

## De drie kenmerken van het bestaan

**Toen de Boeddha tot verlichting kwam** sprak hij de woorden: 'de aarde is mijn getuige, met mij is iedereen tot verlichting gekomen', dus ook jij en ik. De Boeddha had de gehele werkelijkheid doorgrond als één grote eenheid van alle bestaan, waarin alles met alles verbonden is en niets bestaat of ontstaat op of uit zichzelf. Aan alle bestaan gaat iets vooraf: praitiya samutpaddha. Het verpulveren van zijn ego maakte de weg vrij voor een ervaring van eenheid en grenzeloosheid van de 'heldere en zuivere dharmakaya'<sup>i</sup> ook wel boeddhaveld genoemd, waar wij allen deel van uitmaken. Er bestaat niet zoiets als een 'zelf met een vaste kern', dat is een illusie, zei de Boeddha in zijn tweede leerrede. Ieder mens is samengesteld uit nama en rupa en in ons lichaam en bewustzijn doen zich constant veranderende geestelijke en lichamelijke processen voor. Ze worden de vijf skanda's genoemd: lichaam, voelen, denken, motivatie en gewaarzijn. Ons denken creëert een 'ik' en een 'ego' en omdat we denken een zelf met een vaste kern te zijn, grijpt het ego zich vast aan wat er ook maar gebeurt. Vervolgens raakt het 'zelf' gevangen in een cirkel van oplopende redeneringen en emoties en tenslotte verstrikt in egocentrische bevangenheid. De idee van het bestaan van een 'zelf met een vaste kern' is een belangrijke oorzaak van het lijden. De eerste leerrede van de Boeddha gaat over dit lijden en hoe dit te beëindigen.

**De tweede leerrede borduurde op dit thema door** en gaat over de drie kenmerken van het bestaan: dukkha, er is lijden; annica, alles is vergankelijk; en anatta, er is geen vaststaand zelf. Dukkha: We leven met een gevoel van aanhoudende ontevredenheid. Het leven wringt en schuurt aan alle kanten. Onze verlangens en gehechtheden (het ego) maakt dat we lijden aan het leven. Het lijden kunnen we stoppen door het achtvoudige pad te gaan en de voorgeschreven ethische regels, geestelijke discipline en het cultiveren van de geest te beoefenen. Anicca: Niets is blijvend of bestendig, alles is vergankelijk. Alles is voortdurend in beweging en verandering. Degenen die wij liefhebben zullen sterven, net als wijzelf. Ten diepste is iedereen alleen, in de ontmoeting met de ander ontstaan liefde, mededogen en wijsheid. Alles bestaat in dit moment. Anatta: Het zelf heeft geen vaste kern en dat geldt voor alle samengestelde verschijnselen of vormen.

**De eerste twee kenmerken, dukkha en anicca zijn constatering.** Zo zit de werkelijkheid in elkaar. Allemaal hebben we de ervaring dat het leven onvoorspelbaar is, moeilijk en vol dramatische en onverwachte gebeurtenissen kan zijn. Omdat we onszelf een 'ik of 'zelf met vaste kern' toedichten, maken we het allemaal heel klein en lijden nog meer aan het lijden dat er al is. We verliezen het grotere geheel uit het oog. Het leven is NIET maakbaar, de plezierige en moeilijke dingen overkomen ons, en er is genade. We hebben het niet zelf in de hand. Het denken creëert een zelf en zet dit 'zelf' gevangen in oordelen, overtuigingen en meningen. We zijn een stipje aan de horizon maar blazen onszelf op tot het centrum van de wereld. Als het besef tot ons doordringt dat het 'zelf' geen vaste kern heeft, komt er ruimte voor het grotere perspectief waarin wij staan. We zijn dan in staat om het allemaal groter te zien en beide perspectieven in ons leven te belichamen, die van de relatieve én de absolute werkelijkheid. Dat is de kern van de ontdekking die de Boeddha deed op het moment van ontwaken. Het is allemaal veel groter.

**In 'Wij zijn niet alleen' van het boek Bezielde Kosmos:** beschrijft Jane Goodall een ervaring van volkomen leegte, die tegelijk een volheid is en heelheid en eenheid uitdrukt. Het idee van een 'zelf' is volkomen verpulverd. Zij schrijft: "Dag in dag uit was ik alleen in de wildernis. In het gezelschap van dieren, bomen, de murmelende stromen, de bergen, de ontzagwekkende elektrische stormen en de met sterren bezaaide nachtelijke hemel. Een paar keer bereikte ik een staat van verhoogd bewustzijn, waarbij het leek of het zelf volledig afwezig was: ik, de chimpansees, de aarde en de bomen en de lucht, schenen te versmelten, één te worden met de levenskracht van het woud. Ik raakte steeds meer afgestemd op de grootse Spirituele Kracht die ik om me heen voelde, even werkelijk als het kloppen van mijn hart. En ik kwam ertoe te geloven dat alle levende dingen een vonk in zich dragen van die Spirituele Kracht. Wij noemen die vonk de ziel van het goddelijke in ons" (2005, 182). De Boeddha noemde dat: het ongeboorene en onvergankelijke.

**De ervaring van Jane Goodall** doet denken aan het moment van ontwaken van de Boeddha. Je kunt het een eeuwigheidservaring noemen, omdat de ervaring los van tijd en ruimte staat en de totale werkelijkheid omvat. Er is een eenheid waarin we verbonden zijn met alle leven en over de dood heen. 'Er is het ongeboorene en onvergankelijke, onze ware natuur, die in alle natuur aanwezig is'. Huineng zegt: 'Als je dood gaat als je nog niet dood gaat, ga je niet dood als je dood gaat'. Als het ego wegvalt en de eenheid zich openbaart, ga je niet dood, als je dood gaat. Want dan 'weet' je dat je deel uitmaakt van het ongebooren en onvergankelijke geheel dat nooit vergaat en waarin wij een van de vele processen zijn die gaande zijn. Dood krijgt dan een heel andere betekenis en lading, die de ervaring van Hisamatsu was. Vlak voor zijn dood schreef hij dit gedicht (Kloppen waar geen poort is, 48):

Ontwaakt tot een Zelf zonder vorm  
Ga ik dood zonder Dood te gaan  
en word ik geboren in het Ongeborene.  
Volkomen op mijn gemak  
reis ik door de drie werelden<sup>ii</sup>.

Als we inzien dat er geen vaste en blijvende kern in ons is en dat alles wat in ons gebeurt, slechts veranderende lichamelijke- en geestelijke processen zijn, die ook in het hele universum gaande zijn, dan kunnen we grenzeloosheid ervaren en, als we open en ontvankelijk zijn....zonder voorkeur- of afkeer<sup>iii</sup>, en alleen maar zijn, dan voelen we ons verbonden met alle levende wezens, met de levende natuur, met de levensenergie van het hele universum. Voorbij alle dualiteiten.

**Wijzelf en de wereld waarin we leven zijn voortdurend in verandering.** Hoe we ons voelen, wat we denken, onze emoties, ons lichaam verandert iedere minuut en iedere seconde. Er sterven cellen af en er komen nieuwe cellen bij. Het lichaam verouderd en takelt op enig moment af, de omgeving verandert, seizoenen komen en gaan, de zon komt op en gaat onder. We hebben het moeilijk met vergankelijkheid. We willen geen corona, geen geliefden verliezen, we willen niet ziek worden, oud worden en doodgaan. We willen liever de leuke, fijne, mooie dingen en sluiten ons liever af voor de afschuwelijke en dramatische gebeurtenissen waarvoor we in het leven komen te staan. Waar we ook allerlei 'beelden' bij hebben en vaststaande ideeën aan koppelen, terwijl ook moeilijkheden in ons leven de keerzijde hebben van groei als we er doorheen zijn gegaan, groei van compassie, groei van ons vermogen om mee te lijden met anderen. Vergankelijkheid en veranderlijkheid horen

erbij. Het biedt de mogelijkheid dat er iets nieuws kan ontstaan, in het moment zelf. In ieder moment. In het boeddhisme zien we vergankelijkheid als leegte, die uiteindelijk alles mogelijk maakt. Steeds ontstaat er iets nieuws als we ons niet vastklampen aan vaststaande beelden, ideeën en meningen, maar alles door ons heen laten stromen. Het staat voor wat we 'thuiskomen bij ons ware zelf' noemen. In ieder moment, los van verleden en toekomst. Dat wat we 'zelf' noemen is het kortstondig samenkomen van dingen in een unieke korte gebeurtenis en 'het directe oplossen weer van het zelf' na de gebeurtenis (Jiun Hogen).

**Iedereen kan steeds op ieder moment thuiskomen, of juist ver van huis verwijderd zijn.**

Om in de woorden van Huineng te spreken: iedereen kan 'plotseling verlicht zijn' of juist het tegenovergestelde hiervan. Het heeft alles te maken met de manifestatie van geen zelf. De Boeddha zei bij zijn ontwaken: met mij is iedereen verlicht. Dat laten allerlei getuigenissen zien van mensen. Iedereen, wij allen kunnen een eenheidservaring meemaken, of hebben wellicht zo'n ervaring van totale eenheid ervaren. Voor iedereen zal dat anders zijn. Ook zonder een dergelijke ervaring weten we én kunnen we erop vertrouwen dat, als we steeds meer als een kabbelende beek worden en vloeibaar zijn, alles mogelijk is, zelfs het onmogelijke wordt dan mogelijk. Dan worden we steeds weer ieder moment opnieuw geboren en kunnen we zijn met wat is. Ook als we het moeilijk hebben. Er ontstaat de bereidheid en het verlangen om contact te maken met wat is.

**Ik besluit met een gedicht van Nicolai Braun**, een Russisch-Joodse dichter, waarvan Ton Lathouwers de Nederlandse vertaling heeft gemaakt. Hij vond het gedicht ooit in een tijdschrift waarvoor Lydia Obuchowa een Duitse vertaling maakte. Dit gedicht, vertelde Ton was de aanleiding om zich te gaan verdiepen in de Sovjet literatuur:

Met mijn geopende ziel  
sta ik in de nacht  
voor het geopende universum.  
En in verbondenheid  
met allen uit het verleden,  
die net zo gekeken hebben  
naar die oneindigheid,  
Geef ik als in een estafette door  
wat het in mij oproept,

Dat grenzeloze verlangen,  
die vraag, wat is dit?  
Dorst naar geluk,  
Dorst naar licht,  
Dorst naar thuiskomen?  
Van waar ben je ontstaan,  
Waar ligt je oorsprong?  
Waar je bestemming?

Nooit door alle eeuwen  
ben jij gelaafd kunnen worden,  
O, oneindigheid,  
O, grenzeloosheid,

O, dorst naar thuiskomen.  
Dorst naar geluk.  
Dorst naar licht.

Eén voelen met alles wat leeft, zijn met wat is. Dat kan alleen als we in dit leven 'dood' gaan als we nog niet doodgaan. Laat de regel van Huineng door je heen resoneren: "Als je dood gaat als je nog niet dood gaat, ga je niet dood als je doodgaat." Wie is het die leeft? Wat is het dat doodgaat? Wie ben ik?

Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> Uit de Toewijding van de sesshin

<sup>ii</sup> De drie werelden: verleden, heden, toekomst. De drievoudige werkelijkheid: absolute, relatieve en bovennatuurlijke werkelijkheid.

<sup>iii</sup> De eerste zin uit de Hsin, hsin min of Vertrouwen in de geest van Seng T'san, de derde patriarch luidt: "De weg is niet moeilijk, voor wie geen voor- of afkeur heeft".

---

#### Literatuur:

Ervin Laszlo: Bezielde kosmos. Nieuwe wetenschappelijke visie op leven en bewustzijn in het universum. 2005.

Jiun Hogen: [Live Lezing met Jiun Hogen Roshi: Naar huis gaan in tijden van verandering • 30NOW](#)

Ton Lathouwers: Kloppen waar geen poort is. Jaartal onbekend

Red Pine: The platform sutra, 2006