

Zitten in onderlinge verbondenheid: juli 2021

## Hsin-hsin-ming: Over vertrouwen in de geest

**De beoefening van zazen op het kussen en in ons dagelijks leven** werkt in alles door, in wat we doen en wie we zijn. Zelfs als er niets lijkt te gebeuren, is er iets dat voortdurend doorwerkt. Dat vloeit voort uit de notie dat alles met alles is verbonden als het net van Indra. Als ik iets in gang zet, zal dat resoneren in het volgende en volgende juweel. In het zitten vanuit eigen kracht wordt andere kracht werkzaam: “Die kracht of energie straalt in oneindige concentrische cirkels door als de rimpelingen die ontstaan als je een steen in een vijver laat vallen” (Genpo Merzel, 1993, 40). Het wordt ook wel het vlinder effect genoemd<sup>i</sup>.

**Zazen energie zet iets in werking**, doordringt het hele universum en vice versa. De langdurig naar binnen gerichte stiltemeditatie komt ten goede aan alle levende wezens. We zitten niet alleen voor onszelf op het kussen. In de meditatie zijn we ten diepste verbonden met alle levende wezens en juist dat verleent aan de meditatie haar ‘waarde’. In de Avatamsaka soetra staat: “Zonder dit grote hart van liefde en mededogen is de meditatie, hoe verheven die in andere opzichten ook mag zijn, van geen enkele waarde.” De eerste gelofte van de bodhisattva: “Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden”, werkt door in de energie waarmee we zitten en die daarin werkzaam is. Dat is een mysterie. We kunnen niet bewijzen dat het zo werkt. Dat is het gebied van geloof en vertrouwen. Dat het werkt is zeker. We moeten het wel ‘levend houden’, moedigt Ton altijd aan.

**Alle grote teksten van de zen traditie** brengen iets van dat grote mysterie tot uitdrukking. Denk aan: de ‘Identiteit van veelheid en eenheid’ van Shih-t’ou Hsi-ch’ien, ‘Lied van de oorspronkelijke geest’ van Bankei, Hakuin’s ‘Lied van Zazen’, de ‘Hsin-hsin-ming’ van Seng-ts’an. Deze teksten wijzen allemaal in dezelfde richting van v(h)eelheid en eenheid. We pakken de Hsin-hsin-ming erbij. Het is één van de vroegste Ch’an teksten, die is toegeschreven aan Seng-ts’an, de derde zenpatriarch. Er zijn veel vertalingen gemaakt, bijvoorbeeld door Burton Watson<sup>ii</sup> en Sheng-Yen (1989). Deze vertalingen volgen de cadans van de oorspronkelijke literaire tekst van 146 berijmde regels van elk steeds vier karakters. De tekst belichaamt het vertrouwen in de ware natuur én wijst naar de dynamische functie van onze ongeboren natuur. Hoe meer je vanuit dit ongeborene leeft, hoe ontvankelijker je wordt. Denk hierbij aan het ‘scheppende fiat’ dat het onmogelijke mogelijk maakt, tegenover het statische ‘est’ dat alles doet stollen en vastzet. Ton sprak er onlangs tijdens de laatste stilte-zaterdag op 5 juni<sup>iii</sup> over. Hoe meer je luistert en je laat leiden door wat de hartgeest wil zeggen, hoe meer je leeft vanuit dit ongeborene.

**De Hsin-hsin-ming wordt meestal vertaald met ‘Vertrouwen in de geest’.** Vertrouwen in de geest gaat over geloof hebben in de werking van de geest; het is tegelijk het geloof in onze geest als de ongeborene geest, onze ware natuur, die de geest is van alle boeddha’s, ook die van ons. In navolging van de Boeddha zelf, die op het moment van ontwaken uitriep: ‘er is het ongeborene en onvergankelijke; met mij is iedereen verlicht’, noemde Bankei de geest ‘het ongeborene’. Het was het enige onderricht waarmee hij zich inliet. Het ongeborene is het onvergankelijke was Bankei’s boodschap aan zijn leerlingen. Als de geest in de allesomvattende eenheid verkeert, verdwijnen verwarring en misleiding vanzelf. We hebben geen koans nodig om dit te begrijpen en de schreeuw en klappen van de oude meesters zijn evenmin nodig. Dat hoorde bij die tijd in die situatie (Peter Haskel, 1984, 23). De geest is

allesomvattend, altijd nieuw, leeg en grenzeloos. De Hsin-hsin-ming draagt dezelfde boodschap uit.

**Tijdens hun eerste ontmoeting begroette Hui-k'o**, Seng-ts'an (526-606) met de woorden: "Je lijdt aan melaatsheid; waarom zou je mijn leerling willen of kunnen zijn?" Seng-t'san gaf ten antwoord: "Hoewel mijn lichaam ziek is, zijn de geest van een zieke man en uw eigen geest niet verschillend." Dit antwoord straalt non- dualiteit uit en drukt de essentie uit van de latere Hsin-hsin-ming. Hui-k'o was diep onder de indruk van het antwoord. De Hsin-hsin-ming verwijst naar de eenheid van de geest, de verlichte staat van zijn en gaat over leegte en non-dualiteit: Als de hartgeest rust in non-dualiteit is er geen onderscheid tussen subject en object. Alles is één en dat wordt gekenmerkt door een natuurlijk vertrouwen en 'waarachtige ervaring van de zo-heid van alle dingen' die weerspiegeld worden in onze geest als het denken is stilgevallen. Je kunt het vergelijken met het latere vers van Hui-neng uit de Platform soetra (Red Pine, 2006):

Van oorsprong is er geen verlichtingsboom  
Noch een standaard met spiegel,  
Alles is leegte,  
Waar zou een stofje zich kunnen hechten?

**In de Hsin-hsin-ming gaan taoïstische begrippen** nog samen met het Mahayana begrip van de Leegte. Het is kenmerkend voor het vroege Chinese boeddhisme. De eerste regel begint met de Tao, de ordening van het universum; de Tao is zowel de moeder van de tienduizend dingen<sup>iv</sup> als het grote 'niets'. Ieder wezen is één met de Tao en verbonden in een voortdurende stroom van kosmische energieën. De weg volgen is daarom één- worden met de weg. Hierin klinkt een grote verwantschap door met het boeddhisme. Er is ook een fundamenteel verschil met het boeddhisme. Het hoogst haalbare voor de volgelingen van de Tao is het ontwikkelen van bovennatuurlijke krachten en bereiken van de onsterfelijkheid van de ziel. Het boeddhisme gaat daarentegen uit van niet zelf. Alle dingen en alle levende wezens zijn zonder een vaste kern (anatta). De andere twee kenmerken van het bestaan, anicca en dukkha zijn respectievelijk: alles is vergankelijk en het leven kan aangenaam en prettig zijn, maar vaker is het een aaneenschakeling van pijnlijke onvolkomenheid. Er is altijd wel iets dat ontbreekt of niet goed gaat. Cruciaal voor ons mensen is hoe hiermee om te gaan. Het eerste deel van de Hsin-hsin-ming gaat vooral over de werking van de geest. In het tweede deel ligt het accent meer op de uitgangspunten van het Mahayana boeddhisme, de eenheid van de geest, Leegte. Hier volgen een aantal coupletten uit het eerste deel en laatste deel van de Hsin-hsin-ming:

### **Hsin-hsin-ming of 'Over vertrouwen in de geest'**

De volmaakte weg is niet moeilijk  
voor wie geen voorkeur of afkeer heeft.  
Als liefde en haat beiden afwezig zijn  
wordt alles helder en open.

Als je ook maar het minste of geringste onderscheid maakt,  
wijken hemel en aarde oneindig ver uit elkaar.

Als je de weg wilt zien  
wees dan nergens voor of tegen.

Als aanvaarding en afwijzing om de voorrang strijden,  
is dat de ziekte van de geest.

Als de diepere betekenis van de dingen je ontgaat,  
wordt je innerlijke gemoedsrust verstoord.

De weg is volmaakt als een oneindige leegte,  
waaraan niets ontbreekt en niets overbodig is.  
Alleen omdat je steeds kiest en verwerpt  
is dat niet langer zo.

Veel gepraat, veel zorgen,  
en je kunt er minder dan ooit tegenop.  
Houd op met praten, maak je geen zorgen  
en je kunt overal binnengaan.

\*\*\*\*\*

Waar 'geen twee' zijn is enkel eenheid,  
niets dat zich daar niet ontplooit.  
De wijzen uit de tien richtingen  
begeven zich allen naar deze bron.

Hier verstrijkt geen tijd-  
één oogwenk is tienduizend jaar,  
en evenmin is er 'hier' of 'daar'-  
alle tien richtingen pal voor je neus.

Bestaan is - niet bestaan,  
niet bestaan is – bestaan.  
Elke visie die hiervan afwijkt  
is van geen enkele waarde!

Eén is – alles,  
alles is – één.  
Als je zo kunt zien,  
verdwijnen alle zorgen.

Als vertrouwen en geest geen twee zijn,  
geen twee, vertrouwen en geest  
schieten woorden tekort,  
geen verleden, geen toekomst, geen heden.

**In het eerste couplet staat alles er al in.** Het leven is niet moeilijk als we geen onderscheid meer maken, geen oordelen of meningen hebben over anderen, over onszelf of situaties. Het leven is niet moeilijk als we gedachtestromen en gevoelens die hieruit volgen niet zo serieus nemen. Onze geest brengt van nature gedachten voort, zoals oceanen bij een beetje wind al reusachtige golven teweegbrengen. Dat is de normale functie van de geest en daar is niks mis mee. Waar het mis gaat is dat we verzeild raken in eindeloze stromen van gedachten, die ons steeds verder in de ban van het ego brengen, die uiteindelijk tot een egocentrische bevangenheid en afgescheidenheid leiden. Het ego isoleert ons en verbreekt daarmee de eenheid met alles wat is.

Het leven wordt eenvoudiger als we gedachtestromen tijdig opmerken en ze gaan zien als de simpele functie van het denkende brein, dat hiermee een ego en daarmee een vast zelf creëert. Dat is een illusie en we isoleren ons daarmee juist van de eenheid die de oorspronkelijke werkelijkheid is.

Terwijl het leven zo eenvoudig kan zijn als we tijdig inzien dat gedachten en gevoelens vooral misleidend zijn. Als we ons niet identificeren met gedachten, door ze tijdig te onderkennen en los te laten, overheerst de totale helderheid. Er is dan geen oordeel, geen meningsverschil, geen afsplitsing van een 'ik' tegenover de werkelijkheid. No me, my, mine. Als we het goed tot ons door laten dringen, dan is het zo duidelijk, we hoeven alleen maar te weten dat het ego er voorkeuren op na houdt, dat het ego tegenstellingen creëert. Het is vooral belangrijk om te beseffen hoe het ego en de geest werken. Hoe eerder we zien waar en wanneer onze gedachten op hol slaan, hoe eerder we ze kunnen stoppen. Hoe minder we er mee gaan samenvallen, hoe beter we er van een afstand naar kunnen kijken....en als een simpele oprisping van de geest kunnen zien; niet van mij.

**Als de geest één is ontstaat er een natuurlijk vertrouwen** en een waarachtige ervaring van de zo-heid van alle dingen. Er is dan geen verschil tussen dit en dat, tussen object en subject. Het is zoals het is en we moeten er niet iets mee doen. Samenvallen met wat is, de geest leeg.

We blijven natuurlijk gewone mensen in de relatieve wereld waarin jaloezie, woede, meningen en opinies spelen, maar er komt een dimensie bij als we de denkende en discursieve geest leren doorzien. Daar ligt de schat van onze beoefening. De zaden van gedachten geen water geven, raadt Thich Nhat Hanh aan. Hij gebruikt ook de metafoer van de tuin met planten die er thuishoren en planten die alles overwoekeren en die we zorgvuldig moeten wieden. Heilzame gedachten geef je water en on-heilzame gedachten geef je geen water, is zijn eenvoudige raad. Het is een voortdurende beoefening en het leert je om steeds vaker in een steeds vroegere fase het denken op te merken. Door gedachten alleen maar te zien als niet van jou, lukt het ook steeds eerder, om de neiging om alles naar ons toe te trekken, te doorzien. Ga zitten met steeds minder ik. Laat gedachten los. Niet van jou. Het ego brengt alles alleen maar in het kleinere perspectief van het ego, het zet ons in een gevangenis, van zo is het: Est. Zitten vanuit niet weten, maakt het perspectief groter. Als de geest de ruimte en grenzeloosheid krijgt die het van nature heeft, dan kan daar alles in ontstaan. Het geeft ons een enorme ruimte en vrijheid, het is het scheppende fiat, het onmogelijke wordt mogelijk. Zelfonderzoek op het kussen, onderzoek van de geest, gedachten steeds weer opmerken en er naar kijken, het steeds weer zien: ok ik ga naar binnen, no me, my, mine, put it all down.

**Het minste onderscheid verstoort de geest**, hemel en aarde vallen wijd uit elkaar. Het is hetzelfde wat Hui-neng zei: het ene moment kunnen we volledig verlicht zijn en het volgende moment volledig misleid en in verwarring, want dat is de werking van onze geest. Zonder ego kunnen we de geest veel meer regie geven en beïnvloeden. Wij zijn dan niet meer de slaaf van onze geest, maar de heerser ervan geworden. Terug naar de ademhaling en loslaten, waardoor je de eenheid kan ervaren. Hoe vaker je dat beoefent, hoe meer dit patroon ingesleten raakt en het vanzelf gebeurt.

Dat betekent niet dat je gevoelens en gedachten moet onderdrukken, dat zeg ik niet. Gedachten ontstaan op een natuurlijke manier. Het punt is dat we ze naar ons toetrekken en ze veel te veel water geven, ze niet onderkennen als onheilzaam. Het gaat erom dat we ze in een vroeg stadium opmerken, ze 'sec' bekijken en er niet iets mee doen en loslaten. Dat is de beoefening. Want hoe eerder we zien waar onze gedachten op hol slaan, hoe eerder we kunnen ingrijpen en er iets mee doen. We voorkomen daarmee dat we ermee samenvallen waardoor onze ware natuur onzichtbaar wordt.

De ware natuur is er altijd, altijd. Dat is het hoopvolle, waar je op kunt vertrouwen. Dat wordt ook bedoeld met vertrouwen in de geest. We kunnen op die geest vertrouwen, want die geest is er altijd, altijd levend. Leven vanuit dit geloof is de weg naar eenheid met wat is. Wat niet is gescheiden, is één.

**De grote Weg in onze traditie staat ook voor ons leven.** Er staat de weg is niet moeilijk voor degenen die geen voorkeuren en afkeer hebben. Als je meebeweegt met wat is, en voorkeuren voor gevoelens en situaties doorziet, wordt alles helder en duidelijk. Niet opgaan in iedere gedachte of gevoel dat zich aandient. Niet je laten meeslepen totdat je als een spiraal naar beneden in een diepe put beland. Aanvaarden wat er speelt. Ziekte, verlies, enz.. Maak je echter het kleinste onderscheid en de hemel en aarde zijn oneindig van elkaar gescheiden. Maak geen tegenstellingen, no opposits, zegt Seung Sahn. No me, my, mine, put it all down. Aanvaard wat is. Leven vanuit dit geloof is de weg naar de eenheid, want wat niet gescheiden is, is één met de geest die zich overgeeft (Maezumi in Genpo Merzel, 1993), die kan aanvaarden wat is. De geest die aanvaardt en gelooft, is de ongeboren geest, die ook de geest is van vertrouwen, van compassie en liefde.

**De weg is volmaakt als een oneindige leegte**, of een onmetelijke ruimte, waaraan niets ontbreekt en niets overbodig is. Alles is er, niets ontbreekt. "Ja werkelijk, de mens is als een wild dier", dacht Yannakos. Maar de mens kan doen wat hij of zij zelf wil. "De poorten van de hel en de poorten van het paradijs liggen vlak bij elkaar en de mens kan binnengaan waar hij of zij verkiest. De duivel kan alleen maar de hel binnengaan, de engelen kunnen alleen maar naar het paradijs, maar de mens kan gaan waar hij of zij wil" (Nikos Kazantzakis, 1957, 82). Aan ons de schone opdracht om onze ware natuur te laten openbloeien....

Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> Chaos theorie van de Amerikaanse wiskundige en meteoroloog Edward Lorenz in 1961. [The Butterfly Effect: hoe één actie de wereld kan veranderen \(www.bedrock.nl\)](http://www.bedrock.nl)

<sup>ii</sup> 'Burton Watson in: De stroom ingaan, Samuel Bercholz en Sherab Chödzin Kohn eds:1993. Burton Watson was een Amerikaans sinoloog, die veel vertalingen heeft gemaakt. Overleed in 2017.

<sup>iii</sup> Maha Karuna Ch'an website (mahakarunachan.nl), Lezen en luisteren, Teisho's: [Teisho 5 juni 2021](#).

<sup>iv</sup> De tienduizend dingen is een traditioneel Chinees-taoïstische uitdrukking voor alle verschijnselen.

## Literatuur:

Dennis Genpo Merzel: 1993. Het oog slaapt nooit. Naar de kern van zen.

Master Sheng-Yen: 1989. Faith in Mind. A guide to Ch'an Practice.

Nikos Kazantzakis: 1957. Christus wordt weer gekruisigd.

Peter Haskel: 1984. Bankei Zen, Translation from The Record of Bankei.

Red Pine: 2006. The Platform Sutra. The Zen teaching of Hui-neng.

Samuel Bercholz en Sherab Chödzin Kohn eds: 1993. De stroom ingaan. Boeddha's leven en leer.