

Zitten in onderlinge verbondenheid: februari 2021

De vier kernwaarden van Ch'an van Bodhidharma

Tussen India en China bestond van oudsher een levendige handel van kooplieden die met hun karavanen van kamelen, paarden en ezels, de handelsroutes bereidsen. Met hen reisden boeddhistische monniken en teksten mee, die zo China bereikten. Vanaf 35 BC zijn er in China boeddhistische kloostergemeenschappen bekend, maar pas honderd jaar later in 65 AC wordt er voor het eerst in officiële annalen melding gemaakt van monniken, die in het noordelijk deel van de provincie van Kiangsu koninklijke bescherming genoten. Hun tempels stonden vlakbij de geboorteplaats van Confucius (Bill Porter, 1987: ix).ⁱ Het duurde nog een paar eeuwen voordat het boeddhisme als religie eigenstandig tot bloei kwam. In de beginjaren was het een stroming naast andere of ging het deels op in het lokale Taoïsme, dat de nadruk legde op onsterfelijkheid, en het Confucianisme, dat de nadruk legde op een harmonieuze ordening op alle niveaus van de samenleving.

Met de komst van Bodhidharma naar China rond 500 BC wordt dit patroon doorbroken. De opkomst van de Ch'an traditie en de bloeiperiode die volgde tijdens de Tang dynastie (618 - 907 AC) zette het boeddhisme definitief in China op de kaart, waarna het zich verder verspreidde naar Korea en Japan. De vernieuwing van Ch'an lag in de beoefening van dhyana = meditatie, die tegelijk de uitdrukking is van prajna = wijsheid. Voor die tijd zijn dhyana en prajna gescheiden: dhyana is meditatie, prajna ontstaat door studie van de teksten. De leer van Bodhidharma zegt precies het tegenovergestelde: dhyana is prajna. De vier kernwaarden van zen die aan hem worden toegeschreven, laten dit zien: zen is buiten de teksten en alle woorden om en komt van hart tot hart tot uitdrukking. Het is de beoefening van het 'alleen maar zitten' met het gezicht naar de muur, pikuanⁱⁱ. Alleen maar zitten, zhiguang dhazou, met aandacht voor de geest in het zittende lichaam. Laat alle denken afdalen tot diep in je buik: leg je hoofd in je buik.

Er bestaan vele buitengewone anekdotes over Bodhidharma, die maken dat de vraag steeds weer opnieuw opborrelt of de verhalen feiten of fictie zijn. Historische correctheid is in dit soort hagiografische vertellingen niet zo belangrijk. Ze prikkelen onze fantasie en de sfeer, betekenis of inhoud van de vertelling is belangrijker dan of ze feitelijk waar zijn of niet. Hoe dan ook, hij werd geboren in 440 in India als zoon van een Brahman en koning. Op jonge leeftijd bekeerde hij zich tot het boeddhisme. Hij kreeg les van Prajnatara, een vrouw die hem opdroeg naar China te gaan. De blokkade van de noordelijke route over land door de Hunnen, dwong hem te kiezen voor de zuidelijke route over zee. Na drie jaar te hebben gevaren meerde hij rond 475 aan in het zuiden van China. Volgens 'Transmission of the Lamp' van Tao-yuan kwam Bodhidharma later, in 520 aan wal. Zijn faam was hem al vooruitgesnel en hij werd uitgenodigd door keizer Wu die al veel voor het boeddhisme had betekend door tempels te laten bouwen. Hij wilde weten wat hij hiervoor aan verdiensten zou krijgen, het verloop van de dialoog is bekend (Thomas Cleary en J.C. Cleary, 1977: 1). Na dit bezoek vertrok Bodhidharma naar het noorden, waar hij gedurende

negen jaar in een grot tegenover een muur zat. In die tijd was China verdeeld in noordelijke en zuidelijke dynastieën, waarbij het militair georiënteerde noorden de nadruk legde op meditatie en magie en het intellectuele zuiden op filosofische discussies en het intuïtieve begrip (id: xii). Die deling was er ook nog in de tijd van de zesde patriarch Huineng, met de scheuring in een noordelijke en zuidelijke richting, de scholen van de geleidelijke en plotselinge verlichting.

De komst van Bodhidharma naar China markeert het begin van de zentraditie zoals die tot op heden bestaat. Hij staat aan de wieg van onze eigen zenpraktijk. In die tijd was het een aardverschuiving. Dhyana op basis van prajna was een diepgaande vernieuwing; voor die tijd lag de focus van dhyana meesters op de ontwikkeling van magische krachten om verlichting te kunnen bereiken (D.T. Suzuki in Hoover, 1980: id. 26). Vanaf Bodhidharma is de meditatie niet meer op verbetering van het zelf gericht maar op verbondenheid en éénzijn met de universele geest. Zhiguang dhazouⁱⁱⁱ, het alleen maar zitten, is de gelijktijdige manifestatie van prajna en dhyana, het één kan niet zonder het ander. En het gaat nog dieper. Kenmerkend voor de nieuwe traditie is het geloof en vertrouwen in de eenheid en onderlinge verbondenheid van één levende en scheppende universele geest: Tathagatagarbha^{iv}. De universele werkelijkheid is één grote boeddhabaarmoeder. Het zitten is niet alleen een individuele daad; 'schouwen in de eigen natuur' is tegelijk schouwen in de alomvattende dharmadathu, het grote veld van de ervaring, de boeddhanatuur. Het is veel groter dan ik en verwijst naar de Avatamsaka soetra, waarin de onderlinge verbondenheid van alles met alles tot uitdrukking wordt gebracht in het net van Indra. Het betekent ook dat we met onze eigen inspanning zitten in meditatie, waardoor er iets werkzaam in ons wordt, dat één is met iets dat groter is. De ontvankelijke mediterende geest activeert de alom aanwezige en alomvattende boeddhageest. Geen verschil tussen boeddha en mij. In de Japanse jukai ceremonie reciteert degene die toevlucht neemt driemaal het volgende zinnetje 'Ik ben de boeddha en de boeddha is mij'. De Lankavatara soetra, centraal leerstuk van de beginjaren van het zenboeddhisme, zegt: 'De Ene Geest alleen is de Boeddha en er is geen onderscheid tussen de Boeddha en levende wezens, anders dan dat de laatsten zich hechten aan vorm en zo de Boeddha buiten zichzelf zoeken'.

De vier kernwaarden van Zen

1. Speciale transmissie van hart tot hart;
2. Buiten alle teksten en woorden om;
3. Verwijst rechtstreeks naar de hartgeest;
4. Schouwen in de ware natuur, boeddhanatuur.

In de vier kernwaarden van zen zelf ligt de intrinsieke verwevenheid van dhyana en prajna besloten. Ik zou de lezer hier graag bij de hand nemen en de betekenis van elk van de vier kernwaarden meer tot leven willen brengen, zodat ieder voor zichzelf kan nagaan wat ze voor de eigen beoefening kan betekenen. Om te beginnen is het belangrijk om te weten dat, wat we ook beoefenen, het altijd de ene Boeddhayana is. Teh Ching, die alle boeddhistische tradities van Indonesië ondergebracht heeft in één organisatie^v, heeft dit altijd benadrukt. Wat we ook beoefenen, of het nu het reciteren van het Nembutsu is van de volgers van Zuivere Land,

dzogchen of visualisatie van bodhisattva's en mandala's van Tibetanen, of alleen maar zitten, de dharma is en blijft de ongedeelde, universele Dharma. Het maakt niet uit wat de vorm is en hoe die tot uitdrukking wordt gebracht. De grote zenmeester Xu Yun van de vorige eeuw heeft dit ook altijd benadrukt. Waar hij ook onderricht gaf, hij paste altijd de vorm aan van wat op die plaats of in die tempel werd beoefend. Hij wees beoefenaren er ook altijd op dat de ene richting niet beter was dan de andere richting of praktijk, ze waren aan elkaar gelijk (Charles Luk, 1988). Je kunt ze makkelijk naast elkaar beoefenen, zoals in China ook de gewoonte is/was.^{vi} Ook in het westen komt dit voor onder boeddhisten, maar ook onder mensen met een christelijke achtergrond, waar boeddhistische beoefening samen kan gaan met christelijke vormen van devotie, zoals het bidden van een schietgebed, het Jezusgebed, of het bidden van de rozenkrans en de devotie voor KwanYin herinnert aan de devotie voor Maria, de Moeder Gods.

1. Zen is een speciale transmissie van hart tot hart

Zen is een speciale transmissie van de Dharma buiten alle geschriften om: i shin dai shin, van hart tot hart. Hartgeest ontmoet hartgeest, die één en dezelfde is. Het is het pure zijn en gewaar-zijn, er zit niets tussen, het ego gesmolten, geen ego. Het is de transmissie van de hartgeest van de boeddha die van leraar op leraar en generatie op generatie wordt overgedragen vanaf de eerste transmissie van de Boeddha op Mahakasyapa. Het is de lineage die we tijdens de sesshins zingen, de mannen- en de vrouwenlijn van transmissie, die één en dezelfde hartgeest uitdragen op unieke manieren. Gedragen door voorgangers, brengt iedere leraar de Dharma op een unieke manier opnieuw tot leven. De eerste en meest bekende transmissie is het verhaal van de Boeddha die tijdens een bijeenkomst, op het moment dat de gehele gemeenschap in stille afwachting is van het spreken van de Boeddha, een bloem omhoog houdt. Sommige teksten spreken over een gouden bloem. Alleen Mahakasyapa, een oudere discipel begreep het gebaar van de Boeddha. Voor de omstanders was het een mysterie, maar hij glimlachte met een blik van verstandhouding met de Boeddha. In elkaars ogen en hart herkenden ze de bijzondere betekenis van het moment. De Boeddha zei: Ik ben de eigenaar van het Oog van de wonderbaarlijke Dharma. Nu draag ik het over aan jou, Mahakasyapa (Sangharakshita, 1985: 26). Het was de eerste transmissie van leraar op leerling en zo gebeurt het idealiter tot op de dag van vandaag.

2. Zen gaat buiten alle teksten en woorden om

Zen gaat buiten alle teksten en geschriften om. "The ultimate truth is beyond words. Doctrines are words. They are not the way"^{vii} (Sangharakshita, 1985: 31). Het betekent niet dat we geen teksten moeten bestuderen, maar het geeft aan, dat we dit nog zo fanatiek kunnen doen, maar als we de betekenis ervan niet zelf vanuit onze eigen ervaring doorleven en ervaren en er dus ook niet naar kunnen handelen, dan is die kennis van geen enkele waarde. Dan valt ze op een kale rotsbodem en het zaadje zal in onze geest nooit tot ontkiemen komen. Teksten moet je lezen met je hart én lezen op wat ze jou te zeggen hebben. In het lezen vraag je je steeds af wat het is waardoor jij in de tekst geraakt wordt. Als je bijvoorbeeld een koan uit de Pi Yen Lu of Blue Cliff Record leest, onderzoek dan, door welk deel van de tekst het is dat je geraakt wordt en ga daarmee verder. Wat zegt het jou? Zo was het onderwijs van Teh Ching. Het gaat om het

je eigen maken van de 'hartgeest van de woorden' vanuit een houding van niet-weten. Het grootste obstakel om de essentie van het boeddhisme te doorgronden, is dat we denken dat we het al weten, zegt Sangharakshita (id: 35). Groei is pas mogelijk als we inzien dat niet-weten de basis is van onze beoefening, als we alles benaderen vanuit een diepgeworteld niet-weten. We kunnen dat beoefenen door consequent bij alles wat we denken te weten, de vraag te stellen: Is dat waar? Dat vraagt om een open en ontvankelijke geest, zodat teksten door ons heen kunnen resoneren en zo hun werk kunnen doen.

3. Zen verwijst rechtstreeks naar de hartgeest

Zen verwijst rechtstreeks naar de hartgeest. Vanuit psychologisch perspectief ben jij je geest, jouw lichaam draagt de geest in je.^{viii} De kern van zen is steeds meer vertrouwen op je eigen geest. Het niet buiten je zoeken maar in jezelf, je eigen hartgeest. Er zijn uitspraken uit allerlei tradities, die naar de eigen geest wijzen, zoals de tekst van van Lao Tse: "zij/hij die een ander kent is wijs, zij/hij die zichzelf kent is verlicht." Zelfkennis is cruciaal om op de zenweg stappen te kunnen maken. Zelfkennis leidt tot het inzicht dat er geen vast zelf bestaat. Zelfkennis ontstaat door met aandacht te kijken en reflecteren op alles wat er in je leven plaatsvindt en je eigen rol hierin te zien, zonder te (ver)oordelen. Wat zegt dit mij? Teh Ching benadrukte dit ook altijd in zijn onderricht: introspectie met een houding van niet-weten met een open ontvankelijke geest.

In onze meditatie van het 'alleen maar zitten' lijkt het alsof het onderzoeken van de geest hiervan afwijkt, maar dat is niet zo. In het alleen maar zitten toont de geest zich aan je en door alleen maar dat gewaar te zijn en er niet iets mee te doen, kan de geest haar werk doen en ons iets mededelen. "De ware natuur kan alleen worden gevonden door er niet actief naar op zoek te gaan. De ware natuur openbaart zich alleen in puur nonduaal gewaarzijn" (Sangharakshita, 1985: 61). Door niet iets te doen en alleen maar gewaar te zijn, werkt de geest vanzelf in je door. De geest heeft jou ofwel je ego niet nodig om haar werk te kunnen doen. De geest doet dat zelf. Dat is de manier om onze geest te onderzoeken op het kussen en projecties van onze geest te durven zien, onze oordelen en meningen, onze eigen rol in situaties onder ogen durven zien. Onszelf op de pijnbank durven leggen en niet wegstijgen van zwaktes en pijnlijke kanten, steeds zonder te oordelen. Onze geest durven onderzoeken en niet wijzen naar het aandeel van de anderen die dit of dat hebben gedaan, waardoor... We onderzoeken en zien alleen onze eigen egocentrische gedachten en emoties. Alles is te vinden in onze eigen geest, ook oplossingen. Jotika Hermsen zei: "Durf te luisteren naar wat de geest ons zeggen wil. Antwoorden komen vanzelf uit onze hartgeest omhoog. Er schuilt een diepe wijsheid in ons, we moeten er vanuit niet-weten en met open hart naar durven luisteren".

4. Zen is schouwen in de ware natuur

We zijn al boeddha's, er valt niets te bereiken, onze ware natuur is boeddhanatuur! Schouwen in je eigen natuur is gelijk aan het realiseren van onze boeddhanatuur, het zijn gewoon twee aspecten van eenzelfde proces: zien is gelijk aan realiseren en ware natuur is hetzelfde als boeddhanatuur. Maar ja, we leven in de relatieve werkelijkheid waarin we voortdurend met en onder mensen verkeren, waardoor we al te snel worden geconfronteerd met ons ego, onze

tekortkomingen, onze eigengereidheid, onze behoefte om ons stempel te willen zetten, ons gelijk te willen halen etc. Dat zijn juist de processen van lichaam en geest die onze ware natuur aan het oog onttrekken. Toch ligt verlichting of ontwaken niet buiten ons, want die potentie is vanaf onze geboorte binnen ons aanwezig. Zoals de grote zenmeester Lin Chi (866) tegen zijn monniken uitriep: “Jullie kaalkoppen jullie zoeken het maar buiten jezelf (in de soetra’s en de leraren) en lopen maar rond te draven in de hoop iets te vinden, maar het is er al. Alles is er, niets ontbreekt!” Een aansporing uit een ander vaatje is: ‘Stop chasing, then it comes to you’. Het enige wat we moeten doen om onze ware natuur bloot te leggen, is de sluiers van onwetendheid en verwarring, concepten, interpretaties, overtuigingen, opvattingen over jezelf en anderen er vanaf te smijten en los te laten, deze te leren doorzien en doorgronden en vervolgens te laten smelten. Dit gaat buiten alle teksten om, van hart tot hart, schouwen in je ware natuur, het is de schat in ons. Alles is er al maar hoe creëer je de beste omstandigheden om het te laten opbloeien.

De eerste leraar die op mijn pad kwam zei: “In zazen wordt het lichaam krachtig neergezet, zodat in die onbeweeglijke houding de bewegingen van de geest kunnen worden waargenomen en haar de ruimte geboden wordt vrijelijk zijn of haar gang te gaan.” De Boeddha zei: “De dingen worden voorafgegaan door de geest. Wie met een verdorven geest spreekt, haar/hem volgt leed. Wie met een zuivere geest spreekt of handelt, haar/hem volgt vreugde, als een schaduw die niet wijkt.’ In de Lankavatara Soetra wordt de geest gehuldigd als grondslag van al het aardse en bovenaardse: De Ene Geest alleen is de Boeddha, en er is geen onderscheid tussen de Boeddha en levende wezens anders dan dat de laatste zich hechten aan vorm en zo de Boeddha buiten zichzelf zoeken. Ik ben de boeddha en de boeddha is mij.

Elsbeth Wolf

ⁱ Confucius Chinees: K'ung-fu-tzu 479 BC

ⁱⁱ Zie Ziten in verbondenheid tekst [Pikuan of Muurstaren](#)

ⁱⁱⁱ Japans shikantaza

^{iv} Tathagata betekent, de aldus gegane, een titel voor de Boeddha, Garbha betekent schoot of kiem. Soetra's zijn de Lankavatara soetra, de Avatamsakasoetra.

^v Hij richtte de Perhimpunan Buddhis Indonesia, Perbudi op waarin Theravada en Mahayana waren verenigd.

^{vi} Vrijheid van godsdienst staat onder grote druk sinds Xi Jinping aan de macht is. Het geldt voor alle religies. Zie verslagen in: [Bitter Winter | A magazine on religious liberty and human rights](#)

^{vii} In Outline of practice in: Zen teachings of Bodhidharma, 1987. Tekst die aan Bodhidharma wordt toegeschreven.

^{viii} Als het lichaam sterft, gaat de geest weer op in de universele hartgeest.

Literatuur:

Bill Porter: The Zen Teaching of Bodhidharma, 1987

Sangharakshita: The essence of Zen, 1985

Thomas Hoover: The Zen Experience, 1980

Thomas Cleary en J.C. Cleary: The Blue Cliff Record, 1977

Charles Luk: Empty Cloud, The autobiography of the Chinese Zen Master Xu Yun, 1988