

Zitten in onderlinge verbondenheid: april 2024

## Ieder moment opnieuw geboren

Elsbeth Wolf

**In de eerste leerrede van de Boeddha** na zijn ontwaken sprak hij over de vier edele waarheden: er is lijden in het leven en de oorzaak van het lijden komt door gehechtheid (klesha, Sanskriet). De derde waarheid is dat het lijden wordt opgelost door het achtvoudige pad te gaan van ethische regels: juiste spreken, denken en juiste levensonderhoud, geestelijke discipline, juiste inspanning, meditatie en concentratie en wijsheid, het juiste begrip en de juiste kennis.

**De tweede leerrede** ging over drie kenmerken van het bestaan: dukkha, lijden, anicca, vergankelijkheid en anatta, geen zelf. Lijden is inherent aan leven, we krijgen met ziekte, ouderdom en dood te maken. Dat is het niet alleen; in ons dagelijks leven is er ook een aanhoudend gevoel van onvoldaanheid dat lijden veroorzaakt, waardoor we ons niet goed voelen. Tweede kenmerk is dat het leven onbestendig is en vluchtig. Alles gaat voorbij! Derde kenmerk is dat er geen zelf is. Alles in het leven is onderworpen aan deze drie kenmerken van bestaan. Onze gedachten, emoties, relaties met mensen, alles verandert voortdurend, niets beklijft. We weten dat en toch gedragen we ons er meestal niet naar. Als we bewust leven vanuit deze kenmerken, dan maken we ons niet meer zo druk om allerlei dingen en staan we er ontspanner in.

**De eerste twee kenmerken dukkha en anicca** zijn feitelijke constatering over de werkelijkheid zoals die is. We weten dat het leven onbestendig is, het zit vol onverwachte gebeurtenissen, iedere dag opnieuw in het groot en in het klein. We snakken naar vrede maar leven met oorlogen. Zoals het buitensporige geweld in Gaza en de Palestijnse gebieden, sinds de oorlog zijn er in Gaza meer kinderen dood dan wereldwijd in vier jaar tijds<sup>i</sup>. Zoals de oorlog in Oekraïne en ‘stalinisering’ van Rusland, gelegitimeerd door de patriarch van de Russisch orthodoxe kerk, waar mensen die een gevaar voor het systeem vormen op brute wijze worden uitgeschakeld.<sup>ii</sup> Naast al het overige oorlogsgeweld dat hier ongenoemd blijft en de klimaatschade door overstromingen, toenemende droogte en natuurbranden<sup>iii</sup> wat weer enorme vluchtelingenstromen op gang brengt. Door uitbuiting van de aarde zijn we daar grotendeels zelf als mensheid medeschuldig aan. In het klein hebben we met onze persoonlijke misère te maken. Het ego speelt hierin een grote rol, omdat het zich een zelf toedicht en het leed ‘naar zich toetrekt<sup>iv</sup>’. Maar er is geen essentie als een zelf<sup>v</sup>. ‘We zijn vormen van bestaan’: “een tijdelijke manifestatie van het eeuwige zijn”<sup>vi</sup>.

**‘Geen zelf’ is de kern van de ontdekking van de Boeddha** op het moment van zijn ontwaken, zo’n 2500 jaar geleden. In de Hartsoetra<sup>vii</sup> lezen we dat we vormen van bestaan zijn: ‘vijf in getal en de wezensgrond daarvan is leeg’. Wij bestaan uit vijf geledingen of skandha’s in het Sanskriet, die zijn samengesteld uit nāmarūpa: rūpa is het fysieke stoffelijke lichaam, nāma omvat onstoffelijke delen, zoals voelen, denken, motivatie en gewaarszijn. Deze verzameling van stoffelijke en onstoffelijke elementen, aangevuld met de zes zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven, tast, waarneming/ bewustzijn, noemen we ‘ik en mij’. Op zich is het in het dagelijks leven natuurlijk wel heel praktisch om er het label ‘ik’ aan te hangen en het label een naam te geven. In absolute zin is het volgens de Boeddha een dwaling, want in essentie is er geen vaste kern als een zelf. We spreken daarom van ‘leegte’ als de ultieme

aard van de werkelijkheid. Ons lichaam en onze geest produceren continue lichamelijke en geestelijke processen. Met het bewustzijn creëren we op basis van prikkels van zintuigen een zelf, een 'ego'. Het is de belangrijkste oorzaak van alle lijden, omdat het ego de neiging heeft zich te identificeren met elke opkomende gedachte en gevoel. Op het kussen zitten we daarom met steeds minder ik. Dat is de beoefening, we onderzoeken de werking van de geest, nemen gedachten waar zonder er iets van te vinden, zonder te oordelen, we laten gedachten los en gaan steeds weer terug naar de ademhaling tot diep in de onderbuik. Alle denken laten we afdalen tot diep in de buik en nog dieper, tot diep in de aarde. We zitten met steeds minder ik om uiteindelijk te 'sterven aan het zelf'.

**Toen de Boeddha in Bodh-Gayā tot ontwaken kwam** sprak hij de woorden: 'met mij is iedereen ontwaakt; de aarde is mijn getuige'. [...] 'Er is het ongeborene en onvergankelijke!', er is de ware natuur of boeddhanatuur. Iedereen krijgt die natuur bij de geboorte mee. Tegelijk met zijn ontwaken kwam de Boeddha tot het inzicht dat niets op zichzelf bestaat, we noemen dat: *pratītya-samutpāda*. Het is als het net van Indra waar niemand uit kan vallen en waarin alles met alles is verknoopt. Wij zijn allen als een diamant in één van de hoeken van het net en iedere diamant op elke hoek van het net reflecteert in de volgende en volgende diamant. Door dit vangnet zijn we ten diepste met elkaar verbonden, afhankelijk bestaan. Simpel gezegd betekent dit dat wij bestaan dank zij alles wat eraan vooraf ging, zonder begin en zonder einde, dankzij de inspanningen van onze ouders en voorouders. Dankzij de aarde, de zon, de maan, regen en ecosystemen en voorouders is er water en leven op aarde; is er voedsel, het is één grote keten van oorzaak en gevolg, die voortkomt uit dezelfde bron: als dit er is, dan is er ook dat. Als dat er niet is, dan is ook dat er niet...We leven in de relatieve werkelijkheid van het dagelijks bestaan in het besef van de absolute 'onzichtbare' werkelijkheid.

**Jane Goodall<sup>viii</sup> beschrijft een ervaring** van een samenvallen van de relatieve en absolute werkelijkheid. In het hoofdstuk *Wij zijn niet alleen* uit *Bezielde Kosmos* van Ervin Laszlo deelt ze haar ervaring van ontleding en eenwording met de omgeving waarin ze op dat moment leeft. Ze schrijft: "Dag in dag uit was ik alleen in de wildernis. In het gezelschap van de dieren, bomen, de murmelende stromen, de bergen, de ontzagwekkende elektrische stormen, 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, de bomen en de lucht leken te versmelten en 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 leven een vonk in zich draagt van die Spirituele Kracht, het goddelijke in ons" (2005, 182). De Boeddha noemde dat het ongeborene en onvergankelijke! De ervaring van Jane Goodall lijkt op het ontwaken van de Boeddha met dit verschil, dat de Boeddha zeven jaar lang bewust zoekende is geweest en zijn ervaring heeft overgedragen. Volgens de legende besloot de Boeddha dat te doen op aandringen van de God Sahampati. 'Wat ik heb ontdekt is zo simpel, mensen geloven dat niet', had hij tegengeworpen. Maar Sahampati verzekerde hem dat de wereld te gronde zou gaan als hij de Leer niet zou overdragen. De Boeddha ging overstag, want had Sahampati er nog aan toegevoegd, er waren mensen met minder stof in de ogen, die wel zouden luisteren en de Leer begrijpen (2004, 30).

**Het ontwaken van de Boeddha** en de eenheidservaring van Jane Goodall kun je zien als een eeuwigheidservaring, los van tijd en ruimte en het omvat de totale werkelijkheid in het

moment. We noemen het ook wel de ‘Grote Dood’ sterven omdat het besef van een ‘zelf’ volledig is uitgewist. Het is een ervaring van de absolute en relatieve werkelijkheid ineen waarin alle dualiteiten volledig zijn weggefallen. We noemen dat ook wel spiegelwijsheid van de dharmakāya of het grote boeddhaveld. Het is de eenheid waarin we verbonden zijn met alle leven tot ver over de dood heen reikend; het is het grote veld van het ongeborene en onvergankelijke, het eeuwige waaruit we voortkomen en na onze dood weer naar terugkeren<sup>ix</sup>.

**Leven vanuit het besef dat** wij lichamelijke en geestelijke processen zijn, die tegelijk in het hele universum gaande zijn, geeft een opening naar een ervaring van grenzeloosheid van het bestaan. We staan dan open en ontvankelijk in het leven. Dat betekent niet dat er geen lijden meer is, er is immens veel wanhoop en leed in deze wereld, maar door te leven vanuit de drie kenmerken van het bestaan, zijn we beter in staat het lijden te zien als inherent aan het leven en het te gebruiken als een kans tot innerlijke groei. Als we leven in het moment open en ontvankelijk, worden we ieder moment steeds weer opnieuw geboren, geen zelf!

#### Literatuur:

Jan de Breet & Rob Janssen. Majjhima Nikāya, De verzameling van middellange leerredes. 2004.

Ervin Laszlo. Bezielde Kosmos. 2005.

Ton Lathouwers. Kloppen waar geen poort is. 2010.

---

<sup>i</sup> NOS app, 13 maart 2024.

<sup>ii</sup> Op 12 maart 2024 vond in Litouwen een aanval met een hamer plaats op politiek activist Leonid Volkov, voormalig stafchef en vertrouweling van Aleksej Navalny. Het geweld zou bedoeld zijn om te voorkomen dat de oppositie invloed uitoefent op de presidentsverkiezingen in Rusland.

<sup>iii</sup> Tussen 2017 en 2024 zijn er meer dan 3500 natuurbranden in Nederland geweest!

NOS, zondag 3 maart 2024: [Jaarlijks honderden natuurbranden in Nederland: 'Het is wachten op een catastrofe'](#) (nos.nl).

<sup>iv</sup> Zich identificeert met het leed, slachtofferschap, waardoor we lijden aan het lijden.

<sup>v</sup> Een ander voorbeeld is een boom. Die bestaat uit takken met bladeren, een stam en wortels. Het woord boom is een afspraak die we gemaakt hebben om die verzameling van takken en bladeren te benoemen. Het is handig, maar het is niet meer dan een etiket, een label, een definitie. Zo is het ook met ons mensen. ‘Ik’ en mijn naam is een label voor de vijf geledingen waaruit we zijn samengesteld.

<sup>vi</sup> “Al wat bestaat is een zijns-vorm: een tijdelijke manifestatie van het eeuwige zijn. De manifeste werkelijkheid is vergankelijk en vluchtig als een droom. Baseer daarom je leven op innerlijke, onvergankelijke, universele en eeuwige waarden.” Frans Langenkamp in Boeddhistisch Dagblad, 12 maart 2024.

<sup>vii</sup> Zie Maha Karuna Ch’an website, Lezen en luisteren, Sutra’s, [Hartsoetra van de wijsheid voorbij alle wijsheid](#) (mahakarunachan.nl).

<sup>viii</sup> Jane Goodall is bekend van de studie die zij vanaf 1960 maakte van het sociale en familiale leven van de chimpansee in het Gombe Stream National Park in Tanzania. Ze richtte het Jane Goodall Institute en het jongerenprogramma Roots & Shoots op.

<sup>ix</sup> Van Huineng, zesde en laatste zenpatriarch die rond 660 AC leefde, is de uitspraak: ‘Als je dood gaat als je nog niet dood gaat, ga je niet dood als je dood gaat’. Het wil zeggen dat als het ego wegvalt en de eenheid van het Al zich openbaart, je niet dood gaat, als je dood gaat. Je weet dan dat je deel bent van het ongeborene en onvergankelijke dat nooit *vergaat*.

Het is het weinige waarover de Boeddha een heldere uitspraak heeft gedaan, waarin wij allen één van de vele processen zijn die zich ontwikkelen. Dood krijgt een heel andere lading en betekenis, die ook de ervaring van Hisamatsu was. Een aantal weken voor zijn dood schreef hij het volgende gedicht (2010, 48): “Ontwaakt tot een Zelf zonder vorm, ga ik dood zonder Dood te gaan, word ik geboren in het Ongeborene. Volkomen op mijn gemak, reis ik door de drie werelden”