

# 1

## Levenskunst

### *Oosters denken*

‘Misverstand op de vensterbank’ opende een recent artikel in *NRC Handelsblad*. De Boeddha maakt al jaren een opmars in Nederlandse huiskamers en voortuinen, maar veel mensen weten niet precies wie zij daarmee in huis halen. Een god? Een wijsgeer? Boeddhisme geniet een reputatie als menslievende traditie, die een dieper inzicht kan geven in de eigen geest. Maar waar is die reputatie eigenlijk op gebaseerd? Om wat voor soort zelfinzicht gaat het hier?

In de filosofie wordt onderscheid gemaakt tussen een ‘westerse’ en een ‘oosterse’ traditie. Die tweedeling is niet helemaal zuiver: al sinds het rijk van Alexander de Grote (356-323 v.Chr.), dat zich uitstrekte van Griekenland tot aan de Himalaya, zijn langs de breedtegraad ideeën

uitgewisseld. Die uitwisseling raakte met de bloei van de Europese scheepvaart in een stroomversnelling; in de negentiende eeuw wortelde in Europa zelfs een ‘oosterse’ filosofie van een geheel eigen ‘westerse’ signatuur. Vandaag de dag lijkt van een scheiding tussen oosters en westers denken nauwelijks sprake meer: je leest met hetzelfde gemak Plato (427-347 v.Chr.) in de bibliotheek van Peking, als Mencius (372-289 v.Chr.) in de bibliotheek van Athene.

De tweedeling tussen Oost en West oogt bovendien weinig fijnmazig. Zo zijn de oosterse denktradities van China en India onafhankelijk van elkaar ontstaan – en met heel verschillende uitgangspunten. De Arabische filosofie, die soms ook tot de oosterse stromingen wordt gerekend, is juist diepgaand beïnvloed door Plato en Aristoteles (384-322 v.Chr.). En ook de westerse filosofie heeft talloze gedaanten: empirisch en rationalistisch, literair en analytisch. Achter de noemers Oost en West gaat een veelvoud van stromingen schuil.

Dat geldt ook voor het boeddhisme zelf, dat zo’n vijf eeuwen voor Christus zijn oorsprong vond in India en zich al snel in verscheidene stromingen vertakte. Allengs verspreidde het boeddhistische gedachtegoed zich naar Tibet, China, Zuidoost-Azië en Japan, waar het zich met bestaande tradities en culturen vermengde. Ligt het werkelijke misverstand er niet in om die stromingen als eenheid te presenteren, door te schrijven over *het* boeddhisme?

Allicht is *de* westerse filosofie een generalisatie, net zoals *de* boeddhistische denkwereld dat is. Maar soms zijn generalisaties nuttige hulpmiddelen voor het ordenen

van ons begrip. Dat geldt zeker voor de vergelijking tussen westerse en boeddhistische denktradities: behalve een onderlinge verwantschap vertonen die namelijk ook specifieke verschillen. Vloeibaar en veelomvattend als zij mogen zijn, zij omvatten *elkaar* niet – in ieder geval niet in hun geheel. Zo heeft het westerse denken zich van oudsher geconcentreerd op de *externe* empirie, terwijl boeddhistische denkers zich juist hebben toegelegd op de *interne* empirie. Niet de buitenwereld, maar de belevingswereld vormt het voornaamste onderwerp van boeddhistisch onderzoek.

Met *het* boeddhisme doelen wij in dit boek op de *denkwereld* die uit de verschillende boeddhistische tradities naar voren komt. Die denkwereld omvat de theorieën en visies die boeddhistische leraren eeuwenlang aan hun leerlingen hebben doorgegeven. Hoe hebben ideeën over schijn en werkelijkheid, verblindings en helderheid, kennis en waarneming in het boeddhisme vorm gekregen? De boeddhistische visie op mens en maatschappij, zo zullen wij zien, komt ons soms bekend voor uit de eigen filosofische, psychologische en religieuze tradities, maar slaat ook andere wegen in, waarmee zij het westerse denken kan aanvullen en verrijken.

Het misverstand waarmee we dit hoofdstuk openen, dient te worden opgelost. Maar als de knoop is ontward, hoeft oosters inzicht de westerse geest niet te misstaan: de Boeddha past heel goed, juist op *onze* vensterbank.

## *Humanisme*

Is boeddhisme een religie, psychologie of filosofie? Het heeft kenmerken van alle drie, maar geeft daaraan niet altijd de invulling die wij gewend zijn. Boeddhisten verrichten onderzoek naar de menselijke geest en ervaring, maar zij gebruiken daarvoor de methode van meditatie, een werkwijze die ongebruikelijk is in de westerse psychologie. Het boeddhisme kent een filosofische traditie, maar vergeleken met de westerse filosofie ligt er een minder sterke nadruk op de ratio, het heldere denken. Minstens even belangrijk is de oefening van het heldere *ervaren*.

En religie? In het westerse denken bestaat, in ieder geval sinds de Verlichting, een duidelijke scheidslijn tussen religie en filosofie. Die scheidslijn is in het oosterse denken troebeler. Boeddhisten doen aan spirituele oefening en veel boeddhistische culturen kennen een monastieke traditie: in dat opzicht lijkt boeddhisme op andere religies. Maar als we het als religie willen betitelen, dan moeten we onderscheid maken tussen religie en godsdienst: in de boeddhistische denkwereld speelt het godsbegrip namelijk geen rol. Zo komen scheppingsverhalen in de klassieke teksten niet aan de orde: kenmerkend is juist dat de Boeddha speculaties over het ontstaan en einde van de wereld van de hand wijst. In tegenstelling tot de grote wereldreligies is het boeddhisme geen theïstische traditie.

Een passender begrip om de verschillende gedaantes van het boeddhisme mee te ondervangen is *levenskunst*.

Levenskunst rust op filosofisch inzicht, maar ook op psychologische en emotionele rijpheid, facetten van het leven die wij vaak van elkaar scheiden. De boeddhistische visie is er één die al die facetten omvat: zij beoogt de mens tot bloei te brengen, niet op intellectueel óf spiritueel vlak, niet in familiekring óf op de werkvloer, maar in zijn hele mens-zijn en medemenselijkheid.

Ook de wijsgeren in de klassieke oudheid waren levenskunstenaars, die theoretisch inzicht nadrukkelijk verbonden met de alledaagse praktijk. Hun opvatting van filosofie, als discipline die het hele bestaan bestrijkt, vindt tegenwoordig weerklank bij ‘publieksfilosofen’ als Joep Dohmen (1949) en Alain de Botton (1969). In zowel de klassieke als de moderne levenskunst, schrijft Dohmen, gaat het om ‘het leren ontdekken van de grenzen van de rede, het leren interpreteren van een complexe situatie, (...) het leren omgaan met emoties, het leren zich te verhouden tot armoede, pijn en tot de dood.’ Net zoals de Boeddha benadrukken levenskunstenaars dat zulke lessen zich niet laten vangen in een simpele formule, maar worden ontdekt op een pad van voortschrijdend inzicht, dat je je eigen maakt door onderricht en oefening.

In de academische cultuur is het gebruikelijk om kennis en wijsheid te vergaren door intellectuele oefening. Veel levenskunstenaars daarentegen hechten ook belang aan vormen van spirituele oefening, zoals meditatie. In het Westen associëren wij meditatie al snel met een godsdienstig ritueel, maar boeddhistische denkers zien dat anders. Voor hen is meditatie geen religieus gebruik,

maar een oefening in helder ervaren, een methode om kennis te verwerven.

De ervaringskennis die wij met meditatie kunnen opdoen, leert ons over het functioneren van de geest en de werking van emoties. Emoties geven kleur aan ons leven en energie aan de geest, maar kunnen onze ontwikkeling ook in de weg staan, als zij er slechts op gericht zijn om ons eigenbelang te bevredigen en daardoor onze verbondenheid met andere mensen tegengaan. Het loslaten van zulke ‘egocentrische’ emoties vormt het belangrijkste heil van de boeddhistische levenskunst. Wie zich van egocentrische gedachten en emoties bevrijdt, krijgt oog voor de grotere situatie waarin hij of zij zich bevindt en zal die situatie tot bloei proberen te brengen. Dat is de weg naar het bereiken van ‘verlichting’.

Heil staat dus niet ten dienst van een hogere orde, maar aan de mens zelf; in dat opzicht onttrekt boeddhisme zich aan het klassieke religiebegrip. Boeddhisme is geen theïstische maar een humanistische levensbeschouwing, die naast de ratio ook meditatie als bron van inzicht benut. De lessen van de Boeddha zijn erop gericht om een onbevreesde houding tegenover het menselijk bestaan te ontwikkelen en een humane relatie met de wereld om je heen. Dat is het hart van de boeddhistische levenskunst.