

Instructie van Padmasambhava

Afgelopen woensdagavond heb ik gesproken over de instructie die de Indiase boeddhistische leraar Shri Singha gaf aan zijn leerling Padmasambhava, die later de grondlegger zou worden van wat we het Tibetaans boeddhisme noemen.

Toen vele jaren later een Tibetaanse oude man Padmasambhava vroeg voor onderricht die eenvoudig te begrijpen en gemakkelijk te verwezenlijken en toe te passen is, wees hij met zijn wandelstok naar het hart van de oude man en zei toen het volgende:

“Luister goed, oude man. Kijk vanuit helder gewaarzijn naar je eigen ontwaakte bewustzijn. Het Bewustzijn heeft geen vorm, geen kleur, geen centrum en geen rand. Vanaf het begin heeft het geen oorsprong, maar is leeg. Vervolgens heeft het geen verblijfplaats, maar is leeg. Tenslotte heeft het geen doel, maar is leeg. Deze leegte bestaat nergens uit, maar is toch helder en gewaar van zichzelf. Wanneer je dit ziet en herkent, ken je je natuurlijke gezicht. Je begrijpt de ware aard der dingen. Je hebt de ware aard van het bewustzijn gezien, de fundamentele aard van de werkelijkheid opgehelderd en elke twijfel over welk inzicht dan ook doorgesneden.” *

Wanneer we mediteren, is het enige dat we doen ‘het kijken vanuit helder gewaarzijn naar ons eigen bewustzijn’. M.a.w. we worden bewust van het eenvoudige feit dat we bewust zijn. De invulling van ons bewustzijn in elk moment is niet belangrijk.

Je kan het vergelijken met het kijken naar een t.v. scherm. Wanneer je naar een t.v. programma kijkt zie je zowel scherm als het programma. Maar als dat programma interessant of leuk is, blijkt het niet zo eenvoudig te zijn om bewust te blijven van het scherm. De aandacht gaat dan gauw naar de invulling van het scherm en we ‘vergeten’ dat we naar een t.v. scherm zitten te kijken. En zo ook met de gedachten, de innerlijke beelden, de fantasieën e.d. die in ons bewustzijn verschijnen. De aandacht gaat er al gauw naar toe en ze worden voor ons een soort van werkelijkheid.

Daarom is het zo belangrijk dat we alles wat in ons bewustzijn verschijnt, - en dat zijn naast de mentale gewaarwordingen ook de zintuiglijke gewaarwordingen -, gaan herkennen als tijdelijke verschijningen die leeg zijn van een eigen onvergankelijke werkelijkheid. Ze verschijnen, veranderen en verdwijnen, net zoals de beelden op een t.v. scherm.

We houden niet vast aan wat in ons bewustzijn aan ervaringen komt en gaat, noch benoemen we of beoordelen we wat verschijnt. We laten de aandacht eenvoudigweg ontspannen. En we realiseren ons steeds weer dat we alleen maar zijn vanwege het bewustzijn dat van zichzelf leeg is en toch helder en gewaar van zichzelf.

Padmasambhava zegt vervolgens:

“De essentie van het Bewustzijn bestaat niet uit een concrete waarnemer en iets dat waargenomen wordt en waar je je aandacht op kunt richten. Zij trotseert de dualistische beperkingen van vergankelijkheid en onvergankelijkheid. Zij is niet iets dat

wakker geschud hoeft te worden: de ontwaakte staat van bevrijding is je eigen Bewustzijn dat van nature al wakker is. Er is niets dat naar de hel gaat: het heldere gewaarzijn is van nature zuiver. Er is geen enkele oefening die gedaan hoeft te worden: zijn essentie is van nature al aanwezig. Dit grootse inzicht in je natuurlijke bewustzijnsstaat is al in jezelf aanwezig: weet absoluut zeker dat het niet elders gezocht hoeft te worden.” *

In de meditatie hoeven we niets te bereiken. We hoeven niets te doen om ons volmaakt helder, wakker en zuiver bewustzijn te bereiken want zij is al onze ware natuur. Wanneer we ons streven ernaar laten ontspannen, zullen we zien dat er geen tegenstelling is tussen Bewustzijn en zijn inhoud, tussen waarnemer en wat waargenomen wordt. Beiden vormen één geheel. Vorm is leegte, leegte is vorm. We zijn dan vrij van zowel de vorm alsook de leegte. “Hier is er geen lijden, noch een oorzaak, noch een einde, noch een achtvoudig pad”, zoals de Soetra van Grote Wijsheid zegt.

Als laatste zegt Padmasambhava:

“Als je herkent dat Gewaarzijn als oorspronkelijke alertheid in jezelf aanwezig is, is er geen verschil tussen scherpzinnigheid en domheid. Als je begrijpt dat je oorspronkelijke natuur vrij van vooroordelen en voorkeuren in jezelf aanwezig is, is er geen verschil tussen kleine en grote kennis. Zelfs als je lichaam, het voertuig van je bewustzijn, uit elkaar valt, blijft de Ruimte van het Gewaarzijn ononderbroken aanwezig. Zodra je je permanent bewust bent van dit inzicht is er geen verschil meer tussen een lang en een kort leven. Beoefen dit ware inzicht, oude man. Haal de woorden en de verwezenlijking van dit inzicht niet door elkaar.” *

* * * * *

*Eerw. Baldwin Schreurs
Zondag 12 maart 2023*

*) Uit: Padmasambhava, *Naakt Zien*. (2012, Robert Hartzema). *Het Bewustzijn - met een hoofdletter geschreven – is het bewustzijn-op-zich en is identiek aan het ontwaakte bewustzijn.*