

The book cover features a layered, artistic illustration. The top half shows a bright yellow sun partially obscured by a cluster of black birds in flight. The background is a light, textured grey. Below this, a range of blue mountains is visible. The bottom half of the cover is a solid blue field containing silhouettes of evergreen trees. The title and author's name are centered over the mountain and sky areas.

Han de Wit

HELDER DENKEN, HELDER ZIEN

BOEDDHISME VOOR DEZE TIJD

ten have

INHOUD

Aan de lezer	7
Inleiding	9
1. Boeddhistische spiritualiteit	15
2. Oorzaken van lijden	22
3. Schijn en werkelijkheid	43
4. Binnen en buiten	58
5. Vergankelijkheid	70
6. De leer van de Boeddha bestuderen	86
7. Meditatie beoefenen	96
8. Fundamentele goedheid ontwikkelen	112
Aangehaalde literatuur	127
Index	129
Over de auteur	131

1.

BOEDDHISTISCHE SPIRITUALITEIT

*Het boeddhisme gaat ervan uit dat we in wezen volledig
toegerust zijn voor het menselijk leven.*

SECULIERE SPIRITUALITEIT

Het verrast mensen nog weleens als zij horen dat het boeddhisme geen godsdienst is. Het hanteert namelijk geen godsbegrip en is daarmee een zogenaamde non-theïstische traditie. Dat houdt in dat het boeddhisme zich niet uitspreekt over het al dan niet bestaan van God of van goden. Boeddhistische spiritualiteit is niet gericht op het aangaan of herstellen van een relatie met een transcendente macht of kracht, of God als Schepper. Ook neemt het niet aan dat er een hogere macht in de vorm van een god of goden bestaat die ons kan helpen op ons spirituele pad. Boeddhistische spiritualiteit houdt zich niet bezig met het peilen van wat de goden met de mensen willen of met het naspeuren en naleven van hun wetten. Het boeddhisme streeft geen 'hogere' wereld na, maar het verhelderen van onze concrete beleavingswereld.

Voor het geestelijk klimaat waarin het boeddhisme zo'n 2500 jaar geleden in India ontstond, was dit een revolutionaire benadering. De gedachte die erachter lag was dat mensen de mogelijkheid in zich dragen om hun humaniteit, hun waarachtige

menselijkheid, ten volle te ontplooiën en onvoorwaardelijk van daaruit te leven. De mogelijkheid om waarachtige humaniteit te ontwikkelen was volgens de Boeddha inherent aan de menselijke natuur.

Dit vormt een breuk met het hindoeïsme en andere wereld-godsdiensten, waarin de relatie van de mens tot een God of goden centraal staat. De Boeddha richtte zich op de menselijke werkelijkheidsbeleving zelf, op het lijden en op de oorzaak van dit lijden. En op het achterhalen en wegnemen van wat oorzaak is in deze beleefde werkelijkheid. Dat een spiritueel pad mogelijk was en daadwerkelijk leidde tot wat in de traditie *de beëindiging van lijden* is gaan heten, was de grote revolutionaire ontdekking die de Boeddha deed op het moment van zijn verlichting. Het was de ontdekking van een wereldlijke, seculiere vorm van spiritualiteit. Deze ontdekking maakte spiritualiteit voor het eerst radicaal los van godsdienst. En het was ook een ontdekking die spiritualiteit losmaakte van door goden gewilde maatschappelijke positie, sekse, kaste, geaardheid of geleerdheid. Ze staat open voor iedereen. Tegelijkertijd is deze seculiere spiritualiteit gebaseerd op de beoefening van strikte spirituele en intellectuele disciplines en op een enorme knowhow over de toepassing en werking van deze disciplines. Door middel daarvan wordt de ontwikkeling van onze humaniteit systematisch ter hand genomen, in plaats van haar ontwikkeling over te laten aan de spelingen van het lot.

Al is het boeddhisme dus geen godsdienst, we zijn vanwege de verschijningsvorm ervan toch geneigd te veronderstellen dat het, net als de andere religieuze tradities, iets met 'het hogere' te maken heeft. Maar ook deze veronderstellingen worden door het boeddhisme gelogenstraft: het boeddhisme is niet gericht op 'het hogere' in de zin van een bovenaardse, bovenmenselijke, transcendente werkelijkheid. Het boeddhisme richt zich op de

mens en het menselijke bestaan zoals zich dat hier en nu aan levende mensen voordoet. In die zin is het boeddhisme niet alleen geen theocentrische maar een antropocentrische religie: niet God maar de mens staat centraal. De Boeddha wordt binnen deze traditie dan ook niet als een god gezien en vereerd, maar als de meest waarachtige mens. Die visie gaat zover, dat in de *sutra's* (teksten waarin de woorden van de Boeddha zijn opgetekend) wordt verhaald dat de goden van het hindoeïsme in eigen persoon naar het onderricht van de Boeddha kwamen luisteren. Ze konden er nog wat van opsteken!

TALen VAN OVERLEVERING

De oudste verzameling boeddhistische teksten is overgeleverd in het Pāli, een taal die vermoedelijk dicht stond bij een van de gesproken Indiase talen rond de vijfde eeuw voor Christus. Zij zijn ongeveer drie eeuwen na de Boeddha neerschreven en vormen de basis van het Theravada-boeddhisme. Als zij de woorden van de Boeddha zelf bevatten, worden deze teksten *sutta's* genoemd. Latere teksten zijn in het Sanskriet geschreven en vormen de basis van het Mahāyāna-boeddhisme. Ook die teksten bevatten de woorden van de Boeddha en heten daar *sutra's*. Sanskriet vormt de basis van veel Noord-Indiase talen, zoals ook het Hindi. Pāli en Sanskriet zijn allebei Indo-Europese talen, net als het Grieks, Latijn en Nederlands. Deze talen zijn allemaal met elkaar verwant. In de meeste westerse teksten wordt gebruikgemaakt van de Sanskriet-terminologie. De in dit boek gebruikte termen komen dan ook vooral uit het Sanskriet.

SPIRITUEEL HUMANISME

Het boeddhisme zou je, vanwege zijn focus op de mens in plaats van op goden, als een vorm van humanisme kunnen beschouwen. Ze hebben die focus op de mens met elkaar gemeen. En dat is niet het enige. De boeddhistische tradities gaan er, net als in ons westerse humanisme, van uit dat de *ratio*, het rationele denken, geschikt is om onze wijze van *denken* te verhelderen, inclusief de wijze waarop we over onze *ervaring* denken. Maar – en daarin verschilt het dan weer van het humanisme – het boeddhisme hecht grote waarde aan spirituele methoden zoals meditatie die onze wijze van ervaren kunnen verhelderen, inclusief de wijze waarop wij onze gedachten ervaren. Zowel oefening in spirituele als in rationele methoden is nodig.

Net als de andere wereldreligies hecht het boeddhisme groot belang aan ‘geestelijke oefeningen’ en in het bijzonder aan meditatie en contemplatie. Meditatie leidt niet alleen tot inzicht in de aard van de menselijke geest en ervaring, maar maakt vooral onze angst voor lijden hanteerbaar. Meditatiebeoefening maakt tegelijk ons fundamentele verlangen naar welzijn voor alles en allen weer voelbaar. Zo wekt en vergroot zij het vermogen om helder en onbevangen vanuit dit verlangen te handelen en te spreken. Een humanisme dat deze spirituele disciplines eveneens zou benutten als methoden voor het ontwikkelen van humaniteit, zou heel dicht komen bij de humanistische spiritualiteit van het boeddhisme.

Het klassieke humanisme ziet echter niet veel heil in de beoefening van meditatie en andere spirituele oefeningen als middel tot het bevorderen van humaniteit. Voor het tot bloei brengen van onze humaniteit vertrouwt het vooral op de rede (*ratio*), terwijl het boeddhisme naast de rede ook beschikt over de discipli-

nes van meditatie als middel om onze humaniteit te cultiveren. Daarin ligt de grote spirituele bijdrage aan onze cultuur: het boeddhisme laat zien dat er een vorm van spiritualiteit bestaat waarin het niet gaat om de relatie van de mens tot God, maar om de relatie tussen de mens en de wereld. Die relatie wordt een verlichte relatie als de mens zich volledig heeft bevrijd van zijn ego-centrische perspectief op het bestaan. Daarom kunnen we boeddhisme typeren als een vorm van *seculiere spiritualiteit* én als een vorm van *spiritueel humanisme*.

HUMANITEIT – HART VAN HET BOEDDHISME

De boodschap van de Boeddha houdt in dat we als mens in staat zijn om onze humaniteit te cultiveren. De mens draagt de mogelijkheid tot verlichting in zich. Ook daarmee ligt het boeddhisme weer dicht bij ons westerse humanisme, waarin de notie van *filantropie* of *menslievendheid* centraal staat. Vooral in het Mahāyāna-boeddhisme wordt benadrukt dat de motivatie om het pad van de Boeddha te gaan erin gelegen is om alle levende wezens – en daar zijn we er zelf een van – waar mogelijk, te bevrijden van lijden. Met name van het lijden dat ontstaat en in stand wordt gehouden door geestelijke blindheid en hardvochtigheid. Voor zover we onszelf daarvan kunnen bevrijden, zijn we beter in staat ook andere mensen te helpen zich daarvan te bevrijden. Is deze motivatie niet eigen aan ieder gezond mens? Ieder gezond mens verlangt er toch naar zichzelf en zijn medemensen gelukkig te zien en zijn levenssituatie te zien bloeien? Dit verlangen is het hart of de bron van onze humaniteit, zo wordt ook in het boeddhisme gezegd. Het is het *summum bonum* in het boeddhisme.

Humaniteit bevorderen betekent: dit verlangen versterken en

het de ruimte geven om zich op intelligente wijze te manifesteren in woord en vooral in daad. Het kan zich alleen maar manifesteren, als we dit verlangen in onszelf hebben onderkend, het koesteren en op basis daarvan beginnen te leven. En het kan zich alleen maar op *intelligente* wijze manifesteren, als we helder zicht hebben op onze eigen geest en onze ervaringswerkelijkheid. Dat is waarom het boeddhisme veel nadruk legt op het ontwikkelen van helder zicht door middel van meditatie. Helder zicht verlicht de weg voor dit verlangen. Het voorkomt dat het blijft steken in goede bedoelingen en naïeve liefdadigheid, of dat het gekneveld wordt door een ideologie, zoals een religieuze of een politieke.

BOEDDHISTISCHE ETHIEK

De ethiek (*shila*) van het boeddhisme bestaat dan ook uit gedragsregels die ten doel hebben dit verlangen om onszelf en de wereld om ons heen tot bloei te brengen, op te wekken en te versterken in woord en daad. Dit verlangen is de grondslag van boeddhistische ethiek. Daarin verschilt de boeddhistische ethiek zowel van die van het humanisme als van die van het christendom. Deze twee westerse tradities staan beide nogal argwanend tegenover het idee dat een menselijk verlangen – ook al is het universeel – de grondslag van ethiek zou zijn. In plaats van dit verlangen stellen theïstische tradities, zoals het christendom, voor om Gods wil als basis voor ethiek te nemen. De humanistische tradities zouden hun ethiek liever op de ratio baseren onder het motto dat redelijkheid tot zedelijkheid leidt. Een ethiek die hierop is gebaseerd, zou het op kunnen en moeten nemen tegen die duistere, beestachtige krachten, de egoïstische neigingen en emoties die in de ‘onderbuik’ van de mens heersen, zo wordt in de westerse cultuur al eeuwen gedacht. Het geweten, al of niet

bijgestaan of geïnspireerd door de ratio of door God, moet het opnemen tegen de onderbuik. Volgens het boeddhisme bevinden de onmenselijke driften en egoïstische neigingen – onze hardvochtigheid, wraakzucht, moordlust, hebzucht en wat dies meer zij – zich echter niet in de onderbuik. Met onze onderbuik is niets mis. Ze bevinden zich daarentegen in onze onnatuurlijke egocentrische belevingswereld, die een schepping van onze eigen geest is en waarin we bevangen zijn. Ze bevinden zich in onze geest.

Zijn onze inhumane of ‘zondige’ neigingen ons in de genen of via de erfzonde meegegeven? Volgens de boeddhistische visie zijn ze dus het gevolg van onze bevangenheid in een *inhumane* werkelijkheidsconstructie. Dat kan een (a)theïstische constructie zijn of een (ir)rationele. Die inhumane constructie maakt het ons uiteindelijk onmogelijk nog contact te voelen met dat universele verlangen dat hiervoor is benoemd. En we kunnen zo bevangen zijn in deze constructie, dat we deze als werkelijkheid beleven en dus ook geen uitweg kunnen zien.

Ook het idee dat we niet volmaakt zijn om het leven te leiden, zit diep in onze westerse cultuur ingebakken. Denk maar aan de zondeval, een van de leidende gedachten in het christendom. We durven niet op onze mogelijkheden te vertrouwen. Zelfs kunst komt volgens sommigen voort uit een gemis! Het boeddhisme daarentegen gaat ervan uit dat we in wezen volledig toegerust zijn voor het menselijk leven, maar dat we ons vertrouwen daarin hebben verloren en, sterker nog, dat dit vertrouwen is omgeslagen in ongeloof en wantrouwen in onze fundamentele goedheid.

Hoe we leven, denken en naar de werkelijkheid kijken, is de afgelopen vijftig jaar ingrijpend veranderd. Sociale media en kunstmatige intelligentie maken het steeds moeilijker om echt en nep, feit en overtuiging van elkaar te onderscheiden. Hoe werkt dat door in hoe we omgaan met onze emoties, met onze wereld en met elkaar? En wat betekent dat voor ons vermogen om helder te denken en helder te zien?

Juist die vragen kunnen we stellen aan het boeddhisme, dat hierover een belangrijke gesprekspartner is geworden. In *Helder denken, helder zien* laat Han de Wit zien hoe boeddhistische inzichten en meditatie kunnen helpen om scherper te kijken naar onze eigen beleavingswereld en om met meer helderheid en menselijkheid in het leven te staan.

Dr. Han de Wit is een van de belangrijkste boeddhistische leraren in Nederland en is verbonden aan het Shambhala-centrum in Amsterdam. Als wetenschapper verwierf hij internationale bekendheid met zijn onderzoek naar de psychologische inzichten die in spirituele tradities te vinden zijn. Eerder verschenen onder andere *De verborgen bloei* en *Het open veld van de ervaring*.

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 915162

NUR 728

 *ten have*