

Waarom wij een mondiale ethiek nodig hebben

Mindfulness, concentratie en inzicht

De wereld waarin wij leven heeft een sterk mondiaal karakter. Economische ontwikkelingen elders in de wereld hebben uitwerking op die bij ons. Ontwikkelingen op politiek, educatief en cultureel vlak zijn wereldomvattend geworden. Vandaar dat ook onze ethiek en onze moraal wereldomvattend moeten worden. Een nieuwe wereldorde vraagt om een nieuwe ethiek. Een mondiale ethiek is de sleutel tot de aanpak van de werkelijke problemen van onze tijd.

Overal ter wereld hebben we te maken met klimaatveranderingen, terrorisme en godsdienstoorlogen. Wij hebben allemaal te maken met fanatisme, discriminatie, verdeeldheid, geweld, economische crises en aantasting van het milieu. We moeten deze problemen, dit lijden, van heel nabij onderzoeken, zodat we de juiste beslissingen kunnen nemen en ons op de juiste manier gaan gedragen. Om de oorzaken van het wereldomvattende lijden te ontdekken, moeten we als mensen met verschillende tradities bijeenkomen. Als we in helderheid, kalmte en vrede nauwkeurig kijken, kunnen we de oorzaken van ons lijden zien, blootleggen en transformeren, zodat wij er een eind aan kunnen maken.

Een mondiaal geschenk

Wij zijn allemaal afkomstig uit andere culturen en landen, en we hebben allemaal onze waarden, omgangsmanieren en ethische nor-

men. Elk land en elke cultuur kan iets prachtigs bijdragen. Om tot een mondiale ethische code te komen, moeten we het totaal van onze collectieve wijsheid benutten. Met de inzichten van alle mensen en tradities van de wereld samen kunnen we een op respect gebaseerde, mondiale ethiek vormen.

Sommige mensen baseren hun ethiek op hun religie. Als je gelooft dat er een god is die beslist wat juist en onjuist is, ongeacht wat je om je heen waarneemt, dan hoef je om juist te handelen slechts de regels te volgen die je religie je voorschrijft. Anderen hebben een wetenschappelijke of functionele benadering en kijken alleen naar de logische gevolgen van wat ze doen. Een boeddhistische bijdrage aan een globale ethiek verschilt van deze beide benaderingen. Zij is gebaseerd op het observeren en begrijpen van de wereld met behulp van mindfulness, concentratie en inzicht. Deze benadering begint met het besef dat er geen dualiteit bestaat tussen subject en object, dat alle dingen onderling verbonden zijn. Dit is iets dat voor iedereen aanvaardbaar is, of je nu wel of niet in een god gelooft. Als je dit in praktijk brengt, zul je merken dat je je vrijer gaat voelen.

Een boeddhistische ethiek voor het dagelijks leven

Tijdens de Vietnamoorlog is de term 'geëngageerd boeddhisme' ontstaan. In Vietnam beoefenden wij als monniken, nonnen en leken de zit- en de loopmeditatie, terwijl om ons heen de bommen vielen en we het geschreeuw hoorden van de kinderen en volwassenen die gewond raakten. Mediteren wil zeggen je bewust worden van wat er gebeurt. Om ons heen was er sprake van heel veel menselijk leed en van vernietiging van leven. Wij voelden een sterk verlangen om het lijden te verzachten, in onszelf en om ons heen. We wilden anderen van dienst zijn, maar we wilden ook de zit- en de

loopmeditatie doen, zodat we de innerlijke stabiliteit en vrede hadden die we nodig hadden om de tempel te verlaten en de mensen bij te staan. Op plaatsen waar de mensen vluchtten voor de bommen liepen wij met bewuste aandacht, te midden van al het lijden. Wij oefenden ons in bewust ademen terwijl we kinderen verzorgden die gewond waren door geweervuur en granaten. Als we onze meditatieve oefeningen hadden opgegeven om anderen bij te kunnen staan, dan hadden we het niet volgehouden en hadden we niemand kunnen helpen.

Geëngageerd boeddhisme is ontstaan in een heel moeilijke situatie: we wilden doorgaan met onze beoefening terwijl we iets deden aan het lijden om ons heen. Geëngageerd boeddhisme is meer dan boeddhisme dat zich met maatschappelijke problemen bezighoudt. Geëngageerd boeddhisme houdt in dat we mindfulness beoefenen, waar we ook zijn en wat we ook doen. Als we alleen zijn, als we lopen en als we zitten, als we theedrinken of ontbijt maken, altijd kunnen we geëngageerde boeddhisten zijn. We oefenen niet alleen voor onszelf, maar ook om de kracht te hebben om anderen te helpen, en om verbonden te blijven met de totaliteit van het leven. Geëngageerd boeddhisme is meer dan zelfhulp. Het helpt ons om ons sterker en stabielier te voelen, maar ook verbonden met anderen en begaan met het geluk van alle wezens.

Geëngageerd boeddhisme is een boeddhisme dat diep in ons bestaan doordringt. Boeddhisme dat niet geëngageerd is, is geen werkelijk boeddhisme. Dat is de opvatting van *bodhisattva's*, die hun intentie en handelen volledig richten op het verlichten van het lijden. Wij oefenen ons niet in meditatie en mindfulness louter voor onszelf. Wij oefenen om het lijden van alle wezens en van de aarde zelf te verlichten. Dankzij het inzicht van 'inter-zijn', wat wil zeggen dat alle wezens onderling verbonden zijn, weten wij dat als anderen minder lijden ook wij minder lijden.

Naast de term ‘geëngageerd boeddhisme’ gebruiken we tegenwoordig ook de term ‘toegepast boeddhisme’. Het woord ‘toegepast’ is in de wetenschap erg populair en wij gebruiken het hier met opzet, om aan te geven dat wij ons inzicht kunnen gebruiken om iedere situatie te verhelderen en te transformeren. Het boeddhisme kent iets dat op iedere situatie licht kan werpen en overal kan helpen problemen op te lossen. Er is een manier om in elke situatie met mededogen en begrip te handelen, waardoor het lijden afneemt. Dat is de kern van toegepast boeddhisme.

Het uitgangspunt van een boeddhistische ethiek

De basis van een boeddhistische ethiek is mindfulness of bewuste aandacht. Wat wil het zeggen om bewuste aandacht te hebben? In de eerste plaats betekent het dat we stilstaan en ten diepste waarnemen wat er in het huidige moment gebeurt. Wanneer we dat doen, zien we het lijden in onszelf en om ons heen. We kunnen ons erin oefenen om met grote concentratie waar te nemen, om zo de oorzaken van dit lijden te ontdekken. Als we willen weten hoe we het lijden kunnen verlichten, moeten we het eerst begrijpen. De inzichten van anderen kunnen ons daarbij helpen. We kunnen onze inzichten delen met de Sangha (de gemeenschap van beoefenaars) om samen te ontdekken wat we kunnen doen om het lijden te transformeren. Als we een gezamenlijk inzicht hebben, helpt ons dat om een weg te zien die leidt tot het heil van iedereen en een einde maakt aan het lijden, niet alleen voor ons als individu, maar voor alle mensen.

Het pad van deugd

In het Vietnamees noemen we ethiek *dao duc*, het pad van deugd. *Duc* betekent deugd in de betekenis van oprechtheid, integriteit en

inzicht. Het is maar een klein woordje, maar het drukt veel uit: vergevingsgezindheid, mededogen, tolerantie en een gevoel van medemenselijkheid, kortom, alle goede dingen waar wij mensen behoefte aan hebben. Dit pad moet leiden tot een deugdzaamheid die ons helpt onszelf te transformeren en iedereen een gelukkig leven te geven. Wanneer wij de eigenschappen bezitten van iemand die deugdzaam is, dan laten we anderen niet lijden. Die deugdzaamheid is een richtlijn voor een manier van leven die geen lijden veroorzaakt voor anderen of voor onszelf.

Een ander woord voor ethiek is *luong li*, waarmee wordt aangegeven hoe mensen met elkaar omgaan. *Luong* is de menselijke moraal en *li* is het basisprincipe dat leidt tot juist gedrag en juist handelen. Als je deze twee samenvoegt, dan krijg je *dao li luong thuong*, wat een moreel gedrag aangeeft waarmee iedereen instemt. *Thuong* betekent algemeen, gewoon, iets dat iedereen kan accepteren, iets waarover overeenstemming bestaat. Een ethiek is consistent en verandert niet van dag tot dag. We willen dus een duurzame ethiek, met basisprincipes waarover we het eens kunnen zijn, die leidt tot meer begrip en acceptatie.

Mindfulness, concentratie en inzicht

Vanaf zijn eerste onderricht aan zijn eerste volgelingen is de Boeddha heel duidelijk en praktisch geweest over de manier waarop wij onze problemen kunnen transformeren, zowel persoonlijk als collectief. Hij concentreerde zich op hoe wij de leer in ons dagelijks leven in praktijk kunnen brengen. Dat is ethiek. In praktijk brengen is de sleutel, want daaruit komen mindfulness, concentratie en inzicht voort. Deze drie energieën vormen de basis van de boeddhistische beoefening en de boeddhistische ethiek. We kunnen het niet over boeddhistische ethiek hebben zonder deze drie

energieën te noemen. Mindfulness, concentratie en inzicht helpen ons een pad te vormen dat leidt tot vrede en geluk, en tot transformatie en heling. Het is buitengewoon belangrijk dat wij ons niet in abstracte zin met ethiek bezighouden. Onze basisoefening houdt in dat we de energie van mindfulness, concentratie en inzicht opwekken. Voor leiding en voor de ontwikkeling van mededogen, begrip, harmonie en vrede in onszelf en in de wereld, vertrouwen wij op ons inzicht.

Een christelijke theoloog vroeg mij kortgeleden hoe wij een mondiale spiritualiteit kunnen creëren. De man die mij deze vraag stelde leek onderscheid te maken tussen spiritualiteit en ethiek. Deze twee hangen echter met elkaar samen. Alles kan spiritueel zijn. Als ik met bewuste aandacht mijn theekopje oppak, als ik met aandacht naar mijn thee kijk en er met bewuste aandacht een slokje van neem, dan wordt theedrinken iets heel spiritueels. Als ik met bewuste aandacht mijn tanden poets, als ik mij ervan bewust ben hoe prachtig het is om de tijd daarvoor te hebben en om ervan te genieten, als ik mij ervan bewust ben dat ik leef, dat ik omringd wordt door de wonderen van het leven, dat ik mijn tanden kan poetsen met liefde en vreugde, dan is tandenpoetsen iets heel spiritueels. Er bestaat dus een nauw verband tussen spiritualiteit en ethiek. Als je het spirituele in de ethiek niet kunt zien, kan je ethiek inhoudsloos worden. Je leeft misschien volgens bepaalde ethische normen, maar je weet niet waarom en je geniet er niet van. Als je ethiek en je spirituele leven met elkaar verbonden zijn, volg je een ethische weg en word je daardoor gevoed.

De eerste les van de Boeddha

Honderden jaren geleden kwam de Boeddha in Bodhgaya onder een heilige vijgenboom tot ontwaken. Hij bereikte een diep in-

zicht. Zijn eerste gedachte na dit ontwaken was het besef dat ieder levend wezen beschikt over het vermogen om te ontwaken. Hij wilde daarop een pad creëren dat anderen kon helpen inzicht en verlichting te verwerven. De Boeddha wilde geen religie stichten; om een pad te volgen hoef je niet in een schepper te geloven.

Ook nadat de Boeddha verlicht werd, zat hij graag onder de Bodhi-boom, deed hij langs de oever van de Neranjara-rivier de loopmeditatie en bezocht hij een vijver met lotusbloemen. De kinderen uit het nabijgelegen dorp Uruvela zochten hem op en samen aten ze fruit. Hij gaf ze lessen in de vorm van verhalen. Hij wilde zijn ervaringen met oefenen en ontwaken delen met zijn vijf naaste vrienden en vroegere oefenpartners. Hij vernam dat zij nu in Deer Park in de buurt van Benares woonden. Het kostte hem twee weken om te voet van Bodhgaya naar Deer Park te reizen. Ik denk dat hij van iedere stap van deze reis genoot.

In zijn allereerste onderricht aan deze vijf vrienden sprak de Boeddha over het ethische pad. Hij zei dat het pad naar inzicht en verlichting het Edele Achtvoudige Pad was, ook wel de Acht Manieren van Juist Oefenen genoemd. Het Edele Achtvoudige Pad is de laatste van de Vier Edele Waarheden. Als wij de Vier Edele Waarheden begrijpen en ons dagelijks handelen op deze inzichten baseren, dan zijn wij op weg naar vrede en geluk.

De Vier Edele Waarheden

Een weg naar actie

Het eerste onderricht van de Boeddha ging over de Vier Edele Waarheden. Deze waarheden vormen de basis van de bijdrage van het boeddhisme aan een mondiale ethiek. De Vier Edele Waarheden zijn: er is lijden, het lijden heeft oorzaken, het lijden kan overwonnen worden en er is een weg naar opheffing van het lijden.

De Vier Edele Waarheden – het Edele Achtvoudige Pad is een onderdeel van de Vierde Edele waarheid – vormen de strategie van de Boeddha voor omgang met het lijden en opheffing ervan. De waarheden worden ‘edel’ genoemd (*arya* in het Sanskriet), omdat ze leiden tot beëindiging van het lijden. De Vier Edele Waarheden gaan over lijden, maar ook over geluk. Er is lijden en wij kunnen iets *doen* om het lijden in ons en om ons heen te verlichten. Geluk, transformatie en heling zijn mogelijk. Deze waarheden zijn een aanmoediging om in actie te komen en het geluk te creëren waarvoor wij verlangen. Ze bieden ons een ethische mogelijkheid om onszelf te transformeren.

Geluk en lijden hangen met elkaar samen

Als geluk mogelijk is, waarom spreekt de Boeddha dan eerst over het lijden? Waarom spreekt hij niet alleen over geluk en de weg die naar geluk leidt? De Boeddha begon met het lijden, omdat hij wist dat geluk en lijden niet los van elkaar staan: ze *inter-zijn*. Lijden

omvat geluk en geluk omvat lijden. Lijden heeft zijn nut, want het kan ons het mededogen en het begrip bijbrengen die nodig zijn voor inzicht en geluk.

Non-dualiteit

Geluk en lijden zijn geen tegengestelden. Non-dualistisch denken is een van de kernelementen van een boeddhistische bijdrage aan een mondiale ethiek. Goed kan niet bestaan zonder kwaad. Goed bestaat omdat kwaad bestaat. De Boeddha leerde ons dat goed en kwaad voortkomen uit onze geest en geen objectieve werkelijkheden zijn. Er bestaan veel van deze paren van 'tegenovergestelden', bijvoorbeeld zijn en niet-zijn. Het idee van zijn kan niet-bestaan zonder het idee van niet-zijn. De werkelijkheid overstijgt echter zowel zijn als niet-zijn. Zijn en niet-zijn zijn slechts ideeën; het zijn twee kanten van dezelfde realiteit.

Denk maar aan links en rechts. Je kunt onmogelijk rechts verwijderen en alleen links overhouden. Stel je voor dat je van een potlood de rechterkant weghaalt door het in tweeën te breken. Zodra je de ene helft hebt weggegooid, wordt het snijvlak van het overgebleven deel de nieuwe rechterkant. Overal waar links is, is ook rechts. Hetzelfde geldt voor goed en kwaad. Het idee van goed en het idee van kwaad komen uit elkaar voort, en de werkelijkheid overstijgt beide.

Subject en object vormen ook een paar van tegenovergestelden. Wij zijn geneigd ons bewustzijn op te vatten als iets in ons en de wereld als iets buiten ons. We nemen aan dat subject en object onafhankelijk van elkaar bestaan, maar subject en object zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Met het ontstaan van de een ontstaat tegelijkertijd de ander. Als wij de werkelijkheid lange tijd observeren en de leer van non-dualiteit werkelijk gaan proeven,

dan hebben wij een juist begrip. Als we die opvatting eenmaal hebben, die het eerste onderdeel van het Edele Achtvoudige Pad is, dan zullen de andere aspecten van het Pad eenvoudig volgen. Juist Denken, Juist Spreken, Juist Handelen, het Juiste Levensonderhoud, Juiste IJver, Juiste Aandacht en Juiste Concentratie zullen alle ontstaan als wij de Juiste Zienswijze hebben. De boeddhistische bijdrage aan een mondiale ethiek bevat geen dogma's. Het boeddhisme zegt niet dat het de enige juiste opvatting is, dat alle andere onjuist zijn. Dit is het begrip waartoe de Boeddha kwam na diepgaand oefenen en diepgaand observeren. Wij moeten allemaal mindfulness en diepgaand waarnemen beoefenen, zodat we voor onszelf de waarheid kunnen kennen en niet enkel andermans leer volgen.

Iedere waarheid bevat de andere waarheden

De non-dualistische aard van de werkelijkheid maakt ook deel uit van de Vier Edele Waarheden. Hoewel er vier waarheden zijn, omvat iedere waarheid de andere en kunnen ze onmogelijk helemaal los van elkaar worden opgevat. Als je één Edele Waarheid ten volle begrijpt, begrijp je ze alle vier. Als je het lijden werkelijk gaat begrijpen, begin je ook de weg naar de opheffing ervan te begrijpen. De vier waarheden zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wij spreken van 'inter-zijn': elke waarheid bevat de andere.

De Eerste Edele Waarheid is het lijden. De Tweede Edele Waarheid is de oorzaak van het lijden, de gedachten en daden waardoor wij lijden. De Derde Edele Waarheid is geluk, de beëindiging van het lijden. De Vierde Edele Waarheid is de weg die naar geluk leidt: het Edele Achtvoudige Pad.

De Tweede Edele waarheid is de handeling die aanleiding is tot

lijden en de Vierde Edele Waarheid is de handeling die aanleiding geeft tot geluk. In zekere zin zijn dit dus twee paren van oorzaak en gevolg. De Tweede Edele Waarheid (het pad van lijden) leidt ons naar de Eerste (het lijden), terwijl de Vierde Edele Waarheid (Het Edele Achtvoudige Pad) ons naar de Derde Edele Waarheid leidt (geluk en de opheffing van het lijden). Of we volgen het Edele Pad of we volgen het onedele pad, dat ons en anderen lijden brengt. Wij volgen altijd het ene of het andere pad.

Met bewuste aandacht ademen: de Vier Edele Waarheden als weg naar actie

Het is onmogelijk de Vier Edele Waarheden met enkel je intellect te begrijpen. Ze bevatten kernideeën als non-dualiteit, leegte, geen-zelf, inter-zijn en tekenloosheid, die alleen door middel van beoefening begrepen kunnen worden. De basisbeoefening die de Boeddha onderwees was aandachtig ademhalen. Voordat we ons bezig kunnen houden met ethisch handelen, moeten we beginnen met onze ademhaling. Bewustwording van onze ademhaling is onze eerste praktische ethische handeling. Dit is de enige manier waarop wij werkelijk het lijden van mensen fundamenteel kunnen beginnen te begrijpen en transformeren.

Wanneer we kijken naar het lijden om ons heen, naar de armoede, het geweld, of naar de klimaatverandering, dan willen we direct in actie komen. We willen iets *doen*. Maar om effectief en ethisch te handelen, moeten we over het beste in onszelf beschikken, want pas dan kunnen we goed met het lijden omgaan.

In staat zijn om stil te staan bij onszelf, te ademen en met volle aandacht te lopen of te bewegen is hierbij de sleutel. Die sleutel kunnen we overal en altijd gebruiken. We kunnen zeggen:

*Ik adem in en ik weet dat dit mijn inademing is.
Ik adem uit en ik weet dat dit mijn uitademing is.*

Dit is niet alleen eenvoudig, maar ook heel effectief. Wanneer we met onze aandacht naar onze inademing gaan, denken we niet meer aan het verleden of de toekomst en beginnen we thuis te komen bij onszelf. Thuiskomen bij onszelf is het eerste dat nodig is, zelfs voor politici, wetenschappers en economen. Denk niet dat jij deze oefening niet nodig hebt. Als we niet thuiskomen bij onszelf, kunnen we niet beschikken over het beste in onszelf en kunnen we de wereld niet optimaal dienen. Om het beste in onszelf te vinden, moeten we *onzelf zijn*. Onze zijnskwaliteit is bepalend voor de kwaliteit van ons handelen.

Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam.

Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam.

Met volle aandacht ademen brengt ons terug in ons lichaam. We moeten eerst ons lichaam erkennen, omdat pijn en spanning zich ophopen in ons lichaam. Als we op deze manier ademen, zorgen we voor een hereniging van onze geest en ons lichaam. Zo wordt onze geest een belichaamde geest.

Als we ons bewust zijn van ons lichaam, weten we dat het spanning en pijn kent. Als we niet weten hoe we de spanning en pijn in onszelf kunnen loslaten, kunnen we nooit het beste uit onszelf halen.

*Ik adem in en ben me bewust van de spanning in mijn lichaam.
Ik adem uit en laat alle spanning in mijn lichaam los.*

We kunnen onmiddellijk iets doen om onszelf te verbeteren en ons te ontdoen van spanning en pijn, zodat we met meer helderheid

kunnen waarnemen en handelen. Als we met volle aandacht ademen, komen onze geest en ons lichaam samen in het hier-en-nu, en kunnen we gemakkelijker omgaan met moeilijke situaties. Als we met volle aandacht ademen, voelen we ons prettiger in ons lichaam. Met één ademhaling kunnen we dan de spanning in onszelf herkennen en loslaten.

Met behulp van de in- en uitademing kunnen we pijnlijke gevoelens in onszelf gemakkelijker opmerken. Op onze inademing kunnen we die gevoelens erkennen en op onze uitademing kunnen we ze loslaten.

*Ik adem in en ben me ervan bewust dat er een pijnlijk gevoel is.
Ik adem uit en laat het pijnlijke gevoel los.*

Dit is een niet-agressieve, zachtmoedige manier om ons lichaam te helpen zich te ontdoen van spanning en pijn.

Je kunt met behulp van bewust ademen een gevoel van vreugde of geluk oproepen. Als we goed gevoed zijn en weten hoe we vreugde moeten oproepen, beschikken we over de kracht om de pijn in onszelf en de wereld aan te kunnen.

Met één in- en uitademing kunnen we de Vier Edele Waarheden in praktijk brengen: we erkennen onze spanning en pijn en noemen die bij hun ware naam. Dan laten we ze los, en laten een gevoel van welbevinden opkomen.