

## DE WARE AARD DER DINGEN:

### GEEN GEBOORTE EN GEEN DOOD

We hebben gezegd dat we in de traditie van boeddhistische meditatie spreken van inzicht, van correcte waarneming, van de juiste kijk op dingen, als het pad van emancipatie, van redding door middel van kennis en inzicht. In Plum Village zijn we heel erg geïnteresseerd in de nieuwe ontwikkelingen in de wetenschap. We kunnen de nieuwe ontdekkingen van de wetenschap gebruiken om onze meditatie te verdiepen. Daarbij gaat het om waarneming. Als wetenschappers naar deze tafel zouden kijken, zou wat ze er over zeggen met hun manier van kijken, erg lijken op wat Boeddhisten zouden zeggen. Het ziet er zus uit, het ziet er zo uit, maar in werkelijkheid is het niet zo! In de kwantumfysica bestaat deze tafel voornamelijk uit ruimte. Hij is niet zo statisch als hij eruit ziet. In elke atoom vindt een heleboel beweging plaats. Dat helpt ons om de uitspraak “vorm is leegte” een klein beetje beter te begrijpen. Het onderricht en het inzicht van synchronisatie in de hersens helpt ons om het onderricht van “geen zelf” beter te begrijpen.

### Denkbeelden

Als we heel goed naar een wolk kijken, kunnen we zien dat die ook de aard heeft van geen geboorte en geen dood. Vandaag zie je dezelfde wolk misschien niet aan de hemel, maar dat wil niet zeggen dat de wolk doodgegaan is, “niets” geworden is. Het kan dat een wolk verandert in regen of sneeuw of ijs, maar een wolk kan niet doodgaan, niet niets worden. We hebben

Het ultieme doel van boeddhistische meditatie is om in contact te komen met onze ware aard, de aard van geen geboorte en geen dood. Het lijkt alsof er geboorte is en alsof er dood is, maar als je goed kijkt, dan is dat niet zo. Voor ons betekent geboren worden, dat je van niets plotseling verandert in iets; van ‘niet-zijn’ word je ‘zijn’. We denken dat doodgaan betekent dat je van iemand niemand wordt.

Het doel van de wetenschap kan ook zijn het in contact komen met de ware aard van geen geboorte en geen dood. We hebben vanochtend de Hart Soetra gezongen, en daarin zongen we: er is geen geboorte en er is geen dood. Over energie en materie zei de Franse wetenschapper Lavoisier eigenlijk hetzelfde: “Rien ne se crée, rien ne se perd”; er ontstaat niets en er gaat niets verloren; niets wordt geboren en niets sterft. Lavoisier was geen Boeddhist en geen dharmaleraar.

helemaal niet de macht om van iets niets te maken. Als ik dit vel papier in brand steek, laat ik het niet helemaal verdwijnen. Tijdens het verbranden kun je waarnemen dat het papier verandert in hitte, in licht, in rook, in water. Je zou kunnen spreken van het leven na de dood van het papier. Na verbrand te zijn, stijgt een deel van dit papier op en wordt onderdeel van een wolk. Je



kunt naar boven kijken en 'hallo' zeggen tegen het vel papier dat nu een andere vorm heeft aangenomen. Bij het verbranden wordt het papier hitte die doordringt in mijn lichaam, in jouw lichaam, in de kosmos. Dat is de voortzetting, in een andere vorm, van dat vel papier. De as die overblijft van het verbranden geven we misschien terug aan de tuin. De volgende keer dat we hier komen voor een retraite zien we het in de vorm van een grasspriet of een bloemetje. Misschien gaat het regenen uit die wolk en misschien valt er een druppel op je voorhoofd en dan is dat de nieuwe gedaante van het vel papier. De wolken die je in de lucht ziet, zijn een voortzetting van het water in de oceaan en in de rivier. Dit vel papier is ook de voortzetting van iets anders, van bomen. Als je met de ogen van een beoefenaar naar dit vel papier kijkt, dan kun je de bomen zien en de zonneschijn en de aarde. Alles dat we om ons heen kunnen waarnemen, heeft de aard van geen geboorte en geen dood. Ik denk dat alle mensen die mediteren en alle wetenschappers het met elkaar eens kunnen zijn dat de ware aard van de werkelijkheid is: geen geboorte en geen dood. Geboorte en dood zijn denkbeelden. Het zijn ideeën die niet van toepassing zijn op de werkelijkheid. Het denkbeeld van zijn en niet-zijn, dat is ontleend aan het denkbeeld van geboorte en dood, is ook alleen maar een idee. De werkelijkheid overstijgt het idee van zijn en niet-

### Grondslag van zijn en niet-zijn

Er zijn theologen die zeggen dat God de grondslag is van het zijn. Daar voel ik me heel ongemakkelijk bij, want als God de grondslag is van het zijn, wie is dan de grondslag van het niet-zijn? God moet beslist de beide denkbeelden van zijn en niet-zijn overstijgen. De aard van de vlam is de aard van

zijn.

Laten we dat eens demonstreren aan de hand van de manifestatie van een vlam. We weten dat het mogelijk is om de vlam uit te nodigen zich te laten zien. Als we de vlam kunnen zien, dan spreken we van 'zijn'. Maar vraag jezelf eens af: vóór de vlam zich liet zien, kun je zeggen dat hij er niet was? Hoe kan 'niet-zijn' zijn worden? De vlam zit ergens verstopt in het luciferdoosje, verborgen in de randvoorwaarden. We kunnen al tegen de vlam zeggen: beste vlam, ik weet dat je er bent. Je zit verstopt in het luciferdoosje en tegelijk daar buiten. We weten dat buiten het doosje zuurstof is, en zonder zuurstof kan de vlam zich heel moeilijk laten zien. Beste vlam, we weten dat je er bent. We willen je niet kwalificeren als 'niet-zijn'. Dus laat jezelf alsjeblieft zien. Aan alle voorwaarden is voldaan, behalve één: het afstrijken van de lucifer. Je kunt niet spreken van 'zijn' als je de vlam ziet en van 'niet-zijn' als je de vlam niet ziet - dat is de leer van de Boeddha. Volgens deze leer zijn geboorte en dood een koppel van tegengestelde begrippen. Het zijn begrippen, ze kunnen niet de werkelijkheid weergeven. Ook het denkbeeld van 'zijn' en 'niet-zijn' is een koppel van tegengestelde begrippen. We kunnen de werkelijkheid ook niet beschrijven in termen van 'zijn' en 'niet-zijn'.

geen geboorte en geen dood, geen 'zijn' en geen 'niet-zijn'. De aard van de vlam is ook niet komen en niet gaan. We zouden aan de vlam willen vragen: beste vlam, waar ben je vandaan gekomen en waar ben je naartoe gegaan? Als je heel goed luistert, kun je het antwoord horen: Beste Thây,



beste sangha, ik kom nergens vandaan. Ik ben niet uit het zuiden of het noorden gekomen, niet vanuit het oosten of het westen. Mijn ware aard is de aard van het niet-komen. Als aan alle voorwaarden voldaan is, kom ik tevoorschijn - ik kom nergens vandaan. Als we dat horen, dan weten we dat de vlam de waarheid heeft gesproken. Haar ware aard is het niet-komen. Beste vlam, ik zie je niet meer, waar ben je heengegaan? Als je heel goed luistert, kun je horen: Beste Thây, beste sangha, ik ben nergens naartoe gegaan. Ik ben niet naar het zuiden of het noorden gegaan, niet naar het oosten of het westen. Als niet langer aan alle voorwaarden voldaan wordt, houd ik op met mezelf te laten zien – dat is alles. Mijn ware aard is het niet-komen en niet-gaan.

(Strijkt lucifer af)

Beste vlam, dank je wel dat je weer tevoorschijn bent gekomen. Ben je dezelfde vlam als zojuist of ben je een ander? Dat is het onderwerp van onze meditatie. Onlangs spraken we over het zaad van de maïs. Over de plant die tevoorschijn is gekomen uit dat zaad. De maïsplant ziet er zo anders uit dan

## Het concept van de levensduur

Meditatie kan ons helpen bij het inzicht der dingen in hun aard van geen geboorte en geen dood, geen komen en geen gaan. In de Diamant Soetra vraagt de Boeddha ons na te denken over het concept van levensduur. We stellen ons de tijd voor als een lijn in één richting. We kiezen een punt B op de lijn als ons beginpunt, als onze geboorte. Er is een vel papier, de geboorteakte, dat ons er aan herinnert dat we op die dag geboren zijn. We nemen een ander punt op de lijn, D, en dat is het einde van

het maïszaad. We kunnen de maïsplant dezelfde vraag stellen: ben je dezelfde als het zaad, of ben je een heel andere werkelijkheid, een heel andere entiteit? Je kunt naar een dochter kijken en haar vragen: beste dochter, ben je dezelfde als je moeder of ben je een heel andere persoon? Als je goed luistert naar de vlam dan kun je horen: Beste Thây, beste sangha, ik ben noch dezelfde als die andere vlam, noch een ander. Mijn ware aard is de aard van niet-hetzelfde, niet-anders. Deze overweging kan onze angst wegnemen voor het niet-zijn, onze angst voor de dood.

Geen geboorte en geen dood; geen zijn en geen niet-zijn; geen komen en geen gaan; niet hetzelfde en niet verschillend. Binnen de kwantumfysica beginnen ze praktisch hetzelfde te praten. Om een wolk te zijn en in de lucht te zweven, dat is prachtig. Om de regen te zijn die op een heuvel valt, die op een akker valt, dat is ook prachtig. Om een stromende rivier te worden is ook prachtig. Je kunt zien dat de rivier afkomstig is uit de lucht. De rivier keert weer terug naar de lucht.

ons leven. B staat voor geboorte, het begin van ons leven, en D staat voor dood, het einde van ons leven. We geloven dat onze levensduur begint bij B en eindigt bij D. We geloven dat we bij B beginnen te zijn en bij D beginnen met niet-zijn. Vóór B is het niet-zijn; na B is het zijn en na D worden we weer niet-zijn. Dat is de manier waarop we denken over onze levensduur.

Het verhaal van de vlam vertelt ons dat dit onjuist is. Punt B is alleen het punt waar we tevoorschijn



komen. Als je niet op de ene manier te voorschijn komt, dan kom je wel op een andere manier te voorschijn. Op je verjaardag zingen we niet happy birthday maar gelukkige voortzettingsdag. Want iedere dag is een dag van voortzetting; ieder moment is een moment van voortzetting. Op punt D ga je door in een andere vorm.

Je hoeft niet te wachten op punt D om een andere vorm aan te nemen, dat gebeurt de hele tijd. Op ieder moment produceer je gedachten en spraak en handelingen die een voortzetting van je zijn. Als je mijn voortzetting wilt zien, dan hoef je niet te wachten, die is er al. Mijn aard is de aard van geen geboorte en geen dood. Dat is waarom ik de kinderen vanochtend vertelde dat ik de hele 21ste eeuw met hen samen de heuvel zal beklimmen. De westerse filosofie is te veel verstrikt geraakt in het denkbeeld van zijn en niet-zijn. Voor mij is to be or not to be helemaal niet de vraag! De werkelijkheid staat boven het idee van zijn of niet-zijn. Wanneer we in contact komen met de ware aard van de werkelijkheid, zijn we vrij geworden van deze denkbeelden. De werkelijkheid die vrij is van deze denkbeelden kunnen we Nirvana of God noemen. We hoeven niet ergens heen te gaan om in contact te komen met deze werkelijkheid. Want die werkelijkheid is hier en nu in ieder van ons.

## Een lering van de Boeddha

Er was eens een leek, een leerling van de Boeddha, die het geluk had om op het eind van zijn leven nog een lering van de Boeddha te ontvangen. Hij was een hele rijke zakenman. Hij had een heel vrijgevig hart. Hij had veel vrienden die hem steunden als het moeilijk ging met de zaken. Zijn vrouw en zijn drie kinderen oefenden ook onder de leiding van

Stel je een golf voor die zich beweegt aan de oppervlakte van de oceaan. Die golf zou erg lijden als ze zou denken in termen van begin en einde, omhoog en omlaag. Ze zal erg lijden als ze denkt in termen van: hier ben ik maar daar zal ik niet zijn. Het is mogelijk voor een golf om het water in haarzelf aan te raken en om haar leven als golf en tegelijk als water te leven. We kunnen over een golf spreken in termen van begin en einde, van op en neer gaan, maar die woorden gebruiken we niet om water te beschrijven. Als een golf zich realiseert dat ze water is, heeft ze geen angst meer. Ze hoeft niet ergens heen te gaan om water te zoeken, want ze is al water, hier en nu. Dus we hoeven niet te zoeken naar God of Nirvana alsof dat niet bij ons is. Als je de tijd neemt om diep contact te maken, dan ben je in je ware aard. Als je naar een Centrum van Aandacht komt kun je daar in aandacht ademen, in aandacht lopen, om je lijden te verzachten. De meeste verlichting vind je als je in contact komt met je ware aard van geen geboorte en geen dood, van geen komen en geen gaan. Het zou geweldig zijn als we in ons leven de tijd weten te vinden om in contact te komen met onze ware aard. Zonder angst en zonder verwarring zal ons geluk onbeschrijflijk zijn.

de Boeddha. De dag dat hij stierf, stuurde de Boeddha zijn leerling Shariputra om hem te helpen in vrede te sterven.

Die dag ging Shariputra naar hem toe samen met een andere monnik, de eerwaarde Ananda. Toen de twee monniken aankwamen was de zakenman, wiens naam Anatapindika was, te zwak om op te



staan om de monniken te ontvangen. Shariputra zei: “Doe geen moeite, beste vriend, we pakken een paar stoelen en we komen bij je zitten. Shariputra begon het gesprek met de vraag: “Beste vriend, hoe gaat het nu met je? Het lijden, de pijn van je lichaam, wordt het erger of wordt het minder?” Anapindika antwoordde: “Eerwaarden, de pijn lijkt niet af te nemen; het wordt als maar erger; ik lijd erg.”

Daarop begon Shariputra een geleide meditatie over herinneringen aan de Boeddha, de dharma, de sangha en de aandachts-oefeningen. Hij wist heel goed dat Anapindika de zakenman altijd met plezier de Boeddha, de sangha en de dharma had gesteund en gediend. Hij schiep er genoeg in en hij had het zo geregeld dat hij als zakenman de leringen van de Boeddha kon ontvangen. Als je het denken aan de Boeddha, de sangha en de dharma beoefent, geef je water aan de zaadjes van geluk in die persoon. Al na vijf minuten nam de pijn af; hij hervond zijn balans en hij kon een beetje lachen.

Als je toevallig in de nabijheid bent van iemand die stervende is, dan kun je Shariputra nadoen. Je zou moeten proberen de aandacht van de stervende te richten op positieve dingen, op herinneringen aan gelukkige momenten die je met elkaar gedeeld hebt. Met andere woorden, je geeft water aan de zaadjes van geluk in die persoon, om het evenwicht te herstellen tussen pijn en geluk.

Zuster Chan Khong en ik gingen op een dag op bezoek bij een vriend in New York, die op sterven lag. Hij was de voorzitter van een vredesbeweging. Toen we in het ziekenhuis aankwamen, lag hij in coma. Zijn vrouw en dochter waren er, en die probeerden hem bij te brengen om ons te

spreken, want we waren hele goede vrienden. Hij kwam niet bij, maar we waren niet ontmoedigd. Ik vroeg zuster Chan Khong om voor hem te zingen. Het lied ging over geen geboorte en geen dood, geen komen en geen gaan. Ik heb de woorden uit een soetra van de Boeddha genomen en op muziek gezet. Toen zuster Chan Khong het lied voor de derde keer zong, kwam hij bij. Dus je moet niet geloven dat als iemand in coma is, je niet met hem of haar kunt communiceren. Zelfs als iemand in coma is, kun je over vreugdevolle momenten praten; dat is heel belangrijk. Toen de man bijkwam, vroeg zijn dochter: “Papa, weet je dat Thay en zuster Chan Khong hier zijn?” De man kon niet praten maar ik kon aan zijn ogen zien dat hij zich bewust was van de aanwezigheid van mij en zuster Chan Khong. Zuster Chan Khong bleef tegen hem praten over de vredesbeweging en wat we gedaan hadden om de oorlog in Vietnam te beëindigen. Zo gaf ze water aan de zaadjes van geluk in hem.

Ondertussen zat ik z'n voeten te masseren om hem duidelijk te maken dat ik bij hem was. We deden hetzelfde als Shariputra door water te geven aan de zaadjes van geluk om zo het evenwicht te herstellen en het lijden te verminderen. “Weet je nog die keer dat we in Rome een demonstratie organiseerden: driehonderd katholieke priesters droegen ieder de naam van een Boeddhistische monnik die weigerde in Vietnam te gaan vechten, en werden opgepakt.” Zuster Chan Khong bleef maar van die mooie verhalen vertellen. Plotseling begon onze vriend te spreken en hij zei: “Prachtig, prachtig!” twee keer achter elkaar. Daarna zonk hij weer in zijn coma.



We moesten weg omdat we een paar uur later een lezing zouden houden op een retraite in het noorden van de staat New York. Voor we vertrokken vroegen we zijn vrouw en zijn dochter om op de zelfde manier door te gaan. De volgende ochtend kregen we een telefoontje dat onze vriend heel vredig was gestorven, twee uur nadat we vertrokken waren.

Nadat Shariputra de zakenman had geholpen zijn evenwicht te hervinden, ging hij over tot de meditatie van geen komen en geen gaan, geen geboorte en geen dood. Dit lichaam is niet wie ik ben; ik ben niet gevangen in dit lichaam. Ik ben leven zonder beperkingen. Mijn ware aard is geen geboorte en geen dood. Na een tijdje zo geoefend te hebben, begon Anapindika te huilen. De eerwaarde Ananda vroeg: "Beste vriend, waarom huil je? Heb je ergens spijt van? Ben je niet geslaagd in je oefening? De zakenman keek op en lachte de eerwaarde Ananda toe en zei: "Ik heb nergens spijt van, de oefening ging heel goed." "Maar waarom huil je dan?" "Ik huil omdat ik zo ontroerd ben. Ik heb de Boeddha ondersteund en meer dan dertig jaar met hem geoefend, maar ik

heb nog nooit zo'n mooie lering ontvangen als vandaag van de eerwaarde Shariputra. Ik voel me helemaal vrij en ik ben niet meer bang." Ananda zei: "Beste vriend, weet je dan niet dat wij monniken bijna iedere dag zo'n lering ontvangen?" Anapindika keek hem aan en zei: "Eerwaarde Ananda, wij leken hebben het vaak te druk, maar er zijn mensen zoals ik die ook graag zulke leringen en oefeningen willen en kunnen ontvangen. Vertel alsjeblieft aan de Boeddha dat wij leken ook deze lering willen ontvangen." Ananda zei: "Ik zal je verzoek doorgeven aan de Boeddha." Nadat de twee monniken vertrokken waren, stierf de zakenman in vrede.

Als je dit verhaal wilt lezen, kun je het terugvinden in het Plum Village Chanting Book, onder de naam: de lering aan de zieke. Het zou kunnen dat ook jij in de toekomst ooit te maken krijgt met een stervende en dan kan jouw inzicht, jouw onbevreesdheid helpen dat die persoon in vrede heengaat.

---

*Transcriptie: Tenzin Chodron*

*Vertaling: Evelyn van de Veen en Willem-Peter Schouten*



<https://www.aandacht.net/>

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)