
De vier edele waarheden

Roland Yuno Rech

De vier edele waarheden zijn het oorspronkelijke onderricht van Boeddha Shakyamuni in de preek van Benares. Over het algemeen vat men het als volgt samen:

1. Het leven is lijden (dukkha in het Pali)
2. De oorzaak van het lijden is onwetendheid, die begeerte en haat veroorzaakt.
3. Er is een einde aan het lijden mogelijk: de vrede of het nirvana dat gerealiseerd wordt als onwetendheid, begeerte en haat ons niet langer leiden.
4. Er is een weg om daartoe te komen, met acht aspecten: het juiste begrip, het juiste denken, het juiste spreken, het juiste handelen, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste meditatie.

We zeggen heel vaak dat de dharma zazen is. Zazen is enkel zitten. Dat lijkt heel eenvoudig. Maar deze zazen is natuurlijk geen gymnastiek of ontspanningstechniek. Het is de manifestatie van het ontwaken en tegelijkertijd de weg om dat te verwezenlijken.

Dit ontwaken van de Boeddha heeft de Boeddha zelf voor de eerste keer uitgedrukt in de vier edele waarheden. Het was zijn eerste toespraak, in Sarnath, dichtbij Benares, ongeveer twee maanden na zijn ontwaken. In het begin aarzelde hij of hij het zou overdragen. Hij dacht dat wat hij door de beoefening van zazen gerealiseerd had zó inging tegen de gewone geest, dat niemand het zou begrijpen. Na enige twijfel besloot hij het uiteindelijk toch door te geven aan vijf bevriende asceten.

Voordat de Boeddha ontwaakte in zazen, had hij zelfkastijding uitgeprobeerd maar hij was tot het besef gekomen dat dit nergens toe leidde. In die tijd in India was iedereen ervan overtuigd dat er geen bevrijding en geen ontwaken mogelijk waren zonder zware zelfkastijding. De twee grote wegen waren ofwel het gebed en ceremonieën zelfkastijding. De Boeddha verwierp dat en deed zazen. Toen zijn metgezellen hem zagen aankomen respecteerden ze hem eerst niet. Ze vonden dat hij de zoektocht naar de weg letterlijk had opgegeven. Vandaar dat hij vanaf het begin moest uitleggen op welke manier hij het ontwaken gerealiseerd had. Eerst bevestigde hij dat hij het ontwaken inderdaad gerealiseerd had, maar voordat hij over de inhoud en de zin van het ontwaken sprak, had hij het over de middenweg van de beoefening.

Hij bekritiseerde dus de gewone weg van degenen die denken dat geluk hetzelfde is als de objecten van verlangens najagen. Dat is de weg van onze moderne, materialistische beschaving, maar ook van de zelfkastijding. Ze leiden niet tot een stabiel geluk. Hij drukte de middenweg uit, die we het achtvoudige pad noemen. In drie delen samengevat is dat de beoefening van ethiek, meditatie en wijsheid. In de zen noemen we dit kai jo e.

Interessant aan deze benadering is dat de Boeddha meer dan wat ook de nood voelde om de weg te tónen, de manier waarop hij tot zijn ontwaken gekomen was. Het gaat er niet om wát hij in zijn ontwaken gezien had, maar hóe hij het bereikt had. Interessant voor ons hier is dat we in

het zenonderricht eerst de weg tonen, de beoefening, en daarna pas de mensen beetje bij beetje de horizon laten ontdekken die opklaart vanuit de beoefening. Ik kom straks terug op het achtvoudige pad, eerst zal ik over de Vier Edele Waarheden spreken, zoals de Boeddha ze uitgelegd heeft.

De eerste waarheid is traditioneel gezien het lijden, wat de Boeddha in de soetra van Benares als volgt omschrijft: "Geboorte, ziekte, ouderdom en dood zijn lijden; afgescheiden zijn van datgene waarvan we houden is lijden; datgene waarvan we niet houden moeten dulden is lijden; ten slotte zijn de vijf aggregaten dukkha, lijden. Mensen die zich geen boeddhist voelen en die graag zouden zien dat de zen geen deel uitmaakt van het boeddhisme, hebben een zekere terughoudendheid bij de idee dat het leven, zelfs geboorte, lijden is. Het lijkt hen een pessimistische filosofie, een soort van ontkenning van het leven. Het leven is lijden, dus we moeten proberen een einde te maken aan het leven. In werkelijkheid heeft dukkha een veel bredere, diepere betekenis. Het heeft drie hoofdbetekeningen. We moeten begrijpen dat het niet enkel gaat om de algemeen erkende aanvaarding van onder meer ziekte, ouderdom en dood. Maar het gaat er ook om dat we datgene waarvan we niet houden moeten verdragen en waarvan we wel houden moeten verliezen... dat is pijnlijk.

Het derde aspect, namelijk dat de vijf aggregaten van gehechtheid dukkha zijn, geeft een andere dimensie aan. De vijf aggregaten vormen namelijk uiteindelijk heel het bestaan. Al wat bestaat situeert zich in het veld van de vijf aggregaten. Het eerste is rupa, de materie, de vorm, dus ons lichaam, maar ook heel het materiële universum én de relatie tussen ons lichaam en de ons omringende wereld, de objecten. De vier volgende aggregaten zijn meer specifiek wat we het ego noemen, de persoonlijkheid: gewaarwordingen (aangenaam of onaangenaam), waarnemingen, mentale constructies (verlangens, wensen, enzovoort) en uiteindelijk het bewustzijn, dat zich bewust is van de andere aggregaten. Dit alles bouwt de persoon op. Als de Boeddha dan zegt: "De vijf aggregaten van gehechtheid zijn dukkha," lijkt dit te zeggen dat heel het leven dukkha is. Al wat bestaat is dukkha. Dat is voor de Boeddha de realiteit. Maar dit wil niet zeggen dat het gaat om een constante pijn, een constant lijden. Het wil zeggen dat dukkha ook onbestendigheid betekent, substantieeloosheid, geconditioneerdheid, begrensdheid, en ook imperfectie, onbevredigendheid. Als je dit begrijpt, realiseer je de Boeddhageest, de geest van het ontwaken.

Dogen zegt bijvoorbeeld in het begin van de Gakudo-yo-jinshu: "De Boeddhageest, de geest van het ontwaken, verschijnt in de beschouwing van de onbestendigheid." Als we niet voortdurend aanwezig zijn in de geest van onbestendigheid, is er geen bodaishin. En zonder bodaishin kan er geen werkelijk ontwaken zijn. De oorzaak van dukkha ligt in feite nergens anders dan in dukkha zelf. Dit wil zeggen dat er geen oorspronkelijke zonde is of eender welk noodlot buiten de mens. Zoals de Boeddha zei in de soetra van Benares, ligt de oorsprong van dukkha in begeerte, in het verlangen naar zintuiglijke objecten, naar bestaan en naar niet-bestaan.

Dit laatste kunnen we begrijpen als een verlangen naar vernietiging, zoals iemand die denkt dat door zelfmoord te plegen het lijden ophoudt. In het verlangen naar niet-bestaan, zit het verlangen dat de voor ons pijnlijke omstandigheden zouden ophouden of dat we zelf niet meer zouden bestaan in de voor ons pijnlijke omstandigheden. Het gaat hier om alles wat te maken heeft met verwerping, het willen kwijtraken van dukkha. Het is een fenomeen dat zichzelf onderhoudt: dukkha in dukkha. Als we de oorsprong van dukkha proberen te vinden, merken we dat we niet kunnen zeggen dat begeerte de oorsprong is. Want begeerte zelf is

geconditioneerd, veroorzaakt door onze onwetendheid, en door onze zintuiglijke organen en hun objecten. Als we de oorsprong van het lijden proberen te zien binnen Boeddha's onderricht van de twaalf onderling afhankelijke oorzaken, zien we dat die oorsprong ongrijpbaar is. Maar de Boeddha geeft wel aan dat er een einde kan gemaakt worden aan dit lijden.

Hij verkondigde dat hij dit einde aan het lijden ervaren en gerealiseerd heeft. Hij omschreef het als het ophouden, afzien van en opgeven van begeerte. Deze bevrijding wordt nirvana genoemd. Kunnen wij dat ook ervaren? Ik geloof van wel. In de zen beoefenen we daarvoor het hishiryobewustzijn. Meester Sosan beschreef dat bewustzijn als volgt: "noch begeerte, noch haat, noch keuze, noch afwijzing." Dit noemde de Boeddha het ophouden, het nirvana.

Maar het nirvana is niet alleen een vredige psychische toestand. Het betekent ook de verwezenlijking van de ultieme waarheid die niet gevat kan worden door concepten en dus niet omschreven kan worden. Hierin vinden we het grote thema van het zenonderricht terug, waarin het enige belangrijke het ontwaken is. Maar datgene waartoe we kunnen ontwaken kan niet omschreven worden. In de zen wordt de oorsprong van de overlevering van de dharma niet teruggebracht tot de toespraak van de vier edele waarheden, maar tot de bekende scène waarin de Boeddha na zijn preek een bloem tussen zijn vingers liet draaien. Mahakasyapa lachte en de Boeddha deed toen zijn fameuze uitspraak: "Ik bezit de schat van het oog van de ware dharma en de serene geest van het nirvana en nu geef ik die door aan Mahakasyapa."

Deze serene geest van het nirvana is de intieme ervaring die we kunnen opdoen als we echt het hishiryobewustzijn beoefenen in zazen. Het is de onuitdrukbare essentie. Hoewel er een beoefening is die ons ertoe leidt, wordt de verwezenlijking er niet door veroorzaakt of geconditioneerd. De beoefening is niet de oorzaak van verwezenlijking. Dat is een heel delicaat punt, heel moeilijk om uit te leggen. Alle woorden en concepten roepen dualiteit op. Het is onmogelijk om iets te willen uitleggen dat niet iets is. Je kunt geen woorden gebruiken voor een ervaring die zich niet laat opsluiten in concepten. We zitten hier in een paradoxale situatie, want als we denken dat we het goed uitgelegd hebben, lopen we zelf in de val en misleiden we anderen. We denken dan immers dat we het onvatbare gevat hebben.

Het laatste aspect van de soetra van Benares is de fameuze beschrijving van het achtvoudige pad, dat de Boeddha, zoals ik al zei, eigenlijk helemaal in het begin bespreekt. De Boeddha noemt het de middenweg van acht praktijken:

- het juiste begrip van de dharma: de realiteit bekeken vanuit een ontwaakte beoefening.
- het juiste denken, dat wijsheid en mededogen meebrengt wanneer we niet meer opgesloten zitten in ons ego.
- het juiste spreken: eerlijk en welwillend.
- het juiste handelen: in harmonie met het ontwaken zoals het uitgedrukt wordt in de voorschriften.
- het juiste levensonderhoud: tegemoetkomend aan de eigen behoeften zonder schade te berokkenen aan andere levende wezens.

-
- de juiste inspanning: de energie die we geven om een einde te maken aan de oorzaken van het lijden en om te beoefenen wat heilzaam is voor anderen en onszelf.
 - de juiste aandacht: waakzaamheid, aanwezig zijn voor onszelf en de anderen in ons handelen, bewust van de gevolgen van onze handelingen en ons spreken.
 - de juiste meditatie: de beoefening van concentratie en observatie die ons hier en nu doet harmoniëren met de dharma, de kosmische orde.

Tot slot is het belangrijk om te weten dat de vier edele waarheden zich niet op hetzelfde niveau bevinden. Ze moeten wel degelijk allemaal begrepen worden, maar de tweede edele waarheid bijvoorbeeld valt niet énkél te begrijpen. Het gaat er niet alleen om dat we wéten wat de oorzaak van het lijden is. We moeten al onze energie geven om dit lijden te overwinnen, om de oorzaken van het lijden te vernietigen. Hetzelfde geldt voor de uitdoving van het lijden, het nirvana. Dat is ook niet iets om over na te denken, geen toestand om over te dromen of een metafysische realiteit om te definiëren, zelfs niet in negatieve termen. We moeten het realiseren.

Het volstaat dus niet om het achtvoudige pad uit te leggen en te begrijpen. We moeten het met heel veel energie beoefenen heel ons leven lang en misschien zelfs langer dan dat. Denk niet dat de 'middenweg' betekent dat je rustig aan kunt beoefenen. De middenweg sluit dan wel zelfkastijdingen uit, maar geen inspanning. Integendeel, de middenweg staat voor een constante inspanning om de vier edele waarheden niet abstract te laten blijven, en ze de concrete realiteit van ons leven te laten zijn.