
De helende kracht van Leegte

James Low
Gebaseerd op de openbare lezing op 20 September 2013 in Tallinn, Estland
Herzien en bewerkt door Barbara Terris en James Low
Vertaling door Janine Huizing

De tekst eindigt met de vertalingen van de
Hartsoetra en de Wolken van Juwelen Soetra

Inhoud

De vijf Skandha's, de verzameling van de vijf elementen	4
Het ontwikkelen van kalmte en helder inzicht.	6
Een verschuiving van de nadruk in het Mahayana	8
Het ontspannen van fixatie bevrijdt creativiteit	14
Het ego voelt zich eenzaam	15
Niets om onze vooronderstellingen aan te haken	16
De Bron die nooit opdroogt	17
De Hartsoetra	18
De Wolken van Juwelen Soetra	20

Binnen het Boeddhisme zijn er meerdere wegen om tot ontwaken te komen. Waaruit dienen wij te ontwaken? Uit de illusie dat we van elkaar afgescheiden individuen zijn, dat wij eindige wezens zijn die leven in een wereld van eindige wezens. Waarom zouden we deze moeite doen? Omdat het de enige weg is om onszelf te bevrijden uit het proces van lijden door geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Waarom is dat zo? Omdat we de werkelijke grond van ons wezen niet herkennen waardoor wij denken dat wij als onafhankelijke individuen worden geboren. Wat belemmert ons om onze ware grond te herkennen? Omdat we op elk moment negeren hoe het leven werkelijk is en tegelijkertijd illusies als onze werkelijkheid zien.

Wat kunnen we hieraan doen? We kunnen leren zien hoe we onszelf bedriegen en beginnen met het licht van de waarheid op onze actuele situatie te laten schijnen. Het is als wakker worden uit een droom en je vervolgens realiseren dat je hebt gedroomd.

Hoe kunnen we hiermee beginnen? Door onze misleidende overtuigingen nader te onderzoeken. Door onze onjuiste opvattingen op te laten lossen kan er ruimte ontstaan om de ware aard van de verschijnselen te zien. Wat zullen we dan zien? Op het moment dat de sluiers van onze concepten doorzichtig worden zal alles wat we ervaren fris en helder worden. Onze zintuigen zullen niet meer belemmerd worden en onze ware natuur zal helder worden.

Wat zal dan helder worden? Dat alle verschijnselen waarop wij vertrouwen in werkelijkheid geen echt bestaan hebben. Ze zijn leeg van een zelfbestaan, van een essentie. Denken dat ze een eigen identiteit hebben is een illusie, als een luchtspiegeling. Verschijnselen zijn in werkelijkheid de weergave van de uitstraling van leegte. Bewustzijn is leeg van een bepalend Zelf, net zoals alles wat door het bewustzijn wordt onthuld.

Leegte vormt de kern van de Hartsoetra, deze radicale tekst onthult het oneindige alomvattende zicht van het Mahayana Boeddhisme. Het zet de spirituele traditie voort van het verstoren van onze vertrouwde aannames die ons belemmeren om tot onze ware natuur te ontwaken. Deze spirituele traditie staat centraal in het Boeddhisme en manifesteert zich in het leven van Gautama de Boeddha.

Gautama de Boeddha werd in zijn jeugd Siddhartha genoemd. Door de instructies van zijn vader werd Siddhartha beschermd tegen moeilijke situaties en omgeven door prettige omstandigheden. Dit gaf hem een zeer beperkte kijk op het leven. Tijdens het opgroeien tot jongeman werd zijn kijk op het leven uitgedaagd door een aantal gebeurtenissen waardoor hij vragen ging stellen bij zijn bevoorrechte leven. Zo kwam hij in aanraking met een zieke persoon, een oud persoon en een lijk. Door in aanraking te komen met het leven zoals het is in plaats van de fantasie die hem was voorgehouden werd hij geconfronteerd met het feit dat de veiligheid die hem omringde geen solide basis had. Zelfs zijn eigen kostbare lichaam was kwetsbaar en vatbaar voor ziekte, ouderdom en dood.

Door deze uitdagende ervaringen ontstond het inzicht dat de dingen niet zijn wat ze lijken te zijn. Situaties ontstaan als gevolg van oorzaken en omstandigheden die vaak niet duidelijk voor ons zijn. Om onze ervaring eenvoudig te houden nemen we situaties voor lief, alsof ze er gewoon vanzelf zijn.

Siddhartha groeide op in een omgeving waarin al zijn behoeften werd voorzien. Zijn leven was comfortabel, omdat iedereen om hem heen ervoor zorgde dat niets hem kon verstoren. Leven zonder al te veel problemen is natuurlijk iets wat we allemaal willen. Maar omdat het leven turbulent is en problemen kan geven was het comfort dat hij ervoer een kunstmatige constructie zonder authenticiteit.

Nadat hij wakker was geworden uit deze aangename droom, kwam hij een zwervende heilige man tegen en dit inspireerde hem om het huis te verlaten en op zoek te gaan naar de oorzaak van het lijden. Het was hem duidelijk geworden dat we gemakkelijk dingen geloven die niet waar zijn en genoeg nemen met een zeer beperkt inzicht in hoe het leven is. Hij begon met het verkennen van de aard van de lijm die onze misleidende waarnemingen van de wereld met elkaar verbindt. Hij stelde vast dat deze lijm bestond uit de gezamenlijke

activiteit van *het negeren en het hechten*: omdat wij de directheid en de openheid van de ervaring negeren hechten wij aan het idee van een Zelf en de Ander.

Wij gaan uit van een idee die we zelf gecreëerd hebben of die we van anderen hebben overgenomen en dat idee passen we vervolgens toe op voorbijgaande ervaringen. Op deze wijze smelten het object en het idee dat wij over dat object hebben samen en wij ervaren dit vervolgens als een op zichzelf bestaand 'ding'. Vervolgens passen we hierop onze individuele en culturele waarden en normen toe. Bijvoorbeeld, we bevinden ons in een gebouw en we kunnen zien op welke wijze dit gebouw is samengesteld met behulp van cement. Zolang het cement de stenen op zijn plaats houdt, zien we de naadloze vormen van de kamers en gangen. We zien vormen die gewoon op zichzelf lijken te bestaan. De vormen lijken een vaststaand gegeven en wij nemen dat zonder meer aan. We nemen alles wat we tegenkomen, mensen, dieren, objecten als inherent, als uit zichzelf bestaand aan. We negeren oorzaak en gevolg en al het bewijs van de constructieve inspanning die tot deze 'dingen' heeft geleid.

Echter deze dingen zijn niet inherent bestaand doch ontstaan door het samenspel van concept en interpretaties. Wij creëren structuren, patronen van interpretaties en geven er betekenis aan, vervolgens gaan we dan vanuit dat ze een inherent bestaan hebben.

Bijvoorbeeld, als we een kunstgalerij bezoeken en een schilderij zien die we mooi vinden worden we aangetrokken door de vorm en kleuren van het schilderij. Het gaat voor ons leven. Je kunt echter ook de penseelstreken zien en de aanzetten van het paletmes. Het schilderij laveert tussen deze twee aspecten. Beide aspecten zijn aanwezig, het 'ding' (het schilderij) en tegelijkertijd het proces van creatie (penseelstreken en aanzetten paletmes). De kunstenaar heeft het beeld stukje voor stukje opgebouwd. Ze hanteerde kleur na kleur, vervaagde, schraapte, en bouwde dan weer op. Gaandeweg kwam ze op het punt waar ze als kunstenaar het gevoel had dat het werk klaar was. Wanneer we kijken naar schilderijen hebben we de neiging om te worden meegenomen door de schijnbare 'dingheid' van hen, het onmiddellijke gevoel dat ze zijn wat ze zijn. Kunstenaars zijn vaak nieuwsgierig naar hoe het werk van anderen is gemaakt want ze weten dat kunst onlosmakelijk verbonden is met het actief toepassen van creatieve technieken. Inderdaad, kunst is vaak gebaseerd op de vaardigheid van het creëren van de illusie dat het kunstobject vrij is van een actief scheppingsproces. Dit is een hogere vorm van kunst.

Ons gebrek aan nieuwsgierigheid naar mensen en dingen is verbazingwekkend.

Bijvoorbeeld, met betrekking tot mijn horloge ben ik vooral geïnteresseerd in het feit dat het werkt. Ik ben niet erg geïnteresseerd in wat er in zit, want ik wil gewoon dat dit horloge doet wat ik ervan verwacht. Ik wil dat het horloge efficiënt werkt. Als er iets mis is dan wordt het een bron van problemen voor mij, omdat ik niet weet hoe ik het dien te repareren. Ik wil niet dat mijn gebrek aan nieuwsgierigheid en begrip wordt uitgedaagd door een horloge. Ik wil veilig blijven in de droom van mijn veronderstellingen. Ik wil dat de objecten in mijn wereld gewoon zijn wat ik denk dat ze zijn, en niets anders. Mijn onwetendheid over hoe het horloge werkt creëert een comfortabele harmonie met mijn naïeve vertrouwen dat ik het kan gebruiken om de tijd af te lezen. Dat wil zeggen, ik val in slaap met het 'horloge-zijn' van het horloge en ik wil geen problemen tegenkomen die me zou dwingen om hier wakker uit te worden. Als ik objecten in mijn dagelijks leven zie raak ik er noch verontrust, noch geïnspireerd door omdat ik ervanuit ga dat ze eenvoudig doen wat

ze moeten doen. Dit uitgangspunt komt voort uit mijn opvoeding, levenservaring, opleiding e.d.. Ik weet wat het is en waarvoor het dient en dat is genoeg. *"Ik ben niet dom, ik weet dat een horloge een horloge is!"*

Maar, zoals Siddhartha beseftte, is het juist door dit impliciete vertrouwen dat ik laat zien dat ik dom ben. Wanneer ik het horloge bekijk vanuit mijn vooronderstellingen dan is mijn zicht beperkt tot slechts een klein deel van de mogelijkheden van het object. De wereld waarin ik leef wordt gevormd door de dingen die ik ken. Hierdoor mis ik de actuele ervaring van de wereld en mijzelf.

Vierhonderd jaar geleden wisten de mensen hoe alles waar ze mee in aanraking kwamen werd gemaakt. Tegenwoordig bezitten we veel objecten, zoals mobiele telefoons, waarvan we niet begrijpen hoe ze functioneren en welke mogelijkheden ze hebben, misschien gebruiken we maar vijf procent van de functies.

Dit wijst naar de oorspronkelijke vraagstelling van de Boeddha: hoe komt het dat wij in slaap vallen met onze beperkende vooronderstellingen? Waarom is deze afgestompte beleving zo aantrekkelijk voor ons? We zijn in slaap gevallen en dromen van op zichzelf-bestaande entiteiten. We nemen de wereld om ons heen als een gegevenheid aan, de betrouwbaarheid hoeft niet nader onderzocht te worden.

De vijf Skanda's, verzameling van de vijf elementen

Gautama de Boeddha 's antwoord op deze vraag staat bekend als de 'eerste draaiing van het wiel van de dharma'. Daarin geeft hij aan dat de schijnbare gegevenheid van de objecten wordt veroorzaakt door het samenspel van een verzameling van elementen. Mensen en objecten beschikken niet over een onveranderlijke vaststaande essentie, ze zijn zonder een zelf. In werkelijkheid is er sprake van een dynamische wisselwerking van vijf factoren die hij de verzameling van vijf Skanda's, elementen noemt.

Volgens zijn analyse is het eerste element dat wordt aangetroffen **vorm, of** beter gezegd, **vorm/indruk** waarmee wordt aangegeven dat we vorm en kleur

registreren. Als we ons bewust worden van een vorm ontstaat er een **gevoelstoon** van positief, negatief of neutraal. Dit is het tweede element waarmee we een reactieve positionering aannemen. We zien een vorm en we hebben een instant gevoel van leuk, niet leuk of onverschilligheid. Daarna volgt het derde element **van perceptie/begrijpen** We gaan de verschijnselen inpassen in de voor ons bekende patronen en categorieën zoals man/vrouw, zwart/wit ect. Dit roept bij ons het gevoel van bekendheid en voorspelbaarheid op

Perceptie/begrijpen roept bij ons het vierde element van vorming op wij geloven in wat we zien. Op basis van het object wat we zien komen er allerlei **gedachten en gevoelens** bij ons op die het tegenwoordige moment verbindt met onze ervaringen uit het verleden. Dit activeert onze vorming, we gaan vergelijken en tegen elkaar af wegen om ons voor te bereiden op onze reactie. Van deze associaties hoeven we ons niet bewust te zijn, ze komen vaak als een zwerm vogels in de lucht.

Bijvoorbeeld, op de tafel naast me staat een plastic fles met water. Het zien daarvan is op zich verfrissend want het geeft aan dat ik geen dorst hoef te lijden terwijl ik praat. Stel dat ik deze fles water tijdens een lange, hete reis in de auto, bij me zou hebben dan zouden de volgende gedachten bij me kunnen opkomen op het moment dat ik water wil gaan drinken *"Als het warm is, worden chemicaliën uit het plastic aan het water afgegeven en dat maakt het een beetje giftig. Misschien moet ik het maar niet drinken. Echter ik heb*

ook dorst." Deze achterdochtige gedachte heb ik ooit ergens gehoord en creëert nu een nieuwe relatie met de fles water. Voorheen was er een gevoel van gezondheid en verfrissing nu echter is er een gevoel van achterdocht en onzekerheid. Dit is de vormende kracht van associaties: het 'object', de fles water, is op dit moment op een bepaalde manier in mijn gedachten geconfigureerd en dat heeft een bepaalde impact. De fles water heeft geen vaste waarde. De waarde en de betekenis van de fles ontstaan voor mij door de specifieke factoren die er in en om mij heen zijn op dit specifieke moment. Deze formatie is grotendeels onbewust en het betreft geen wilsbesluit. Betekenis wordt gegenereerd in, door en als patronen. Patronen hebben grenzen en zijn tegelijkertijd inclusief en exclusief: ik maak er me zorgen omdat het van plastic (slecht) is en niet van glas (goed). Betekenis komt door het onder te brengen bij categorieën met gelijksoortige kenmerken. Het definiëren van iets als louter zichzelf, zonder gebruik te maken van taal die het verbindt met iets anders, is onmogelijk. Dit vierde organiserende element is de vormende onderlinge samenhang van alle verschijnselen die actief met elkaar in wisselwerking staan waardoor het lijkt alsof er een bepaalde 'entiteit' tot stand komt.

Het vijfde element betreft het **bewustzijn/begrip** waar mee we het object verstandelijk gezien kunnen vastgrijpen en tot een conclusie kunnen komen. Dit kan gebeuren met meer of minder bewuste aandacht. Iets weten betekent een bepaald definieerbaar stukje van de wereld te kennen. Deze 'iets-heid' wordt gebruikt om de aanwezigheid van een individuele entiteit aan te tonen. Door ons begrip bewijzen wij aan onszelf dat de wereld gekend kan worden en dat laat tevens onze macht zien als kenners van de wereld. Omdat we er toe neigen om zelfbewust te zijn voelen we ons angstig en dom zodra we niet weten wat er aan de hand is.

Volgens deze vroeg boeddhistische analyse worden alle verschijnselen van de wereld, zowel externe als interne, opgevat als samenstellingen die ontstaan door de interactie of nevenschikking van deze vijf elementen. Deze visie op de wereld wijst als doel van meditatie aan het verminderen van de snelheid en intensiteit van patroonvorming, zodat alles wat verschijnt kan worden gezien voor wat het is, een voorbijgaande, in afhankelijkheid ontstaan patroon verstoken van zelf-substantie. Hiertoe te ontwaken dit brengt een vermindering van onrust en verstrenging. Op dit niveau van analyse worden deze vijf elementen als basis elementen voor een persoon genomen, deze basiselementen zijn niet verder te reduceren. De 'persoonlijkheid' van de persoon laat zich zien als een lege illusie, maar de vijf elementen schijnen echt te zijn. Om dichter bij de werkelijkheid te komen dienen we van intellectuele analyse naar een directe ervaring te gaan zoals die zich in de meditatie laat zien

Het ontwikkelen van kalmte en helder inzicht

Als je begint met de methode van meditatie zal je mentale activiteit verminderen omdat de lijm van de vijf samengestelde elementen waarmee we onze wereld vormen dunner gaat worden. Er zijn twee belangrijke meditatie methoden die hiervoor gebruikt worden, *Shamatha* –het kalmeren van de geest door zich te concentreren op de adem of een eenvoudige externe object - en *Vipassana* – helder zien in wat er in alle eenvoud in werkelijkheid gebeurt voorafgaand aan interpretatie. De eerste methode ontwikkelt kalmte en de tweede methode ontwikkelt een helder inzicht welke onze gebruikelijke

vooronderstellingen doordringt.

Bij kalmte meditatie klinkt het in eerste instantie alsof we iets actiefs moeten doen en waar we door inspanning steeds beter in worden. Dit uitgangspunt brengt ons tot een wilsbesluit om een doel te stellen en vervolgens worstelen we om dit doel te bereiken ondanks onze onvermijdelijke neiging om afgeleid te raken. Een dergelijke inspannende strijd is echter niet de beste weg om kalmte te bereiken. Zo lang ik mij blijf identificeren met slechts één manier van 'mijzelf' zijn worden andere mogelijkheden welke van nature deel van mij uitmaken opzij geduwd. Zolang verstoringen ontbreken kan het er aan de oppervlakte kalm uitzien. Echter ongeacht hoe sterk we er naar streven om deze kalmte te bewaren zullen zowel onze innerlijke als uiterlijke reacties beweging gaan veroorzaken.

Het vermogen om in een diepe, onveranderlijke kalmte verblijven is in ons aanwezig. Deze wordt echter overschaduwd door de voortdurende pulsaties tussen object en subject waaruit onze gebruikelijke afleiding en agitatie voortkomt. Onze agitatie heeft de neiging om zich te concentreren op het zoeken naar voordeel - het vinden van meer van wat we willen – en het vermijden van nadeel - het wegwerken van wat we niet willen. Het is onze eigen activiteit die onze kalmte verduistert. Verleid door onze eigen interpretaties smelten we samen met aantrekkingskracht, afkeer of onverschilligheid ten opzichte van wat we tegenkomen.

Vandaar dat de methode die we nodig hebben er niet een is van proberen om iets te doen, maar van het loslaten van onze gewoonten van onnodige en nutteloze agitatie. Ons ego maakt gebruik van onze afleidingen om zo onze identiteit die we met veel moeite hebben opgebouwd in stand te houden. De oplossing is simpel maar niet gemakkelijk: **ontspan.**

Wanneer we eenmaal een kalme, gerichte aandacht hebben ontwikkeld kunnen we beginnen met helder zien. We doen dit door onze aandacht te vestigen op de kruin van ons hoofd en vervolgens scannen we ons lichaam van top tot teen, heen en terug. We herhalen dit langzaam telkens opnieuw. Tijdens het scannen kunnen we ons opeens bewust worden van sensaties, bijvoorbeeld in onze schouder. Als we dit als onaangenaam beschouwen zouden we kunnen beweren: *'Oh mijn schouder is pijnlijk'* en dit kan worden ervaren als een nauwkeurige waarneming, een simpele beschrijving van wat er gebeurt. In feite gaat het echter om een interpretatie gevolgd door een conclusie die de actualiteit van het fenomeen verbergt in plaats van onthult. Er zijn meerdere fases voorafgegaan aan de *'ik heb een pijnlijke schouder'*.

Wat registreert het fenomeen? Er is een gebeurtenis van zelfwaarneming, een ontstaan van een voorbijgaande ervaring. Wat is het? Moeilijk te zeggen. Misschien scheurend of brandend of gevoelloos. Waarschijnlijk ervaren we op dit moment een sensatie in ons lichaam en met taal geven we dat vorm. Door deze voorbijgaande ervaring in taal te vatten, in een verhaal te verpakken kunnen we er iets mee doen.

We zouden kunnen denken: *"Oh, mijn rug is een beetje pijnlijk". Ik moet meer bewegen. Ik moet naar een osteopaat"*.

Zodra we een voorbijgaande ervaring benoemen met een term als 'pijn', halen we het uit de stroom van onze directe ervaring en bekrachtigen het met het gevoel dat er een blijvend probleem is. Er is een 'iets' en dit iets lijkt echt te bestaan doch is in feite een concept. Door te vertrouwen op dit concept zullen we de verschillende sensaties die zullen komen en gaan tijdens het scannen van dat deel van ons lichaam allemaal onder de noemer van 'pijn'

brengen. De voorbijgaande sensaties worden gebruikt om de illusoire 'werkelijkheid' van ons concept van pijn te bevestigen. De voorbijgaande ervaringen worden misbruikt om onze 'waarheid' te bevestigen, in werkelijkheid betreft het een illusie.

We hebben nu iets concreets waarover we met anderen kunnen praten. Immers voor anderen gaat het ook om 'echte' zaken en is het toegankelijk voor hun begrip. In feite hebben we het over benamingen en concepten, wat er werkelijk verschijnt is niet in taal te verwoorden. Ons vermogen om concepten te gebruiken en betekenis te geven vormt de basis van onze sociale identiteit en functioneren. De wereld van de beschrijving lijkt te worden gedeeld, lijkt echt te zijn en we kunnen er over communiceren, terwijl de wereld van de ervaring ongrijpbaar, vreemd en vergankelijk is. Als een vriend tegen ons zegt: "*Oh mijn rug is echt pijnlijk*," kunnen we deelnemen aan het gesprek. We weten wat je kunt zeggen als het over pijn gaat.

Het is een sociale vaardigheid, een manier van verbinden door te praten over het idee, het concept, de naam van iets alsof het echt bestaat. Toch blijft de directe ervaring onuitsprekelijk. Onze opmerkingen zijn sociaal aangepast en geven een gevoel van gemeenschappelijke waarden en ervaring. Deze illusie verbergt de werkelijkheid. Als we in gesprek zijn met vrienden en iemand zegt: "*Ooh, oww, aah*," lijkt dit zonder betekenis te zijn. Hoe zouden we antwoorden? met "*Ouh, ouh*"? We zouden dan onze gedeelde veronderstelling verliezen dat we in dezelfde wereld leven, een wereld die ogenschijnlijk door taal beschreven kan worden.

Wat wij 'onze wereld' noemen, is opgebouwd uit tekens, betekenisvolle woorden die verder uitgewerkt en geïnterpreteerd kunnen worden. Vanuit het Boeddhisme is het niet zo dat we het gebruik van deze tekens kunnen of moeten vermijden maar we dienen te erkennen dat ze een taalspel, een samenspel van intrinsiek lege tekens genereren, illusoire formaties die verwijzen naar niets anders dan patronen in het semiotische web.

Ons taalgebruik beschrijft geen werkelijk bestaande objectieve verschijnselen, want zulke 'dingen' bestaan niet. Het is eerder zo dat taal tot taal spreekt in een oneindig gesprek, eindeloos nieuwe combinaties, nieuwe betekenissen, nieuwe illusies voortbrengt. De verschijnselen zijn illusoir maar betoverend.

De opgave voor ons is om de illusoire kwaliteit van de verschijnselen te zien, dat ze weliswaar invloed op ons hebben maar dat er een 'zelf-essentie' ontbreekt. Vervolgens dienen we deze helderheid te behouden, ook als we deelnemen aan de wereld van 'dingen'. Door het vertragen van de vele contactmomenten met de verschijnselen, beginnen we te zien hoe schijnbaar echte entiteiten voortkomen uit deze momenten van ervaring die als bouwstenen worden gebruikt.

De meditatie van kalmte en inzicht maakt het lastiger om met anderen samen te zijn. We zouden ons namelijk sterk richten op het onderzoeken van allerlei details. We zouden hierdoor niet veel bijdragen aan de wereld. We zouden sociaal gezien nutteloze mensen worden.

De Boeddha moedigde zijn volgelingen aan om monnik of non te worden, omdat het beoefenen van kalmte en inzicht, teneinde Verlichting te bereiken, een teruggetrokken levenswijze vraagt die geheel anders is dan die van mensen die zich bezighouden met wereldse activiteiten waarmee monniken en nonnen gevoed en ondersteund kunnen worden.

Stelt dit een limiet aan het aantal dat 'verlicht' kan worden? Ingewijden kregen in de loop van de tijd een grotere symbolische waarde waardoor het verschil tussen leken en

ingewijden groter werd. Echter het inclusieve karakter van de leer van de Boeddha wijst op de waarde ervan voor alle levende wezens en niet slechts voor een elitegroep van ingewijden.

De verschuiving van de nadruk in het Mahayana

Het idee van Boeddhanatuur werd uitgewerkt in wat bekend staat als 'de tweede draaiing van het wiel van de Dharma'. Hierin wordt aangegeven dat de potentie voor het volledig ontwaken al in alle wezens aanwezig is. Hierdoor verschoof de focus van beoefening van onthouding en ontwikkeling naar de eenheid van wijsheid en compassie. De Hartsoetra beschrijft de deconstructie van onze onjuiste dualistische kijk op de wereld en beschrijft het ontwaken tot de wijsheid van het ongeborene, de leegte, van alle verschijnselen, onszelf inclusief.

Het geeft aan hoe de scheiding van hoog en laag, heilig en profane, zelf en de ander en andere tegenstellingen leidt tot een consoliderende kijk op de wereld waardoor we denken controle te hebben over wat er gaande is. Als we inzien dat we grijpen naar een illusie, kan onze inherente vermogen van wijsheid er doorheen schijnen. Deze wijsheid bevordert het ontwaken van bewuste wezens tot hun eigen leegte en is niets anders dan de diepste compassie.

De leer van de vijf skandha's, samengestelde elementen, zoals hierboven besproken is te beschouwen als een homeopathische benadering van het probleem of ziekte van ons gebruik van categorieën, concepten en tekens om daarmee een gevoel van orde en controle over onszelf en onze omgeving te krijgen. De vijf elementen vormen samen een metacategorie waarbinnen de diversiteit van onze ervaringen kan worden benoemd, geordend en gecontroleerd. Hoewel deze 'metacategorie' op dezelfde wijze werkt als organiserende systemen in onze cultuur, heeft het een andere intentie. Het streeft namelijk naar een tegengif voor het lijden, terwijl het nog steeds vertrouwt op concepten en tekens. Echter door onze afhankelijkheid van deze vijf elementen voor het reguleren van subject-object relaties houden ze ons in samsara.

De vergelijking van ziekte en tegengif past in de structuur van de eerste draaiing van het wiel. We ervaren ziekte en tegengif als een werkelijkheid. Dit betekent dat deze weg naar bevrijding lang en traag is. Om te zien dat voelende wezens samenstellingen zijn van de vijf elementen is een analytische aanpak nodig die veel tijd, discipline en een zich terugtrekken uit de stroom van ervaringen vraagt. We kunnen helderheid krijgen maar dat gaat ten koste van verbondenheid, van empathische afstemming, van betrokkenheid die eigen is aan het mens zijn.

Dit in tegenstelling tot een Mahayana benadering die de diepte en ruimtelijkheid biedt die we nodig hebben om het illusoire spel van verschijnselen te zien en zo onszelf te bevrijden van het vertrouwen op een vaststaande identiteit terwijl we met liefde en compassie kunnen blijven participeren. Onthouding (de eerste draaiing van het wiel) ontstaat door een ofwel/of benadering van een situatie terwijl non-dualiteit (mahayana) ons brengt naar een zowel/alsook benadering (de tweede draaiing van het wiel).

De Mahayana benadering, zowel in de algemene soetra vorm als in sub- vormen zoals zen, tantra, mahamudra, dzogchen ect, zijn niet primair gericht op een antidote. Door te herkennen dat ervaringen ongeboren, leeg van aard zijn, dat degene die ervaart ook leeg is, wordt het duidelijk dat er geen basis is waar vormen uit ontstaan. Het wordt duidelijk dat alle verschijnselen, inclusief wijzelf, slechts constructies zijn. Er is geen onwetendheid meer,

daardoor zijn er geen belemmeringen meer en zijn we bevrijdt van hoop op winst en angst voor verlies. Dat wordt duidelijk gemaakt in de Hartsoetra.

Het is belangrijk om te zien dat deze tekst de ware aard van de objecten beschrijft (ze zijn illusoir) en een niet-actief zijn eist, maar dat onze gewoonte van angst en twijfel ons brengt naar een voorzichtige, stap voor stap benadering. Dit gebrek aan vertrouwen in de leegte leidt ertoe dat we hindernissen tegenkomen die wij als de werkelijkheid zien die we moeten overwinnen.

De Hartsoetra brengt de ogenschijnlijke tegengestelde benaderingen van de eerste en tweede draaiing van het wiel samen. Door de leegte als grond voor alle entiteiten en zienswijzen te beschouwen wordt alle grond voor conflicten opgelost.

In de tekst is een naaste leerling van Boeddha Shakyamuni, de eerbiedwaardige monnik en arhat Shariputra, de vertegenwoordiger van de eerste draaiing van het wiel van dharma. De Mahayana benadering, de tweede draaiing wordt vertegenwoordigd door de bodhisattva Avalokiteshvara. In de tekst werken ze samen in een energieveld die voortkomt uit de meditatie van Boeddha Shakyamuni, de beschermer van intrinsieke waarheid. Shariputra stelt vragen en de antwoorden daarop van Avalokiteshvara onthullen de helderheid van de Mahayana visie op leegte. Hij verduidelijkt dat de verzameling van de vijf elementen en alle concepten die door bewuste wezens worden gebruikt om ervaring te begrijpen, in feite verstoken zijn van een inherent bestaan ze zijn leeg van een zelf.

De verschillen die wij hanteren om entiteiten van elkaar te onderscheiden geven geen inhoud aan deze entiteiten, alles is onlosmakelijk verbonden met leegte. Vrij van bestaan of niet-bestaan zijn alle verschijnselen leeg in- en van zichzelf. Leegte is geen metafysische stof of kwintessens. Het is het Andere dat het onderscheidt tussen zelf en de ander deconstrueert.

Leegte is de grond van non-dualiteit.

Vanuit dit gezichtspunt is de illusie van een zelf niet op dezelfde manier af te bouwen als het afbreken van een gebouw door cement, hout en stenen van elkaar te scheiden. Het materiaal van het gebouw zou in verschillende vormen en in verschillende gebouwen weer hergebruikt kunnen worden. De ene vorm verdwijnt en andere vormen verschijnen zolang er geen eind komt het vertrouwen dat het om werkelijk bestaande entiteiten gaat en we gehecht blijven aan de activiteit van bouwen.

Indien de vijf elementen niet verder gereduceerd kunnen worden lijken ze op bouwstenen die eindeloos gecombineerd kunnen worden tot uiteen lopende wezens en objecten Dit zou betekenen dat indien ze werkelijk gescheiden zouden zijn en niet meer samen kunnen komen er geen illusies meer ontstaan en we vrij zijn van gevaar en lijden. Dit is de benadering van eerste draaiing van het wiel.

Echter indien er geen scheiding zou zijn en tevens geen activiteit meer dan blijft er een besef van verschijnselen, van substanties, van niet te reduceren kernen bestaan en daarmee blijft de wortel van het probleem latent aanwezig, het is niet voorgoed verdwenen. Inzien dat wezens geen inherente zelf hebben lost op zich het 'verdinglijken' van verschijnselen niet op.

Er is iets radicaals nodig en dat wordt door Avalokiteshvara geboden als hij zegt: " *Vorm is leegte, leegte is vorm.*" Met deze visie hoeven

we niets te doen wanneer we een vorm zien, het hoeft niet te worden omgezet in een ander vorm om het minder gevaarlijk te maken of om het beter te kunnen integreren. Wat nodig is, is dat we vorm zien zoals het is, een voorbijgaande ervaring leeg van zelf, als een wolk in de lucht. Als we dit doen in plaats van onze fantasie projecteren op de vorm, dan zal zonder inspanning onwetendheid, grijpen, verduistering en karmische eigenschappen hun transparante aard tonen, omdat het hun ontbreekt aan een substantie, aan echt bestaan. Om in de helderheid van dit zicht te leven als een directe ervaring en het niet gaat om geloof is het niet nodig om het object te analyseren, omdat het object dat we zien geen apart ding is, maar een deel van de non duale zelf onthullende helderheid van leegte. Onderwerp en object zijn onafscheidelijk en non dual met leegte.

Bijvoorbeeld, er staat een kleine boom naast me. Het is voor ons allemaal duidelijk dat het een boom is. Wat zien we? We zien een boom. Nee! We interpreteren een boom! We construeren wat er is door onze eigen vertrouwde en gebruikelijke mentale activiteit. Als we het 'boom-zijn' van de boom nemen als iets dat aanwezig is in de boom, zien we niet dat 'boom' het eindproduct is van een hele reeks interpretaties die snel zijn samengevoegd. We kunnen analyseren op welke wijze we de illusie van zelfbestaande entiteiten laten ontstaan. We kunnen ons proces van constructie waarnemen. Wanneer we in staat zijn om onze eigen constructies te zien als een illusie wordt het duidelijk dat we zelf alles genereren wat de werkelijkheid verduisterd. Door te stoppen met construeren wordt het mogelijk dat alles, met inbegrip van onszelf, hun oorspronkelijke leegte zal openbaren. Daar feitelijke gebeurtenissen vluchtig zijn zal onze analyse retrospectief zijn en bezig met abstracties, we zijn dus voornamelijk bezig met onze ideeën over de verschijnselen in plaats van met de verschijnselen zelf.

Voor de analyse beginnen we met de conclusie 'dit is een boom' en proberen vervolgens na te gaan op welke basis we tot deze conclusie zijn gekomen.

Als eerste heb ik vorm en kleur gezien. Dan ervaar ik een positionering-reactie daarop: aangenaam, onaangenaam of neutraal. Dit trekt me naar- of weg van wat ik zie, omdat de kwaliteit die ik ervaar als inherent aan het object in mij een gevoel oproept van dat 'vind ik leuk' of dat 'vind ik niet leuk'. Het gevoel dat ik verbonden ben met een object waar ik gevoelsmatig op reageer roept verdere versturende gevoelens (klesha's) op zoals verlangen, boosheid, jaloezie, trots ect.

Een dergelijke analyse laat zien dat ik geen neutrale waarnemer ben van een wereld die buiten mij staat. Ik ben betrokken bij het ontstaan van mijn wereld en er diep mee verweekt. Het is de enige wereld waar ik toegang toe heb. Indien ik op deze manier betrokken ben bij het ontstaan van de objecten van mijn ervaring dan is het duidelijk dat het object niet uit zichzelf bestaat en ik ook niet daar de inhoud van mijn identiteit dynamisch, afhankelijk en situationeel is. Als ik naar een object kijk is het erg moeilijk om mijn gevoel van leuk vinden of niet leuk vinden uit te schakelen. Er is niet louter een object daarbuiten en een subject hierbinnen, dit is het opvallende feit van het samen verschijnen. Het object en ik worden samen geboren, we verschijnen samen in dit moment en noch subject noch object hebben een zelf-essentie die definieert en maakt tot wat het is. Onze interpretatie is niet te scheiden van onze perceptie. Dit maakt een analyse van het actuele moment erg, erg moeilijk.

Ervaringen ontstaan als gevolg van oorzaken en omstandigheden; onafhankelijke subjectiviteit of objectiviteit is een illusie. Objectiviteit is als een literaire genre, een beeld of een thema, het is een stijl of stemming zoals tragedie of romantische komedie, niets meer dan dat. Wanneer we onze aandacht richten is het al overgoten met onze manier van

denken en dit roept bepaalde kwaliteiten van ervaring op.

Als je bijvoorbeeld naar een foto kijkt van een wetenschappelijk laboratorium zie je een overzichtelijke, steriele situatie. Het personeel draagt beschermende kleding en er heerst een serieuze stemming. Ze creëren het theater van de wetenschap. Veel van de ondersteunende middelen worden ingezet om deze structuur en sfeer te ondersteunen. Wij geloven niet meer dat filosofen de wereld kunnen laten zien zoals het is of er veel wijsheid over kunnen aanbieden. We gaven een lange tijd geleden al op dat theologen in staat waren om het bestaan van God vast te stellen. Toch geloven we nu nog steeds dat de wetenschap ware kennis zal bieden die zowel objectief waar als persoonlijk betekenisvol is. We denken dat het gaat om een diepgaand onderzoek naar de werkelijkheid.

Echter, de kern van de Hartsoetra is om op de illusie te wijzen van het zoeken naar iets dat een zelfessentie heeft. In de visie van het Mahayana is er geen tegenstelling tussen verschijnselen die echt lijken te zijn en hun leegte, het ontbreken van een inherente zelfessentie. Leegte betekent geen lege leegte maar de leegte toont zich door alle verschijnselen die wij ervaren. Hoewel we de verschijningen als werkelijk bestaand ervaren kunnen we er niets in vinden wat in- en uit zichzelf bestaat. Verschijnselen en leegte zijn non-duaal, ze zijn niet hetzelfde en ze zijn niet verschillend. Verschijnselen zijn de verschijning van leegte, juist dit, precies, ongrijpbaar, vreemd en voorbij gedachten en uitdrukking.

Als ik tegen jullie zou zeggen: *"De bladeren van deze boom zijn blauw."* zouden jullie het daarmee eens zijn? Nee! De bladeren zijn groen. Hoe weten we dat? Omdat ze niet blauw, rood of geel zijn. Indien groen de enige kleur is die zou bestaan, als alles in het universum groen zou zijn, zou het woord groen dan nog enige betekenis hebben? Nee. De groenheid van het groen is herkenbaar door het verschil met geel, rood ect. Bovendien zijn sommige kleuren complementair en andere kleuren contrasteren, het groen van het blad wordt beïnvloed door de kleur van de muur of bodem. Als we dit groen zien dan lijkt het alsof dit groen inherent is aan de bladeren. Het is voor ons duidelijk dat ze groen zijn van hun eigen groene kleur, ze manifesteren groenheid. Echter het groen is niet inherent aan het blad. De groenheid wordt zichtbaar in relatie tot alles wat niet groen is. Er is geen intrinsiek groenheid in het groen van het blad, de specifieke kwaliteit van groen varieert door de intensiteit van het licht en de lichtinval. Het groen is in het licht dat door het blad gereflecteerd wordt. Het groen dat we zien ontstaat door de relatie tussen de potentie van licht en de kwaliteit van de oppervlakte van het blad. Er is geen essentie van groenheid in het blad ook al lijkt het erop dat groenheid inherent is aan het blad. Op sommige bladeren schijnt veel zonlicht, op anderen maar een beetje en sommige bevinden zich in de schaduw. De bladeren op de deze uiteenlopende plekken laten zich op verschillende wijze zien. *Ah, maar je hoeft je daar geen zorgen over te maken, want we weten dat ze eigenlijk allemaal groen zijn! Het maakt niet uit hoe ze eruit zien."*

Door de kracht van onze, met elkaar verweven, concepten zijn we ervan overtuigd dat we de eenvoudige waarheid kennen dat elk blad groen is, alleen maar groen. Dit lijkt waar te klinken maar het is geen waarheid die op het verschijnsel zelf berust. In plaats daarvan is deze schijnbare waarheid gegrond in geloof, in vertrouwen op een abstract concept, een idee, een begrip van 'groen' als een betrouwbaar teken.

Wat we zien wordt echter niet alleen door ons concept noch door het object bepaald. De verschijning betreft een multifactoriële, onherleidbaar complexe maar onmiddellijke

ervaring. Subject en object ontstaan samen, ze beïnvloeden elkaar en creëren de illusie van hun inherente verschil en afscheiding, daardoor kan ik vertrouwen dat mijn subjectiviteit mij de waarheid vertelt over de bladeren. Als ik weet dat ze allemaal groen zijn, blijf ik bij hun gemeenschappelijke groenheid, zelfs als ik kan zien dat niet ieder blad dezelfde intensiteit van de kleur groen heeft.

Door te concentreren op wat er voor ons verschijnt stellen we de werkelijkheid boven onze gebruikelijke 'chef' zijnde het concept, de interpretatie. Door deze manier van kijken en zien wordt de uitwerking van onze gebruikelijke mentale activiteit opgelost. Dit helpt ons om te gaan zien wat we anders niet zien. Wat we menen te zien is projectie, interpretatie, veronderstelling. Zowel subject als object zijn in hun kern leeg, ons gevoel dat ze inhoud hebben, een inherente werkelijkheid, is een verduistering die voortkomt uit onze eigen misleidende mentale activiteit. Onze ogen tonen ons verschillende tinten groen. Echter onze interpretatie zegt: *'Nou, ze zijn allemaal groen, het hangt gewoon af van het licht,'* alsof de groenheid een ware essentie is en het verschil in licht van ondergeschikt belang is.

Met het begrip shunyata, leegte, wijst de Boeddha op de afwezigheid van een gedefinieerde essentie in elk fenomeen, of het nu verschijnt als subject of als object. Shunyata betekent leegte, leeg van substantie, leeg van een essentie of inherente zelf die zichzelf bevestigt, zelf-bestaand, zelf-validerend is. Als we zeggen dat het groen in gelijke mate aanwezig is in ieder blad en het feit dat ze er verschillend uitzien geen betekenis heeft gaan we voor een essentialistische benadering. Dat betekent dat we afstand nemen van de verschijnselen zoals ze zich laten zien, we ontkennen dat ze zijn wat ze in feite zijn. Factoren zoals het seizoen, het tijdstip van de dag, het feit dat de ramen vies zijn en dat het licht wordt gefilterd door het vuil, staan niet buiten de 'waarheid van dezelfde groenheid van elk van de bladeren'. De bladeren en de plant zijn geen 'dingen' die afgescheiden zijn van ons. Ze vormen, op dit moment, aspecten van onze geleefde en levende continuüm – de stroom van non duale ervaring die ons leven vormt zoals het zich ontvouwt.

Toch is het normaal voor ons om te geloven dat deze factoren allemaal incidenteel zijn en dat de groenheid van het groen in wezen ingebed is in het blad. Dit geloof heeft het voordeel dat het ons het veilige gevoel van kennis over de wereld geeft en daarmee van voorspelbaarheid. We hebben er vertrouwen in dat we een zekere mate van controle en beheersing hebben over de patronen van onze ervaring. Als je in deze stad woont, weet je de weg, je weet hoe de straten lopen en welke bus te nemen van hier naar daar. Als je weet welke bus je moet nemen, dan stap je in wanneer de bus met het juiste nummer aankomt. Mogelijk is het zelfs dezelfde bus als gisteren. Het zou er natuurlijk ook een beetje anders uit kunnen zien. Misschien is er een andere chauffeur, zijn er andere passagiers. Zelfs als het toevallig dezelfde mensen zijn dan dragen ze nu mogelijk andere kleren. Ze hebben verschillende stemmingen, verschillende gezichtsuitdrukkingen, verschillende houdingen ect. Dit is wat we tegenkomen. Maar als je een essentialistische lezing van de situatie geeft kun je zeggen: *Ah, ik zit weer in de gebruikelijke bus. Ik hoef niet over de bus na te denken, ik ga gewoon mijn boek lezen."* Op deze manier zingen onze vooronderstellingen een slaapliedje en helpen ons door het leven heen te dromen.

Het ontspannen van fixatie bevrijdt creativiteit

De Hartsoetra maakte de weg vrij voor de ontwikkeling van zowel de Madhyamika visie op leegte als voor de Yogacharya visie op de onafgebroken stroom van creativiteit. Hun wederzijds beïnvloeding stimuleerde de visie van tantra die zich richt op het toestaan van het volledig openen van het getransformeerde ervaringsveld. Het woord "tantra" duidt op een continuïteit, de continuïteit van de ervaringsstroom die vrij is van reïficatie, fragmentatie en oordeel.

Bijvoorbeeld, we zitten hier. Als je nu gewoon je hoofd draait en van links naar rechts door de kamer kijkt openbaren zich verschillende momenten van ervaring. De wereld toont zich onmiddellijk en naadloos en toch kunnen alle details nader onderzocht worden. Ons leven wordt door geweven door deze twee aspecten. Er is het aspect van het onderzoek, van het onderzoeken van wat er gebeurt en proberen dit te identificeren en onder te brengen in categorieën die voor ons betekenis hebben. Verschijningen worden waargenomen en op basis van hun kwaliteiten bepaald, benoemd en geëvalueerd volgens meerdere criteria en vervolgens ingepast en bewerkt conform het model van de wereld waarin we geloven. Deze werkwijze is ons bekend en geeft ons het gevoel dat er een handelingsbekwaam zelf is. Het andere aspect is ons minder bekend omdat we direct aanwezig dienen te zijn om het ontvouwen van onze ervaringsveld van moment tot moment te kunnen zien. Indien ik het laatst genoemde aspect zou volgen word ik deelnemer maar hoe kan ik weten wat er gaande is? Hoe kan ik over mijn ervaringen communiceren? Wat is de basis om over 'het' te praten? De eenvoud van niet-dualiteit wordt niet gevonden door het stellen van dergelijke vragen. Alles is al aanwezig en toch is er niets van- en in zichzelf aanwezig, er is geen zelf. De levende waarheid van niet-dualiteit kan gevonden worden door niet-conceptuele meditatie.

De onderlinge afhankelijkheid en wederzijdse validatie van zowel woorden als concepten loopt parallel met de onderlinge afhankelijkheid en wederzijdse validatie van de verschijnselen die we tegenkomen, waaronder wijzelf. Woorden hebben andere woorden nodig om ze betekenis te geven. Momenten hebben andere momenten nodig om ze betekenis te geven. Toch zijn deze betekenissen constructies, relatieve waarheden binnen het spel van vergelijken en contrasteren. Het commentaar dat we geven over 'wat er gaande is', het denken en praten 'over' dingen is onderdeel van de ontvouwende geleefde wereld. Het is geen neutrale kijk vanuit het niets, het is niet extrinsiek wat er gebeurt, maar het maakt deel uit van ons wezen in de wereld met anderen. Praten is participatief niet objectief; het vormt gebaren van betrokkenheid, het geeft geen ware kennis over 'dingen'. Het gebruik van taal om betrouwbare waarheden vast te stellen, waarheden die uit hun context overleven, is vanuit dit oogpunt een misleidende bezigheid die gemakkelijk uren en jaren van dit korte leven zal consumeren. Dus misschien zijn oordeel en commentaar overgewaardeerd.

Volgens de Mahayana benadering is verlichting het herkennen van *niets zoals het zich laat zien* in plaats van te concentreren op het interpreteren van de details van wat er gaande is en daar een oordeel overgeven. We bewegen ons dan van cognitieve angst, in de zin van controle over de dingen hebben via onze concepten, naar directe openbaring van de helderheid en creativiteit van de geest zelf. Directheid is oneindig en allesomvattend; het toont niet-dualiteit vrij van inspanning, terwijl cognitieve angst conceptuele uitwerking gebruikt om kennis over entiteiten te verzamelen, die eindig en exclusief is.

Tantra maakt gebruik van muziek, zang en andere vormen van geluid; mudra

handgebaren, lichaamshoudingen, kleuren, mandalavormen, torma offergaven, verschillende stimuli voor de ogen en verschillende visualisaties die hoge eisen stellen aan onze verbeeldingskracht .

Al deze methodes en beoefeningen brengen tot uitdrukking de gelijktijdige aanwezigheid van helderheid van onuitsprekelijke openheid en de specificiteit van elk betekenisvol detail. Daarmee is tantra de belichaamde ervaring van non-dualiteit zoals uiteengezet wordt in de Hartsoetra. De ruimte van creativiteit wordt geopenbaard door deconstructie van de centrale status die we aan de individuele persoon of het ego-zelf toeschrijven. De directe ervaring van deze open ruimte decentraliseert de organiserende functie van 'ik, de mijne, mezelf'.

Bijvoorbeeld we gaan winkelen om iets eenvoudigs als een T-shirt te kopen. In de winkel hebben ze misschien wel honderd verschillende soorten T-shirts. Je ziet direct dat vijftig van hen afschuwelijk zijn. Wie kan zo iets dragen? Ik niet! Wat is het organiserende principe van dit moment van onderscheiding? Ik! Mijn waarden, mijn verhaal. Dit is ook wat we meebrengen als we gaan winkelen in de supermarkt. De winkel heeft vele soorten voedsel en je hebt slechts een klein mandje. Hoeveel soorten voedsel zie je maar zal je niet kopen? Wie koopt het? Mensen die 'niet ik' zijn. De wereld zit vol mensen die 'niet ik' zijn en het voedsel kopen dat ik niet koop. Dit is fundamenteel. Ieder van ons is het centrum van de wereld, onze wereld. Het feit dat andere mensen leven als 'niet ik' en okay lijken te zijn met dit voedsel geeft aan dat er meerdere werelden zijn, ieder met een bewust wezen in het centrum. We kunnen niet echt weten wat het is om hen te zijn, het beste wat we kunnen krijgen is een simulatie dat door taal wordt geleverd: ons verslag van hoe het is om ons te zijn en hun verslag van hoe het is 'om hen te zijn.' Indien we ontspannen in onze unieke specificiteit kunnen we zien dat deze specificiteit gegrond is in de wijsheid van de leegte, de stralende helderheid van de geest die geen ding is

Het ego voelt zich eenzaam

Het oneindig alleen zijn van oneindig bewustzijn is niet eenzaam. Maar het op zichzelf betrokken ego voelt zich snel eenzaam. Het houdt er niet van om geïsoleerd te worden omdat het instinctief aanvoelt dat isolement de dood is. Het ego maakt deel uit van een matrix van afhankelijk ontstaan, de illusie van entiteiten, het samenspel van alle verschijnselen terwijl het bewustzijn de intrinsieke helderheid van de geest is. Het is ongeboren als entiteit en daarmee onafhankelijk en onkwetsbaar.

Ego is een misleidende illusie. Het is de misleiding van 'Ik besta in- en van mezelf' en is daardoor de oorzaak van het lijden. Het ego kan niet ontsnappen aan het gevoel dat 'het allemaal aan mij is', het dus voelt zich eenzaam, onzeker en belast. Als ik verkeerde keuzes maak, wordt mijn leven moeilijk. Ik zie andere mensen en ze lijken gelukkig te zijn en daarom haat ik ze, of benijd ik ze. Het is niet eerlijk! Waarom heeft mijn moeder me niet verteld hoe ik moest leven?

Diep inzicht dat we ons op deze wijze manifesteren is zeer behulpzaam. Als je inziet dat jij de wereld ervaart door in het verleden verzamelde veronderstellingen, evaluaties en interpretaties, dan zie je dat 'zelf' een geweven patroon is en niet je ware aard is. Door dat inzicht, wordt je paradoxaal genoeg bevrijd van je ingekapselde illusie over een zelf.

Indien we beseffen dat onze dromen slechts illusies zijn worden we wakker, maar zolang we blijven geloven dat ons illusoire zelf alles is wat we zijn dan zullen we niet wakker willen worden. Het ego vormt zich door zich vast te haken aan het bestaan. In de kern is het ego leeg, het heeft geen essentie. Er is niets inherent aan ons ego dat ons maakt tot wie we zijn.

Het ego is een tendens, een beweging die ons bij de waarheid weghoudt. De werkelijke grond is leegte. De relatieve grond is dualiteit en vormt het bedrieglijke idee dat subject en object afgescheiden zijn en inherent gedefinieerd worden. Het gevoel dat je specifiek bent, van 'ik' zijn, is het kenmerk van het ego, en heeft de opvatting dat er buiten mij om iets bestaat dat voordelig of nadelig voor mij zou kunnen zijn. Door aan deze gedachte vast te haken en als werkelijkheid zien, als noodzakelijk of vervangbaar te zien, gebruikt het ego de andere voor zijn eigen interactieve positioneringen. Deze positioneringen zijn dus niets anders dan bestanddelen om het ego het gevoel van een individueel en uniek zelf te geven. Het ego kan zo herinneringen, hoop, meningen ect. aan zijn patronen haken en van moment tot moment in deze schijnbare 'waarheid' en 'gegevenheid' leven. Voorbijgaande ervaringen als permanent zien is het kenmerk van het domein van het ego.

Niets om onze vooronderstellingen aan te haken

Echter, de verlichting die voortkomt door het direct zien dat 'alles leeg is' maakt ons duidelijk dat objecten geen intrinsieke haak hebben waaraan we onze vooronderstellingen kunnen ophangen. Bovendien hebben wij zelf ook geen haken. Alle haken zijn projecties van verbeelding; het zijn illusies zoals een regenboog of een luchtspiegeling. We vertellen ons verhalen over onszelf. Deze verhalen, deze stroom van concepten, waarvan sommige als 'subject' verschijnen en andere als 'object', zijn eindeloos en te vergelijken met een spel van het wederzijdse op elkaar inhaken van lege tekens.

De tekens lijken betekenisvol te zijn, het lijkt alsof het denken en praten **over** iets gaat, maar deze tekens wijzen in feite nergens naar. Tekens verwijzen naar tekens, ze creëren luchtkastelen. Het is onze overtuiging en bereidheid om er energie in te stoppen die er de illusie van werkelijk bestaande entiteiten aangeeft. Net als de twee zijden van klittenband haken subject en object in elkaar echter er komt niets uit voort wat zal blijven voortduren. Alle verschijningen zijn leeg van het zelf, ze zijn onlosmakelijk verbonden met leegte. Dit is het lege spel van lege tekens. Als we iets zoeken waar we op kunnen vertrouwen dan zullen we teleurgesteld worden want er is niets blijvends te vinden.

De bron die nooit droogvalt

Als we bij dit niets kunnen blijven en het daarbij laten, want dat is wie en wat we zijn, dan zal het zich laten zien als een hoorn des overvloeds, een bron die nooit droogvalt, er zal een onophoudelijke compassievolle lege stroom zijn. Dit is de ondeelbaarheid van wijsheid en compassie. Wijsheid is zien, zien dat er geen substantiële basis, geen zelf-bestaande kern aanwezig is in alle verschijnselen. Dit betekent dat we nergens veel over weten, ongeacht hoeveel verhalen we zullen vertellen!

'iets weten over' is een illusie omdat we er dan van uitgaan dat er al iets is voordat we er kennis over krijgen. Daar er niets is waar we iets over kunnen weten, omdat er niets is wat echt is, betreft 'weten over' in feite een proces van het creëren van dat waarvan we denken dat we het weten. Dit inzicht is een opluchting want het toont de leegte, de illusoire aard, van onze oordelen en vooroordelen, de 'zekerheden' die leiden tot het afschermen van het open potentieel van elke situatie. Een afscherming die ons beperkt en onverdraagzaam maakt, zich bezighoudt met illusoire serieusheid en zekerheid. "*Nou, je weet hoe John is...*" Het uitgangspunt van deze roddel is ons idee dat er een persoon is die John heet en dat we kennis kunnen hebben over de 'John-

heid' van John. Hoe kunnen we erop vertrouwen dat we weten wie John is? Door te negeren dat wat wij 'John' noemen in feite een potentieel is. John is de naam die gegeven is aan een bepaalde manifestatie. John manifesteert zich afhankelijk van omstandigheden en daarom kan niemand de 'totale' John kennen, omdat het oneindige potentieel voorbij 'het totaal' is.

Hetzelfde geldt voor onze eigen naam, het is een weergave van een niet te kennen maar ooit onthult potentieel in plaats van een vast definieerbare en kenbare entiteit. Echter, we ervaren vaak druk van anderen om herkenbaar en voorspelbaar te zijn in ons dagelijks leven want als we dat in hun ogen niet zijn brengen we onrust in hun wereld. Als je mensen in een vakje kunt plaatsen dan weet je waar je met hen aan toe bent. Een extreme vorm hiervan is de structuur van totalitaire regimes waar de staat ervan uit gaat dat ze weet wie je bent, wat je doet en welke waarde je vertegenwoordigt. Deze rigide kennis kan leiden tot een slotconclusie: 'Omdat je niet meer bent dat dit heb je geen waarde voor ons en daarom moet je sterven.'

Tot de leegte ontwaken, betekent het inzien van het ontbreken van de geldigheid van onze constructies die we over voorbijgaande verschijningen, die onze wereld vormen, leggen. Het betekent niet dat als we de lege, illusoire aard van onze constructies zien dat er helemaal niets is.

Wat aanwezig is in de ruimte, bevrijd van een wirwar van bevestigende concepten, is de vitaliteit van een voortdurend aanwezig veld van ervaring. Wanneer de ruimte van het hart open gaat en zijn intrinsieke helderheid onze blik verlicht, zijn we in staat om alles te zien en alles te ontvangen. Wanneer dit gebeurt leven we in niet-dualiteit, er is geen afscheiding meer. Dit is de frisheid en naaktheid van het onmiddellijke bewustzijn vrij van concepten, symbolen en alle vormen van toegevoegde betekenis. In zich zelf volledig compleet heeft het geen behoefte aan kunstmatige toevoegingen of verwarde pogingen om te 'verbeteren'. Door een te zijn met het geheel zijn we genezen.

De Hartsoetra moedigt ons aan om de veronderstellingen die ons weerhouden om open te staan voor wat hier is te deconstrueren, los te laten, van ons af te stoten. Dit opent de directe ervaring van de middenweg tussen louter niets en echte substantie. We zijn niet vastgelijmd aan dingen in de zin dat we geloven dat ze echt zijn, noch proberen we een beschermende ruimte, een isolatie en vermijding te ontwikkelen. Integendeel, door een ontspannen, open aanwezig zijn zullen we onze manifeste aanwezigheid vinden welke zich harmonieus vorm zal geven binnen het niet-duale verschijnende veld.

Deze spontane improvisatie komt niet voort uit het ego en is daarmee intrinsiek vrij van zelfreferentie. Als 'wij' (het ego) uit onze weg halen dan laten we (bewustwording) zonder inspanning zien wat passend is. Het gevoel wat passend is komt op uit het oneindige veld en kan zich in vier vormen laten zien: pacificeren, ontwikkelen, overweldigen en elimineren. Wanneer het ego zijn plaats als onderdeel van de stroom van ervaring inneemt dan zullen we ervaren dat ons intuïtieve bewustzijn op de vele lagen en contouren van het veld zal gaan reageren. Iedere beweging maakt dan zonder twijfel deel uit van het veld en kan verbindend of verstorend werken al naar gelang de richting van opkomende patronen. Als we ons uit de fixatie van ons eigen verhaal kunnen ontspannen opent zich een potentieel die ver over de capaciteit van onze verschillende ego configuraties reikt.

De Hartsoetra is een effectieve methode om de fixatie op onze gewoontepatronen open te breken. Door rigide identificatie, of het nu gaat om hoe we onszelf of de subjecten en objecten om ons heen identificeren, te doorbreken krijgen we toegang tot een open potentieel die we ten gunste van alle wezens kunnen laten komen. In plaats ons te vullen met herinneringen, plannen ect. die we als basis van onze identiteit beschouwen, gaan we leven met open handen en een open hart. Door alles los te laten hebben we niets meer en toch paradoxaal genoeg komt alles nu voor ons beschikbaar. Des te minder we onszelf beperken, des te meer toegang we hebben tot vele bronnen die op ons wachten.

Ik wil jullie bedanken voor de uitnodiging om deze lezing te geven en ik hoop dat jullie het interessant vonden, mogelijk voldeed het niet helemaal aan jullie verwachting.

De Hartsoetra

Het hart van de perfect bevrijdende transcendentale wijsheid

In de taal van India: ***Bhagawati prajnaparamita hridaya.***

In de taal van Tibet: ***bChom-IDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu-Pa'is sNying-Po.***

Aldus heb ik gehoord, eens verbleef de Gezegende op Vulture Peak

Hill in Rajagriha, tezamen met een grote verzameling van de sangha van monniken en bodhisattva's.

De Gezegende rustte op dat moment gelijkmatig in een geabsorbeerde contemplatie die bekend staat als 'Diepzinnige Verlichting', die de aard van verschijnselen onderscheidt.

Op het zelfde tijdstip beoefende de grote bodhisattva Arya Avalokitesvara de methode van het helder onderscheidend gewaar zijn. Hierdoor zag hij dat de vijf elementen van nature leeg van aard zijn.

Door de kracht van de Boeddha, sprak de eerbiedwaardige Shariputra tot de nobele Arya Avalokitesvara, de Bodhisattva Mahasattva: *"Hoe moet een Zoon of Dochter van nobele afkomst, die de diepzinnige transcendentale wijsheid wenst te beoefenen, zich bekwamen?"* Zo sprak hij.

De Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara antwoordde de eerbiedwaardige Shariputra als volgt:

"Shariputra, een Zoon of Dochter van nobele afkomst die de diepgaande methode van transcendentale wijsheid wenst te volgen, moet grondig kijken op de manier die ik zal beschrijven en dus duidelijk zien dat de vijf elementen intrinsiek leeg zijn van inherente zelf aard.

Vorm is leegte. Leegte is vorm.

Leegte is niet anders dan vorm.

Vorm is niet anders dan leegte.

Op dezelfde wijze zijn gevoelens, percepties, formaties en bewustzijn leeg.

Aldus, Shariputra, op deze wijze zijn alle verschijnselen leeg van een zelf.

Er zijn geen kenmerken en identificaties. Er is geen ontstaan en geen vergaan. Er is geen onzuiverheid en geen zuiverheid, er is geen afname en geen toename.

Daarom, Shariputra, is er in leegte geen vorm geen gevoel, geen waarneming, geen formatie, geen bewustzijn. Geen oog, geen oor, geen neus, geen tong, geen lichaam, geen geest, geen verschijnsel, geen geluid, geen geur, geen smaak, geen sensaties, geen mentale objecten.

De leegte is vrij van bewustzijn, van zintuigelijke waarneming en van mentale activiteiten.

Leegte is vrij van onwetendheid, en van het opheffen van onwetendheid, van de twaalf schakels van afhankelijke ontstaan tot en met ouderdom en dood en het opheffen van ouderdom en dood. Op dezelfde manier is leegte vrij van lijden, de oorzaak van lijden en de beëindiging van het lijden.

Leegte is vrij van intrinsiek origineel weten en is vrij van bereiken en van niet-bereiken.

Daarom Shariputra, omdat er niets te bereiken is, vertrouwen bodhisattva's op de transcendentale onderscheidende wijsheid en zijn daardoor vrij van verduisteringen en angst.

Zij ontstijgen onwaarheid en bereiken volmaakte verlichting van nirvana.
Alle Boeddha's van de drie tijden, vertrouwen op de transcendente onderscheidende wijsheid en komen hierdoor tot het perfecte ontwaken en bereiken het volledig verlichte boedddhaschap.

Daarom is er de mantra van transcendente onderscheidende wijsheid, de mantra van groots inzicht, de onovertroffen mantra. Dit is de mantra die al het lijden tot rust brengt. Die als waarheid wordt gekend, omdat er geen misleiding is. De mantra van transcendentale onderscheidende wijsheid wordt aldus geciteerd:

TADYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA

Gegaan, Gegaan, Voorbij Gegaan, Volledig Voorbij Gegaan.

Ontwaakt – zoals het is!

Op deze manier, Shariputra, dient een Bodhisattva-Mahasattva zich te bekwamen in de diepgaande transcendentale onderscheidende wijsheid.

Toen de Gezegende verrees uit zijn geabsorbeerde contemplatie en prees hij de Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara, met de woorden:

"Heel goed. Heel goed, Zoon van een nobele familie, zo is het. Op deze manier dient de diepzinnige transcendente onderscheidende wijsheid beoefend te worden, net zoals je het hebt laten zien. Alle Tathagatas zullen zich verheugen."

Toen de Gezegende dit had gezegd, verheugden zich de eerbiedwaardige Shariputra en de Bodhisattva Avalokitesvara, de gehele vergadering, alle goden, mensen, jaloerse goden, lokale geesten en anderen en prezen de woorden van de Gezegende Boeddha.

Zo eindigt ' het hart van de perfect bevrijdende onderscheidende transcendente wijsheid.

Vertaald door C.R. Lama en James Low in 1978

herziene vertaling door James Low augustus 2013

འཕགས་པ་དགོན་མཚོ་གླིན་ཞེས་བྱ་བ་ཟེན་པ་ཆེན་པོའི་མདོ།

'phags pa dkon mchog sprin ces bya ba theg pa chen po'i mdo

Uittreksel uit de nobele soetra van het grote voertuig

De Wolken van Juwelen Soetra

Āryaratnameghanāmahāyānasūtra

1.250

"Waaruit, bestaat het grote mededogen van hen die zo gegaan zijn? Nobile zoon, het grote mededogen van hen die zo gegaan zijn is begiftigd met

tweeëndertig kenmerken en verschijnt op onvoorstelbare wijze in alle oneindige universa van de tien richtingen. Wat zijn deze tweeëndertig kenmerken? Zij zijn als volgt:

1.251

"Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen leeg van aard zijn maar voelende wezens zijn hier niet in geïnteresseerd.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen leeg zijn van een inherente zelf maar voelende wezens spreken toch van een zelf.'

1.252

" Zij die zo gegaan zijn ervaren groot mededogen voor voelende wezens, omdat verschijnselen geen levenskracht hebben maar voelende wezens desondanks spreken van 'een levenskracht.'

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat verschijnselen geen personen kunnen zijn maar voelende wezens toch geloven dat ze een persoon zijn.

1.253

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen niet-bestaand zijn maar voelende wezens ervaren zich als bestaand.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot medeleven voor voelende wezens omdat verschijnselen geen feitelijke plaatsen innemen maar levende wezens geloven dat zij op plaatsen aanwezig zijn.

1.254

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen zonder grond zijn maar voelende wezens gaan, met vreugde, er van uit dat er een grond is.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen aan niemand toebehoren maar toch denken voelende wezens dat ze zich dingen kunnen toe eigenen.

1.255

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens omdat verschijnselen niet in bezit genomen worden maar voelende wezens streven er naar om ze in bezit te nemen.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens omdat verschijnselen in werkelijkheid niet bestaan maar voelende wezens denken dat ze echt bestaan.

1.256

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens omdat alle

verschijnselen vrij zijn van ontstaan maar voelende bewuste wezens geloven dat ze ontstaan.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens omdat alle verschijnselen vrij zijn van overdracht en opkomen maar voelende wezens denken zij onderworpen zijn aan dood en geboorte.

1.257

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van lijden maar voelende wezens lijden ervaren.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij van verlangen zijn maar voelende wezens verlangens laten opkomen.

1.258

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van woede maar voelende wezens gevoelens van woede laten opkomen.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van verwarring maar voelende wezens verwarring ervaren.

1.259

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn opkomen maar voelende wezens het opkomen ervaren.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van vergaan maar voelende wezens vergankelijkheid ervaren.

1.260

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van vormgeving maar voelende wezens vormgeving ervaren.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen vrij zijn van mentale constructies maar voelende wezens vasthouden aan mentale constructies.

1.261

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen leeg van aard zijn maar voelende wezens gehecht zijn aan hun concepten.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens, omdat alle verschijnselen zonder kenmerken zijn maar voelend wezens toch kenmerken ervaren.

" Zij die zo gegaan zijn ervaren een groot mededogen voor voelende wezens omdat alle verschijnselen voorbij wensen zijn maar voelende wezens toch wensen blijven houden.

Met dank aan het grote dharma vertaalproject 84000.

<https://read.84000.co/translation/toh231.html>

Dit betreft een vrije vertaling in de Nederlandse taal