

The background of the entire page is a clear, bright blue sky. In the lower right corner, there is a portion of a stone wall made of reddish-brown blocks, topped with a dark, tiled roof. The text is overlaid on the sky.

Han F. de Wit

**Het
open veld
van de
ervaring**

De Boeddha over
inzicht, compassie
en levensgeluk

HET OPEN VELD VAN DE ERVARING

*De Boeddha over inzicht,
compassie en levensgeluk*

Han F. de Wit

Tweede druk

Uitgeverij
Ten Have

Inhoud

| | |
|---|----|
| Woord vooraf door Sakyong Mipham Rinpoche | 9 |
| Verantwoording | 11 |
| INLEIDING | 15 |
| Over levensgeluk | 15 |
| Het open veld van de ervaring | 17 |
| Compassie en de angst voor lijden | 19 |
| Compassie, inzicht en levensgeluk | 20 |
| Overzicht van de hoofdstukken | 20 |
| 1. ONZE KIJK OP ONS BESTAAN | 27 |
| Inleiding | 27 |
| De drie trainingsaspecten van een <i>yana</i> | 30 |
| Onze visie, onze kijk op ons bestaan | 31 |
| De samsarische visie | 32 |
| De <i>hinayana</i> -visie | 36 |
| Het <i>mahayana</i> binnengaan | 38 |
| Boeddhanatuur en bodhichitta | 39 |
| Boeddhanatuur is altijd werkzaam | 42 |
| <i>Prajña, karuna</i> , absolute en relatieve bodhichitta | 44 |
| De onscheidbaarheid van absolute en relatieve bodhichitta | 46 |
| Vragen | 49 |
| 2. WAAROM EN HOE BEOEFENEN? | 52 |
| Inleiding | 52 |
| Onze motivatie om te beoefenen | 52 |
| Samsarische motivatie | 53 |
| <i>Hinayana</i> -motivatie: onszelf te bevrijden uit <i>samsara</i> | 54 |
| Motivatie in het <i>mahayana</i> | 56 |

| | |
|---|----|
| Het belang van onze motivatie op het pad | 57 |
| Het beoefenen van meditatie | 59 |
| <i>Shamatha</i> -meditatie | 60 |
| <i>Vipashyana</i> in het <i>hinayana</i> | 62 |
| <i>Vipashyana</i> in het <i>mahayana</i> | 65 |
| De aard van absolute bodhichitta-beoefeningen | 67 |
| Het pad van meditatie in het <i>mahayana</i> | 71 |
| Vragen | 77 |

3. HET TEMMEN VAN EGOCENTRISCHE EMOTIES 83

| | |
|---|----|
| Inleiding | 83 |
| Over (egoloze) emoties en voelen | 84 |
| De Vier Onbegrensdheden | 86 |
| Gelijkmoedigheid, <i>upeksha</i> | 89 |
| Liefde, naastenliefde of menslievendheid, <i>maitri</i> | 90 |
| Mededogen, <i>karuna</i> | 92 |
| Meelevende vreugde, <i>mudita</i> | 94 |
| De beoefening van de Vier Onbegrensdheden | 96 |
| De Vier Onbegrensdheden in samenhang | 98 |
| Vragen | 99 |

4. HET CULTIVEREN VAN EGOLOZE EMOTIES 110

| | |
|---|-----|
| Inleiding: van <i>hinayana</i> naar <i>mahayana</i> | 110 |
| Relatieve bodhichitta-beoefeningen stabiliseren ons inzicht | 112 |
| Het vergaren van wijsheid en deugd | 113 |
| Bodhichitta als intentie en bodhichitta in de daad | 114 |
| De beoefening van bodhichitta als intentie | 115 |
| Het omkeren van de denkwijze van ego | 120 |
| Introductie in <i>tonglen</i> | 123 |
| Compassie: het hart van <i>tonglen</i> -beoefening | 124 |
| De beoefening van <i>tonglen</i> | 127 |
| De uitgebreidere <i>tonglen</i> -beoefening | 131 |
| Vragen | 135 |

5. BODHICHTTA IN DE DAAD: EGOLOOS HANDELEN

145

Inleiding 145

Drievoudige zuiverheid 146

De beoefening van *paramita's* 150

De zes *paramita's* 153

De *paramita* van vrijgevigheid: *danaparamita* 153

De *paramita* van discipline: *shilaparamita* 155

De *paramita* van geduld: *ksantiparamita* 159

De *paramita* van vreugdevolle inzet: *viryaparamita* 162

De *paramita* van meditatie: *dhyanaparamita* 164

De *paramita* van inzicht: *prajñaparamita* 165

Prajña en *karuna* 168

Vragen 172

6. DE BODHISATTVA-GELOFTE

179

Niet afwenden van, maar toewenden naar *samsara* 180

De bodhisattva-gelofte als levenshouding 183

Alle levende wezens verwelkomen als gast 184

Als een bodhisattva omgaan met onszelf 185

Het bodhisattva-pad opgaan 188

De ceremonie van de bodhisattva-gelofte 189

Namenregister 194

Begrippenlijst 196

Bibliografie 209

Over de auteur en zijn werk 211

1. Onze kijk op ons bestaan

Inleiding

Met onze kijk op ons bestaan, onze kijk op ons leven, is het wonderlijk gesteld. Onze kijk, onze levenshouding ligt niet vast en gaat ook niet in een bepaalde richting. Soms lijkt ze bepaald te worden door hoe we ons voelen, dan weer door onze omstandigheden. Wat vinden we van het leven? Hoe staan we er tegenover? Wat motiveert ons en wat verwachten we er eigenlijk van? Soms menen we helder te zien waar het ons in ons leven of in een bepaalde situatie om gaat, terwijl we ons het volgende moment kunnen verbazen over hoe we ons zo kunnen hebben vergist. En zelfs dát weten we niet zeker. Want het kan zijn, dat we de helderheid van geest die we wel degelijk een moment bezaten weer verloren hebben. En als we die dan niet terug kunnen vinden menen we dat we allemaal niet goed hebben gezien...

Naast deze helderheid van geest, die schijnt te komen en te gaan, beïnvloeden ook emoties en motivaties onze kijk op ons bestaan. Een emotie of motivatie kan zo sterk zijn en ons zo beheersen, dat het lijkt of ze voor eens en altijd richting geeft en zal geven aan ons leven. Door een hevige ruzie of een heerlijk samenzijn ziet de wereld er opeens anders uit. Maar voor we het goed en wel beseffen is die emotie of motivatie op een dag verdwenen. Verdwenen zoals het spoor van een vogel in de lucht, om het met een klassieke boeddhistische vergelijking te zeggen. En daarmee verandert ook weer onze visie. We kunnen de visie, onze kijk op de zaak die door deze emotie of motivatie werd gewekt, niet eens meer terugvinden. Laat staan ons geloof erin.

Dit alles laat zien dat we, om met Sakyong Mipham (2007) te spreken, geen *meester over ons eigen leven* zijn. Daardoor bekliven

momenten van helderheid van geest niet. Onze kijk op ons bestaan is er simpelweg te onbestendig, te wisselvallig voor. En daardoor beklijven ook de inzichten, waar we kennis van nemen vaak ook niet. Het kan zijn dat we kennismaken van bepaalde diepzinnige, fundamentele inzichten, die ons diep raken en onze kijk op ons bestaan voor een moment veranderen. We denken dan 'Ja, ik zie het! Zo zit dat!' Maar als iemand ons een dag of wat later vraagt wat er gezegd werd of wat we gelezen hebben, dan wil het wel gebeuren dat we daar niet goed een antwoord op kunnen geven. Zelfs als niemand ons ernaar vraagt, overkomt het ons regelmatig dat het inzicht van dat moment al weer is vervaagd; we kunnen het niet meer terugvinden.

Dat overkomt ons ook wanneer we kennismaken van de inzichten van de Boeddha. Komt dat doordat de visie van de Boeddha zelf vaag is of heel ver van ons afstaat? Zeker niet. Het is eerder zo dat de visie van de Boeddha op het menselijk bestaan heel direct appelleert aan een helderheid van geest die we bij momenten bezitten en herkennen. Maar desondanks verliezen we die helderheid ook weer als we weer in de ban raken van de beslommeringen en gedachtepatronen van alledag.

Gezegd wordt dat het planten van de inzichten van de Boeddha, de *boeddhadharma*, in iemands geest of in een andere cultuur net zo lastig is als een zaadje te laten ontkiemen dat we tegen een rotswand aan werpen. Toch, als we zulke zaadjes blijven werpen, dan komt er vroeg of laat wel eentje terecht in een scheurtje op die wand en ontkiemt daar. En de kracht daarvan kan de schijnbaar ondoordringbare rotsen van verblinding en hardheid splijten.

Wanneer de dharma in onze geest wortel schiet, worden we ook ontvankelijk voor inzichten en aanwijzingen over hoe onze geest te trainen. Daarom is systematische studie naast meditatiebeoefening van oudsher de manier waarop we voortgaan op het pad van de Boeddha. Niet om een puur theoretische kennis van de dharma op te bouwen, maar om onze kijk te veranderen, onszelf te veranderen. Daartoe maken we ons een begrippenkader eigen, waarmee we heel precies en op een andere manier dan we gewend zijn, over

onze ervaringswereld kunnen spreken; zowel over onze innerlijke ervaringswereld zoals die zich in onze meditatiebeoefening toont, alsook over onze ervaringswereld zoals die zich om ons heen lijkt te bevinden.

In de 2500 jaar dat de boeddhadharma van generatie op generatie is doorgegeven, is het begrippenkader ervan steeds verder ontwikkeld in wisselwerking met de cultuur waarmee zij in aanraking kwam. Nu het boeddhisme ook in het Westen wortel schiet, doet zich opnieuw een dergelijke ontwikkeling voor, vanuit de vraag: hoe communiceren we de visie en de beoefening van de boeddhadharma in onze tijd en onze cultuur? En welk onderricht is voor ons het meest toegankelijk? Is dat het onderricht, waarmee de Boedha destijds in India begon: de Vier Edele Waarheden? Of is dat het latere onderricht dat over *boeddhanatuur* gaat? Of het onderricht over schijn en werkelijkheid, over *shunyata* of 'leegte'? Misschien is die vraag niet in algemene zin te beantwoorden. Misschien ligt dat voor iedereen wel weer anders. Toch zijn er bepaalde thema's in onze cultuur die een poort openen naar de zienswijze en de levenshouding van de Boedha. Dat zijn thema's die te maken hebben met wat we in onze cultuur onder humaniteit, onder waarachtige menselijkheid verstaan en die in de boeddhistische traditie heel expliciet worden verwoord in het *mahayana-boeddhisme*. Wat daaronder wordt verstaan zullen we in de volgende hoofdstukken uitvoerig onderzoeken.

De beoefenaar van het mahayana wordt wel bodhisattva genoemd. *Bodhi* betekent letterlijk 'ontwaakt' en *sattva* betekent 'wezen'. De term 'bodhisattva' wordt ook wel gebruikt om naar de verheven wezens te verwijzen die het pantheon van het mahayana-boeddhisme bevolken, zoals Avalokiteshvara, Manjushri en Vajrapani. Maar als we het hebben over het beoefenen van het mahayana-pad zelf, dan worden hun beoefenaars 'bodhisattva' genoemd op grond van een van de twee volgende klassieke criteria. Als iemand steeds elke handeling verricht met de intentie dat deze handeling op de een of andere manier bij mag dragen aan het welzijn van alle levende wezen dan noemt men deze persoon 'bodhisattva (van de daad)'. En

wanneer iemand volkomen helderheid van geest heeft gerealiseerd over wat schijn en wat werkelijk is, en dus ziet dat de wereld waarin hij of zij denkt te leven leeg van werkelijkheid is, ook dan wordt zo iemand 'bodhisattva (van de visie)' genoemd. Bodhisattva's zijn dus óók gewoon mensen van vlees en bloed. Je kunt ze tegenkomen. Je kunt met ze praten en je kunt er zelf een worden.

Maar hoe ziet voor iemand die het pad van de bodhisattva op wil gaan of opgegaan is dit pad eruit? Hoe kijkt de bodhisattva aan tegen het bestaan? Wat is zijn of haar visie? Hoe is de mahayana-visie anders dan onze alledaagse niet ontwaakte visie en wat betekent het om onze visie in die richting te ontwikkelen?

De drie trainingsaspecten van een yana

Laten we allereerst de term 'mahayana' nader bezien. 'Maha' betekent: groot. 'Groot' verwijst hier naar de onzelfzuchtige motivatie van de beoefenaar om dit pad te gaan, zoals gezegd, een motivatie die op het welzijn van alle levende wezens is gericht. 'Yana' betekent letterlijk: voertuig; het is een middel om ons verder te voeren op het pad van de Boeddha. In het klassieke Indiase boeddhisme en in navolging daarvan in het Tibetaanse boeddhisme, worden negen of ook wel zes yana's onderscheiden. Die kunnen weer worden samengevat in een indeling in drie yana's: *hinayana*, *mahayana* en *vajrayana*. In principe bouwt elk yana voort op het voorafgaande yana en bevat het verdere instructies op het pad naar de ontwaakte staat. We zullen ze hier niet uitvoerig bespreken (zie daarover bijvoorbeeld Trungpa, 1992), maar wel bezien wat met de term 'yana' of 'voertuig' wordt bedoeld.

Elk yana wordt gedefinieerd met behulp van drie aspecten: de visie, de meditatie en het handelen. Deze drie worden samen wel de Drie Trainingen (Sanskriet: *trishiksha*) genoemd. Training in de zin van 'vertrouwd raken met'. We trainen ons erin vertrouwd te raken met de visie, de meditatiebeoefening en de handelwijze die de Boeddha ons aanbeveelt. We maken ons die eigen. Binnen elk yana, elk voertuig, vinden we de visie van de Boeddha op een voor

dit yana specifieke wijze verwoord, met daarbij horende specifieke spirituele oefeningen en gedragsadviezen.

De eerste van deze drie noties, de visie, heeft betrekking op onze kijk op ons bestaan, op wat het leven is of hoe we tegenover het leven staan, onze levenshouding, de *Weltanschauung*, zoals de Duitsers zeggen. De tweede categorie, meditatie, gaat over hoe onze geest te trainen. En de derde categorie is die van het handelen: hoe vanuit de visie en beoefening van een bepaalde yana om te gaan met de wereld om ons heen. We zullen nu de visie en het bijbehorende begrippenkader van het mahayana bekijken. Maar omdat de visie van het mahayana voortbouwt op het daaraan voorafgaande *hinayana* en omdat de visie van het *hinayana* op zijn beurt weer bouwt op onze conventionele kijk op ons bestaan, zullen we beginnen met het verkennen van onze alledaagse visie op ons bestaan en zien hoe het eerste onderricht van de Boeddha, dat tot het *hinayana* behoort daarop aansluit. Na die voorbereiding kunnen we dan de visie, de meditatie en het handelen dat eigen is aan het mahayana onderzoeken.

Onze visie, onze kijk op ons bestaan

Uiteindelijk gaat het pad van de Boeddha over het veranderen van onze 'visie' (*drsti* in Sanskriet en *tawa* in het Tibetaans), onze *kijk* op ons bestaan in zijn totaliteit, onze belevingswijze. Het gaat over een transformatie van onze *zienswijze*, onze perceptie in de richting van de ontwaakte visie van de Boeddha. Deze transformatie gaat verder of dieper dan een verandering in onze *denkwijze*, onze concepten, onze gedachten over ons menselijke bestaan. Natuurlijk zijn onze denkpatronen en onze emotionele patronen, zoals die zich in ons leven hebben gevormd van invloed op onze ervaringswijze, onze visie. Wat in onze geest in de vorm van herinneringen blijft hangen en wat we verwachten, onze hoop en vrees, wat we geloven, onze ideeën over wat het menselijk leven ons zou of had moeten brengen, dat alles vormt onze *kijk* op ons leven van moment tot moment. Onze *kijk* wordt erdoor gestuurd. Wat anders geformuleerd, ze wordt bepaald door datgene waar we, als we meditatie beoefenen, zicht op

krijgen: onze voortdurende gedachtestroom. In ons dagelijks leven mengt die gedachtestroom zich met wat we verder via onze zintuigen waarnemen en dat mengsel bepaalt de kijk die we op ons leven hebben. Dat mengsel is onze visie.

Alle patronen die samen onze visie vormen en in stand houden kunnen ons dichterbij of verderaf brengen van de ontwaakte visie van de Boeddha. Daarom wordt studie van de boeddhistische visie van oudsher belangrijk geacht. Die studie bestaat aanvankelijk uit het leren van boeddhistische concepten en denkwijzen. Want die kunnen ons helpen om ons los te maken van de denkwijzen die de ontwaakte visie in de weg staan. Maar het ons eigen maken van de boeddhistische begrippenkaders is niet genoeg: op hun best gebruikt, wijzen zij ons in de richting van de ontwaakte visie van de Boeddha die vrij is van elke bevangenheid in concepten. Zoals richtingaanwijzers, zo helpen ze ons die visie, die ervaringswijze te realiseren. Op hun slechtst gebruikt, worden ze een nieuwe ideologie, een nieuwe gedachtewereld, waarin we houvast en zekerheid zoeken. Niet de begrippenkaders zelf zijn daarbij het probleem, maar de bevangenheid erin, want die voert ons weg van de ontwaakte visie. Eén van de aspecten van de ontwaakte visie, zoals door de Boeddha gerealiseerd en onderwezen, is juist dat zij vrij is van elke conceptuele bevangenheid. We kunnen de visie van de Boeddha dan ook niet vasthouden, juist omdat we haar alleen maar kunnen herkennen op momenten van conceptuele onbevangenheid. Elke poging om haar vast te houden doet deze visie weer teniet. Dat is waarom het zo wonderlijk gesteld is met de leer van de Boeddha. En dat is goed om te weten, voor wie zekerheid, spiritueel houvast of verlichting zoekt in intellectuele constructies!

De samsarische visie

Zoals gezegd, zullen we, voordat we de kijk op ons bestaan bespreken zoals we die in het mahayana vinden, eerst een blik werpen op de visie waarmee we, bewust of onbewust, gewoonlijk ons alledaagse leven bezien. Die visie wordt vrijwel onafgebroken beheerst

en gestuurd door twee ideeën. Het eerste idee is dat levensgeluk bestaat uit krijgen wat we hebben willen, uit het bevredigen van onze wensen en verlangens. Wensen en verlangens zijn op zichzelf geen negatieve zaken, maar je hele leven inrichten vanuit het idee ‘mijn wensen en verlangens móéten en zúllen worden vervuld, ik moet zoveel mogelijk genieten’ leidt onvermijdelijk tot veel frustratie en leed. En dat is zeker zo naarmate die wensen en verlangens minder realistisch zijn en we ons er meer aan vastklampen. Het tweede idee, dat onze dagelijkse kijk op ons bestaan vaak beheerst, is het idee om zoveel mogelijk onaangename situaties en pijn te vermijden. En ook deze levenshouding, waarin we elke uitdaging uit angst uit de weg gaan, leidt onherroepelijk tot onnodig en ongewild lijden.

Als we elke levenssituatie bezien vanuit het perspectief of zij aantrekkelijk of afstotelijk is, lust of onlust geeft, gemak of ongemak, winst of verlies, dan zijn we bevangen in een kokerachtige visie. Als we vanuit deze twee ideeën ons leven leiden, zullen ons een heleboel zaken ontgaan. We zijn blind, beter gezegd, verblind door de ideeën die onze eigen geest ontwikkelt. En we zien de wereld vanuit dit verblinde perspectief. In het boeddhisme wordt de wereld, zoals we die beleven vanuit deze verblinding *samsara* genoemd. Onze beleving van de wereld is dan verengd door wat we onze *samsarische visie* kunnen noemen. Want er zitten natuurlijk veel meer kanten aan het bestaan dan wat deze samsarische visie ons laat zien.

In de boeddhistische tradities wordt veel gesproken over ‘ego’ en ‘egoloosheid’. Ik gebruik liever de termen ‘egocentrische visie’ en ‘egoloze visie’. Met de term egocentrische visie wordt een levensvisie bedoeld die gevormd is door de gedachte dat zich ergens in ons wezen een entiteit bevindt, een soort van kern, die we ten diepste zijn. Door die gedachte structureren we ons ervaren rond dit vermeende centrum, ons ego. Anders gezegd, deze gedachte leidt tot en voedt een egocentrisch perspectief. Maar deze gedachte, zo leerde de Boeddha, misleidt ons. Dit bedachte ego heeft niet meer realiteit dan de gedachte dat zich ergens in ons zo’n ego bevindt. Want, zoals we later meer uitvoerig zullen bespreken, als we dit ‘ego’ proberen te lokaliseren, dan blijkt het nergens als vaste kern te vinden. Dit ego

(Sanskriet: *atman*), dat we beschouwen als de al of niet trotse eigenaar en bestuurder van een lichaam en geest, bestaat slecht als illusie en niet als een vaste, lokaliseerbare realiteit. Dat betekent niet dat we persoonlijke voornaamwoorden zoals 'ik', 'jij', 'zij' enzovoort, niet zouden mogen gebruiken om naar een menselijk wezen met een lichaam en geest te verwijzen. Maar een zichzelf door het leven heen gelijkblijvende entiteit, die *de bezitter* is van een lichaam en geest, die is niet te vinden. Deze ontdekking wordt aangeduid als de realisatie van egoloosheid of zelfloosheid (Sanskriet: *anatman*). En die ontdekking bevrijdt ons van onze egocentrische visie.

De egocentrische visie is hét kenmerk van de samsarische visie. Zoals gezegd, samsara is de wereld zoals deze aan ons verschijnt vanuit dit egocentrisch perspectief. Dat is een wereld waarin we elke situatie bezien vanuit de vraag of zij tegemoetkomt aan wat wij ons wensen, aan wat wij als ons eigenbelang beschouwen. Komt zij daaraan tegemoet, dan zoeken we haar op of proberen haar vast te houden. Wanneer dat niet lukt of wanneer we ons in een situatie bevinden die we ons niet wensen, dan wekt dat onze teleurstelling, irritatie en agressie. Zo slingeren we heen en weer tussen begeerte en agressie. En tegenover situaties die voor onze wensen en onze belangen niet relevant lijken, staan we onverschillig. Begeerte, agressie en onverschilligheid zijn de drie egocentrische basisemoties (Sanskriet: *klesha*), die ons in samsara beheersen.

Waarop hebben onze egocentrische wensen nu meestal betrekking? Het klassieke boeddhistische antwoord op die vraag is: op de *acht wereldse dharmas* (Sanskriet: *ashtha-loka-dharma*): winst en verlies, genoeg en ongenoeg, roem en verzuiping, eer en blaam. Deze acht bepalen vervolgens onze handelingen. Onze samsarische kijk is dus niet zomaar een neutrale aangelegenheid, maar hij werkt door in de manier waarop we omgaan met de situaties waarin we vanuit onze egocentrische optiek denken te verkeren. Die omgang schept op zijn beurt een nieuwe situatie waarop we vervolgens weer onze egocentrische taxaties loslaten: winst of verlies? Genoeg of ongenoeg? Enzovoort. Zo houden we de zaken gaande.

Chögyam Trungpa gebruikte vaak een interessante metafoor

voor de samsarische kijk, de egocentrische kijk. Hij zei dat we door die egocentrische stijl van in het leven staan onze menselijke geest verwonden. Ego is een wond die maar niet over wil gaan doordat we er voortdurend aan zitten te krabben. Want die wond gaat jeuken en dat vinden we onaangenaam. We denken dat eraan krabben ons ongemak verlicht. Maar zo halen we de wond weer open en komt na een tijdje de jeuk weer opzetten en krabben we weer. Dat is een vicieuze cirkel. ‘Vicieuze cirkel’ is ook een term voor samsara, dat letterlijk ‘rondgang’ betekent. We houden onze geestelijke wond, ons egocentrisme, in stand. Hoe we dat doen? Door te proberen te krijgen wat we hebben willen en proberen uit te bannen wat we niet willen hebben. Dat is de beweging die onze egocentrische geest maakt en die onze egocentrische handelingen bepaalt.

We zouden zelfs binnen dit samsarische perspectief kunnen overwegen om meditatie te beoefenen, met het idee dat we dan niet langer hoeven te lijden onder krijgen wat we niet willen hebben en niet krijgen wat we wel willen hebben. Misschien willen we wel rust hebben en denken we dat meditatie ons daarbij kan helpen. Maar het leven is helemaal niet rustig en het zal ook nooit rustig worden. Het is een ideaal dat absoluut onhaalbaar is. Ook als we er bij tijden in slagen om het ‘even rustig’ te hebben dan ontstaat toch al gauw de kramp om die rust vast te houden. En als dat niet lukt, denken we misschien ‘laat ik het nóg maar eens en nog harder proberen het rustig te krijgen’. Natuurlijk zijn er momenten waarop het, gezocht of ongezoekt, even rustig is in ons leven of onze geest. Want rustige situaties bestaan natuurlijk ook. Maar rust en onrust wisselen elkaar voortdurend af. We zouden kunnen proberen door aan onszelf te sjorren en te trekken, weer iets van rust te vinden of als die onrust er is er toch rustig onder te blijven... Kortom een krampachtige manier van leven en niet de manier om een spiritueel pad op te gaan.

In feite bevinden we ons als we mediteren vanuit egocentrische motieven nog niet op een spiritueel pad. Want onze samsarische visie is nog steeds ons uitgangspunt; ze staat niet ter discussie. Het streven naar rust voor onszelf of naar andere zaken vanuit eigenbelang is en blijft een egocentrisch streven. Het egocentrisch streven

staat zelf niet ter discussie, maar we laten ons erdoor leiden. We kijken dan of we met meditatie kunnen bewerkstelligen wat ons nastrevenswaardig lijkt: het aangename zoeken en het onaangename vermijden. Gelukkig kunnen we vroeg of laat tot de ontdekking komen dat deze weg een dood spoor is. Het blijft krabben aan de wond. Streven naar een leven waarin we niet geconfronteerd worden met nare zaken en alleen maar met fijne dingen is eigenlijk niets anders dan het nastreven van een luilekkerlanddroom.

De hinayana-visie

Dat ons egocentrische streven ons bindt aan de niet-ontwaakte staat, aan samsara, is een belangrijke ontdekking: de egocentrische visie en levensvoering leidt tot lijden. Ego *is* lijden, *dukkha*, simpelweg. Dat is het moment waarop we connectie maken met de visie van de Boeddha, zoals hij die in zijn eerste onderricht heeft gepresenteerd: er is geen bevrijding of verlichting te vinden in samsara. Zolang we aan een egocentrische visie vasthouden, kunnen we zoveel 'mediteren' als we willen, maar het leidt nergens toe. Het bevrijdt ons niet. We beginnen te zien dat onze krampachtige, op onszelf gerichte manier van leven het probleem is en dat we ons daarvan zouden moeten bevrijden. En dat niet om te krijgen wat we hebben willen en ook niet om te vermijden wat we niet willen hebben, maar om die hele *preoccupatie met krijgen en vermijden* als weg naar levensvreugde achter ons te laten. Dat is het moment waarop het spirituele pad zich opent. Het besef dat er uit samsara uiteindelijk niets te halen valt, motiveert ons om ons te bevrijden van ons egocentrische perspectief. De motivatie om dat te doen, inspireert ons om het pad dat de Boeddha voor ons baande en onderwees op te gaan en ons te verbinden aan wat de *Drie Juwelen* worden genoemd: de Boeddha, de dharma en de sangha waarover we eerder spraken (De Wit, 2005).

In het Tibetaanse boeddhisme wordt deze eerste fase op het pad van de Boeddha en het onderricht dat daarbij voor ons relevant is *hinayana* genoemd. In deze fase ligt de nadruk op onszelf bevrijden

van onze bevangenheid in ons egocentrische perspectief. 'Hina' betekent klein en 'yana' betekent 'voertuig'. Het is het kleine voertuig. Klein in de zin dat het helemaal gericht is op het werken met onze eigen geest, op het onderkennen en het onderzoeken van onze eigen samsarische visie, hoe deze visie tot lijden, tot onvrede, tot *dubkha*, leidt. En onze meditatiebeoefening is erop gericht ons daarvan te bevrijden. In het *hinayana* werken we dus aan onze persoonlijke bevrijding, *sosortharpa* in het Tibetaans. We doen dat echter niet meer vanuit een samsarische of egocentrische motivatie. Maar we doen dat nu om zicht te krijgen op ons egocentrisme, hoe dat in elkaar steekt, hoe we het gaande houden, wat die beweging van dat krabben aan die wond is en helder te zien wanneer we dat doen. We oefenen ons erin zicht te krijgen op de wond zelf en op dat krabben en we oefenen ons erin om dat krabben na te laten. Dat krabben staat voor alle vormen van zelfmanipulatie. Wat we eigenlijk in eerste instantie op het meditatiekussen gaan doen, is die wond gewoon laten voor wat ze is en haar eens goed bekijken. Zo scherpen we in het *hinayana* onze visie, onze *tawa*. Dat is een visie die ons zicht biedt op ons egocentrisme en op onze geest wanneer deze vrij is van egocentrisme. Op de momenten waarop we niet bevangen zijn in onze egocentrische gedachtestroom zien we die egocentrische gedachtestroom voor wat hij is. Wakker geworden uit onze bevangenheid hebben we even zicht op wat er aan de hand was: we leefden weer even in die egocentrische gedachtewereld waarvan we steeds duidelijker het illusoire en vruchteloze karakter inzien. We beginnen het spel van ego te doorzien.

Maar er is een verdere ontdekking, die eigen is aan de *hinayana*-visie en die ons voert in de richting van de visie waarop het mahayana berust: het is de ontdekking dat elke keer dat we onze egocentrische gedachtewereld helder zien, we haar in feite zien vanuit de onbevangen ruimte van egoloosheid. Alleen vanuit die ruimte is zij immers zichtbaar. Met die ruimte raken we steeds meer vertrouwd naarmate we langer praktiseren. Ze begint ons te intrigeren en te inspireren tot verder onderzoek.