
Het ego volgens het zen boeddhisme

Van Roland Yuno Rech, artikel gepubliceerd in het AZI Zen magazine, 2020

"Het opgeven van het ego betekent niet dat je het verliest, maar dat je het overstijgt."

De geschiedenis van zen is rijk aan onderricht over de aard van het ego. Het bestaat natuurlijk, maar niet op een substantiële, permanente, gescheiden manier. Zich met deze mentale constructie identificeren, veroorzaakt menselijk leed. Maar de Weg naar ontwaken bestaat eruit om los te komen van deze egocentrische opsluiting om in onderlinge afhankelijkheid te leven met alle bestaansvormen.

Het ego is wat ik bedoel als ik zeg: "Ik, ik ..." Het bestaan ervan is onmiddellijk duidelijk. Het is mijn persoonlijkheid, de som van mijn ervaringen uit het verleden, waarmee ik me heb geïdentificeerd, de waarden waaraan ik vasthoud.

Het is dus een mentale constructie die me een gevoel van mijn persoonlijke identiteit geeft en als maatstaf dient in mijn relaties met anderen. Ik kan aan alles twijfelen, behalve dat er iemand is die twijfelt en dat ben ik. "Ego cogito, ergo sum": "Ik denk, dus ik ben" is de uitdrukking van dit onmiddellijke bewijs waardoor Descartes uit zijn systematische twijfel kon komen.

In het zenboeddhisme wordt de aard van dit bewijs in twijfel getrokken. Toen de Chinese monnik Nangaku Meester Eno (Houei-Neng) kwam opzoeken, vroeg hij hem: "Wat komt er op deze manier? "

Nangaku kon geen antwoord geven. Hij dacht lang na over deze vraag, die zijn koan werd. Na zeven jaar antwoordde hij eindelijk: "Het is niet iets." Met andere woorden, het is niets grijpbaars, niets beperkt, niets los van het hele universum.

Toen de monnik Eka Patriarch Bodhidharma kwam bezoeken die zazen deed in zijn grot in Shaolin, vroeg hij hem: "Meester, ik lijd, mijn geest is niet in vrede. Kunt u hem kalmeren? Bodhidharma antwoordde: "Laat me je geest zien en ik zal het kalmeren". Eka antwoordde: "Mijn geest, ik heb ernaar gezocht, maar hij is ongrijpbaar." "In dit geval is hij al tot bedaren gebracht," antwoordde Bodhidharma.

Met andere woorden, als je echt beseft dat je geest ongrijpbaar is, zonder substantie, leegte is, wordt de wortel van je lijden afgesneden, samen met al je gehechtheden die het veroorzaken, net zoals toen Nangaku beseft dat zijn ego niet een of ander was. Iets grijpbaars. Dit weerspiegelt het feit dat het ego niet op zichzelf bestaat. Het is een mentale constructie, het resultaat van onderling afhankelijke oorzaken waarmee we ons ten onrechte identificeren. Deze illusie is als luchtspiegelingen, het resultaat van een verlangen om te bestaan, een verlangen dat de oorzaak is van ons bestaan in deze wereld.

Omdat we - diep van binnen - de kwetsbaarheid voelen van deze identificatie met onze geschiedenis en onze persoonlijkheid, hebben we de neiging om altijd ons ego te versterken. En dit wordt de oorzaak van onze vele verlangens, in het bijzonder het verlangen naar erkenning,

naar succes, verlangen dat onze ambities vergroot, ons ongeduld en onze vijandigheid tegen alles wat de realisatie van onze verlangens verstoort. Die verlangens en haat zijn de twee grote vergiften die worden veroorzaakt door ons egocentrisme, dat is gebaseerd op onze onwetendheid over de realiteit van ons leven.

Zich ervan bevrijden, impliceert een diep ontwaken, wat de betekenis is van de beoefening van zenmeditatie, zazen. Ook meester Dogen schrijft in *Shobogenzo Genjokoan*: "De Dharma van Boeddha bestaat erin zichzelf te leren kennen. Jezelf leren kennen is jezelf vergeten, en jezelf vergeten is ontwaakt te zijn met alle bestaansvormen. '

De Boeddha ontkende het bestaan van het ego al niet, maar hij ontkende dat het een substantieel, permanent bestaan heeft, onafhankelijk van de oorzaken en condities die het bestaan ervan vergankelijk maken. Dit niet begrijpen en niet accepteren is de oorzaak van de dukkha, het fundamentele lijden van de mens dat Shakyamuni door zijn ontwaken oploste. Het is vanuit dit ontwaken tot het bestaan in totale onderlinge afhankelijkheid met alle andere bestaansvormen dat hij het Pad van de Bevrijding in de vorm van het Achtvoudige Pad onderrichtte. Deze bestaat uit een ethiek, een praktijk van aandacht en concentratie die wijsheid mogelijk maakt (die niets anders is dan zichzelf diepgaand te begrijpen en te harmoniseren met dit begrip). Het bestaat uit het bevrijd zijn van gehechtheid aan ons kleine ego en dus aan de oorzaken van ons lijden. Bevrijd van de egocentrische opsluiting kunnen we ons beter openstellen voor anderen, ons in hun plaats stellen en mededogen en compassie jegens hen voelen.

Het actualiseren van dit besef wordt de zin van het leven voor degenen die dit door Boeddha overgedragen pad volgen. Innerlijke vrijheid en genereuze liefde voor alle levende wezens stellen ons in staat om het fundament te herontdekken van een levensethiek die in onze huidige tijd vaak ontbreekt, waar wezens vaak niet langer tevreden zijn zich te onderwerpen aan regels en voorschriften, omdat ze nood hebben de waarheid zelf te ervaren, iets wat de Boeddha ook aanbeveelde.

Hoewel ons ego ons op het spoor kan zetten om de oorzaken van zijn lijden te ontdekken, blijft het echter het belangrijkste obstakel voor de bevrijding. Het is niet "ik" die het ontwaken bereikt: het is de beoefening die dit bereikt door mij voorbij mezelf te brengen en zo de Boeddhanatuur zichzelf onbewust en natuurlijk laat realiseren. Maar dit impliceert dat we de gehechtheid aan ons ego kunnen loslaten. Om dit te doen, moeten we niet bang zijn om in het niets weg te zinken, want het opgeven van het ego betekent niet dat we het verliezen, maar eerder dat we het overstijgen in de richting van een meer authentiek leven in harmonie met onze ware aard. Dit is geen substantie, maar een manier van zijn die onze onderlinge afhankelijkheid met alle wezens actualiseert.

Dus alle ontmoetingen en situaties die we in het dagelijks leven meemaken, zijn een gelegenheid om dit ontwaken te actualiseren, in vreugde en gedeeld geluk.