

VOORWOORD MATTHIEU RICARD



DE LOTUS *ten have* EN DE ROOS

BOEDDHISME voor WESTERLINGEN

HAN F. DE WIT

'EEN GRONDIGE EN DOORLEEFDE ONTMOETING
MET HET BOEDDHISME.' - COEN SIMON

Han F. de Wit

DE LOTUS EN DE ROOS

Boeddhisme voor westerlingen

Herziene editie

 *ten have*

INHOUD

Voorwoord – <i>Matthieu Ricard</i>	11
Voorwoord bij de herziene druk	17
INLEIDING: BOEDDHISME IN DIALOOG MET HET WESTEN	19
Inleiding	19
De lotus en de roos	21
Twee tradities in gesprek	22
Hoe het gesprek te voeren?	24
Kort overzicht van de hoofdstukken	26
1. DE KENNISMAKING MET HET BOEDDHISME	29
De eerste indruk	29
Vroege contacten tussen de westerse en boeddhistische cultuur	29
Boeddhisme in het licht van het westers cultuurpessimisme	32
Boeddhisme in het licht van het westers individualisme	34
De kennismaking met het Theravāda-boeddhisme	36
De kennismaking met causale spiritualiteit	40
De Vier Edele Waarheden	41
De menselijke geest: oorzaak van verwarring en verlichting	45
De kennismaking met het Mahāyāna-boeddhisme	46
De boeddhistische sangha	47
Het Mahāyāna komt naar het Westen	49
Boeddha-natuur	51
De Mahāyāna-visie op de Boeddha	53
Mededogen en naastenliefde	57

Zen en de transmissie van de geest van de Boeddha	58
De kennismaking met het Vajrayāna-boeddhisme	60
De visie van het Vajrayāna	62
De beoefening van het Vajrayāna	63
De Boeddha in het Vajrayāna	65
De fascinatie met het tantrische boeddhisme	66
De kennismaking met het levende boeddhisme	71
2. HET RELIGIEUZE GEZICHT VAN HET BOEDDHISME	75
Boeddhisme als religie	75
Non-theïsme	77
Boeddhisme in de interreligieuze dialoog	79
Boeddhisme als spiritueel humanisme	81
Boeddhisme als rationele spiritualiteit	82
Boeddhisme als empirische spiritualiteit	84
Boeddhisme is geen Waar Geloof	87
Verlichting als ongeloof	89
Een religie door en voor de mens	91
Egoloosheid als boeddhistische religieuze categorie	91
Zelfverlossing	96
Zelfverlossing en spirituele (bege)leiding	98
De leraar-leerling-relatie in het boeddhisme	100
De Dharma als neergeschreven leer	101
De leraar als uitlegger van de neergeschreven Dharma	103
De leraar als persoonlijke leraar of mentor	104
Toewijding en transmissie	106
De hachelijkheid van de relatie met de mentor	109
Samenvatting	111
3. HET PSYCHOLOGISCHE GEZICHT VAN HET BOEDDHISME	113
Inleiding	113
Schijn en werkelijkheid	113

Niet alles is illusie, niet alles werkelijk	114
Door het bos de bomen niet meer zien	116
Geest, werkelijkheid en begrippen	117
Boeddhistische en westerse psychologie	119
Contemplatieve psychologie	121
De contemplatieve psychologie van het boeddhisme	123
De aard van avidyā of onwetendheid	124
Het begrip ‘ervaren’ in de Abhidharma	125
Ervaringskwaliteiten: dharma’s	126
De zes ervaringsbronnen	128
Het begrip ‘geest’ in de Abhidharma	129
Geest en ervaring	131
Bewust zijn en geest (chitta)	132
Het concept van zelf of ‘ego’	134
Is het ‘ik’ ervaarbaar?	136
Is het ‘ik’ de denker?	137
Is het ‘ik’ wel te vinden?	138
Het ‘ik’ als gedroomd ik	139
De affectieve kant van ego: de angst voor lijden	140
Aangeboren en aangeleerd ego	144
Geluk	146
De psychologie van de Boeddha’s	147
Boeddhistische psychologie als proces-psychologie	150
4. HET THERAPEUTISCHE GEZICHT VAN HET BOEDDHISME	153
Psychotherapie, mindfulness en de boeddhistische disciplines	153
‘Ego’ in psychotherapie en in boeddhisme	153
De rol van bewustzijn in psychotherapie, mindfulness en boeddhisme	157
De rol van concepten in psychotherapie en boeddhisme	159
Boeddhisme, psychotherapie en mindfulness: verschil in doel	161

Het opheffen van psychisch en existentieel lijden	162
Een boeddhistische theorie over psychisch lijden	165
Inzicht en mededogen als middel of als doel	170
Hypnose, droombewustzijn en waakbewustzijn	171
Waarom spirituele vorming geen psychotherapie is	174
5. DE PRAKTIJK VAN HET BOEDDHISME	180
Inleiding	180
De drie prajñā's	183
Boeddhistische meditatie	186
Shamatha en vipashyanā	187
De ontwikkeling van meditatie	189
Beoefening in het Mahāyāna-boeddhisme	192
De praktijk van het Vajrayāna-boeddhisme	194
Ethiek en de boeddhistische praktijk van het handelen	197
Ethiek in de westerse cultuur	198
Het geweten tegen de hartstochten	199
De rede tegen de hartstochten	201
Het effect van de moralistische optiek op onze geest	202
De grondslag van boeddhistische ethiek	205
Het cultiveren van de grondslag van ethiek	209
Shīla in het Theravāda	213
Shīla in het Mahāyāna	215
Shīla in het Vajrayāna	218
Karma in het boeddhisme	221
Een definitie van karma	222
Karma en verantwoordelijkheid	223
Lijden heeft geen zin, maar wel een oorzaak	224
Karma als intentioneel handelen	227
Karma-theorieën zijn upayā's voor onze eigen geest	229
Karma en wedergeboorte: slot	230

INHOUD

9

Appendix	233
Aangehaalde literatuur	243
Register	246
Over Han de Wit en zijn werk	253

HOOFDSTUK 1

DE KENNISMAKING MET HET BOEDDHISME

De eerste indruk

In dit hoofdstuk kijken we hoe de eerste contacten tussen de westerse cultuur en de drie hoofdstromen van het boeddhisme – het *Theravāda*, het *Mahāyāna* en het *Vajrayāna* – verliepen. We doen dit aan de hand van hun visie op wat de *Drie Juwelen* worden genoemd: de *Boeddha*, de *Dharma* (de boeddhistische leer), en de *Sangha* (de boeddhistische gemeenschap). Op deze manier kunnen we dan bekijken wat de eerste indruk was, die westerlingen bij de kennismaking met deze hoofdstromen van het boeddhisme hadden. Dat helpt bij de dialoog met het boeddhisme, die in de volgende hoofdstukken wordt gevoerd, niet omdat de eerste indruk de beste zou zijn, maar omdat in onze eerste indruk onze eigen westerse vooronderstellingen vaak het beste zichtbaar zijn. De eerste indrukken weerspiegelen immers niet alleen vroegere en huidige vooronderstellingen over het boeddhisme, maar ook die welke we hebben over onze eigen cultuur, over het menselijk leven en de mogelijkheden ervan. In dit hoofdstuk zullen we een deel daarvan de revue laten passeren.

Vroege contacten tussen de westerse en boeddhistische cultuur

Het contact tussen de westerse en boeddhistische cultuur is oud, maar tot in de 19e eeuw niet erg frequent. Een van de oudste verslagen is dat van de ontmoeting tussen de boeddhistische monnik Nāgasena en de Griekse veldheer Menander, die na de veroveringen van India door Alexander de Grote aldaar als zettende koninkrijk te besturen kreeg. De naam waaronder Me-

nander in een naar hem genoemde boeddhistische tekst uit ca. 150 v.Chr. bekendstaat is de Milinda (voluit: *Milinda Pañha*).

In deze tekst wordt verslag gedaan van een dialoog tussen beide dragers van verschillende culturen. Die dialoog spitst zich toe op een centraal uitgangspunt van alle boeddhistische tradities: de notie van ‘zelfloosheid’ of ‘egoloosheid’ (Pali: *anatta*, Sanskriet: *anātman*). Wanneer Milinda en de monnik met elkaar kennis hebben gemaakt en Milinda hem vraagt wie hij is, valt de monnik direct met de deur in huis en antwoordt dat hijzelf ‘niet bestaat’. Milinda kan aanvankelijk zijn oren niet geloven. Er volgt een vraaggesprek waarbij de koning eerst Nāgasena ondervraagt en dan andersom. Door de vragen die Nāgasena hem stelt, wordt het de koning duidelijk wat Nāgasena met zijn uitspraak bedoelt. Ook wij zullen in hoofdstuk 3 dit raadselachtige thema van zelfloosheid onder de loep nemen, waarmee we onder meer het verschil tussen de westerse en de boeddhistische denkwereld over de betekenis van de termen ‘ik’ en ‘bestaan’ goed kunnen aangeven, evenals het verschil in opvatting over wat schijn en werkelijkheid is.

Vele eeuwen na Menander manifesteert het verschil tussen de westerse – inmiddels christelijke – cultuur en het boeddhisme zich op het vlak van de interreligieuze ontmoeting. En wel rond de Waarheidsvraag: zijn alle religies waar of alleen de eigen? Is de eigen religie de enige verwoording van de Waarheid of is zij niet meer dan een instrument om de waarheid te ervaren en menselijkheid te cultiveren?

In de geschiedenis van een der eerste missionarissen, Antonio de Andrade, die door Rome naar Tibet was gezonden, even na 1700, staat deze vraag centraal. Zoals gebruikelijk in de boeddhistische wereld, werd ook deze vertegenwoordiger van de in Tibet vrijwel onbekende christelijke traditie met respect ontvangen. Hem werden de privileges verleend die behoren bij geeste-

lijk leiders. Door de lokale koning werd hij – ook materieel – in staat gesteld om zijn ambt in vrijheid en met de waardigheid die erbij past, uit te oefenen. Al spoedig ontwikkelde zich een dialoog tussen deze vertegenwoordiger van Rome en de plaatselijke boeddhistische geestelijke leiders en geleerden.

Ondanks de welwillende ontvangst verscherpte Andrade na verloop van tijd zijn christelijke zendingsdrang. Hij begon – in de geest van zijn tijd – het christendom als het enige ware geloof te propageren en kenschetste de hem omringende boeddhistische traditie als bijgeloof. De dialoog veranderde in een conflictsituatie. Het leidde er ten slotte toe, dat zijn privileges hem werden afgenomen en hem werd verboden zijn zendingsarbeid voort te zetten. Daarmee kwam een einde aan zijn missiewerk en keerde de missionaris naar Europa terug.

Het voor ons relevante punt in deze geschiedenis is uiteraard niet de moeilijke positie waarin de missionaris zich bevond, maar de oorzaken daarvan, omdat die op een ook voor ons nog altijd actuele wijze, een fundamenteel verschil in visie op religiositeit uitdrukken: de missionaris, geschoold in de theologie van zijn tijd, wist zich geen raad met de concrete, op de mens gerichte, pragmatische religie van het boeddhisme. Evengoed wisten zijn boeddhistische collega's zich geen raad met de absolute waarheidsclaim, die de missionaris aan zijn godsdienst verbond. Zij beoordeelden de religie van de missionaris op hun beurt zoals ze hun eigen religie bezagen: niet in abstracto, los van haar beoefenaars, maar vanuit de vraag of zij, die deze voor hen nieuwe religie serieus beoefenden, er daadwerkelijk wijzer en milder op werden of juist niet.

Deze pragmatische benadering is een erfgoed van de Indiase cultuur. Al voor de tijd van de Boeddha was in India en in heel Azië voorouderverering en het geloof aan geesten een wijdverbreide traditie. Toen het boeddhisme zich vanuit India over Azië

begon te verspreiden, heeft zij deze tradities in zich opgenomen. In de boeddhistische visie is de vraag naar het *bestaan of niet bestaan* van geesten niet de belangrijkste of uiteindelijke vraag. De belangrijkste vraag is wat *het geloof in het bestaan of niet bestaan* van geesten met de menselijke geest en levenswijze doet. Alleen voor zover dat geloof de mensen angstiger, hardvochtiger en kortzichtiger maakt, hebben de boeddhistische tradities zich ertegen gekeerd. Voor zover een dergelijk geloof mensen respect doet hebben voor de continuïteit van het leven rondom hen, heeft het boeddhisme het juist in zich opgenomen. Maar voor deze missionaris was het geloof in geesten een heidense doorn in het oog. Had de Moederkerk zich hier niet over uitgesproken? Geesten (van voorouders, van bomen, bergen, rivieren en wat dies meer zij) *bestaan* immers niet! Omdat missionarissen ook in andere boeddhistische landen gelijksoortige opvattingen over het bestaan van geesten aantroffen, werd het boeddhisme tot aan de 19e eeuw in het algemeen gezien als een ontoegankelijke en primitieve religie vol bijgeloof.

Boeddhisme in het licht van het westers cultuurpessimisme

Gerekend vanaf de geboorte van de Boeddha heeft het nog een dikke tweeduizend jaar geduurd voordat de eerste vertalingen van teksten die zijn woorden zouden bevatten, in een westerse taal verschenen. De eerste vertalingen waren niet alleen in taalkundig opzicht, maar vooral in cultureel opzicht echt pionierswerk. Want goed vertalen is vooral een kwestie van begrijpen en hoe moeten we teksten vertalen die we nog niet volledig begrijpen?

Noodgedwongen werden de termen waarin deze vertalingen vanaf de 19e eeuw frequenter begonnen te verschijnen, dan ook vaak ontleend aan – en daardoor gekleurd door – de christelijke traditie. Het boeddhisme werd immers vooral als een religie gezien. De manier waarop deze vertalingen vervolgens werden

geïnterpreteerd, stond onder invloed van de toen heersende 19e-eeuwse westerse pessimistische levensfilosofie. Deze filosofie, waaraan de namen van Schopenhauer, Von Hartmann en Spengler zijn verbonden, was het met het christendom eens dat het leven een tranendal is, waarin de zondige, verdorven mens gedreven wordt door haat en hebzucht. Het idee van wereldvlucht was in de mode: men deed er maar het beste aan aan deze wereld te ontsnappen, door 'af te sterven aan het leven'. Versterking stond toch al eeuwenlang hoog in het vaandel van de westerse (zowel de voorchristelijke als christelijke) religiositeit. Spraken de oude Latijnse filosofen, de Stoïci, bij monde van de eerbiedwaardige Seneca al niet over *tranquilitas animi*, de goedstoestand van ongenaakbare, stoïcijnse rust tegenover de woelingen van het leven en over het cultiveren van ongevoeligheid tegenover de hardheid van het bestaan? Waarschuwde de christelijke kerk ook al niet eeuwen tegen 'de wereld' als de alom tegenwoordige hinderlaag waarachter de duivel in zijn vuistje lacht?

Wat lag dan meer voor de hand om daar waar het boeddhisme spreekt over *nirvāna* (letterlijk verlossing) in termen van 'uitdoving' (*nirodha*) dat als 'versterving' te interpreteren? Te meer daar het boeddhisme over het uitdoven van *tanhā* spreekt, een Sanskriet-term, die meestal vertaald wordt met 'begeerte'. En wordt daarmee niet het uitdoven van onze levenswil bedoeld? Had de invloedrijke pessimistische levensfilosoof Schopenhauer de Indiase religies juist niet daarom zo innig omhelsd? De pessimistische interpretatie van het boeddhisme heeft dan ook lange tijd de visie erop bepaald, inclusief de wijze waarop boeddhistische teksten werden vertaald en verstaan.

Toch stond het uitdoven van begeerte, *tanhā*, in het boeddhisme zelf juist voor iets heel anders, namelijk voor het uitdoven van een egocentrisch gevoelsleven en dito levenshouding, om-

dat juist dát gevoelsleven onze levensvreugde en levensmoed tenietdoet en omdat juist die levenshouding van déze wereld, hier en nu, een tranendal *maakt*.

Nadat de periode van het cultuurpessimisme in Europa wat was uitgewoed, verdween ook de belangstelling voor het boeddhisme. Maar het idee dat het boeddhisme een uiterst afwijzende houding tegenover het menselijk bestaan inneemt, had zich inmiddels vastgezet in de westerse cultuur. Het boeddhisme werd daarna nog lang gezien als een mogelijk diepzinnige, maar gevoelsmatig koude, ziellose traditie, waarin het zou gaan om het uitdoven van het eigen bestaan, het eigen warme menselijke leven.

Boeddhisme in het licht van het westers individualisme

In het kielzog van het westerse cultuurpessimisme begon ook het individualisme onze cultuur te doortrekken: als de wereld zelf niet te redden is, dan rest ons immers niets anders dan dat ieder voor zich, zich maar moet zien te redden uit dit tranendal. Dat is toch ook wat de eenzaam en sereen mediterende boeddhistische monnik doet, dacht men met de monastieke en kluisenaarstradities van het christendom in het achterhoofd. Is meditatie niet precies dát: ons terugtrekken uit de wereld om voor onszelf ‘bevrijding’ te bereiken? En alhoewel het loskomen van egocentrisme een universeel spiritueel thema is, heeft de opvatting dat meditatie iets ‘individualistisch’ of ‘elitairs’ (lees: egoïstisch) is, zich in het sediment van onze cultuur vastgezet.

Van deze egocentrische opvatting over meditatie is echter binnen de boeddhistische tradities zelf niets terug te vinden. In het boeddhisme wordt meditatie gezien als de methode bij uitstek om waarachtige naastenliefde, menselijke warmte (Pali: *mettā*, Sanskriet: *maitrī*) en mededogen (*karunā*) te ontwikkelen. Deze vormen van betrokkenheid bij de wereld ontstaan door het loskomen

van een 'egocentrisch perspectief' (zie hoofdstuk 3) op ons leven. Daar gaat het in alle boeddhistische stromingen om.

Desalniettemin is het nodig hier te benadrukken dat ook de christelijke tradities van oudsher oog hebben gehad voor het spirituele belang van de naastenliefde (Sanskriet: *maitrī* of Pali: *mettā*). Zij vinden elkaar in het inzicht dat een egocentrische levenshouding een vorm van geestelijke blindheid is die naastenliefde frustrleert. Ook buiten het christendom zijn er in de westerse cultuur altijd mensen geweest die hebben volgehouden dat waarachtige menselijkheid niet in (verlicht) eigenbelang haar wortels heeft, maar in een diep besef van verbondenheid. In de christelijke tradities wordt die verbondenheid in eerste instantie opgevat als ontspruitend aan gehoorzaamheid en overgave (van ons ik, ons zelfbeeld) aan God en Zijn wil. En zijn wil is dat mensen elkaar liefhebben.

Atheïstische humanisten zien dat natuurlijk anders. Zij zullen het eerder zoeken in de opvatting (en waarneming) dat het overgrote deel van de mensheid ernaar verlangt liefde te ontvangen én te geven. Weliswaar weten mensen niet altijd hoe dat te doen, vooral wanneer ze bevangen raken in kortzichtig eigenbelang. Maar dat doet volgens vele humanisten niets af aan het feit dat mensen het vermogen hebben om persoonlijk welzijn te beleven aan het bevorderen van het welzijn van anderen. Juist daarin ligt de individuele ontplooiing van het individu, juist daarin ontluikt de roos van humaniteit.

Toch heeft de opvatting dat egocentrisme en egoïsme de mens eigen is, zich diep geworteld in onze westerse cultuur. Op grond van gepopulariseerde opvattingen van Darwin over *survival of the fittest*, is er soms wel een bijna existentiële status aan toegekend: egocentrisme hoort nu eenmaal bij het *wezen* van de mens en is nauw verbonden met eigenbelang. De mens stelt zijn of haar eigenbelang uiteindelijk toch boven alles en iedereen.