

**Edel Maex**

Een kleine inleiding in het

# boeddhisme



LANNOO

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018 en Edel Maex  
Vormgeving Studio Lannoo  
Illustraties © Frank De Waele

D/2018/45/272 – ISBN 978 94 014 4858 1 – NUR 718

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

Inleiding	7
1     Wie moeten wij geloven?	9
2     Bevrijding van illusie	21
3     Stoppen en kijken	35
4     Alles geven	49
5     Zonder moeten	71
Buigen	91
Enkele boeddhistische termen in een notendop	93
Noten	101
Lijst van de illustraties	105



# Inleiding

Dit boek is ontstaan uit de vraag naar een boekje dat een algemene kennismaking biedt met het boeddhisme. Het wil geen abstract filosofisch werk zijn, maar ook geen goedkope Aziatische folklore. Het is bedoeld zowel voor mensen die ‘eens iets over het boeddhisme zouden willen weten’, als voor beoefenaars van het boeddhisme die wat meer zicht willen krijgen op de bredere achtergrond waar hun praktijk in is ingebed.

Sinds de eerste uitgave is er veel veranderd. Bij het schrijven ging ik uit van een boeddhisme dat uit zichzelf en vanzelfsprekend ‘modern’ is. Dat wil zeggen een boeddhisme dat op geen enkele manier in strijd is met moderne wetenschap en moderne waarden als individuele autonomie. Ik benaderde het boeddhisme als een volwaardige westerse traditie.

Ondertussen heb ik tot mijn grote verbazing hier in het Westen een ‘premodern’ boeddhisme zien opkomen, een

boeddhisme dat het nodig vindt om terug te keren naar oude Aziatische opvattingen en relatievormen, zoals reïncarnatie en hiërarchische leerling-leraarrelaties.

Zonder iets wezenlijk aan de inhoud te veranderen, maakt deze veranderende context het boek tot een pleidooi. Het is een pleidooi voor een modern boeddhisme, dat geen enkele behoefte heeft aan een terugkeer naar middeleeuwse toestanden. Het is bedoeld om relevant te zijn voor westerlingen die op een zinvolle manier trachten te leven.

Het boeddhisme wordt beschouwd als een van de grote wereldreligies. Maar de verschillende religies en wereldbeschouwingen zijn er nooit in geslaagd tot een gemeenschappelijke definitie van religie te komen. 'Religie' is een westers begrip dat in andere culturen niet eens voorkomt. Toen de eerste westerse filosofische werken eind 19de eeuw in het Japans vertaald werd, moest voor de term 'religie' een neologisme gezocht worden.

Ook in het Westen is de betekenis van 'religie' in de loop der millennia voortdurend geëvolueerd. Het gevolg is een soms hoogoplopende discussie of het boeddhisme wel of niet een religie is. Het is een discussie waarvan de uitkomst alleen maar afhangt van de gekozen definitie.

Dit boek gaat over het boeddhisme zoals ik het van binnenuit heb leren kennen, zoals het mij geïnspireerd heeft, waar ik van ben gaan houden.

# Wie moeten wij geloven?

Het boeddhisme als praktijk

In een van de oude boeddhistische teksten<sup>1</sup> confronteren dorpelingen, de Kalamas, de Boeddha met de volgende vraag: 'Voortdurend komen hier leraren langs. Een voor een vertellen ze dat zij de waarheid verkondigen en dat wat anderen verkondigen onzin is. Wie moeten wij nu geloven?' De vraag klinkt ons heel modern in de oren. We zijn blijkbaar in 2500 jaar toch niet zoveel veranderd.

De Boeddha antwoordt: *'Ik begrijp jullie verwarring. Wel, ga niet voort op traditie, op geschriften, op autoriteit of op filosofie.'*

In één klap wordt hier heel wat van tafel geveegd dat wij traditioneel met religie in verband brengen: traditie, leergezag, filosofie, schrift... De Boeddha stelt niet dat er met die dingen iets mis is, maar ze bieden geen geldige argumenten voor of tegen een leer.

Wat is dan wel een argument? De Boeddha vervolgt: *'Wanneer je zelf ziet dat het beoefenen van een leer lijden tot gevolg heeft, verwerp hem dan. Als je zelf ziet dat het beoefenen van een leer geluk tot gevolg heeft, aanvaard hem dan.'*

Het eerste opvallende element in dit antwoord is dat de Boeddha de mensen aanspreekt in hun eigen vermogen om het *zelf* uit te zoeken en erover te oordelen. Daarom wordt deze passage weleens het boeddhistische handvest van het vrije onderzoek genoemd. Een tweede element is dat het niet gaat om een theorie, een levensbeschouwing of een geloof, maar om een *praktijk* die beoefend kan worden. Een derde element is dat het de *effecten* van die praktijk (lijden of welzijn) zijn die haar geldig maken.

Het boeddhisme is dus geen geloof, geen filosofie, geen identiteit. Het is een praktijk met betrekking tot het omgaan met lijden. *'Ik leer alleen over lijden en het opheffen van lijden'*,<sup>2</sup> zegt de Boeddha. Dit wordt uitgedrukt in de formule van de vier edele waarheden. De *eerste edele waarheid* is de waarheid



van het *lijden*. Het is een eenvoudige vaststelling. Het is geen dogma. Nergens staat dat *alles* lijden is. Er zijn ook heel veel leuke dingen, maar er is lijden in ons leven en dat van onze medemensen, hoe we het ook draaien of keren. Het boeddhisme doet geen enkele moeite om die waarheid te verbloemen of er een draai aan te geven. Geen valse hoop, geen misplaatste poging tot zingeving. Het is gewoon zo: we worden geboren, worden oud, worden ziek en gaan dood. We worden gefrustreerd omdat we krijgen wat we niet willen, of niet krijgen wat we wel zouden willen.

## **Begeerte, afkeer en verwarring**

Het antwoord van de Boeddha op de vraag van de Kalamas roept natuurlijk nieuwe vragen op. Wat veroorzaakt lijden? Welke praktijken hebben welzijn tot gevolg? De Boeddha vervolgt zijn betoog: *'Als iemand handelt gedreven door begeerte, afkeer en verwarring, heeft dit dan lijden of welzijn tot gevolg?'* Voor de Kalamas is duidelijk dat begeerte, afkeer en verwarring lijden veroorzaken.

Begeerte, afkeer en verwarring zijn in het boeddhisme een klassieke triade. Een concreet relationeel voorbeeld kan het punt voor ons verhelderen. Stel dat iemand je alleen maar benadert vanuit begeerte, afkeer en verwarring. Dat wil zeggen

vanuit vragen als: wat heb ik aan deze persoon? Past hij in mijn kraam? Wat kan ik van hem gedaan krijgen? Brengt het mij geld op, macht? Kan ik met hem naar bed of staat zijn gezicht mij niet aan? Kan hij mij dwarsbomen? Wil hij iets van mij? Het is duidelijk dat een dergelijk intermenselijk contact hoogst onprettig is. In de mate dat deze persoon zijn bedenkingen in concrete handelingen omzet, loop je daarbij het gevaar op alle mogelijke manieren misbruikt te worden. Maar ook voor de persoon in kwestie is het een bron van lijden. Hij leeft in een constante toestand van oorlog. Ieder contact bestaat uit een machtsstrijd waarin hij kan winnen of het onder spijt delven en zelf misbruikt worden. Buiten de korte en incidentele momenten van onmiddellijke behoeftebevrediging is er geen rust of welbehagen.

De *tweede edele waarheid* is de waarheid van de oorzaak van het lijden. Deze oorzaak wordt aangeduid als de dorst. Dorst staat hier metonymisch voor de net besproken triade van begeerte, afkeer en verwarring. Een modernere vertaling zou kunnen zijn: onze behoefte. Het gaat hier niet om onze objectieve behoeften, maar om de manier waarop we met die behoeften omgaan.

Het besef hier is dat geluk geen kwestie is van behoeftebevrediging. Integendeel, het krampachtig zoeken naar bevrediging van behoeften is de oorzaak bij uitstek van lijden dat wij onszelf en anderen aandoen. Ook het idee dat iemand

gelukkig kan worden ten koste van het lijden van een ander, wordt hiermee als een illusie van de hand gedaan.

## Vrijheid

Wat is dan bron van welzijn? De Boeddha vervolgt: *'In de mate dat iemands gedrag niet gedreven is door begeerte, afkeer en verwarring, zal hij spontaan liefde, mededogen, blijheid en onbevangenheid uitstralen.'*

Deze vier karakteristieken van de bevrijding zijn de vertaling van een geijkte formule in het Pali<sup>3</sup> die nadere verduidelijking verdient.

- De Pali-term *metta*, die hier vertaald wordt als 'liefde' is in wezen een verlangen, met name het verlangen dat het goed gaat. De vergelijking wordt gemaakt met een moeder die een kind in haar armen draagt. Haar verlangen is dat het het kind goed gaat.
- Mededogen (*karuna*) is een wat verouderde term die gebruikt wordt omdat het letterlijk correcte 'medelijden' een neerbuigende connotatie heeft in het Nederlands. (Vreemd dat het Nederlands geen woord heeft om het Engelse *compassion* te vertalen en alleen maar de vertaling van *pity* kent.) Het is het geraakt zijn door het lijden van de ander.

- Blijheid (*mudita*) verwijst naar blij zijn met. Het is het vermogen om te appreciëren wat er is.
- Onbevangenheid (*upekkha*) betekent een onpartijdige aandacht die de blik niet afwendt van het onprettige en niet wanhopig op zoek is naar het prettige.

Om het weer wat concreter te maken: mensen die een ernstige ziekte krijgen als kanker, komen vaak tot de ontdekking dat ze plotseling vrienden verliezen. Mensen die bang zijn, die niet weten wat te zeggen. Voor sommige mensen zijn ze in hun lijden plotseling niet meer interessant. Tegelijkertijd ervaren ze vaak vriendschap uit onverwachte hoek. Mensen bij wie ze wel terecht kunnen en van wie ze belangeloos steun krijgen. Als iemand met kanker bij jou komt, zul je in de mate dat je vrij bent van begeerte, afkeer en verwarring, hopen dat het hem goed gaat (*metta*), geraakt zijn als hij met slecht nieuws komt (*karuna*), desondanks blij zijn met zijn aanwezigheid (*mudita*) en wat ook zijn verhaal is, bereid zijn te luisteren zowel naar zijn hoop als naar zijn wanhoop, zijn pijn en zijn opluchting (*upekkha*). In een aantal boeddhistische tradities spreekt men hier van de boeddha-natuur. Het is niets anders dan onze fundamentele menselijkheid.<sup>4</sup>

De *derde edele waarheid* is de waarheid van het *opheffen* van de dorst. Onze traditionele psychologie kent de dorst en de triade van begeerte, afkeer en verwarring ook. De psychoanalyse spreekt van lust, onlust en onbewuste; de gedrags-

therapie van beloning, straf en irrationele cognities. Het wezenlijke verschil is dat de psychologie ons hele gedrag ermee probeert te verklaren. Het boeddhisme daarentegen stelt de mogelijkheid van bevrijding, dat wil zeggen: van gedrag dat niet hierdoor bepaald wordt.

## Het pad

Welke weg leidt tot bevrijding? *De vierde edele waarheid* is de waarheid van *het pad naar bevrijding*. Het is het achtvoudige pad. De acht elementen van het pad vormen geen opeenvolgende stappen, maar wel een organisch, onderling afhankelijk geheel. Traditioneel (en daarmee wat overzichtelijker) worden ze samengevat in drie groepen: *deugd, meditatie, inzicht*.

De toegang tot het pad is het *inzicht*. In een eerste fase komt het neer op voldoende vertrouwen in de redelijkheid van de voorgestelde weg en de intentie hem op zijn minst een kans te geven. Het is te vergelijken met het vertrouwen dat een patiënt in zijn arts heeft. Hij weet nog niet of het medicijn zal werken, maar met een gezonde kritische instelling heeft hij voldoende vertrouwen in de arts om het uit te proberen. Het belangrijkste inzicht hierbij is het besef van eigen verantwoordelijkheid.

Hiermee komen we bij de *deugd*. Ethiek in het boeddhisme heeft niet hetzelfde moraliserende karakter dat wij in onze westerse religies kennen. In een eerste fase is de ethiek beschrijvend. Bepaalde vormen van gedrag als doden, stelen, liegen, seksueel misbruik veroorzaken lijden zowel voor de dader als voor het slachtoffer. Er is geen notie van gestraft worden voor wandaden, wel een besef van het dragen van verantwoordelijkheid en het ondervinden van de consequenties van je eigen gedrag. Dit is wat in het boeddhisme met karma bedoeld wordt. De ethische regels beschrijven de grenzen waar je het best niet overheen gaat als je geen onheil (voor jezelf en de ander) wilt veroorzaken.

De volgende stap is *meditatie*. Er wordt wellicht nergens in het boeddhisme meer gemediteerd dan in het kersverse westerse boeddhisme. Dit komt doordat het boeddhisme hier populair geworden is in de periode van bewustzijnsverruiming, hallucinogenen en een explosie van algemene interesse in de psychologie. Dit geeft een vertekend beeld. Het is een feit dat boeddhistische meditatievormen bruikbaar zijn als stressreductie of als middel ter bevordering van de zelfkennis. Meditatie is slechts dan een boeddhistische praktijk als ze organisch ingebed is in het achtvoudige pad, dat wil zeggen: als ze gedragen en gemotiveerd wordt door inzicht en deugd.

Meditatie in het boeddhisme is de plek bij uitstek van het vrije onderzoek. Het is het laboratorium, de microscoop waarin de vier edele waarheden minutieus onderzocht kunnen worden. In onvervalste 'reality-tv' zie je in de meditatie hoe lijden ontstaat en hoe bevrijding mogelijk is. Probeer maar eens een paar minuten op je adem te letten om te merken hoe je geest telkens weer afdwaalt, gedreven als hij is door begeerte, afkeer en verwarring. In de mate waarin je vertrouwd wordt met de mogelijkheid om in die verwarring met een milde open aandacht aanwezig te blijven, ontdek je de mogelijkheid van bevrijding.

Uit dit onderzoek groeit *inzicht*. Wat eerst kritisch vertrouwen was in de ervaring van een ander, wordt eigen ervaring en eigen inzicht. Dit inzicht maakt de absurditeit van onethisch gedrag steeds duidelijker. Wat eerst het volgen van voorschriften was, wordt steeds meer een spontane vanzelfsprekendheid. Waarom zou je nog langer doen wat jezelf en anderen pijn doet, als je beter weet?

De vruchten van het pad vormen op zich de motivatie om verder te gaan met je meditatie en alsmaar diepgaander de oorzaken van lijden en welbevinden te onderzoeken. Hetgeen steeds dieper eigen inzicht veroorzaakt, hetgeen... De cirkel is eindeloos.

## Het leven als experiment

De filosoof Leo Apostel, die zelf intensief zen beoefende, stelde voor om ieder mensenleven te zien als een experiment in ethiek. Zoals in de traditie van de westerse wetenschap kun je hierbij voortbouwen op de ervaringen uit de experimenten van je voorgangers. Talloze studenten natuurkunde hebben de experimenten van Newton, met het boek in de hand, overgedaan en zo inzicht verworven in de fundamentele wetten van de natuurkunde. Ook de Boeddha stelt ons een experiment voor. Het start met het zelf verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven. Het experiment wordt kernachtig samengevat in het vers van de Dhammapada:

*Het kwade laten*

*Doen wat heilzaam is*

*De geest zuiveren*

*Dat is de leer van de Boeddha's.*<sup>5</sup>

Van de boeddhistische praktijk wordt in de teksten gezegd dat ze: 'goed is in het begin, goed in het midden en goed in het einde'. Het pad draagt van meet af aan zijn vruchten. Het gaat niet over dagelijks urenlang op een kussen zitten, al bestaat die mogelijkheid wel. In je dagelijks leven fundamentele menselijkheid cultiveren is veel belangrijker. Zonder het laatst-



genoemde heeft langdurig zitten op een kussen overigens geen enkele zin.

Als westerlingen zijn we opgevoed met het idee van de onverenigbaarheid van de twee betekenissen van 'het goede leven'. Er is goed leven in de betekenis van deugdzaam leven en er is goed leven in de betekenis van genieten van het leven. De meest boeiende en verrassende uitkomst van het boeddhistische experiment is dat beide betekenissen van goed, als twee kanten van een medaille, volkomen blijken samen te vallen.