

Enkele gedachten vanuit het boeddhisme

Het boeddhisme is populair in het Westen. Dit mag een modeverschijnsel lijken, er is ook sprake van een serieus westers boeddhisme dat de maatschappij in vele vormen weet te bereiken. Het westers boeddhisme moet eigenlijk gezien worden als een eigen zelfstandige ontwikkeling. Opmerkelijk is dat dit boeddhisme in het Westen doorgaans niet als een 'religie' wordt beschouwd.

Levenswijze? Spiritualiteit? Filosofie?

Gaat het om het definiëren van het boeddhisme in het Westen dan vallen nogal eens termen als 'levenswijze', 'spiritualiteit', 'manier van kijken naar het leven', of 'filosofie'. Aangezien ik al lang bezig ben met deze beeldvorming van het boeddhisme in het Westen vraag ik vaak door als iemand het boeddhisme prijst omdat het geen 'religie' zou zijn: waarom is dat zo belangrijk? De termen zijn uiteindelijk maar etikettes van westerse oorsprong, met andere woorden eigenlijk het boeddhisme niet eigen.

Toch ligt het niet zo eenvoudig. Voor de westerse aanhang blijkt de terminologie juist heel wat te betekenen. Het niet zijn van een 'religie' betekent voor veel westerlingen dat het boeddhisme 'a-dogmatisch' zou zijn, dat er niet zoveel hoeft en dat er sprake kan zijn van 'spirituele groei'.

Nu is het boeddhisme absoluut geen eenheid. De term 'boeddhisme' zelf is van westerse oorsprong en het zijn forse ontdekkingen geweest om er achter te komen dat wat op Sri

Lanka werd gedaan te maken had met Japan en dat dit alles dan ook nog eens te relateren zou zijn aan de geïdealiseerde biografie van een prins uit Zuid-Nepal en Noordoost-India. Het boeddhisme kent zoveel vormen dat ik er zelf tegenwoordig liever voor kies om te spreken van 'boeddhismes'. Dit meervoud stuit uiteraard op weerstand, met name bij westerse boeddhisten; boeddhisten zouden uiteindelijk ook zeer veel gemeenschappelijk hebben. Dat klopt ook, maar het is opvallend dat de betiteling 'boeddhistische filosofieën' niet op zo'n weerstand stuit.

Meditatietechnieken

Zegt iemand in het Westen met boeddhisme bezig te zijn dan weet je één ding zeker: deze persoon mediteert. Voor westerlingen vallen boeddhisme en meditatie vrijwel samen. Dat is niet vreemd, het is er de belangrijkste vorm van beoefening. De monniken met wie westerlingen in Azië in contact kwamen, met name vanaf de jaren zestig van de twintigste eeuw, zagen goed waar vele westerlingen aan leden: stress, spanningen, later kwamen daar nog eens de burn-outs bij. De monniken begrepen dat hun meditatie-

< *Boeddhistische monniken*

technieken hierbinnen heel wat konden betekenen. Vandaar dat zij juist de technieken die op deze problemen ingaan aan westerlingen hebben overgedragen. Maar ook hierbij geldt weer dat er heel wat vormen van meditatie zijn die lang niet allemaal op hetzelfde neerkomen.

Het boeddhisme in het Westen heeft een aspect gemeen met de praktijken van Azië. Net als in Azië is het boeddhisme hier veelvormig. Bovendien, iedere school en iedere stroming vindt van zichzelf dat de eigen praktijk het 'echte boeddhisme' is.

Aldus bestaat er in het Westen beslist heel serieuze beoefening. Er zijn serieuze meditatiebijeenkomsten, retraites, kloosterweekenden, et cetera. Ook is er 'greening of Buddhism', er wordt boeddhistische inspiratie gezocht voor natuur- en milieubeleid, voor biologische landbouw, voor ethiek in ruime betekenis. Boeddhistische meditatietechnieken worden toegepast binnen geestelijke verzorging, er is boeddhistische geestelijke verzorging in gevangenissen et cetera. Er is uiteraard ook 'buddhism light', waarbij boeddhisme alleen maar lijkt te worden geassocieerd met modern leven, met goede smaak en *wellness*.

Lekenboeddhisme

Het boeddhisme van het Westen is een lekenboeddhisme. Daarom wordt boeddhisme hier vaak a-dogmatisch genoemd. Voor de leken gelden maar weinig regels, voor de monniken en nonnen juist heel erg veel. Het zijn vaak regels die bij westerlingen beslist de associatie met dogma's zouden oproepen.

Een andere gedachte waaraan snel wordt gerefereerd als het gaat over boeddhisme in het Westen, is het idee dat boeddhisme gaat over het

leven in het 'nu' en dat het er dan om gaat een diepgaand soort van geluk te vinden in datzelfde 'nu'. Dit is beslist kenmerkend voor het moderne boeddhisme in het Westen, maar zeker niet voor Azië waar de belangrijkste praktijk bestaat uit het opbouwen van positief karma voor een volgend bestaan.

Wat de Boeddha zei

De traditie wil dat de Boeddha tot zijn grote inzichten kwam door een aantal forse contrast-ervaringen. Zijn vader had hem weggehouden van het leed van de wereld. Dat deed hij opdat zijn zoon een kroonprins zou worden die hem zou opvolgen. Zou hij het leed van de wereld zien, dan zou hij misschien asceet worden en de wereld verzaken.

Dat gebeurde toch, hij werd asceet. Eenmaal verlicht gaf hij zijn beroemde preek in Sarnath. Hij sprak daar tot zijn leerlingen met wie hij zware ascese had uitgevoerd. De Boeddha analyseerde de situatie in de wereld zoals een arts een ziekte constateert.

- Allereerst is er de ziekte:, in Sanskriet heet dat *duhkha* (Pali: *dukkha*). Alle bestaan gaat gepaard met imperfectie. In deze wereld is absoluut geluk nooit te vinden. Dat ligt niet aan de mens of een god of een ander wezen, het kenmerkt het bestaan. Echt geluk in de wereld is niet mogelijk. Alles vergaat, niets is permanent.
- Ten tweede is er een oorzaak van deze imperfectie: onze 'levensdorst', *tr̥sna* (Pali: *tanha*). Er is iets dat onze zintuigen telkens aanstuurt naar nieuwe ervaringen. Deze ervaringen bevredigen nooit omdat alles wordt gekenmerkt door *duhkha*. De zintuigervaringen volgen

elkaar razendsnel op, waardoor we niet door hebben dat we telkens teleurstellingen hebben. Het is deze ervaring die ons voortdrijft van de ene verslaving van de zintuigen naar de andere.

- Ten derde, er is hoop, want deze zintuigverslaving is te genezen (Sanskriet en Pali: *nirodhana*).
- De vierde uitspraak van de Boeddha betreft de geneeswijze: het 'edele achtvoudige pad' (Sanskriet: *marga*; Pali: *magga*). Dit pad bestaat uit acht onderdelen: juiste zien, voor-nemen, spreken, handelen, levensonderhoud, inzet, meditatie en concentratie. Deze acht bestaan ieder voor zich weer uit een aantal onderdelen, maar het belangrijkste van dit pad zit in het woord 'juist'. Wat juist is in deze acht onderdelen is aan een boeddhistisch leeraar te beoordelen. Het verschilt per individu.

Geluk? Ongeluk?

Compleet, perfect geluk is er echter niet in deze wereld. Een van de gruwelijkste dingen die het universum kenmerkt is dat de dingen vergaan: verval, ziekte en dood.

Veel boeddhisten in Azië geloven in karma en in series levens achter elkaar, telkens ontstaan door karma. In al deze levens komt een wezen imperfectie tegen, hoewel goede daden resulteren in aangename geboorten met eventueel grote intellectuele capaciteiten. De dood zal echter altijd toeslaan. Vandaar dat boeddhisten in Azië zich in hun praktijken vaak voorbereiden op wat er na dit leven zal komen. Ze proberen goed karma te verzamelen waardoor er een gunstig leven zal zijn na de dood.

Dit overwegend is het opmerkelijk dat in het

Westen zo vaak wordt gezegd dat het boeddhisme zich richt op het hier en nu, op geluk in het alledaagse leven. Het boeddhisme van Azië vindt dat we niets anders hebben dan deze wereld, maar echt geluk is hier niet, hoogstens een verstandhouding met de wereld.

Beheersing van de zintuigen

Het zijn de zintuigen die de mens telkens weer uit evenwicht brengen en aanzetten tot verkeerde veronderstellingen. Dit wordt binnen het boeddhisme verklaard doordat wij in een situatie van illusie (*maya*) leven. Deze illusie uit zich in hechting (*lust, lobha*) en in afkeer (*haat, dvesha*). We oordelen constant op basis van onze zintuigimpressies. Vandaar dat heel wat boeddhistische oefeningen eenvoudigweg beginnen met observeren van wat de zintuigen doen.

Twee oefeningen in concentratie

Een voorbeeld van zo'n oefening is deze. Je gaat zitten en begint met waarnemen. Na een tijdje zal er een lichamelijke sensatie komen, er begint een been te trekken, een lichte verkramping, het begint ergens te jeuken. Je besteedt aandacht aan dit 'leed', je wilt ervan af. De sensatie brengt echter doorgaans een complete serie reacties tot stand. Waarom deze pijn? Er is wellicht een oorzaak, iets uit de jeugd, iets wat is misgegaan, misschien vele decennia terug. Wat er is verkeerd gegaan heeft ongetwijfeld een oorzaak en die oorzaak is ook door iets anders veroorzaakt. We zoeken meteen diep in het verleden, terwijl het alleen maar ging over het fenomeen 'voelen'.

Komen vervolgens de burens thuis dan begint hun hond te blaffen. Meteen is daar jouw

oordeel want ze voeden hun hond niet goed op volgens jou. Je ergert je. Je raakt uit evenwicht terwijl er in feite slechts een prikkel was: de hond blaft. Het is een gehoorsensatie, meer niet. Aangenaam of onaangenaam is niet van belang: ‘dit is horen’, niet meer, niet minder.

Deze oefening kan met alle zintuigen worden uitgevoerd. Het is de bedoeling dat de beoefenaar leert dat hij of zij in een continu proces van oordelen zit en dat gaat met veel misverstanden gepaard. Het zijn echter slechts zintuigprikkelers, niet meer, niet minder.

Een andere oefening laat de beoefenaar weer aangenaam plaatsnemen en zegt hem of haar de aandacht te houden bij de adem die via de neusgaten de neus binnenkomt en verlaat. De aandacht moet daar blijven. Dit duurt niet lang, de aandacht verwaait naar een geheel ander onderwerp. Dat is niet erg, maar zodra de beoefenaar merkt dat de aandacht is afgedwaald wordt deze weer teruggebracht naar de bovenlip. Dan blijft de aandacht daar misschien iets langer, maar vervliegt weer. Geen probleem, maar bij het bemerken van het verplaatsen van de aandacht gaat deze weer terug naar de bovenlip. Zo komen concentratie en gedachten onder controle. Waarom vliegt de aandacht telkens weg? Hoe werken de zintuigen hierbij?

Meditatie en compassie

In veel boeddhistische scholen speelt compassie met lijdende wezens een grote rol. De zintuigimpressies leiden tot veel ongeluk. Als we dit door hebben zou het goed zijn andere wezens bij deze wijsheid te betrekken. Zij kunnen dan uiteindelijk delen in deze houding naar de wereld toe.

Hiertoe dienen compassieoefeningen (*metta, karuna*).

Compassieoefening in drie delen

In het eerste deel ontwikkel je goede gevoelens en intenties naar een persoon of dier die je goed kent en graag mag: de eigen ouders, de hond of kat, een goede vriend of vriendin. Je beeldt je in hoe prachtig het is als dit wezen helemaal gelukkig zou zijn. Dat is niet moeilijk.

De oefening gaat verder, je verplaatst deze goede intenties naar een persoon die je gewoon wel eens ziet, maar niet goed kent. Iemand bij de bushalte of in de trein. Ook deze persoon wens je het allerbeste. Ook niet zo heel moeilijk.

De echte uitdaging in compassie volgt echter: je beeldt je ditzelfde geluk in voor iemand waar je een forse afkeer van hebt. Iemand die je heeft dwarsgezet of je schade heeft toegebracht. Je kunt je inbeelden dat ook deze persoon met veel pijn van zijn of haar moeder op deze wereld is gekomen, op een dag met de eerste veelbelovende kindertekening is thuisgekomen, misschien heel goed voor een zieke buurvrouw of de hamster heeft gezorgd. Wellicht is er een gezin dat zeer op deze persoon gesteld is. En bovendien – heel belangrijk – wil jij dat deze persoon misschien precies zo over jou denkt als jij over hem of haar ... Deze overwegingen kunnen het perspectief op deze persoon veranderen.

Uiteindelijk kun je het mededogen dat je nu hebt opgebouwd in jezelf overdragen aan, zoals dat in boeddhistische termen heet: ‘ocean van mededogen die er in het universum is’. Kanttekening: ikzelf spreek in deze laatste zin

liever van de ‘ocean van mededogen die er in het universum zou moeten zijn’.

Bij deze oefening moet de volgende opmerking worden gemaakt. In Azië wordt gesteld dat deze oefening een mens ook moet trainen mededogen te hebben met de wezens die lijden in de hel. De wezens die daar nu onophoudelijk worden gekweld door nare demonen begrijpen niet waarom ze lijden. Ze zijn hun euvele daden allang vergeten en ervaren alleen maar martelingen. Gelegenheid voor reflectie ontbreekt. Ze hebben dus recht op ons mededogen.

Er doet zich hierbij wel een probleem voor. Uit de daden van oorlogsmisdadigers als Hitler en Pol Pot zijn nu hellewezens voortgekomen, die zich hun leven als oorlogsmisdadiger niet meer herinneren, maar wel gruwelijk lijden. Hun misdaden hebben ze gedaan uit onwetendheid, zo is de boeddhistische voorstelling, en ieder wezen dat onwetend is heeft recht op mededogen, al valt dat niet mee gegeven de misdaden die de wezens in de hel soms hebben gedaan in vorige levens. Het valt niet mee begrip te hebben voor Hitler of Pol Pot. Toch moeten we leren begrijpen dat we allemaal volgens de meeste boeddhistische voorstellingen miljarden levens hebben geleefd en daarbij ongetwijfeld ook ooit groot misdadiger is geweest. De Boeddha kon zich zijn vorige levens herinneren, zo is de voorstelling, en hij heeft vaak genoeg geleefd als crimineel en hij heeft vele levens doorgebracht in de hel voor hij tot inzicht kwam.

Andere compassieoefening

Er is nog een andere compassie-oefening. Bedoeld voor als je iets hebt gedaan of gezegd

waarbij achteraf het gevoel opkomt dat er iets niet helemaal klopte. Het is dan mogelijk het moment van spreken of de handeling in herinnering terug te nemen en te bekijken of er daarbinnen sprake was van wijsheid en mededogen in het begin, in het midden en aan het einde. Op deze manier kunnen eigen gedragingen en gedachten ‘gezuiverd’ worden.

Uiteraard werken dit soort oefeningen niet meteen. ‘Inoefening’, herhaling is heel belangrijk. Het effect maakt zich pas na verloop van tijd kenbaar.

Pragmatisch

Het boeddhisme heeft in vormen zoals boven beschreven een plek gekregen binnen het geestelijk welzijn in het Westen. Dat is op zich natuurlijk prachtig. Boeddhisten in Azië doen hier eigenlijk nooit moeilijk over.

Eigenlijk zouden de meditatie- of concentratieoefeningen gericht moeten zijn op het bereiken van de verlichting. Maar, zo kun je monniken in Azië horen zeggen, als westerlingen zo de leer van de Boeddha moeten vernemen, als zij hierdoor evenwichtiger en gelukkiger kunnen leven, is dat prima. Als de mensen zelf gelukkiger zijn dan heeft dat ook effect op hun omgeving. En wat maakt het dan uit of het boeddhisme een religie, filosofie, spiritualiteit of wat dan ook zou zijn? Azië betoont zich hierin zeer pragmatisch.

Paul (dr. P.J.C.L.) van der Velde is werkzaam als hoogleraar Aziatische religies, Sanskriet en Hindi aan de Radboud Universiteit Nijmegen. De laatste jaren is hij met name bezig met onderzoek naar de ontwikkelingen van het moderne boeddhisme zowel in het Westen als in Azië.
E.p.vandervelde@ftr.ru.nl