

Verantwoording

De hier volgende tekst is ontstaan vanuit transcripties van voordrachten die ik in het boeddhistisch centrum Jewel Heart te Nijmegen heb gegeven. Ik heb deze transcripties omgewerkt tot een boek, omdat het mij zinnig leek om voor een breder publiek de manier te verhelderen waarop in het Vajrayana-boeddhisme met emoties wordt omgegaan. En dat niet alleen voor een breder publiek, maar ook voor degenen die het boeddhisme al beoefenen.

Voor de transcriptie – echt ‘monnikenwerk’ – wil ik Margriet Schilstra graag bedanken. Daarna heeft Marianne Soeters een eerste versie van de transcripties gemaakt die geschikt was voor een lezerspubliek. Zij heeft daarbij tevens structuur in de tekst aangebracht door middel van alineakopjes. Ook heeft zij een aantal verhelderende noten toegevoegd. Ik bedank haar van harte voor haar inzet en tijd. De thangka afgebeeld in dit boek is van de hand van thangka-schilder Marian van der Horst.

Naast deze leden van het Jewel Heart Centrum gaat mijn dank uit naar de sangha van Jewel Heart voor haar gastvrijheid en uitnodiging om over wijsheid in emotie te spreken. Zonder dat alles was dit boek er niet gekomen. Mijn uitgever Ten Have dank ik voor de bereidheid om deze tekst uit te geven en ik dank Hester Bruning voor haar zorgvuldige redactionele adviezen.

Mijn vrouw Ineke dank ik voor de behulpzame gesprekken over het thema van dit boek en voor de titel die zij bedacht.

De Cocksdorp, Texel, augustus 2012

Voorwoord

Welk spiritueel pad of welke levensbeschouwing we ook volgen, op enig moment komt de vraag aan de orde hoe om te gaan met emoties. Emoties hebben we allemaal. Ze bewegen ons tot handelen, ze geven kleur aan onze relatie tot onze omgeving. Maar ook lijden we er vaak onder. Emoties en de woorden en daden waartoe zij ons kunnen drijven, kunnen ons leven en dat van anderen totaal ontwrichten. Denk aan hebzucht, jaloezie, woede, trots en zo meer. Die doen ons lijden en verblinden ons.

Binnen de boeddhistische stromingen vinden we een heel scala van opvattingen over en benaderingen van emoties. De bekendste is dat we onze negatieve emoties moeten zien te temmen en te overwinnen. Door dat te doen realiseren we de ontwaakte staat van de Boeddha. Deze kijk op emoties, die we onder meer in het Theravada-boeddhisme terugvinden, bevat een belangrijke kern van waarheid.

Andere stromingen, zoals het Mahayana-boeddhisme, benadrukken dat onze pijnlijke emoties papieren tijgers zijn; ze zijn op een illusie gebaseerd: de illusie van ego. Deze emoties enigszins temmen is behulpzaam, omdat we dan minder verblind zijn. Daardoor kunnen we ontdekken dat onze egocentrische belevingswereld een illusie, een dagdroom, een fata morgana is. Door onze geest van ego en zijn wereld te bevrijden, realiseren we de ontwaakte staat van de Boeddha. Onze egocentrische emoties verliezen daarmee hun aangrijpingspunt en smelten als sneeuw voor de zon van inzicht.

Ten slotte bestaat er binnen het boeddhisme ook een visie, volgens welke elke emotie – positief of negatief – de energie van de ontwaakte staat, de energie van wijsheid, in zich draagt. We kunnen

emoties gebruiken om de ontwaakte staat te realiseren. We gaan ze niet uit de weg, we negeren ze niet, maar stappen op ze af. Dit is de speciale aanpak van het Vajrayana-boeddhisme. Een traditioneel beeld hiervoor is dat van een pauw die zich voedt met giftige slangen en juist daar de glans van zijn veren aan dankt. Deze aanpak is subtiel en makkelijk mis te verstaan – alsof we ons zomaar kunnen laten gaan in welke emotie dan ook. Maar we hebben het hier allesbehalve over emotionele incontinentie! Waar het wel om gaat is hoe we naar onszelf en onze emoties kunnen leren kijken, hoe wijsheid in emoties te zien. Dat is het thema van dit boek.

Om de leesbaarheid van de oorspronkelijke transcriptie te bevorderen is een aantal alineakopjes aangebracht. Ten slotte heb ik haar enigszins aangescherpt en aangevuld, maar hopelijk toch zo dat iets van de levendigheid van het gesproken woord behouden is gebleven.

Bij sommige termen heb ik voor de meer geïnformeerde lezer de Sanskriet- en Tibetaanse vertaling toegevoegd. Voor de lezer voor wie veel termen juist nieuw zijn, is een begrippenlijst achter in het boek opgenomen.

De vragen en antwoorden die tijdens mijn lezingen werden gesteld en gegeven, zijn eveneens opgenomen in de tekst. Op die manier zijn ook meer gedetailleerde praktijkaanwijzingen en verdere nuanceringen het best bewaard.

Inleiding

Tussen mijn eerste leraar Chögyam Trungpa Rinpoche, de grondlegger van Shambhala International, en Gelek Rinpoche, de stichter van de Jewel Heartcentra in Nederland en Amerika, bestond een nauwe band. Die dateerde uit de tijd dat zij allebei jongens waren van een jaar of achttien, negentien en net in India aangekomen. Freda Bedi¹, een westerse vrouw, nam Tibetaanse vluchtelingen, onder wie Rinpoche's, onder haar hoede. Trungpa Rinpoche had net voor zijn vlucht zijn khenpo-graad² gehaald en ik meen Gelek Rinpoche ook³. Allebei hadden ze een traditionele opleiding in Tibet ontvangen. Zij zag die twee jongens en dacht: dat worden goede boeddhistische leraren, die wil ik ondersteunen.

Freda nam de twee vluchtelingen bij haar in huis. Ze sliepen in hetzelfde bed, praatten met elkaar over hoe de Indiase cultuur in elkaar stak en speculeerden over hoe de cultuur van het Westen zou zijn...

Beiden wilden ze, nu ze Tibet eenmaal hadden moeten verlaten, verder de wijde wereld in. Chögyam Trungpa vertrok al gauw naar het Westen en later kwam ook Gelek Rinpoche daarheen. Een belangrijke vraag voor beiden was hoe om te gaan met de westerse cultuur. Ze waren terechtgekomen in een totaal andere cultuur dan de Tibetaanse, met een totaal andere belevingswereld, met een ander idee over wat het menselijk bestaan is. Het waren jonge kerels, die dapper het westerse leven gingen verkennen in al zijn vormen en varianten. Eén kant ervan was persoonlijk: hoe ga ik zelf om met die westerse cultuur? Met roken, drinken, relaties... Van de andere kant verdiepten zij zich in de westerse mensvisie en levenshouding en hoe die zich verhouden tot de visie van de Boeddha. Hoe geef je in deze cultuur de dharma door?

Ik herinner me een dineetje een aantal jaar geleden met Gelek Rinpoche. Hij vertelde mij bij die gelegenheid hoe Trungpa Rinpoche en hij hier indertijd over spraken. Trungpa Rinpoche's ideeën kwamen neer op: het monastieke boeddhisme zoals we dat in Tibet kennen, dat ondersteund wordt door de bevolking die de tempels onderhoudt en daar geld aan geeft, is hier in het Westen niet mogelijk. Het hele monastieke paradigma, het monastieke model van de dharma is hier niet neer te zetten. Gelek Rinpoche vroeg hem daarop: welk paradigma zou dan wél kunnen werken in het Westen? Trungpa Rinpoche antwoordde: het paradigma van de koning en koningin. Dat klinkt ons misschien heel wonderlijk in de oren, omdat het idee van koningschap ons in onze cultuur doet denken aan de Europese koningshuizen. En wat daar allemaal is gebeurd!...

Maar waar dit koninklijk paradigma op doelt is dat als mensen in het Westen de dharma willen beoefenen, ze dit moeten doen vanuit de plaats die ze in de maatschappij innemen. Het idee dat we ons uit de maatschappij zouden kunnen terugtrekken om in een klooster te gaan zitten, is niet aan de orde. Dat neemt niet weg dat het voor sommigen wel de aangewezen weg kan zijn. Maar grosso modo zullen we moeten kijken hoe we met onze baan, met onze relaties, met ons alledaagse leven van boodschappen doen tot het invullen van belastingpapieren, zo kunnen omgaan dat ze leiden tot spirituele verdieping. Ze zullen een trainingsgrond moeten worden, in plaats van iets waarvan we zeggen: 'Ik kan de dharma niet echt beoefenen want mijn levenssituatie laat dat niet toe.'

In plaats van ons dagelijks leven als hindernis voor onze beoefening te zien, zien we ons dagelijks leven juist als ons oefenterrein. Vanuit dit perspectief gaat het erom alle situaties in ons concrete leven en alle emotionele reacties die we daarop hebben, op het pad van de Boedधा te brengen. Die concrete insteek delen Gelek Rinpoche en Trungpa Rinpoche: we zullen de dharma in en met ons dagelijks leven moeten beoefenen. We zullen met onze ervaringswereld om moeten leren gaan zoals een koning of koningin: onze

ervaringswereld is tenslotte ónze wereld en alle verschijnselen daarin zijn onze onderdanen. We zullen, zoals mijn huidige leraar Sakyong Mipham⁴ dat zegt, moeten leren in spirituele zin meester over ons leven te worden.

Deze benadering wordt ook wel ‘koninklijk boeddhisme’ genoemd, de vorm van boeddhisme die de Boeddha onderwees aan de koningen van zijn tijd. Ook dit onderricht is van generatie op generatie doorgegeven. Centraal staan twee thema’s: hoe de ontwaakte staat te realiseren in de maatschappij waarin we leven en hoe in deze maatschappij de aspecten die bevorderlijk zijn voor het realiseren van de ontwaakte staat, te cultiveren. Een van de meest bekende houders van deze overdrachtslijn is Suchandra (Tib.: Dawa Zangpo), de koning van het legendarische Shambhala. Chögyam Trungpa heeft deze vorm van boeddhisme in het Westen geïntroduceerd onder de naam Shambhala-boeddhisme.

Deze benadering is niet zo vreemd als het misschien lijkt: ze is kenmerkend voor het Vajrayana-boeddhisme, dat zich buiten de boeddhistische kloosters in India ontwikkelde en werd beoefend door mensen uit alle lagen van de maatschappij. Ook in het Vajrayana-boeddhisme staat het beeld van de koning of koningin voor omgaan met wat zich aan ons voordoet vanuit onbevreesde zachtmoedigheid én vanuit diep inzicht in de aard van de menselijke geest en van de cultuur.

Het is daarom niet verwonderlijk dat we dit koninklijk beeld ook terugvinden in boeddhistische afbeeldingen van de ontwaakte staat van geest. We zien dan een menselijk figuur die koninklijke attributen draagt: een kroon, sieraden en kleding, vaak ontleend aan de Indiase koninklijke mode van zo’n 1500 jaar geleden. De bekendste afbeelding is misschien wel die waarop we vijf verschillende boeddha’s zien die elk een aspect van de ontwaakte staat van geest voorstellen (zie de afbeelding aan de binnenkant van het boekomslag). Ze is bedoeld om te helpen onze eigen verlichte kwaliteiten in onszelf te ontdekken en te versterken.

Maar volgens het onderricht over de mandala van de vijf boeddha's doen we dat niet door onze negatieve emoties te onderdrukken, te bestrijden of te ontkennen, maar door de energie van deze emoties te bevrijden uit de greep van egocentrisme. Dan zien we de wijsheid in deze emoties. Hoe deze wijsheid te ontdekken en te ontwikkelen, daarover gaan de nu volgende hoofdstukken.

I. Vijf boeddhafamilies, vijf wijsheden

Mensen vragen mij vaak: ‘Wat is nu het kenmerkende van boeddhistische spiritualiteit?’ Mijn antwoord – en dat is een heel klassiek antwoord – is dan eigenlijk steevast dit: het pad van de Boeddha is niet gericht op ontstijging aan het concrete menselijke bestaan van alledag, noch wil een boeddhist zich verbinden of verzoenen met een hogere macht of sfeer buiten zichzelf. Het is daarentegen gericht op bevrijding van blindheid en verwarring over onszelf, over ons leven en op bevrijding van het lijden dat er het onnodige gevolg van is. Door ons te bevrijden kunnen we een waarachtig en vervuld leven leiden als mens, een leven dat gedragen wordt door levensmoed, inzicht en compassie, in plaats van door levensangst, kortzichtigheid en hardvochtigheid. Naarmate we ons meer bevrijden van verwarring, verkrijgen we meer helderheid en worden we wijzer en milder, ook als tegenspoed en verlies ons treffen. We verkrijgen daarmee niet alleen ons eigen leven, maar kunnen ook dat van anderen verrijken.

We kunnen dat, omdat onze geest ten diepste niet verschilt van die van de Boeddha zelf, zo wordt in het boeddhisme gezegd. In het Mahayana-boeddhisme wordt die diepe geest boeddhanatuur genoemd. En die kunnen we ontwikkelen, cultiveren: we beginnen onze verwarring en blindheid te onderkennen, erdoorheen te zien en ons ervan te bevrijden. Daar worden we gelukkiger en moediger mensen door, ruimhartig en welwillend. Het ontdekken en cultiveren van deze boeddhanatuur, onze diepste humaniteit, dat is het pad van de Boeddha.

We gaan dat pad bekijken aan de hand van wat in het Vajra-yana-boeddhisme ‘de vijf boeddhafamilies’ wordt genoemd. Wat is de kern van het onderricht over de vijf boeddhafamilies? Het is dit: het kan ons helpen de positieve energie die in negatieve emoties gevangen ligt, te ontdekken en deze te bevrijden. Hoe? Door de wijsheid in deze emoties te leren zien. Dat klinkt cryptisch. Om die reden zullen we een aantal hoofdstukken nodig hebben om deze aanpak te verhelderen.

We zullen dat op drie manieren doen. Eerst zullen we een aantal klassieke boeddhistische termen waarmee over de boeddhafamilies wordt gesproken introduceren en bespreken. Ook wat met het woord ‘familie’ in dit verband wordt bedoeld komt aan de orde. Dat vraagt misschien wel enig geduld, maar we zullen daar later ons voordeel mee kunnen doen. Ten tweede zullen we elk van de vijf boeddhafamilies proberen concreet voelbaar te maken. Want de boeddhafamilies staan in feite voor vijf belevingswerelden, elk met haar eigen vorm van helderheid en verwarring en eigen emotionele kleur. Daartoe zullen we de sfeer en energie van deze belevingswerelden schetsen. Ook zullen we proberen gevoel te wekken voor de werking van de energie van elke boeddhafamilie in onszelf, zowel in haar verlichte als in haar niet-verlichte vorm. En ten slotte zullen we zien hoe we in elk van deze belevingswerelden verwarring en negatieve emoties kunnen onderkennen en transformeren tot helderheid van geest.

De sfeer, de energie en de kleur van deze vijf belevingswerelden voelbaar en zichtbaar te maken, is maar ten dele mogelijk met woorden. Vanuit dat besef heeft Chögyam Trungpa destijds een trainingsprogramma ontwikkeld onder de naam Maitri Space Awareness, dat nog altijd in de centra van Shambhala International gegeven wordt. De oefeningen die er worden aangeboden, intensiveren elk van de vijf belevingswerelden. Ze maken ons bewust hoe we binnen elke belevingswereld omgaan met de energie ervan: met terughoudendheid of vanuit openheid, vanuit verwarring of vanuit helderheid.

Toch zijn woorden, zoals we zullen zien, niet helemaal machteloos om de sfeer en kwaliteiten van elke boeddhafamilie op te roepen. En ook meditatie-instructie kan met woorden worden gegeven. Na de introductie van een aantal boeddhistische begrippen in hoofdstuk 1 zullen we in hoofdstuk 2 dan ook de beoefening van meditatie introduceren. In het bijzonder die vorm van meditatie die van oudsher verbonden is met het verkennen van de boeddhafamilies. In de overige hoofdstukken zullen we kort aangeven in welke traditionele boeddhistische termen over de boeddhafamilies wordt gesproken, en vervolgens de belevingskwaliteiten van elke familie met woorden, beelden en associaties proberen op te roepen. Om die belevingskwaliteiten gaat het ons vooral. Want die kunnen ons bewust maken van hoe wij zelf in en tegenover het leven staan, hoe wij zelf ons bestaan beleven. Die bewustwording kan ons helpen onze belevingswereld te transformeren tot die van een boeddha.

* * *

Ons ervaringsveld en bewust zijn

Om te beginnen introduceer ik de term 'ervaringsveld'. Hiermee bedoelen we het totaal van wat op dit moment aan zintuiglijke én mentale verschijnselen aanwezig is. Kortom, het geheel van wat zich op dit moment rondom ons, aan ons en in ons (onze geest) voordoet. Wat we op dit moment horen en zien, denken, voelen, willen, verwachten en herinneren, fantaseren. Natuurlijk is dat veld voortdurend in beweging; wat we ervaren staat nooit stil. Daarom zou 'ervaringsstroom' in plaats van 'veld' ook een goede term zijn.

Maar hoe zijn wij ons dit ervaringsveld bewust? En hoe is een boeddha zich dit bewust? Dat is een van de centrale thema's in het boeddhisme. In de boeddhistische analyses is 'bewustzijn' een mentale energie die de verschijnselen ervaarbaar maakt. Ons bewust zijn is voortdurend in beweging, het fluctueert. In het boeddhisme is de term 'bewust zijn' dus een werkwoord! Geen zelfstandig naam-

woord, zoals het in onze westerse opvatting vaak is. Het is essentieel om dat in de gaten te houden. Want als bewust zijn een mentale energie is, dan is zij meer verwant aan emoties dan we meestal denken. Emoties zijn mentale krachten, hoogenergetische mentale verschijnselen. Zou het zo kunnen zijn dat de energie van onze emoties in de kern dezelfde energie is als die van bewust zijn? Anders gezegd, zou het kunnen zijn dat de energie van bewust zijn in onze emoties aanwezig is? We gaan het bekijken.

In de term ‘bewust zijn’ zit ook een ken-aspect, een weten. Het is een ken-activiteit, maar geen intellectuele of conceptuele activiteit. Het is een kennen, een onderkennen van wat zich nu in ons ervaringsveld voordoet. Dat wordt ook wel een perceptuele vorm van kennen genoemd.

Ons bewust zijn beweegt zich ergens tussen de polen van onverlicht en verlicht in; tussen het soort van bewust zijn dat wij meestal hebben en, bij momenten misschien, bewust zijn zoals een boeddha dat heeft. De Sanskrietterm die het Mahayana-boeddhisme (met name in de Yogachara-school) bezigt voor ons onverlichte bewust zijn is vijñana (Tib.: nampar shepa). Voor bewust zijn zoals een boeddha dat heeft, wordt in het Sanskriet de term jñana (Tib.: yeshe) gebruikt, dat meestal met ‘wijsheid’ wordt vertaald. Ik kom er nog op terug waarom die vertaling wordt gebruikt. In contrast met ‘wijsheid’ wordt ons gewone, onverlichte bewustzijn, vijñana, ook wel aangeduid met de term ‘verwarring’. En zoals de stichter van de Tibetaanse Karma Kagyü-school Gampopa (12e eeuw) het formuleerde: het spirituele pad van de Boeddha is dan een pad dat ‘verwarring verheldert en transformeert tot wijsheid’.

Open en gesloten bewust zijn

Laat ik proberen deze twee vormen van ‘bewustzijnsenergie’ – vijñana en jñana – wat concreter te maken. Ze vertegenwoordigen twee verschillende geesteshoudingen, die we kunnen aanduiden met de termen ‘open’ en ‘gesloten’ bewust zijn.