

HSIN HSIN MING
—HET SACRALE NIETS—

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA

—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA

—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI

—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA

—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA

—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA Sutta

PARAYANAVAGGA

—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID

—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA

—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA

—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA

—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA

—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA

—Het Pad naar Zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO

—De Directe Weg—

SOTAPATTIMAGGA

—Het Pad van de Stroombetreder—

ANICCA

—Sleutel tot Bevrijding—

DHAMMA-ZAADJES
— Deel I & II & III & IV & V—

JIJ BENT DE STROOM

ASTAVAKRA GITA
—Het Lied van de Verguisde—

BEVRIJDING & ZELFREALISATIE
—De Woorden van de Astavakra Gita—

YATHA-BHUTA
—The True Nature of Reality—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
op de website <https://yatha-bhuta.com>*



• *Sabbadanam Dhammadanam jinati—
De gift van Dhamma is de grootste gift* •
(Dhammapada, Gatha #354).

• *Spirituele wijsheid is een geschenk dat met inzicht en mededogen gedeeld
moet worden en niet uitgebuit voor vulgair persoonlijk gewin.*

*Wanneer wijsheid gecommmercialiseerd— 'vermarkt'— wordt,
verliest ze haar zuiverheid en verwordt ze tot koopwaar,
waardoor diepgaande inzichten
een taxatie krijgen, wat hun
transformerende kracht
ondermijnt.* •

(Guy E. Dubois)

Om deze reden mag dit boek vrij gereproduceerd, gebruikt en
verspreid worden—via elk medium of bestandsformaat—mits
inachtneming van de clausules van de copyright licentie
(CC BY-NC-SA 4.0) van Creative Commons Belgium



D/2024/Guy Eugène Dubois, Uitgever
Zomerlaan 8/101 - 2580 Beerzel, Belgium
gdubois.dhammabooks@gmail.com
<https://yatha-bhuta.com>

Prepress & Design: GD
Tekstcorrectie: Jan Dewitte
Gezet in Helvetica Neue
Papier: HVO wit FSC
Druk: Brave New Books, Rotterdam, Netherlands
ISBN: 9789465010175 | NUR-Code: 718

HSIN HSIN MING
—HET SACRALE NIETS—

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Paul Van hooydonck

• *Leegte is de ware aard van de Meester:
vormloos, vrij van inherent bestaan, onbezoedeld.* •

Aṣṭāvakra Gītā, Vers ||18-57||

• *Wat kunnen woorden over de Grote Weg—die niet
door taal uitgedrukt kan worden—vertellen?
Over een toestand die geen gisteren,
geen vandaag,
geen morgen,
kent?* •

Hsin Hsin Ming

INHOUD

VOORWOORD	13
INLEIDING	17
DE PLAATS VAN DE HSIN HSIN MING IN HET ZENBOEDDHISME	49
DE WAARHEIDSBELEVING IN HET ZENBOEDDHISME	51
DE TAO & CHAN	63
DE VERZEN VAN DE HSIN HSIN MING	81
HOOFDSTUK I – DE GROTE WEG	91
HOOFDSTUK II – DE VOLMAAKTE WEG	131
HOOFDSTUK III – DE WARE AARD VAN DE FENOMENEN	159
HOOFDSTUK IV – DE ESSENTIE	175
HOOFDSTUK V – OVER LEEGTE	199
HOOFDSTUK VI – WAARHEID IS ÉÉN	211
HOOFDSTUK VII – DUALITEIT ONTSTAAT UIT ILLUSIE	239
HOOFDSTUK VIII – DE ALOMVATTENDE GEEST	257
HOOFDSTUK IX – ÉÉN/NIET-TWEE	273
HOOFDSTUK X – ALLES IS ÉÉN	285
NAWOORD	297
BIJLAGEN	301
BIJLAGE 1 – VERTALING DAISSETSU SUZUKI	305
BIJLAGE 2 – VERTALING RICHARD B. CLARKE	311
BIJLAGE 3 – VERTALING OSHO	317
BIJLAGE 4 – VERTALING ROBERT F. OLSON	323
BIJLAGE 5 – VERTALING ARTHUR WALEY	325
BIJLAGE 6 – VERTALING THOMAS CLEARY	329
BIJLAGE 7 – VERTALING HALIFAX & TANAHASHI	335
BIJLAGE 8 – VERTALING STANLEY LOMBARDO	341
BIJLAGE 10 – INTERPRETATIE ERIC PUTKONEN	351
BIJLAGE 11 – INTERPRETATIE C. HUMPHREYS	355
BIBLIOGRAFIE	357
VOETNOTEN	361

VOORWOORD

- *Wanneer je terugkeert naar de bron, zul je de essentie vinden.* •

Deze woorden van Sosan, de auteur van de verzen van de Hsin Hsin Ming, vatten de kern van de zenfilosofie samen. Ze leiden de spirituele zoeker naar de realisatie van zijn ware aard.

Dit specifieke vers nodigt uit tot introspectie en zelfonderzoek, waarbij 'terugkeren naar de bron' een diepgaande ontdekkingstocht impliceert naar de fundamentele wortels van het zelf. Deze essentie wordt immers vaak verdoezeld door de complexiteit van het dagelijks leven en de voortdurende gedachtestroom.

'Terugkeren naar de bron' impliceert een beweging naar de kern, naar de oorsprong, naar de diepste lagen van je bestaan. Het is een pelgrimage naar de wortels van je identiteit en bewustzijn, naar de essentie van je wezen—stralend, ongebonden, ongerept; bevrijd van de illusies van de geest.

Deze terugkeer naar de bron is veel méér dan een reis.

Het vergt een diepgaand onderzoek naar je ware aard. Dit is geen zoektocht in het verleden, maar een queeste in het hier-en-nu. Het heden is de resultante van het verleden. Net zoals de toekomst zich in het heden opbouwt. Een continuüm van ervaring en beleving.

De bron is je onderzoeksobject. Het onderzoek impliceert een proces van introspectie, meditatie en zelfreflectie. Door de geest te stillen en de ruis van gedachten en emoties los te laten, richt je je aandacht op de diepere lagen van je 'zijn'. Alert. Penetrerend. Gelijkmoeidig. Voorbij alle oppervlakkige vormen in je leven. Ook gedachten zijn vormen, net zoals emoties, gewaarwordingen en percepties. Het zijn mentale vormen, voorbijgaande fenomenen die opkomen, veranderen en verdwijnen, en leeg zijn aan een inherent zelf.

In dit onderzoeksproces ontdek je bewustzijnsniveaus die diep verankerd zijn in je psyche: rabiante overtuigingen, emotionele gewoontepatronen, traumatische ervaringen en andere verborgen facetten van het zelf die je perceptie beïnvloeden en daarvoor je woorden en gedrag sturen.

Het blootleggen van deze diepe bewustzijnsniveaus leidt tot inzicht in jezelf en tot groei, heling en zelfrealisatie.

De terugkeer naar de bron nodigt uit tot het omarmen van absolute stilte, ¹ contemplatie en innerlijke rust. Absolute stilte vormt de vruchtbare grond waarop inzicht en zelfrealisatie gedijen. Het is de voedingsbodem (Skr. jñānam annam) ² voor de geest die nodig is om je ware zelf te ontmoeten, te ontdekken en ervaringen op een existentieel niveau te beleven. Zo nader je de bron. In deze serene ruimte kom je thuis, vaak na een lange periode van dwaling en thuisloosheid. Plóts herken je, haast intuïtief, je oorspronkelijk gezicht.

De bron is vrij van al de conditioneringen die je, in je misleidende onwetendheid, in de loop van de jaren verzameld hebt. Nu zie je de zuivere aard van jezelf, ontdaan

van alle toevoegingen, vervormingen, bezoedelingen en identificaties. Door deze ontdekking krijg je een zuiver beeld van wie je werkelijk bent, bevrijd van externe labels, verlangens, afkeer en verwachtingen.



Sosans vers roept op om voorbij de oppervlakkige aspecten van je leven te kijken. Het vraagt om diep in jezelf te duiken, naar de bron van je bestaan. Het herinnert je eraan dat waarheid niet buiten jezelf te vinden is, maar binnenin, in de stilte van je hart. Het nodigt je uit om te rusten in je ware natuur, in een staat van 'zijn' waar je volledig verbonden bent met alles in het hier-en-nu.

'Terugkeren naar de bron' is een pad naar (zelf)realisatie en innerlijke vervulling. Het is een odyssee die de essentie onthult, die altijd in je aanwezig was, is en zal zijn.

Wanneer je terugkeert naar de bron, verkrijg je een diepgaand inzicht dat het pad effent naar innerlijke vrede en een innige verbondenheid met alles, onafhankelijk van concepten, tegenstellingen en intellectuele redeneringen.

Zo overstijg je de beperkingen van de geest en vind je ultieme vrede in de stilte van je ware zelf. Zo word je opnieuw één met de bron. Zo word je dé bron.

Nu besef je dat je jezelf ongelukkig dacht. Nu wéét je: ik ben die gedachten niet. ik ben dit verstand niet. Ik ben wat dit verstand voorafgaat.

Meditatie gaat voorbij het denken. Het verstand is beperkt. Het verstand is geconditioneerd. Diepe voldoening is niet in het denken te vinden. De volheid van het bestaan vind je voorbij het denken.

En daar, in die stilte, vind je de ultieme rust van je 'ware zelf'. Daar ben je één met alles, één met allen, één met de bron.

Als je dan van je meditatiekussen terugkeert naar de wereld, bekijk je de dingen vanuit een ander perspectief, vanuit een breder bewustzijn.

Je kijkt naar de veelheid der dingen maar herkent de eenheid in alles. Je worstelingen, problemen, ongelukkig makende gedachten zijn opgebrand in het vuur van je meditatiebeoefening. Je beseft dat de illusoire problemen waar je leven mee gevuld was, voortkwamen uit je verbeelding. Een loodzware last valt van je schouders.

Je bent vrij. Eén met de bron.



Zo lang heb ik gezocht.

Zovele jaren heb ik de wereld van de (oosterse) spiritualiteit verkend.

Osho, zen, Tibetaans boeddhisme, advaita, theravada.

12 lange jaren reisde ik rond in Azië.

Van klooster naar klooster.

Van meditatiecentrum naar meditatiecentrum.

Sri Lanka, India, China, Nepal, Thailand, Maleisië, Laos, Vietnam, Cambodja, Engeland.

Mijn honger was niet te stillen.

Ik zou de hoogste waarheid vinden.

Ik zou elke levende meester ontmoeten.

Ik zou elke traditie op haar waarde testen.

Ik zou elke praktijk beoefenen.

Mijn gulzigheid was grenzeloos.

Met niets minder dan alles was ik tevreden.

Alle mogelijke scholen, alle bestaande technieken, alle mogelijke tradities passeerden de revue.

Sommige legden de nadruk op militaristische discipline.

In sommige kloosters sliep je niet en mediteerde je de klok rond, 24 uur op 24 (Wat Ram Poeng, Chiang Mai, Thailand).

Enkel onderbroken voor het nuttigen van de maaltijd, toiletbezoek, douchen en tanden poetsen.

Een uitputtingsslag.

In andere waande ik me op vakantie in een spiritueel luxe-resort (Osho Commune International, Pune, India).

Ik werkte als manager en leidde 2 centra: Ganden Yiga Chozin (Pokhara, Nepal) en Nilambe Buddhist Meditation Center (Kandy, Sri Lanka).

Ik leerde veel.

Ik leerde o.a. waarachtige meesters (die het gewoon ZIJN) te onderscheiden van door intellect of ego gedreven 'leraars' (die wel de woorden spreken maar het niet ZIJN).

Ik leerde het belang van discipline.

Ik leerde het belang van eenvoud.

Ik leerde het onovertroffen belang van stilte.

En van volgehouden, langdurige training van de geest.

Want de conditionering is hardnekkig.

En laat zich niet makkelijk opheffen.

Ik worstelde met de doorgedreven discipline, dronk de woorden van verlichte meesters en stelde mezelf bloot aan elke mogelijke ervaring in de zgn. 'spirituele wereld'.

Uiteindelijk kwam ik voor mezelf tot een glasheldere conclusie:

Ik weet waar het over gaat.

Ik ken de essentie.

Ik zie helder dat al die verschillende tradities zijn als verschillende paden die leiden naar één en dezelfde bergtop van verlichting.

Ik zie duidelijk dat al die verschillende vormen van beoefening uiteindelijk leiden naar dit ene punt:

Conceptloos bewustzijn, leeg bewustzijn, bewust niet denken.

Zonder inhoud maar wetend.

Zonder beweging maar helder ziend.

Je bent zonder gedachten en je weet dat je zonder gedachten bent.

Je verwijlt in de ruimte tussen twee gedachten.

Je treedt die dimensie binnen, dieper en dieper.

Oneindig, grenzeloos, tijdloos, eeuwig, tot je ze helemaal wordt.

Daar verdwijnt je als persoon.

Daar lost het ego op.

Daar verdwijnt je als afgescheiden entiteit van het geheel.

*Daar raak je het Onpersoonlijke.
Daar is alleen de Totaliteit.*

Of m.a.w. je herkent de lege essentie van de geest, traint in die herkenning tot je er in stabiliseert.

Tot je ze wordt.

Tot je het tijdloze wordt.

Daar vind je je ware aard.

Daar arriveer je in je originele staat.

Daar herken je wat je in wezen bent.

En dat is ECHT geluk.

Geen zgn. 'samsarisch' geluk dat afhankelijk is van veranderende omstandigheden en daardoor vluchtig.

Maar je vindt waar je al die tijd naar zocht.

Je bereikt het doel van je leven.

Al de rest is ballast.

Al de rest is overbodig.

Al de rest interesseert me niet.

IK BEN DAT.

Het tijdloze.

Het eeuwige.

Het onvergankelijke.

Het oneindige.

Moge dit oude meesterwerk, de Hsin Hsin Ming, velen inspireren en leiden naar deze hoogste vorm van geluk en vervulling, de herkenning en het her-claimen van hun ware identiteit. Dit is mijn diepste wens.

Voor mijn 'oer'vriend Guy Dubois.

*Paul Van hooydonck
Barcelona, mei 2024*

INLEIDING

In de transcendente dimensie, *voorbij* de grenzen van aardse zintuiglijke waarneming, waar woorden zwijgen, concepten vervagen en stilte haar eigen taal spreekt, openbaart zich de eeuwenoude wijsheid van de *Hsin Hsin Ming*.³

De verzen van dit eeuwenoude gedicht voeren de lezer/toehoorder mee op een tijdloze ontdekkingsreis door de mysterieuze poorten van *chan*, de Chinese voorloper van het Japanse *zen*. Hier vervagen de scheidslijnen tussen het zelf en het universum, en smelten samen tot een directe, ervaringsgerichte beleving, waar de waarheid zich openbaart in een sacrale stilte.

Toegescreven aan Sosan, ook bekend als Jianzhi Seng Tsan, de derde zen-patriarch, staat dit boek bekend als een poëtisch meesterwerk dat de diepere lagen van de menselijke ervaring en de aard van het bestaan verkent.

'Het Sacrale Niets' vormt de kern van deze verkenning, een uitnodiging om *voorbij* de schijnbare dualiteit van het bestaan te kijken en de essentie van Zijn—niet 'iets' te zijn—te ontdekken.

Laat je onderdompelen in deze stilte, terwijl de pagina's van dit boek je begeleiden door de rijke filosofieën van *zen*. Observeer de leegte, de non-dualiteit en de diepe verbondenheid van de '*tienduizend dingen*' met het Universele Geheel. Laat de verzen van de *Hsin Hsin Ming* je dragen en onthullen hoe het 'Niets' in werkelijkheid 'Alles' omvat.

Dit gedicht nodigt je uit om de ruimte van het universum te omarmen, niet door toevoeging, niet door reductie. Niet door verrijking, niet door vereenvoudiging. Het spoort aan tot het doorsnijden van de illusoire wortels van de geest (*Sk. mula maya*).⁴ Om resoluut uit de oppervlakkige schijn van de zintuiglijke wereld te stappen.

Laat je leiden naar de ware aard van het bestaan, naar het transcendente, het tijdloze, het vormloze, het grenzeloze, het ongecreëerde. Jij bent immers zoveel méér dan de vorm die je op dit moment inneemt. Jij bent onderdeel van het voortdurende proces van afhankelijk ontstaan. Jij bent de essentie van de transcendente wijsheid, de kern van de *prajñāpāramitā*.⁵



De biografie van Sosan is beperkt. Zijn geboorte- en sterfdatum zijn slechts bij benadering bekend en zijn leven is gehuld in de nevelen van de tijd.

Maar maakt dit iets uit?

De ware aard van de zintuiglijke wereld blijft ongrijpbaar wanneer men zich vastklampt aan illusoire concepten van schijnbaar stabiele, onveranderlijke entiteiten. Denk aan tijd, aan een plaats in het antieke China, aan een vergankelijke mens als Sosan of aan zijn woorden, al dan niet uitgesproken. Zelfs naakte begrippen die verwijzen naar '*een toestand die geen gisteren, geen vandaag, geen morgen kent*',⁶ schragen geen inherent belang. Uitsluitend de directe ervaring telt, de empirie.⁷

De uitspraken van Sosan verwijzen naar zulke directe ervaring die de beperkingen van conventionele taal overstijgen. Dit betekent dat wat Sosan aan zijn lezer of toehoorder probeert over te brengen, een diepgaande spirituele beleving is die niet adequaat via gangbare taal gecommuniceerd kan worden. Dit komt doordat ze zich buiten de grenzen van ons zintuiglijk bereik bevindt, waardoor conventionele uitdrukkingen tekortschieten om de essentie nauwkeurig over te brengen. Hun respectieve DNA's *sporen* niet.

De poëtische en soms paradoxale verzen van de Hsin Hsin Ming dragen subtiel bij aan de onuitsprekelijke expressie van wijsheid en directe ervaring. Ze belichamen een diepgaand begrip van de ware aard van het bestaan, maar hun betekenis overstijgt de conventionele logica. Deze verzen kunnen niet eenvoudig in alledaagse taal worden uitgedrukt; ze omarmen een diepte die uitsluitend gevoeld en begrepen kan worden door intuïtie. Ze lijken een toegang te zoeken naar een dieper niveau van begrip, voorbij de beperkingen van taal en logica, en nodigen de lezer uit tot een directe ervaring van de werkelijkheid, tot een 'innerlijk weten'.

Dit 'innerlijk weten' is een spontane reactie, een natuurlijke en onmiddellijke respons zonder bewuste overweging. Het omvat een subtiele herkenning van de essentie van de realiteit, die niet volledig in woorden kan gevangen worden maar toch diep voelbaar is.

De paradoxen en poëzie in de verzen fungeren als een verbindingsbrug tussen het bekende en het onbekende, tussen het expliciete en het impliciete. Ze nodigen uit tot een contemplatie die verder reikt dan conventioneel begrip, en stellen ons in staat om te rusten in een staat van openheid en acceptatie. Het lijkt alsof ze ons aanmoedigen om te dansen—om te balanceren—op de grens tussen dualiteit en eenheid, tussen het zichtbare en het onzichtbare.

Dit alles roept de vraag op: is dit 'innerlijk weten' niet de kern van *Tao*, de ultieme realiteit die voorbij alle concepten en dualiteiten bestaat? De verzen van de *Hsin Hsin Ming* lijken ons uit te nodigen om deze diepe waarheid niet alleen met ons denken, maar met ons hele wezen te ervaren.

De Sanskriet-term *pratyakṣa* (*P. paccakkha*) refereert naar dergelijke directe, persoonlijke ervaringen. Letterlijk vertaald betekent dit begrip '*direct zien*' of '*direct waarnemen*'. Het duidt op inzicht of wijsheid die verkregen wordt door rechtstreekse observatie via de zintuigen, zonder inferentie,⁸ redenering of andere technieken die gebruikt worden voor de overdracht van kennis.⁹

Een directe, experiëntiële ervaring verwijst naar een vorm van bewustwording die rechtstreeks voortkomt uit daadwerkelijke betrokkenheid bij of deelname aan een gebeurtenis, situatie of activiteit. Het is gebaseerd op persoonlijke waarneming, directe betrokkenheid en de onmiddellijke beleving van iets, in tegenstelling tot het vergaren van kennis via secundaire bronnen of abstract denken. Voor mij betekent dit het verschil tussen een leraar, die kennis overdraagt, en een Meester, die diepgaande wijsheid belichaamt door middel van directe, experiëntiële ervaring. ¹⁰

Een directe, experiëntiële ervaring is authentieker en diepgaander omdat de observator op deze manier de gelegenheid heeft om de situatie zelf te beleven en direct betrokken te zijn bij de emoties, zintuiglijke prikkels en context van het moment. In deze ervaring is er geen scheiding tussen de waarnemer en het waargenomene; slechts een diepe, tijdloze verbondenheid.

Deze vorm van ervaring staat in schril contrast met indirecte, afgeleide kennis die vergaard wordt door te luisteren, te lezen of te redeneren. Een experiëntiële beleving verwijst naar een directe, ongefilterde interactie met de werkelijkheid, zoals ze is—zonder tussenkomst van gedachten, interpretaties of concepten. Zonder mentale agitatie.

Het is een ervaring die niet gefilterd of vervormd wordt door mentale concepten, oordelen of interpretaties. Het is een pure, directe waarneming zonder tussenkomst van intellectuele interferentie. ¹¹

De werkelijkheid 'zoals ze is'—*yatha-bhuta*—slaait op een objectieve, onbezoedelde, 'zuivere' waarneming van de realiteit zoals die zich in het huidige moment manifesteert, zonder vervorming of beïnvloeding door subjectieve interpretaties of vooroordelen.

Kenmerkend voor de *pratyakṣa*-ervaring is dat ze niet afhankelijk is van woorden of taal om begrepen te worden. Ze overstijgt de beperkingen van verbale expressie doordat ze rechtstreeks ervaren wordt, zonder tussenkomst van abstract denken. ¹²

Het feit dat deze vorm van ervaring vaak gepaard gaat met inzicht in de drie kenmerken van het bestaan (*Skr. trilakṣaṇa; P. tilakkhana*): ¹³ vergankelijkheid (*Skr. anitya; P. anicca*), lijden of onbevredigendheid (*Skr. & P. dukkha*) en niet-zelf (*Skr. anātman; P. anatta*), maakt haar extra relevant. Inzicht in de *trilakṣaṇa* getuigt namelijk van een diep realisme in de fundamentele aard van het menselijk bestaan, waardoor het een uiterst vruchtbare voedingsbodem vormt voor bevrijding (*Skr. & P. vimutti*) en verlichting (*Skr. nirvāṇa; P. nibbana*).

In het boeddhisme worden de begrippen '*vimutti*' en '*nibbana*' vaak onderling gebruikt in verband met het streven naar bevrijding uit lijden, hoewel ze verschillende aspecten van dit streven belichten.

'*Vimutti*' verwijst naar het loslaten van wereldse betrokkenheid en het verminderen van gehechtheid aan vergankelijke fenomenen. Het staat voor een (tijdelijke) bevrijding van de beperkingen van het cyclische bestaan in *samsāra*, soms beschouwd als een voorbereidende fase naar '*nirvāṇa*'. Het concept van 'loslaten' impliceert de aanvaarding van de wereld zoals ze is, zonder verlangen, afkeer, of identificatie. Hoe méér men kan 'loslaten', hoe dichter men bij zelfrealisatie zal komen. Een kleine mate van 'loslaten' brengt enige vrede met zich mee, terwijl volledig loslaten tot volledige vrede leidt.

'*Nirvāṇa*' refereert naar het ultieme doel van het boeddhistische pad. Dit begrip vertegenwoordigt de totale bevrijding van verlangen ¹⁴ en het einde van de cyclus van wedergeboorte (*Skr. samsāra; P. samsara*). (*) Dit wordt doctrinair beschreven als een staat van innerlijke vrede, gelukzaligheid en ultieme bevrijding uit het lijden.

In essentie kan '*vimutti*' begrepen worden als een tijdelijke (voorbijgaande) bevrijding van wereldse beperkingen, terwijl '*nirvāṇa*' staat voor het hoogste spirituele doel, de definitieve bevrijding uit *samsāra*.

(*) Noot: Het concept van wedergeboorte is diepgeworteld in veel boeddhistische tradities en vormt een belangrijk onderdeel van de boeddhistische leer. In traditionele stromingen zoals *theravada* en *mahayana* gelooft men dat individuen een eindeloze reeks wedergeboorten doormaken, waarbij ze verschillende vormen van bestaan aannemen op basis van hun *karma*, de som van hun daden en intenties. Het ultieme 'doel' is om bevrijding te bereiken uit deze cyclus van wedergeboorte en het bijbehorende lijden, door het realiseren van *nirvāṇa* (*P. nibbana*): een staat van volledige bevrijding en verlichting, gekenmerkt door het uitdoven van verlangen, haat en onwetendheid.

Het boeddhistische perspectief op wedergeboorte verschilt aanzienlijk van het concept van reïncarnatie in andere religieuze tradities. Reïncarnatie impliceert het voortbestaan van een onveranderlijke 'ziel' ¹⁵ die van het ene lichaam naar het andere overgaat, een concept dat in het boeddhisme radicaal verworpen wordt.

In het boeddhisme wordt wedergeboorte gezien als een voortdurende stroom van bewustzijn en *karma*, waarbij er geen onveranderlijk 'zelf' ('ziel') is dat eeuwig voortbestaat. Deze voortdurende stroom manifesteert zich in verschillende vormen van bestaan, afhankelijk van de daden en intenties van het individu. Wedergeboorte wordt gezien als een continuüm van bewustzijn dat van leven naar leven gaat, zonder enige betrokkenheid van een permanent 'zelf' of 'ziel'. Het concept van '*anatta*' (*P.*) of '*anātman*' (*Skr.*), niet-zelf, ¹⁶ is cruciaal voor het begrijpen van de relatie tussen wedergeboorte en het 'zelf' in het boeddhisme.

De doctrine van wedergeboorte wordt uitgebreid besproken in de Pali-canon, vooral in *sutta*'s zoals de *Samsatthavagga Sutta* ¹⁷ en de *Mahakammavibhan-*

ga Sutta,¹⁸ waarin de Boeddha het proces van wedergeboorte uitlegt en de relatie met *karma* benadrukt.

Naast traditionele benaderingen zijn er hedendaagse interpretaties van wedergeboorte, vooral in het Westen, die het concept symbolisch of psychologisch benaderen. Deze interpretaties verschuiven de focus van toekomstige bestaansvormen naar transformatie en bevrijding in het huidige leven. Dergelijke interpretaties zijn waardevol omdat ze resoneren met het concept van *anatta*, wat suggereert dat er geen afzonderlijke, eeuwige 'ziel' bestaat.

Sommigen begrijpen het concept van wedergeboorte informeel als een continu proces van transformatie, als een vorm van 'recyclage'. Dit verklaart de continuïteit van het bestaan als een voortdurende stroom van bewustzijn en ervaringen, onder invloed van *karma*, de wet van oorzaak en gevolg. Net zoals recycling impliceert dat materialen hergebruikt worden in verschillende vormen, suggereert het boeddhistische perspectief op wedergeboorte dat bewustzijn en ervaringen voortduren en zich manifesteren in verschillende levensvormen. Deze overgang van het ene bestaan naar het andere wordt beïnvloed door de ethische en morele keuzes (*karma*) die in vorige levens gemaakt zijn.

In lijn met de *navayana*-stroming¹⁹ in India en hedendaagse benaderingen in het Westen, interpreteren sommige boeddhistische meesters het begrip 'wedergeboorte' eerder metaforisch of allegorisch. Ze benaderen wedergeboorte vanuit een symbolisch of psychologisch perspectief, waarbij de nadruk ligt op transformatie en bevrijding in dit huidige leven, in plaats van in een hypothetisch toekomstig bestaan in welke vorm dan ook.

Deze benadering wordt ondersteund door het fundamentele 'doel' van het boeddhisme als een verlossingspad. De *buddhadharma* heeft niet tot doel gunstige omstandigheden te creëren voor toekomstige 'levens', maar richt zich op het bereiken van bevrijding en het beëindigen van de cyclus van wedergeboorte en het daarmee gepaarde lijden in dit huidige bestaan.²⁰

Deze moderne interpretatie lijkt een waardevolle aanvulling te zijn op de oorspronkelijke intenties van de Boeddha. Laten we ons ontdoen van complexe filosofische overpeinzingen, in navolging van de Boeddha zelf die er het zwijgen toe deed wanneer hem vragen gesteld werden die metafysisch van aard waren. Wat moeten we immers met ingewikkelde concepten die niet passen binnen het spirituele pad van bevrijding, maar eerder het individuele ego voeden en versterken?

Het draait concreet om in het reine te komen met onze huidige manifestatie, want het leven speelt zich af in het hier-en-nu. Het NU-moment is het enige moment waarin bevrijding uit *duḥkha* mogelijk is. Niet door wat, al dan niet, in het verleden gebeurde, evenmin als wat in de toekomst wacht: bevrijding is slechts mogelijk als de beoefenaar zich niet meer druk maakt over verleden en toekomst, en het heden aanvaardt zoals het is.

Penetrerend inzicht in de huidige manifestatie is primordiaal. Elk wezen is een vlot van en voor levensenergie; een tijdelijke manifestatie die ontstaat en vergaat, om vervolgens opnieuw 'geboren' te worden (*Skr. bhāva; P. bhava*)²¹ in een andere vorm. Als een doorlopend continuüm, als een constante dynamiek van verandering en transformatie.

In de Pali-canon worden vaak metaforen gebruikt. Een veel voorkomende metafoor om het concept van continuïteit te illustreren is die van een kaarsvlam. Deze beeldspraak suggereert dat het bewustzijn en de ervaringen van het ene leven naar het andere overgaan, vergelijkbaar met hoe de vlam van de ene kaars naar de andere overgedragen wordt zonder zijn essentie te verliezen. Dit beeld benadrukt de continuïteit en verbondenheid van ervaringen over verschillende levens heen, zonder een permanent zelf of ziel te impliceren.

Dit voortdurende continuüm van verschijnselen en ervaringen, inherent aan alle wezens, kan beschouwd worden als een manifestatie van de boeddhanatuur—de onveranderlijke, zuivere essentie van alle dingen, zoals beschreven door Ehei Dogen.

Dogen onderstreept dat alle bestaan—'de tienduizend dingen'—doordrenkt is van deze boeddhanatuur, wat impliceert dat elke manifestatie niet alleen deze essentie in draagt, maar ook de potentie bezit om zich als een Boeddha te manifesteren. Dit besef moedigt gevorderde *yogi's* aan om te erkennen dat ze zoveel méér zijn dan hun huidige *nama-rupa* vorm.²² Wat een directe aansporing vormt om zich compromisloos te verbinden met de totaliteit van het bestaan.

Het begrip 'wedergeboorte' blijft een concept dat verschillende interpretaties en twijfels oproept binnen het boeddhisme. We moeten echter voorzichtig zijn om niet te snel te oordelen. De diversiteit binnen de boeddhistische traditie weerspiegelt niet onwetendheid, maar juist de rijkdom van deze eeuwenoude leer. Het verkennen van verschillende interpretaties kan ons helpen een completer beeld te krijgen van de brede waaier aan benaderingen binnen de boeddhistische leer.

Het is van belang om open te staan voor verschillende perspectieven en respectvol om te gaan met de diversiteit binnen de boeddhistische traditie. Verschillen in interpretatie kunnen voortkomen uit diverse culturele, historische en filosofische perspectieven, die elk op zich waardevolle inzichten bieden.

Desalniettemin is het belangrijk op te merken dat het concept van wedergeboorte, hoewel fascinerend, niet direct gerelateerd is aan de kern van de boeddhistische leer: het streven naar bevrijding uit *duḥkha*.

Het *zenboeddhisme* tracht dergelijke intellectuele tegenstellingen te vermijden door de nadruk te leggen op directe, niet-verbale ervaringen. Zenmeesters moedigen beoefenaars aan om voorbij conceptueel denken te gaan en direct inzicht te verkrijgen door meditatie en contemplatieve ervaring. Ook de verzen

van de *Hsin Hsin Ming* vormen een uitnodiging om de werkelijkheid te ervaren zonder vervorming door concepten.

Sosan moedigt zijn lezer/toehoorder aan tot een directe experiëntiële ervaring, ²³ die *voorbij* woorden ²⁴ en dualiteiten gaat en die tot bevrijding en inzicht leidt. Op deze manier biedt hij een helder perspectief op de aard van het bestaan en wijst zo rechtstreeks naar het pad dat de *yogi* tot bevrijding voert.

Wat is dit pad dat rechtstreeks naar bevrijding leidt?

Sosans bevrijdingspad begint met het besef dat de geest van nature vrij is. Dit betekent concreet dat onze ware aard inherent vrij is van beperkingen en conditioneringen. Tijdens ons leven worden we echter beïnvloed door illusies en dualiteiten—ideeën van goed en kwaad, het zelf en de ander, verlangen en afkeer—die onze kijk op de wereld vertroebelen.

Om bevrijding te bereiken, is het noodzakelijk om deze illusies te doorzien en te doorbreken. Dit vereist een diepgaand inzicht in de aard van de geest en een loslaten van alle beperkende concepten. Het betekent het erkennen en accepteren van de realiteit zoals ze is, zonder daar enig oordeel aan te verbinden. Het aanvaarden van de realiteit zonder oordeel is een centraal thema in de *zenpraktijk*.

Een ander cruciaal thema in de verzen van de *Hsin Hsin Ming* is het belang van niet-dualistisch denken. Dit houdt in dat we de wereld niet langer beschouwen in termen van tegenstellingen, maar eerder als een naadloos geheel waarin alle dualiteiten samensmelten tot één geheel. Wanneer we ons bevrijden van dualistisch denken, ervaren we een diepe verbondenheid met alles om ons heen en ontdekken we een diepe innerlijke vrede die voortkomt uit het besef van deze eenheid.

Het bevrijdingspad van Sosan spoort de beoefenaar aan om een helder bewustzijn te cultiveren om te voorkomen dat hij verstrikt raakt in de wervelingen van zijn geest. Dit houdt in dat de *yogi* (M/V/X) leert om '*zich te vestigen in een staat van open gewaarzijn*', ²⁵ waarin gedachten en emoties komen en gaan zonder dat hij erdoor meegesleept wordt. Dit weerspiegelt de kern van het *zenpad*, waarbij de beoefenaar leert te '*rusten*', of te '*verblijven*' in een bewustzijnsstaat die vrij is van identificatie met de ups en downs van de geest.

Belangrijk is dat Sosans bevrijdingspad niet gezien wordt als een doel dat *buiten* onszelf ligt, maar als een realisatie van onze eigen ware aard, als een proces van zelfrealisatie door het verwezenlijken van onze eigen inherente vrijheid en essentie. Het pad naar bevrijding draait om het verkrijgen van een direct experiëntieel inzicht in onze ware aard, voorbij alle concepten en illusies die ons normaal gesproken beperken. Zulk inzicht gaat over het ontdekken van de diepere waarheid van wie we werkelijk zijn, los van alle conditioneringen en beperkingen van de geest. Wanneer we dit inzicht verwerven, breken we los

uit de greep van het ego en ervaren we een staat van diepgaande innerlijke vrijheid en vrede.

Supra zagen we dat het accepteren van de wérkelijke werkelijkheid voor Sosan een centraal thema betekent in de *zenpraktijk*.²⁶ Het is het inzicht, de realisatie van de ware aard van het bestaan, van alle vormen, verschijnselen en manifestaties. De dingen zoals ze werkelijk zijn (*Skr. yathābhūta; P. yathabhuta*). Niet zoals we wensen, niet willen of dromen dat ze zijn.

Wat is die 'wérkelijke werkelijkheid'?

De 'wérkelijke werkelijkheid' verwijst naar de drie kenmerken van het bestaan (*Skr. trilakṣaṇa; P. tilakkhana*), i.c. naar de drie fundamentele eigenschappen of karakteristieken die inherent zijn aan *alle* verschijnselen, fenomenen, *dharma's* binnen de conventionele realiteit.²⁷ De *trilakṣaṇa* is een fundamenteel concept binnen het boeddhisme.

Door het zien én aanvaarden van de *trilakṣaṇa* doorbreekt de beoefenaar de illusies van vastheid (*Skr. nitya; P. nicca*), bevrediging (*Skr. & P. sukha*) en individualiteit (*Skr. ātman; P. atta*), waardoor hij de weg vrijmaakt voor bevrijding uit lijden en het bereiken van spirituele vervulling. Dit komt omdat de *trilakṣaṇa*, fundamentele aspecten van het menselijk bestaan onthullen die meestal verdrongen worden.

Het eerste kenmerk openbaart de waarheid van vergankelijkheid (*Skr. anitya; P. anicca*),²⁸ waarbij alles, inclusief onszelf, voortdurend verandert en transformeert. Door dit te zien en te aanvaarden, laat de beoefenaar los wat tijdelijk is en ervaart hij dat alle fenomenen in het bestaan voortdurend veranderen en voorbijgaan. Dit betekent dat niets permanent is en alles onderhevig is aan voortdurende verandering. *Anitya* onthult de fundamentele aard van het bestaan als dynamisch en onvoorspelbaar. Het herinnert de beoefenaar eraan dat zijn ervaringen, emoties, gedachten en alle aspecten van het leven voortdurend in beweging zijn en dat vastklampen aan iets als permanent of stabiel steeds tot lijden leidt. Het begrijpen van *anitya* moedigt aan tot een dieper inzicht in het loslaten en in de acceptatie van verandering, wat essentieel is voor het bereiken van innerlijke vrede en bevrijding uit *duḥkha*.

De ware werkelijkheid is vergankelijkheid—*anitya* (*Skr.*) of *anicca* (*P.*). Zoals de Boeddha leert, is het essentieel om dit voortdurende proces van ontstaan en vergaan van alle dingen te observeren. Wees aandachtig voor deze eeuwige cyclus waarin alle fenomenen ontstaan, bestaan en vergaan. Observeer de permanente wet van verandering en mutatie, waarbij niets verloren gaat maar alles transformeert. Realiseer *anitya/anicca* in jezelf en blij gelijkmoedig. Observeer hoe verschijnselen komen en gaan zonder je ermee te identificeren. Ervaar de grenzeloze ruimte waarin alles opkomt, bestaat en verdwijnt. Wanneer je deze gelukzalige ruimte herkent, zal je lijden eindigen en zal je het Ongeborene en het Doodloze ervaren. Dan loop je niet achter de Boeddha, maar naast hem, als een embryo van verlichting.

Kijk niet door de geconditioneerde lens waarmee de maatschappij en je omgeving je beperken. Omarm 'de staat van thuisloosheid'²⁹ en verlaat de schijnbaar vaste constructies die niet de ware werkelijkheid weerspiegelen. Deze structuren zijn louter projecties van de verlangens en ambities van machthebbers op politiek, economisch, financieel, sociaal en religieus gebied. Hun doelen zijn niet nobel—ze streven naar het behoud van hun privileges—en hun methoden zijn complex en vaak dubieus, waarbij ze gebruik maken van alle middelen en elkaar onderling versterken.

Conditioneringen zijn vastgeroeste gewoontepatronen die je tot slaaf maken. Tot een gevangene van je eigen overtuigingen, opinies, gehechtheden, behoeften, verlangens en angsten. Een gevangene van je sociale programmering, van je angst voor wat anderen over je denken, van je angst voor de dood, van je onwetendheid over de wérkelijke werkelijkheid. Een gevangene van je zintuigen, die jouw mentaal en emotioneel functioneren beheersen.

Conditionering gebeurt niet zomaar. Conditionering is absoluut niet vrijblijvend. Het is gewild. Pervers. Tegennatuurlijk. Tegen de natuur van de dingen. Conditionering draagt een weloverwogen doel in zich: het drijft de makke kudde in de richting die de machthebbers willen. Besef dat de finaliteit van een gedomesticeerde kudde de roemloosheid van het slachthuis is.

Observeer daarom de verschijnselen met open blik. Kijk persoonlijk. Zélf. Onbevangen. Forensisch aandachtig. Accepterend gelijkmoedig. Zonder hoofd boven je hoofd. Trek de mentale thuisloosheid in. Zie het proces van verandering dat zich elk moment voltrekt. Kijk met Boeddha-ogen. *Buddha-cakkhu*.

Wie voor dit pad kiest, zal aan een astrante tegendraadsheid een uitstekende eigenschap hebben. Een heilzaam gebrek aan ontzag voor geloof, macht en machthebbers maakt de mens alerter, waakzamer en minder vatbaar voor conditionering. Het is een eigenschap die van jongs af aan moet aangeleerd en—vooral—aangescherpt worden. Het is een kwaliteit die ieder voor zich persoonlijk moet ontwikkelen. Met kordate overtuiging. Met volharding. *Adhit-thana*. Van de machthebbers kan je moeilijk verwachten dat ze zelf de middelen aanreiken die hen ontmaskeren. Laat je niet inkapselen. Laat je niet insluiten. Duik de *Dharma*-stroom in. En zwem. Tegen de stroom in. Rebels als de historische *Sakyamuni* zelf. Zonder spijt. Zonder twijfel. Ga voluit. Besef dat je een toekomstige Boeddha bent. Een Boeddha-in-spe.

Wees je eigen beschermer, je eigen meester. *Atta hi attano natho*. Ervaar het vluchtige, het efemere, het vergankelijke karakter van al je zintuiglijke impulsen. Ervaar het onstabiele. Het 'lege'. Het 'ziel'-loze van alle dingen. Beleef intens hoe alles ontstaat en vergaat. Geen ogenblik gelijk blijft. Elk moment transformeert. Van moment-tot-moment muteert. Aanschouw dit voortdurende proces van verandering en transformatie. Zie het repetitieve karakter ervan. Overall en in alles. En accepteer het. Zoals het is. *Yathā-bhūta*.

Beschouw de onderlinge afhankelijkheid van alle dingen. Ervaar hoe het ontstaan van een verschijnsel leidt tot het vergaan van andere verschijnselen. Hoe het vergaan van een ding de voorwaarde vormt voor nieuwe dingen: *pratīyasamutpāda* (Skr.); *paticca samuppada* (P.). Ervaar de eenheid van alles en zie de symbiose tussen geboorte en dood. Gelijkmoedig. Zonder doodsangst. Stijg uit boven het voortdurende proces van 'worden' (Skr. *bhāva*; P. *bhava*) en transcendeer de cyclus van wedergeboorte.

Het tweede kenmerk, onbevredigendheid (Skr. *duḥkha*; P. *dukkha*), wijst naar het feit dat alle ervaringsvormen,³⁰ zowel fysiek als mentaal, onbevredigend zijn. Dit betekent dat er inherent ontevredenheid en lijden verbonden zijn aan het leven zoals we het kennen. Lijden en onbevredigendheid vallen niet te vermijden. *Duḥkha* omvat niet alleen de traditionele concepten van lijden, zoals pijn, ziekte en dood, maar ook de meer subtiele vormen van onbevredigendheid, zoals onvrede, ontevredenheid, verveling en een apert gevoel van leegte. Het begrip *duḥkha* leert de beoefenaar dat het streven naar geluk en vervulling tot teleurstelling en lijden voert omdat het gebaseerd is op verlangen naar dingen die niet permanent of bevredigend zijn. Door het herkennen en erkennen van *duḥkha* wordt de beoefenaar aangemoedigd om de aard van zijn verlangen en hechting te observeren en om te zoeken naar een vorm van geluk die niet afhankelijk is van externe dingen of externe omstandigheden.

Het derde kenmerk, zelfloosheid (Skr. *anātman*; P. *anatta*), onthult de waarheid van niet-zelf, waarbij de beoefenaar loskomt van het idee van een onveranderlijke, afzonderlijke entiteit die hij als 'zelf' beschouwt. *Anātman* onthult dat het concept van een afzonderlijk, onveranderlijk 'zelf' een illusie is die ontstaat door de veranderlijke en voorwaardelijke aard van het bestaan. Dit inzicht leert ons dat onze ervaring van een afzonderlijk 'zelf' slechts een tijdelijke constructie is, gevormd door de voortdurende interactie van lichaam, geest en omgeving. In werkelijkheid is er geen 'zelf' dat losstaat van deze constante verandering en conditionering. *Anātman* moedigt de beoefenaar aan om voorbij de illusie van een vaststaand 'zelf' te kijken en de ware aard van zijn bestaan te begrijpen als dynamisch en onderling afhankelijk. Het begrip *anātman* heeft diepgaande implicaties voor ons begrip van identiteit, hechting en lijden. Het leert ons dat het vastklampen aan een concept van een afzonderlijk 'zelf' de oorzaak is van veel lijden en dat het loslaten van deze illusie leidt tot bevrijding uit *duḥkha*. Het moedigt ons aan om een dieper inzicht te cultiveren in de aard van het bestaan en om ons te bevrijden van de beperkingen van egoïstisch denken, wat verbondenheid en mededogen ontwikkelt.

De 'werkelijke werkelijkheid' verwijst naar het proces van vergankelijkheid, onbevredigendheid en het ontbreken van inherent bestaan, wat inherent is aan alle geconditioneerde fenomenen. Dit omvat de ware natuur van alles, waarbij de voorwaardelijkheid en het afhankelijk ontstaan van alle verschijnselen benadrukt wordt, zoals beschreven in de boeddhistische leer van *pratīyasamutpāda* (Skr.) of *paticca samuppada* (P.).

Inzicht in de *trilakṣaṇa* opent significante mogelijkheden voor de beoefenaar om illusoire starheid te doorbreken en transformatie te omarmen. Door de werkelijkheid te beschouwen zoals ze is én te accepteren, krijgt de *yogi* de kans om het leven te omarmen zoals het zich in elk moment presenteert. De *trilakṣaṇa* symboliseert de constante transformatie en verandering van alles om hem heen. Kortom, inzicht in de *trilakṣaṇa* is essentieel voor het streven naar bevrijding. Er is geen bevrijding zonder dit inzicht.

Met andere woorden: bevrijding wordt gerealiseerd door het inzicht dat alles voorbijgaat. Het is deze diepe wijsheid—*'het zuivere en onbezoedelde weten van het Dhamma-oog, dat alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan'*—die de Boeddha verkondigde zowel in zijn eerste voordracht, de *Dhammacakkappavātana Sutta*³¹ in Sarnath als in de *Mahāparinibbāna Sutta*³² met zijn laatste woorden in Kushinara 45 jaar later: *'Vaya dhamma sankhara, appamādena sampadetha—Ik zeg jullie: alles wat de mens bezielt, is aan vergankelijkheid onderhevig. Streef niet aflatend!'*

Wanneer we erkennen dat alle dingen vergankelijk zijn en het ontbreken van een onveranderlijk 'zelf' realiseren, zien we de werkelijkheid zoals ze is. Dit inzicht leidt tot bevrijding en innerlijke vrede, bekend als *nirvāṇa*.

Sosan opent met metaforen, paradoxen en symbolen de poorten naar het Onzegbare. Zijn woorden fungeren als sleutels tot inzicht, waarbij hij ons aanmoedigt om de grenzen van conventioneel denken te overstijgen. Hij benadrukt dat intellectuele begrippen niet voldoende zijn voor inzicht. Uiteindelijk ontstaat inzicht slechts door directe ervaring en loslaten.

Dit is de diepgaande wijsheid die Sosan wil overbrengen aan zijn lezer/toehoorder. Maar driewerf opgelet: wanneer deze wijsheid diep doordringt, moet de beoefenaar—om werkelijk vrij te zijn—zelfs zijn meest kostbare realisatie loslaten. Hij moet het vlot achterlaten eenmaal hij de Andere Oever bereikt heeft, wat suggereert dat hij zijn afhankelijkheid van vaardige hulpmiddelen of concepten dient op te geven.

Alleen dán begrijpt de beoefenaar dat Sosans reflecties voortkomen uit rust en serene stilte, als direct resultaat van zijn spirituele praktijk, de vrucht (*Skr. & P. phala*) van zijn inspanningen. Ze vinden hun oorsprong in absolute stilte, die dienst doet als vruchtbare grond: wie weet, spreekt niet; wie spreekt, weet niet. Wie ontwaakt is, hoeft letterlijk en figuurlijk niets meer te zeggen. Hij is een '*Muni*'³³ geworden. Zijn reflecties borrelen op uit de diepte, als natuurlijke expressies van de vredige, tijdloze dimensie waarin zijn bewustzijn geworteld is. Als getuige van het Onuitsprekelijke, resoneren zijn reflecties *'in de ruimte tussen twee gedachten'*—zonder fluctuaties, zonder verlangen, zonder afkeer, zonder hechting, zonder identificatie, zonder vestiging. Zonder manifestatie: zonder vorm, zonder begin, zonder einde. Ongeboren. Doodloos. Ongeconditioneerd. Bevrijding. *Nirvāṇa*.

Sosans woorden nodigen niet uit tot dwang of dogma, maar tot contemplatie en innerlijke reflectie. Ze delen zijn persoonlijk verworven innerlijke vrede als een zacht briesje dat de geest tot rust en sereniteit uitnodigt. Deze subtiele benadering herinnert ons eraan dat harmonie onze 'ware natuur' is en moedigt ons aan om deze innerlijke vrede te gebruiken als een directe weg naar het ervaren van de Ultieme Werkelijkheid.

In veel spirituele tradities wordt innerlijke vrede beschouwd als een cruciale voorbereiding voor de directe ervaring van de Ultieme Werkelijkheid. Het cultiveren van innerlijke vrede kalmeert de geest, zuivert de zintuigen en vermindert de identificatie met het ego, waardoor de *yogi* ontvankelijker wordt voor hogere staten van bewustzijn en diepere spirituele inzichten.

Sosan hanteert een andere benadering ten opzichte van innerlijke vrede dan veel andere tradities. Hij legt de nadruk op het direct ervaren van de werkelijkheid zonder conceptuele filters of voorwaarden. Voor Sosan is de ervaring van de Ultieme Werkelijkheid niet afhankelijk van enige voorwaarde, inclusief innerlijke vrede. Hij benadrukt het belang van het loslaten van dualistisch denken en het identificeren met concepten, zodat de *yogi* de werkelijkheid kan ervaren zoals die is.

Voor Sosan is de directe ervaring van de Ultieme Werkelijkheid het enige wat telt. Hij streeft naar bewustzijn, naar de helderheid van puur bewustzijn, vrij van externe invloeden en conditionering. Deze bewustzijnsstaat, onverstoord door zintuiglijke omstandigheden, woorden en concepten, vervaagt de grenzen tussen het zelf en de wereld en leidt tot het ervaren van een immense eenheid van alles-met-alles.

De verzen creëren een omhelzing met het Pure, met Waarheid, onafhankelijk van dogmatische geloofssystemen en conceptuele kaders. Zulk agnostisch 'niet-weten'—of 'leeg-weten' overstijgt elk geloof en elke twijfel, waardoor de Ultieme Werkelijkheid zonder filters ervaren wordt.

In de dans van het eeuwige NU, waar tijd en vorm vervagen, openbaart zich de Ultieme Realiteit, de essentie van *zen*, zuiver en ongerept. Als een oneindige leegte—*the infinite void without beginning*—waarin het ongecreëerde fluistert, een tijdloze, grenzeloze stilte, als de diepte van het universum zelf.

Eckhart Tolle: ³⁴

- *'Stilte' is eigenlijk een ander woord voor 'ruimte'. Als we ons elke keer dat we er in ons leven mee te maken krijgen bewust worden van stilte, brengt ons dat in contact met de vorm- en tijdloze dimensie in onszelf, dat wat boven het denken en boven het ego staat.*

*Het kan de stilte zijn die in de wereld van de natuur heerst,
of de stilte in je kamer in de vroege ochtenduren,
of de stille pauzes tussen woorden.*

*Stilte heeft geen vorm en daarom kunnen we ons er niet
door denken van bewust worden. Denken is vorm.
Je bewust worden van stilte betekent dat je stil bent.
Je bent nooit wezenlijker, dieper jezelf dan
wanneer je stil bent.*

*Als je stil bent, ben je wie je was voordat je tijdelijk
deze lichamelijke en mentale vorm aannam
die we persoon noemen.*

*Je bent ook wie je zult zijn als de vorm oplost.
Als je stil bent, ben je wie je meer bent dan vorm,
je bestaan in de tijd: bewustzijn,
ongeconditioneerd,
vormloos, eeuwig. ♡*

Hier, in deze paradoxale leegte (*Skr. śūnyatā, P. sunnata*),³⁵ worden alle manifestaties geboren, als golven die uit de oceaan rijzen om opnieuw in haar eeuwige omhelzing te verdwijnen.

Zo onthult het transcendente zichzelf, in de subtiele nuances van het moment, als een oneindige choreografie, waarin het bestaan haar geheimen fluistert.

Zo wordt de leegte als fundamentele waarheid aanschouwd: het 'zien' van de leegte die de geest bevrijdt van illusies en verwarring, wat de weg effent naar het diepste inzicht. Het direct waarnemen van leegte opent de deur naar diep inzicht, doordat het de geest toestaat alles los te laten en te rusten in zijn natuurlijke staat van 'zijn'. Het is een pad dat leidt tot helderheid, vrijheid en een diep inzicht in de werkelijkheid zoals ze wérkelijk is. Het besef van leegte leidt tot een directe ervaring van het ongefilterde moment. Innerlijke vrede en vervulling is het enige wat rest. Het is ook het enige dat waarde toevoegt: 'Zijn'; niet 'iets zijn.

Dit 'zien' van leegte betekent niet alleen het doorbreken van illusies, maar ook een wezenlijke bevrijding van misleidende gedachten. Het opent de deur naar een diepgaand ontwaken, waarbij de beoefenaar zich bewust wordt van de onderliggende realiteit, die schuilgaat achter de schijnbare diversiteit van ervaringen. Dit is 'ontwaken' in de letterlijke boeddhistische betekenis van het woord: wakker worden, ontwaken uit onze onwetendheid; ontwaken tot de werkelijkheid zoals ze echt is, *yathā-bhūta*. Deze staat van 'bewust'-wording onthult een diep inzicht in de aard van het zelf en de wereld.

De experiëntiële ervaring van leegte draagt een gevoel van verbondenheid in zich, een besef van saamhorigheid met alle dingen. De beoefenaar voelt zich niet langer gescheiden van de rest, maar wéét dat hij integraal deel uitmaakt van een groter geheel, wat een harmonieuze relatie met zijn omgeving en medeschepselen bevordert.

Essentieel in deze gemoedstoestand van innerlijke vrede en vervulling is het vermogen om volledig in het huidige moment te zijn. Het 'zien' van leegte bevrijdt de *yogi* van spijt over het verleden en zorgenlast over de toekomst, waardoor een diepe vervulling in het NU ontstaat.

Dit 'continuüm van bewustzijn' ontdoet de geest van overtollige gedachten, waardoor ruimte ontstaat voor een diepgaand gevoel van innerlijke vreugde. Zo wordt de reis naar het 'zien' van leegte niet louter een filosofische ontdekking, maar veeleer een transformerende ervaring die de beoefenaar met een blijvende sereniteit doordringt. Deze innerlijke vrede staat in schril contrast met de zintuiglijke wereld, waar geconditioneerd, tijdelijk geluk op elke hoek om aandacht schreeuwt, maar waarachtige vrede een onbereikbare wensdroom blijft.

Kortom: De *Hsin Hsin Ming* gaat niet over de persoon Sosan of zijn geschriften. Deze zijn slechts tijdelijke manifestaties, waarvan we weten dat vorm leegte is en leegte vorm. Sosan en zijn woorden fungeren als wegwijzers, zoals de Boeddha en zijn *sutta*'s dat ook doen. Ze wijzen naar de Essentie, naar een diep, onbeschrijfelijk 'Zijn'. Dáár moet onze aandacht naartoe gaan. Eénduidig gericht op die Essentie, niet op het efemere bestaan van een individu of zijn woorden.

De beperkte biografie die nu volgt, is louter bedoeld als een contextuele achtergrond waarin Sosan zijn diepe ervaring realiseerde en tot uitdrukking bracht. Het beschrijft de plaats en ruimte waar Sosan zichzelf volledig bewust werd en waar hij tot een staat van heelheid kwam.

Sosans leven is gehuld in beperkte historische details, en veel van wat bekend is, komt voort uit mondelinge overlevering. Dit leidt onvermijdelijk tot vervorming van feiten, het romantiseren van gebeurtenissen en het ontstaan van legendes en mythes. Deze verhalen hebben vaak tot doel de lezer te inspireren en enthousiasmeren.

Binnen de *zentradië* wordt de nadruk gelegd op universele waarheden en de tijdloze aard van verlichting. Dit heeft vaak tot gevolg dat biografieën van *zenmeesters* meer symbolisch dan strikt historisch zijn. Het minimalistische en eenvoudige leven van *zenmeesters* zoals Sosan, draagt van nature bij aan terughoudendheid ten aanzien van wereldse details.

Binnen de zenfilosofie wordt de persoonlijkheid van een meester als ondergeschikt beschouwd aan de verlichte staat die hij bereikt heeft. Hierdoor komt de focus vanzelf te liggen op de essentie van de leer en de directe ervaring ervan. Het streven naar verlichting en het inzicht in universele waarheden staan centraal, terwijl wereldse details en persoonlijke biografische elementen minder belangrijk worden geacht. En *de facto* ook zijn.

De summiere biografie van Sosan die nu volgt, is dan ook slechts een duiding van de plaats en ruimte waarin hij zijn diepe spirituele ervaring realiseerde en

uite. Besef dat deze ruwe schets slechts een conceptuele duiding is—een uiterst subjectieve interpretatie, een randverschijnsel, een bijzaak, een rekwisiet. Decor.

Sosans leven is gehuld in de nevelen van de tijd. Volgens de overlevering is hij zijn hele leven een *samana* gebleven—een rondtrekkende *bhikkhu*, een monnik, een asceet, die zich wijdde aan zelfdiscipline en meditatie, vastberaden op zoek naar spirituele verlichting. Een vrije en ongebonden figuur, niet sedentair, steeds onderweg. Bewegend op de Grote Weg. Spontaan, want waar je stil blijft staan, raak je gehecht, geketend, geconditioneerd.

Sosan was 'thuisloos'.³⁶ Zowel fysiek als mentaal. Hij was een bron van inzicht en wijsheid—een tijdloze stroom die de geesten voedde die er rijp voor waren. En dat was hij niet enkel tijdens zijn aardse manifestatie. Dat is hij nog steeds.

Sosan wordt beschouwd als de derde patriarch in het Chinese *chan-boeddhisme*, een eretitel die diepgaande betekenis heeft in termen van *Dharma*-overdracht en de ontwikkeling van zijn traditie.

Enige uitleg is hier op zijn plaats.

Als de derde patriarch wordt Sosan beschouwd als de directe spirituele erfgenaam van Huïke, de tweede patriarch, van wie hij *Dharma*-overdracht ontving. Zulke symbolische transmissie,³⁷ die de overdracht van inzicht in de boeddhanatuur³⁸ vertegenwoordigt, is een centraal concept in het *chan-boeddhisme* en verzinnebeeldt de ononderbroken stroom van spiritueel inzicht.

Deze opeenvolging van patriarchen, beginnend bij Bodhidharma,³⁹ markeert niet alleen de overdracht van de *Dharma*, maar symboliseert de voortdurende, progressieve ontwikkeling van inzicht in de waarheid. Elke patriarch wordt geacht een steeds dieper inzicht in de boeddhanatuur te ontwikkelen en deze levende ervaring door te geven aan zijn opvolger.

Bodhidharma wordt beschouwd als de eerste patriarch, als de drager van een traditie die teruggaat tot de Boeddha. Deze traditie, '*chan*' genoemd in China, '*zen*' in Japan en sinds het midden van de 20ste eeuw '*zen*' in de rest van de wereld, verschilde van de andere vormen van de *Buddhadharma*⁴⁰ die in China te vinden waren toen Bodhidharma arriveerde. Het verschil schuilde in de bijna volledige nadruk op meditatie en niet op doctrine, filosofie of devotie-nel praktijken. Anders verwoord: dit onderscheid benadrukt de praktische en ervaringsgerichte benadering van het *chan*- en *zenboeddhisme*.

Het feit dat Sosan erkend wordt als de derde patriarch onderstreept het cruciale belang van een individuele realisatie van de waarheid. Het gaat niet enkel om intellectueel begrip, maar vooral om een persoonlijk ontwaken en de directe overdracht van waarheid die van persoon tot persoon doorgegeven wordt.

De kern van de *zentradië* ligt in de nadruk op directe ervaring. Dit verwijst naar het onmiddellijke, ongefilterde karakter van elke beleving, niet alleen tijdens formele meditatie, maar gedurende elk moment in het leven. Het draait om een ervaring in het huidige moment, het enige moment dat wêrkelijk bestaat. Bij het lezen van de verzen van Sosan is het essentieel te realiseren dat hij instructies geeft over de juiste psychologische gesteldheid, zowel tijdens meditatie op de *zafu* ⁴¹ als in het dagelijks bestaan. Sosan draagt ons op om te beseffen dat ons hele leven een voortdurende meditatie is.

De reeks patriarchen heeft niet alleen bijgedragen tot de ontwikkeling van het *chan-boeddhisme* in China, maar heeft ook een aanzienlijke rol gespeeld in de ontwikkeling van de *zentradië* in Japan. Elk van de patriarchen bracht unieke inzichten in de leer, wat de basis legde voor verdere evoluties binnen het *zenboeddhisme*.

Sosans positie als derde patriarch draagt niet alleen bij tot de symboliek van zijn eigen verlichting, maar benadrukt vooral de voortgang in spirituele ont-plooiing en het cruciale belang van directe ervaring in de overdracht van de *Dharma*.

Nog een kleine opmerking:

Chan-boeddhisme en *zenboeddhisme* zijn synoniemen. Ze verwijzen naar dezelfde spirituele traditie, maar hun oorsprong ligt in verschillende culturele contexten. 'Chan' is de Chinese uitspraak van het Sanskriet-woord '*dhyana*', ⁴² wat meditatie betekent.

Toen het *chan-boeddhisme* zich naar Japan verspreidde, werd het bekend onder de naam '*zenboeddhisme*'. In essentie verwijzen 'chan' en 'zen' naar dezelfde meditatieve traditie—een stroming die streeft naar de directe realisatie van de boeddhanatuur, los van een strikte afhankelijkheid van geschreven teksten of strakke doctrine.

Anders verwoord komt het hierop neer dat deze traditie suggereert dat het diepgaand inzicht in de ware aard van de dingen (*Skr. svabhāva; P. sabhava*) ⁴³ dat tot ontwaken leidt, niet zozeer afhankelijk is van de intellectuele studie van heilige geschriften, maar veeleer van een directe, persoonlijke ervaring en realisatie. De ware aard van de dingen—hun zo-heid (*Skr. tathata*) ⁴⁴—is 'leeg-te'.

In de context van de verzen van de *Hsin Hsin Ming* wordt benadrukt dat een puur theoretisch begrip van de *Dharma*, hoe grondig ook, ontoereikend is voor het bereiken van bevrijding. De essentie van de *Dharma* gaat volledig voorbij aan woorden en concepten. Het is een directe ervaring die buiten de grenzen van intellectuele interpretatie ligt. De verzen moedigen aan om de realiteit te beschouwen zonder de vervorming van concepten, oordelen en mentale constructies.

Het concept van 'Eén/Niet-twee' wijst naar non-dualiteit, waarin er geen scheiding bestaat tussen het zelf en de wereld. Dat alles met elkaar verbonden is. Bevrijding ontstaat door het realiseren van deze eenheid zonder ook maar enige tegenstelling, een staat van bewustzijn waarin alle dichotomieën oplossen.

De praktische relevantie van de *Dharma* wordt sterk benadrukt, waarbij het niet louter gaat om het begrijpen van de leer, maar vooral om het belichamen ervan in het dagelijks leven. Het is een oproep tot volledige aanwezigheid in het hier-en-nu, vrij van beïnvloeding door vooroordelen, verwachtingen en conceptuele filters. Kortom: vrij van onwetendheid over de ware aard van de dingen.

Zulke benadering impliceert een verschuiving van louter intellectueel begrip naar een directe, ervaringsgerichte benadering van de *Dharma*. Het draait specifiek om het omarmen van het leven zonder de beperkingen van concepten, waardoor de beoefenaar bevrijding vindt uit het lijden (*P. dukkha*).

Het is een uitnodiging om niet alleen toeschouwer te zijn van de *Dharma*, maar er volledig in te leven, zonder enig onderscheid te maken tussen het spirituele pad en het alledaagse leven.

Deze benadering vloeit rechtstreeks voort uit de oorspronkelijke leer van de Boeddha, die benadrukte dat het niet voldoende is om de *Dhamma* louter theoretisch te begrijpen. Om tot bevrijding te komen dient de ware aard van de dingen direct ervaren te worden. *Pariyatti. Patipatti. Pativedha.* ⁴⁵

Dharma is méér dan een Leer; het is vooral een praktijk. *Dharma* heeft veel betekenissen. In de meest gebruikte context van de *Pali*-canon: de Universele Wet: onmetelijk, onpersoonlijk en onpartijdig. Het Bestaan *as such*. De Zóheid. De natuurlijke ordening van de dingen.

De Boeddha herhaalt het keer-op-keer in de *sutta*'s: '*Dharma is de universele wet*', of zoals hij het uitdrukt: *Dhammo sanantano*. De 'eeuwige wet'. Dat-wat-ís. De ultieme waarheid, i.c. datgene wat wáár is (*P. sacca*). Vrij van elk dogma. *Dharma* staat voor ruimte. *Dharma* is duidelijk. Eenvoudig. Zonder opsmuk. Zonder begoocheling. Zonder eigendunk. Zonder geveinsde vastigheid.

Dhammo sanantano: het *Pali*-woord '*sanantano*' slaat op de kenmerken van oorspronkelijkheid, fundamenteel en absoluut. Dit zijn kenmerken die—in theïstische systemen—exclusief voorbehouden zijn aan de goden. Hier associeert de Boeddha deze kenmerken met *Dharma*—de natuurwet, de kosmische wet. Op deze manier geeft hij het natuurlijke proces dat het bestaan beheerst een status die perfect overeenkomt met die van een goddelijke essentie. Dit is zoals het hoort te zijn, zoals het werkelijk is. In het Westen hebben we er 2000 jaar over gedaan om ons te bevrijden van het juk van goddelijke inspiratie.

Pure *Dharma* laat zich niet inperken door rituelen, door religieuze praktijken, door hiërarchie, door structuren, of door de vorm van *buddharupa*. Uiterlijke vormen schragen *Dharma* niet. Ze zijn niet de essentie. Ze zijn slechts schijn, oppervlakkigheid, aankleding. *Façade*.

Dharma heeft geen behoefte aan instituten en structuren die pretenderen de fenomenale werkelijkheid vorm te geven. Deze beloven vaak veel, maar bieden geen bevrijding uit *duḥkha*. Het zijn slechts bastions van macht, eigenbelang en egocentrisme. Structuren vertegenwoordigen zelden het algemeen belang, ze dienen meestal een weloverwogen eigenbelang. Vaak volstaat het om naar de achtergrond van de personen in de hoogste machtsposities te kijken om de juistheid van deze bewering te bevestigen.

Kijk niet door hun begerige ogen. Observeer zelf. Zélf. Wees je eigen eiland, je eigen licht, waar de *tsunami's* van onwetendheid, verlangen en afkeer geen vat op hebben. Kijk aandachtig. Gelijkmoeidig. Helder bewust en met diep inzicht in de ware aard van de dingen. *Yathā-bhūta*.

Dharma is de ultieme waarheid, de natuurwet die het universum beheerst. Het is de eeuwige stroom van oorzaken (*Skr. hétu; P. hetu*) en voorwaarden (*Skr. pratyaya; P. paccaya*) die alles met elkaar verbindt en het ontstaan en vergaan van alles in het universum regelt. *Dharma* staat voor het Proces, het continuüm, de constante dynamiek van verandering en transformatie. Het is het zuivere en onbeoedelde 'weten', het inzicht dat 'alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan.'⁴⁶

Het is belangrijk op te merken dat, net als in het *zenboeddhisme*, diverse andere boeddhistische tradities ook de overtuiging delen dat ontwaken niet afhankelijk is van een intellectuele studie van heilige geschriften of een doctrinaire benadering, maar wel van een directe, persoonlijke ervaringsgerichte beleving en realisatie. Zo'n benadering benadrukt het belang van levendige, praktische beoefening boven theoretische, doctrinaire kennis. Bevrijding is een persoonlijke verwezenlijking; bevrijding is slechts mogelijk door een beoefening zonder dogmatiek: wanneer dogma⁴⁷ verschijnt, ligt zwendel op de loer.

Vipassana-meditatie—inzichtmeditatie—richt zich op het ontwikkelen van helder begrip en inzicht in de ware aard van de werkelijkheid (*P. yatha-bhuta*) door directe, persoonlijke ervaring.

Vipassana-meditatie moedigt de beoefenaar aan om nauwlettend en aandachtig het eigen lichaam, de lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens, de geest en de objecten van de geest waar te nemen. Door zulke alerte observatie ontstaat er een diep inzicht in vergankelijkheid (*P. anicca*), onbevredigdheid (*P. dukkha*) en het ontbreken van een vaststaand zelf (*P. anatta*). Het 'zien' en het 'aanvaarden' van de *tilakkhana*⁴⁸ vormen centrale aspecten van de spirituele reis naar bevrijding.

Het 'streven' van *vipassana* bestaat erin om de werkelijkheid direct te ervaren, zonder vervorming van concepten of intellectuele interpretaties. Door aandacht te schenken aan de subtiele sensaties van het lichaam, gewaarwordingen, geest en objecten van de geest, ontstaat een diep inzicht in de werkelijke aard van het bestaan. Daarom wordt *vipassana* ook 'inzichtmeditatie' genoemd.

De vier 'velden' (*P. gocara's*)⁴⁹ of fundamenteën van aandacht binnen *sati-patthana*⁵⁰ bieden een gestructureerde benadering van mindfulness. Eerst wordt de aandacht gericht op het lichaam (*P. kayanupassana*),⁵¹ waardoor de beoefenaar zich bewust wordt van zijn ademhaling, bewegingen van het moment.

Vervolgens richt de beoefenaar de aandacht op gewaarwordingen en gevoelens (*P. vedananupassana*),⁵² i.c. door het waarnemen van aangename, onaangename of neutrale sensaties.

Het derde fundament omvat het observeren van de geest (*P. cittanupassana*),⁵³ inclusief mentale staten, stemmingen en gedachten. Dit zelfonderzoek draagt bij tot het begrijpen van de complexe aard van de geest.

Het laatste fundament—het laatste 'veld'—richt zich op mentale objecten (*P. dhammanupassana*),⁵⁴ waarbij de beoefenaar de aard van de geestelijke processen onderzoekt, zoals de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*),⁵⁵ de Vijf Aggregaten (*P. panca khandha*),⁵⁶ de Zes Zintuigen (*P. salayatana*),⁵⁷ de Vier Edele Waarheden (*P. cattari ariya saccani*)⁵⁸ en de Zeven Factoren van Ontwaken (*P. sati sambojjhanga*).⁵⁹

Deze meditatietechniek, *sati-patthana* genoemd, is prominent aanwezig in de *theravada*-traditie. Ze biedt een diepgaande benadering van meditatie en mindfulness. De essentie van deze methode wordt prachtig geïllustreerd door het etymologisch begrip '*sati-patthana*' zelf: *sati* + *upatthana*: het vestigen van mindfulness, het grondig verankeren van aandacht in het huidige moment. *Sati*—opmerkzaamheid—vormt één van de belangrijkste technieken die de Boeddha aanleert in de *Mahasati-patthana-Sutta*.⁶⁰

De *sati-patthana*-techniek benadrukt niet alleen de beoefening op het meditatiekussen, maar spoort vooral aan tot het integreren van mindfulness in het dagelijks leven. Opmerkzaamheid behoort tot één van de belangrijkste aandachtspunten van Boeddha's leer en dit kan niet genoeg onderlijnd worden. Immers, door deze systematische benadering leren beoefenaars met heldere aandacht het bestaan te ervaren, zonder zich te laten meeslepen door vooroordelen, oordelen of automatische reacties.

Zulke benadering weerspiegelt zich in de overtuiging dat bevrijding niet bereikt kan worden door louter boekenwijsheid. Het gaat erom je eigen geest te onderzoeken, direct te zien hoe het lijden ontstaat en hoe het kan vernietigd worden. In plaats van angstvallig vast te houden aan dogma's, moedigt *vipas-*

sana-beoefening aan om de realiteit onbevangen te observeren en zo de diepere waarheid van het bestaan te doorgronden door het inzicht in de drie karakteristieken van alle fenomenen (*P. tilakkhana*).

Samengevat: terwijl *vipassana* (*theravada*) zich richt op het ontwikkelen van inzicht door analytische observatie van ervaringen, legt *zenmeditatie* (*mahayana*) de nadruk op directe ervaring en het loslaten van conceptueel denken.

Maar ondanks verschillende interpretaties en technieken creëren beide boeddhistische tradities voor hun respectievelijke beoefenaars de vereiste voorwaarden en omstandigheden die leiden tot het realiseren van hun ware, natuurlijke aard, tot het ontdekken van hun 'oorspronkelijk gezicht'. Tot Stilte. Tot Leeg Weten. En zo merk je, ondanks schijnbare tegenstellingen en uitgangspunten, dat de *buddhadharma*, één Weg is, één Bevrijdingsweg.

Ook binnen het *vajrayana* zijn er stromingen die de nadruk leggen op het directe, experiëtiële ervaren van de werkelijkheid, vergelijkbaar met het *zen-boeddhisme* (*mahayana*) en *vipassana* (*theravada*). Hoewel het *vajrayana* vaak geassocieerd wordt met complexe rituelen, symboliek en esoterische praktijken, zijn er stromingen en leringen die de nadruk op directe ervaring en meditatieve realisatie leggen.

Een voorbeeld hiervan is de *dzogchen*-traditie, die bekend staat als de 'Grote Perfectie' en beschouwd wordt als de hoogste meditatiemethode in het Tibetaans boeddhisme.

Dzogchen is een spirituele traditie binnen het Tibetaans boeddhisme, die bekend staat om haar diepgaande benadering van meditatie en de directe realisatie van de ware aard van de geest. *Dzogchen* benadrukt het idee dat verlichting niet buiten onszelf gezocht kan worden, maar direct ervaren wordt door de essentie van de geest te herkennen.

In de *dzogchen*-praktijk staat het begrip '*rigpa*'⁶¹ centraal, wat verwijst naar het onveranderlijke bewustzijn of de oorspronkelijke staat van de geest. De beoefenaar wordt aangemoedigd zich bewust te worden van deze intrinsieke helderheid en directe ervaring te cultiveren zonder belemmering van concepten of dualiteit. De belangrijkste methode die in *dzogchen* toegepast wordt, is 'directe introductie' of 'directe herkenning' (*Tib. ngo rang rig pa*),⁶² waarbij een gekwalificeerde leraar de leerling rechtstreeks naar een ervaring van zijn ware aard leidt, die vaak beschreven wordt als open, ruim, vrij van beperkingen en volledig gewaarzijn. Dit wordt beschouwd als de fundamentele aard van de geest, ofwel *rigpa*.

De leraar heeft verschillende methoden tot zijn beschikking om de leerling te begeleiden naar de herkenning van *rigpa*:

Allereerst vindt er een transmissie van kennis plaats, waarbij de leraar zijn inzicht en ervaring van *rigpa* deelt met de leerling, door middel van mondelinge instructies, geschriften of andere vormen van overdracht.

Door meditatiepraktijk helpt de leraar zijn leerling om de geest te kalmeren en te verfijnen, waardoor de leerling ontvankelijker wordt voor direct inzicht.

Een cruciaal aspect van de begeleiding is de directe instructie die de leraar aan de leerling geeft. Deze instructies zijn vaak kort en krachtig, toegespitst op het richten van de aandacht van de leerling naar de aard van het eigen bewustzijn.

Soms wordt *rigpa* overgedragen via energetische overdracht of 'transmissie van de geest'. Hierbij helpt de leraar de leerling om een directe ervaring van *rigpa* te krijgen door middel van zijn eigen aanwezigheid en energie.

Deze verschillende methoden of technieken variëren afhankelijk van de leraar, de traditie en de specifieke omstandigheden, maar ze zijn allemaal gericht op het helpen van de leerling om direct in contact te komen met de eigen aard van bewustzijn—*rigpa*—en om dit bewustzijn te realiseren als de ware essentie van zijn wezen.

Samengevat kan men stellen dat *dzogchen* meditatieve technieken, visualisaties en inzicht in de aard van bewustzijn omvat. Het 'doel' is om de ware aard van de geest te realiseren en de beoefenaar te bevrijden van illusies en beperkingen. *Dzogchen* wordt beschouwd als een pad van directe verlichting en is prominent aanwezig in bepaalde Tibetaanse boeddhistische scholen.

Net zoals bij *zenboeddhisme* en *vipassana*, moedigt *dzogchen* haar beoefenaars aan om rechtstreeks te kijken naar de eigen geest en ervaringen, zonder zich te laten afleiden door concepten, overtuigingen of dualiteiten. Deze benadering van directe meditatieve realisatie is essentieel voor het bereiken van bevrijding en wordt beschouwd als een krachtige methode om tot diepe inzichten en verlichting te komen. Het legt de nadruk op het direct ervaren van de natuurlijke staat van 'zijn', die inherent zuiver en verlicht is.

'Inherent zuiver en verlicht' betekent dat *rigpa* van nature vrij is van alle beperkingen, onzuiverheden en belemmeringen die de geest kunnen bedekken. Het suggereert dat *rigpa* inherent stralend, helder en verlicht is, zonder dat het door concepten, emoties of conditioneringen bezoedeld wordt. In essentie betekent dit dat *rigpa*, de ware aard van de geest, niet aangetast wordt door voorwaarden of omstandigheden. Het is altijd aanwezig, onveranderlijk en volkomen zuiver. Realiseerbaar door directe ervaring.

Op een gelijkaardige wijze onderstreept de *zentradietie* de directe ervaring van verlichting, *voorbij* de grenzen van taal en intellect. *Zazen*, *koans*, paradoxale vragen en uitspraken, worden gebruikt om de denkende geest te overstijgen en de beoefenaar naar een directe, niet-conceptuele realisatie te leiden.

Hoewel de techniek van *vipassana*-meditatie, de benadering van het *zenboeddhisme* en *dzogchen* verschillen, delen ze alle drie het gemeenschappelijke kenmerk om directe experiëntiële ervaring als een middel tot inzicht en ontwakken te gebruiken. De drie tradities dagen hun beoefenaars uit om *voorbij* concepten en intellectuele speculaties te gaan en rechtstreeks in contact te treden met de levende werkelijkheid.

Al deze tradities delen dus een fundamenteel vertrouwen (*Skr. & P. saddhā*) in de kracht van persoonlijke ervaring en zelfrealisatie als essentiële ingrediënten voor ontwakken. Zelfrealisatie is slechts mogelijk door zelfonderzoek, door zelfobservatie, door vrij onderzoek.

Het is dus niet juist te stellen dat de nadruk op experiëntiële ervaring een exclusieve verworvenheid is van het *zenboeddhisme*. Een vergelijkbaar streven komt ook in andere tradities voor. Dus ook hier geldt de opmerking dat de Leer van de Boeddha, ondanks verschillende interpretaties en technieken, één Bevrijdingspad is.

Het vernieuwende aspect bij de introductie van het *chan-boeddhisme* (*zenboeddhisme*) ligt in de nadruk op directe persoonlijke ervaring en realisatie als middel tot ontwakken. *Chan-boeddhisme* ontwikkelde zich als een reactie op de formele en intellectuele benaderingen van boeddhistische studie en meditatie die in andere scholen beoefend werden, zoals het Tiantai-boeddhisme ⁶³ en het Huayan-boeddhisme ⁶⁴ in China.

In plaats van strikt te vertrouwen op intellectuele analyse van heilige geschriften, benadrukte het *chan-boeddhisme* een directe, intuïtieve benadering van het begrijpen van de ware aard van de werkelijkheid. Centraal in deze benadering staat *zazen*, ⁶⁵ of zitmeditatie, waarbij de beoefenaar zich richt op zijn ademhaling en de directe ervaring van het NU-moment, zonder verstrikt te raken in concepten of intellectuele speculaties.

Dit verklaart ook het bestaansrecht van de *koans* ⁶⁶—paradoxale vragen of uitspraken. Deze *koans* worden gebruikt als middel om het denken te doorbreken en de geest te leiden naar een directe, niet-rationele beleving van de werkelijkheid. De focus ligt op het direct ervaren van de waarheid, het overstijgen van dualiteit en het realiseren van de boeddhanatuur (de inherente verlichting) in het hier-en-nu. ⁶⁷



'Verlichting' vormt een kernbegrip in het *zenboeddhisme*, maar wordt soms verkeerd begrepen. Het is geen esoterisch concept, geen bijzondere prestatie, geen mysterieuze staat, geen bovenmenselijke krachttoer. Zulke misverstanden en mystificaties openen de poorten naar misbruik. Het zijn probate mid-

delen die door malafide goeroes gebruikt worden om goedgelovige leerlingen van hen afhankelijk te maken.

Verlichting (*nirvāṇa*; *nibbana*; *satori*, *kensho*, *mokṣa*, *bevrijding*...) ⁶⁸ verwijst naar een permanente staat van ontwaken, waarbij alle illusies en verwarringen volledig opgehelderd zijn en de *yogi* volledig bevrijd is van het lijden van *sam-sāra*. Verlichting wordt beschouwd als het hoogste spirituele doel binnen het *zenboeddhisme* en andere boeddhistische en hindoeïstische tradities.

Verlichting betekent 'ontwaken' in de meest directe zin: ontwaken uit de geconditioneerde illusie die we voor onszelf als 'waar' hebben aangenomen. Verlichting is het 'wakker worden', het 'zien van de ware aard van de dingen'. Hoe de dingen in werkelijkheid zijn. *Yathā-bhūta*. Niet zoals we denken dat ze zijn, wensen dat ze zijn, of dromen dat ze zijn.

En wat betekent dit 'zien van de ware aard' van de dingen?

In zijn eerste onderricht—de *Dhammacakkappavātana Sutta* ⁶⁹—aan de Vijf Gezellen in het Hertenkamp van Sarnath maakt de Boeddha onze ware aard duidelijk:

• *Alles wat onderhevig is aan ontstaan, is onderhevig aan vergaan.* •

Dit, zegt de Boeddha, is 'het zuivere en onbezoedelde weten van het *Dhamma*-oog'.

In de praktijk betekent dit dat we aandachtig en alert de drie karakteristieken (*Skr. trilakṣaṇa*; *P. tilakkhana*) van alle geconditioneerde dingen observeren op een bijzondere manier (*Skr. vipaśyanā*; *P. vipassana*). ⁷⁰ Dit houdt in dat we ons bewust zijn van de tijdelijke aard, het inherente lijden en de afwezigheid van een permanent zelf in alles wat ontstaat en vergaat. Tegelijkertijd realiseren we ons dat deze constante dynamiek van verandering en transformatie impliceert dat alles onderling verbonden is, waarbij geen enkel fenomeen los staat van het geheel.

'Wakker worden' moet begrepen worden als een transformatie van ons alledaagse, illusoire bewustzijn en als een verschuiving in de perceptie van onszelf en de wereld. Het benadrukt het belang van het loslaten van de zoektocht naar identiteit en betekenis in externe zaken, en in plaats daarvan het herkennen, erkennen en één worden met onze ware, inherente natuur—een 'terugkeer' naar onze essentie, waarbij we ons realiseren dat we deel uitmaken van een continuüm van ontstaan en vergaan, en dat alles-met-alles verbonden is.

'Wakker worden' staat voor Zelfrealisatie, ⁷¹ voor spirituele volwassenheid, voor 'geaard zijn in ons ware zelf', ⁷² en voor 'gevestigd zijn' ⁷³ in zuiver, onbegrensd bewustzijn. Dit is de bewustzijnstoestand die in de *Upanishads* bestempeld wordt als *Sat Chit Ananda*: ⁷⁴ de diepe, duurzame staat van vreugde

en innerlijke vrede die het resultaat is van het realiseren van de ware aard van het zelf en de werkelijkheid.

In onze zoektocht naar vervulling en identiteit in externe fenomenen—de '*tien-duizend dingen*' van Ehei Dogen die de wereld om ons heen symboliseren—betekent ontwaken dat we erkennen dat onze ware aard deze externe manifestaties overstijgt. Ontwaken vormt een uitnodiging om *voorbij* de oppervlakkige, tijdelijke, zintuiglijke realiteit te kijken en de grenzeloze aard van ons bestaan te omarmen. Wakker worden is het diepe inzicht dat onze essentie niet beperkt kan worden tot definities of concepten; het overstijgt de beperkingen van taal en concepten en markeert een fundamentele verandering in perceptie en bewustzijn.

De '*grenzeloze aard van ons bestaan*' impliceert dat er een diepere, meer fundamentele realiteit bestaat die verder reikt dan de oppervlakkige manifestaties van het dagelijks leven. Het suggereert dat onze ware aard niet beperkt is tot onze identiteit, onze fysieke vorm of onze materiële omstandigheden, maar een grenzeloze, onbegrensde dimensie heeft die alle concepten en begrippen overstijgt. Het erkennen van de grenzeloze aard van ons bestaan impliceert inzicht in de verbondenheid van alles en iedereen en een ervaring van openheid en ruimte in ons bewustzijn. Het suggereert dat er een diepere dimensie van vrede, vreugde en vervulling beschikbaar is wanneer we ons bewust worden van deze grenzeloze aard van ons bestaan. Deze bijzondere 'ervaring van openheid en ruimte' is gerelateerd aan het voortdurende, veranderlijke, dynamische proces van het continuüm, van de natuurlijke orde die wijst naar non-dualiteit en onderlinge afhankelijkheid. Wat de Boeddha in de Pali-*sutta's* metaforisch omschrijft als de kaarsvlam, waarbij de vlam van de ene kaars naar de andere overgedragen wordt zonder zijn essentie te verliezen.

Verlichting verwijst naar de diepe en directe ervaring van eenheid met het geheel van het bestaan, met het proces van het leven zelf. Het is de realisatie van verbondenheid, waarbij alle scheidingen tussen het zelf en de ander, tussen subject en object, vervagen en finaal oplossen. Verlichting is het opheffen van het gevoel van afgescheidenheid. Het is het ervaren van de eenheid van alles-met-alles, waar niets uitgesloten wordt of waar één soort spiritueel bewustzijn ⁷⁵ superieur geacht wordt boven een ander.

Een dergelijke ervaring is moeilijk te definiëren omdat ze zeer subjectief en transcendent van aard is. Deze beleving kan omschreven worden als mystiek of spiritueel en doet zich voor tijdens meditatie, contemplatie, intense emotionele ervaringen of spontane momenten van inzicht.

Het zijn momenten van totale harmonie, waarin men de wereld om zich heen niet langer beschouwt als iets externs, maar als een integraal onderdeel van het eigen bestaan.

Deze ervaring gaat gepaard met een gevoel van diepe vrede en samenhang. Innerlijke conflicten en verdeeldheid maken plaats voor een intens ge-

voel van rust, waarin de *yogi* zich volledig op zijn gemak voelt in het universum. Het zijn momenten waarin alle puzzelstukjes op hun plaats lijken te vallen en er een diep gevoel van intense vervulling ontstaat.

Wanneer men de eenheid van alles-met-alles ervaart, wordt het ego—het gevoel van een afzonderlijk zelf—opgeheven. Dit betekent niet dat het individu verdwijnt, maar eerder dat het een breder perspectief inneemt waarin het ego niet langer de centrale focus is. Dit leidt tot een gevoel van bevrijding en verbinding met de essentie van het bestaan.

Een belangrijk aspect van deze ervaring is het gevoel van liefde en mededogen dat ermee gepaard gaat. De *yogi* voelt een diepe verbondenheid met alle wezens, wat zich manifesteert in een oprechte zorg voor hun welzijn. De grenzen tussen het zelf en de ander vervagen, en men is zich bewust van de onderlinge afhankelijkheid van alle dingen. Het is ontzettend fijn dit gevoel te ervaren en te beleven onder *kalyanamitta*'s.

Het ervaren van de eenheid van alles-met-alles opent de geest voor een ruimer bewustzijn. De *yogi* wordt zich bewust van subtiele verbindingen en patronen die normaal gesproken niet opgemerkt worden. Dit leidt tot een dieper inzicht in het universum en in zichzelf, en heeft een transformerend effect op het leven van de beoefenaar.

In essentie is het ervaren van de eenheid van alles-met-alles een diepgaande beleving van de fundamentele eenheid van het bestaan. Het vormt een uitnodiging om dit inzicht te integreren en te realiseren in het dagelijks leven.

Deze ervaring betekent dat de illusoire grenzen die we normaal gesproken tussen onszelf en de wereld zien, verdwijnen. We realiseren ons dat ons individuele zelf geen afgescheiden entiteit is, maar slechts een deel van het grotere geheel van het universum.

Dit is de ontdekking van de ware aard van onze huidige manifestatie. Dit verwijst naar het inzicht dat onze huidige staat van zijn, ons huidige leven, niet los staat van het universele proces van verandering en verbondenheid. Door verlichting te bereiken, realiseren we dat onze individuele manifestatie slechts een tijdelijke expressie is van het grotere geheel en dat onze ware aard deel uitmaakt van de universele essentie.

Dit raakt de kern van het boeddhisme. Daarom ga ik er hier ook dieper op in. Inzicht (*Skr. jñāna; P. nana*) in de eenheid van alles-met-alles, zoals uitgedrukt in het concept van afhankelijk ontstaan (*Skr. pratītyasamutpāda; P. paticca samuppada*), komt overeen met het einde van lijden (*Skr. nirodha satya; P. nirodha sacca*). Daardoor is het inzicht in afhankelijk ontstaan een centraal aspect van het boeddhistische pad naar verlichting.

In het boeddhisme wordt het lijden (*Skr. duḥkha; P. dukkha*) beschouwd als een fundamenteel kenmerk van het bestaan, veroorzaakt door onwetendheid,

verlangen en gehechtheid aan de illusie van een afgescheiden zelf. Inzicht in afhankelijk ontstaan onthult de onderlinge verbondenheid en voorwaardelijkheid van alle fenomenen, en toont aan dat niets op zichzelf bestaat, maar alles voortkomt uit en afhankelijk is van een multitudine aan voorwaarden (*Skr. hétu; P. hetu*) en oorzaken (*Skr. pratyaya; P. paccaya*).

Wanneer de *dhammanuvatti* ⁷⁶ dit inzicht realiseert (herkent, erkent en er één mee wordt), begrijpt én ervaart hij de diepe waarheid van het bestaan. Door het inzicht dat alles onderling verbonden is en dat een afgescheiden zelf een illusie is, wordt de basis van *duḥkha* vernietigd. Dit leidt tot bevrijding uit het lijden en tot de realisatie van *nirvāṇa*, de staat van vrede, vrijheid en vervulling.

Het citaat van de Boeddha '*wie afhankelijk ontstaan begrijpt, begrijpt Dharma*' onderstreept de centrale plaats van dit inzicht in het begrijpen van de essentie van het boeddhistische pad. Door het inzicht in en de directe ervaring van afhankelijk ontstaan, begrijpt de *yogi* de weg naar bevrijding uit lijden.



Sosan was, net als iedereen, een kind van zijn tijd. Om te begrijpen wat hem dreef, is het belangrijk om hem te zien in het licht van zijn tijd. Het is daarom noodzakelijk om een algemeen beeld te krijgen van de maatschappij waarin zijn ideeën zich ontwikkelden en dit vervolgens te verbinden met ons eigen historisch kader. Door Sosans visie op deze manier binnen onze context te plaatsen, blijft zijn gedachtegoed relevant en bevattelijk.

Sosan, die leefde in de zesde eeuw van onze tijdrekening, zag het levenslicht in een turbulente periode met diepgaande politieke, sociale en culturele veranderingen.

Tijdens de periode van de 'Zuidelijke en Noordelijke Dynastieën' (420 tot 589 GTR) bestond er in China een significante politieke verdeeldheid. Het was een tijd van fragmentatie en onrust. De Jin-dynastie viel uiteen in rivaliserende staten, waardoor het rijk in chaos en diepe onzekerheid verkeerde. In het noorden ontstonden kortstondige dynastieën, terwijl het zuiden gekenmerkt werd door meer stabiele heerschappijen. Maar de opsplitsing in rivaliserende staten zowel in het noorden als het zuiden resulteerde in talloze oorlogen en conflicten. Uiteindelijk werd deze woelige periode afgesloten door de vestiging van de Sui-dynastie in 589, die China herenigde.

Sociaal gezien leidde deze politieke chaos tot de opkomst van lokale krijgsheren, waardoor een feodaal systeem ontstond. Regionale heersers oefenden aanzienlijke macht uit en het gewone volk ervoer de uitdagingen van gedwongen verplaatsingen door oorlog en een algemeen gevoel van onveiligheid.