen. Maar hij moet ook iemand geweest zijn, die kritisch naar zichzelf keek en geen genoegen nam met een klein stukje van de taart. Hij wilde de hele taart en dat betekent doorgaan met zelfonderzoek, introspectie! Ik geef eerst het deel van de tekst uit Zazen Wasan met de passage van de vier wijsheden en dan ga ik in op de perspectieven van waaruit je hiermee kan zitten:

“Vrij en zonder grenzen strekt de hemel zich uit in samadhi!
Verfrissend en Helder, **de volle maan van de Viervoudige Wijsheid!**”

Nu ik deze tekst schrijf, moet ik denken aan een teisho van Ton over verlichting tijdens de afgelopen zomersesshin. De teisho staat niet op de site, omdat er iets mis ging met de opname. Ton haalde Lin Chi aan die over verlichting het volgende zei: “Verlichting is een paal waaraan ezels hun jeuk kwijt kunnen” (Zie: Kloppen waar geen poort is) De boodschap is duidelijk: jaag geen verlichting na, ook al heb je iets in die richting ervaren, hang het niet aan de grote klok, maar maak er vooral geen plaatjes van, want het zet je gevangen en haalt alle leven eruit; zet je schaak mat. Dat blijft natuurlijk ook tegelijk het paradoxale van onze beoefening; we weten immers dat de weg die we gaan van onwetendheid naar ontwaken kan leiden? Maar de weg is en blijft belangrijker dan het doel! We zijn immers nooit klaar en blijven altijd onderweg, dat gold ook voor de Boeddha! Die bleef ook doorgaan met zijn beoefening. Het gaat erom dat we niet doelbewust spoken najagen, maar dat we bij wijze van spreken ontwaken zien als bijvangst, genade die ons regelmatig onderweg toevalt. Nu iets meer over de koan (Löw, 2006, 24).

Koan “Wie ben ik?: vier perspectieven

Vanuit vier perspectieven van de vier wijsheden werk je met de vraag: Wie ben ik? Op je kussen, maar je kunt het ook op andere momenten van de dag doen, als je groenten schoonmaakt, kookt, autorijdt, fietst, in de rij bij de kassa wacht, muziek luistert.

1. *Voor het werken met de 1^{ste} weg van wijsheid: de Perfecte Spiegel Wijsheid* (grote leegte) pas je hua t’ou toe: Wie? Naar oud Chinees gebruik neem je alleen het eerste woord van de zin: **Wie ben ik?** Door de vraag: Wie? in en uit te ademen, wordt de vraag voortdurend en voor langere periodes herkauwd en herhaald. Een variatie op deze vraag is: Hoe weet ik dat ik ben? Hoe?

2. *Bij de 2^{de} weg van wijsheid, de Universele Natuurlijke Wijsheid* van de geest. Alles wat zich afspeelt in ons bewustzijn en de velden van onze zintuigen van voelen, zien, horen, ruiken en kennen is je eigen ontwaakte natuur. Met andere woorden: Je geest en alle objecten van het bewustzijn van de geest zijn één, dus ‘gelijk’: niet twee. Alles komt voort uit dezelfde bron. Gebruik de vraag: **Waar ben ik?** Als je zit, bij het geluid van de regen, onweer, horen van muziek, zingende vogels etc. Laat de vraag rondcirkelen op het ritme van je ademhaling.

3. *Bij de 3^{de} weg van wijsheid, ook wel onderscheidende wijsheid* (van de zintuigen) genoemd, **Wonderbaarlijke Observerende Wijsheid** stel je steeds bij alles wat er gebeurt: **Wie is het die**

dit ervaart? Wie is het die dit nu meemaakt, verdriet heeft? Wie is het die dit ziet, voelt, hoort, ruikt, grijpt, etc? Laat de vragen steeds opnieuw door je heen cirkelen en merk op wat het doet.

4. *Bij de 4^{de} weg van wijsheid*, de **Volmaakte Handelingswijsheid** stel je vragen over acties en handelingen, zoals **Wie is het die**, boodschappen doet, helpt, zorgt, eet, lacht, huilt? Of, Wie zit in zazen? Wie doet dit, dat, etc. Laat ook deze vragen steeds op het ritme van de ademhaling door je heen cirkelen.

De Vier Wegen van Wijsheid en de drie Boeddhalichamen

Voordat ik verderga wil ik eerst benadrukken dat het goed is om je te realiseren, dat de vier wegen van wijsheid en de drie boeddhalichamen talige begrippen zijn, die gebruikt worden om iets wat eigenlijk ongrijpbaar is, uit te kunnen leggen. Fysiek bestaan ze niet; het zijn duidingen

Over de vier wijsheden zegt Huineng in de Platformsoetra (2006, 17, 152- 154) het volgende: als je de drie boeddhalichamen begrijpt, dan begrijp je ook de vier wijsheden. Maar als je de vier wijsheden los ziet van de drie lichamen, dan komt wijsheid in een vacuüm terecht en dan zijn het geen wijsheden meer. "Meditatie is het lichaam van wijsheid en wijsheid is de functie van meditatie" zegt Huineng (id, 10). Met andere woorden: in ons leven en onze beoefening en onze meditatie is wijsheid = prajna ten diepste verbonden met onze ware natuur = boeddhanatuur en andersom. Dat lijkt een open deur, maar is het misschien niet, omdat het omgekeerd evenredig samenhangt met onze staat van zijn of zo je wilt onze vorderingen op het pad en de mate van inzicht en integratie. Om het minder abstract te maken, leg ik ze op het niveau van onszelf als levende wezens uit (Miura&Sasaki: 1965, 65). Als de acht bewustzijnslagen leeg zijn - ik kom hier later in een tekst nog weleens op terug - dan is:

De pure Dharmakaya is je eigen ware natuur;

De perfecte Sambogakaya is je wijsheid, die een uitdrukking is van je ware natuur;

De talloze Nirmanakaya's zijn je acties en handelingen, waarin je ware natuur zich toont.

De volgende uitleg van de drie boeddhalichamen volgt deels die van Huineng (id) en Hakuin (id).

1. **De pure Dharmakaya** is onze wezenlijke ware natuur en hangt samen met de 1^{ste} wijsheid, de Grote Perfecte Spiegel Wijsheid, die in het geval van een verlichtingservaring, tot uitdrukking komt in een overrompelende eenheidservaring, waarin de discriminerende geest in duizend stukken uiteen spettert. In zo'n volkomen en volledige eenheidservaring als het ego verpulverd is, zijn alle vier de wijsheden tegelijk helder aanwezig. Zo'n ervaring kan mensen het idee geven de verlichting bereikt te hebben, maar dat is een dwaling, die vaak gemaakt wordt³. Er is wel iets opengegaan en wakker geworden, maar het is een begin! En daar hamert Hakuin steeds op.

2. De **perfecte Samboghakaya** is onze inherente wijsheid, die samenhangt met de 2^{de} wijsheid, de Universele Natuurlijke Wijsheid, die tot uitdrukking komt in de werking van onze geest. Het onderscheid makende denken op basis van de zintuigvelden is verdwenen en veranderd in een houding van niet-weten en ontvankelijkheid. Hakuin noemt dit de weg van de kennis van de

³ Halfway up the mountain. The error of premature claims to enlightenment. Caplan, 1999

gelijkheid. Er is geen verschil meer tussen ik, mij, mijn en dit en dat. Mijn geest en objecten van de geest zijn één. Geen concepten of beelden, voorbij dualiteiten, volkomen niet- weten.

3. De **ontelbare Nirmanakaya's** zijn onze acties en handelingen: dit lichaam hangt zowel samen met de 3^{de} wijsheid, de Wonderbaarlijke Observerende Wijsheid van de zintuigen als met de 4^{de} wijsheid, de Volmaakte Handelingswijsheid. Er is een volkomen ontvankelijkheid in het handelen gekomen er zit niets (geen denken) meer tussen, maar het valt samen. Alle handelen en doen staan in het teken van het in volkomen harmonie zijn met de aard van de dingen.

Relatie met de Toewijding van de sesshin

De drie boeddhalichamen zijn 'eigenschappen' van de dharmadhatu, het grote boeddhaveld, waarvan onze ware natuur deel uitmaakt. Het is gelijk aan dharmakaya. Voor een beter begrip kun je de drie boeddhalichamen vergelijken met een begrip uit het christendom: de drievuldigheid of drieëenheid: de Vader, Heilige Geest en de mens geworden zoon.

De eerste zinsnede uit de Toewijding van de sesshin, die Ton altijd uitspreekt na het zingen van de soetra's aan het einde van de dag is:

Toewijding van de sesshin

In de zuiverheid en de helderheid van de oorspronkelijke werkelijkheid: verwijst naar Dharmakaya

In de volheid en de voltooiing van de uiteindelijke werkelijkheid: verwijst naar Sambogakaya

In de oneindige veelvuldigheid van de werkelijkheid: verwijst naar Nirmanakaya, die zich uitdrukt in vormen: wijst op alle levende wezens.

Dragen wij de meditatie en het zingen van de soetra's op aan al de talloze onbekenden, die al vanaf prehistorische tijden, het licht hebben doorgegeven.

Aan alle grote leraressen en leraren,

Aan allen die de grondslag hebben gelegd voor de weg in verleden, toekomst en heden.

En voor de verlossing van zelfs het kleinste grasje en plantje,

voor de verlossing van alle ontelbare wezens in heel het universum,

En in diepe dankbaarheid jegens iedereen die een gids is op dit oeroude pad.

Jegens allen die ontwaakt zijn in alle tijden en alle ruimten.

Jegens allen die leven vanuit het grote mededogen.

Jegens allen die groot van hart zijn.

Diepste Wijsheid voorbij alle wijsheid

Ik besluit met woorden van Greet Limpens: "Als we ons realiseren dat onze bewuste beoefening onbewust doorwerkt in ons onderbewuste, dan kunnen we groot vertrouwen hebben in onze beoefening. Zelfs als we er niets van lijken te merken en er niets lijkt te gebeuren, dan toch is er

een diepere werking die in ons doorwerkt.”

Steeds weer opnieuw zitten met: Groot Vertrouwen of Geloof! Grote Twijfel, Grote Inzet!