

# Inhoud

Voorwoord	7
EEN	11
Waar komen we vandaan?	
Waar gaan we naartoe?	
TWEE	23
De ware angst	
DRIE	37
Diep kijken	
VIER	51
Verdriet en angst transformeren	
VIJF	76
Een nieuw begin	
ZES	85
Waar geluk woont	

ZEVEN	96
Doorlopende verschijningsvormen	
ACHT	106
Angst, aanvaarding en vergeving: de beoefening van het aanraken van de aarde	
NEGEN	137
Stervenden begeleiden	
Over Thich Nhat Hanh	155

## Voorwoord

OP EEN DAG zei mijn vader tijdens de lunch tegen me: ‘De laatste keer dat ik mijn vader zag, lag hij in een mand in de woonkamer.’ We zaten samen op het terras van een Mexicaans restaurant in Key West in Florida. Hij keek op van zijn bord bonen met rijst en vervolgde: ‘Mijn vader was een arbeider, een bakker. Hij werkte bij de supermarkt in het centrum van Fitchburg in de Leominster Street.’

‘Vertel me over uw vaders dood’, zei ik.

‘Daar weet ik niets van’, antwoordde hij.

‘Wat zeiden de mensen?’

‘Niemand zei er iets over en ik heb er nooit naar gevraagd.’

Hij verviel weer in het stilzwijgen dat ik maar al te goed kende.

De kerk van het Heilig Hart is twee huizenblokken verwijderd van het huis aan Sandborn Street in West Fitchburg, Massachusetts, waar mijn vader afscheid nam van de grootvader die ik nooit heb gekend. Dit was het geestelijk centrum van mijn familie toen ik opgroeide. Het was een veilige plek om de dagelijkse tredmolen van de fabriek, ruziënde echtgenotes, niet-betaalde rekeningen en te veel alcohol te ontvluchten. Daar ben ik gedoopt en daar kreeg ik mijn geestelijke opvoeding.

Elke maandagmiddag slofte ik na schooltijd met tegenzin door Water Street voor twee uur catechismus.

Ik herinner me de eerste keer nog als de dag van gisteren. Mijn nichtje Patty en ik zaten naast elkaar met onze gloednieuwe catechismusboeken in de hand. Er stonden twee nonnen voor de klas, die zeiden dat we ons boek moesten openslaan op bladzijde één en de drie vragen en drie antwoorden die daar stonden uit ons hoofd moesten leren. ‘Wie heeft mij gemaakt?’ ‘God heeft je gemaakt.’ ‘Waarom heeft God mij gemaakt?’ ‘Om hem lief te hebben en te dienen.’ ‘Wat gebeurt er als ik sterf?’ ‘Dan leef je voor altijd bij God in de hemel.’ Daarover bestond bij de kerkvaders geen enkele twijfel: mijn ziel is eeuwig en ik zal eeuwig leven.

Toen ik op een zondag *The Boston Globe* las, werd ik getroffen door een artikel over een vrouw die onder ogen moest zien dat ze terminale kanker had. Het verhaal begon met: ‘Een jong leven onderbroken... Adriana Jenkins twijfelt aan het bestaan van God. Of het lot.’ ‘Wanneer we sterven’, zo zegt ze, ‘zijn we verdwenen: “as tot as, stof tot stof”.’ Maar ze stelt zich de dood wel vaak voor – de pijn, het opstijgen, het neerkijken op de mensen die verdrietig rond het bed in het ziekenhuis zitten, een lichtglans en dan het niets – ‘uit als een lichtknopje dat je omdraait’. Dat is het belangrijkste alternatief voor mensen voor wie de twijfel zelf tot een geloof is geworden – wanneer we sterven zijn we weg, we zijn niets.

Ik woonde voor het eerst een begrafenis bij in 1968, die van de vader van mijn moeder, mijn grootvader, Sam Rameau. Sindsdien heb ik zo’n vijftientig keer in verwarring aan de rand van een pas gedolven graf gestaan en me afgevraagd wat ik ervan moest denken en hoe ik tegenover de dood moest staan. Zijn er echt maar twee opties: het geloof in een eeuwige ziel of annihilatie?

Twijfelend aan het idee van een eeuwig leven en huiverend bij de gedachte aan totale vergetelheid, heb ik mijn hele leven geleefd met een doffe angst, een soort kosmische achtergrondruis. Wat is waar: blijf ik voorgoed bestaan zoals ik ben, of verword ik tot niets?

Is er een eeuwige ziel en zo ja, kom ik dan in de hemel of in de hel? Verveel ik me dood of verkeer ik in een staat van gelukzaligheid? Ben ik alleen of ben ik bij God?

De Boeddha werd tijdens zijn leven door geleerden en theologen talloze keren gevraagd naar de tegengestelde filosofieën over de eeuwigheid en het nihilistische niets. Als hem gevraagd werd of er sprake is van een eeuwige ziel, antwoordde hij dat er geen permanent zelf bestaat. Vroeg men hem of we bij ons sterven opgaan in vergetelheid, zei hij dat we niet teloorgaan. Hij wees beide ideeën van de hand.

Ik heb een goede vriend, een beroemde oceanoloog. Net als zoveel mensen gelooft hij dat we bij ons sterven voorgoed worden uitgewist. Hij gelooft dit niet uit gebrek aan vertrouwen of uit wanhoop, maar vanwege zijn vertrouwen in de wetenschap. Hij gelooft in de natuurlijke wereld, in de schoonheid van het zich ontplooiende heelal om hem heen en in het vermogen van de mens om kennis van dat heelal op te doen.

Thich Nhat Hanh gelooft ook in het vermogen van de mens om kennis te verwerven. Maar het doel dat hem voor ogen staat is meer dan het vergaren van wetenschappelijke kennis, namelijk het verwerven van vrijheid en een diepe persoonlijke wijsheid die berust op zuiver onderzoek. Thich Nhat Hanh schrijft deze bladzijden vanuit zijn eigen ervaring en biedt een verbijssterend alternatief voor de strijdige filosofieën over een eeuwige ziel en nihilistische niets. Hij zegt: 'Voor het ontstaan van de tijd was je al vrij. Geboorte en dood zijn als deuren waar we

doorheen gaan, heilige drempels op onze reis. Geboorte en dood lijken op verstoppertje spelen. Je bent nooit geboren en kunt nooit sterven.’ En: ‘Onze grootste pijn en ons grootste verdriet worden veroorzaakt door de ideeën die wij hebben over komen en gaan.’ Hij nodigt ons telkens opnieuw uit om diep kijken te beoefenen en zelf de vrijheid en de vreugde van de middenweg tussen een permanent zelf en totale vergetelheid te ervaren. Als dichter onderzoekt hij de paradoxen van het leven en licht voorzichtig de sluier van de illusie op, waardoor wij, misschien voor de eerste keer in ons leven, kunnen zien dat onze angst voor de dood wordt veroorzaakt door onze eigen verkeerde opvattingen en ons onbegrip.

Zijn inzicht in leven en dood is subtiel en verfijnd en komt, zoals met alles wat subtiel is, het best tot zijn recht wanneer je het in rust en al contemplerend tot je neemt. De menselijkheid en het mededogen die uit Thich Nhat Hanh opwellen zijn als balsem die ons hart heelt.

Pritam Singh

## EEN

### Waar komen we vandaan? Waar gaan we naartoe?

IN PLUM VILLAGE in Frankrijk staat een Japanse kweeper. De struik bloeit meestal in de lente, maar op een keer was het 's winters heel warm en waren de knoppen vroeg uitgelopen. Toen kwam er nachtvorst. De volgende dag zag ik tijdens de loopmeditatie dat alle knoppen aan de struik doodgevroren waren. Ik dacht: dit nieuwjaar hebben we dus niet genoeg bloemen om het altaar van de Boeddha te versieren.

Een paar weken later werd het weer warm. Toen ik in mijn tuin liep, zag ik nieuwe knoppen aan de kweeper, een nieuwe generatie bloemen. Ik vroeg hun: 'Zijn jullie dezelfde bloemen als de bloemen die tijdens de vorst zijn doodgegaan, of zijn jullie andere bloemen?' Ze antwoordden: 'Thay [meester – vert.], wij zijn niet dezelfde en ook geen andere. Zijn de omstandigheden gunstig, dan verschijnen we, zijn ze dat niet, dan verstoppen we ons. Zo simpel ligt dat.'

Dit is wat de Boeddha onderrichtte. Zijn de omstandigheden gunstig, dan komen de dingen tevoorschijn. Zijn ze dat niet meer, dan trekken ze zich terug. Ze wachten op het juiste moment om zich weer te vertonen.

Voordat mijn moeder mij baarde, was ze zwanger van een andere baby. Ze kreeg een miskraam en het kindje werd niet

geboren. Toen ik klein was, vroeg ik heel vaak: ‘Was dat mijn broertje of was ik dat?’ Wie probeerde zich op dat moment te manifesteren? Als een baby niet ter wereld komt, wil dit dan zeggen dat de omstandigheden voor dit kind niet goed genoeg waren om zich te manifesteren en dat het heeft besloten zich terug te trekken om betere omstandigheden af te wachten? ‘Ik kan me maar beter terugtrekken. Ik kom gauw terug, lieve moeder.’ We moeten zijn of haar wil respecteren. Als je de wereld met die ogen bekijkt, lijdt je veel minder. Verloor mijn moeder mijn broertje, of stond ik op het punt tevoorschijn te komen en zei ik: ‘Het is mijn tijd nog niet’ en trok ik me terug?

### *Niets worden*

Onze grootste vrees is dat er na onze dood niets van ons overblijft. Velen van ons geloven dat ons leven een aanvang neemt op het moment dat we geboren of verwekt worden en dat er een eind aan komt op het moment dat we sterven. We geloven dat we uit het niets geboren worden en dat we, wanneer we sterven, weer tot niets worden. En dus gaan we gebukt onder de angst dat we volledig weggevaagd worden.

De Boeddha ziet het bestaan heel anders. Geboorte en dood zijn volgens hem slechts voorstellingen. Ze zijn niet echt. Wij denken dat ze waar zijn, waardoor we in een illusie leven die de oorzaak is van ons lijden. De Boeddha leerde dat geboorte en dood niet bestaan. Er is geen komen en gaan, gelijkheid en ongelijkheid. Er bestaat geen permanent zelf en we worden niet volledig weggevaagd. Dat denken wij alleen maar. Wanneer we inzien dat we niet vernietigd kunnen worden, zijn we vrij van angst. Dit is een grote opluchting. We



kunnen van het leven genieten en er op een nieuwe manier van gaan houden.

### *Een verloren geliefde terugvinden*

Hetzelfde gebeurt wanneer we een dierbare verliezen. Als de juiste voorwaarden niet meer aanwezig zijn, trekt het leven zich terug. Toen ik mijn moeder verloor, had ik het daar erg moeilijk mee. Als je zeven of acht bent, kun je je niet voorstellen dat je op een dag je moeder zult verliezen. Uiteindelijk worden we groot en verliezen we allemaal onze moeder, maar als je weet hoe je moet beoefenen, heb je het daar, als het eenmaal zover is, niet zo moeilijk meer mee. Het dringt al snel tot je door dat je moeder altijd levend aanwezig is in jezelf.

De dag dat mijn moeder stierf, schreef ik in mijn dagboek: 'Er is in mijn leven iets vreselijks gebeurd.' Na mijn moeders overlijden heb ik het zeker een jaar lang heel moeilijk gehad. Maar op een nacht lag ik te slapen in mijn hut bij het klooster in de hooglanden van Vietnam, toen ik over mijn moeder droomde. Ik zag mezelf bij haar zitten en we voerden een schitterend gesprek. Ze zag er jong en mooi uit met haar lange, loshangende haar. Het was zo heerlijk om daar gewoon te zitten en met haar te praten alsof ze nooit gestorven was. Toen ik wakker werd, was het rond twee uur in de ochtend en ik had heel sterk het gevoel dat ik mijn moeder nooit was kwijtgeraakt. De indruk dat mijn moeder nog steeds bij me was, was heel sterk en duidelijk. Toen begreep ik dat het idee dat ik mijn moeder was kwijtgeraakt inderdaad slechts een idee was. Het was me op dat moment duidelijk dat mijn moeder altijd in mij blijft leven.

Ik deed de deur open en ging naar buiten. De hele heuvel baadde in het maanlicht. De heuvel stond vol theeplanten en

mijn hut bevond zich achter de tempel, halverwege de helling. Terwijl ik in het maanlicht door de rijen theeplanten liep, merkte ik dat mijn moeder nog steeds bij me was. Ze was het maanlicht dat me streelde zoals zij dat zo vaak had gedaan, heel teder, heel lief... heerlijk! Elke keer dat mijn voet de aarde raakte, wist ik dat mijn moeder bij me was. Ik wist dat dit lichaam niet alleen mijn lichaam is, maar een levende voortzetting van mijn moeder en mijn vader, mijn grootouders en overgrootouders – van al mijn voorouders. Deze voeten die ik zag als ‘mijn’ voeten zijn eigenlijk ‘onze’ voeten. Mijn moeder en ik lieten samen voetafdrukken achter in de vochtige aarde.

Vanaf dat moment bestond het idee dat ik mijn moeder had verloren niet langer. Ik hoefde alleen maar naar de palm van mijn hand te kijken, de wind op mijn gezicht of de aarde onder mijn voeten te voelen, om weer te weten dat mijn moeder altijd bij me is, dat ze er elk moment is.

Wanneer je iemand van wie je houdt verliest, lijdt je. Maar als je diep kunt kijken, kan het tot je doordringen dat zijn of haar ware aard ten diepste de ware aard is van geen geboorte, geen dood. Verschijningsvormen ontstaan en verdwijnen weer om plaats te maken voor andere verschijningsvormen. Je moet heel helder en aandachtig zijn om de nieuwe manieren waarop iemand zich manifesteert te herkennen. Maar door je in te spannen en te oefenen, zal het je lukken.

Vraag hulp van iemand die de beoefening kent en doe samen de loopmeditatie. Schenk aandacht aan alle bladeren, bloemen, vogels en dauwdruppels. Als je kunt stoppen en diep kunt kijken, kun je zien dat degene die je liefhebt zich telkens opnieuw in vele verschijningsvormen manifesteert. Dan kun je het leven weer met vreugde omhelzen.

## *Niets wordt geboren, niets sterft*

Een Franse wetenschapper, Lavoisier, zei: *Rien ne se crée, rien ne se perd* – Niets wordt geboren, niets sterft. Hoewel hij geen praktiserend boeddhist was, maar een wetenschapper, ontdekte hij dezelfde waarheid die de Boeddha had gevonden.

Onze ware aard is de aard van geen geboorte en geen dood. Alleen wanneer we in contact staan met onze ware aard, kunnen we de angst voor het niet-zijn, de vrees voor vernietiging overstijgen.

De Boeddha zei dat iets zich manifesteert als de voorwaarden gunstig zijn. Wij zeggen dan dat iets bestaat. Wanneer er een of twee voorwaarden ontbreken en iets zich niet op dezelfde wijze manifesteert, bestaat het in onze ogen niet. Volgens de Boeddha is het verkeerd iets als bestaand of niet-bestaand aan te duiden. In werkelijkheid is er niet zoiets als helemaal bestaan of helemaal niet-bestaan.

Dit kun je gemakkelijk aantonen aan de hand van televisie en radio. Stel je bevindt je in een vertrek waarin geen televisie of radio staat. Dan denk je misschien dat er in die kamer geen televisie- en radioprogramma's zijn, maar we weten allemaal dat de ruimte in het vertrek vol straling zit. De hele lucht zit vol met straling van die programma's. We hebben nog maar één voorwaarde nodig, een radio of televisie, en er verschijnen vele vormen, kleuren en geluiden. Het zou onjuist zijn te zeggen dat die signalen niet bestaan omdat wij geen radio of televisie hebben om ze op te vangen en hoorbaar en zichtbaar te maken. Het lijkt alleen net alsof ze niet bestaan omdat de oorzaken en voorwaarden niet toereikend genoeg zijn voor de manifestatie van het programma.

Op dat moment en in dat vertrek zeggen we dus dat ze niet bestaan. Maar enkel en alleen omdat wij iets niets waarnemen,

mogen we nog niet zeggen dat het niet bestaat. Het is enkel ons idee van zijn en niet-zijn waardoor we in de war raken en dat ons laat denken dat iets bestaat of niet bestaat. Voorstellingen over zijn en niet-zijn kunnen de werkelijkheid niet omvatten.

### *Niet boven, niet beneden*

Met onze voorstellingen van boven en beneden is het net zo. Zeggen dat boven en beneden bestaan klopt ook niet. Wat voor ons beneden is, is voor iemand die zich ergens anders bevindt boven. Wij zitten hier en zeggen dat 'boven' de richting boven ons hoofd is en we denken dat de andere richting 'beneden' is.

Voor mensen die aan de andere kant van de wereld zitmeditatie beoefenen, is ons 'boven' niet hun boven maar juist hun beneden. En ze zitten echt niet op hun hoofd. Het idee van boven en beneden betekent altijd boven of beneden 'iets' en is niet van toepassing op de werkelijkheid van de kosmos. Het zijn slechts opvattingen die ons helpen en waardoor wij relaties met onze omgeving aan kunnen gaan. Het zijn opvattingen die ons een referentiekader geven, maar werkelijk zijn ze niet. De werkelijkheid is vrij van concepten en ideeën.

### *Gevangen in voorstellingen*

De Boeddha gaf een interessante parabel met betrekking tot ideeën en voorstellingen. Een jonge koopman kwam naar huis en zag dat zijn huis was leeggeplunderd en in brand gestoken door rovers. Naast de resten van het huis, lag een klein, verkoold lichaam. Hij dacht dat dit het lichaam van zijn zoontje was. Hij

wist niet dat zijn kind nog leefde en hij wist ook niet dat de rovers, nadat ze het huis in de as hadden gelegd, het jongetje hadden meegenomen. In zijn verwarring geloofde de koopman dat hij naar het lichaampje van zijn zoontje keek. Hij schreeuwde het uit, sloeg zich op de borst en trok zich in zijn verdriet de haren uit het hoofd. Vervolgens begon de crematieceremonie.

Die man hield verschrikkelijk veel van zijn zoontje. Zijn zoontje was de reden van zijn bestaan. Hij verlangde zo vreselijk naar het jongetje dat hij zelfs zijn as geen moment alleen kon laten. Hij maakte een zakje van fluweel en deed daar de as in. Of hij nu aan het werk was of rustte, hij droeg het zakje dag en nacht bij zich. Op een nacht ontsnapte zijn zoontje aan de rovers. Hij kwam bij het nieuwe huis dat zijn vader gebouwd had en klopte om twee uur 's nachts opgewonden op de deur. Met het zakje as tegen zich aangedrukt, riep de vader huilend: 'Wie is daar?'

'Ik ben het, je zoon!', antwoordde het jongetje door de deur heen.

'Deugniet, jij bent mijn zoontje niet. Mijn kind is drie maanden geleden omgekomen. Ik heb zijn as hier bij me.' Het jongetje bleef op de deur kloppen en schreeuwde het uit. Hij smeekte telkens opnieuw of hij alsjeblieft binnen mocht komen, maar zijn vader bleef hem de toegang weigeren. De man klampte zich vast aan het idee dat zijn zoontje dood was en dat dit een harteloos kind was, gekomen om hem te kwellen. Ten slotte vertrok het jongetje en was de vader zijn zoontje voorgoed kwijt.

De Boeddha zei dat als je gevangen raakt in één idee en dat als 'de waarheid' beschouwt, je de kans misloopt om de waarheid te leren kennen. Zelfs als de waarheid in eigen persoon naar je toe komt en aan je deur klopt, weiger je je geest open te stellen.

Dus wees voorzichtig als je vasthoudt aan jouw idee van de waarheid of aan een idee over de noodzakelijke voorwaarden

voor je geluk. De eerste mindfulnesstraining gaat over het vrij zijn van opvattingen:

*Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, zijn wij vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of ons eraan vast te klampen. Het boeddhistisch onderricht is een leidraad om diep te leren kijken en begrip en mededogen te ontwikkelen, en geen leer om voor te vechten, te doden of te sterven.*

Dit is een beoefening waarmee wij ons kunnen bevrijden van de neiging tot dogmatisme. Onze wereld heeft zoveel te lijden van dogmatische houdingen. De eerste mindfulnesstraining helpt ons om een vrij mens te blijven. Vrijheid is bovenal vrijheid van onze voorstellingen en opvattingen. Als we gevangen raken in onze voorstellingen en opvattingen, lijden we en laten we ook de mensen van wie we houden lijden.

### *Geen komen, geen gaan*

Voor velen van ons is de grootste pijn het verdriet dat wordt veroorzaakt door de voorstellingen die we hebben over komen en gaan. Volgens ons is degene van wie we houden ergens vandaan naar ons toe gekomen en is hij of zij nu ergens anders heen gegaan. Maar onze ware aard is de aard van geen komen, geen gaan. We zijn nergens vandaan gekomen en we gaan nergens naartoe. Als de voorwaarden gunstig zijn, manifesteren we ons. Als de voorwaarden niet langer gunstig zijn, verdwijnt de manifestatie. Dat wil niet zeggen dat we niet bestaan, maar net als radiogolven zonder radio, manifesteren we ons niet.

Noch onze voorstellingen van komen en gaan noch die van

zijn en niet-zijn, komen overeen met de werkelijkheid. In de Prajnaparamita-soetra staat: 'Luister Sharipoetra, alle dharmas [verschijnselen] worden gekenmerkt door leegte, ze worden voortgebracht noch vernietigd, ze nemen toe noch af.'

De betekenis van leegte is hier heel belangrijk. Het betekent allereerst leeg zijn van een afzonderlijk zelf. Niets heeft een afzonderlijk zelf en niets bestaat op zichzelf. Als we de dingen nauwkeurig bestuderen, zien we dat alle verschijnselen, waaronder wijzelf, samenstellingen zijn. We zijn vervaardigd uit onderdelen. We komen voort uit onze moeder en vader, onze grootmoeders en grootvaders, we bestaan uit ons lichaam, onze gevoelens, onze opvattingen, onze gedachten, de aarde, de zon en ontelbare elementen die niet het zelf zijn. Al die delen zijn afhankelijk van oorzaken en omstandigheden. We zien dat alles wat heeft bestaan, bestaat en zal bestaan met elkaar samenhangt en onderling afhankelijk is. Wat we zien heeft zich alleen gemanifesteerd omdat het deel uitmaakt van iets anders, van andere omstandigheden die manifestatie mogelijk maken. Alle verschijnselen zijn voortgebracht noch vernietigd, maar zijn onderdeel van een voortdurend manifestatieproces.

We zijn misschien intelligent genoeg om dit te begrijpen, maar intellectueel begrijpen alleen is niet voldoende. Wie dit werkelijk inziet is vrij van angst. Zo iemand is een ontwaakte. Hij leeft in interzijn.

Als we op deze manier diep kijken beoefenen, voeden we in het dagelijks leven ons ontwaakte inzicht in geen geboorte en geen dood. Op deze manier kunnen we het wonderbaarlijke geschenk van geen angst in ons verwezenlijken.

Als we alleen maar praten over interzijn als theorie, leidt dat nergens toe. We zouden kunnen vragen: 'Stuk papier, waar kom je vandaan? Wat ben je? Wat kom je hier doen? Waar ga je naartoe?' We kunnen de vlam vragen: 'Vlam, waar kom je

vandaan en waar ga je naartoe?’ Luister zorgvuldig naar het antwoord. De vlam, het stuk papier geeft antwoord door zijn aanwezigheid. Om het antwoord te horen hoeven we alleen maar diep kijken te beoefenen. De vlam zegt: ‘Ik kom nergens vandaan.’

Dat antwoord zouden de bloemen van de kweepeer ook geven. Het waren niet dezelfde en ook geen andere. Ze kwamen nergens vandaan en gingen nergens naartoe. Als een baby niet ter wereld komt, hoeven we niet verdrietig te zijn. Het komt doordat er op dat moment niet genoeg oorzaken en voorwaarden zijn om ter wereld te komen. Het zal opnieuw komen.

### *Verdriet door onwetendheid*

De grote Avalokiteshvara was een leerling van de Boeddha. Op een dag contempeerde hij op diep inzicht en opeens zag hij dat alles zonder afzonderlijk zelf is. Toen hij dit zag, verdween zijn onwetendheid en dus ook zijn lijden.

Als we diep kijken, zien we ook dat er geen geboorte en geen dood is, geen komen en geen gaan, geen zijn en geen niet-zijn, geen gelijkheid en geen ongelijkheid.

Het is goed om dit te beoefenen en zonde als je het niet doet. Je kunt allerlei oefeningen leren die je verdriet en lijden verminderen, maar het toppunt van verlichte wijsheid is het inzicht van geen geboorte, geen dood. Wie dit inzicht heeft, hoeft niet bang meer te zijn. Dan kun je genieten van de onmetelijke erfenis die onze voorouders ons hebben nagelaten. We zouden de tijd moeten nemen om dit diepe, schitterende onderricht in het dagelijks leven te beoefenen.



## *Eerbied voor onze verschijningsvorm*

Als je door de ogen van iemand die mediteert naar een vriend(in) kijkt, zie je in hem of haar al zijn of haar voorouders. Je hebt eerbied voor hen en je eigen lichaam, omdat je hun lichaam en je eigen lichaam ziet als het heilige huis van al onze voorouders.

Je ziet ook dat je lichaam de bron is van alle toekomstige generaties. Je pleegt geen roofofbouw op je lichaam omdat dit niet erg vriendelijk is tegenover je afstammelingen. Je gebruikt geen drugs en eet of drinkt geen dingen waar vergif in zit of die je lichaam schaden. Dit doe je omdat je inzicht in de verschijningsvormen je helpt op een gezonde manier, helder van geest en verantwoordelijk te leven.

Zo is het ook met ideeën over binnen en buiten. De beweringen dat de Boeddha zich binnen in ons of buiten ons bevindt, dat onze ouders zich binnen in of buiten ons bevinden – alle beweringen over binnen en buiten – zijn ontoereikend en niet van toepassing. We zitten verstrikt in ideeën, met name in ideeën over komen en gaan, over zijn en niet-zijn. De werkelijkheid, de werkelijkheid van het nirvana, kan alleen verschijnen als we ons van die ideeën ontdoen. De werkelijkheid toont zich wanneer alle ideeën over zijn en niet-zijn zijn opgelost.

## *Niets is zo belangrijk als ervaring*

We kunnen een eenvoudig voorbeeld nemen, namelijk het eten van een mandarijn of doerian. Als iemand nooit een mandarijn of doerian heeft gegeten, kun je nog zoveel beelden of metaforen gebruiken, maar de tastbare werkelijkheid van die vruchten kun je niet beschrijven. Je kunt maar één ding doen, hem de directe ervaring geven. Je kunt niet zeggen: ‘De doerian lijkt een

beetje op een broodvrucht of een papaja.' Je kunt niets zeggen dat de ervaring van een doerian goed beschrijft. De doerian gaat alle ideeën en voorstellingen te boven. Dat geldt ook voor de mandarijn. Als je nog nooit een mandarijn hebt gegeten, kan niemand je helpen begrijpen hoe een mandarijn smaakt door de vrucht te beschrijven, ook al houdt diegene nog zo veel van je. De werkelijkheid van de mandarijn gaat alle ideeën te boven. Hetzelfde geldt voor nirvana: de werkelijkheid gaat ieder idee te boven. We lijden omdat we ons voorstellingen van nirvana maken. Directe ervaring is het enige wat telt.

## TWEE

### De ware angst

WIJ ZIJN BANG voor de dood, bang voor scheiding en bang voor het niets. In het Westen zijn de mensen heel bang voor het niets. Als mensen iets horen over leegte, zijn ze ook heel bang, maar leegte betekent slechts het uitdoven van ideeën. Leegte staat niet tegenover bestaan. Het is niet 'niets' of weggevaagd worden. We moeten af van zowel het idee over bestaan als dat over niet-bestaan. Leegte is een instrument dat ons hierbij kan helpen.

De werkelijkheid heeft niets te maken met bestaan en niet-bestaan. Als Shakespeare zegt: 'De vraag is: zijn of niet-zijn', antwoordt de Boeddha: 'De vraag is *niet*: zijn of niet-zijn.' Zijn en niet-zijn zijn slechts twee tegenovergestelde ideeën, maar ze zijn de werkelijkheid niet en beschrijven de werkelijkheid ook niet.

Ontwaakt inzicht rekent niet alleen af met voorstellingen van onvergankelijkheid, maar ook met voorstellingen van vergankelijkheid. Hetzelfde geldt voor voorstellingen van leegte. Leegte is een instrument en wie verstrikt zit in een voorstelling van leegte is verloren. In de Ratnakoeta-soetra zegt de Boeddha: 'Als je verstrikt zit in voorstellingen van zijn en niet-zijn, kan de voorstelling van leegte je helpen je te bevrijden. Maar als je verstrikt zit in voorstellingen van leegte, ben je hopeloos verloren.' De leer over leegte is een hulpmiddel om het juiste inzicht in