

Zoeken...

FRANCAIS

NEDERLANDS

Home ► Artikels / Teksten ► Het goede leven - Het boeddhisme als praktijk

woensdag 24 september 2008

OPTIES

Home

Over BUB

Lidorganisaties

Artikels / Teksten

Contacteer Ons

Zoeken

Enkel voor Leden

HET GOEDE LEVEN - HET BOEDDHISME ALS PRAKTIJK

zondag 29 april 2007

door Edel Maex *

Het boeddhisme

Het boeddhisme wordt beschouwd als een van de grote wereldreligies. Maar wat is een religie? De verschillende religies en wereldbeschouwingen zijn er nooit in geslaagd tot een gemeenschappelijke definitie van religie te komen. Katholiek ben je door een ritueel (het doopsel), Jood door geboorte, vrijzinnig humanist (wat voor sommigen ook een religie is) door je levensovertuiging.

Maar hoe word je boeddhist? Stephen Batchelor ¹ merkt op dat de term boeddhist in de Aziatische talen niet eens voorkomt. Het probleem is dat we onwillekeurig alle religies in de mal leggen van het ons bekende christendom en meer specifiek nog van de katholieke kerk. 'Het boeddhisme' als begrip is de creatie van westerse filologen die de historische en inhoudelijke banden ontdekten tussen een aantal verschillende 'boeddhistische' teksten en tradities. Als een Tibetaanse lama over het boeddhisme spreekt, spreekt hij eigenlijk over iets anders dan wanneer een Theravada monnik dat doet. Tot voor kort wisten zij niet eens van mekaars bestaan af. Het is pas nu in het Westen dat de verschillende tradities mekaar ontmoeten. Dat neemt niet weg dat er tussen de verschillende boeddhistische tradities grote en wezenlijke overeenkomsten zijn. Als we in de rest van deze tekst toch de term boeddhisme gebruiken dan verwijzen we daarmee niet naar één specifiek traditie maar naar de gemeenschappelijke elementen die we in de verschillende tradities en in het opkomend westers boeddhisme terugvinden.

Wie moeten wij geloven?

In één van de oude Boeddhistische teksten ² confronteren dorpelingen, de Kalamas, de Boeddha met de volgende vraag: Voortdurend komen hier leraars langs. Eén voor één 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. Er is blijkbaar in 2500 jaar 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 wat wij traditioneel met religie verbinden: traditie, leergezag, filosofie, schrift... De Boeddha stelt niet dat er met die dingen iets mis is, maar ze bieden geen valide 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 te oordelen. Daarom wordt deze passage wel eens het boeddhistisch handvest van het vrij 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 valideren.

Het boeddhisme is dus geen geloof, geen filosofie, geen identiteit. Het is een praktijk over het omgaan met lijden. 'Ik leer alleen over lijden en het opheffen van lijden' ³ 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 dat dan lijden of welzijn voor 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 voor ons het punt verhelderen. Stel dat iemand je alleen maar benadert vanuit begeerte, afkeer en verwarring. Dat wil zeggen vanuit de vraag 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 er mee naar bed, of staat zijn gezicht mij niet aan, kan hij mij dwarsbomen, wil hij iets van mij? Het is duidelijk dat een dergelijk 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 is een machtsstrijd waarin hij kan winnen of zelf het onderspit delven en misbruikt worden. Buiten de korte en incidentele momenten van onmiddellijke behoeftebevredestiging 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 metonym 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 behoeftebevredestiging. Integendeel, het krampachtig zoeken naar bevredestiging 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 Pali4 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 mede-lijden een neerbuigende connotatie heeft in het Nederlands. (Vreemd dat het Nederlands geen woord heeft om het Engelse compassion te vertalen en alleen maar 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 plots vrienden verliezen. Mensen die bang zijn, niet weten wat te zeggen. Voor sommige mensen zijn ze in hun lijden plots 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 zal 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 (upekkha), zowel naar zijn hoop als zijn wanhoop, zijn pijn en zijn opluchting. In sommige boeddhistische tradities spreekt men hier van de boeddhanatuur. Het is niets anders dan onze fundamentele menselijkheid⁵.

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 gedragstherapie van beloning, straf en irrationele cognities. Het wezenlijke verschil is dat de psychologie al ons gedrag erdoor 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 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 ingang 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 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 omdat 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 tot bevordering van de zelfkennis. Meditatie is maar een boeddhistische praktijk als het organisch ingebed is in het achtvoudige pad, dat wil zeggen als het gedragen en gemotiveerd wordt door inzicht en deugd.

Meditatie in het boeddhisme is de plek bij uitstek van het vrije onderzoek. Het is het labo, 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. Je moet maar een paar minuten proberen op je adem te letten om te merken hoe je geest telkens weer afdwaalt gedreven door begeerte, afkeer en verwarring. In de mate waarin je leert 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 die je ervaart op het pad vormen op zich de motivatie om verder te gaan met je meditatie en een alsmat diepgaander onderzoek van de oorzaken van lijden en welbevinden. Hetgeen steeds dieper eigen inzicht veroorzaakt, hetgeen De cirkel is eendeloos

besluit

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 kan je daarbij verder bouwen op de ervaringen uit de experimenten van je voorgangers. Anderzijds hebben talloze studenten natuurkunde 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 opnemen 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 Boeddhas*⁶

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 zijn vruchten van in het begin. Het boeddhisme is een traditie van monniken en leken. Er wordt niet verwacht dat je dagelijks uren lang zittend op een kussen doorbrengt, al bestaat die mogelijkheid. Ook het pad aanvangen en in je dagelijkse leven fundamentele menselijkheid cultiveren, is zinvol en bevrijdend. (Zonder dit laatste heeft zitten op een kussen overigens geen enkele zin.) De boeddhistische tradities hebben zich steeds weer verzet tegen de onvermijdelijke neiging om het één hoger te waarderen dan het ander.

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.

* Edel Maex is psychiater in het Algemeen Ziekenhuis Middelheim te Antwerpen. Hij is een beoefenaar van Zen en lid van de Raad van bestuur van de BUB. Deze tekst is aan zijn boek *Een kleine inleiding in het boeddhisme*, lannoo, 2005 ontleend.

1 Stephen Batchelor, *The Awakening of the West: The Encounter of Buddhism and Western Culture*, Parallax 1994

2 Deze tekst volgt de structuur zoals we die terug vinden in de Kalama Sutta (AN 65) en de Dhammacakkapavattana Sutta (SN LVI.11). De suttas worden niet letterlijk geciteerd maar vrij weergegeven waarbij toch getracht wordt zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke betekenis te blijven.

3 SN XXII.86

4 Het Pali is een taal verwant aan het Sanskriet waarin de oudste boeddhistische geschriften bewaard zijn gebleven.

5 Han F. de Wit, *De verborgen bloei: over de psychologische achtergronden van spiritualiteit*, Kok Agora

6 Dhammapada 183

< Vorige

Volgende >

[terug]



© 2005 Buddhist Union of Belgium - **Design by SanghaNet.org**

