
De eerste grote bodhisattvagelofte

Teisho de Roland Yuno Rech - Maredsous, juli 2007

De eerste van de vier bodhisattvageloftes is *shujo muhen seigando*:

"Hoe talrijk de voelende wezens ook zijn, ik beloof ze allemaal te redden."

Shujo (de voelende wezens) zijn de wezens die in de zes werelden transmigreren. In de boeddhistische kosmologie zijn dat de wezens in de hel, de hongerige geesten (*gaki's*) die we 's middags een stukje brood offeren, de dieren, de mensen, de *asura's* (strijdende goden) en de *deva's* (gelukzalige goden), die net zo goed vergankelijk zijn en in *samsara* leven. Elk wezen is in zijn wereld beland door zijn karma en blijft er voor een beperkte duur.

Als we in het boeddhisme spreken over 'wezens redden', bedoelen we 'bevrijden uit de noodzaak om in die werelden herboren te worden'. We helpen hen dus om het nirvana te bereiken, de 'uitdoving' van de oorzaken van wedergeboorte in de wereld van ziekte, ouderdom, dood en alle soorten lijden en onbevredigdheid die verbonden zijn aan de vergankelijk en beperkte aard van het bestaan in *samsara*.

De bodhisattva die dit belooft ziet zichzelf dus verplicht om zelf in *samsara* te blijven, om bij de voelende wezens te blijven zolang er nog eentje in deze zes werelden transmigreert. Zo kun je misschien denken dat bodhisattva's voor een ontzettend lange tijd zelf niet aan ontwaken of bevrijding toekomen. Ze lijken wel te beloven om nooit te ontwaken. Maar eigenlijk leggen ze hiermee een gelofte of van mededogen voor alle wezens. De bodhisattva ziet af van zijn egoïstische verlangen om zo snel mogelijk zelf bevrijd te zijn – en daarom is deze gelofte afleggen en echt aanvaarden zelf al een ontwaken en een bevrijding.

Sommigen van jullie zullen op het einde van de *sesshin* deze gelofte afleggen. Misschien vraag je je af of je dit allemaal wel kunt. Tja, als we naar onszelf kijken, zien we inderdaad dat ons mededogen niet onbeperkt is. Maar je moet onderscheid maken tussen de bodhisattvawijding aanvragen en een vervolmaakte bodhisattva zijn. Wat wij de bodhisattvawijding noemen is de uitdrukking van onze erkenning dat deze gelofte de eigenlijke zin van onze praktijk is. We geloven en vertrouwen in die zin en we willen onze eigen beoefening in die richting sturen, zelfs al stelt onze huidige toestand ons voor allerlei beperkingen.

Als we stilstaan bij deze gelofte en die zonder enige spijt kunnen uitspreken, zonder de minste bedenking dat we onszelf hiermee te kort doen, dan hebben we nu al de geest van een ontwaakt en bevrijd wezen. Zelfs al worden we in ons dagelijkse leven telkens weer meegetrokken door ons karma, onze gewone conditioneringen, en zien we maar al te goed dat we niet altijd naar deze gelofte leven, toch leggen we ze af, als uitdrukking van het ontwaken en de bevrijding. De wijsheid van de bodhisattva's toont hen de beperkingen van *samsara* en de dringende noodzaak om er zich uit te bevrijden. Maar door hun mededogen – voor een bodhisattva even belangrijk als wijsheid – blijven ze toch in *samsara* om de wezens te helpen.

Traditioneel wordt de loopbaan van een bodhisattva in tien stappen beschreven. De laatste stap, het ultieme punt van zijn reis door de 'tien werelden', is *samyaku sambodai*: het volmaakte, alwetende Boeddhachap. Maar voor meester Dogen was het ideaal en de beoefening van de bodhisattvagelofte helemaal geen voorlopige stap op de weg naar het Boeddhachap. Hij zag de gelofte zelf als de verwezenlijking van het hoogste ontwaken, de

uitdrukking van onze Boeddhanatuur. We kunnen deze gelofte maar afleggen omdat we onze Boeddhanatuur al verwezenlijkt hebben. Die natuur is geen ver toekomstig ideaal, maar de basis zelf van ons bestaan in totale onderlinge afhankelijkheid met alle wezens, op elk moment van ons leven. Dàt is de Boeddhanatuur: ons solidair voelen met alle wezens. Dit is niet evident, en toch is het de ware aard van ons leven. Dit begrijpen is fundamentele wijsheid.

Om dit begrip ook concreet tot een gelofte van universeel mededogen te maken, om te harmoniëren met wat je begrepen hebt van je echte leven, is er een geestelijke bekering nodig. Daarvoor bestuderen jullie nu ook al de verschillende praktijken van de bodhisattva in de workshops over de paramita's. De hele beoefening van de dharma is niets anders dan een manier om ons in harmonie te brengen met wat we eigenlijk zijn. Dat doen we vooral vanuit de beoefening van vrijgevigheid, de voorschriften, geduld, energie, meditatie en wijsheid, die tegelijkertijd de uitdrukking van onze Boeddhanatuur zijn en concrete middelen om hem te verwezenlijken. Dit is een belangrijk punt, want als ze alleen maar middelen waren, zouden we altijd in inspanning en in dualiteit verwickeld zijn. Als we daarentegen begrijpen dat deze praktijken ook simpelweg uitdrukken wat we in werkelijkheid zijn, wordt de beoefening van ons geloof in de Boeddhanatuur iets vanzelfsprekends en natuurlijk, iets dat steeds dieper én gemakkelijker wordt.

Natuurlijk is de bodhisattvagelofte om alle wezens te redden iets immens. Hoe ga je daarmee om? We moeten begrijpen dat er eigenlijk geen enkel wezen te redden valt. Dat is het heel diepe onderricht van de Diamantsoetra. Het boeddhistische onderricht is in sommige aspecten paradoxaal, maar die paradoxen hebben een bevrijdend effect. Als je niet begrijpt dat er geen enkel wezen te redden is, kun je je eeuwig schuldig voelen en zal er van gelijkmoedigheid niet veel sprake zijn. De taak die voor ons ligt is zo goed als eindeloos. Zo wordt het redden van levende wezens een bron van lijden voor een bodhisattva. En inderdaad, een bodhisattva lijdt. Niet aan zijn eigen ego, maar aan zijn mededogen. Om dit meedogende lijden te verlichten heeft een bodhisattva wijsheid nodig: als het ego leeg is, is er ook geen wezen om te redden. Eigenlijk zijn alle wezens al gered, want ze zijn leeg.

Dat leidt tot een tweede paradox: we beloven wel om alle wezens te bevrijden, maar eigenlijk kunnen we dat helemaal niet. Ook deze paradox is bevrijdend. De wezens kunnen maar bevrijd worden door hun eigen praktijk, die hen in contact brengt met hun Boeddhanatuur. Als we beloven om alle wezens te redden beloven we niet almachtig te zijn, maar om de wezens te helpen de weg te ontdekken waarop ze zichzelf kunnen redden, met hun eigen Boeddhanatuur en met alle middelen die daar voorhanden zijn.

Zo zijn er nog interessante dingen. Bodhisattva's moeten bijvoorbeeld alle vormen kunnen aannemen om hun grote gelofte te kunnen volbrengen. Ze moeten de juiste gedaante kunnen aannemen om in contact te komen met mensen die op dit moment geholpen dienen te worden. Zo is er het verhaaltje van Kannon als jonge visverkoopster. Op een dag kwam een mooie jonge vrouw vis verkopen in een dorp. Alle mannen dongen naar haar hand en ze beloofde te trouwen met de man die de dag daarop de Hannya Shingyo kende. Een dag later stonden tien mannen aan haar deur. Ze beloofde dan te trouwen met degene die de volgende dag de Diamantsoetra kende. Een dag later stonden er nog drie mannen aan haar deur. Dan zei ze dat ze zou trouwen met de man die tegen de volgende dag de Lotussoetra uit het hoofd kende. 's Morgens stond er inderdaad nog één man voor haar deur en ze trouwde met hem. Maar ze werd snel ziek en stierf. Haar man beloofde haar nooit te vergeten. Op een nacht verscheen ze aan hem in een droom en vertelde ze dat ze eigenlijk Kannon, de bodhisattva van

het mededogen was. Ze zei hem: “Als je me echt wilt blijven herinneren, verspreid dan de dharma en help alle wezens met het onderricht van de Boeddha.” Dat is een klassiek voorbeeld van het vermogen van een bodhisattva om in allerlei vormen te verschijnen, ook die van een mooie jonge vrouw die mannen verleidt tot soetrastudie! Dat is misschien een ideetje voor jullie...

Om terug te komen op de bodhisattvagelofte: ik zou ook een link willen maken met shin jin datsu raku, het afleggen van elke egoïstische gehechtheid tijdens zazen. Keizan zegt dat dit je oorspronkelijke gezicht tonen is, de aspecten van je oorspronkelijke toestand openbaren: lichaam en geest afgeworpen, opgegeven, vrij, zittend, liggend of in eender welke andere houding. Soms zeggen mensen me dat we in de zen niet veel de nadruk leggen op liefde en mededogen. Sommige mensen stellen zich daar vragen over. Maar ik denk echt dat mededogen fundamenteel is voor onze praktijk. Als mededogen en welwillendheid voor alle wezens niet je drijfveer is, kan je meditatiepraktijk zelfs een beetje gevaarlijk zijn. Ze kan je egoïsme sterker maken en de zin van je beoefening helemaal perverteren. Beoefenaars van gevechtssporten doen bijvoorbeeld soms zazen om hun tegenstanders beter uit de weg te ruimen. Dat is misschien een beetje een extreem voorbeeld, maar er zijn echt wel mensen die om die reden zazen doen. Zelfs binnen onze sangha zien we soms mensen die door zazen te doen de neiging hebben om harder te worden. Een foutje in de manier van beoefenen, denk ik dan. Misschien verwar je onthechting wel met onverschilligheid.

Een andere kwestie is dat mensen vaak best bereid zijn om hun gehechtheden in zazen op te geven maar dat zeker niet willen doen in hun dagelijkse leven. Zo staat zazen tussen haakjes. Nyojo, de meester van Dogen, spreekt over boeddhisten die zazen doen en toch een zwak mededogen hebben. “Ze dringen niet diep binnen in de ware aard van de dingen. Zo perfectioneren ze zichzelf enkel en breken ze de afstammingslijn van de Boeddha’s.” Hun zazen is dus niet de echte Boeddhazazen. Meer zelfs, hij zegt: “Wat ik wil zeggen is dat, sinds hun allereerste verlangen om te beoefenen, de Boeddha’s en patriarchen zazen doen met de wens om tot alles te bereiken wat nodig is om te ontwaken en een Boeddha te worden, maar dat ze in hun zazen de voelende wezens niet vergeten. Ze hebben voortdurend liefdevolle en meedogende gedachten voor de wezens, zelfs voor de insecten, niet alleen voor de mensen. En daarom beloven ze hen allemaal te redden. Welke verdienste hun beoefening ook heeft, ze dragen ze over op de wezens.” Aangezien Nyojo hier door Dogen geciteerd wordt en Dogen de bezieler van onze praktijk is, heb ik dit willen aanhalen als een soort van autoriteit om het primordiale belang van mededogen in onze praktijk aan te tonen.

Dat betekent dus wel degelijk dat zazen niet per se automatisch tot mededogen leidt. Ons leven zit vol met karmische hindernissen om aan dat mededogen uitdrukking te geven. Maar als we deze gelofte van mededogen aanvaarden als het criterium voor een juiste beoefening, dan kunnen we onszelf op zijn minst observeren en zien wat onze innerlijke hindernissen voor een universeel mededogen zijn. Wat weerhoudt je nu om meedogend te zijn? Gebruik dat als een koan. Niet om je met een schuldgevoel op te zadelen, maar als een signaal dat er iets schort. Als een oproep om echt te zien wat er precies aan de hand is.

Hoe kunnen we de geest van mededogen en welwillendheid stimuleren? Zelf geloof ik dat de mens fundamenteel meedogend en welwillend is. Niet omdat ik zo’n grote idealist ben, maar omdat ik denk dat de mensheid allang verdwenen zou zijn als we niet allemaal empathisch waren. We hebben het vermogen om ons in de plaats van een ander te stellen en te vermijden

dat we hem doen lijden. We zitten met een overbevolking en toch blijven er meer mensen komen. Natuurlijk zijn er veel conflicten, oorlogen, slachtpartijen zelfs, maar toch lijken de conflicten niet toe te nemen. De laatste tien jaar lijken ze zelfs eerder af te nemen. Hoe dan ook: als de mensheid blijft toenemen in plaats van zichzelf uit te roeien wijst dat op een vermogen tot empathie. Anders hadden we onszelf allang vernietigd.

Hoe kunnen we die empathie nu verder ontwikkelen, misschien niet volmaakt, maar toch wel tot op een punt waarop de menselijke relaties fundamenteel veranderen? Waarom lijkt het helemaal niet evident te zijn dat we eigenlijk welwillende en meedogende wezens zijn?

Waarom worden we niet sterker geïnspireerd door onze Boeddhanatuur?

Ik denk dat dit zo is omdat we lijden aan een vergissing. Een vergissing waar ik al vaak over gesproken heb, namelijk onze identificatie met een verkeerd zelfbeeld. We stellen onszelf gelijk met ons kleine ego, met onze geschiedenis, onze voorkeuren en we besluiten daaruit: "Ik ben zo iemand." We geloven het nog ook. We vormen ons een bepaalde persoonlijke identiteit en we hechten ons eraan. We maken er zelfs een harnas van, want we beginnen ook te geloven dat alles wat ons zelfbeeld kan bedreigen ook echt gevaarlijk is, een vijand tegen wie we ons moeten verdedigen. Of omgekeerd: we worden begerig naar alles wat ons zelfbeeld kan voeden: macht, prestige, belang...

Daarom spraken Dogen, daarvoor Nyojo en nadien Keizan allemaal over het opgeven, loslaten van de gehechtheid aan lichaam en geest tijdens zazen. Wat we horen los te laten is een bepaald beeld dat we van ons lichaam en onze geest hebben, dat gekleurd is door ons karma en dat ons doet geloven dat we een beperkt wezen zijn. Om dat los te laten is zazen echt een heel krachtige praktijk. Maar daarvoor moet je wel degelijk overtuigd zijn dat het goed is om je ego – in de zin van een verkeerd en beperkt beeld van jezelf – op te geven. De beste manier daarvoor is het uit te proberen. Als in een groepsgesprek bijvoorbeeld iedereen zich op zijn positie ingraaft, zie je vaak iedereen verstijven, agressief competitief worden en zie je de gestolde gedachten verharden. Als één iemand dan helemaal het tegengestelde doet en zijn positie opgeeft, kun je vaak opmerken hoe verrast de anderen daarop reageren en snel hetzelfde doen.

Ik geloof nogal sterk in de kracht van het loslaten. Niet alleen in zazen, ook in het dagelijkse leven. Daarvoor moet je wel begrijpen dat loslaten geen zelfbeschadiging is, geen zelfopoffering. En daarvoor moet je dan weer een aantal dingen begrijpen over je verlangens. In het onderricht van de Boeddha wordt vaak gezegd dat we onze verlangens moeten opgeven. Maar leven is verlangen, denken we dan, zonder verlangens zouden we er niet eens zijn! Natuurlijk klinkt het dan een beetje verdacht om te horen dat we onze verlangens moeten opgeven.

Als meester Nyojo aan Dogen uitlegt dat hij zich in zazen moet ontdoen van lichaam en geest, dan moet je goed begrijpen dat hij doelt op de vijf hindernissen voor de meditatie. Traditioneel zijn die vijf: verlangens, haat, slaperigheid, opwinding (of spijt), en twijfel. Als je in zazen bijvoorbeeld met seksuele obsessies zit, spoken er heel de tijd scenario's en fantasieën door je hoofd, en zit je ongeduldig op het einde van zazen te wachten om iemand te benaderen... Zo wordt de beoefening natuurlijk erg moeilijk. Een echte hindernis is dat. Net hetzelfde geldt voor woede. Als je bijvoorbeeld net kritiek gekregen hebt, of je wilt je wreken op iemand, kan dat echt vergif zijn. Het stoort onze beoefening. Dat kun je zelf heel goed ervaren. Slaperigheid, opwinding en spijt doen hetzelfde. Spijt hebben komt neer op iets jezelf kwalijk nemen, dus jezelf haten. Twijfel betekent hier niet je ego in vraag stellen – want dat is vaak net heel goed – maar twijfelen aan de praktijk en het onderricht. Als je iets doet en tegelijkertijd ben je niet zo

zeker waar je nu mee bezig bent, kun je je niet echt engageren.

De vijf hindernissen zijn echt hindernissen voor onze meditatiepraktijk, dat is duidelijk. En daarom is het raadzaam om ze te laten vallen. Maar als je hier even bij stilstaat, zie je ook dat het hindernissen zijn voor ons mededogen en onze welwillendheid. Iemand die seksueel geobsedeerd is zal geneigd zijn om de ander enkel te zien als een object van bevrediging. In het beste geval wordt die bevrediging gedeeld, en dat is mooi, maar doorgaans is er toch een begerige kant in dit soort van dingen, een neiging om de ander te reduceren tot iets dat alleen maar bestaat in functie van jouw bevrediging. Als je partner dan zegt: "Vanavond niet, schat, ik heb hoofdpijn", dan ben je ontevreden, gefrustreerd in je verlangen en zelfs boos. Dan zou je je kunnen afvragen of je echt wel lief hebt.

Met de andere hindernissen is dat net zo. Woede gaat natuurlijk regelrecht in tegen mededogen. Trouwens, als je boos wordt is het goed om bij wijze van tegengif een geest van empathie op te wekken. We nemen een positie in, we vinden het onaanvaardbaar wat de ander doet – maar je gewoonweg even in zijn plaats stellen kan je woede al tot bedaren brengen. En zo vind je misschien wel gemakkelijker een handig hulpmiddel om tot een oplossing te komen. Woede kan natuurlijk best gerechtvaardigd zijn, door een manifest onrecht bijvoorbeeld. Maar in een toestand van woede blijven steken zal niet zo makkelijk tot een concrete oplossing leiden.

In het dagelijkse leven is dat natuurlijk nog wat anders dan in zazen. De Boeddha en Nyojo richtten zich in hun onderricht tot monniken die alles hadden opgegeven om in een tempel te leven en een gelofte van kuisheid afgelegd hadden. Dan is het natuurlijk nogal van belang om geen voeding te geven aan seksuele verlangens. Maar in het zenboeddhisme bestaat die gelofte sinds anderhalve eeuw niet meer en dat maakt onze situatie een beetje anders. Onze vraag is nu eerder: hoe kunnen we onze seksuele verlangens beleven op een manier die geen lijden om ons heen veroorzaakt, of zelfs op een manier die bijdraagt tot de ontwikkeling van de geest van het ontwaken? Dat is perfect mogelijk. Zo wordt seksualiteit iets heel anders dan enkel maar de bevrediging van onze primaire driften. Je kunt het verlangen dat je voor iemand voelt koppelen aan het verlangen om bij te dragen tot zijn of haar spirituele groei en ontwaken.

Als mensen me zeggen dat ze gerust hun verlangens willen opgeven, maar dan wel enkel tijdens zazen, gaat het meestal over seksuele verlangens. Dan moet je inzien wat 'zen in het dagelijkse leven' betekent: het negatieve karakter van onze eigenschappen opgeven, dus het aspect van onze verlangens dat lijden met zich meebrengt afwerpen. Meer nog: het betekent onze verlangens laten bijdragen tot de bodaishin, de geest van het ontwaken. Dat vraagt natuurlijk erg veel wijsheid. Een fundamenteel aspect van mededogen is immers dat we de anderen behandelen zoals we zelf behandeld zouden willen worden. Dat vereist dus een ontwikkeling van onze eigen gevoeligheid: al was het maar om zelf te weten hoe we eigenlijk behandeld wensen te worden. Het betekent ook vermijden dat we verstarren op één positie, en integendeel in staat zijn om ons soepel in te beelden in het standpunt de ander. Ik denk dat zazen – de praktijk van laten voorbijgaan in plaats van geobsedeerd op iets blijven steken – onze geest versoepelt en ons beter in staat stelt om tussen standpunten heen en weer te springen. Het tantrische boeddhisme heeft systematische oefeningen om je in het standpunt van de ander in te beelden. Van alle boeddhistische handige hulpmiddelen lijkt met dat een erg interessante. Wij doen dat niet in zazen, maar in het dagelijkse leven is het heel goed om te doen. En het is erg eenvoudig, hoor: je bent met iemand aan het praten in de bar en je bent het helemaal niet eens met wat de ander zegt. Plots denk je: 'Goed, ik laat mijn standpunt even voor wat het is en ik beeld me in de ander zijn plaats in.' Probeer dat maar eens. Zo wordt de

bar ook een goede plaats om te beoefenen. Het is inderdaad een plaats waar je mensen heel informeel ontmoet, zonder gedefinieerde rollen – behalve dan de barman die ervoor moet zorgen dat mensen betalen! – helemaal op voet van gelijkheid. Echt een goede plek om je in dat soort van uitwisseling te oefenen.