

MIJN FAVORIETE SOETRA



DORIEN QUIK OVER DE HARTSOETRA

AVALOKITESHVARA
BODHISATTVA, IN
DIEPE MEDITATIE
VERZONKEN, ZAG
HELDER DE LEEGTE
VAN HET MENSELIJK
BESTAAN EN
MAAKTE ZO EEN
EIND AAN ALLE
LEED EN PIJN

Welke boeddhistische tekst raakt je nu echt? Miranda Koffijberg vraagt boeddhistische beoefenaars en leraren naar hun favoriete soetra's, koans, mantra's en andere teksten. Deze aflevering: Dorien Quik over de Hartsoetra.

TEKST: MIRANDA KOFFIJBERG

'Ik dacht: ik waag het er gewoon op!', zal Dorien Quik aan het eind van het interview zeggen. Om het te hebben over de tekst *Vorm is leegte, leegte is vorm* en haar gedachten daarbij, bedoelt ze. De betekenis van deze woorden afkomstig uit de *Hartsoetra* laat zich bepaald niet gemakkelijk doorgronden. Quik zelf las de tekst achttien jaar geleden voor het eerst, toen ze net met het bestuderen van de boeddhistische leer begon. 'Ik snapte er niks van', herinnert ze zich nog, 'maar de tekst liet me niet meer los.'

Ze is ermee aan de slag gegaan. Eerst in haar eigen opleidingen en later door met anderen over de dharma te praten en erover te filosoferen en mediteren in Balthoven waar ze woont en werkt. Het concept 'vorm' intrigeerde haar al lange tijd. 'In zekere zin heb ik me door de vorm lang laten ringeloren, dat is er een goed woord voor. Zeker door de vorm 'vrouw'. In mijn studententijd, als getrouwde vrouw en moeder, en in het werk dat ik met mijn man deed met leprapatiënten in Afrika. Er werd van mij een heel andere rol verwacht dan van een man. Ik heb vaak gedacht als man beter af te zijn geweest. Mijn ideeën zouden dan waarschijnlijk makkelijker worden geaccepteerd, meende ik. Die gedachte stemde me niet bepaald vrolijk.'

ZOON OF DOCHTER

Haar zoektocht naar de plek van een vrouw verbaast haar, want ze voelt zich geen feministe. Toch valt haar op: 'In de meeste boeddhistische teksten gaat het over "hij". In het *Tibetaans dodenboek* kwam ik de tekst tegen dat een vrouw in een volgend leven als man moet terugkeren om verlicht te kunnen worden. Als de boeddhanatuur mannelijk blijkt te zijn, waar is mijn plaats als vrouw dan?'

In *Vorm is leegte, leegte is vorm* vond ze aanknopingspunten om vrede met de vorm te krijgen. 'Met deze tekst wordt gezegd dat materie en niet-materie uitwisselbaar zijn.

Dat idee heeft me zeer geraakt. Ik bracht het in verband met eerdere regels in de *Hartsoetra*, waarin Shariputra aan de bodhisattva Avalokiteshvara vraagt: "Hoe moet een zoon van goede familie, die de beoefening van de diepzinnige perfectie van wijsheid wenst te volgen, zich daarin trainen?" Avalokiteshvara antwoordt daarop: "Oh Shariputra, zoon of dochter van een goede familie..." Ik dacht eerst, bijna naïef, dat het woord dochter in de Nederlandse vertaling vanuit maatschappelijke correctheid was toegevoegd. Maar in de oorspronkelijke tekst in het Sanskriet staat het er echt. Interessant! Ik realiseerde me dat de *Hartsoetra* tot de tantrische teksten behoort. "Zoon of dochter" verwijst daarom niet naar de materiele werkelijkheid, maar naar niet-materie: naar onze mannelijke en vrouwelijke energieën. De mannelijke zorgen voor de creatie naar buiten, de vrouwelijke voegen daar, als ontvangend principe, allesomvattende wijsheid aan toe. Als ze elkaar helemaal aanvullen, valt het verschil in benaming van zoon en dochter weg. Dan vormen ze 'de mens', en dan ben je door de vorm heen. Boedha zijn betekent voor mij bovenal mens zijn, het evenwichtig samenbrengen van beide energieën. Dat zie je mooi terug bij Avalokiteshvara die het wijsheidsjuweel in zijn handen houdt. Ik heb er lang naar gekeken: wat heeft hij nou vast? Tot ik besepte dat hij niet iets vasthoudt, maar de leegte omvat, het midden tussen mannelijke en vrouwelijke energie, precies waar de oerkracht zit.'

LOS VAN DE VORM

'*Vorm is leegte, leegte is vorm* herinnert me er ook aan dat we maar kort een manifestatie zijn en dan teruggaan naar de bron. Als we ons daarvan echt bewust zijn, kunnen we beter in het "nu" zijn. Dan valt er iets weg, namelijk dat we iets moeten doen om beter of anders te worden dan de mensen om ons heen. We hebben de neiging daar veel voor te doen. We volgen er zelfs cursussen voor, maar is dat nodig? We hebben allemaal talenten meegekregen die we aan onze omgeving kunnen schen-

Over de Hartsoetra

De *Hartsoetra* of de *Maha-Prajñāparamita-Hridaya-sutra* is de meest frequent (dagelijks) door boeddhisten gereciteerde tekst. Ze is in het Sanskriet geschreven en de naam verwijst naar 'het grote hart van volmaakte wijsheid'. De *Hartsoetra* is de belangrijkste tekst uit het mahayana-boed-

dhisme over het concept *shunyata*, dat wordt vertaald met 'leegte'. In een vertaling door zenboeddhisten luiden de eerste regels van de soetra:

Avalokiteshvara bodhisattva, in diepe meditatie verzonken, zag helder de leegte van het menselijk bestaan en maakte zo een eind aan alle leed en pijn.

O Shariputra, vorm is niet anders dan leegte, leegte niet anders dan vorm; vorm is precies hetzelfde als leegte en leegte is precies hetzelfde als vorm; evenzo geldt dat voor gevoel, verstand, wil en bewustzijn.

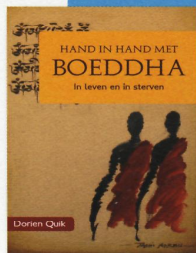
Dorien Quik is, samen met Peter Schuh, de oprichtster van *Stichting Bodhisattva*. Ze beoefent het boeddhisme al vele jaren. Ze volgde verschillende boeddhistische studies zoals de Lam Rim en de vijfjarige boeddhistische filosofie, en deed cursussen bij meerdere boeddhistische leraren. Dorien schreef drie boeken. In november verscheen *Hand in hand met Boeddha, in leven en in sterven*. De *Stichting Bodhisattva* brengt het boeddhisme als levensfilosofie vanwege het prachtig zuivere denken en de eenvoudige toepasbaarheid in het dagelijks leven. Ze organiseert lezingen en cursussen. De netto-opbrengsten uit het werk gaan naar kinderprojecten in Cambodja en Oost-Tibet. www.stichtingbodhisattva.eu

ken, zonder daarin op bevestiging van anderen uit te zijn. Ik heb in het verleden veel gehandeld naar wat ik dacht dat ik moest kunnen of waaraan ik dacht te moeten voldoen. Het putte me eerder uit dan dat het me dichterbij mijn innerlijke bron bracht, dicht bij wie ik werkelijk ben. Pas als we ons niet meer druk maken over de vorm, komen we steeds dichterbij onze oorspronkelijke intelligentie. En wie wil daar niet uitkomen? Ik ben ernaar op zoek gegaan door veel te studeren en door te zoeken in het christendom en de antroposofie, maar dat leverde me geen innerlijk enthousiasme op. Ik verloor er eerlijk gezegd van omdat ik in de gevangenis van de 'vorm' bleef zitten. Door het boeddhisme leerde ik dat de Boeddha symbool staat voor de leegte en geen persoon is. Hij is de oorsprong van onze geest en vertegenwoordigt de kracht van beide energieën. Dat inzicht hielp me om los te komen van de vorm, en dat bracht me vrijheid.'

ONDERZOEK HET!

'Vrijheid betekent voor mij zelfstandig denken. De Boeddha zei heel mooi: "Je hoeft niets aan te nemen, maar onderzoek het." Dat vond ik zo volwassen. Als ik zelf onderzoek, dan mag ik ook dingen nog niet snappen! Dan is er ook geen sprake van verboden, zoals: je mag niet roddelen. Het is eerder een uitnodiging om zelf na te gaan wat het betekent als ik niet juist spreek of handel. Zo leren we zelfstandig te denken. Als ik me niet meer zo met mijn vorm identificeer, ben ik veel vrijer. Als iemand een vervelende opmerking aan mijn adres maakt, ketst dat af. Het blijft stil in mijn lichaam, en daarom blijf ik in evenwicht én verbonden met mijn oorspronkelijke intelligentie. We hebben van intelligentie helaas iets heel anders gemaakt, maar is het niet gewoon zuiver zijn wie je bent? Die oorspronkelijke intelligentie bezitten we al vanaf onze geboorte, maar ze verdwijnt in de loop van het leven naar de achtergrond

LEZERSGESCHENK



Dorien Quik

Hand in hand met Boeddha, in leven en in sterven

In dit boek beschrijft Quik de werking van de geest vanuit de boeddhistische filosofie. Toegespitst op het ontstaan van de persoonlijkheid worden het levenswiel en het Tibetaanse Dodenboek uitgediept. Hierdoor ontstaat er herkenning van onze reacties op de veranderende gebeurtenissen en omstandigheden in het leven. Het concept van zelfloosheid is onder alle omstandigheden de sleutel tot inzicht.

De opbrengsten van dit boek worden geschonken aan *Stichting Bodhisattva*, die zich inzet voor kansarme kinderen in Cambodja en Oost-Tibet.

BOEDDHAMAGAZINE MAG ZES EXEMPLAREN VERLOTEN VAN HAND IN HAND MET BOEDDHA

Mail je volledige naam en adres naar info@gopher.nl onder vermelding van 'verloting boek Dorien Quik.'

Met dank aan uitgeverij Gopher, www.gopher.nl

doordat we geconditioneerd raken. Zo werkte ik in mijn studententijd mee aan onderzoek naar de groeihormonen van de meerval, waarvoor ik heel veel vissen moest doden. En ik deed dat gewoon! Al wist ik ergens dat het ver van mijn eigen natuur afstond. Maar ja, het onderzoek zou helpen hongersnood op te heffen en ik ging erin mee omdat het me gevraagd werd. Het zorgde voor een groot innerlijk conflict. Op een dag heb ik besloten nooit meer vlees of vis te eten. Door het boeddhisme werd ik me heel bewust van de kostbaarheid van het leven. En het deed me beseffen hoe waar het is dat als je vanbinnen in vrede bent, je onmogelijk een ander pijn kunt doen.

Leven betekent vooral 'vrij zijn'. Dat is hoe ik *Vorm en leegte, leegte is vorm* ben gaan begrijpen. 🙏

Miranda Koffijberg is freelance medewerkster van BoeddhamaMagazine.