

### **Uitleg.**

De Hart Sutra wordt in veel zen scholen gereciteerd, vaak aan het begin (maar soms ook aan het eind) van een meditatiebijeenkomst, maar ook bij (hedendaagse) ceremonieën. De onderstaande versie van de Hart Sutra is (fonetisch) oud Japans.

De Hart Sutra geeft heel kort de kern van de leer van de Boeddha weer. Anders gezegd: “Ontwikkel een geest die nergens verblijft”. Wat is een geest die nergens verblijft? Zou je dat zelf kunnen onderzoeken? Een geest die zich niet hecht, een geest die zich niet vasthoudt. Ofwel een open geest. Open staan voor wat er zich aan je voordoet en voor wat er zich aandient. Zou dat kunnen? In de titel staan de woorden Hannya Haramitta, ofwel in het Sanskriet: Prajna Paramita, dat betekent ‘vervolmaking van de wijsheid’ (of “wijsheid voorbij alle wijsheid”). Deze Sutra gaat er over, hoe je een heldere geest kunt bereiken. Een heldere geest is in staat om onderscheid te maken tussen dat “wat werkelijk is” van dat “wat ik er (in mijn hoofd) van maak”.

### **“Vorm is leegte, leegte is vorm”**

Heel centraal in de Hart Sutra staat de zin “Vorm is leegte, leegte is vorm”. Wat betekent deze zin? Met vorm wordt alle stoffelijkheid, dus alle dingen bedoeld, dus ook b.v. ons lichaam. “Vorm is leegte” wil zeggen: vorm is vorm en niet meer dan dat: het is wat het is. Volkomen los van onze ideeën, overtuigingen en interpretaties. Als je er over zou gaan nadenken “wat is dat ding (mijn lichaam bijvoorbeeld)?” dan komt er altijd een punt dat je moet zeggen: “Ik wéét het niet”, “Ik kan mijn vinger er niet op leggen”. Je kunt het niet duiden, het is volkomen open, volkomen onbegrensd, volkomen onbepaald. Een ander woord voor leegte is: openheid. “Vorm is openheid, openheid is vorm”.

### **Niets bestaat uit zichzelf**

Nadenkend over “vorm” kom je misschien ook tot het inzicht dat niets uit zichzelf bestaat. Alle verschijnselen bestaan dankzij een hele reeks van oorzaken en condities. Ze zijn dus ‘leeg’ van een eigen bestaan. Alles, óók mijn eigen bestaan is voortdurend afhankelijk van al het andere. Ook dat wordt met ‘leegte’ bedoeld.

Leegte wil dus zeggen: de dingen zijn wat ze zijn, volkomen los van onze ideeën daarover, en ze bestaan ook niet louter uit zichzelf.

En wat is die leegte dan? Al die verschijnselen, zonder ons etiket dat we erop plakken. Plezier is een uiting van leegte. Maar wat is “plezier” onafhankelijk van het woord of idee van plezier? Pijn is pijn, maar wat is het als je het losmaakt van jouw idee over pijn?

Omdat alles leeg is, zijn ook de vier edele waarheden leeg, ze bestaan niet op zichzelf, los van elkaar. Als de een ontstaat, ontstaat ook de ander. Houdt de een op te bestaan, dan is de ander er ook niet meer. De vier edele waarheden van de Boeddha zijn:

Er is lijden

Er is een ontstaan van lijden

Er is een einde aan lijden

Er is een weg naar het einde van lijden, namelijk het achtvoudige pad.

Maar ook het lijden, het ontstaan van lijden, het stoppen van lijden en de weg naar het stoppen van lijden zijn leeg, dat wil zeggen: ze bestaan niet op zichzelf.

Als je dat ziet, weet, doorleeft, dan ben je vrij, dan zijn er geen hindernissen meer en is er ook geen angst meer omdat er niets is om bang voor te zijn.