

## Alles bestaat uit geest

DOOR AD VAN DUN OP 6 MAART 2019 · 1 REACTIE

In dit artikel uit de [Lion's Roar van maart 2019](#) verklaart zenleraar Norman Fischer, een 'kleinzoon' van Shunryu Suzuki roshi, hoe alles wat wij zijn en wat wij ervaren, geest is. Die geest is oorspronkelijke verlichting zelf, onze ware aard.

VERTALING: AD VAN DUN

Misschien bestaat er in het boeddhisme niets kostbaarders, diepers en grondiger dan het onderricht over onze geest. Zolang wij niet enigszins vertrouwd zijn met het begrip geest, zoals dit met zijn talloze facetten in het onderricht wordt beschreven, is het moeilijk om een juiste waardering te voelen voor de totale context van de boeddhistische meditatiepraktijk en van de verlichting die ons als hoogste doel daarvan in het vooruitzicht wordt gesteld.

*“The Awakening of Faith in the Mahayana”*, een belangrijke tekst uit het Oosters boeddhisme, opent met de mededeling dat de geest – niet alleen de geest als abstractie, maar de feitelijke geest van alle levende wezens – ‘alle bestaansvormen omvat, zowel die uit de wereld van verschijnselen, als die uit de transcendentale wereld.’

Met andere woorden, de geest is niet alleen iets mentaals. Het is niet, zoals wij in het Westen denken, iets exclusief intellectueels of psychologisch. De geest omvat de hele materiële wereld. Het omvat ook de “transcendente wereld” – en dat voelt vreemd. Want denken we niet normaal gesproken dat het boeddhisme zich, verstandigerwijs, niet bezighoudt met het transcendentale, een begrip dat veel weg heeft van God?

We krijgen te horen dat het boeddhisme praktisch en ongecompliceerd is: een menselijk onderricht voor menselijke wezens. Het gaat over kalmeren en begrijpen van de geest, zodat we een einde kunnen maken aan lijden.

Dit is allemaal waar, en het is ook het belangrijkste thema van het vroege boeddhisme. Maar toen de latere leraren van het Mahayana boeddhisme zich bezonnen op wat de geest is, hebben zij ver reikende en verrassende consequenties weten te trekken uit deze vroege leringen.

Zij begonnen door twee aspecten van de geest te onderscheiden – een absoluut aspect en een fenomenaal, relatief aspect. Deze twee aspecten zijn volgens hen zowel identiek als niet-identiek. De geest (niet alleen als abstract begrip, maar ook als mijn geest, jouw geest, de geest van alle levende wezens) is dus tegelijkertijd zowel transcendent als niet-transcendent.

De geest staat gelijk aan werkelijkheid, aan onbestendigheid, aan eeuwigheid.

Dit betekent dat transcendentie niet een plaats of toestand is waarin men zich speciaal voelt of zich ergens anders bevindt: het werkt hier en nu. Geest en materie, ruimte en tijd, organisch of anorganisch, verbeeld of reëel – alles is geest. De geest kan zowel absoluut als relatief zijn, want het ontbreekt hem aan duidelijk omliggende kenmerken waarmee we onderdelen ervan kunnen onderscheiden. De geest is fluïde: geen bestaand iets, maar tegelijkertijd wél werkzaam. Strikt genomen is hij dus niet onbestendig. Hij is eeuwig.

Goed beschouwd staat de geest gelijk aan werkelijkheid, aan onbestendigheid, aan eeuwigheid. En dit alles maakt deel uit van de werking van mijn eigen geest en van die van alle levende wezens. Dit kleine menselijke leven van mij dus, met al zijn triviale drama's, en ook deze schijnbaar beperkte en pijnlijke wereld, is in werkelijkheid de weergave van iets onnoemelijk groters en gezaghebbender. Zoals Vasubandhu, de Indische Yogacara-meester, schrijft in zijn beroemde *Dertig Verzen*: de werkelijkheid bestaat eenvoudigweg uit de transformaties van bewustzijn.

Dit is duizelingwekkend, verbijsterend en pittig. Wat heeft dit te maken met het onomstotelijke feit dat ik voor mijn gevoel wel degelijk te maken heb met lijden?

Mijn geest mag dan wel leeg zijn en eeuwig, transcendent of grenzeloos, maar mijn leven voelt nog steeds onvervuld. Wat moet ik hiermee?

We zouden de vraag als volgt kunnen formuleren: als mijn geest bestaat uit geest, en als die geest realiteit is, hoe verhoudt zich dan mijn niet-verlichte geest die mijn lijden veroorzaakt, tot de verlichte geest die een einde maakt aan mijn lijden?

In psychologisch en logisch opzicht zijn verlichting en niet-verlichting twee tegengestelden. Ik ben ofwel verlicht en ken geen lijden, of ik ben niet verlicht en ik lijd; en ik ervaar wel degelijk een enorm verschil tussen die twee staten. Maar het onderricht over de geest beweert juist dat verlichting en niet-verlichting in feite niet verschillend zijn.

Fundamenteel beschouwd zijn zij zodanigheid (en het woord “fundamenteel” – wat “in de grond” of “in de kern” betekent – is belangrijk hier). “Zodanigheid” is een woord dat in de Mahayanatraditie is gecreëerd om het vermogen van onze geest aan te duiden waarmee hij zich volmaakt als vormenspel kan manifesteren. Wanneer we verschijnselen als zodanigheid beleven, dan ervaren we niet wat wij lijden noemen – zelfs al lijden we!

Wat wij lijden noemen en wat wij ervaren als lijden, is in feite geen lijden. Het is verwarring, illusie, verkeerde visie, vergelijkbaar met het zien van een slang die bij nader inzien slechts een kromme stok blijkt te zijn. Zodanigheid is het enige wat we ooit echt ervaren. Maar in onze verwarring beschouwen we het als iets pijnlijks en gevaarlijks, en daarom onderzoeken we het niet nader. We zien onszelf als het slachtoffer ervan en het voelt alsof we erdoor gemangeld worden, ook al is er in werkelijkheid niets dat mangelt, is er niets dat gemangeld

kan worden en is er op de eerste plaats helemaal geen reden om je gemangeld te voelen. De werkelijkheid is niet zoals wij ons die voorstellen, namelijk moeilijk en pijnlijk. Hij is altijd enkel en alleen wat hij is: zodanigheid.

Maar al vlug projecteren we zodanigheid tot iets wat we kunnen grijpen of waar we gebruik van kunnen maken, tot iets anders dan wat we zijn en wat we voortdurend zien plaatsvinden voor onze ogen; en daarom herinnert het onderricht ons eraan dat zodanigheid geen ding is. Het is simpelweg een woord; je zou kunnen zeggen: het is de grens van het verwoordbare. Het is een woord dat ons wordt aangereikt om een einde te maken aan woorden en concepten die met hun betoverende effecten de eigenlijke bron zijn van onze initiële, begoochelde visie. Maar waar alle dingen gelijkelijk en wezenlijk zodanigheid zijn, valt er letterlijk niets te zeggen. Zelfs het woord “zodanigheid” niet.

Al lijkt mijn lijden nóg zo werkelijk voor mij, het is een waanidee. Maar het is een machtig waanidee! Het verfijnde weefsel ervan is ingebouwd in de geest, en dus ook in mijn persoonlijk bewustzijn. De vorm en locatie van deze begoocheling (deze termen zijn metaforisch bedoeld, want de geest heeft geen vorm of locatie) zijn hetzelfde als die van de verlichting waarmee hij samenvalt, en aangezien het beide ontbreekt aan een tastbare realiteit, kom ik mijn begoocheling niet zomaar kwijt. Hoe kom je af van iets dat niet bestaat? Er vanaf willen komen, maakt de dingen alleen maar erger. Bovendien is het kwijtraken van mijn begoocheling ook het kwijtraken van mijn verlichting, mijn enige hoop!

Er is een beroemde metafoor in het Mahayana-onderricht waarin de relatie tussen begoocheling en verlichting vergeleken wordt met die tussen golf en oceaan. De golf staat voor illusie, vol beweging en drama. Hij zwelt en bereikt zijn top, breekt, verspreidt zich, en bundelt zich weer voor een volgende aanloop. Zie ik de golf, dan ervaar ik die als werkelijk.

We verlangen naar een bestemming, een staat die ons vrede schenkt. Maar we weten niet hoe we die moeten bereiken.

Maar de golf bestaat niet als iets specifieks. Er bestaat geen entiteit “golf”. Er bestaat enkel water, in beweging of in ruste. De wind bespeelt het water en maakt er een zogenaamde golf van. Sopt de wind, dan stopt de beweging en blijft het water vredig. Of er nu golven zijn of niet, het water blijft altijd water, zout en nat. Is er geen wind, dan is het water rustig en diep. Maar zelfs als er aan het oppervlak een sterke windactiviteit is, dan blijft het water in de diepte rustig.

Zo ook werkt de geest. Hij is diep, puur en stil. Maar als de winden van begoocheling waaien, komt het oppervlak in beweging en ontstaat er lijden, zoals wij dat noemen. Maar de golven van mijn lijden zijn niets meer of minder dan werking van de geest. En zelfs

als ik tier van woede, blijft de innerlijke diepte onaangeroerd. Het leven is de wind. Het leven is het water. Zolang het leven zich manifesteert als verschijnsel, zal begoocheling zich roeren. Begoocheling is in feite de beweging, het geroerd worden, van ontwaken. Mijn oceanische geest is intrinsiek zuiver en vredig, steevast. Wanneer ik dit weet, kan ik de golven waardig bevaren.

De tekst waar ik hierboven al naar verwees, *The Awakening of Faith*, biedt zelfs een nóg betere vergelijking. Een man is verdwaald. Hij weet niet meer welke weg leidt naar het noorden en welke naar het zuiden. Hij probeert een bepaalde plaats te bereiken, maar in zijn verwarring kan hij er niet komen. Hij voelt zich gedesorienteerd en innerlijk onzeker. Hij heeft dat deprimerend gevoel van verdwaald zijn, van je niet bevinden waar je zou willen en moeten zijn. Maar dan beseft hij opeens dat er in werkelijkheid geen noord of zuid bestaat – hij beseft dat dit enkel namen zijn die mensen geven aan deze of gene richting, en dat hij, wáár hij zich ook bevindt, zich altijd hier bevindt, waar hij altijd is geweest en altijd zal zijn. Op datzelfde moment heeft die man niet langer het gevoel verdwaald te zijn. Zo zijn ook wij verdwaald wanneer we ons bestaan niet in zodanigheid vestigen. Omdat het samenhangend karakter van onze geest, de heelheid ervan, ons ontgaat zien we verwarring en gebrekkigheid, en dat geeft natuurlijk aanleiding tot verlangen. We verlangen naar een bestemming, een staat die ons rust schenkt. Maar we weten niet hoe we daar moeten komen. We voelen ons verdwaald, zonder basis, wanhopig op zoek naar richtingwijzers.

“Begoocheling” is de plek waarvandaan we vluchten. “Verlichting” is de bestemming die we zoeken. Maar het is een valse bestemming. Het pad en alle onderrichtingen zijn als noord en zuid, namen voor verschillende richtingen die een tijdelijke waarde hebben maar die ons uiteindelijk verwarren, wanneer we ze een werkelijkheid toedichten die ze helemaal niet bezitten.

Mensen hebben nu eenmaal kaarten en richtingen nodig als zij zich verdwaald voelen; daarom wordt verlichting ons aangereikt als een bestemming die op enige afstand ligt van begoocheling. De onderrichtingen zijn bruikbare, maar tijdelijke hulpmiddelen die ons voor ons gevoel in de juiste richting wijzen. Maar hebben we dit spoor eenmaal lang genoeg gevolgd en worden we wat rustiger, dan zien we de waarheid: er bestaat geen bestemming en geen manier om er te komen. De hele tijd bevinden we ons er al. In het Mahayana boeddhisme wordt dit oorspronkelijke verlichting genoemd, of *tathagatagarbha*, de Schoot van Zodanigheid.

Dit wordt ook verduidelijkt in een beroemde fabel uit de *Lotus soetra*, een belangrijke tekst van het Chinese boeddhisme. Een groep mensen is verdwaald. Zij huren een karavaanleider die hen voert naar wat een illusoire stad blijkt te zijn, waar zij op adem kunnen komen. Als zij enigszins zijn bijgekomen, vertelt de karavaanleider hun dat dit niet hun huidige

bestemming is en dat dit feitelijk nooit hun bestemming is geweest. De bestemming ligt eindelijk ver verwijderd. Dat wil zeggen, er bestaat geen bestemming; zij hebben zich altijd bevonden op de plek waarheen zij wilden gaan. Maar als de karavaanleider hun dit aan het begin had verteld, zouden ze hem niet geloofd hebben.

Laten we dit nu eens praktisch vertalen. Wat leren de dingen die we nu besproken hebben ons eigenlijk over verlichting? Het lijkt erop dat deze onderrichtingen ons adviseren om alle oefenen op te geven en op een of andere manier, via een of andere magische mentale truc, te springen uit dat wat we als lijden ervaren. Maar kunnen we onszelf soms in verwerkelijking wenssen of denken?

Nee. De volledige oefenpraktijk (inclusief meditatie, maar ook studie, dharma-relaties, rituelen en veel meer nog) is noodzakelijk. Maar niet zoals we ons dit hebben voorgesteld, niet als een manier om dingen te veranderen. Ons oefenen is in werkelijkheid bedoeld om ons leven beter te gaan begrijpen. Zoals *The Awakening of Faith* het zo mooi verwoordt: “Het realiseren van verlichting is niets anders dan het integreren van onze identiteit met de oorspronkelijke verlichting.”

Oefenen is dus zowel een plotse (we ervaren flitsen van inzicht) als een geleidelijke (het ontwikkelt zich gedurende een mensenleven) identiteitsverschuiving. We zien onszelf niet langer als het kind van onze ouders, een arme eenzame ziel in een moeilijke wereld, met allerlei geconditioneerde onvolmaaktheden, tekortkomingen, verlangens en verwachtingen die merendeels onvervuld blijven. In plaats daarvan krijgen we vertrouwen in onze oorspronkelijke verlichte aard, die nu en altijd het centrum vormt van ons bestaan, ondanks onze beperkingen en pijn. *The Awakening of Faith*: “De staat van verlichting is niet iets dat verworven kan worden door oefening of dat geschapen kan worden. In laatste instantie kan verlichting niet gerealiseerd worden, omdat die kwaliteit van meet af aan al voorhanden is.” Dit onderricht over de geest herinnert me aan een gesprek dat ik had met mijn moeder tegen het einde van haar leven. Zij was stervende. Ik wist dit, en iedereen in onze familie wist dit, maar we spraken er niet over omdat mijn moeder er liever niet aan dacht. Maar op een keer, toen we in een restaurantje bij haar in de buurt een broodje met gerookte zalm aten, zei ze tegen mij, op een luchtige toon, alsof ze alleen maar nieuwsgierig was: “Wat denken boeddhisten over wat er gebeurt als je gestorven bent?”

“Nou,” zei ik tegen haar, “dat hangt af van hoe jij jezelf ziet. Als je denkt dat jij enkel lichaam en geest bent, dus alleen maar de huidige herinneringen en ervaringen en relaties en gedachten, dan zal de dood geen prettig nieuws zijn voor je. Want zodra je sterft, zul je al dat spul kwijtraken. Maar als je denkt dat je ook nog wat meer bent dan dit, iets dat je niet begrijpt maar wel intuïtief voelt en vertrouwt, dan zal als je sterft dit iets – dat nooit

geboren is en niet kan sterven – nooit weggaan. En dan zal ons sterven eenvoudiger en gelukkiger worden.”

Ik weet niet zeker of die woorden mijn moeder troost hebben kunnen schenken. Zoals ik het me nu herinner, leek het haar eerder te verbijsteren dan te troosten. Maar misschien heeft wat ik zei haar tegen het einde geholpen, toen haar bewustzijn vervaagde en haar geest rustig bleef.

Natuurlijk: de grote boeddhistische leraren die dit onderricht over de geest eeuwenlang hebben uiteengezet, doen dit niet enkel om ons te troosten. Zij schenken ons dit inzicht in wat onze geest werkelijk is, om ons een betrouwbare basis te geven voor een oefenpad waarmee we ons leven – en de wereld – kunnen transformeren.

De uitgever van dit artikel heeft toestemming verleend voor vertaling en publicatie ervan. Originele versie <https://www.lionsroar.com/everythings-made-of-mind/>

Norman Fischer is de oprichter van de Everyday Zen Foundation. Zijn meest recente boek is Experience: Denken, schrijven, taal en religie.

Ad van Dun, de vertaler van deze tekst, is begeleider van Stiltij. Van Dun begon in 1977 met de beoefening van zen en in 1978 met aikido. In 2000 stichtte hij zencentrum Prajna en Aikidoschool Inai (innerlijk aikido); beide scholen werden per 2010 verenigd in Stiltij. Eind 2016 heeft hij de bodhisattva-geloften afgelegd. Stiltij <https://stiltijdharma.nl/>

*Categorieën: Achtergronden en Boeddhisme Tags: Ad van Dun, geest, Lions Roar, Norman Fischer, Stiltij en vertaling*

## 1 reactie op *alles bestaat uit geest*

### 1. **Piet Nusteleijn** schreef:

7 maart 2019 om 20:34

Alles is....alles.

Hoe komt het nou dat de titel van dit artikel zegt dat “Alles geest is”?

Dan lijkt het toch weer dat er een verschil zou zijn tussen “alles” en “geest”.

Dit artikel verdient alle aandacht en inspanning. Het verdient ook reacties. Wie....?