

De acht bewustwordingen



De soetra van Boeddha's laatste wilsbeschikking

(Busshi-hatsu-nehan-ryakusetsu-kyōkai-kyō).

Bron: Tanahashi, Kazuaki (ed.): Treasury of the true Dharma eye; Zen master

Dogen's Shobo Genzo. Boston 2010, p. 771-774: The eight awakenings of great beings

Vertaling: Ad van Dun, 28 mei 2013.

De **eerste** bewustwording is weinig wensen hebben.

Het nalaten van het ongebreideld koesteren van begeertes naar de vijf zintuiglijke objecten wordt "weinig wensen" genoemd.

De Boeddha zei: 'Monniken, weet dat mensen die veel wensen hebben intensief op zoek zijn naar roem en winst; daardoor ervaren zij veel lijden. Wie weinig wensen heeft zoekt niet naar roem en winst en is daar vrij van; daarom hebben zij die problemen niet. Weinig wensen hebben is op zichzelf waardevol. Des te meer, omdat het allerlei verdiensten schept. Mensen die weinig wensen hebben hoeven anderen niet te paaien om gunsten te verwerven. Mensen die weinig wensen hebben zijn niet afhankelijk van de zintuigen; zij bezitten een serene geest en maken zich niet druk, want zij zijn tevreden met wat ze bezitten en hebben niet het gevoel dat er iets ontbreekt. Wie weinig wensen heeft ervaart nirvana. Dit is wat men "weinig wensen" noemt.'

De **tweede** bewustwording is weten hoeveel genoeg is.

Zelfs als je iets al bezit, stel je grenzen aan het gebruik ervan; daarom moet je weten hoeveel genoeg is.

De Boeddha zei: 'Monniken, als je vrij wilt zijn van lijden, bezin je dan op het weten wat voldoende is. Als je dit weet, bevind je je op de plek van vreugde en gemoedsrust. Als je weet hoeveel genoeg is, ben je tevreden zelfs al slaap je op de grond. Ken je dit niet, dan ben je ontevreden zelfs als je je in de hemel bevindt. Je kunt je rijk voelen, ook al ben je arm. Je kunt je arm voelen, ook al heb je veel rijkdom. Je zult dan voortdurend gedreven worden door de zintuiglijke verlangens en degenen die weten hoeveel genoeg is zullen met jou te doen hebben. Dit is wat men "weten hoeveel genoeg is" noemt.'

De **derde** bewustwording is gemoedsrust genieten.

Het is niet in lawaai en drukte verkeren, en alleen verblijven op een rustige plek. Daarom wordt het genoemd "gemoedsrust genieten in afzondering".

De Boeddha zei: 'Monniken, als jullie de vreugde van willen bezitten van het serene nietsdoen, moet je afstand bewaren van de drukte en alleen verblijven op een rustige plek. Een stille plek is wat Indra en de andere goden waarderen. Door eigen en andermans relaties achter je te laten en te leven op een rustige plek, kun je je bezinnen op de condities van het lijden. Als je gehecht bent aan de drukte, zul je lijden krijgen, net als een boom die een grote menigte vogels aantrekt en daardoor sterft. Als je vastzit aan wereldse zaken, zul je

verdrinken in problemen, net als een oude olifant die vastzit in de modder en er niet meer uitkomt. Dit is wat men "gemoedsrust genieten in afzondering" noemt.'

De **vierde** bewustwording is toegewijde inzet.

Het is het je onafgebroken wijden aan heilzame oefeningen. Daarom wordt het "toegewijde inzet" genoemd. Het is je verfijnen zonder vermenging met andere activiteiten. Je blijft doorgaan, zonder om te kijken.

De Boeddha zei: 'Monniken, als jullie je toegewijd inzetten, dan is er niets te moeilijk. Dat is waarom je dit moet doen. Het is te vergelijken met een stroompje water dat met zijn onophoudelijk sijpelen door rotssteen dringt. Als jullie geest steeds maar weer verzwakt, dan is dat alsof je ophoudt met vuursteen slaan voordat er een vonk is; zo kun je geen vuur krijgen. Waar ik het over heb is "toegewijde inzet".'

De **vijfde** bewustwording is aandacht niet verwaarlozen.

Het wordt ook juiste aandacht handhaven genoemd. Dit helpt je de dharma te bewaken zodat je die niet kwijtraakt. Het wordt genoemd "juiste aandacht handhaven" of "aandacht niet verwaarlozen".

De Boeddha zei: 'Monniken, om een goede leraar te zoeken en goede bescherming te vinden is er niets beters dan het niet verwaarlozen van aandacht. Als je dit beoefent, kunnen de dieven van begeerte niet bij jou binnendringen. Daarom moet je altijd aandacht bewaren in jezelf. Als je die verliest, verlies je alle verdiensten. Is je aandacht stevig gevestigd, dan zal jou niets kwaads overkomen zelfs al begeef je je temidden van de vijf zintuiglijke begeerten. Het is alsof je met een wapenrusting het strijdperk betreedt, dan is er niets om bang voor te zijn. Dit is wat men "aandacht niet verwaarlozen" noemt.'

De **zesde** bewustwording is meditatie beoefenen.

Vertoeven in dharma zonder verward te raken, wordt genoemd "stabiliteit in meditatie".

De Boeddha zei: 'Monniken, als je je geest verenigt, zal hij thuis zijn in stabiliteit. Dan zul je de geboorte en dood van alle dingen in de wereld begrijpen. Je zult je blijven wijden aan de beoefening van allerlei aspecten van meditatie. Als je stabiliteit bezit, zal je geest niet verstrooid raken. Het is te vergelijken met een huis waar men spaarzaam gebruik maakt van water of met een bedijking die het water bewaart. Jullie, beoefenaars, zijn hetzelfde. Omdat jullie het water van wijsheid bezitten, beoefenen jullie stabiliteit en zo wordt het water van wijsheid niet verspild. Dit is wat men "stabiliteit in meditatie" noemt.'

De **zevende** bewustwording is wijsheid ontwikkelen.

Het is luisteren, overwegen, beoefenen en verwerkelijking belichamen.

De Boeddha zei: 'Monniken, als je wijsheid bezit ben je vrij van hebzucht. Je zult je steeds bezinnen op jezelf en fouten vermijden. Zo zul je bevrijding realiseren in de dharma waarover ik spreek. Als jij wijsheid niet bezit, zul je noch een volgeling van de weg zijn noch

een lekenbegunstiger ervan, en er zal geen naam zijn die jou kan beschrijven. Waarachtig, wijsheid is een betrouwbaar vaartuig waarmee je de oceaan kunt oversteken van ouderdom, ziekte en dood. Het is een heldere lamp die schijnt in de duisternis van onwetendheid. Het is een uitstekend medicijn voor allen die ziek zijn. Het is een scherpe bijl die de boom van illusies omhakt. Verdiep daarom je bewustwording door de wijsheid van luisteren, overwegen en beoefenen. Als je je laat verlichten door wijsheid, zul je over helder inzicht beschikken, zelfs al gebruik je je fysieke ogen. Dit is wat men "wijsheid ontwikkelen" noemt.'

De **achtste** bewustwording is je niet bezighouden met loze discussie.

Het is verwerkelijking ervaren en vrij zijn van onderscheid makend denken, met een diep inzicht in de realiteit van alle dingen. Het wordt genoemd "je niet bezighouden met loze discussie".

De Boeddha zei: 'Monniken, als je je begeeft in loze discussie, zal je geest verstrooid raken. Dan zul je niet in staat zijn bevrijding te realiseren, zelfs al heb je je thuis verlaten. Daarom moet je je onmiddellijk distantiëren van een verstrooide geest en loze discussie. Wil je de vreugde van sereniteit verwerven, dan zul je ziekte van loze discussie moeten genezen. Dit is wat men "je niet bezighouden met loze discussie" noemt.'

