Wat kan ik leren van de Boeddha?

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Tom Hannes

WAT KAN IK LEREN VAN

De Boeddha

Polis

Leesexemplaar

INHOUD

WOORD VOORAF

PAGINA 7

VIER TEASERS

Bij wijze van inleiding

PAGINA 15

IK EN DE WERELD

Een visie

PAGINA 31

LEEGTE ALS VERBLIJFPLAATS

Over meditatie

PAGINA 111

Leesexemplaar

INHOUD

VERWIJLEN IN LIEFDE

De centrale rol van ethiek

PAGINA 157

WAT IK NIET KAN LEREN VAN DE BOEDDHA

PAGINA 237

PLUK DE DAG

Bij wijze van besluit

PAGINA 273

VERANTWOORDING EN BRONNEN

PAGINA 281

Leesexemplaar

Leesexemplaar

Woord vooraf

Ananda: 'Boeddha, uw leer lijkt
me zo helder te zijn als wat.'
De Boeddha: 'Zeg zoiets niet,
Ananda, zeg zoiets niet.'

Sommige boeken bedenk je zelf. Andere krijg je als schrijver cadeau. Dit boekje is er gekomen omdat mijn uitgever, Harold Polis, mij op het idee bracht. Ik zat in zijn kantoor en had net het dikke *Leven in het nu* afgewerkt. Ik wilde hem een plan voorleggen voor een nieuw werk, maar hij was me te snel af: 'Tom. Een dun boekje met vijftig citaten van de Boeddha die jij selecteert en kort becommentarieert, onder de titel *Wat kan ik leren van de Boeddha?*. Wat denk je?' Hij sloeg met zijn hand op de tafel en leunde achterover.

Lang hoefde ik niet te twijfelen. Natuurlijk was dat een goed idee! Waarom had ik daar zelf nooit aan gedacht? Ik bestudeer het boeddhisme al meer dan dertig jaar. Ik lees er bijna dagelijks

Leesexemplaar

over. Vijfentwintig jaar geleden begon ik aan een boeddhistische levenswandel, het overgrote deel daarvan als zenmonnik. Meer dan tien jaar geleden begon ik erover te schrijven. Daar zijn ondertussen zes boeken en talloze artikelen en lezingen uit voortgekomen. Maar nog nooit had ik het idee opgevat om een boekje te schrijven over de Boeddha zelf. Dat is vreemd.

Maar ook begrijpelijk. Mijn eerste boeddhistische liefde was immers de zen, een latere Chinese tak aan de boeddhistische boom, die gespecialiseerd is in korte, verwarrende en vaak grappige gesprekken tussen meesters en leerlingen. Zoals:

'Wat is de Boeddha?'
'Een stok om je kont mee te vegen!'

Of:

'Meester, ik besef nu eindelijk
dat hét niet te vatten is!'
Waarop de meester hard in de
neus van de leerling knijpt en zegt:
'Hier heb ik toch wel vat op.'

In vergelijking hiermee leken de veel oudere toespraken van de Boeddha, verzameld in de zoge-

naamde Pali-canon, droog, bloedserieus en onleesbaar repetitief. Maar gaandeweg moest ik zowel het vrolijke beeld van de zen als het droge beeld van de Boeddha bijstellen. De vrijbuiterstijl van de oude zenteksten was niet per se die van de zenopleiding die ik in de praktijk genoot. Er was in de zengemeenschappen die ik bezocht best veel plaats voor humor, maar hoe verder je op het pad vorderde, hoe duidelijker het werd dat de ernst van de zenrituelen en -filosofie niet onder hoefde te doen voor die van de toespraken van de Boeddha.

Andersom bleek de Boeddha bij nader onderzoek veel grappiger dan ik bij een eerste lezing kon vermoeden. Het vereist enige achtergrondkennis, maar ook in de oude teksten bleek de Boeddha vol branie en humor te staan vloeken in de kerken van zijn tijd. Hij was een meester in het jongleren met metaforen waarmee hij gangbare denkbeelden over spiritualiteit en bevrijding op hun kop zette. Vaak bleek hij zelfs precies het tegengestelde te zeggen van wat je op basis van een naïeve lezing zou kunnen denken. Hoe meer ik de Boeddha bestudeerde, des te boeiender ik hem vond, en des te duidelijker het werd dat ik hem in zo veel opzichten had onderschat.

Het is niet overbodig om een boekje over de Boeddha te beginnen met even uit te leggen wie de Boeddha was. Het gaat per slot van rekening

over iemand die vijfentwintig à zesentwintig eeuwen geleden in India leefde, in een heel andere tijd en een heel andere cultuur. Hoewel de boeddhistische tradities hem vaak portretteren als een bovenmenselijk mythologische figuur, was hij een mens van vlees en bloed. Een filosofische leraar die, naast vele anderen, in zijn tijd furore maakte. 'Boeddha' is niet zijn naam maar een eretitel en betekent 'ontwaakte'. Hij werd geboren als Siddhattha Gotama in een Noord-Indiase familie uit de krijgerskaste. Siddhattha's vader had de politieke leiding over een republiekje, en hoopte dat zijn enige zoon hem zou opvolgen. Maar Siddhattha voelde zich meer aangetrokken tot de grote existentiële vragen van zijn tijd dan tot de politiek en werd bedelmonnik. Na verloop van tijd ontpopte hij zich tot een opgemerkt leraar die zijn bevrijdingsweg verkondigde aan eenieder die er oor voor had: spirituele zoekers, orthodoxe priesters, koningen, handelaars en paria's. Zijn verzorgde voorkomen, zijn welbespraaktheid en de originaliteit van zijn leer werkten zo inspirerend dat hij tot op vandaag wordt gezien als de stichter van talloze bewegingen die we vandaag groeperen onder de term 'boeddhisme'. Over deze historische Boeddha gaat het hier.

De Boeddha gaf zijn onderricht in de Indiase cultuur van de late IJzertijd. Je kunt zijn woor-

den niet zonder meer overhevelen naar onze tijd. Zonder duiding of achtergrond is het voor ons, zesentwintig eeuwen later en een halve wereldbol van India verwijderd, vaak zelfs onmogelijk om te begrijpen waarover hij het heeft. Maar ook voor zijn tijdgenoten was zijn leer zó anders en origineel dat hij steeds opnieuw moest uitleggen waar hij nu precies voor stond.

Vandaar het eerste citaat hierboven. Ananda, een naaste leerling, wil een compliment geven en zegt dat de Boeddha zijn leer wel heel duidelijk heeft uitgelegd. In de context heeft Ananda het hier over karma, een heel beladen begrip in die tijd. Maar de Boeddha wuift Ananda's compliment weg. Alsof hij hier zegt: Ach Ananda, zwijg, het lijkt misschien wel zo, maar je moest eens weten, het is allemaal veel subtieler dan ik uitgelegd krijg... zo frustrerend! Dit is meteen de tweede reden waarom het zo lang heeft geduurd voor ik iets over de Boeddha durfde te schrijven. En het is met de nodige schroom dat ik dat vandaag wel doe.

Een derde reden is dat er zo ontzettend veel materiaal is om uit te kiezen. In moderne Engelse uitgaven beslaan de toespraken van de Boeddha vele duizenden grote bladzijden met kleine lettertjes. Ter vergelijking: de geluksvogel die op het kantoor van mijn uitgever gevraagd wordt om het boek *Wat kan ik leren van Jezus?* te schrij-

ven, moet zich maar door amper 150 kleine bladzijden wurmen. Ik heb de verkeerde denker gekozen om mijn leven te belichten.

Hoe selecteer je vijftig citaten uit duizenden bladzijden? Ik heb daarvoor drie criteria gebruikt. Ten eerste zocht ik citaten die een goed uitgangspunt bieden om enig historisch inzicht te geven in de Boeddha. Ten tweede, de titel van het boek indachtig, wilde ik citaten nemen die ook onze cultuur iets te vertellen hebben. Daarom beginnen de commentaren bij de meeste citaten met een stukje over de context van het citaat, gevolgd door de vraag wat dit dan voor onze context betekent.

Ten derde heb ik – behoudens enkele obligate klassiekers – zoveel mogelijk voorbeelden van een verrassende Boeddha geselecteerd. Fragmenten waar hij grappig uit de hoek komt. Waar hij feitelijk het tegendeel zegt van wat hij lijkt te zeggen. Of waar hij lijnrecht ingaat tegen ons clichébeeld van het boeddhisme. Ook dat gaat op voor het eerste citaat hierboven. Sociale media, wellnesscentra en populaire boeken grossieren in citaten over hoe een bevrijde levenswandel eigenlijk iets heel eenvoudigs is, maar hierboven spreekt de Boeddha dat zelf alvast tegen. Waarom is het allemaal niet simpel? Omdat de mens helemaal geen simpel wezen is. Omdat ons leven geen simpel leven is. Omdat onze wereld geen

simpele wereld is. Nu niet in West-Europa en toen niet in India. Dit kan ons doen snakken naar een eenvoudige bevrijding en soms is die ook echt te vinden. Ook bij de Boeddha. En ook in dit boekje. Maar het zou niet eerlijk zijn om te stellen dat het *allemaal* zo simpel zal zijn. Eenvoud is niet het alfa en omega van de boeddhistische levenswandel.

Toch is dit geen boek geworden voor wie het graag moeilijk heeft. Het is zeker niet specifiek bedoeld voor gespecialiseerde boeddhisten, al hoop ik dat ook zij aan hun trekken komen en misschien hier en daar worden verrast. Wie nog nooit iets over het boeddhisme gelezen heeft, kan gerust met dit boek beginnen. Ik vermoed dat dit een boek is dat je na een eerste lezing af en toe weer op kunt pakken om erin te snuisteren. Daarom heb ik de vijftig citaten geordend rond vier grote thema's. Na een paar teasers met korte commentaren volgt een eerste hoofdstuk over het wereld- en mensbeeld van de Boeddha. Het tweede hoofdstuk is gewijd aan zijn meditatie en de fameuze leegte waarmee het boeddhisme zo vaak wordt geassocieerd. Daarna zoom ik in op een aspect van het boeddhisme dat in het clichébeeld soms wordt vergeten: de nadruk op een moraal van fatsoen en overstijgende liefde. Die zijn voor de Boeddha even belangrijk in een bevrijd leven als de meditatie waarmee hij veel

vaker wordt vereenzelvigd. In een kort vierde hoofdstuk heb ik enkele citaten opgenomen die aantonen dat er ook dingen zijn die je niet van de Boeddha kunt leren. Mijn bewondering voor de Boeddha is in dertig jaar alleen maar toegenomen, maar we hoeven niet te geloven dat zijn leer het laatste woord heeft over elk aspect van het bestaan. Het boek sluit af met een citaat voor onderweg: de volledige tekst van de toespraak *Een voorspoedige dag*, waarin de Boeddha zijn visie biedt op wat wij *carpe diem* noemen: pluk de dag. En een allerlaatste citaat leidt een korte verantwoording van de vertalingen en bronnen in.

Natuurlijk valt er veel meer te leren van de Boeddha dan dit boekje kan bieden. Maar ik hoop dat deze vijftig citaten je op weg kunnen helpen om te ervaren hoe indrukwekkend origineel de bevrijdingsweg van de Boeddha was. En hoe zijn insteek, met die unieke combinatie van leegte en liefde, ons kan helpen om een vrij, waardig en gelukkig leven te leiden – iets waaraan onze wereld een grote behoefte heeft.

Leesexemplaar

VIER TEASERS

Bij wijze van inleiding

Leesexemplaar

'Toen kwam de volgende gedachte in me op: waarom zou ik bang zijn voor dit geluk dat niets te maken heeft met genot?'

Leesexemplaar

Als we ons afvragen wat we kunnen leren van de Boeddha, dan staat het hier in één zin: geluk dat geen genot is. We kunnen leren dat dit bestaat. Dat we er niet bang voor hoeven te zijn. En dat dit een prima instap is voor een mooier leven.

Dit citaat is een gedachte die opkomt bij de jonge Siddhattha. Hij is al zes jaar bedelmonnik maar hij is eventjes de kluts kwijt. Vijfendertig jaar geleden werd hij geboren als enige zoon van zijn vader, voorbestemd om hem op te volgen als politiek leider. Maar op zijn negenentwintigste besloot Siddhattha zich, tot afgrijzen van zijn familie, aan te sluiten bij de toen nog nieuwe beweging van de *samana's*: bedelmonniken die op zoek zijn naar spirituele bevrijding. Hij ging een aantal leraren af, leerde er diepe meditatietoestanden te bereiken en werd uitgenodigd om zelf leraar te worden. Maar Siddhattha kon zich niet vinden in het besluit van zijn leraren dat het ervaren van meditatieve verzinkingen ook betekende dat hij een of andere diepe essentie van het bestaan zou hebben bereikt en dat hij dus bevrijd zou zijn. Hij vond dit pompeuze kletspraat, een term die hij zijn verdere leven zou blijven hanteren. Later zocht Siddhattha zijn heil in extreem strenge ascese. De theorie was dat als je de geneugten van het vlees temde, je geest zuiver werd, zodat je kon ontwaken tot de ware

Leesexemplaar

diepgang van het bestaan en daarin bevrijding vinden. Ook hierin ontpopte Siddhattha zich tot een kampioen, maar nadat hij bijna stierf aan de gevolgen van een extreme vastenperiode, bedacht hij dat ook hier geen bevrijding te vinden was. Hij brak zijn vasten af, nam voedsel aan van een mooie jonge herderin en werd om die reden meteen verstoten uit de ascetische gemeenschap. Siddhattha stond alleen en wist niet hoe het nu verder moest.

Dit is het moment waarop de bovenstaande gedachte in hem opkomt. Hij herinnert zich hoe hij als kind ooit eens onder een boom zat te wachten terwijl zijn vader het land ploegde. Hoewel de boeddhistische traditie van Siddhattha graag een koningszoon maakt, was zijn vader wellicht een rijke boer die deeltijds het parlement voorzat. Terwijl zijn vader op het land werkte, zat de jongen zo stil dat hij spontaan in een meditatieve concentratie verzeilde en zich op een andere manier gelukkig voelde.

Die kwaliteit van dat geluk, bedenkt de getrainde asceet die Siddhattha ondertussen is, is misschien een interessant uitgangspunt. Het is een geluk dat hij als asceet niet hoeft te vrezen, omdat het zijn geest niet kleverig maakt. Dit is immers niet het geluk dat mensen hopen te vinden in luxueus genot, zoals hij dat zelf heeft gekend in zijn teleurstellende jeugd. Hij heeft

zelf ervaren dat dit andere geluk hem niet verleidde tot verslavende hunkeringen en gewoonten die ons leed beloven te verhelpen, maar het in de praktijk juist ingewikkelder maken. Met dit andere geluk als uitgangspunt zet hij zijn zoektocht voort, ontwikkelt een eigen meditatievorm en breekt enige tijd later door tot een duurzaam en radicaal ander levensgevoel. Hij voelt zich bevrijd. Hij ontwikkelt een taal, een methode en een filosofisch kader om zijn bevrijdingsweg te onderrichten en wordt sindsdien door zijn volgelingen en sympathisanten de Ontwaakte genoemd. Anderen noemen hem liever bij zijn achternaam: Gotama, gewoonweg een van de leraren van die tijd.

Daar is het begonnen. Met dat ene zinnetje over een ander geluk. Net zoals dit boek ermee begint. Het is niet overdreven om te stellen dat de rest van dit boek – en de hele leer van de Boeddha – erop is gericht om de volle reikwijdte van dit ene zinnetje te vatten.

Leesexemplaar

‘Zowel vroeger als nu
beschrijf ik alleen het leed en
het ophouden van het leed.’

Leesexemplaar

Ook de tweede teaser is een bondige samenvatting van wat er te leren is bij de Boeddha. Het gaat allemaal over inzicht in wat ons leed berokkent en over richtlijnen om ons daarvan te bevrijden. Dat klinkt mooi. Maar in korte beschrijvingen telt elk woord dubbel. Zoals hier het woordje 'alleen'. Dat stelt niet enkel expliciet waar het de Boeddha om gaat, maar ook impliciet waar het hem zeker niet om gaat. We hoeven bij de Boeddha dus niet te polsen naar de werking of aard van de kosmos, ook al had hij daar, net als elk mens, bepaalde denkbeelden over. Antwoorden op metafysische vraagstukken over een absolute, mystieke of esoterische waarheid hoeven we bij hem ook niet te verwachten. Hij had daar zo weinig interesse in dat hij op zulke vragen doorgaans niet eens antwoordde. Hij zag er eerder een hindernis voor een bevrijd leven in dan een noodzakelijke voorwaarde.

Dat kan teleurstellend zijn. Want is dat dan echt alles wat er bij de Boeddha te vinden is: een soort existentieel therapietje? Wel, ja. Dat besef kan mogelijk een vorm van metafysische rouw uitlokken: de huiver om afscheid te nemen van de hoop op een absolute waarheid die ons zal bevrijden. Maar wie de rouw doormaakt kan merken dat teleurstelling niet de eindnoot is. De mogelijkheid voor een levensweg opent zich, zinderend van zin en doordrongen van een ander

geluk. Ons bevrijden van ons existentiële leed is geen kleinigheid. Het heeft een immense impact. Er is dan ook geen reden om er geringschattend over te doen. Leed is alomtegenwoordig, in ons en rond ons. Het varieert van nauwelijks merkbaar sluimerend ongenoegen tot een laaiende hel. Ons bedje van ongemak bepaalt ons leven zoveel meer dan we beseffen. We zijn onvergelijkbaar intelligente wezens, maar ons leed zorgt ervoor dat wij ons onbegrijpelijk vaak idioot gedragen. We zijn in staat tot een onvergelijkbaar niveau van empathie, maar ons leed verleidt ons al te vaak tot onbeschrijfelijke wreedheden. Leed verminderen heeft niet alleen grote gevolgen voor onszelf of voor onze menselijke omgeving. Wij bekleden een toppositie in de aardse ecologie en dat maakt het menselijke welzijn van cruciaal belang voor het leven op de hele planeet. Zo ruim is het domein van ons leed en onze bevrijding ervan.

Leseexemplar

Leesexemplaar

'Wie boven, onder, rondom bevrijd is, kan zichzelf niet meer zien als "ik ben".'

Leesexemplaar

De derde teaser biedt een iets mysterieuzere samenvatting. Bevrijding is het grote doel van elke Indiase leraar in die tijd. En die bevrijding beschrijft de Boeddha hier als de verlossing uit de klem van de gedachte dat 'ik ben'. Dit gaat over de beruchte boeddhistische leer van de zelfloosheid of zielloosheid. *Anatta* in het Pali, bij ons meestal iets bekender als *anatman* in het Sanskriet. Deze leer kan verbazen. Want is spiritualiteit niet juist het domein waarin je contact maakt met de diepste ziel van het bestaan, datgene wat je werkelijk bent? Voor een traditioneel christelijk gelovige gaat het over zijn eeuwige ziel die na het stoffelijke overlijden (in het gunstige geval) naar God (terug)keert. Sinds de inkrimping van een expliciet godsgeloof, drukken westerlingen deze heilsgelofte vaker uit als de zoektocht naar hun authentieke zelf, hun diepste passie. In al die gevallen spreekt de hoop dat contact maken met je ware zelf zo bevrijdend is dat het de moeite loont om daar volop voor te gaan. En wat zegt de Boeddha dan? Dat precies de gedachte 'ik ben' een kooi is waaruit een ontwaakt mens zich heeft bevrijd.

Wat hij daarmee precies bedoelt is niet zo eenvoudig uit te leggen. In een andere tekst zegt de Boeddha dat hij over niets zo vaak heeft gesproken als over het 'niet-zelf'. Voornamelijk omdat zijn entourage hem daarin maar verkeerd blijft

begrijpen. Het niet-zelf ervaren wordt immers vaak geïnterpreteerd als het oplossen van je zelfgevoel in een meditatief-mystieke ervaring. Je gaat op in het Al, het onderscheid tussen je ik en de wereld wordt opgeheven in een non-dualistische ervaring en dat is de grote bevrijding. Zulke ervaringen bestaan inderdaad, ze kunnen heel aangenaam zijn en je kijk op het bestaan positief beïnvloeden. Latere boeddhistische scholen zullen deze non-dualistische ervaring zelfs uitroepen tot de essentie van het ontwaken van de Boeddha, maar de Boeddha zelf was bijzonder kritisch voor zulke metafysische conclusies.

Heel wat citaten in dit boekje gaan over dit belangrijke maar ook gemakkelijk te misvatten aspect van zijn leer. Al was het maar omdat wij vandaag allemaal vatbaar zijn voor de cultus van het ego en niet altijd goed weten wat we met de boeddhistische nadruk op het niet-zelf moeten aanvangen. Bestaat er dan geen ik? Is het ego de grote slechterik? Komt alles goed als ik mijn ik opgeef? Of is er dan plots niets meer? Of vind ik dan juist mijn ware Zelf, dat mijn kleine, vernauwde zelf overstijgt?

Leesexemplaar

Leesexemplaar

‘Alles staat in lichterlaaie.
Wat is dat alles dat in
lichterlaaie staat?’

Leesexemplaar