

De zes paramita's

Het Zenpad wordt ook het Bodhisattvapad genoemd. In het Bodhisattvapad staat de gelofte om al wat leeft van leed te bevrijden centraal. Hoe doen we dat, al wat leeft van leed bevrijden? Waar maken we gebruik van? Het Zenboeddhisme onderscheidt en beschrijft zes aspecten of kwaliteiten die we tot ontwikkeling en perfectie brengen in dit werk om deze gelofte tot uitvoering te brengen. Ze worden de zes paramita's genoemd, en dat is een Sanskriet woord dat perfecties betekent. Ze zijn: vrijgevigheid, moraliteit, inzicht/wijsheid, geduld, ijver/inzet, en aandacht. Dus ons pad is het tot perfectie brengen van deze zes paramita's ten bate van al wat leeft. Het zijn onze werktuigen waarmee we anderen helpen om de bevrijding van leed te realiseren.

Wanneer we inzicht tot perfectie brengen, komen we tot de realisatie dat er geen losstaand en onafhankelijk 'ik' of ego bestaat. We staan nooit los van het geheel maar zijn er altijd volledig deel van. Het diepste inzicht is er een waarin we inzien dat er eigenlijk geen 'ik' als entiteit bestaat, alleen maar een stille open aanwezigheid in elk moment waarin alles komt en gaat. Wanneer we in de meditatie alle gedachten en emoties en de lichamelijke en zintuiglijke gewaarwordingen even loslaten is wat overblijft een stilte, een ruimte, waarin we volledig aanwezig zijn, niet als een losstaand individu maar eenvoudigweg als grenzeloze stille en gewaarzijnde aanwezigheid. Ons idee van ik als individu wordt met het loslaten van gedachten, gevoelens, sensaties en percepties ook losgelaten. Het lost op.

Omdat altijd het 'ik' is die lijdt^{*}, is het diepste inzicht ook een waarin we ten diepste beseffen dat er in de stille open aanwezigheid geen lijden bestaat. Met het loslaten van het idee van een losstaand en onafhankelijk ik, laten we ook het lijden los. En wanneer het idee van 'ik' oplost, lost ook het idee van 'de ander' op. Niets is meer gescheiden, en in dit Ene is er geen lijden. Als dit zo is, hoe kunnen we dan de gelofte naleven om al wat leeft van leed te bevrijden? Wie of wat moet bevrijd worden? Het lijkt een paradox.

Die paradox kunnen we oplossen door in te zien dat juist door het loslaten van elk idee van ik als een onafhankelijk en losstaand individu die zes kwaliteiten tot perfectie worden gebracht. Want als we onszelf als losstaand en onafhankelijk van het geheel wanen, hoe kunnen dan werkelijk te allen tijde vrijgevig zijn, geduldig, enz. Dat zal ons nooit volledig lukken. Vrijgevigheid kan alleen maar volledig zijn wanneer we niet meer vasthouden aan een ik die per definitie altijd in min of meerdere mate aan zijn eigen belang denkt. Wanneer het idee van ik oplost, kunnen we volledig geduldig zijn omdat er geen ik meer is die weerstand heeft als we bijvoorbeeld moeten wachten, als dingen niet snel genoeg gaan of als de ander niet handelt op de manier die wij prettig vinden. We kunnen ons dan volledig inzetten omdat er niets meer wordt achtergehouden. Ons leven wordt dan een expressie van de zes paramita's, een expressie van de Bodhisattvagelofte. We worden als het ware het werktuig van het geheel ten bate van het geheel en kunnen dan daar waar ideeën en overtuigingen van afgescheidenheid bestaan, helpen oplossen.

Je kan het vergelijken met de lucht die zichzelf tot instrument maakt om de wolken, die erin ontstaan zijn en de helderheid en weidsheid ervan bedekken, tot oplossing te brengen. In die wijze doen we onze Bodhisattvagelofte gestand. Dus wanneer je mediteert, breng je inzicht tot perfectie want daarmee breng je de overige paramita's tot perfectie. En weet dat je meditatie daarmee niet alleen ten goede komt aan jezelf maar ook ten goede komt aan al wat leeft want de meditatie zelf is het geheel werkzaam in 'jou' ten bate van het geheel.

Baldwin Schreurs

* * * * *

Ad *) Lijden heeft in het boeddhisme een specifieke betekenis; de Boeddha gaf het met de volgende woorden een duidelijke definitie: "Lijden is weerstand hebben tegen wat je niet wilt en verlangen naar wat je niet hebt."