



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 poste 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 verharderen.

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 genoodzaakt 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.

RELIGIE EN WETENSCHAP, EEN WESTERS DUO

Het spanningsveld tussen religie en wetenschap blijft de gemoe-
deren beroeren. Moraalfilosoof Patrick Loobuyck schreef er het
boek *Wetenschap en religie: een spannend duo* over, dat ook mij
aan het denken zette.

In de titel van dit hoofdstuk geef ik het al weg: mijn enige ech-
te probleem met het boek is dat het de spanning tussen religie
en wetenschap voorstelt als een universeel menselijk fenomeen.
Terwijl het in wezen een lokaal conflict is, dat bijna onvermijdelijk
voortvloeit uit een aantal westerse culturele aannames.

Net zoals een vis zich niet bewust is van het water waarin hij
zwemt, zo zijn wij mensen ons meestal niet bewust van de manier
waarop we door onze cultuur bepaald worden. We kunnen ons
daar alleen maar bewust van worden in de ontmoeting met een
andere cultuur. Tenminste, als we bereid zijn die ontmoeting aan
te gaan.

De geschiedenis van het kolonialisme is geen geschiedenis
van ontmoeten, maar van onderwerpen. Onder het mom van
'beschaving' hebben we massaal veel leed en bloedvergieten
veroorzaakt. En het is een gemiste kans om ons bewust te worden
van onze eigen impliciete aannames.

Antropologen kunnen moeilijk anders. In hun 'veldwerk' hebben
ze nauwe contacten met andere culturen en proberen ze deze

van binnenuit te begrijpen. Dat leidt soms tot verrassende inzichten, ook in de eigen cultuur.

Van Rik Pinxten, een antropoloog, leerde ik dat de culturele antropologie ongeveer 4000 verschillende culturen onderscheidt, elk met hun eigen religies. Ook voor de antropologie is het een hele uitdaging om tot een werkbare definitie van begrippen als cultuur en religie te komen, zonder alles meteen te reduceren tot onze westerse denkkaders.

Van die 4000 culturen hebben er maar 30 een schrift ontwikkeld. Van die 30 hebben er maar drie een heilig boek dat de door een transcendente God geopenbaarde waarheid bevat, die zegt hoe de wereld is en hoe we daarin moeten leven. Dit zijn het jodendom, het christendom en de islam. Pinxten noemt het de 'drie boekgodsdiensten' uit het Middellandse Zeegebied. Godsdienst, zoals we dat hier kennen, is duidelijk niet universeel.

Een tekst die de ultieme waarheid bevat, moet toch aan de gelovigen uitgelegd worden. Zeker als je weet dat eeuwenlang maar een kleine minderheid van de bevolking kon lezen. Zo ontstond een klasse, de clerus, die op haar beurt geautoriseerd is om de tekst op de juiste manier te interpreteren.

Wat gebeurt er wanneer een wetenschapper een observatie doet die in strijd lijkt met de autoriteit van de tekst? Er zijn twee mogelijkheden: of de tekst wordt anders geïnterpreteerd, of de observatie en de observator worden veroordeeld omdat ze afwijken van de eeuwige waarheid.

Het proces van Galilei draaide, zoals Patrick Loobuyck helder uiteenzet in zijn boek, niet zozeer om een conflict tussen wereldbeelden. Veel wetenschappers in die tijd waren zelf priesters. Het ging over: wie is hier de autoriteit, wie bepaalt wat waarheid is? Uiteraard had de paus het laatste woord en zo werd Galilei veroordeeld.

Een tweede aanname in onze cultuur is dat er een werkelijkheid bestaat onafhankelijk van de observator. In de filosofie noemen we dit ontologie. Dat is voor ons zo evident dat het bijna belachelijk klinkt om het hardop te zeggen. Hoezo? Uiteraard is de werkelijkheid onafhankelijk van de observator. Het is aan de observator om die werkelijkheid zo goed mogelijk te leren kennen.

Ook dat is geen transcultureel gegeven. Maar we kijken wel door deze bril naar andere culturen. Als je boeddhistische teksten leest als ontologisch, dan klinken ze vreemd en zweverig. Een voorbeeld: in een boek over zen en Ruusbroec, van Paul Mommaerts en Jan Van Bragt, lees ik: ‘De aanmaning van de Dhammapada: “Beschouw de wereld als een luchtbel, beschouw haar als een luchtspiegeling”, staat lijnrecht tegenover het geloof van de christen voor wie de wereld niet alleen zeer reëel is maar een gave die van een Ander komt en een teken dat naar hem terugwijst.’

De auteurs lezen de Dhammapada als een uitspraak over hoe de werkelijkheid volgens de Boeddha *is*. Maar dit vers gaat over de simpele observatie dat alles waar we ons aan vasthouden vergankelijk is. De Boeddha maant ons om ons daarvan bewust te zijn. Alles wat zeker lijkt kan in een fractie van een seconde uiteenspatten. Het onderricht van de Boeddha gaat nooit over een onafhankelijke werkelijkheid, maar altijd over hoe we de werkelijkheid ervaren en hoe we ermee omgaan.

De Engelse filosoof Hume beschrijft de *is/ought-gap*: de kloof tussen wat er feitelijk ‘is’ en wat we ‘moeten doen’, tussen wetenschap en ethiek. Hoe we moeten handelen, volgt niet logisch dwingend uit wat we weten. In het boeddhisme vinden we helemaal geen ‘is/ought-gap’ omdat het geen ontologisch ‘is’ kent, en geen door God geboden ‘ought’.

De ontologie, onze westerse manier van kijken, heeft ons wel iets fantastisch opgeleverd: de wetenschap. Als er een werkelijkheid is die onafhankelijk is van de observator, laat ons dan proberen de observator zoveel mogelijk uit te sluiten om op die manier zo dicht mogelijk bij de *echte* werkelijkheid te komen. Dat noemen we objectiviteit. Dat wil zeggen dat we proberen zo goed mogelijk alle subjectiviteit uit te sluiten.

Het principe is heel eenvoudig: als ik op het knopje druk, moet het licht aangaan, dat moet voorspelbaar zijn en het moet volkomen onafhankelijk zijn van hoe ik mij voel die dag, en van de bedoeling waarmee ik het licht wil aansteken. Het principe mag dan wel eenvoudig zijn, de uitvoering ervan vraagt een jarenlange scholing. Het heeft ook een prijs, het gaat ten koste van de subjectiviteit.

Voer eens het volgende gedachte-experiment uit: kijk om je heen. Wat zou er niet zijn zonder de wetenschap? Zelfs deze tekst zou nooit bij jou gekomen zijn zonder de wetenschap. En misschien zou jij zelf er niet meer zijn zonder onze moderne geneeskunde. Het zou onrechtvaardig zijn om neerbuigend te doen over de wetenschap.

Maar doe ook het volgende gedachte-experiment: kijk om je heen. Wat zou er niet zijn als alle subjectiviteit uitgesloten was? Dit experiment laat zien hoe de wetenschap maar een beperkte niche inneemt in onze ervaringswereld. Het eerste experiment laat zien hoe belangrijk die niche is.

Dat betekent niet dat wetenschappers gevoelloze mensen zijn. Integendeel, de meeste wetenschappers die ik ken zijn gepassioneerd door hun vak. Maar op het moment dat ze hun onderzoek doen, moeten die gevoelens even aan de kant. Dat heet de wetenschappelijke methode. Om die reden vinden we in het universum, door de telescoop of onder de microscoop, alleen

maar causale relaties en geen waarden en gevoelens. Niet dat de wetenschap aantoonde dat ze er niet zijn, maar omdat de wetenschappelijke methode ze a priori uitgesloten heeft. Wat essentieel is om aan goede wetenschap te doen.

Het blijft mij mateloos verbazen dat sommigen het het boek waar iedereen zich eeuwenlang aan vastklampte, weggooiden en dan meteen weer op zoek gaan naar iets anders om zich aan vast te klampen. En dan nog wel aan de wetenschap die daar niet voor gemaakt is.

In mijn wetenschappelijke opleiding heb ik nooit gehoord over wetenschappelijke waarheden. Alleen maar over waarnemingen, hypothesen en theorieën. Een theorie is een coherent geheel van hypothesen dat op de best mogelijke manier de werkelijkheid kan verklaren en voorspellen. Maar iedere hypothese kan op ieder moment door een nieuwe waarneming weerlegd worden, en iedere theorie kan vervangen worden door een model dat de waarnemingen beter verklaart en voorspelt.

In tegenstelling tot de 'boekgodsdiensten' uit het Middellandse Zeegebied is er in de wetenschap geen voor eeuwig en altijd dwingend vastgelegde waarheid. Wetenschap gaat vooruit. Waarschijnlijk kijken we binnen 500 jaar, als de mensheid dan nog bestaat, heel anders naar de big bang, of de evolutietheorie. Hopelijk, want het zou dramatisch zijn als de wetenschap nu plotseling zou stilstaan.

De meeste christenen die ik ken, zullen mij tegenwerpen dat je die heilige teksten niet zo letterlijk moet nemen. Het hele idee van letterlijkheid vloeit nochtans van nature voort uit het bestaan van een autoritatieve tekst. Als je zegt dat die niet letterlijk genomen moet worden, tast je dan niet de autoriteit ervan aan? Maar

misschien is dat nu juist de bedoeling van vele moderne gelovigen, om zich van die autoriteit te bevrijden en het geloof te zien als een betekenisvolle metafoor.

Het is niet onlogisch dat het juist de atheïsten zijn die daar het meest moeite mee hebben. Als God niet echt bestaat, verliest ook de term 'atheïsme' zijn betekenis. Of zou het ook voor hen een bevrijding kunnen zijn?

Onze verhalen ordenen onze leefwereld. Dat is belangrijk. Iedere cultuur doet dat op zijn eigen manier. Zonder deze orde zouden we in een onleefbare chaos terechtkomen. Het is begrijpelijk dat angst ons kan drijven naar letterlijkheid, naar magie, naar bijgeloof, of zelfs naar een rigide, onwetenschappelijke manier van omgaan met wetenschap, wat voor mij een moderne vorm van bijgeloof is.

De Chinees-Amerikaanse schrijfster Amy Tan vertelt in een van haar verhalen hoe haar moeder de wankele keukentafel had gerepareerd door een kleine bijbel onder een poot te schuiven. Ze had die bijbel jarenlang bij zich gedragen als bewijs van haar geloof. Maar na de tragische dood van hun jongste broertje was ze haar geloof verloren en was de bijbel onder de tafel beland. Wat ze in die tragiek verloren had, was een letterlijk geloof in een god die ons voor alle calamiteiten van het leven zal behoeden.

Ze is niet de enige. Ook ikzelf, ook Patrick Loobuyck, ook Etienne Vermeersch, zijn op een bepaald moment het geloof kwijtgeraakt, toen we ons realiseerden dat we het niet langer letterlijk konden nemen. Zelf zou ik het eerder een kinderlijk bijgeloof noemen. Voor mij was dat zowel een bevrijding als een verlies. Het heeft jaren geduurd voor ik datgene wat ik verloren was, zonder bijgeloof terugvond in zen.

Wat betekent religie voor mij? Hoe kies ik ervoor om het woord te gebruiken? Nu spreek ik als zenbeoefenaar en zenleraar. Dat wil zeggen: zonder transcendente God, zonder tekst, zonder waarheid, zonder geloof, zonder autoriteit. Maar wel in de hoop dat iets van wat ik deel misschien bij iemand resoneert.

Religie begint waar we de letterlijkheid loslaten, waar we het verhaal loslaten, waar we de zekerheid loslaten, waar we bereid zijn oog in oog te staan met de vergankelijkheid, met het besef dat er niets is om ons aan vast te klampen.

Religie begint waar we stoppen, openen en kijken, en aanwezig zijn bij wat er dan gebeurt. En geen enkele tekst kan dit invullen...

DE VERSCHRIKKINGEN IN GAZA

Hoe kunnen we omgaan met het geweld in Gaza, en of ik als psychiater en zenleraar daar iets over wilde zeggen? Toen mij dit gevraagd werd voelde ik, net als zovelen, een moment van aarzeling. Maar ik wilde ook niet mijn kop in het zand steken, dus besloot ik de vraag serieus te nemen.

De aarzeling heeft ermee te maken dat het bijna onmogelijk is om niet in een kamp geplaatst te worden. Wie kritiek durft te uiten op Israël, wordt door sommigen meteen als antisemiet afgeschilderd. En als je iets negatiefs zegt over Hamas, ben je voor anderen dan weer een racist. Maar een jood of een moslim aanspreken op zijn of haar gedrag is geen racisme. Racisme is iemand aanspreken op zijn of haar jood of moslim zijn.

Oorlog is niet vreemd in het boeddhisme. Ten tijde van de Boeddha was India een bonte lappendeken van kleine staatjes en koninkrijkjes, die voortdurend oorlog voerden en elkaar probeerden in te lijven. Aan het einde van het leven van de Boeddha was de kaart van India grondig hertekend. Bij een van die conflicten werd ook de clan van de Boeddha bijna volledig uitgemoord.

Ook in de recente geschiedenis van het boeddhisme vinden we voorbeelden te over. De gelofte aan de mensheid van de Japanse zenleraar Shin'ichi Hisamatsu, die we reciteren tijdens onze zenretraites, begint met: 'Laat ons ontwakken tot ons ware zelf,

laat ons mensen worden vol van mededogen.’ Het is een reactie op de gruwel van de Tweede Wereldoorlog. En op de kwalijke rol die ook de Japanse zen daarin gespeeld heeft, onder andere bij het opleiden van kamikazepiloten. Maak je geen illusies, ook zen heeft boter op het hoofd.

Thich Nhat Hanh was een jonge monnik tijdens de Vietnamoorlog. Hij vertelt hoe een vluchtende moeder hem haar baby wilde geven, in de hoop om ten minste het leven van haar kind te kunnen redden. Thich Nhat Hanh was actief in de vredesbeweging. Als men hem vroeg of hij uit Noord- of Zuid-Vietnam kwam, antwoordde hij dat hij uit het midden kwam. Om die reden werd hij na de oorlog verbannen. Zijn boek *The Miracle of Mindfulness* is een collectie brieven aan mensen die in het naoorlogse Vietnam aan opbouwwerk deden.

Jack Kornfield vertelt over een vluchtelingenkamp in Cambodja ten tijde van de Rode Khmers. Ondanks doodsbedreigingen opende de monnik Mahaghosananda er een tempel. Duizenden mensen kwamen. Mensen getekend door de oorlog, mensen die hun kinderen, hun ouders, hun geliefden hadden zien omkomen. Hij begon de ceremonie met een vers uit de Dhammapada: ‘Haat wordt nooit gestild door haat, alleen door liefde wordt haat gestild.’

Als we worden geconfronteerd met de geschiedenis van menselijk geweld, met beelden op tv of met andere conflicten die soms nauwelijks aandacht krijgen, en met al dat schrijnende menselijke leed, kunnen we protesteren, klagen, rebelleren... We kunnen het ene kamp de schuld geven of het andere. Misschien is dat allemaal soms nodig, maar niets daarvan zal ook maar iets uithalen als we niet doordrongen zijn van die simpele vaststelling:

‘Haat wordt nooit gestild door haat, alleen door liefde wordt haat gestild.’

Samenleven is onze menselijke natuur. We kunnen ook niet anders. Als we elkaars bestaansrecht ontkennen, stort het samenleven ineen en vallen er letterlijk doden. De fundamentele vraag blijft: kunnen we de ander als mens zien, en als medemens erkennen? We kunnen dat liefde noemen, of mededogen, of barmhartigheid, of gewoon menselijkheid. Kies maar welk woord je het liefst hoort, maar de betekenis blijft dezelfde.

Dat is toch naïef zullen sommigen mij tegenwerpen. Integendeel, het is heel naïef, om dat niet te zien. Geconfronteerd met haat kunnen we twee kanten op: meer haat, of mededogen. Haat kan reflexmatig meer haat oproepen. Maar in ieder ogenblik hebben we de keuze.

Aan de Joodse schrijver Abel Herzberg, die zelf een concentratiekamp overleefde, werd ooit de vraag gesteld: wat moeten we doen om te voorkomen dat onze kinderen weer slachtoffer worden? Hij antwoordde dat dat het probleem niet is. De belangrijke vraag is: wat moeten we doen om te voorkomen dat onze kinderen zelf beulen worden?

Meer haat zal alleen maar meer haat veroorzaken. Die haat legt opnieuw de basis voor vele jaren van geweld. Volgens Thich Nhat Hanh moet je bij de oorlogsslachtoffers ook de kinderen rekenen van de soldaten die teruggekeerd zijn. Geweld ontmenselijkt niet alleen het slachtoffer maar ook de dader. En dat riskeert dat het van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Betekent dat dat we alles maar met ‘de mantel der liefde moeten bedekken’? Het woord liefde is zo vaak misbruikt. Dat is een van de redenen waarom ik meestal het woord ‘mededogen’ gebruik. Mededogen is een houding die we kunnen aannemen.

Mededogen betekent ook verontwaardiging voor het afschuwelijke geweld waarvan we getuige zijn.

Maar zijn mensen dan niet van nature gewelddadig? Ja en nee. Onze natuur is dat we in ieder ogenblik de keuzemogelijkheid tussen haat en mededogen hebben. De vijand is niet het andere kamp. De vijand is het niet beseffen dat die keuzemogelijkheid er is. Als ik voor één kamp partij wil trekken, is het voor de mensheid en voor de menselijkheid.

Mededogen roept op tot actie. Maar wat kan ik doen? Wel, in de eerste plaats mij bewust zijn van die keuzemogelijkheid. En dan is het maar de vraag waar ik sta. Ik kan het conflict in Gaza niet oplossen. Ik kan alleen maar mijn verantwoordelijkheid nemen op de plek waar ik sta. Ik kan proberen goed om te gaan met de mensen om mij heen. En ik kan, in mijn geval, nu deze tekst schrijven. Misschien zijn er nog andere dingen die ik kan doen. Zo heeft iedereen zijn eigen plek. Wat haalt dat uit? Die vraag is even naïef als niet gaan stemmen omdat je denkt dat jouw stem er toch niet toe doet.

In de Indische mythologie bestaat het beeld van Indra, die een net over de kosmos spande, met in elk knooppunt een diamant. Hierdoor weerspiegelde elk facet van iedere diamant zich in alle andere diamanten. De vraag is: wat wil ik op dit ogenblik op deze plaats in de wereld inbrengen? Dat is mijn verantwoordelijkheid. Niet meer, niet minder.

MET HEEL JE WEZEN

‘De hersenen zijn ons belangrijkste orgaan, volgens... de hersenen. En het belangrijkste deel van de hersenen is het spraakcentrum, volgens...’

Tijdsgewrichten worden gekenmerkt door modes. Soms komen modeverschijnselen die op het eerste gezicht niets met elkaar te maken hebben samen, zoals meditatie en hersenonderzoek.

Zo blijkt – groot nieuws! – dat mediteren veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Daarom moeten we met zijn allen aan de meditatie.

Groot nieuws? Alles wat we doen veroorzaakt veranderingen in de hersenen. Dat geldt ook voor rekensommetjes oplossen, muziek spelen, piekeren, bingewatchen en noem maar op.

Het feit dat iets in de mode is, zegt op zich niets over de waarde van het fenomeen dat in de mode is. Meditatie en hersenonderzoek zijn in mijn ogen beide heel waardevol en de hype doet daar niet altijd recht aan, integendeel zelfs.

We hebben in het Westen een merkwaardige relatie met onze hersenen. We identificeren onszelf ermee. *We zijn* onze hersenen. Als je hersendood bent, ben je wettelijk overleden, ook als je hart nog klopt.

Het is voor mij niet duidelijk waar dat proces van identificatie vandaan komt. Aziaten zullen zich eerder met hun hart identifice-

ren. Maar de facto zijn er niet veel organen die we echt kunnen missen. Waarom zijn we niet onze huid, of onze nieren?

De hersenen op zich kunnen niets. Het brein is een soort computer die de input en output van ons organisme integreert. Maar stel dat je de computer uit een kerncentrale zou stelen en in je huiskamer zou plaatsen. De hele onderneming zal heel veel energie kosten en geen calorie opleveren. Zonder ons lichaam zijn de hersenen machteloos en betekenisloos.

De wetenschap heeft de laatste jaren veel geleerd over de werking van de hersenen. Het brein is een fascinerende en vreemde constructie. Het is een computer die bestaat uit verschillende processoren die allemaal een verschillende architectuur hebben. Er is geen gemeenschappelijke taal of programma. Er zijn wel onderlinge connecties maar er is nergens iets wat op een centrale processor lijkt.

Dat betekent dat we nauwelijks op de hoogte zijn van wat er zich in onze hersenen afspeelt. Sommige dingen komen we alleen te weten door ons eigen gedrag te observeren. Stel, je loopt op straat en je kijkt naar een knappe jongen of mooi meisje (vul in voor jezelf). Ik ben mij daar alleen van bewust op het moment dat ik mijzelf dat zie doen.

Als we ons met iets identificeren, is het wel met het deel van onze hersenen dat zich van taal kan bedienen. Het is onze woordvoerder. Maar als iemand mij vraagt waarom ik naar dat meisje kijk, heeft mijn woordvoerder daar geen weet van.

Hij kan een antwoord verzinnen. Hij is tenslotte de woordvoerder. Misschien ontkent hij het ronduit. Of hij beweert dat ik er niets mee te maken heb. Of hij verzint een heel andere verklaring.

Misschien verschijnt op dat moment de heer Darwin, die mij weet uit te leggen dat ik naar dat meisje kijk omdat ik mij wil voort-

planten. Wat?! Ik wil mij helemaal niet voortplanten. Misschien verschijnt op dat moment de heer Freud, die mij zegt dat dat onbewust is, dat ik daar weerstand tegen heb en dat ik in psychoanalyse moet.

Beide heren schrijven mij motieven toe waar ik mezelf niet in herken. Wat er ook van waar is, de woordvoerder gedraagt zich alsof hij de CEO van het bedrijf is en voelt zich beledigd als blijkt dat er buiten hem om een beslissing genomen is.

Dit wordt vaak gezien als het neurologische argument tegen het bestaan van een vrije wil. Zeker, de woordvoerder zit niet aan het stuur. Maar eerder dan een argument tegen de vrije wil is het een bevestiging van het feit dat er geen centraal zelf is. De Boeddha zei het al, en de filosoof Hume. En ook de neurofysiologie wist dit al lang. Er zit in ons brein geen 'homunculus', geen klein mannetje, die alles coördineert.

Toch zijn we verantwoordelijk voor ons gedrag, worden we beoordeeld op ons gedrag en dragen we de gevolgen van ons gedrag. En we zijn ook autonoom, in de meest letterlijke betekenis van het woord 'autonomie'. We functioneren volgens onze eigen (*autos*) wetmatigheid (*nomos*).

Het is een biologisch gegeven. Uit een pompoenpit kan een pompoen groeien, maar geen tomaat. Dat is de eigen wetmatigheid van de pompoen.

Een pompoen groeit niet in isolatie. Uit een pompoenpit kan alleen een pompoen groeien in interactie met een omgeving waarin hij kan gedijen. Maar welke omgeving ook, er zal nooit een tomaat uit voortkomen.

Waarom mediteren we? Onze woordvoerder heeft een bevredigende uitleg nodig. Religieuze theorieën voldoen daar niet meer

aan. Ze zijn zelfs contraproductief geworden. Met wetenschappelijke theorieën voelt onze woordvoerder zich beter op zijn gemak. Dus mediteren we omdat het iets doet met onze hersenen. Zo sussen we onze woordvoerder.

Maar mediteren doen we niet met onze hersenen, of toch niet alleen met onze hersenen. Mediteren doen we met heel ons wezen. Met wat we kunnen benoemen en met wat aan de taal ontsnapt. Daarom zitten we in stilte. Niet dat de woordvoerder er niet bij hoort. Hij heeft zijn functie en zijn plaats, maar niet in de centrale positie.

Als we mediteren, creëren we een ruimte, een omgeving waarin ons wezen, ons hele autonome wezen kan gedijen. Zoals een pompoenpit, maar dan met onze menselijke natuur. We cultiveren onze menselijkheid.

En, ook belangrijk, we mediteren niet alleen. Zelfs niet als we alleen zitten. Samen creëren we met en voor elkaar die omgeving die we nodig hebben, om te kunnen gedijen. Het is onze natuur, ook al ontsnapt het grootste deel daarvan aan wat ik kan benoemen. Ik doe het gewoon. We doen het gewoon. Er is geen uitleg voor.

MET WEINIG STOF IN DE OGEN

In de Pali-canon (MN 26) vertelt de Boeddha uitgebreid over zijn eigen zoektocht. In dat verhaal vertelt hij ook hoe, kort na zijn ontwaken, de volgende gedachte bij hem opkwam:

‘Gevonden is door mij deze Dhamma, die diep en moeilijk te doorgronden is... Maar deze mensheid scheidt er behagen in zich te hechten. Daardoor is voor haar dit feit moeilijk te doorgronden, namelijk het geconditioneerd zijn, deze keten van voorwaardelijk ontstaan. Ook dit feit is moeilijk te doorgronden, namelijk het tot rust komen van alle drijfveren, het afschudden van alle lasten, de vernietiging van begeerte, passieloosheid, ophouden, nirvana. Als ik de Dhamma zou onderrichten, en anderen zouden mij niet begrijpen, dan zou dat voor mij vermoeiend zijn, dan zou dat voor mij een kwelling zijn.’

Daarop verschijnt de god Brahma Sahampati uit de Brahma-hemel. Hij knielt voor de Boeddha en smeekt hem om toch te onderrichten want: ‘Er zijn wezens met weinig stof in de ogen, die door het niet-horen van de Dhamma te gronde zouden gaan. Zij zullen de Dhamma wel begrijpen!’ (MN 26)

Dit is menens. Het scheelde geen haar of de Boeddha had er de brui aan gegeven vanuit een gevoel van: ‘Dit is onbegonnen werk. Niemand gaat dit begrijpen.’ De dramatiek van het gebeuren wordt extra in de verf gezet door in het verhaal een god te

laten opdraven. Brahma Sahampati moet de Boeddha redden van een grote valkuil.

Even los van de literaire conventies van die tijd: het is verbaazingwekkend hoe actueel deze tekst is.

‘Deze mensheid...’ Hoe vaak horen en lezen we dit mensen ook nu zeggen? ‘Deze generatie, de mensen van nu, in deze tijd...’ We horen het nu zeggen, we lezen het in stukken van tien jaar geleden en van honderd jaar geleden. En dus ook 2500 jaar geleden in Noord-India. ‘Deze tijd’ is duidelijk van alle tijden.

En dan de zin: ‘Deze mensheid schept er behagen in zich te hechten.’ Het Pali-woord dat hier voor hechten is gebruikt is *alaya*. Het wordt soms ook vertaald als ‘begeerte, lust’, en het kan ook ‘verblijfplaats, vaste grond’, en daarmee ‘zekerheid’ betekenen. Mensen, toen niet anders dan nu, willen zekerheid, willen hun behoeften bevredigd zien. Tegen deze diagnose is weinig in te brengen.

Daarom, denkt de Boeddha, is de Dharma moeilijk te doorgronden. Hij had er zelf alles voor opgegeven, zijn familie, zijn carrière, alles wat hij bezat. Zijn strenge ascese had hem bijna het leven gekost. Kan iets wat zo moeizaam bevochten is, zomaar doorgegeven worden? En dan nog wel aan een mensheid die vastzit in passies en gehechtheden? Hij noemt dan ook een waslijst aan moeilijk uit te leggen concepten zoals de ‘keten van voorwaardelijk ontstaan’ en ‘nirvana’. Wie kan deze ooit volledig begrijpen? De impasse is totaal.

Als een *deus ex machina* komt Sahampati met een radicaal andere wending: er zijn wezens met weinig stof in de ogen. Zij zullen het wel kunnen zien.

Wat mij treft bij het lezen van dit verhaal is dat drie elementen door de eeuwen heen onveranderd zijn gebleven:

- » de diagnose: mensen lopen vast in hun gehechtheden
- » de valkuil: niemand kan dit begrijpen
- » de oplossing: er zijn wezens met weinig stof in de ogen

Wat mij telkens treft, niet alleen in deze passage, maar in het hele verhaal, is hoe kwetsbaar de Boeddha zich opstelt en ons deelgenoot maakt van zijn eigen dwaalwegen en valkuilen. Hij schildert de karikatuur van een 'verlichte' leraar die zich ver boven de mensheid verheven waant. Er moet zelfs een god bij gehaald worden om hem met zijn twee voeten weer op de grond te zetten. Ik denk dat hij anderen hiermee voor deze valkuilen heeft willen behoeden.

In boeddhistische tempels vind je steevast afbeeldingen uit het leven van de Boeddha, maar deze scene wordt niet zo vaak afgebeeld. Misschien zou het goed zijn als er in iedere tempel en meditatiekamer een beeld zou staan van Brahma Sahampati met daaronder de boodschap: zij met weinig stof in hun ogen zullen het zien.

Natuurlijk zullen er altijd ook mensen zijn die het niet zien. Maar niemand is geboren met stof in de ogen. Het stof heeft zich opgehoopt in de loop van onze levensgeschiedenis. Dat vraagt om groot mededogen. Onze taak is: het zichtbaar maken voor hen die het kunnen zien, en niet ontgoocheld zijn in hen die het niet kunnen zien.

DE DOCHTER VAN DE DRAKENKONING

Moet er niet iets gebeuren als we mediteren? Een transformatie? Moeten we niet hard oefenen, lang en veel mediteren of deelnemen aan zware retraites om de verlichting te bereiken?

In de Lotus Sutra zegt de Boeddha dat je alleen al door het horen van de Sutra onmiddellijk kunt ontwaken. Die Lotus Sutra is ongeveer 500 jaar na de historische Boeddha ontstaan.

Het is geen filosofische tekst. Het is ook geen meditatie-instructie. Het is meer een verzameling van sprookjesachtige verhalen. Maar metaforen kunnen onmiddellijk naar de kern wijzen.

In een beroemde passage krijgt Manjushri de vraag of hij daadwerkelijk iemand kent die dankzij de Lotus Sutra in korte tijd tot volledig ontwaken is gekomen. Manjushri noemt de dochter van de Drakenkoning, een meisje van acht. Op dat moment verschijnt het meisje. Vervolgens krijgt Shariputra de bedenkelijke eer om alle vooroordelen van een *male chauvinistic* monastiek boeddhisme te verwoorden. 'Hoe kan iemand in het verontreinigde lichaam van een vrouw tot ontwaken komen?' vraagt hij. Het meisje is niet echt onder de indruk. Heel spontaan geeft ze de Boeddha een kostbare parel en tot ieders verrassing neemt de Boeddha het kostbare geschenk direct aan. 'Ging dat niet snel?' vraagt het meisje aan de verbijsterde Shariputra. 'Kijk, nog sneller', zegt ze olijk, en voor de ogen van de aanwezigen verandert ze in een

Boeddha die vervolgens in een ver land voor een grote menigte de Lotus Sutra predikt.

De functie van dit verhaal is op het eerste gezicht duidelijk. Het legt een bom onder bestaande vooroordelen. De Boeddha had tijdens zijn leven duidelijk gesteld dat vrouwen even goed als mannen tot ontwaken konden komen. Blijkbaar was het 500 jaar later nodig om dat nog eens een heel duidelijk onder de aandacht te brengen.

Maar er is meer. Wat maakt dat het drakenmeisje ter plekke verandert in een Boeddha? Wat bewerkstelligt de transformatie?

Het zijn geen lange retraites. Geen uren op een kussen zitten. En ook al is het een sprookje, het is niet een bovennatuurlijke ingreep van de Boeddha. Het cruciale moment is wanneer het meisje, onbevangen, een kostbare parel aan de Boeddha geeft.

De daad van onbevangen geven *is* ontwaken, *is* bevrijding.

Bevrijding van wat? De klassieke triade is begeerte, afkeer, verwarring. Maar het gaat juist om het onbevangen: 'Je mag het hebben.' Het woord onbevangen is hier belangrijk. Het is geen geven om iets terug te krijgen. Het is gewoon geven.

De Boeddha zelf neemt hem onbevangen aan. Dit onbevangen geven en onbevangen nemen maakt deze interactie tot een ontmoeting van 'een Boeddha met een Boeddha'.

GEWOON BLIJVEN ZITTEN

Soms vraag ik mij af: wat is de zin van al die ontelbare uren die ik in mijn leven op een meditatiekussen heb doorgebracht? Al die momenten van verveling, van vreugde, van verdriet, van rust en onrust. Al die gedachten van: 'Wat zit ik hier in godsnaam te doen?' of 'Ik wilde dat dit voor altijd kon blijven duren'. Wat is daarvan belangrijk? Op hier en daar een glimp na zijn dat nu niet direct de grote mystieke ervaringen waar je in boeken over kunt lezen.

Het antwoord wordt na al die tijd en ondanks al die moeilijke boeken alsmear eenvoudiger. Het enige wat telt is blijven zitten, gewoon blijven zitten. Blijven zitten op momenten waarop je anders je mails was beginnen te lezen, of je to-dolijstje was gaan afwerken, of iets leuks was gaan doen. Op die momenten waarop je gillend had willen weglopen. Op die momenten waarop je spontaan eender wat was gaan doen behalve blijven zitten. Meditatie is op die momenten toch erbij blijven.

Meditatie is gedrag. Gewoonlijk wordt ons gedrag gestuurd door wat we nodig hebben, of menen nodig te hebben, door voorkeuren en afkeuren. De moderne psychologie noemt het lust en onlust, of beloning en straf. Op zich niets mis mee. Zo overleven we. Maar als willen en niet-willen een kramp worden, dan wordt het een bron van lijden.

De analyse van de Boeddha is helder. Hij noemt het de drie vergiften: begeerte, haat en verwarring. In het Pali: *lobha*, *dosa*, *moha*. Wat hier vertaald wordt als 'begeerte' en 'haat' is de ver-

kramping van voorkeuren en afkeuren. De verwarring is het idee dat het bevredigen van die verkrampde behoeften ons gelukkig zal maken. Bijvoorbeeld: er is niets mis met seksueel verlangen, maar als ik ga denken dat mijn verlangen mij het recht geeft op seks met iemand, dan krijgen we een probleem. Zo veroorzaken we geen geluk maar lijden.

In meditatie cultiveren we gedrag dat niet door voorkeuren en afkeuren gestuurd wordt. We cultiveren de vrijheid om bij wat er ook op ons afkomt, aanwezig te blijven. Of we het nu zen noemen of mindfulness of iets anders: blijven zitten is genoeg.

De grote valkuil is to-dolijstjes in de meditatie invoeren. Het begint heel onschuldig. We hopen een moment rust te vinden in de drukte van ons bestaan. We hopen wat helderheid te vinden in ons hoofd. En inderdaad, soms vinden we rust en helderheid. En dan denken we: dit is het. En dan komt er een moment dat het niet meer lukt. Terwijl er niets te lukken valt. Als er onrust komt, kunnen we ook dan blijven zitten en bij die onrust aanwezig blijven? Dat is het hele punt.

Voor nogal wat beoefenaars staan er veel hogere doelen op het to-dolijstje van de meditatie. We willen de verlichting – nirvana of *satori* – bereiken. We mikken op een ervaring van gelukzaligheid als hoogste doel. En inderdaad, we kunnen een gevoel van gelukzaligheid ervaren, binnen of buiten de meditatie. Maar het is niet het te bereiken doel ervan. Gelukzaligheid is een van de vele dingen die we kunnen ervaren. Maar kunnen we ook dan blijven zitten en bij die gelukzaligheid aanwezig blijven zonder te denken dat we de ‘verlichting’ bereikt hebben?

De Boeddha is heel duidelijk als hij het over nirvana heeft. Het is geen ervaring. Nirvana is een metafoor voor het stillen van de kramp van willen en niet-willen, van begeerte en haat. Satori is de

Japanse vertaling van een Chinese term voor 'weten, begrijpen'.
Het is het omgekeerde van de verwarring waarin we vastlopen.

Dus kunnen we gaan zitten zonder de illusie dat we iets moeten bereiken en zonder kramp aanwezig blijven bij wat zich aandient?
Dat is genoeg: gewoon blijven zitten.

HOE COMMON SENSE IS GEZOND VERSTAND?

‘Gaan de inzichten van de Boeddha nou werkelijk niet dieper dan gewoon gezond verstand?’, zo schreef een kritische lezer als reactie op een van mijn columns in het *Boeddhistisch Dagblad*. ‘Iedereen met een beetje levenservaring weet dat alles vergankelijk is. Maar in de Pali-canon plaatst de Boeddha dat in de context van wedergeboorte. Is dat dan niet meer dan een culturele saus?’ Die kritiek hoor ik wel vaker. Het is een discussie die het westerse boeddhisme blijft achtervolgen.

Maar als gezond verstand niet volstaat, wat hebben we dan wel nodig? Ongezond verstand? Nu wordt de uitdrukking ‘gezond verstand’ in het Nederlands meestal niet letterlijk gebruikt maar eerder in de betekenis van het Engelse *common sense*. Het probleem met dat laatste is dat *common sense* niet automatisch *healthy sense* is. De uitdrukking *common sense* differentieert niet tussen *common sense* en *common nonsense*. Kijk maar naar het politieke en maatschappelijke debat. Hoe extremer het standpunt, hoe heftiger het als gezond verstand en *common sense* wordt voorgesteld. Hoed u voor politici die zich beroepen op gezond verstand.

De Boeddha van de Pali-canon is in mijn ogen de kampioen van het gezond verstand, in zijn meest letterlijke betekenis. Om aan de talloze bloemlezingen te ontsnappen, die telkens toch weer de voorkeuren van de samensteller weerspiegelen, heb ik ooit

één volume van de Pali-canon, de Majjhima Nikaya, van voor naar achter gelezen. Ik was benieuwd wat ik allemaal zou aantreffen, ook over thema's als wedergeboorte.

Een tekst die ik nog niet eerder in een bloemlezing gevonden had, is een sutra met als titel 'Fantastische en verbazingwekkende kwaliteiten' (MN 123). De tekst doet zijn naam eer aan. Ananda is aan het woord en hij vertelt met verve tegen zijn medemonniken over alle fantastische en verbazingwekkende kwaliteiten van de Boeddha. Op een gegeven moment komt de Boeddha erbij zitten, waarop Ananda stilvalt. Maar de Boeddha zegt: 'Vertel gerust verder, Ananda.'

Ananda raakt nu helemaal op dreef. Hij vertelt hoe de Boeddha in een vorig leven in de Tusita-hemel verbleef. Hoe hij, vergezeld door vier deva's, afdaalde in de moederschoot om op aarde herboren te worden. Hoe hij bij zijn geboorte smetteloos schoon en glanzend was, zonder een spoor van bloed of slijm. Hoe de pasgeboren baby meteen rechtop stond en sprak... De Boeddha laat Ananda zijn verhaal afmaken en zegt dan: 'Ananda, je bent nog iets fantastisch en verbazingwekkends vergeten: wanneer bij de Boeddha een gedachte opkomt, weet hij wanneer deze opkomt, en wanneer ze weer verdwijnt. En wanneer bij de Boeddha een gevoel opkomt, weet hij wanneer het opkomt en wanneer het weer verdwijnt. Ook dat is een fantastische en verbazingwekkende kwaliteit van de Boeddha.'

Ik hou van die subtiele humor van de Boeddha. Nadat een flinke dosis Indische mythologie de revue gepasseerd is, zet hij Ananda vriendelijk op zijn plaats, en wel met iets dat wij in deze tijd de meest basale mindfulnessinstructie zouden noemen.

We zien dat vaker in de Pali-canon. De Boeddha spreekt zijn toehoorder niet direct tegen, maar sluit aan bij diens verhaal en brengt hem dan terug bij simpel gezond verstand.

In een ander verhaal (MN 99) vraagt een jonge brahmaan aan de Boeddha of hij de weg kent naar het verblijven bij de goden. Als brahmaan ging hij ervan uit dat hij door zijn goede karma uit vorige levens in de hoogste kaste van de mensen geboren was. De volgende stap was de wereld van de goden.

‘Jazeker,’ antwoordt de Boeddha, ‘dat is niet moeilijker dan de weg van hier naar het dichtstbijzijnde dorp.’ De verbaasde jongeman wil er natuurlijk alles over weten. ‘Wanneer je je geest en hart bevrijdt van haat en boosaardigheid, straal je liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid uit. Dat is de weg naar het verblijven bij de goden’, legt de Boeddha hem uit.

Het is hetzelfde procedé. De Boeddha sluit aan bij het wereldbeeld van zijn toehoorder om hem dan met zijn twee voeten weer op de grond te zetten. Je ziet de Boeddha voortdurend op een meestal heel vriendelijke manier de common (non)sense van zijn tijdgenoten bevragen om ze bij een basaal gezond verstand te brengen.

Het is maar zelden dat hij zijn gesprekspartner frontaal tegenspreekt, en dan nog. Een voorbeeld waar hij wat forser uithaalt, is waar hij Jain-asceten aan zware en pijnlijke zelfkastijding ziet doen (MN 14). Hij vraagt hun waarom ze dat doen. Ze vertellen hem dat hun leraar hun leert dat ze slecht karma uit vorige levens moet inlossen door zelfkastijding. Hij vraagt hun of ze weten welke daden ze dan in te lossen hebben en hoe ver ze al staan. Daarop moeten ze hem het antwoord schuldig blijven. De Boeddha concludeert: ‘Als jullie nu zo moeten lijden, moeten jullie in vorige levens op zijn minst toch allemaal moordenaars geweest zijn, jul-

lie handen met bloed besmeurd. En waaraan heeft de Boeddha het dan verdiend om zo gelukkig te zijn?’

Het is niet anders in het latere boeddhisme, ook al is de literaire stijl verschillend. Als je de Lotus Sutra leest, kom je in een totaal andere wereld terecht. Alle gezond verstand en common sense lijken hier zoek. Het is een genre dat wij in onze woorden zouden aanduiden als fantasy. De aarde beeft, lichtstralen verlichten het universum van de diepste hellen tot de hoogste hemelen, en er rijst een kilometers brede en hoge toren uit de grond omhoog. De fantastische en verbazingwekkende kwaliteiten van de Boeddha waarover Ananda vertelde, verbleken hierbij. Maar voor het India van die tijd was dit een bekend genre.

In het Indische wereldbeeld komt het erop aan om te ontsnappen aan *samsara*, aan deze wereld van lijden en dood. Maar als je de Lotus Sutra leest, merk je dat alle verhaallijnen naar de wereld toe bewegen. De toehoorders proberen niet aan deze wereld te ontsnappen. Integendeel, bodhisattva's uit fantastische buitenaardse werelden komen uitgerekend naar hier om deze Boeddha aan te horen. En als ze de Boeddha aanbieden om in deze wereld te blijven om zijn onderricht verder te zetten, zegt de Boeddha dat dat niet nodig is omdat er hier genoeg bodhisattva's zijn. Het volgende moment rijzen talloze bodhisattva's uit de grond omhoog. De Lotus Sutra is geschreven in een stijl die bij uitstek geschikt is voor een escapistisch verhaal. In schril contrast daarmee kiest de Boeddha radicaal een andere weg en spreekt zo de common (non)sense van zijn tijd tegen.

Het hele boeddhisme is hiervan doordrongen. De voorbeelden zijn talloos. In zen is er de bekende oneliner van Mazu: '*Ordinary mind is the Dao.*' Je zou het Chinees voor *ordinary mind* gerust kunnen vertalen door 'common sense' of 'gezond verstand'.

Of Thich Nhat Hanh die zegt: *'The miracle is to walk on earth.'* Of de Dalai Lama die zegt: *'Kindness is my religion.'* Niet dat hij de veelkleurigheid en de rijkdom van het hele Tibetaanse boeddhisme afwijst, maar uiteindelijk komt het in alle nuchterheid neer op *kindness*.

Is het alleen maar gezond verstand? Ja dus, volmondig. Dat is de wijsheid en de mildheid van de inzichten van de Boeddha.

Onze common *nonsense* is de waan dat we gelukkig zullen zijn door iets te bereiken. We kennen het allemaal: 'Als ik ... (vul in voor jezelf) ... dan zal ik gelukkig zijn.' Het is nooit gebeurd. We zijn iedere keer wel even blij geweest, tot we weer het volgende wilden bereiken.

Bereiken is belangrijk. Daar valt niets tegen in te brengen. Het doet ons overleven, althans een poosje. Maar het wordt een bron van lijden als het verlangen om te bereiken alles gaat overheersen en bepalen.

We kunnen verlangen naar het bereiken van materiële of emotionele doelen. We kunnen het bereiken in onze spirituele praktijk invoeren. En we kunnen zelfs het doel van ons bereiken buiten dit leven leggen. Tenslotte gaat het over overleven. Als we nu eens de dood konden overleven. Afhankelijk van ons wereldbeeld kunnen we dan verlangen om naar de hemel te gaan of in een betere wereld herboren te worden. Maar zoals de Boeddha altijd weer herhaalt: 'Geluk zit niet in het bereiken maar in het vrij zijn van begeerte en haat. Dát is het "verblijven bij de goden."'

Hoe common sense is dit gezond verstand? De titel van een van mijn boeken is *Iedereen Weet*. Ergens weten we dit. Dit weten zit evengoed in onze natuur als ons verlangen om te overleven. En

tegelijkertijd hebben we de woorden van de Boeddha nodig om er telkens weer aan herinnerd te worden.

En als onze wereld iets nodig heeft...

WOKE, ANTI-WOKE, FAKE-WOKE

‘Woke’ is een mooi woord. Het betekent ‘wakker, ontwaakt’. Wie kan daar nu tegen zijn? Wie zou willen dat iedereen verdoemd rondloopt? Wel, als je je superioriteit wil veiligstellen, dan kun je daar natuurlijk je voordeel uit halen.

‘Woke’ is synoniem van het woord ‘boeddha’. Wat veel mensen niet weten, is dat boeddha geen naam is maar een eigenschap die aan Siddhartha Gautama werd toegeschreven. Het woord ‘boeddha’ betekent dus... ontwaakt. Het is pas eeuwen later dat de gewoonte is ontstaan om hem ‘de Boeddha’ (met hoofdletter) te noemen. Nu ligt de betekenis van het woord niet in de etymologie maar in het gebruik ervan. Op die manier kunnen woorden een hele betekenisgeschiedenis krijgen. Dat geldt zowel voor het woord ‘boeddha’ als voor het woord ‘woke’.

Woke vertrekt vanuit het besef dat mensen met respect bejegend willen worden. Een belangrijke vorm van respectloosheid is het reduceren van een persoon tot de groep waar hij of zij toe behoort of geacht wordt te behoren. Woke ontstond in de context van rassendiscriminatie in de VS, maar het slaat op iedere denkbare vorm van discriminatie.

Dat thema komt ook in het oudste boeddhisme voor. De brahmanen beriepen zich op hun geboorte om hun superioriteit te verantwoorden. Het Sanskrietwoord voor kaste: ‘*varna*’ betekent niet toevallig ‘kleur’. De Boeddha is hier heel duidelijk in. De ver-

schillen tussen mensen zijn een kwestie van conventie. Hij raadt zijn toehoorder aan om mensen niet op hun kleur te beoordelen, maar op hun gedrag (MN 98).

Respect is een bejegeningwijze en als dusdanig moeilijk te formaliseren in regels en wetten. Je kunt extreme vormen van respectloos gedrag strafbaar maken, zoals moord, seksueel misbruik of racisme. Maar je kunt respect niet afdwingen. Je kunt bijvoorbeeld het n-woord verbieden omdat je het respectloos vindt, maar voor je het weet zal het z-woord dezelfde respectloze bijklank krijgen. Respect, of de afwezigheid daarvan, zit niet in het woord maar in de intentie van degene die het uitspreekt.

Als woke gedegenereerd wordt tot een set van starre regels, van dat mag wel en dat mag niet, dan schiet het zijn doel voorbij. Zo riskeren we uit het oog te verliezen waar het echt om gaat: respect. Als iemand je respecteert omdat het moet, voel je je dan nog gerespecteerd?

Nu zijn er altijd mensen die vinden dat hun meer respect toekomt dan anderen. Respect is voor hen niet per definitie wederkerig. Er zijn extreme narcisten die daar verder geen enkele legitimering voor nodig hebben. Anderen proberen hun superioriteit op te hangen aan de groep waar ze toe behoren. In mijn aanvoelen getuigt dat van een diep gebrek aan zelfrespect. Voor hen is woke dan ook een doorn in het oog. Het bedreigt hun vermeende superioriteit. Zij zijn anti-woke. Alle uitwassen van de woke-beweging worden dan gretig aangegrepen om het hele woke-idee te discreditieren.

En die uitwassen zijn er. We zien het ontstaan van een fanatische vorm van *wokeness*, die ik liever fake-woke zou willen noemen, omdat ze volledig in tegenspraak is met haar eigen idealen.

Fake-woke schildert het beeld van de witte man die per definitie racistisch is. Hoe meer de witte man beweert niet racistisch te zijn, hoe erger het gesteld is. Het toont zijn blindheid, erger nog, zijn onwil om zijn inherent vanzelfsprekende racisme te zien. Het belangrijkste is dat hij daarop gewezen wordt en doordrongen raakt van schuldgevoel.

Ik heb hier als witte man uiteraard geen enkel recht van spreken. Hoe meer ik mij verzet, hoe meer ik aantoon hoe racistisch ik ben. Mijn heftige reactie bewijst juist het punt. Het is de goede oude freudiaanse catch 22. Als je het niet aanneemt, betekent dat dat je nog onbewuste weerstand hebt.

Wanneer ik op de radio een politicus een zin hoor beginnen met: 'De Vlaming ...', dan voel ik mij beledigd. Spreken over 'de Vlaming' is als spreken over 'het virus'. Uiteraard ben ik, als in het Nederlandstalige landsgedeelte geboren en getogen Belg, een Vlaming. Maar je ontnemt mij mijn identiteit als je mij daartoe reduceert. Substitueer in het voorgaande 'Vlaming' door 'witte man' (of welke categorie dan ook). Uiteraard ben ik een witte man. Maar..

Fake-woke doet exact datgene wat het beweert te bestrijden. Het beeld van de witte man wordt het paradoxale na te volgen ideaal van degene die weet wat moet en wat niet mag, en die zich het recht toe-eigent anderen daarop te wijzen terwijl hij zelf buiten schot blijft. Het is *putting out fire with gasoline*. Als je alleen maar in machtsrelaties denkt, zal er altijd een meester en een slaaf zijn en komt er nooit een einde aan het onrecht.

Zo ontstaan fake-woke en anti-woke. Beide extremen hebben alvast twee dingen met elkaar gemeen: het reduceren van mensen tot de groep waartoe ze behoren en het niet erkennen van de wederkerigheid van respect.

Om het kort samen te vatten:

- » Woke wil slavernij afschaffen.
- » Anti-woke wil meester blijven.
- » Fake-woke wil zelf meester worden.

‘Ja, maar als witte man kun je de wereld alleen vanuit je eigen perspectief zien, en dus vanuit je eigen blinde vlekken.’ Dat is waar. Maar ik ken niemand die de wereld niet vanuit zijn eigen perspectief ziet. Ook als je de wereld probeert te zien vanuit het perspectief van de ander, doe je dat nog altijd vanuit je eigen perspectief. Denken dat je dat wel zou kunnen is grootheidswaan.

Daarin heb je twee mogelijkheden. Je kunt ervan uitgaan dat jouw perspectief het enige juiste is en de ander aan jouw perspectief onderwerpen. Of je kunt bereid zijn om te luisteren naar de ander en daarin proberen het perspectief van de ander te begrijpen, wetende dat dat nooit helemaal zal lukken. Dat brengt ons bij een bruikbare definitie. De eerste mogelijkheid is voor mij een pragmatische definitie van geweld. De tweede een pragmatische definitie van respect.

Om terug te keren naar de Boeddha: kijk naar iemands gedrag. Bejegent iemand jou en anderen met respect? Bejegen jij de ander met respect? En, waar het allemaal begint, bejegen je jezelf met respect? Zo begrijp ik de betekenis van het mooie woord ‘woke’.

DOEL OF INTENTIE?

Toen ik nog maar pas was begonnen met mediteren, bij Ton Lathouwers in Leuven, belde ik hem op een dag op. Waarover kan ik mij niet meer herinneren, maar ik herinner me wel dat ik begon met de vraag: 'Stoor ik niet?' Ton antwoordde prompt: 'Ik was net aan het mediteren en stond op het punt de verlichting te bereiken.' Het was uiteraard een grapje, maar je kunt het ook horen als een moderne koan.

Het 'bereiken van verlichting' was een vraag die mij in die tijd erg bezighield. Valt er iets te bereiken? En wat dan? Ik was bij zen gekomen vanuit een intense ervaring die voor mij veel betekende, maar die zeker niet de verlichting was zoals ik mij dat probeerde voor te stellen.

Tons grapje haalde dat, net als veel van zijn toespraken, onderuit. Toch vond ik het moeilijk om het idee los te laten. En toen ik mij realiseerde dat Ton ook niet verlicht was, toch niet zoals ik mij dat voorstelde, ging ik op zoek naar andere leraren die misschien wel verlicht waren.

Ik vond ze. Nu is het in het boeddhisme absoluut not done om te claimen dat je zelf de verlichting bereikt hebt, maar niets belet je te claimen dat jouw leraar de geest van de Boeddha volledig gerealiseerd heeft. En toen ontdekte ik dat ook die leraren ondanks alle claims niet verlicht waren. In ieder geval niet zoals ik mij dat voorstelde. Dus misschien lag het aan wat ik mij voorstelde.

Zo kwam ik na jaren omzwerving weer bij mijn eerste leraar terecht. Hij claimde tenminste niets.

De naam van onze zentraditie is Mahakaruna Chan, wat groot mededogen, betekent. Op het altaar zetten we een Guanyin-beeld. Guanyin is de personificatie van het mededogen. Haar naam betekent: zij die luistert naar de noodkreten van de wereld. Een van onze belangrijkste zinnen is de eerste bodhisattva-ge-lofte: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze alle te bevrijden.' Bodhisattva wil zeggen: degene die het bereiken van een eigen 'verlichting' afwijst om zich te kunnen blijven inzetten voor alle levende wezens.

Toen ik vroeg in mijn zoektocht, en in al mijn naïviteit, ontdekte dat er in het boeddhisme meer te beleven was dan zen, maakte ik ook kennis met de Pali-canon. Er was onmiddellijk een gevoel van herkenning. Ik heb het boeddhisme van de Pali-canon nooit ervaren als wezenlijk verschillend van zen. Ik was heel verbaasd toen ik hoorde beweren dat de nadruk op mededogen typisch voor *mahayana* was, en dat daar in de oude tradities niet zoveel belang aan gehecht werd.

Ik durf het bijna niet te zeggen, en met het risico mezelf definitief in diskrediet te brengen, maar een tekst die mij diep raakte was de Kalama Sutta (AN 3.65). Jaren later leerde ik dat de Kalama Sutta in het Westen heel populair is vanwege één overhyped paragraaf, die wel eens het boeddhistische handvest van het vrije onderzoek genoemd wordt. En ook al is er niets mis met die paragraaf, de hype leidt de aandacht af van waar het naar mijn gevoel echt over gaat.

De Kalama Sutta vertrekt vanuit een vraag. Het gebeurt vaker in de Pali-canon, dat een asceet of een brahmaan, een leek, zelfs

een koning aan de Boeddha een vraag voorlegt. In dit geval komt de vraag van een groep leken uit de clan van de Kalama's.

De vraag is: 'Er komen hier zoveel leraren die allemaal beweren de wijsheid in pacht te hebben. Hoe kunnen wij oordelen wat oké is en wat niet?'

De Boeddha antwoordt: 'Zeker, dat kunnen jullie. Kijk gewoon of een leer leidt tot lijden of tot geluk.' Dat is de korte samenvatting van de overhupte paragraaf. Het is niet meer dan een direct antwoord op een vraag. Dat zie je de Boeddha wel vaker doen. Hij start waar zijn toehoorder zit. Maar dan begint het pas. Het echt belangrijke, is wat volgt.

Als we bevangen zijn door begeerte, haat en verwarring, veroorzaken we lijden, legt de Boeddha uit. Als voorbeelden noemt hij doden, stelen, verbaal geweld en seksueel misbruik. Maar in de mate waarin we daar vrij van zijn wordt er iets heel anders zichtbaar. Dan stralen we liefde, mededogen, medevreugde en onbevangenheid uit.

Deze tetrade van liefde, mededogen, medevreugde en onbevangenheid komt in de Pali-canon op heel veel plaatsen voor. In de Subha Sutta (MN 99) bijvoorbeeld, als antwoord op een vraag van Subha, een brahmaanse priester, noemt de Boeddha het zelfs het verblijf van de goden (brahmavihara). De Boeddha past zijn taalgebruik altijd aan dat van zijn toehoorder aan. Maar wat ook je achtergrond is, tot welke kaste of clan je behoort, of je leek of priester bent, niets is belangrijker dan dat: liefde, mededogen, vreugde en onbevangenheid.

In de uiteenzetting voor de Kalama's volgt daarna de wellicht meest onderbelichte paragraaf. Kort samengevat: het maakt niet uit of jou door nu goed te handelen, in een volgend leven of in dit leven meer geluk zal toevallen. Als je handelt vanuit liefde, mede-

dogen, vreugde en onbevangenheid, dan is er in ieder geval het vertrouwen dat je nu goed bezig bent.

Zowel voor Subha, als voor de Kalama's koppelt de Boeddha geluk los van het bereiken van een doel. Bereiken is altijd tijdsgebonden en tijdelijk. Hoe vaak zijn we niet blij geweest als we iets bereikt hadden? En hoe vaak zijn we niet ongelukkig en ontgoocheld geweest als iets niet gelukt was?

Maar de intentie om te handelen vanuit liefde, mededogen, medevreugde en onbevangenheid, is niet tijdsgebonden. Die is er in ieder ogenblik. Tenminste, die kan er in ieder ogenblik zijn. In die intentie is er een tijdloos geluk, dat nergens van afhankelijk is.

Daarom is de gelofte van de bodhisattva, om alle levende wezens te bevrijden, bewust en expliciet als onbereikbaar geformuleerd. Als het doel niet bereikt kan worden, kunnen we het dan niet beter opgeven? Nee, geluk, bevrijding voor onszelf en voor alle levende wezens zit niet in het bereiken van een doel.

Terug naar onze moderne koan. Ton staat op het punt om de verlichting te bereiken. Dan hoort hij het rinkelen van de telefoon. Hij neemt op en antwoordt.

SEARCHING FOR A HEART OF GOLD

1972, een hit op de radio: *Without You* van Harry Nilsson. Het was de soundtrack van mijn eerste grote liefdesverdriet. Mijn rudimentaire kennis van het Engels was net genoeg om één zin te verstaan: *'Can't live if living is without you.'* Het sneed door mijn hart en mijn ziel. Welk medium kan een gevoel beter uitdrukken dan muziek? De tijd heeft mij in ieder geval ongelijk gegeven: ik leef nog.

Een andere hit uit hetzelfde jaar: *Heart Of Gold* van Neil Young. Ook één zin: *'You keep me searching for a heart of gold.'* Het wanhopige verlangen naar liefde, om te beminnen en bemind te worden.

Passie is de grondstof van onze verhalen, van romans en van films. Het gaat niet alleen maar over liefde. Er zijn veel dingen die mensen willen bereiken, op alle mogelijke vlakken. Dingen die we belangrijk vinden, een prestatie, een overwinning, erkenning, gezondheid.

Dat is ook zo voor de verhalen die ik al die jaren als psychiater gehoord heb. Uiteraard niet zo geromantiseerd als in de film, banaler zou je kunnen zeggen, maar daarom niet minder intens. Misschien houden we daarom zo van verhalen, omdat ze in een gestileerde vorm uitdrukken wat we zelf doormaken.

Een verhaal heeft een begin, een midden en een einde. Of het nu in een sprookje is, of in een roman of een film, in grote lijnen is de opbouw van het verhaal meestal dezelfde. Een protagonist streeft naar iets. Er zijn allerlei obstakels op het pad. De toeschouwer wordt meegenomen in hoop en wanhoop. De spanning stijgt. Zal het lukken, overleeft de held de gevaren, krijgen ze elkaar aan het eind?

Vaak eindigt het verhaal met een happy end. Op de valreep, op het moment dat we dachten dat alles verloren was, komt het toch nog goed. Soms loopt het tragisch af. De held gaat, vaak door zijn eigen toedoen, ten onder.

Een modern fenomeen is de cliffhanger. Ted Gioia betoogt in zijn Substack dat dit een techniek is die ervoor moet zorgen dat je je Netflix-abonnement verlengt, maar blijkbaar met het omgekeerde effect. Een verhaal zonder afloop laat de kijker onbevredigd achter, waardoor hij uiteindelijk afhaakt.

Een stereotiep einde voor een sprookje is 'en ze leefden nog lang en gelukkig', soms met daarbij 'en ze kregen vele kinderen'. Geen woord over relatieconflicten, postnatale depressies, opvoedingsproblemen, financiële zorgen, noem maar op. Het verhaal eindigt gewoon. De spanningsboog is neergelegd. Wat overblijft is een lege vlakte waar niets meer gebeurt.

Dat is het grootste verschil tussen onze verhalen en het concrete leven. Niet de romantische of fantastische setting. Dat is maar een verschil in stijl. Het grote verschil is dat het verhaal een einde kent, het levensverhaal niet. En de dood dan? Ook na onze dood gaat het levensverhaal gewoon verder, voor onze nabestaanden en dierbaren. Het houdt niet op. In zekere zin is het levensverhaal een eindeloze cliffhanger.

Soms krijgen we wat we verlangden, sommige verlangens worden nooit bevredigd. Niets daarvan is tijdloos. Alles daarvan is tijdelijk. Een van de redenen waarom ik zo houd van het boeddhisme is dat het hier heldere woorden voor heeft. Het heet *dukkha*, wat we zouden kunnen vertalen als ‘onbevredigend’. *Tanha*, wat ‘dorst’ betekent, is het onbevredigbare verlangen dat ons drijft. Er is altijd weer iets om naar te streven, om te bereiken. *You keep me searching for a heart of gold*.

Het verlangen op zich is niet het echte probleem. Passie is ten slotte de energie die ons doet leven. Het is pas een probleem als we hopen dat de dorst uiteindelijk gestild zal worden, als we dit of dat bereiken. Dat is een denkfout, *avidya*. Daarmee begint het. Dat is de diepe bron van ons lijden.

Maar er is meer. Er is nog een ander einde mogelijk in een verhaal. Je ziet het niet zo vaak, maar ze zijn er. Onlangs zag ik het in een film die afliep met een happy end, maar van een heel andere orde. Ik ga het verhaal niet verklappen, anders had deze tekst moeten beginnen met ‘*spoiler alert*’. Ik heb alleen de plot onherkenbaar gereduceerd tot zijn essentie.

Een held, een zoektocht naar een te bemachtigen object dat hem onsterfelijk zal maken, kompanen, rivalen, hindernissen, een slechterik. De bekende ingrediënten. En dan, op het moment suprême, wanneer hij alles overwonnen heeft en het doel binnen handbereik is... hoort hij zijn kompaan in doodsangst om hulp roepen. Tegen alle verwachtingen in laat hij zijn doel schieten en redt zijn kompaan van een gewisse dood.

Er is iets dat belangrijker is dan het bereiken van het doel. Er is iets dat belangrijker is dan het bevredigen van behoeften. Het is niet eens een morele beslissing. Die beslissing was lang van tevoren

genomen. Ze zouden tot het einde vechten, op leven en dood. En dan, in het meest kritische ogenblik, in die fractie van een seconde, zonder nadenken, wint mededogen het van de dorst.

Bodhicitta, heet het in het latere boeddhisme. Letterlijk 'het ontwaakte hart'. Het is onze fundamentele menselijkheid, onze menselijke goedheid. Het is geen gebod, geen moraal. Het is onze natuur. Het is niet afhankelijk van behoeftebevrediging. Het is niet tijdelijk. Het is er altijd. Het is, als je het mij vraagt, het enige dat de moeite waard is om voor te leven.

Het is pas toen zen op mijn pad kwam dat ik besepte dat ik het *heart of gold* niet buiten mezelf moest zoeken. We dragen het altijd met ons mee. En hoe meer ruimte we het geven, hoe meer het kan resoneren met de wereld waarin we leven. Zou Neil Young ook zijn *heart of gold* gevonden hebben? Ik wens het hem van harte toe. Kan iemand het hem vragen?

BLIJVEN DOORGAAN

Al vele jaren herhaal ik in mijn zentoespraken dat er in boeddhisme en zen niets te bereiken valt. Mijn favoriete metafoor is een zin uit de Sandokai: 'Het is als de voorste en de achterste voet bij het lopen.' De ene voet staat voor een houding waarin we iets willen bereiken. De andere staat voor een houding waarin we alle bereiken achterwege laten en open aandachtig aanwezig zijn. Beide houdingen hebben we in ieder ogenblik tot onze beschikking. Ze wisselen elkaar natuurlijkerwijze af.

Geen van beide is superieur aan de andere. Bereiken is essentieel voor onze overleving. Hoe zouden we anders aan voedsel komen? Aanwezig zijn hoort even wezenlijk tot onze natuur. Het merkwaardige is dat we soms vastlopen in willen bereiken. Zo veroorzaken we lijden. Daarom maken we in onze meditatiebeoefening bewust ruimte voor die eenvoudige aanwezigheid.

Ik besef dat het idee dat er in de meditatie verder niets te bereiken valt, voor sommigen als een blasfemie in de oren klinkt. Ik heb leraren gehad die vonden dat er wel van alles te bereiken viel, die zelfs beweerden dat ik al van alles bereikt zou hebben, maar dat er toch nog altijd meer te bereiken viel.

In boeddhistische teksten vind je het idee van niet-bereiken op vele plaatsen terug. Toegegeven, je vindt in boeddhistische teksten minstens evenveel tegenargumenten. In vele tradities zijn er lijstjes met allerlei stadia op een pad dat tot verlichting zou moeten leiden. Ook in zen heb je begrippen als *satori*, *kensho* en zelfs *daikensho* (grote *kensho*), soms vertaald als 'verlichtingservaringen'. En in

de Japanse Rinzaitraditie heb je het koansysteem, waarbij je van koan naar koan toewerkt naar... Ja, naar wat eigenlijk?

Wie heeft er nu gelijk? Ik heb geen enkele behoefte om hierover in debat te gaan. Ik zie teksten niet als autoriteit, maar als bronnen van inspiratie. Het staat iedereen vrij om op zijn of haar manier geïnspireerd te worden. Maar dat laat nog altijd de vraag open naar wat de zin van al die systemen is. We kunnen dat toch niet allemaal afdoen als alléén maar nonsens?

Een van mijn leraren, Genpo Roshi, vertelde in een toespraak dat hij ooit die vraag gesteld had aan zijn eigen leraar, Maezumi Roshi. Wat is de zin van die honderden koans die je in zijn traditie jaar na jaar doorploetert? Maezumi's laconieke antwoord was: *'It keeps the students going.'*

Ik kon een zeker gevoel van verontwaardiging niet onderdrukken. *'It keeps the students going.'* Is dat alles? Al die moeite, alleen maar om door te blijven gaan, zoals de spreekwoordelijke wortel voor de ezel? Nu denk ik dat Maezumi het bij het rechte eind had.

Er hoeft niets bereikt te worden. Blijven doorgaan is genoeg, met de voorste en de achterste voet die elkaar natuurlijkerwijze afwisselen. En het pad dat we gaan noemen we 'leven'.

Ik realiseer me dat er een boeddhistische term voor bestaat: *upaya kausalya*, vaardige middelen. Je vindt het terug in de oudste boeddhistische teksten. In de Lotus Sutra is het een centraal thema. Al die verschillende paden in het boeddhisme dienen alleen om verschillende mensen aan te spreken, maar uiteindelijk is er maar één onderricht (*ekayana*).

Sommige moderne boeddhologen hebben een hekel aan de term *upaya*. Je kunt er alle kanten mee op. Maar dat is nu juist de bedoeling ervan, dat je er alle kanten mee op kunt, tenminste dat je je tot iedereen kunt richten. En op een andere manier kun je

er maar één kant mee op: het brengt je terug bij je praktijk, bij de dharma. Je zou kunnen zeggen dat alle teksten, praktijken, rituelen, gebouwen, beelden, zelfs recent wetenschappelijk onderzoek, en uiteindelijk de stilte, vaardige middelen zijn om ons te helpen om te blijven doorgaan.

Als ik eerlijk naar mezelf kijk, weet ik dat het willen bereiken in mijn leven heel snel de overhand dreigt te nemen. Ik verschil daarin niet van vele anderen. Dan loop ik vast. Hoe vind ik de weg terug naar mijn meditatiekussen?

Vaardige middelen moeten vaardig zijn. Wat in de ene cultuur een vaardig middel is, hoeft dat in een andere niet te zijn. Een almachtige God, een onfeilbare leraar, of een dure cursus kan voor iemand een hulpmiddel zijn en voor een ander een obstakel. En hoezeer ik ook hou van de Lotus Sutra, de gemiddelde westerling heeft geen boodschap aan al die fantastische verhalen.

Ik legde de vraag voor aan onze zengroep. Wat helpt ons om te blijven doorgaan? Het eerste wat kwam bovendrijven was een onbestemd verlangen. Een niet in woorden te vatten besef dat als we onze praktijk achterlaten, dat we dan iets wezenlijks laten doodgaan. Ten tweede was er het besef dat, ook als er niet iets te bereiken valt, onze praktijk wel degelijk een heilzaam effect heeft, en dat dat niet alleen onszelf maar ook de mensen om ons heen ten goede komt.

Maar kun je dat nog wel vaardige middelen noemen, een onbestemd verlangen en een heilzaam effect? Het klinkt zo vanzelfsprekend. In vergelijking met de vaardige middelen uit de Lotus Sutra stelt het niet veel voor. Maar juist daarom is het vaardig. Omdat wij het als natuurlijk ervaren, omdat het ons helpt *'to keep going'*.

WAT VALT ER TE DOEN?

Als er niets te bereiken valt. En als alle tradities vaardige middelen zijn die alleen vaardig genoemd kunnen worden in de mate dat ze helpen om te blijven doorgaan. Dan blijft nog altijd de vraag open: wat valt er te doen?

Het onderricht van de Boeddha gaat niet alleen over meditatie en weidse open ruimte. Doen is minstens even belangrijk. Het woord 'karma' betekent 'gedrag' en, bij uitbreiding, de gevolgen van ons gedrag. Uiteindelijk kom je daarbij uit: bij wat we doen, hoe we leven, hoe we handelen.

Bij 'doen' denken we spontaan aan 'moeten doen'. Dat is hoe wij in het Westen in de loop der eeuwen onze wereld georganiseerd hebben. Er is een gebod van God dat zegt wat we moeten doen. Na de dood van God hebben we andere fundamenteen gezocht om het moeten te onderbouwen. Maar merkwaardig genoeg is het moeten gebleven.

Het boeddhisme heeft nooit in moeten gedacht. De Boeddha spreekt nooit in 'Gij zult ...'. Het gaat altijd over gedrag en de gevolgen van gedrag. De cruciale en voor de hand liggende vraag daarbij is dan ook of ons gedrag lijden of welzijn veroorzaakt.

Het uitgangspunt is dat ons gedrag effect heeft. Gedrag staat niet op zich, maar vertrekt vanuit hoe we de wereld ervaren. Tussen ervaren en gedrag is er een circulaire relatie. Hoe we ons gedra-

gen, bepaalt mee hoe we de wereld zien. En hoe we de wereld zien, bepaalt mee hoe we ons gedragen.

Een fotograaf en een bergbeklimmer kunnen naar dezelfde berg kijken, maar ze zien elk een andere berg. De fotograaf ziet de lichtinval, de kleuren, de schoonheid ervan. De bergbeklimmer ziet de mogelijke routes naar de top, de mogelijke gevaren, het avontuur.

Thanissaro Bikkhu gebruikt dit beeld om het Pali-woord *bhava* (worden) uit te leggen. In de interactie wordt de berg een heel andere berg en wordt de fotograaf en de bergbeklimmer.

In het boeddhisme wordt dit ook de middenweg (*madhyamaka*) genoemd. Een middenweg tussen essentialisme en nihilisme. De berg is geen vast gegeven, maar tegelijkertijd ook geen louter imaginair construct. Beide uitersten zijn niet houdbaar.

Een moderne term is *enaction*, bedacht door Francisco Varela, Evan Thompson en Eleanor Rosch in hun boek *The Embodied Mind*. Een mooi voorbeeld uit de evolutionaire biologie komt van Varela, die bioloog is. Bijen halen hun voedsel uit bloemen en hebben in de loop van hun evolutie kleurenzicht ontwikkeld. Tegelijkertijd zijn bloemen afhankelijk van bijen om hun stuifmeel te verspreiden. De kleuren van bloemen blijken te zijn geëvolueerd samen met het kleurenzicht van bijen. Bloemen vormen de omgeving van de bijen, en bijen vormen de omgeving van de bloemen. In hun interactie hebben ze samen een wereld van kleur gecreëerd. Dat is wat we bedoelen met *enaction*. De term laat zich niet eenvoudig in het Nederlands vertalen, maar we zouden het ook wel co-creatie kunnen noemen.

Enaction speelt evengoed op een veel directere tijdschaal. We co-creëren namelijk de wereld waarin we leven. De wereld is niet aan onze willekeur onderworpen, maar we zijn er ook niet weer-

loos aan overgeleverd. We co-creëren onszelf en de wereld in interactie.

Een simplistisch voorbeeld. Als ik alleen maar kijk naar wat er in de wereld misgaat, creëer ik een boze en bittere wereld. Ik ga klagen en dwarsliggen. Ik ga veel mede-klagers ontmoeten die mij in mijn visie en mijn gedrag bevestigen. Als ik alleen maar kijk naar wat er goed gaat in de wereld, zie ik de schoonheid van mensen, dan ontmoet ik mensen die bereid zijn zich belangeloos in te zetten voor een goed doel en bevestigt dat mijn visie dat de meeste mensen deugen.

Het is moeilijk om beide groepen met elkaar te laten praten. Even zwart-wit gesteld: voor de negativo's zijn de positivo's naïeve idioten. En omgekeerd ervaren de positivo's de negativo's als verblind en verbitterd. We zijn niet gewend om de wereld te zien als een co-creatie. We denken dat de wereld is zoals wij hem zien. We denken het zelfs niet, we weten het. Het is gewoon zo, punt uit.

Het is niet toevallig dat Jon Kabat-Zinn het voorwoord schreef bij de heruitgave van *The Embodied Mind*. Mindfulness is relationeel. Vanaf het allereerste moment dat ik op een kussen zat om te mediteren, was het relationeel. Meditatie (of mindfulness, of hoe je het wilt noemen) heeft mijn relatie met de wereld om mij heen, met mezelf en met anderen drastisch veranderd. Het antwoord op de vraag 'wie ben ik', 'wie ben jij', 'hoe is de wereld', ontstaat in de interactie met onszelf en de ander en de wereld. We *zijn* niet, we *worden*. Dit opent een wereld van vrijheid en mogelijkheden.

Keuzevrijheid is niet altijd evident. Als je voor een tweesprong staat, heb je in principe een keuze, maar als je maar een van die twee wegen ziet, heb je die keuze niet. Hoe vaak hebben mensen moeten horen: 'Je hebt er zelf voor gekozen', zonder dat ze ook

maar ergens het gevoel hadden dat er een keuze was? Hoe vaak heb ik iemand horen zeggen: 'Ik heb geen keuze'? Het politieke equivalent is: 'Er is geen alternatief.' Er is altijd een alternatief, dat wil niet zeggen dat het alternatief automatisch beter is, maar er is altijd een keuze.

Meditatie is terugkeren naar de plaats waar we onze zekerheden loslaten. Het is de plaats waar we stoppen met weten. Het is de plaats waar we onze geest en ons hart openen en openstaan voor het nieuwe. Het is Suzuki's *beginners mind*: 'In de geest van de beginner zijn er vele mogelijkheden.'

Die openheid is ook de plaats waar we elkaar kunnen ontmoeten. Spontaan gaan we ervan uit dat de ander in dezelfde wereld leeft. Maar ieder kijkt en handelt vanuit zijn eigen perspectief. Daarin verschillen we. De open geest is onze gedeelde menselijkheid. Dat laat ons toe een gedeelde werkelijkheid te co-creëren.

Wat valt er dan te doen? Wat valt er te kiezen? Er is geen moeten. Er is wel die simpele observatie van de Boeddha, die ik in verschillende bewoordingen in zoveel tradities terugvind: als we de wereld alleen maar tegemoet treden vanuit begeerte en afkeer, dan creëren we een hel. Maar in die open geest welt liefde en mededogen op. Als we daarvoor kiezen, co-creëren we een heel andere wereld. Die keuze is onvervreemdbaar jouw keuze.

HOE ONEINDIG HET PAD VAN ONTWAKEN OOK IS

De vierde Bodhisattva-gelofte, zoals we die in de Mahakaruna Chan-traditie reciteren is: 'Hoe oneindig het pad van ontwaken ook is, ik ga daarvan de belichaming aan.'

Het is een Chinese herformulering van de vierde Edele Waarheid. De vertaling is niet helemaal letterlijk, maar Chinees is nu eenmaal moeilijk letterlijk te vertalen. Een andere vertaling luidt: 'Hoe eindeloos de Boeddha-weg ook is, ik beloof hem ten einde te gaan.'

Recent hoorde ik iemand in een lezing zeggen: 'Het pad van meditatie is een lange en harde weg die uiteindelijk tot de verlichting leidt.' Het lijkt op het eerste gezicht hetzelfde, maar ik vroeg me af: klopt dat voor mij?

Om te beginnen: is het pad hard? Wel, dat is het zeker. Maar dat heeft op zich niets met meditatie te maken. Het leven is nu eenmaal niet altijd gemakkelijk. Dat is de eerste Edele Waarheid, de waarheid van het lijden. Het pad van meditatie speelt zich midden in ons leven af. Het is geen vlucht uit het leven. Niet dat het leven altijd moeilijk is, maar soms...

Is het pad lang? Volmondig ja. Maar niet omdat het eindpunt moeilijk te bereiken is, maar omdat er geen eindpunt is. Het is iets heel vreemds in het boeddhisme. Er zijn massa's lijstjes met paden en te bereiken stadia op weg naar de verlichting. Maar ik

ken niemand die die verlichting ook bereikt heeft. En dezelfde teksten noemen het hele idee van het bereiken een illusie.

Een mooi voorbeeld is hoofdstuk 7 van de Lotus Sutra. Na een reeks geëxalteerde lofprijzingen van de Boeddha en het pad, vol superlatieven zoals ‘anuttara samyak sambodhi’, vertelt de Boeddha de parabel van de magische stad. Het verhaal gaat over een groep mensen die een lange tocht willen maken, door een moeilijk bereikbaar gebied. Ze gaan op pad met een bekwame gids. Na een tijd raakt het gezelschap uitgeput en beginnen ze te klagen. De gids tovert een magische stad tevoorschijn: prachtige huizen, tuinen en vijvers... De mensen zijn uitgelaten van vreugde, maar zodra ze uitgerust zijn, legt de gids uit dat het maar een illusie was en dat de tocht verdergaat. Nergens lees je dat het gezelschap uiteindelijk aankomt. Het hoofdstuk eindigt cryptisch met:

*De boeddha's, als gidsen,
onderrichten nirvana om rust te verschaffen.
Maar zodra ze zien dat je uitgerust bent,
leiden ze je verder naar Boeddha-wijsheid.*

Is ontwaken, of verlichting zoals het soms vertaald wordt, dan niet het eindpunt van het pad? Mijn antwoord is: ontwaken is niet het eindpunt van het pad, ontwaken is het beginpunt.

Ontwaken is onze natuurlijke openheid van geest. Daar zijn we mee geboren. Een pasgeborene kan niet anders. En dan beginnen we onderscheiden te maken en onze wereld te organiseren. Dat is van levensbelang, maar de valkuil is dat we het contact verliezen met die natuurlijke openheid. Dan zitten we vast in een wereld zoals we die georganiseerd hebben, en houden we ons voor dat dat ‘de werkelijkheid’ is.

Open geest is ook open hart. Het Chinese xin, 心, betekent zowel 'hart' als 'geest'. Onze natuurlijke openheid van geest is ook een natuurlijke openheid van hart. Daarom worden in boeddhistische teksten wijsheid en mededogen, *prajna-karuna*, vaak in één adem genoemd. Het is juist in de afgeslotenheid dat we verhard en ons mededogen verliezen.

Ontwaken is openen. Het is opnieuw contact maken met die natuurlijke openheid. Dat is niet moeilijk. Het kleinste kind kan het, letterlijk. De bereidheid om te kijken is genoeg. Het pad van ontwaken is de keuze om openheid en mededogen als uitgangspunt te nemen op dit eindeloze pad dat het leven is. En dit gaat, zoals alles in het leven, met vallen en opstaan. Ook ons eindeloze falen vraagt telkens opnieuw om mededogen. Dat is het pad.

Is dit pad het mooiste, het beste, het onovertreffelijke, het meest waardevolle pad? Als je het mij vraagt: jazeker. Dat is logisch, als ik een ander pad beter vond, zou ik dat andere pad kiezen. Maar ik kan niet, en ik wil niet kunnen kiezen voor iemand anders. Mijn taak als leraar is niet om te zeggen wat iemand moet doen. Mijn taak is om te proberen dit pad zichtbaar te maken. Het is maar als het zichtbaar is dat je kunt kiezen, maar niemand kan kiezen in jouw plaats.

Als we de keuze voor dit pad maken, dan zijn er praktijken die ons kunnen helpen om het in ons dagelijkse leven vorm te geven. In onze zentraditie is dat in de eerste plaats onze meditatiepraktijk. Het is een plek waar we altijd naar kunnen terugkeren, om telkens opnieuw onze geest en ons hart te openen.

Maar meditatie is niet de enige vorm. Het zingen, reciteren, buigen, de bloemen, het boeddhabeeld, het zijn allemaal belichamingen van het pad. In andere boeddhistische tradities ligt de nadruk meer op ritueel. Ook dat is evengoed een belichaming van het pad. En andere, ook niet-boeddhistische, tradities hebben

weer andere vormen en andere woorden om openheid en mededogen te belichamen.

Welke vorm of welke traditie dan ook, de uitnodiging blijft: hoe zou het zijn om openheid en mededogen als uitgangspunt van je leven te nemen?

DE ESSENTIE VAN HET BOEDDHISME

Toen ik, ondertussen twintig jaar geleden, mijn eerste boek aan een uitgever voorlegde, was ik blij met zijn onmiddellijke positieve reactie. Het boek was bedoeld als een eenvoudige kennismaking met het boeddhisme.

Over de titel was er discussie. De uitgever stelde voor om het *De essentie van het boeddhisme* te noemen. Dat voelde voor mij helemaal niet oké, maar hij drong aan. Het kwam zover dat ik zei dat als hij het onder die titel zou uitbrengen, ik mijzelf dan volledig van het boek zou distantiëren. Uiteindelijk werd het *Een kleine inleiding in het boeddhisme*.

De essentie van het boeddhisme? Alsof het boeddhisme een essentie zou hebben. En alsof ik de autoriteit zou zijn om daar een oordeel over te vellen. Toen ik in een interview zei dat het idee van een essentie in het boeddhisme wel een heel westerse manier van denken is, repliceerde de journalist meteen: 'Is daar dan iets mis mee?' Nee, maar in het contact met een andere cultuur ontdekken we dat onze manier van kijken niet de enige is. (Voor wie het nog niet duidelijk moge zijn, de titel van deze tekst is dus pure clickbait.)

Dat was ook voor mij een hele ontdekkingsreis. In de jaren 1980 bezocht ik in Indonesië het Chan-klooster van Ashin Jinarakkhita, de leraar van Ton Lathouwers. We kwamen er plotseling in een

heel andere wereld terecht. Het was een schokkende ervaring. Ik zag zen op dat moment als een religie zonder bijgeloof, zonder rituelen, een boeddhisme ontdaan van alle ballast, gereduceerd tot zijn pure essentie. Nu was ik terechtgekomen in een klooster vol boeddhabeelden, wierookstokjes, zelfs voor een opgezette tijger en beelden van monsters en demonen. Er werd veel gezongen, soms van 's morgens tot 's avonds. En rituelen, rituelen, en nog meer rituelen...

De mensen waren er onwaarschijnlijk gastvrij. Omdat ze wisten dat we graag mediteerden, hadden ze daarvoor een aparte ruimte ingericht. Maar wij waren de enigen die mediteerden. Was meditatie dan niet de essentie van zen?

Het was even slikken. Er was een gevoel van verontwaardiging, het ging tegen al mijn denkbeelden in. En in schril contrast daarmee was ik er graag. Ik heb er altijd heimwee naar gehouden. Toen ik jaren later met mijn gezin de plek opnieuw opzocht – Jinarakkhita was toen al lang overleden – was ik diep ontroerd. Het voelde als weer thuiskomen.

Jinarakkhita was een heel open en toegankelijke man. Toen we hem aanspraken op al dat (in onze ogen) bijgeloof, moest hij hartelijk lachen. 'Dat is allemaal niet belangrijk', zei hij. En het was voor hem duidelijk dat we die vormen niet naar het Westen moesten meenemen. Een westers boeddhisme moest westers zijn.

Ik ben blij dat ik in de eerste jaren dat ik mediteerde meteen met Azië geconfronteerd ben. Maar ik heb er lang mee geworsteld. Ik zag sommige westerse boeddhisten beweren dat het boeddhisme in Azië gedegenereerd was. En dat wij hier het ware boeddhisme herontdekten. Als dat geen koloniale attitude is! Maar hoe meer ik leerde over het boeddhisme, hoe meer ik besepte dat

er niet één boeddhisme is. Dat zelfs de noties ‘boeddhisme’ en ‘boeddhisten’ westerse constructies zijn.

Ik ben het boeddhisme gaan zien als een rijk geheel van stromingen die je niet in één essentie kunt vatten. Stromingen die niet altijd duidelijk van elkaar te onderscheiden zijn, die vaak in heftige polemieken met elkaar verwickeld zijn. En die ook allemaal hun culturele kleur hebben, maar waarbij je ook niet kunt benoemen waar cultuur eindigt en waar boeddhisme begint.

Voor mij blijft de vraag open. We hebben een heel sobere zengroep, je zou hem seculier kunnen noemen in Stephen Batchelor’s betekenis. Maar we zingen wel oude teksten, vertaald uit het Sanskriet en het Chinees, dat wel. Omdat die teksten soms zo onverstaaanbaar zijn voor moderne westerse oren heb ik ooit (heel even) overwogen ook daarmee op te houden. Maar ik hou van die teksten.

En of ik nu de Pali-canon lees, of de Lotus Sutra, of de Diamant Sutra, of teksten uit het Reine Landboeddhisme, of het esoterische boeddhisme, je kunt het zo gek niet bedenken, ik heb daar altijd een warm gevoel bij. Is er dan toch een essentie? Onze westerse reflexen liggen blijkbaar altijd op de loer.

Maar wat raakt mij daar dan zo in? Er zijn een aantal thema’s die ik in dat rijke geheel van stromingen dat we boeddhisme noemen, vaak tegenkom. Ik kan het geen essenties noemen, maar wel thema’s die mij diep raken.

Een daarvan is mededogen. Of het nu de Boeddha uit de Pali-canon is, die over de vier brahmavihara’s onderricht, of Amitabha Boeddha; die de gelofte aflegt om alle mensen mee te nemen naar het Westelijke Paradijs, of de glimlach van een boeddha-beeld in een Chinese tempel. Altijd straalt er een mateloos mededogen uit.

Dat raakt mij, elke keer weer. Onze zentraditie heet niet voor niets Mahakaruna Chan. Mahakaruna: het grote mededogen.

GRONDELOOSHEID

Ik vertelde al dat mededogen een van de thema's is die ik vaak terugvind in dat rijke geheel van stromingen dat we het boeddhisme noemen. Een andere rode draad is grondeloosheid. Het is een recente term, maar hij kan dienstdoen als een nuttige algemene benaming voor verschillende termen in verschillende boeddhistische tradities, zoals leegte, niet-zelf, afhankelijk ontstaan en de middenweg. Maar waar mededogen ons meteen tegemoetkomt in de glimlach van een boeddha, is grondeloosheid op het eerste gezicht minder opvallend.

Een interessante illustratie vind ik in een artikel van David McMahan. Hij bespreekt de Satipatthana Sutta (MN 10) als een uiteenzetting van doelen die bereikt moeten worden, filosofische concepten die je moet beheersen, en emoties en intenties die je moet cultiveren. Vervolgens analyseert hij hoe deze tekst in het vroege India heel anders werd begrepen dan in onze moderne wereld. Het is een goed gedocumenteerde en onderbouwde theoretische analyse.

Maar dan voegt hij, verrassend genoeg, een postscriptum toe waarin hij een heel andere wending neemt. Hij bekent dat er in de Prajnaparamita Sutra's ook een versie van de Satipatthana Sutta te vinden is waarin dezelfde elementen worden opgesomd. Maar telkens wordt eraan toegevoegd dat het allemaal conceptuele constructies zijn zonder inherente essentie, waar je je niet aan kunt vastklampen. Al deze doelen en concepten zijn grondeloos.

McMahan noemt het een belangrijke doctrinaire omslag. Voor mij voelt dit niet als een omslag, maar als de manier waarop het altijd al bedoeld was. Zijn artikel klinkt alsof iemand een nauwgezette beschrijving geeft van een fles wijn om dan, totaal onverwacht, te ontdekken dat er ook een vloeistof in zit, met een heerlijk aroma. Misschien kun je er zelfs van proeven. Maar ik ben natuurlijk een zenleraar en zoals McMahan zegt: ‘Sommige zenliteratuur voert deze deconstructieve aanpak tot het uiterste door.’

Grondeloosheid werd niet uitgevonden door zen, noch door Nagarjuna, noch in de Prajnaparamita-literatuur. Het was er vanaf het prille begin. De allereerste gedachte die aan de Boeddha wordt toegeschreven na zijn ontwaken is: ‘Maar deze generatie verheugt zich in alaya, wordt gegrepen door alaya, geniet van alaya.’ (MN 26)

Ik heb *alaya* hier bewust onvertaald gelaten. De gebruikelijke vertaling ervan is ‘gehechtheid’. Ik heb de Pali-tekst opgezocht omdat ik het een vreemde zin vond. Mensen verheugen zich meestal in iets waar ze aan gehecht zijn, niet in de gehechtheid op zich. De eerste betekenis van *alaya* is echter ‘verblijfplaats’. Waar zijn we meer aan gehecht dan aan de plaats waar we staan, letterlijk of figuurlijk, de grond onder onze voeten?

De Boeddha gaat verder: ‘Het idee van een vaste grond ontstaat vanuit onze onwetendheid en onze behoeften.’ Het is de klassieke formule van het afhankelijk ontstaan. Het besef dat er niet écht een vaste grond onder onze voeten is, is een harde noot om te kraken.

In latere *sutta*’s noemt hij het de drie kenmerken van het bestaan: *dukkha*, *anicca*, *anatta*. Het is de eenvoudige ervaring dat de werkelijkheid onbevredigend, vergankelijk en zonder vas-

te kern is. Eigenlijk is het helemaal niet zo moeilijk om te zien, maar wel moeilijk om te slikken.

Het is de simpele vaststelling dat er geen zekerheden zijn. Er is geen zekerheid dat ik morgen nog leef. De kans bestaat dat ik al dood ben als deze tekst jou bereikt. Ik ken geen enkele andere leer die grondeloosheid op die manier als uitgangspunt neemt in plaats van ze te verbloemen. Maar maak je geen zorgen. McMahan maakt in het eerste deel van zijn artikel duidelijk dat het boeddhisme, voor wie dat wil, genoeg grond biedt om op te staan.

Er is nog een andere ontsnappingsroute: het mystificeren van grondeloosheid, als een heel bijzondere mystieke ervaring, die slechts enkelen na lange en moeizame jaren van meditatie kunnen bereiken. Ik moet toegeven dat de zentraditie hier medeschuldig aan is. Maar dat is niet mijn opvatting van zen. Een recente ontwikkeling is het onderzoek naar de effecten van psychedelica. Sommige onderzoekers vragen zich af of deze middelen ons kunnen helpen om dit soort mystieke ervaringen te bereiken.

Maar het is allemaal veel eenvoudiger dan dat. Zijn we bereid om te kijken en te zien wat voor de hand ligt? Ik ben me ervan bewust dat dat veel angst kan oproepen, maar weggijken is meestal niet de beste strategie. Dit is waar onze meditatiepraktijk over gaat: de bereidheid om te kijken en het ontdekken van een basisvertrouwen, zelfs als er geen grond is.

Grondeloosheid is geen nihilisme. We hebben een grond nodig om te overleven, dus moeten we er een creëren, ook al is die tijdelijk en niet vast. Toen mijn kinderen nog thuis waren, hadden we vaak lange discussies aan de keukentafel over allerlei existentiële vragen. Het werd een running gag dat een van hen dan riep: 'We gaan allemaal dood!', waarop ik dan steevast antwoordde: 'Ja, maar wat doen we in afwachting?'

Het is een gemeene vraag. Wat doen we in afwachting? Wat voor grond willen we dan creëren? Dat is waar mededogen opnieuw in beeld komt. De bereidheid om niet weg te kijken is al mededogen. Kunnen we van daaruit, zonder vaste grond, een wereld creëren die gebaseerd is op mededogen, en niet op het wanhopige streven om koste wat het kost onze behoeften te bevredigen?

Dat is de betekenis van de eerste bodhisattva-gelofte: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze alle te bevrijden.' Ook dat is zen.

MEDITEREN TEGEN AARDBEVINGEN

Jaren geleden, aan het eind van een achtweekse mindfulnessstraining in het ziekenhuis, merkte een van de deelnemers op dat hij sinds het volgen van de training geen spin meer kon doodslaan. Ik was verbaasd en tegelijkertijd helemaal niet verbaasd.

Ik was verbaasd omdat het daar in het stressreductieprogramma in het ziekenhuis helemaal niet over gaat. Mensen komen niet naar een ziekenhuis om ‘alle levende wezen te bevrijden’ (zoals we dat in zen reciteren). Als we het in het ziekenhuis over mildheid hebben, gaat het over mildheid voor jezelf. Maar ik was helemaal niet verbaasd, omdat ik mij ondertussen gerealiseerd had dat mildheid mildheid is. Ook wanneer je mildheid naar jezelf cultiveert, ontdekte ik, breidt die mildheid zich van nature uit.

Dit is natuurlijk maar een anekdote zonder wetenschappelijke waarde, maar mensenlevens zijn nu eenmaal anekdotisch en niet theoretisch of statistisch. Als je je alleen maar op de literatuur over mindfulness baseert, kom je dit nooit te weten. En ik ken ook geen enkele wetenschappelijke studie naar de effecten van mindfulness die de overleving van spinnen als uitkomstmaat heeft.

Het probleem van de vele polemieken over mindfulness, westerse boeddhisme, boeddhistisch modernisme en seculier boeddhisme is dat het altijd maar over teksten gaat. Maar wat mensen

er in hun concrete levens daadwerkelijk mee doen, kun je niet uit een tekst afleiden.

Nu zijn deze polemieken in het boeddhisme niets nieuws. In die zin passen de discussies over mindfulness en over seculier boeddhisme helemaal in het boeddhistische plaatje. De Boeddha van de Pali-canon was in debat met de brahmanen en asceten van zijn tijd. Zowel Nagarjuna als de Lotus Sutra weerleggen, elk in een heel andere stijl, misopvattingen die enkele eeuwen later binnen het boeddhisme ontstaan waren. Huineng verscheurde zelfs de sutra's (waarschijnlijk niet letterlijk, maar het is een krachtig beeld)... En zo kunnen we door blijven gaan.

In deze tijd opperen historici vaak dat het westerse boeddhisme niet veel meer te maken heeft met het historische boeddhisme in Azië. Maar het enige echt nieuwe element in de huidige polemiek is de aanwezigheid van historici in het debat, die niet de bedoeling hebben om de dharma te onderrichten maar wel om aan een zo objectief mogelijke geschiedschrijving te doen.

Voor alle duidelijkheid, ik juich dat toe. Ik vind die recente ontwikkelingen in de boeddhologie heel interessant. Maar voor mij als leraar is dat een *hobby on the side*. De enige echt belangrijke vraag is: wat betekent de boeddhistische praktijk in het leven van concrete mensen? Wat doen ze ermee?

Nog een voorbeeld. Toen we in de jaren 1980 het klooster van Jinarakkhita in Indonesië bezochten, waren we getuige van een (voor ons) heel vreemde praktijk. Mensen schudden een blik gevuld met houten stokjes tot één stokje eruit valt. Op ieder stokje staat een nummer dat overeenkomt met een vakje in een houten kast. In dat vakje vind je een vers. Het is een vorm van waarzeggerij. Het vers is het antwoord op je vraag. Ik hoef niet uit

te leggen dat ik in die tijd geschokt was om dit soort bijgelovige praktijken in een boeddhistische tempel aan te treffen.

Tijdens de pandemie, toen het ineens mogelijk werd om lezingen in het buitenland online te volgen, kwam ik als bij toeval terecht bij een lezing van een antropologe, Yang Shen, die dit gebruik in een Chinese tempel bestudeerd had. Mensen moesten er vaak een dag voor uittrekken om de tempel te bereiken. Zij beschrijft hoe andere tempelgangers bij het gebeuren betrokken werden, hoe er een gedeeld verhaal op gang kwam. Het was helemaal geen passief gebeuren waarbij het antwoord van een of andere godheid het laatste woord was. Integendeel, het werd een zinvolle interactie tussen alle betrokkenen die de vraagsteller hielp om het oorspronkelijke probleem te herdefiniëren.

Ook dit verhaal is anekdotisch, maar dat is waar mensenlevens over gaan. En ook hier: het gaat niet over waar het op het eerste gezicht op lijkt, maar over wat mensen concreet doen.

Een boeiende periode in de geschiedenis van boeddhistische polemieken is middeleeuws Japan. De tijd van Dogen, Nichiren, Shinran en vele anderen die nu gezien worden als belangrijke hervormers en stichters van nieuwe boeddhistische scholen zoals de Soto Zen en het Reine Landboeddhisme. Die opsplitsing in scholen in Japan is een veel latere ontwikkeling. In het Chinese boeddhisme waren die verschillende stromingen ook altijd al aanwezig. Ze zijn nooit uitgegroeid tot aparte scholen.

De discussies liepen wel hoog op. Een belangrijk motief was dat het succes van een tempel afhankelijk was van sponsoring door rijke machthebbers. De discussies gingen dus niet alleen maar over thema's als het oorspronkelijk ontwaken (*hongaku*), maar ook of bepaalde praktijken effectiever waren in het bestrij-

den van ziekten en het voorkomen van calamiteiten zoals overstromingen en aardbevingen.

Recent ontdekte ik een bijzonder boeiend boek van Aaron Proffitt over Dohan, een mij tot dan toe onbekende figuur uit diezelfde periode. Ik had bij het lezen het gevoel dat het boek met veel liefde geschreven was, al ben ik niet helemaal zeker of de auteur dit als een compliment zou ervaren. Een wetenschappelijk werk hoort tenslotte objectief te zijn.

Dohan schrijft over het Reine Landboeddhisme en het esoterische Shingonboeddhisme. We zouden dat nu als twee aparte scholen zien, maar voor hem zijn ze één. Hij legt verbanden tussen verschillende praktijken en stelt ook een hiërarchie van praktijken en inzichten voor. Van meer oppervlakkige overtuigingen, zoals dat je door het reciteren van de naam van Amida Boeddha in het Reine Land herboren zult worden, tot meer diepe en esoterische overtuigingen, zoals het inzicht dat het Reine Land zich hier en nu in deze wereld bevindt. Aan het einde van de rit komt hij tot de conclusie dat er uiteindelijk geen onderscheid is tussen het oppervlakkige en het diepste en dat de tien stadia van het pad eigenlijk identiek zijn aan elkaar, dat er geen oppervlakkiger en geen dieper is.

Proffitt noemt Dohan een *scholar monk*. Voor mij is Dohan onmiskenbaar wel heel geleerd, maar geen *scholar*. Ik zie hem als een leraar die probeert de dharma over te brengen (dat geldt overigens evengoed voor Dogen of Nagarjuna). Als Dohan zegt dat het begin en het einde één zijn, is dat in mijn beleving geen doctrine maar de observatie van een leraar die ziet wat mensen doen. Zoals ik het aanvoel, begrijpt Dohan heel goed dat iemand na een mindfulnesstraining geen spin meer kan doodslaan. De praktijk van iemand die devoot de *nembutsu* prevelt, hoeft niet

minder diep te zijn dan een ingewikkeld geheim ritueel. Het is maar wat mensen ermee doen.

Een van mijn leraren vertelde dat hij, iedere keer als hij het over de zes paramita's wilde hebben, nooit verder kwam dan de eerste. De zes paramita's zijn de zes volmaakte praktijken. De eerste is geven (*dana*). Je zou kunnen denken dat de vijfde en zesde paramita, meditatie en wijsheid (*dhyana en prajna*), veel belangrijker zijn. En dat *dana* maar een praktijk is voor simpele zielen die de discipline niet kunnen opbrengen om te mediteren, en niet intelligent genoeg zijn om de diepste wijsheid voorbij alle wijsheid te bevatten. Niets daarvan. Het zit allemaal al in *dana* paramita, de simpele daad van geven.

Ik begin mij te realiseren dat er in het boeddhisme geen superieure praktijken zijn, maar er zijn zeker praktijken voor mensen die denken dat ze een superieure praktijk nodig hebben. Ook in zen moeten we daarmee oppassen. Al gauw zien we onze zenpraktijk als superieur en zitten we arrogant op ons kussen te denken dat we beter zijn dan anderen.

Langzaam ontstaat er voor mij een patroon: vaak zie je dat de Boeddha en zijn latere volgelingen de doelen van hun toehoorders niet afwijzen, maar ze gewoon meenemen, en tegelijkertijd een praktijk aanbieden. Als een brahmaan herboren wil worden in het rijk van de goden, zegt de Boeddha: 'Prima', en hij onderricht vervolgens de vier brahmavihara's. Als iemand geïnteresseerd is in bovennatuurlijke krachten die je kunt verwerven door meditatie, zegt de Boeddha: 'Prima', en hij voegt er nog een extra kracht aan toe: het bevrijden van de passies. Ik moet denken aan de zin van Jon Kabat-Zinn die ik zo vaak herhaald heb: '*You don't have to like it, you just have to do it.*' Het maakt niet uit waarom je het doet, als je het maar doet.

Waarom zou het bijgeloviger zijn om te mediteren om in een betere wereld herboren te worden, of om aardbevingen te voorkomen, of om op je kussen het perfecte geluk te bereiken? Het zijn allemaal doelen die binnen het wereldbeeld van hun tijd en plaats perfect aansluiten bij de common sense. De enige belangrijke vraag is: wat doe je ermee? En wat doet het met jou? We zouden een grammaticale constructie moeten hebben die de circulariteit hiervan in één zin kan vatten.

Ik ben niet meer zo bang voor een verwesterd boeddhisme, zelfs niet voor onbegrepen of oppervlakkige vormen van mindfulness. De buitenkant is niet het belangrijkste. Ik zie hoe de praktijk resoneert in het hart van mensen, in wat ze er uiteindelijk mee doen. Dat stelt mij gerust.

WAAROM WACHTEN?

Jaren geleden bracht ik een zenleraar in contact met een professor christelijke mystiek aan de universiteit in Antwerpen. Ik waagde het om me als simpele zenleerling te mengen in het gesprek en opperde dat zenmeditatie voor mij in de eerste plaats een ervaring was. In de interactie die zich daarna ontspon, ontdekte ik dat het woord 'ervaring' op twee heel verschillende manieren gehoord kan worden, en dat beide heren het woord anders gebruikten dan wat ik had willen zeggen.

Als ik langs het strand wandel, ervaar ik het strand. En op een zonnige zomerdag ervaar ik het strand anders dan bij stormweer. Mijn ervaring gaat over het strand, de zee of het weer. Maar ik kan een paniekervaring hebben, of een extatische ervaring, of een veranderde bewustzijnstoestand onder invloed van een of andere scheikundige substantie. Dan gaat het over de ervaring op zich.

De zenleraar en de professor vonden elkaar in het laatste, in de bijzondere mystieke ervaring. Het grote verschil, waar ze elkaar niet in vonden, was dat voor de ene die ervaring grondeloos was en voor de andere goddelijk. Wat ik daarentegen bedoelde, was dat je in meditatie ruimte maakt voor wat zich ook maar aandient, prettig of onprettig, rust of onrust, extase of verveling, hoop of wanhoop. Geen enkel gevoel is eigen aan meditatie. Het is de kunst dat er te laten zijn zonder een bijzondere 'ervaring' na te streven.

Ook in zen zit niet iedereen dus op dezelfde lijn. Volgens Robert Sharf is het idee van bijzondere ervaringen pas begin vorige eeuw in zen ingevoerd door D.T. Suzuki, nadat hij *The Varieties of Religious Experience* van William James gelezen had. Suzuki maakte de ervaring van *satori* tot het centrale element van zen. Heel anders dan bijvoorbeeld Shunryu Suzuki, die helemaal niet over dit soort ervaringen repte.

Ook de 'ervaring van grondeloosheid' kun je op deze twee verschillende manieren begrijpen. Je kunt het opvatten als een bijzondere meditatieve ervaring. Of, heel gewoon, als de ervaring dat er in de werkelijkheid uiteindelijk geen vaste grond is.

Iemand kreeg ooit van zijn leraar de instructie om op alles wat tijdens de meditatie opkwam te reageren met een houding van: 'Daar twijfel ik aan.' Na tien dagen intense meditatie sloeg de bliksem in en had hij een bijzonder intense ervaring. Zijn leraar erkende die ervaring als *satori*. Vanaf die dag was er tussen hem en de rest van de mensheid een onoverbrugbare kloof. De leraar stelde dat hij nu, door te leven in grondeloosheid, in staat was om de blinde vlekken die anderen nog hadden aan te duiden en om die ervaring ook bij anderen te bewerkstelligen.

Plotseling ontdekken dat er in de werkelijkheid uiteindelijk geen vaste grond is, kan intens zijn. Die intensiteit vervolgens verheffen tot een bijzondere meditatieve ervaring creëert een nieuwe, even illusoire grond. Nagarjuna waarschuwde er al voor: grondeloosheid betekent dat je alle concepten loslaat. Maar voor wie zich vasthoudt aan het concept van grondeloosheid is er geen remedie meer. (MMK 13.8)

Waarom zou je zo nodig een ervaring van grondeloosheid willen hebben? De dag dat je van je dokter hoort dat je een ongeneeslijke vorm van kanker hebt, dan stort je wereld in. Dat is een erva-

ring van grondeloosheid. Of als je ontdekt dat je partner je al 25 jaar bedriegt, en dat iedereen dat al lang blijkt te weten, behalve jij. Ik heb heel mijn professionele carrière als psychiater gewerkt. Ik kan je duizend horrorverhalen vertellen, die je niet wilt horen.

Het is het thema van Pema Chödrön's boek *When things fall apart* (Als je wereld instort). Alles wat vast lijkt te staan kan in een oogwenk als een zeepbel uiteenspatten. Wat maakt het zo moeilijk om dit onder ogen te zien? Het simpele antwoord is: angst. Het is alles wat we niet willen.

Ik heb me lang afgevraagd waarom mensen zich dan onvermijdelijk de vraag stellen: waarom ik? Waarom moet mij dit overkomen? Het is een vraag waar je nooit een antwoord op krijgt. En toch ontsnappen we er niet aan. Het is eigenlijk geen vraag, het is een stelling. Het is de ultieme poging om de grondeloosheid alsnog af te wijzen. Er moet toch iets onder zitten.

Maar waarom wachten tot je wereld instort? Het is toch niet zo moeilijk om te begrijpen dat de wereld zoals we hem zien, niet de wereld is zoals hij is, maar zoals we hem proberen in stand te houden. Het is toch niet zo moeilijk om te begrijpen dat dat in ieder ogenblik kan instorten.

Waarom wachten? Waarom niet vanuit die eenvoudige observatie vertrekken en momenten creëren waarin we even niet alles overeind hoeven te houden? Momenten waarin de werkelijkheid zich mag tonen in haar vergankelijkheid en onstandvastigheid. Momenten waar we even niet bezig hoeven te zijn met overleven. Dat is wat ik bedoel met de ervaring van meditatie.

In deze ervaring ontdekken we, beetje bij beetje, hoe de angst voor de afgrond langzaam plaatsmaakt voor een even grondeloos vertrouwen. Zo vaak heb ik mensen horen zeggen op een moment dat er iets heel ergs gebeurde: 'Ik ben zo dankbaar dat

ik mijn meditatiepraktijk heb. Ik zou niet weten hoe ik hier anders mee om had moeten gaan.' En niet dat het dan niet erg meer is. Juist omdat het erg is, is het goed om stil te worden en open aanwezig te zijn.

En in die aanwezigheid ontdekken we een vanzelfsprekend mededogen, vanuit een diep besef dat we die grondeloosheid delen met alles wat leeft.

POLARITEITEN

Het is voor mensen veel gemakkelijker om of-of te denken dan en-en. Zo zijn onze hersenen blijkbaar geschakeld. We creëren polariteiten. Nu is het een oude boeddhistische wijsheid dat die polariteiten wederzijds afhankelijk zijn. Ieder onderscheid dat we maken, creëert een relatie tussen twee onderling afhankelijke polen.

We maken bijvoorbeeld een onderscheid tussen mannen en vrouwen. Dat creëert de illusie dat mannen en vrouwen op zichzelf bestaan. We noemen dat tegenwoordig binair denken. Maar het zou volkomen betekenisloos zijn om van mannen te spreken als er geen vrouwen waren, en vice versa. Het is als de polen van een magneet. Je kunt de noordpool niet van de zuidpool afknippen. Iemand vertelde me onlangs dat ze de diagnose autisme had gekregen. Ze gebruikte daarbij het woord 'neurodivers'. Maar divers is geen eigenschap van een persoon maar van een groep. Als zij die diagnose krijgt, en er even van uitgaande dat ik die diagnose niet zou hebben: wie van ons beiden is dan neurodivers?

Daarnaast is de grens tussen binaire tegenstellingen altijd vaag. Je kunt de mensheid opdelen in mannen en vrouwen en er zijn mensen die je duidelijk als man of vrouw kunt identificeren. Maar er zijn er ook veel die niet in dat binaire plaatje passen. En binair als we gewend zijn te denken, creëren we dan weer nieuwe binaire tegenstellingen. En zo krijgen we LGBTQ...XYZ... Als we door blijven gaan, kunnen we voor iedereen een apart hokje cre-

eren (wat we in principe ook doen door iedereen een eigen naam te geven). Wat mij betreft is dit hele diversiteitsprobleem niet op te lossen met nieuwe categorieën, maar wel met één simpel woord: respect. Respect, onafhankelijk van de categorie waarin je ondergebracht kunt worden.

Ook in het maatschappelijk debat denken we of-of. Zo is er het onderscheid tussen conservatief en progressief. Alsof het ene zonder het andere zou kunnen. Hoe conservatief je ook bent, je kunt niet voorkomen dat je ooit eens zult veranderen. De vraag is hoe je wilt veranderen. En hoe progressief je ook bent, het is simpelweg niet slim om alles wat je gisteren opgebouwd hebt vandaag weer af te breken. Of denk aan het debat tussen vrijheid en solidariteit. Autonomie en verbondenheid zijn twee diepe menselijke behoeften die elkaar niet tegenspreken. We willen onszelf kunnen zijn in verbondenheid met anderen.

Vandaag de dag lijkt het alsof deze polariteiten alweer passé zijn. Het waren de discussies van de oude politieke partijen. De woorden 'rechts' en 'links' hebben hun oude betekenis verloren. We zien nu iets heel anders ontstaan en ik moet toegeven dat ik daar nog geen duidelijke woorden voor heb.

Het is iets wat mij al lang bezighoudt, maar een twintiger formuleerde het onlangs heel scherp: 'Ik ben opgevoed, thuis en op school, met goed zijn voor elkaar, delen wat je hebt, zorgen voor elkaar, en nu lijkt dat helemaal uit de wereld verdwenen.' Ik vond dat schokkend.

In *De Morgen* stond recent een interview met iemand die een boek had geschreven over *kindness*. In het Nederlands moeten we ons behelpen met het woord *vriendelijkheid* als vertaling, maar dat dekt niet helemaal de lading. Een van de vragen was of

kindness niet een zwak imago heeft. We leven met andere woorden in een tijd waarin vriendelijkheid geassocieerd is met zwakte.

Er zijn voorbeelden te over. Tijdens het proces rond de dood van de 20-jarige Belgische student Sanda Dia in 2018 had iedereen het over de schuldvraag. Er werd ook geopperd om studentendopen voortaan te verbieden. Het onderliggende probleem werd jammer genoeg doodgezwegen. Overgangsrituelen vind je overal in de wereld. Ze reflecteren de waarden van de groep waar je naar overgaat. Wat blijkt? Een groep mensen die zichzelf de elite vinden, hebben een overgangsritueel dat vereist dat je in staat bent om alle empathie en elementaire menselijkheid uit te sluiten.

Het is beangstigend en je ziet het overal. In de Amerikaanse verkiezingen en bij ons. Een slogan als 'Eigen volk eerst' zou ooit ondenkbaar geweest zijn. Misschien dachten mensen het soms wel, maar er is een wereld van verschil tussen stiekem iets denken en het op een affiche aan de muur plakken. En nu, enkele decennia later, gaan de partijen die vroeger menselijke waarden vertegenwoordigden haast ongemerkt steeds meer in het discours mee.

Ik zat als psychiater op de eerste rij om de burn-outepidemie te zien opkomen. Burn-out gaat niet over te hard werken maar over een toenemend gevoel van zinloosheid, waarbij menselijkheid en menselijke waarde het moet afleggen tegen steeds meer winst. Er is een polarisatie ontstaan tussen menselijkheid en winst. En het is maar de vraag naar wie de winst gaat. Tijdens de pandemie werd de vraag gesteld of we voorrang moesten geven aan de gezondheid of aan de economie. Alsof de economie niet in functie zou staan van de maatschappij waarin we leven.

Mensen zijn van nature menselijk. Na de doortocht van een verwoestende orkaan in Florida begonnen mensen te doen wat men-

sen doen. Ze begonnen elkaar te helpen. Even was het onderscheid tussen democraten en republikeinen verdwenen.

Ook hier is het niet of-of maar en-en. Maar de pool van de menselijkheid verdwijnt langzaam uit beeld. Vriendelijkheid is flauw. Mededogen is zwak. 'Gutmensch' en 'woke' zijn scheldwoorden geworden. Dat wil niet zeggen dat er geen politiek debat mag zijn. Dat wil niet zeggen dat we de grenzen wagenwijd moeten openstellen. Dat wil niet zeggen dat we het geld over de balk moeten smijten. Maar als we onze menselijkheid verliezen, creëren we een onmenselijke wereld voor onszelf, voor onze kinderen en kleinkinderen.

We hebben een grote verantwoordelijkheid. Voor mij als zenbeoefenaar is het boeddhisme hierin een belangrijke bron van inspiratie. Dat is zeker niet specifiek voor het boeddhisme. Ik zou willen dat alle levensbeschouwingen hier hun gewicht in de schaal leggen. Maar het is pijnlijk om te zien hoe bijvoorbeeld het witte christelijke nationalisme hierin compleet faalt en in plaats van de liefde haat predikt.

Toen ik enkele jaren geleden in een interview met Joël De Ceulaer geopperd had dat ik de menselijkheid in de politiek miste, kreeg ik via Twitter en andere kanalen dagenlang een massa bagger over mij heen, ook van vooraanstaande politici en een vooraanstaande kerkjurist. Het was de perfecte illustratie. Blijkbaar zijn we terechtgekomen in een wereld waar het moed vraagt om te spreken.

Het is onze taak de menselijkheid zichtbaar te maken. Om de kwetsbaarheid, het goede, het mededogen en de liefde te benoemen en te blijven benoemen.

IS MEDEDODEN EEN MISDAAD?

Ik stelde de vraag op Substack na Trumps uithaal naar Mariann Budde, de bisschop die geopperd had dat migranten ook mensen waren, en die om mededogen gevraagd had. Wat is er met de menselijkheid gebeurd?

Het is eigenlijk heel eenvoudig. Een handvol superrijke psychopaten is bereid om de samenleving te vernietigen om nog rijker en nog machtiger te worden. Hun belangrijkste instrument is desinformatie. Ze kunnen dit gemakkelijk doen omdat ze alle media-kanalen bezitten.

Laten we beginnen bij het begrip 'psychopathie'. Psychopathie is geen psychiatrische diagnose maar meer een beschrijvende term voor een fenomeen dat we in menselijke samenlevingen zien. Het gaat erom dat sommige individuen, mannen of vrouwen, blijkbaar in hun gedrag niet gehinderd worden door een geweten. Dat wil zeggen dat zij kunnen doorgaan waar ieder ander mens zou stoppen. Op een gegeven moment komen ze daar zelf ook achter en realiseren ze zich wat een enorm voordeel dat oplevert. Ongehinderd door een geweten zijn ze alleen geïnteresseerd in onmiddellijke behoeftebevrediging ten koste van wat dan ook. Mededogen is een zwakte die andere mensen blijkbaar hebben.

Psychopaten zijn ongelooflijk goede manipulators. Een psychopaat zal bij een eerste contact checken waar je gevoelig voor

bent. Als hij merkt dat je graag gevleid wordt, zal hij je vleien. Als je iemand bent die graag wil helpen, zal hij zich hulpeloos opstellen. Als hij merkt dat je je gemakkelijk schuldig voelt, zal hij jou een schuldgevoel proberen aan te praten. Kortom, hij drukt op alle knopjes om te zien waar je op reageert en daar gaat hij mee verder.

Psychopaten zijn dan ook de meest sympathieke mensen die er zijn omdat ze zich gewetenloos kunnen voordoen zoals jij graag zou willen. Het zijn ook de ongelukkigste mensen ter wereld. Ingesteld op onmiddellijke behoeftebevrediging leven ze in een bodemloos tekort.

Ik herinner mij het verhaal van een jonge vrouw, gescheiden van een man die haar mishandelde. En toen kwam ze de man van haar dromen tegen. Eindelijk iemand die haar begreep, iemand die haar niet mishandelde, die respectvol en liefdevol met haar omging. Haar geluk kon niet op, tot duidelijk werd dat die man helemaal niet in haar geïnteresseerd was, maar in haar negenjarige dochter...

Ik weet het, psychopathie is akelig. Het is moeilijk te bevatten. De meeste mensen kunnen zich niet voorstellen dat iemand zo kan zijn. De eerste reactie op psychopaat gedrag is meestal ontkenning, 'dat kan toch niet waar zijn'. Dat geeft psychopaten nog meer speelruimte.

Het is logisch dat psychopaten zich aangetrokken voelen tot posities waarin ze macht hebben. Maar psychopaten kunnen niet samenwerken. Een psychopaat kan alleen voor zichzelf werken. Psychopaten zullen alleen maar samenwerken als dat onmiddellijk voordeel oplevert. Dus je kunt geen organisatie hebben die bestaat uit psychopaten. Als je aan het hoofd staat van een orga-

nisatie, heb je loyale medewerkers nodig. En een psychopaat kan niet loyaal zijn.

Het was een thema voor maffiafilms, de erecode. Maar nu zien we het om ons heen ontstaan: een cultuur waarin het geweten van individuen zo gekneet wordt dat ze in staat zijn tot gewetenloos gedrag terwijl ze tegelijkertijd een geweten overhouden dat hen dicteert om loyaal te zijn.

Mededogen wordt belachelijk gemaakt en afgedaan als het 'woke-virus'. Sommige mannen noemen zich graag *alpha male*, een uit zijn context gerukte term uit het onderzoek naar het gedrag van apen. Zelfs de apen zouden zich door deze vergelijking beledigd voelen. Elitaire studentenclubs, alleen toegankelijk voor mannen, organiseren dooprituelen waarin de kandidaten zich moeten bewijzen, door bijvoorbeeld een dier dat ze zelf verzorgd hebben in koelen bloede te doden, of door een medekandidaat te folteren.

De media spelen hierin een belangrijke rol. Er ontstaat een beeld van de stoere man, loyaal en meedogenloos, en complementair daaraan dat van de onderdanige vrouw, zorgend en ongevaarlijk. Dit is geen bewust doordacht complot. Het is een feedback-loop die we voor onze ogen zien escaleren.

Nog interessanter wordt het als je de religies aan je kant krijgt. Het zijn de instanties die bij uitstek het mededogen zouden moeten vertegenwoordigen. Het *White Christian Nationalism* is er een pijnlijk voorbeeld van. En wanneer een bisschop oproept tot medemenselijkheid, blijkt dat ineens ongepast en misplaatst. Je hoeft niet ver te kijken om te zien dat dit ook op andere plaatsen en in andere tijden voorkomt. Kijk maar naar sommige vormen van moslimfundamentalisme of naar de rol van het boeddhisme in WO II in Japan.

Tot daar de diagnose. Je zou kunnen concluderen dat het hek van de dam is, dat de toestand hopeloos is. Maar niets is minder waar. Psychopathie is een aberratie, niet de norm. Vergelijk het met kanker. Een kankercel is een bijzonder succesvolle cel. Cellen in een weefsel reguleren elkaars groei. Zo ontstaat een functionerend weefsel. Maar een kankercel kan ongehinderd groeien. Ze kan zelfs andere weefsels binnendringen. Haar succes is niet te stuiten... tot ze de dood veroorzaakt van het individu waar ze deel van uitmaakt.

Individueel gaan dood. Maar daar houdt de vergelijking op. Samenlevingen zijn veel weerbaarder en overleven het individu. Samenlevingen kunnen zich herstellen.

Menselijkheid en mededogen zijn de basis van iedere vorm van samenleven. We kunnen niet samenleven zonder samen te werken, we kunnen niet samenleven zonder elkaars bestaansrecht te erkennen. Menselijkheid en mededogen zijn onze menselijke natuur.

Daarom heet het menselijkheid. Het 'woke-virus' kan niet uitgeroeid worden zonder de mensheid uit te roeien.

De ontmenselijking die we zien is gedoemd om te mislukken. Mensen voelen dat dit niet klopt. Maar het hangt van de weerbaarheid van mensen af hoeveel schade er aangericht zal worden voordat het maatschappelijk weefsel zich herstelt.

Wat kunnen we doen? De ontmenselijkheid aanklagen is zeker belangrijk, maar nog veel belangrijker is de menselijkheid zichtbaar maken. Dat doen we in de eerste plaats door onze eigen menselijkheid overeind te houden en te cultiveren, soms tegen de stroom in. Het is belangrijk om elkaar daarin te steunen. En het is belangrijk om de menselijkheid te benoemen en er woorden aan te geven, zodat ze ook zichtbaar blijft in het maatschappelijk debat.

En als mededogen een misdaad is, laten we dan partners in de misdaad zijn.

WAAROM KWAM BODHIDHARMA NAAR HET WESTEN?

Het boeddhisme is ontstaan in India en van daaruit uitgewaaierd, via een noordelijke route richting China en Japan en langs een zuidelijke route richting Sri Lanka en Thailand. Het is een uitermate boeiende geschiedenis. In zen is er een bekende koan: ‘Waarom kwam Bodhidharma naar het Oosten?’ Bodhidharma is de grotendeels legendarische figuur van wie gezegd wordt dat hij zen van India naar China bracht. De koan stelt pertinente vragen bij het opkomende Chinese boeddhisme. In de vorige eeuw vond het boeddhisme ook zijn weg naar het Westen.

Hier komt het boeddhisme terecht in een cultuur die door en door getekend is door het monotheïsme. De eerste reflex van het Westen is om het boeddhisme als een religie te zien, ik bedoel een religie in de definitie die Daniel Dennett hanteert: een religie met bovennatuurlijke goden, een stichter, een boek en een opgelegde ethiek. De antropoloog Rik Pinxten noemt dit de koloniale attitude: het projecteren van je eigen categorieën op een andere cultuur, zonder je daarin te laten toetsen door die cultuur.

Pas door de confrontatie met een andere cultuur kun je je bewust worden van je eigen cultuur. De koloniale attitude ontnemt je dus ook de kans om jezelf te leren kennen. Kenmerkend voor de westerse manier van denken is een nadruk op ‘de waar-

heid'. Deze waarheid kan gebaseerd zijn op een goddelijke openbaring, of op het verwerpen daarvan, of op geloof in de rede en de wetenschap. Voor gelovigen is het bestaan van God de waarheid. Westerse atheïsten definiëren zichzelf aan de hand van (het niet bestaan van) een almachtige monotheïstische God. Wetenschappers als Dawkins en filosofen als Etienne Vermeersch voelen zich geroepen om iedereen daarvan te overtuigen.

Als je 'boeddhisme' intikt in Google, is het eerste wat je te zien krijgt de vraag: 'Wat gelooft het boeddhisme?' Als je naar de geschiedenis van het boeddhisme kijkt, dan zie je dat het zich telkens aan andere culturen heeft aangepast, zonder zich erg vast te klampen aan waarheden. Nogal wat boeddhistische teksten, in verschillende boeddhistische tradities, waarschuwen zelfs expliciet voor het vasthouden aan waarheden. De vraag: 'Wat gelooft het boeddhisme?' slaat dus eigenlijk nergens op. Maar ze ver-raadt meteen onze westerse 'waarheidsattitude'.

Voor onze westerse geest is het idee van een religie zonder waarheid moeilijk te vatten. Maar als je naar het brede veld van het boeddhisme kijkt, zie je een veelheid van gedachten en gebruiken waarvan geen enkele de absolute waarheid kan claimen. Er is ook niet zoiets als een 'congregatie voor de geloofsleer', er is geen autoriteit die daarin een oordeel kan vellen. Dus als je Google de vragen stelt: 'Wat gelooft het boeddhisme? Wat zijn de regels van het boeddhisme? Wat mag je niet doen als boeddhist?', dan is daar geen antwoord op.

Zelfs het idee van de Boeddha als stichter van het boeddhisme glipt als zand door je vingers als je er dieper op ingaat. Zeker, er is de Boeddha van de Pali-canon, die hoogstwaarschijnlijk een historisch figuur was, maar die zichzelf nooit de Boeddha genoemd heeft. En in het latere boeddhisme vind je een plethora aan Boed-

dha's, zonder enige historische grond. Maar waar staat het boeddhisme dan uiteindelijk echt voor? Sorry, we zullen ermee moeten leven dat het boeddhisme een veelheid van dingen is die niet onmiddellijk tot één ding te reduceren zijn.

Als het boeddhisme naar het Westen komt, zal het zich inpassen in onze cultuur. Zal het zich ook aanpassen aan onze waarheids-attitude? Of zal de invloed van het boeddhisme het idee van een vaststaande waarheid verzachten? Je ziet in het opkomende westerse boeddhisme beide tendensen. Wat zal er gebeuren? De aanpassing aan een andere cultuur is een proces van eeuwen. We gaan dus nooit het antwoord op deze vraag weten. (Tenzij je misschien gelooft in reïncarnatie. Maar voor alle duidelijkheid, daar geloof ik zelf niet in.)

Ieder van ons is dus niet meer dan een klein steentje in de rivier waarvan we niet weten hoe ze verder gaat stromen. Maar we zijn wel dat kleine steentje en die verantwoordelijkheid hebben we. Dus waar sta ik voor, als klein steentje in die rivier?

Ik kies in ieder geval voor een verzachting van het idee 'de waarheid'. Er is onder de noemer waarheid al veel leed in de wereld veroorzaakt. Een van de ergste dingen die een mens kan hebben is 'gelijk'. Als je gelijk hebt, houdt het op. Als je je gelijk loslaat, is er ruimte voor dialoog. En zo is het boeddhisme voor mij veel meer een levenshouding dan een levensbeschouwing. Die levenshouding is niet gebaseerd op geboden en verboden, maar op een natuurlijk verlangen om geen lijden te veroorzaken, niet voor mezelf en niet voor een ander.

Het boeddhisme is daarin voor mij een bron van inspiratie, waar ik heel dankbaar voor ben. Het is voor mij niet de 'enige ware' religie. Het is een plek waar ik mij thuis voel, maar uiteraard kan iemand anders zich op een andere plek thuis voelen. Er valt niets

of niemand te overtuigen. Maar ik wil mijn liefde voor het boeddhisme graag delen met wie dat wil.

Waarom kwam Bodhidharma naar het Westen? Zoals dat gaat bij koans blijft de vraag open. Maar over een paar honderd jaar weten we ongetwijfeld meer.

IN DRIE WOORDEN

Als je mij zou vragen om in één woord iets over het boeddhisme te zeggen, zou ik zonder aarzeling antwoorden: mededogen. Uiteindelijk is dat het enige dat telt. Daar komt het op neer.

Woorden krijgen pas betekenis in hun context. Dus met één woord ben je niet veel. Automatisch creëren we er een context bij en ik kan niet weten welke context jij erbij denkt. Dus misschien hoor je iets heel anders dan wat ik bedoel.

‘Mededogen’ is een woord dat in het boeddhisme vaak gebruikt wordt. Het is de vertaling van het Sanskriet *karuna*. Ik ben zelf opgegroeid in een christelijke context. Daar wordt het woord ‘liefde’ meer gebruikt. In wezen betekenen die woorden hetzelfde maar de context kan heel verschillend zijn. Ik herinner me hoe ik als kind moeite had met het idee van een gebod van liefde. Hoe kun je liefde nu gebieden? In de context waarin ik was opgevoed, was alles gebod. Niet gehoorzamen aan het gebod van God, was zonde.

Als je mij zou toestaan om er toch een tweede woord aan toe te voegen, zou ik zeggen: wijsheid. *Prajna* in het Sanskriet. *Karuna* en *prajna* worden in het boeddhisme vaak in een adem genoemd.

Mededogen is geen gebod. Handelen zonder mededogen is geen zonde. Het is gewoon niet wijs. Waarom is het niet wijs? Wel, heel eenvoudig, omdat mededogen onze fundamentele menselijkheid is. We voelen dat spontaan ook zo aan. Als iemand meedogenloos handelt, noemen we dat onmenselijk. Dat verklaart

ook mijn onbehagen bij een gebod van liefde. Hoe kun je iets verplichten wat iemands natuur is? Het is als een kind verplichten om te spelen.

Als we zonder mededogen met onszelf en de ander omgaan, is dat een eindeloze bron van lijden, voor onszelf en de ander. Mededogen houdt altijd jezelf en de ander in. In een context waar zelfliefde een ondeugd is, is het belangrijk dat aspect apart te noemen.

Maar wat is de relatie tussen wijsheid en mededogen? Mag ik een derde woord? Meditatie. Dit woord is zo mogelijk nog onduidelijker dan de vorige. Het Sanskriet heeft er niet eens één woord voor. Het heeft verschillende woorden voor heel verschillende dingen die wij allemaal als ‘meditatie’ vertalen. Het is met mediteren net zoals met sporten. Als iemand zegt: ‘Ik sport’, heb je geen idee of dat iets is met een bal of een fiets, of iets totaal anders.

Hier heb ik het, uiteraard, over meditatie zoals wij dat in onze zentraditie leren. Wat doen we? We stoppen, we nemen een houding aan die ons toelaat even te blijven stilzitten en we kijken wat er dan gebeurt. Het voornaamste is aanwezig blijven. Er zijn twee aspecten aan. Meditatie maakt iets zichtbaar (*vipasyana*) en we cultiveren iets (*bhavana*).

Wat meteen zichtbaar wordt als we stilzitten, is dat er dingen zijn waar onze aandacht graag naartoe wil en dingen waar we liever van weg willen. Zo werkt onze geest. Ook dat is onze natuur. Het is een heel basaal biologisch gegeven. Zelfs een amoëbe weet wat het in zijn cel moet opnemen en wat het weer moet uitstoten. En ook een plant groeit naar het licht toe en van het duister weg. Willen en niet willen wordt pas problematisch als het verkrampt en tot een dwang wordt, als we erdoor bevangen worden.

Als we, al is het maar voor één ogenblik, niet bevangen zijn, wordt zichtbaar dat het hele spel van ernaartoe en ervan weg, zich afspeelt in een weidse open ruimte. Zodra we bevangen worden, lijkt alles weer te verkrampen. Maar zelfs die kramp speelt zich af in diezelfde open ruimte. Je kunt er niet uit vallen.

Wat we cultiveren, is onze vrijheid terugnemen. We kiezen ervoor om er even niet in mee te gaan. We blijven zitten zonder ons te laten bevangen. In plaats van ernaartoe of ervan weg te gaan blijven we zitten. Als we bevangen door die kramp ten koste van alles onze verlangens proberen te bevredigen, veroorzaken we in ons dagelijkse leven lijden. Meditatie is telkens opnieuw onze vrijheid terugnemen.

Dat brengt ons terug bij het woord waarmee we begonnen zijn. In die onbevangen openheid welt ons natuurlijk mededogen als vanzelf op. Mededogen begint bij diezelfde houding: aanwezig blijven en kijken, laten binnenkomen, geraakt worden, en vervolgens van daaruit doen wat heilzaam is.

Zo begrijp ik ook de bekende afbeelding van de Boeddha die zittend in meditatie de grond aanraakt. Het wordt zijn overwinning op Mara genoemd. Mara is de personificatie van al wat onze geest wil grijpen en wegduwen. In verschillende verhalen en legenden daagt Mara de Boeddha uit. Mara spiegelt hem rijkdom en macht voor, probeert hem aan zichzelf te laten twijfelen, stuurt monsters en demonen op hem af, en zijn bevallige dochters die hem proberen te verleiden.

Maar de Boeddha raakt de grond aan en blijft zitten. Hij neemt zijn vrijheid terug. Uiteindelijk druipt Mara teleurgesteld af. De overwinning is niet dat hij Mara vernietigt. Mara blijft vaak terugkomen.

De overwinning is dat de Boeddha zich niet laat bevangen en zijn vrijheid terugneemt, telkens weer.

Van daaruit staat hij weer op en onderricht.



Eigen foto, Thailand, 2009

IN DEZELFDE REEKS

Dit is de plaats

Over zen, mindfulness en mededogen

ISBN 9789401409476

Iedereen weet

Zen en religie in tijden van wetenschap

ISBN 9789401424042

Pleidooi voor het gewone

ISBN 9789401440585

De bereidheid om te kijken

ISBN 9789401455749

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.

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo

Omslagbeeld: Nicolas Wauters

Auteursfoto: Jimmy Kets

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026 en Edel Maex

D/2026/45/88

ISBN 978 90 599 6301 6

NUR 718/726

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.