



EDEL MAEX

DE BERG
AFDALEN

Over zin en onzin van
mediteren als de wereld
in brand staat

Lannoo

INHOUD

De berg afdalen	7
Wat definieert mindfulness?	11
Mindfulness in de traditie van Huineng	17
Maakt mindfulness misbruik van het boeddhisme?	25
Een geschiedenis van polemieken	29
Religie en wetenschap, een westers duo	33
De verschrikkingen in Gaza	41
Met heel je wezen	45
Met weinig stof in de ogen	49
De dochter van de drakenkoning	53
Gewoon blijven zitten	55
Hoe common sense is gezond verstand?	59
Woke, anti-woke, fake-woke	65
Doel of intentie?	69
Searching for a heart of gold	73
Blijven doorgaan	77
Wat valt er te doen?	81
Hoe oneindig het pad van ontwaken ook is	85
De essentie van het boeddhisme	89
Grondeloosheid	93
Mediteren tegen aardbevingen	97
Waarom wachten?	103
Polariteiten	107
Is mededogen een misdaad?	111
Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen?	117
In drie woorden	121

Zen is niet zomaar stilzitten. We zitten stil midden in de wereld. Onze praktijk zou zinloos zijn, als ze geen consequenties had voor hoe we die wereld weer ingaan.

Daarover gaan deze zentoespraken. Iedere maand opnieuw zoeken we naar woorden, niet om het onzegbare te zeggen, maar om er concreet gestalte aan te geven.

DE BERG AFDALEN

Enkele jaren geleden publiceerde het Amerikaans boeddhistisch tijdschrift *Tricycle* een reeks artikelen gewijd aan tien klassieke misvattingen over het boeddhisme.

Een van die misvattingen, volgens de auteurs, was: 'Alle spirituele tradities, inclusief het boeddhisme, zijn verschillende paden naar dezelfde bergtop.' Het antwoord: 'Alle wegen kunnen naar het basiskamp leiden, maar alleen het boeddhisme leidt naar de top.'

Ik kon een diepe zucht niet onderdrukken. Is dat wat we nodig hebben? Een zoveelste religie die zichzelf de enige ware vindt? En bovendien: gaat het boeddhisme echt over het bereiken van de top? In de commentaren op de website postte ik: 'Hoe kon ik zo dwaas zijn? Tot nu toe dacht ik dat het pad van het boeddhisme van de bergtop naar beneden liep, naar alle levende wezens toe.'

In ons taalgebruik staan bergen voor wat we moeten bereiken. Soms letterlijk in het geval van een bergbeklimmer. Soms figuurlijk voor wie de top wil bereiken in de sport of in het zakenleven. In de christelijke mystiek is de berg vaak een metafoor voor de plaats waar de mens god ontmoet. Het gaat over de dimensie hoger-lager.

Maar een bergbeklimmer die de top van de Everest bereikt heeft, moet hoe dan ook weer naar beneden. De afdaling lijkt mij een even bewonderenswaardige prestatie, maar daar kraait geen haan naar. Alleen de top telt.

In boeddhistische teksten speelt het beeld van een berg een heel andere rol. Zeker in het Chinese en Japanse boeddhisme vind je vaak verwijzingen naar bergen. Je vindt ze ook terug in de talloze landschapsschilderingen. Zo maakte Hokusai zesendertig zichten op de berg Fuji. Bergen zijn prominent in het landschap aanwezig.

Een berg wordt gezien als sacraal. De mensen wonen in de vallei, waar het vruchtbaar is. Een berg is de plaats van kluizenaars, van kloosters en schrijnen, van taoïstische meesters, van wie gezegd wordt dat ze door hun praktijken onsterfelijk geworden zijn. Het Chinese karakter voor onsterfelijk (仙) is samengesteld uit het teken voor mens (人) en het teken voor berg (山).

Tegen deze achtergrond ontstaat in China de traditie om de Boeddha af te beelden die de berg weer afdaalt. Waar de onsterfelijke zich voorgoed op een berg uit de bewoonde wereld heeft teruggetrokken, keert de Boeddha terug naar de mensen.

Shussan Shaka (出山釋迦) heet deze iconografie: Shakyamuni die de berg weer afdaalt. Het Chinese karakter dat hier als 'afdaalen' vertaald wordt (出), betekent eigenlijk 'uitgang' of 'uitgaan'. Je vindt het bijvoorbeeld ook op de wegwijzers naar de uitgang in de metro. Het beeld is dus geen verwijzing naar hoger-lager, maar naar terugtrekken-terugkeren.

Het is een Chinese variant op het verhaal van ontwaken van de Boeddha. De berg heeft hier de functie die in de Indische versie het woud heeft. De Boeddha trekt zich uit het gewone leven terug om er daarna weer naar terug te keren.

Wat is hij op de berg gaan doen? Zoals bij al deze verhalen zijn er verschillende interpretaties. Een ervan stelt dat hij eerst zes jaar van ascese nodig had om de verlichting te bereiken, voor hij kon terugkeren. De boodschap is dat we een lange en strenge

praktijk nodig hebben voordat we onze verworven inzichten ten dienste van de wereld kunnen stellen.

Een van de mooiste verhalen uit de Pali-canon is als de Boeddha vertelt hoe hij na zes jaar van meditatie en ascese nog altijd niet ontwaakt was. Hij stopt met oefenen en neemt plaats onder een boom. Dan herinnert hij zich hoe hij als kleine jongen onder een boom zat en hoe hij daar met open aandacht aanwezig was. Op dat ogenblik realiseert hij zich dat dat de weg is die hij te gaan heeft, niet van de werkelijkheid weg, maar naar de werkelijkheid toe. (MN 36)

Zes jaar voor niets oefenen om dan te ontdekken wat je als kind al wist. Maar zoals wel vaker in het leven is de verkeerde weg de enige juiste weg. Mijn favoriete interpretatie is dat er niets nieuws te bereiken valt. Maar we hebben de berg soms nodig om de weg naar de wereld terug te vinden.

Daarvoor dient onze zenpraktijk. Het is onze berg, ons woud, onze woestijn. Niet om op de top iets te bereiken. Maar om de weg terug te vinden naar wat we altijd al wisten, en van daaruit terug te keren, telkens opnieuw.

WAT DEFINIEERT MINDFULNESS?

Mindfulness is in de afgelopen jaren de naam van een werkwijze en van een traditie geworden. Wat definieert mindfulness?

Je kunt het heel sober definiëren. Als ‘milde open aandacht’ bijvoorbeeld. Of heel uitgebreid. Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van het werken met mindfulness, schrijft dat je zijn hele boek *Full Catastrophe Living* als een uitgebreide definitie van mindfulness kunt lezen.

Toen ik zelf met mindfulness begon te werken, was het voor mezelf heel helder wat ik wilde doorgeven. Tegelijkertijd was het een eindeloze zoektocht naar woorden om dat te formuleren en telkens weer te herformuleren.

De formulering die ik hier voorstel is niet het resultaat van die zoektocht. Het is slechts een tussenstop. Er is niets nieuws. Alles is al terug te vinden in het boek *Mindfulness in de maalstroom van je leven*, maar daarom niet met dezelfde woorden.

VRIJHEID

Mindfulness is wars van iedere vorm van bevoogding. Ik ken geen werkwijze die meer iemands vrijheid en autonomie respecteert. Er is geen moeten in mindfulness.

Dat betekent dat iedere instructie een uitnodiging is. Een uitnodiging is iets waar je 'ja' of 'nee' op kunt zeggen. Je kunt mindfulness niet voorschrijven, niet opleggen, niet verplichten. Je kunt het alleen maar aanreiken. De ander kan het vrijelijk aannemen of afwijzen.

Hiermee staat of valt alles. Je kunt de mooiste geleide meditaties maken, maar zodra de toon er een is van 'je zou moeten', ontkracht je de boodschap. Dit vraagt extra aandacht als je mindfulnessstraining geeft op een plek waar een cultuur heerst van 'de dokter, therapeut, leraar of baas weet wat goed is voor jou'.

'Autonomie' wil zeggen 'aan het stuur zitten'. Maar waar zit je aan het stuur? Er zijn dingen die je onder controle hebt en dingen die aan je controle ontsnappen. Het beste recept voor mislukking is iets onmogelijks proberen. In mindfulnessstraining hoeden we ons voor onmogelijke instructies.

We gaan altijd op zoek naar de plek waar we wel de vrijheid hebben om te kiezen. Zo heb je geen controle over de gedachten en gevoelens die in je opkomen. Je gedachten proberen te stoppen kan alleen maar mislukken. Je hebt wel keuzevrijheid in hoe je je tot die gedachten en gevoelens verhoudt, hoe je ermee omgaat. Daar zit je wel aan het stuur.

Vrijheid betekent ook respect en zelfrespect. We nodigen je tijdens een mindfulnessstraining daarom uit om stil te staan bij het feit dat je zelf iets doet voor je eigen welzijn en jezelf daarvoor te waarderen. Mindfulness nodigt je uit om je eigen vrijheid te erkennen en te appreciëren.

DE BEREIDHEID OM TE KIJKEN

In ons dagelijkse doen zien we de werkelijkheid door de bril van waar we mee bezig zijn. Als iets daarbij in de weg staat, is het een obstakel. Alles wat daarbuiten valt is onbelangrijk, en als het zich toch opdringt, is het een verstoring. Daar is op zich niets mis mee. Integendeel, het is van levensbelang. Als we daar niet toe in staat waren, zouden we hopeloos verdwalen in de werkelijkheid.

Maar het kan een ondraaglijke kramp worden. We kunnen er helemaal in vastlopen. De dingen die we buiten beeld houden, kunnen niet oneindig lang buiten beeld blijven.

Blijkbaar is het net zo van levensbelang om momenten te creëren waarin we die kramp loslaten en simpelweg kijken. Niet met een bepaald doel maar met een open verwondering.

Mindfulness is de bereidheid om te kijken met een houding van verwondering. Het is de bereidheid je niet af te wenden van wat moeilijk en lelijk is en de bereidheid om niet blind te zijn voor het mooie, het goede. Het is de bereidheid om aanwezig te zijn bij wat zich voordoet.

Het woord bereidheid is hier essentieel. Daar zit het moment van keuze. Er is geen gemoraliseer, geen 'je zou moeten'. De bereidheid om te kijken is een optie. Als je geen weet hebt van die optie, is er geen keuze. In mindfulnessstraining reiken we die optie dan ook bewust aan. We experimenteren ermee. Mindfulness maakt ons vertrouwd met de mogelijkheid ervan.

In die openheid, in die aanwezigheid kunnen we geraakt worden, kunnen we ontroerd worden. Dit is de plaats waar creativiteit ontstaat. Dit is de bron waar schoonheid en verwondering ontspringen.

Dat is wat we bedoelen met milde open aandacht. Het is eigenlijk dubbelop want open aandacht is mild, in tegenstelling tot selectieve

aandacht, die uitsluit en oordeelt. We benoemen mildheid expliciet, zodat we die niet uit het oog verliezen.

Het is een natuurlijk gegeven. In tragische omstandigheden keren mensen spontaan terug naar die openheid, om van daaruit weer verder te kunnen. Maar we hoeven niet op een calamiteit te wachten om die beweging te cultiveren. We kunnen milde open aandacht impliciet cultiveren, tussen de bedrijven door, in één ademhaling, in enkele minuten ademruimte. Of we kunnen er een aparte plaats en tijd voor creëren. In alle culturen vind je daar vormen van terug.

DE BEREIDHEID OM TE HANDELEN

Mindfulness beperkt zich niet tot het matje of kussen. Vanuit de openheid die we in de oefening cultiveren, staan we weer op en gaan we wat doen. Doen en zijn gaan hand in hand.

Ook hier geen gemoraliseer, geen 'Gij zult...'. De bereidheid om te handelen vloeit als vanzelf voort uit de bereidheid om te kijken. We hebben er geen geboden of regels voor nodig.

De werkelijkheid zien door de bril van waar we mee bezig zijn, zorgt voor stabiliteit. Kijken met open verwondering zorgt voor creativiteit. Het is een blijvend spanningsveld.

Creativiteit zonder stabiliteit is chaos. Stabiliteit zonder creativiteit is verstarring.

De bereidheid om te kijken laat ons toe om uit de verstarring los te komen en met meer vrijheid, meer moed, meer energie, meer creativiteit de wereld in te gaan en te doen wat nodig is.

De openheid die we cultiveren, is ook de plek waar we elkaar kunnen ontmoeten. Het is de plaats waar mededogen ontstaat. Het is

de plaats waar de ander niet gereduceerd wordt tot hulpmiddel of obstakel. Het is de plaats waar de ander als ander bestaansrecht krijgt.

De bereidheid om lijden te zien, roept op tot actie. Als we bereid zijn het mooie en het goede te zien, kunnen we ertoe bijdragen. Dat is onze natuur. Het is juist als we onze ogen sluiten dat we verharden.

In ieder ogenblik hebben we de vrijheid om onze eigen houding te bepalen, en daarmee ook de verantwoordelijkheid. Die vrijheid en die verantwoordelijkheid waarmee we in het leven staan, dat is waar het in mindfulness uiteindelijk over gaat.

MINDFULNESS IN DE TRADITIE VAN HUINENG

Toen een oude Chinese Chanmeester aan Jon Kabat-Zinn vroeg: 'In welke traditie onderricht je?', antwoordde hij: 'Ik onderricht in de traditie van Huineng en de Boeddha.' Om met mindfulness te werken, hoef je geen specialist te zijn in de geschiedenis van het Chinese boeddhisme. Het is wel essentieel om de draagwijdte van dit antwoord te vatten.

In de Stresskliniek, waar we met mindfulness werken, staat een koekjesdoos. Op de muur naast de doos hangt een cartoon met als tekst: *'Today I will live in the moment, unless this moment is unpleasant in which case I will eat a cookie.'* Humor is belangrijk. Het opent ons.

Deze cartoon illustreert een veelvoorkomend misverstand over 'in het hier en nu zijn'. Voor veel mensen is het hier en nu een soort heilige graal, een moeilijk te bereiken plek waar je het verleden en de toekomst loslaat. Soms zie ik dat mensen in een krampachtig gevecht zijn om alle gedachten over verleden en toekomst te onderdrukken, om in dit immer ongrijpbare nu te blijven.

Het is een groot misverstand te denken dat het daar om gaat bij mindfulness. Het belangrijke woord in de zin 'in het hier en nu leven' is 'leven'. Het hier en nu is de enige plek waar je met de beste wil van de wereld nooit uit raakt. Denken aan het verleden of de toekomst kun je alleen in dit ogenblik.

De vraag is niet *of* je hier en nu bent. De vraag is *hoe*. Wanneer je hier en nu krampachtig je gedachten probeert te onderdrukken dan is hier en nu ‘krampachtig onderdrukken’.

Dat is geen mindfulness en zeker niet de traditie van Huineng. Mindfulness is je geest openen, gewaarworden, niet onderdrukken.

Huineng is vooral bekend van de Platform Sutra, een tekst toegeschreven aan een leerling van hem. De Platform Sutra heeft twee functies. In de eerste plaats verwoordt hij het basale onderricht van de Chan-school. Maar om de tekst te begrijpen moeten we ons ook bewust zijn van de politieke functie die de tekst had op het moment dat hij geschreven werd. De Platform Sutra zet de Zuidelijke School tegenover de Noordelijke School, in een heftige strijd voor de legitimering van de Zuidelijke School.

Er is niets nieuws onder de zon. Zoals mindfulness zich moet legitimeren, moesten de oude Chinese tradities dat ook. Gelukkig kunnen we ons vandaag de dag beroepen op de wetenschap.

Huineng wordt voorgesteld als een ongeletterde knaap uit het zuiden die in de keuken werkt van het belangrijkste Chan-klooster in het noorden van China. De abt, Hongren, wil transmissie geven en hij daagt zijn monniken uit om een gedicht te schrijven waarmee ze hun inzicht kunnen tonen.

Het is niet meer dan een formaliteit want de gedoodverfde kandidaat is de hoofdmonnik Shenxiu. Hij schildert zijn gedicht op een muur van het klooster:

*Het lichaam is de bodhi-boom
De geest een heldere spiegel
IJverig maken we hem schoon
En laten er geen stof op neerdwarrelen.*

Huineng, die zelf niet kan lezen, hoort hierover en beseft dat dit gedicht niet het ware inzicht uitdrukt. Hij vraagt een monnik om er een ander gedicht naast te schilderen:

*Bodhi kent helemaal geen boom
Er is ook geen heldere spiegel
Als alles leegte is
Waar zou het stof dan op kunnen neerdwarrelen?*

Wanneer Hongren beide gedichten leest, beseft hij dat hij met een probleem zit. Het inzicht van de ongeletterde keukenhulp uit het zuiden is veel dieper dan dat van de hoofdmonnik uit het noorden.

In het geheim geeft hij de transmissie aan Huineng door, gesymboliseerd door de pij en de bedelkom van de Boeddha. Dan helpt hij hem te ontsnappen, want hij weet dat de andere monniken het niet zullen begrijpen.

Waar gaat dit over? In principe hebben we als mensen twee mogelijke manieren om hier en nu te zijn, twee verschillende manieren om ons te verhouden tot wat hier en nu is. Beide manieren zijn belangrijk.

Laten we vertrekken vanuit de simpele vraag: hoelang leeft een mens? Er zijn twee mogelijke antwoorden.

Een mogelijk antwoord is: je leeft maar op één ogenblik en dat is nu. De rest is verhaal. Een verhaal over een verleden waar we

vandaan komen en een toekomst waar we naartoe gaan. In dat verhaal is het nu een moment ergens tussen verleden en toekomst in.

Maar leven kunnen we alleen maar nu. Dit moment is het enige dat we hebben. Het is het enige moment waarop we ademen, het is het enige moment waarop we aanwezig kunnen zijn. Zoals Thich Nhat Hanh zegt: *'The rain only falls in the present moment.'*

Het zijn twee manieren van zijn. Je zou het de verhaalmodus en de aanwezigheidsmodus kunnen noemen. Soms noemen we het ook wel de doemodus en de zijnsmodus. Welke woorden je er ook op plakt, het is een algemeen menselijk spanningsveld. Geen van beide is superieur. Ze gaan hand in hand. In boeddhistische teksten vinden we termen terug als 'de relatieve en absolute werkelijkheid' of de 'Twee Waarheden', maar naar mijn ervaring veroorzaken die vertalingen meer verwarring dan helderheid. Welke woorden je er ook op plakt, het is een algemeen menselijk spanningsveld. Geen van beide is superieur. Ze gaan hand in hand.

De twee gedichten in het verhaal van Huineng verwijzen naar deze twee manieren. IJverig de spiegel van onze geest schoonmaken is verhaal. Het gedicht van Huineng wijst ieder verhaal abrupt af en nodigt ons uit om louter aanwezig te zijn.

Taal is bij uitstek geschikt voor het verhaal. In de aanwezigheid worden we stil en vallen de woorden weg. Hoe kunnen we er dan nog over spreken? Om aan het verhaal te ontsnappen maken boeddhistische teksten vaak gebruik van paradoxen. Het nadeel van deze methode is dat ze de valse indruk kan wekken dat we het over iets heel obscuurs hebben, een diepe en moeilijk te doorgronden filosofie.

In wezen is het heel eenvoudig. Te simpel voor woorden eigenlijk. Het is helemaal geen filosofie. Het gaat over hoe we omgaan met wat nu is.

Het verhaal van Huineng gaat verder. De volgende ochtend ontdekken de monniken dat de pij en de kom verdwenen zijn en de keukenhulp nergens te vinden is. Ze vermoeden dat de jongen ze gestolen heeft en zetten meteen de achtervolging in.

Een van de monniken, Huiming, is een ex-militair en haalt de keukenhulp snel in. Maar wanneer hij de pij en de kom wil meenemen, ontdekt hij dat hij niet in staat is ze op te tillen. Hij beseft dat er meer gaande is en vraagt Huineng om hem te onderrichten.

Huineng stelt hem één vraag: 'Zonder aan goed of kwaad te denken, wat is je oorspronkelijke gelaat?' Letterlijk vertaald uit het Chinees klinkt dit vreemd, maar is dit niet de meest wezenlijke mindfulnessinstructie? Niet-oordelende open aandacht.

Bij deze woorden komt Huiming tot inzicht. Hij vraagt: 'Zijn er nog andere geheime onderrichtingen?' Huineng antwoordt dat er nooit enige geheime onderrichting was.

Huiming zegt: 'Nu ben ik als iemand die een glas water drinkt en onmiddellijk weet of het koud of warm is.'

Sommige mensen zien mindfulness als een oppervlakkige en eerste stap op het steile pad naar verlichting. Huineng zegt dat er verder niets is. Dit is het. Er is geen verborgen betekenis. Dat is het onderricht van Huineng.

De Sutra stelt dat een onderricht dat zich beperkt tot het verhaal, onvolledig is. Dat wil niet zeggen dat het verhaal niet belangrijk is. Integendeel, het verhaal is extreem belangrijk. Ons leven hangt ervan af. Uiteindelijk is de biografie van Huineng in de Platform Sutra ook een verhaal.

Ik moet weten wie ik ben, wat ik hier te doen heb. Ik moet weten waar ik vandaan kom en waar ik naartoe ga. Ik moet weten waar ik woon en waar ik vanavond ga slapen. Al die dingen zijn belangrijk.

Als ik alleen maar ‘hier en nu’ ben en de rest vergeet, zou dat heel gevaarlijk zijn. Dan ben ik compleet verloren. Mijn verhaal geeft mij zekerheid en veiligheid. En ik ben 100% zeker dat ik vannacht veilig in mijn eigen bed slaap. Alhoewel, het ziekenhuis ligt vol met mensen die niet direct van plan waren de nacht er door te brengen.

Ons verhaal geeft ons veiligheid en zekerheid. Het maakt onze wereld voorspelbaar. Maar de werkelijkheid geeft niet echt om ons verhaal. Het leven is onzeker. Er is geen enkele zekerheid dat ik vannacht veilig in mijn eigen bed zal slapen.

Dat brengt ons bij de andere manier: aanwezigheid. Dat is wat we beoefenen in mindfulness en meditatie. Louter aanwezig zijn en alles wat zich aandient zien als datgene wat zich nu aandient. Even laat je het verhaal voor wat het is en ben je gewoon bij wat zich ook in dit ogenblik voordoet.

Het kan zijn dat er in mijn meditatie verdriet opkomt. In de verhaalmodus zal ik beginnen te denken: waar komt dit verdriet vandaan, hoe heeft dit kunnen gebeuren, wat kan ik eraan doen? In de aanwezigheidsmodus ben ik gewoon bij mijn verdriet aanwezig zoals het zich nu aandient. Hoe het voelt in mijn lichaam, hoe het opkomt in mijn geest.

Het hoeft geen verdriet te zijn. Het kan evengoed grote vreugde zijn of gewoon verveling. Maar de houding van aanwezigheid blijft dezelfde.

Dat betekent niet dat mijn denken op dat ogenblik stopt. Gedachten stoppen niet. Zij gaan door en maken verhalen. Daarvoor dienen ze. Er is geen enkele reden om dat te onderdrukken. Mijn denken maakt nu eenmaal deel uit van wat nu gebeurt. Net als de regen alleen maar nu kan vallen, kunnen gedachten alleen maar nu opkomen. Geen probleem.

Waarom is dit belangrijk? De ruimte van het verhaal is smal, in aanwezigheid is er een weidse openheid. In het verhaal is er zekerheid maar ook beperking. In aanwezigheid is er geen beperking.

In de verhaalmodus ontsnapt alles wat buiten het verhaal valt aan de aandacht. In aanwezigheid kunnen we aandacht geven aan alles wat zich voordoet.

In die openheid, in die aanwezigheid kunnen we geraakt worden, kunnen we ontroerd worden. Dit is de plaats waar mededogen ontstaat. Dit is de plaats waar creativiteit ontstaat. Dit is de bron waar schoonheid en verwondering ontspringen.

Dit is de plaats waar ons verhaal kan veranderen. Het is de plaats waar mensen van nature naar terugkeren als de *full catastrophe of life* toeslaat. Als het leven weigert zich aan mijn verhaal aan te passen, zal ik mijn verhaal aan het leven moeten aanpassen.

Als mensen hebben we dat bijzondere vermogen om het leven op die twee manieren te bejegenen. Onze verhalen differentiëren ons daarbij van elkaar. Aanwezigheid is onze gedeelde menselijkheid, waarin we elkaar kunnen ontmoeten.

Er is een andere Chinese tekst, ook van een student van Huineng. Hij is vooral bekend als de 'Sandokai', een moeilijk te vertalen titel.

Toen ik er voor het eerst mee in aanraking kwam, leek het mij de grootste nonsens die ik ooit had gelezen. Je vindt er zinnen in als: 'De geheime bron is klaar en doorschijnend. Haar vertakkingen zijn duister en stromen overal.' Ik leerde dat het een geheime tekst was die eeuwenlang alleen van leraar op leerling was doorgegeven.

Waarom werd deze tekst geheimgehouden? Er is niet zoiets als een geheim onderricht, zei Huineng. De Sandokai was nooit

voor publicatie bedoeld omdat hij, in tegenstelling tot de Platform Sutra, geen politieke functie had. In zijn openingsverzen wijst hij de polemiek tussen de noordelijke en de zuidelijke school zelfs expliciet af. Dit was een tekst voor 'intern gebruik'.

De Sandokai wordt kristalhelder als je ziet hoe hij vers na vers verschillende metaforen voor verhaalmodus en aanwezigheidsmodus, voor doen en zijn, naast elkaar zet, zoals 'bron' en 'stroom', 'duister' en 'klaar'. Dan komt hij tot de conclusie dat het is 'zoals de voorste en de achterste voet bij het lopen'. Ze horen bij elkaar. We hebben ze allebei nodig om vooruit te komen.

Die beweging noemen we leven. Het is al wat er is.

MAAKT MINDFULNESS MISBRUIK VAN HET BOEDDHISME?

Op een studiedag over mindfulness werd mij de volgende stelling voorgelegd: 'Mindfulness maakt misbruik van het boeddhisme.'

Deze keer kwam het van een katholieke filosoof. Maar ook binnen het boeddhisme hoor je soms dezelfde kritiek: mindfulness zou een oneigenlijk gebruik zijn van een eerbiedwaardige spirituele traditie. In zen en in de christelijke mystiek ligt de drempel voor spirituele beoefening veel hoger. Spiritualiteit wordt daar gezien als een veeleisend pad dat niet voor iedereen is weggelegd, en zeker niet voor mensen met stress of psychische problemen.

Ik moest meteen denken aan een verhaal dat Jon Kabat-Zinn mij ooit vertelde, over zijn eerste ontmoeting met de Dalai Lama. De nacht ervoor had hij geen oog dichtgedaan. Wat als de Dalai Lama zijn werk met mindfulness niet oké zou vinden? Tegen de ochtend, na uren woelen, was hij voor zichzelf tot de conclusie gekomen dat hij met mindfulness zou doorgaan, wat de Dalai Lama ook zou zeggen.

De vraag die de Dalai Lama hem stelde was: 'Helpt het mensen?'

Wat valt er nog meer te zeggen? Stel je voor dat de Dalai Lama gereageerd zou hebben in de zin van: 'Het kan mij niet schelen of het mensen helpt, het blijft een ontoelaatbaar misbruik van het

boeddhisme.' Dat zou bijzonder onboeddhistisch geweest zijn. En ik weiger te geloven dat het voor het christendom anders zou zijn.

Het is een kwestie van waarden. Wat is een hogere waarde: mensen helpen of een pad van ascese en diepe spirituele ervaringen? Het is een keuze. Iedereen heeft recht op zijn eigen keuze. Mijn keuze moge duidelijk zijn.

In het boeddhisme heet dit het onderscheid tussen *hinayana* (het kleine voertuig) en *mahayana* (het grote voertuig). Je vindt het onderscheid al terug in het oudste boeddhisme waar de Boeddha stelt dat er twee manieren zijn van oefenen: voor jezelf, en voor jezelf en de ander.

De kans is groot dat je in een boek over de geschiedenis van het boeddhisme kunt lezen dat zen mahayana is en theravada hinayana. Dat is een historisch misverstand. Geen enkele traditie identificeert zich als hinayana en als je zen beoefent alleen om zelf iets te bereiken, dan is je praktijk hinayana.

Het spanningsveld is er altijd geweest. In 13de-eeuws Japan was het officiële boeddhisme heel elitair geworden. De overgrote meerderheid van de monniken in het hoofdklooster op de Tendai-berg kwamen uit adellijke families. Een gewone sterveling kwam er nog moeilijk in. Shinran verzette zich daartegen. Hij werd verbannen en werd uiteindelijk de stichter van het Reine Land-boeddhisme, dat ervan uitgaat dat het boeddhistische pad voor iedereen is en dat iedereen bevrijd zal worden.

In China vormt het Reine Land-boeddhisme een vanzelfsprekend onderdeel van de zentraditie. In Japan ontstond er een scherpe polarisatie. De retoriek van de koans leent zich ertoe om zen voor te stellen als een steil en glibberig pad dat maar door enkelen begaan kan worden. Er is een Japans gezegde: 'In zen

mislukt negen op de tien. In Reine Land lukt tienduizend op de tienduizend.' Wie is hier het grote voertuig?

Soms zie ik Jon Kabat-Zinn als een hedendaagse Shinran. Ook hij maakt iets wat eerst beperkt bleef tot een klein kringetje ingewijden toegankelijk voor iedereen. Tot spijt van wie het benijdt.

Ook in onze zengroep kies ik voor openheid en toegankelijkheid. Ik wil een zen zonder verplichtingen. Onze vorm is zitten in stilte. Deze vorm is niet superieur aan andere vormen. Het is toevallig die waar ik van hou. Als deze praktijk van stille meditatie jouw ding is, ben je welkom.

EEN GESCHIEDENIS VAN POLEMIEKEN

De geschiedenis van het boeddhisme is er een van polemieken. Boeddhistische teksten, van het oudste boeddhisme tot nu, kun je zien als een altijd terugkerende poging om misvattingen te weerleggen.

Dat kan ook niet anders. De Dharma, de leer van de Boeddha, biedt een alternatieve manier van omgaan met de werkelijkheid, anders dan we gewend zijn. Als onze gewoonten bevredigend waren, dan hadden we de Dharma nergens voor nodig. Tegelijkertijd wordt de Dharma altijd weer geïnterpreteerd in het licht van wat we gewend zijn. Dat leidt ertoe dat ze haar functie en betekenis steeds weer verliest.

Je ziet het keer op keer gebeuren, in het oudste boeddhisme en in de latere ontwikkelingen in India, in China, en bij ons in het Westen. Iedere keer moet de Dharma als het ware gered worden van culturele gewoontes en vanzelfsprekendheden.

Maar wat zijn de vanzelfsprekendheden van onze cultuur? In welke kaders vangen wij zen en zenmeditatie? En wat zijn onze gebruikelijke misvattingen?

Ik wil graag drie veelgenoemde misvattingen als het gaat om zenmeditatie. Voor alle duidelijkheid: deze tekst is geen kritiek op westerse denkkaders, maar wel op hoe ze onze visie op de Dharma kleuren.

1. MYSTIEK

Het christelijke Westen heeft een lange traditie van mystiek. In deze traditie staat de ervaring centraal, de ervaring van eenheid met God. Een mijlpaal in de godsdienstpsychologie is het standaardwerk *The Varieties Of Religious Experience* van William James.

In zen neemt meditatie een belangrijke plaats in. Het is dus voor de hand liggend om te veronderstellen dat meditatie tot bepaalde ervaringen moet leiden. Zo is het idee ontstaan dat verlichting een bijzondere ervaring moet zijn. Geen ervaring van eenheid met God, bij afwezigheid van een God, maar toch ook een ervaring van eenheid.

Deze ervaring kan inslaan als een donderslag, denk aan de felbegeerde ervaringen van westerse zenstudenten op het pad naar verlichting zoals *satori*, *kensho* of *daikensho*. Maar feitelijk is dat westerse zenretoriek. Het is niet de taal van oude boeddhistische geschriften.

Daar komt bij dat wij in het Westen (anders dan in het Oosten) de geest in de hersenen situeren, met een explosie van hersenonderzoek naar de effecten van meditatie tot gevolg.

2. ONTOLOGIE

Het westerse denken is gericht op ontologie. Het draait om de vraag wat bestaat. Het uitgangspunt is dat de werkelijkheid bestaat onafhankelijk van de waarnemer. De volgende vraag is dan hoe we die werkelijkheid kunnen kennen. Dat is de vraag van de epistemologie. De werkelijkheid zoals we die kennen blijft altijd een onvolmaakte voorstelling van hoe ze werkelijk is.

Een belangrijke stap in de cognitieve ontwikkeling van een kind in het christelijke Westen is wanneer het leert begrijpen dat Sinterklaas niet echt bestaat, maar God wel. Geloven in Sinterklaas noemen we magisch denken. God daarentegen bestaat écht.

Het principiële onderscheid tussen de werkelijkheid zoals we die kennen en de werkelijkheid zoals ze is, vind je niet in het Oosten. Als je oosterse teksten ontologisch gaat interpreteren, kom je tot vreemde conclusies. Een zin als ‘alles is illusie’ betekent niet dat alles illusie ‘is’ (in de ontologische betekenis van ‘zijn’) maar eerder dat we ons over alles illusies maken.

Als we belangrijke zenbegrippen vertalen als ‘absolute werkelijkheid’ en ‘relatieve werkelijkheid’, ligt misinterpretatie voor de hand. Pas in de meditatieve ervaring van eenheid zijn we in staat om de werkelijkheid te zien zoals ze écht is.

3. ETHIEK

We hebben een ethiek van moeten en niet mogen, van geboden en verboden. In de theïstische tradities komen die geboden voort uit de wil van God. Atheïstische tradities zijn daarin niet fundamenteel verschillend. Alleen zien zij zich genooddaakt om een andere reden te zoeken voor wat mag en niet mag.

Dat maakt ons heel sensitief voor mogen en niet mogen. Als het woord ‘mededogen’ valt, dan horen we daar spontaan een gebod in. Een zenvers als ‘zonder voorkeur en afkeer wordt alles helder’ vatten we automatisch op als: je mag geen voorkeuren of afkeren hebben.

Als we de boeddhistische term *atman* vertalen als ‘ego’, klinkt daar meteen in door: ik moet zonder ego zijn. De term ‘ego’ is dan onlosmakelijk verbonden met moreel verwerpelijk egoïsme.

Sommigen zien de dood van het ego als het ultieme doel van zen. Wanneer de dood van het ego alleen bereikt kan worden door een totale overgave aan de verlichte leraar, staat de poort naar misbruik wagenwijd open.

Maar hoe kunnen we het anders interpreteren? De geschiedenis van boeddhistische teksten is er een van polemieken. Ook deze tekst dus, met alle risico's van dien. Ik kan alleen maar spreken vanuit mijn eigen ervaring en inzicht, zonder autoriteit.

1. In meditatie kunnen we allerlei ervaringen hebben. Maar dat is het punt niet. Het gaat om hoe we ermee omgaan. We cultiveren geen ervaringen, we cultiveren een manier van omgaan.
2. Meditatie laat ons geen diepere werkelijkheid ervaren. Ze leert ons wel begrijpen hoe we de werkelijkheid anders ervaren als we er anders mee omgaan.
3. Sommige van die manieren van omgaan kunnen een bron van lijden worden, andere van bevrijding. Boeddhistische ethiek is niet voorschrijvend maar beschrijvend. We kunnen niet leven zonder voorkeuren en afkeren. Maar als onze voorkeuren en afkeren een kramp worden, ontstaat lijden. In de openheid vinden we vrijheid.

En dat brengt ons terug bij een prachtig vers uit het oudste boeddhisme.

*Zoals de oceaan vele schatten herbergt
maar slechts één smaak, die van zout
Zo ook bevat de Dharma vele schatten
maar slechts één smaak, die van bevrijding*

Bevrijding, voor jezelf en alle levende wezens. Daar komt het uiteindelijk op neer.