

Verbinding – Vertrouwen – Verlangen naar Vrede

in de Prajna paramita hridaya – Hart soetra

Samen met vele anderen, verspreid over de wereld, zitten wij op oudejaarsdag een uur samen in stilte.

Door de hart soetra, die we op onze zen dagen aan het eind van de dag tezamen zingen, zindert het verlangen naar vrede door de vele eeuwen oude woorden heen.

Ik wil proberen om met de hulp van (mijn interpretatie van) een essay van D.T. Suzuki over deze soetra, een aantal citaten uit een toespraak van Ton Lathouwers over deze soetra, en wat overpeinzingen over de hart soetra mijnerzijds iets dichterbij het hart van de hart soetra te komen.

D.T. Suzuki¹ en de Hart soetra

Hridaya betekent de kern, het hart van de prajna paramita, prajna betekent wijsheid en paramita volmaakt, dus de soetra die de kern van de volmaakte wijsheid weergeeft, ook wel de absolute wijsheid genoemd, of de wijsheid voorbij alle wijsheid.

De soetra is uitzonderlijk in de verzameling van prajna paramita soetra's omdat ze:

- de spirituele weg van Avalokitesvara/Kuan Yin beschrijft in de vorm van een betoog, gericht aan Sariputra, een discipel van Siddhartha Gautama, de Boeddha.
- een mantra bevat (een formule die door steeds te herhalen wonderen kan bewerkstelligen) die als het ware de conclusie van het voorafgaande weergeeft: gate gate paragate, parasamgate, bodhi swaha,

Op het eerste gezicht lijkt het pure negatie, alles wordt ontkent en op het eind van deze negaties lijkt het of er niets over blijft. En niets meer te bereiken is. Deze benadering door ontkenning leidt tot een affirmatie (bevestiging, bekrachtiging): “de hoogste verlichting volkomen ervaren”.

Waarom wordt daarna ook nog een mantra, een “mystieke formule”, toegevoegd: *gate, gate paragate, parasamgate bodhi bodhi svaha?*

Mogelijke vertalingen van de mantra:

- *Oh Wijsheid, Gegaan, gegaan, gegaan naar de andere oever, geland bij de ander oever! Gezegend! (DT Suzuki)*

¹ Essays in Zen Buddhism – derde serie -D.T Suzuki

- *Gegaan, gegaan, voorbijgegaan, en met alles samen zelfs voorbijgegaan aan het voorbijgaan. Ontwaakt zijn! (Ton)*

Moet deze mantra als een mirakel de verlichting bewerkstelligen en ons bevrijden van het denken?

Waarom is dit de meest geciteerde soetra in Ch'an? Een soetra waarin een serie van negaties uitmondt in deze mantra, deze exclamatie?

Toen Hsuan-chuang (ca. 602-664), de vertaler van o.a. deze soetra, vanuit China naar India op pelgrimage ging, raadde Kuan Yin, in de gedaante van een zieke monnik, hem aan juist deze soetra volledig te citeren (niet alleen de mantra) als hij moeilijkheden zou ondervinden. Welke raad hij trouw opvolgde tijdens zijn lange reis. Maar in dit geval gaat het om het voorkomen van fysieke problemen en niet zozeer om de geest te laten ontwaken tot zijn ware zelf.

Zou de mantra een soort initiatie, geheim taal of Koan, uitdrukken?

Misschien, maar de vraag is of er een relatie is tussen de algemene boodschap van de serie negaties die uitmondt in de affirmatie enerzijds, en de mantra anderzijds.

In de ontwikkeling van de prajna paramita literatuur in India heb je enerzijds een enorme expansie tot soetra's van 100.000 verzen en anderzijds de inkrimping tot één pagina, zoals deze soetra. Naast deze inkrimping gebeurt er nog meer in deze tekst, ze wordt een psychologisch document van de wijsheid ervaring zelf, waarbij de mantra de aard, de essentie van alles wat daarvoor uitgesproken is in deze soetra verandert. Blijkbaar vonden de Ch'an meesters meer dan alleen de wondere werking die Hsuan erin zag voordat hij op reis ging, juist omdat zij het ervaren plaatsen voor filosofie, voor denken.

Het begin van de soetra kan gezien worden als een koan die elke intellectuele interpretatie ondermijnd en na vele negaties lijken we beland in nietsheid, maar nietsheid is nog steeds een intellectueel concept, een bedacht object. Vervolgens wordt een nieuwe toestand van je Geest voorgehouden "*Vrij van grenzen kent de Bodhisattva ook geen angst, maakt al het valse ongedaan en bereikt zo het verwijlen in Nirwana*".

Maar dan is Kuan Yin er nog niet. Pas als uit het allerbinnenste, het hart zelf, "*het woord dat waar is, niet meer vertekend door illusie, het woord dat uit het hart komt*" geperst wordt, is daar de bevrijding uitgesproken door de mantra "*Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi swaha*". Zij, de Bodhisattva van het mededogen, zit daar op de bodem, totaal uitgeput, en toch moest zij naar de top van de paal om een finale sprong in het onbekende te maken. En zo hervond ze haarzelf aan de andere oever. Die tegelijkertijd de oever is vanwaar ze vertrokken was. Oneindig onderweg is zij (en wij allemaal) altijd al thuis geweest. De soetra beschrijft de religieuze ervaring van de affirmatie als uitkomst van deze finale sprong.

Verlichting verandert van een intellectuele ervaring een religieuze ervaring.

Tathagate, de wereld zoals die is, op deze oever, is Parasamgate, de wereld aan de andere oever. En tegelijk is er geen verschil.

De dynamiek van het gate, gate, gaan, gaan, die de bevrijding van de Bodhisattva van het mededogen uitdrukt, hangt rechtstreeks samen met de meest centrale gelofte van de Mahayana, de eerste Bodhisattva gelofte: "Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden".

DT Suzuki besluit met: De Bodhisattva weigert zich te identificeren met het absolute. Want deze identificatie stopt het kloppen van zijn hart, dat verbonden is met de wereld van unieke verschijningen. Haar ene oog ziet de absolute puurheid (sunyata) maar haar andere oog ziet de wereld van onverschilligheid en lijden. Wijsheid prajna is het verenigen van het zien en het voelen. Het is (het aanwezig zijn op0) de aarde die de andere "deugden" (paramita 's) mogelijk maakt.

Ton Lathouwers en de hart soetra.²

Ook in onze tijd is er het stollen en zijn er impasses in het boeddhisme. Bijvoorbeeld dat het vooral een taal van mannen geweest is en hoe nodig het is dat vrouwen hun stem laten horen. En hoe belangrijk het is ook de diepte van de geschiedenis te leren ontdekken, juist in deze tijd vol onzekerheden en angst. Dat je vanuit die diepe ervaring, die nooit uit te drukken is, ervaart hoe grenzeloos alles mogelijk is.

Daarom staat in de hart soetra: er zijn geen grenzen, en vrij van grenzen is er geen angst. Als er een grens is, is er angst: wat is er voorbij die grens, een zwart gat? Leegte in negatieve zin? Nee, het is leegte in volle zin, maar laat het gestructureerde los, hoe moeilijk dat ook is, hoe lang dat ook duurt.

Als ik mediteer, is het niet alleen voor mezelf maar voor alles en iedereen, zonder uitzondering, oog in oog met de oceaan van menselijk lijden. Ik weet niet wat ik moet doen maar ik zet mijn stap. En, zo staat in de hart soetra, ervaar zo de hoogste verlichting, in het Sanskriet, Anatura Samyak Sambodhi, twee keer Sam. Samen, dat is fundamenteel, en dat is wat de hart soetra uitdrukt, niemand kan er uit vallen. Ook al weet je niet wat je moet doen, solidariteit wint het van alles. Oer vertrouwen dat alles onvoorwaardelijk goed komt voor iedereen. Wat ook de eerste gelofte uitdrukt.

² Leeg worden, alles komt goed - de Hart Soetra – Ton Lathouwers Steyl 12-7-2011

De hart soetra drukt uit dat het gaat om de opheffing van alle lijden, ook al lijkt dit onmogelijk, vandaar die woorden geen grenzen, en geen angst. Doe die stap, ieder op zijn manier, alleen maar met vertrouwen en verlangen. En daarin durven vertrouwen. En daarom eindigt de soetra met een juichkreet: Swaha, zoiets als halleluja.

Mijn overpeinzingen over de Hart soetra

De hart soetra zingen opent en geeft ruimte aan besef dat bevrijding voor iedereen mogelijk is, hoe ver weg dat vaak ook lijkt. Dat we met elkaar verbonden zijn, dat er wederzijdse doordringbaarheid is, dat alles voorkomt uit een groot liefdevol hart, dat de leegheid ruimte biedt om de ander en je ware zelf te ontmoeten. Dat is voor mij de essentie van de hart soetra, wat door de aardseheid (met je beide voeten op de grond) van Ch'an helder gemaakt kan worden. En wat je (soms) kan ervaren in je meditatie, als je, als het ware, leeg stroomt en ruimte krijgt om openheid en vrijheid mag ervaren.

Meditatie, de weg naar binnen, naar de stilte, het laten gaan, het ritme van niet dit en niet dat te volgen, tot je (soms) bij de kern komt, die leeg is, en tegelijk vol leven is. Die alle vormen omvat, die grenzeloos is, tegelijk leeg is. De kern die je mee mag nemen, het rumoer in, de vele vragen naar het waarom en waarvoor tegemoet. Vreselijke oorlogen ver weg, allerhande emoties, gebeurtenissen, vreugde, verdriet en alles wat in ons leven zich voordoet.

Heen en weer bewogen in deze wereld kom je, soms, onverwachts, al gaande terecht in de stille leegte op de andere oever, die tegelijk de oever is waarvan je vertrok. Je zintuigen open, zittend in stilte, die alles opengooit, banden waarmee je vast zit doorsnijdt, en ruimte geeft, of juist onverwachts tijdens een wandeling, of waar dan ook.

De hart soetra probeert je zintuigen te openen, je hoofd leeg te maken, je gedachtes op te laten lossen, zoals ook een koan dat soms kan doen. Zodat je de stille leegte kan ervaren. Leegte die ruimte geeft om de ander te zien, om te ontvangen en te geven. Om in het moment zelf te zijn. Waarna je net iets anders kijkt naar de wereld, de ander en jezelf. In verbinding met alle levende wezens doordrongen te zijn van de aanwezigheid van (keuzes en/of confrontatie van) goed en kwaad in je eigen handelingen en in wat op ons afkomt. En juist daar zegt de hart soetra en vele koans, zoals in de koan, *wat is je oorspronkelijk gelaat voorbij goed en kwaad*, ga, ga de eg naar de andere oever. Doordrongen te zijn van leven en dood, van eindigheid. En tegelijk in het moment zelf los te laten, leven en vrede, nu.

Laat je niet misleiden door goeroes en leraren, iedereen en alles inclusief jezelf kan je leraar zijn. Durf los te laten, voorschriften, adviezen of wat dan ook. Open worden,

ruimte creëren om de ander zien. Antwoorden vind je niet bij anderen, niet in woorden, bij leraren, vrienden, boeken of wat/wie dan ook. Die kunnen je inspireren, energie geven. Zelf op onderzoek gaan, vragen stellen en elke keer weer je volle hoofd leeg laten lopen. Niet zozeer om antwoorden te vinden maar om twijfel toe te laten, twijfel te aanvaarden, de vragen laten voor wat ze zijn, twijfel te laten gaan en de wereld met open vizier tegemoet te treden.

Wat de hart soetra probeert te bewegen, is loslaten, laten gaan, verblijven in het heden, zonder oordeel, en de eenheid vorm en leegte toe te laten. Momenten waarop je je ware zelf realiseert, gesymboliseerd door leegte, die tegelijk vorm is, gesymboliseerd door in de wereld zijn waar je kan bouwen zodat iedereen waarachtig en in heelheid kan leven.

De weg ernaar toe wordt in de gelofte aan de mensheid van Hisamatsu beschreven als *Ons bewust worden van de doodstrijd, persoonlijk en maatschappelijk, en de bron ervan onderkennen*. Alles afpellen tot er niets over blijft, om dan wakker te worden, in de wereld staan en te handelen. Geen gelofte aan de Boeddha of welke heilige/god dan ook, aan jezelf en de ander. Maar altijd in persoonlijk en maatschappelijk in verbinding.

Soms zit je in stilte en zindert de ruimte zonder voorwaarden, zonder moeten, zonder gedachtes, zonder twijfel, opgenomen in het nu van het moment, om en door je heen.

Soms zit je in stilte en je voelt pijntjes, je zorgen of angsten, en allerhande gedachtes gaan onrustig door je heen.

Soms zit je in stilte en voel je ruimte om je heen, ongebondenheid en daardoor wellicht juist verbonden met de wereld, het leven en alles daarom heen.

Of, zoals verwoord in het commentaar bij koan 22: *“Als je in het vervolg de Grote Leer wil verkondigen laat dan alles vanuit het diepst van jezelf naar buiten vloeien, laat het naar buiten komen en hemel en aarde omarmen”*. Los van het verkondigen, wat dat ook mag betekenen, zegt deze aanmoediging, dat we allemaal, diep van binnen een wijsheid bezitten, die in de hart soetra de wijsheid voorbij alle wijsheid wordt genoemd, laat die stromen en omarm hemel en aarde, dichtbij of veraf. In aandacht, voor de ander en voor jezelf. De leegte weergalmt, ook in een wereld waar zoveel lijden, angst, onderdrukking en oorlog keer op keer opflakkert. Of dichterbij bij mensen om je heen die ziek zijn, vol verdriet en angst. Hoe zacht dat weergalmen ook soms lijkt, hoe klein soms lijkt. Het galmen kan ook daar doordringen en wellicht helen.

Vrede en ruimte in ons hart om te verbinden.

De Hart soetra

*Toen de Bodhisattva die aan alle noodkreten gehoor geeft
in de stroom van Wijsheid voorbij alle Wijsheid was gegaan,
aanschouwde Ze de vormen van bestaan, vijf in getal,
en zag de wezensgrond daarvan als leeg.*

*

*Hier, Shariputra, is vorm Leegte, Leegte vorm,
is vorm niet gescheiden van de Leegte, Leegte niet gescheiden van de vorm,
al wat vorm uitdrukt is Leegte, al wat Leegte is heeft vorm.
Zo is het ook met voelen en met denken, motivatie en gewaarzijn.*

*

*Oh Shariputra, hier is elke zijnsvorm Leegte, niet voortgebracht, niet eindigend,
noch zuiver noch onzuiver, noch volmaakt noch onvolmaakt.
Zo, Shariputra, is er in de Leegte ook geen vorm en geen gevoel,
geen denken en geen motivatie en evenmin gewaarzijn.*

*

*Zo is er in de Leegte ook geen oog of oor, geen neus of tong,
geen lichaam en geen geest, geen vorm, klank, geur of smaak,
geen aanraking en ook geen voorstelling of beeld,
geen veld van waarneming, geen geestelijk bewustzijn.*

*

*Zo is er in de Leegte geen ontwetend-zijn en ook geen einde van onwetend-zijn,
geen ouderdom en dood, geen einde ook van ouderdom en dood,
geen lijden, ook geen oorzaak en geen opheffing van lijden,
geen weg en ook geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken.*

*

*Gedragen door de Wijsheid voorbij alle Wijsheid
verblijft de Bodhisattva waar geen grens bestaat.
Vrij van grenzen kent de bodhisattva ook geen angst,
maakt al het valse ongedaan en bereikt zo het verwijlen in Nirwana.*

*

*Door in Wijsheid voorbij alle Wijsheid te verblijven
hebben al degenen die ontwaakt zijn, doorheen alle tijden,
allen die ontwaakt zijn in verleden, toekomst, heden,
de hoogste verlichting volkomen ervaren.*

*

*Weet dan dat de Wijsheid voorbij alle Wijsheid hét diepste woord is,
dat vanuit het hart opwelt,
dat opwelt uit het allerdiepste inzicht,
het volmaakte woord dat alle lijden lenigt.*

*

*Dit is het woord dat waar is, niet meer vertekend door illusie,
het woord dat uit het hart komt en dat luidt:
gegaan, gegaan, voorbijgegaan, en met alles samen zelfs voorbijgegaan aan het
voorbijgaan.*

*Ontwaakt zijn ! * * **