

Er is iets aan het gebeuren in het Westen

Voor Joseph Goldstein komen alle boeddhistische stromingen uiteindelijk op hetzelfde uit: ‘Onthechting. Daar is iedereen het over eens.’ Juist voor westerlingen zijn die verschillende boeddhistische tradities binnen handbereik. Dit zal gevolgen hebben: we staan aan het prille begin van een westers boeddhisme, vertelt Goldstein aan Frits Koster. Dorine Esser was erbij en tekende hun gesprek op.

Dorine Esser

Joseph Goldstein komt stipt op het afgesproken uur naar het kleine zaaltje waar ons interview zal plaatsvinden. Hij draagt zwarte teenslippen met witte tennissokken wat deze beroemde vipassana-leraar een vleugje van een zenmonnik geeft. Op uitnodiging van de *Stichting Inzicht Meditatie* leidt Joseph Goldstein samen met Carol Wilson een vipassana-retraite van een week in een conferentieoord in Elspeet. Als vipassana-leraar zet hij zich in om de boeddhistische rijkdom van wijsheid, compassie en innerlijke vrede naar een voor westerlingen begrijpelijke manier te vertalen. Door zijn jarenlange boeddhistische praktijk en intensieve bestudering van de dharma [boeddhistische leer, red.] beschouwt hij alle inzichten en methodes van de uiteenlopende boeddhistische tradities als even waardevol. In zijn laatste boek *De opkomst van een westers boeddhisme* spreekt hij zich uit voor een inclusief boeddhisme, voorbij dogma's en cultuurverschillen zoals zich dat nu in het Westen lijkt te ontwikkelen. Joseph Goldstein praat bedachtzaam en helder. Het is een plezier om naar hem te luisteren en in zijn aanwezigheid te zijn.

Wat ziet u als specifiek voor het westers boeddhisme zoals het zich nu ontwikkelt?

‘We verkeren in de buitengewone situatie dat voor het eerst sinds vele eeuwen een ongelooflijk rijk scala aan boeddhistische tradities uit Azië samenkomen en elkaar ontmoeten in het Westen. Tibetaans, Thais, Birmees, Japans, Chinees boeddhisme... ze liggen hier allemaal binnen handbereik. Dit is niet meer voorgekomen in de geschiedenis van het boeddhisme sinds de achtste eeuw in India waar de befaamde Nalanda universiteit boeddhistische beoefenaars vanuit heel Azië aantrok. Er doen verhalen de ronde dat er in die dagen meer dan vijftienduizend

monniken uit de Aziatische boeddhistische wereld samenkwamen om aan *Nalanda* te oefenen. Maar dat is lang, lang geleden. In Azië is er op dit moment weinig onderlinge bekendheid met de verscheidene boeddhistische stromingen. Hier in het Westen komen al die tradities voor het eerst weer met elkaar in contact. De tijd zal leren wat hieruit zal groeien. Want naast de verrijking ligt ook de verwarring op de loer.’

Waaruit bestaat die verwarring?

‘De verwarring kan met name toeslaan bij de beginnende beoefenaar. Die loopt door het grote aanbod het risico door de bomen het bos niet meer te zien. Wanneer je onophoudelijk van traditie naar traditie swicht zonder je op een goed moment slechts op één beoefening te richten, mis je de kans op wezenlijke groei. Je beoefening krijgt geen mogelijkheid om te *rijpen*. Dilettantisme in plaats van serieuze beoefening is daarvan het gevolg. Het is ook niet simpel om je weg te vinden tussen al die verschillende methodes en tradities. Er is er geen één de beste! Welke moet je dan kiezen? Een goede leraar of school vinden kan op zoveel manieren. Ik vertrouw ergens wel op wat Trungpa Rinpoche zei [Chögyam Trungpa Rinpoche, Tibetaans leraar en oprichter van de Shambala traditie, red.]: ‘het beste is om de schijn van toevalligheid te volgen’. Soms komt de leraar of de traditie gewoon op je weg. Vertrouw op je intuïtie en volg je hart maar doe het met wijsheid! Op zich kan het geen kwaad om als beginner bij verschillende tradities je licht op te steken om te proeven wat jou inspireert. Maar zodra je iets van verbinding ervaart is het belangrijk om die zoektocht te staken. Want pas na jaren intensieve studie en beoefening bij één traditie, is mijn ervaring, ontstaat er weer ruimte voor variatie en kunnen andere methoden een wezenlijke verrijking betekenen. ▶

Wat daarnaast ook verwarring kan veroorzaken is dat verschillende tradities elkaar lijken tegen te spreken over de weg naar bevrijding. Ik heb dat zelf als een metafysisch conflict onderhouden. Daarom heb ik intensief gereflecteerd over de vraag of er binnen het boeddhisme zoiets als een absolute waarheid

‘Ik denk dat dit de hoofdzaak is. De Boeddha gaf zelf herhaaldelijk aan dat de weg naar bevrijding bereikt wordt door onthechting. We kunnen de proef op de som nemen met onze eigen ervaring: zodra we ons hechten, lijden we. Dat is een universeel gegeven. Het niet-grijpen, niet-begeren volstaat. Dat klinkt

‘Zodra je iets van verbinding ervaart, is het belangrijk om je zoektocht te staken’

bestaat. Ik ervoer het namelijk als zeer confronterend om mijn gewaardeerde leraren, die vertegenwoordigers van verschillende leerscholen zijn, tegenovergestelde dingen te horen zeggen. Wie had er nu gelijk?’

Bestaat er dan zoiets als authentiek boeddhisme?

‘Dat was in zekere zin de vraag die ik me stelde. Om een voorbeeld te geven van mijn verwarring: in de Rigpa traditie wordt zuiver gewaarzijn gezien als de enige ware, openende staat van zijn, maar in andere scholen wordt de realisatie van nirvana (openende bevrijding, red.) gezien als dat wat zelfs het gewaarzijn overstijgt. Gewaarzijn op zich veronderstelt volgens die visie nog altijd een geconditioneerde geestesgesteldheid.

Die tegenstrijdigheid bracht me behoorlijk van mijn stuk. Totdat ik tot het inzicht kwam dat onderricht in essentie niets anders is dan een vaardig middel om de geest te bevrijden en dus niet opgevat moet worden als de uiting van een waterdichte metafysische waarheid. Als je het zo bekijkt maakt het niet meer uit dat verschillende leraren verschillende dingen zeggen. Het ene is niet meer waar dan het andere. Metafysica kan zonder meer bijdragen tot de bevrijding van de geest, maar zodra het dogmatisch wordt is het ongeschikt.

Wat boeddhistische leraren feitelijk doen is wijzen naar datgene wat je zelf kunt bereiken. En waar ze allen zonder uitzondering naar wijzen is de richting van de niet-grijpende, niet-hechtende geest. Onthechting. Daar is iedereen het over eens. Er is geen enkel school die zegt: ‘Hou vast! Grijp en hecht je!’ Ik heb een diep respect voor alle tradities. Ik heb van zoveel verschillende leraren mogen leren.’

Authentiek boeddhisme is geen dogmatisch leer maar toont zich in de niet-grijpende geest?

eenvoudiger dan het is want op heel subtiele niveaus blijft de geest nog altijd grijpen. Daarom is het goed dat er binnen de dharma nog andere lessen worden aangereikt die als een soort ingebouwde veiligheid werken, zoals de *sila* [de vijf morele voorschriften of gedragstrainingen, red.]. Ik denk dan met name aan het voorschrift van het niet schaden van levende wezens. De voorschriften zijn voor ons in het Westen van groot belang. Wat ermee beoogt wordt is moreel handelen. Dat is iets heel anders dan moraliserend zijn. Moraliserend gedrag beroept zich op dogma’s. Als iemand de vijf voorschriften niet naleeft en het desondanks boeddhistisch onderricht zou noemen, zou ik op mijn hoede zijn.’

Sommige westerse leraren zeggen dat het niet nodig is om de vijf voorschriften op te nemen omdat je door oefening van bijvoorbeeld vipassana automatisch moreel wordt.

‘Jammer genoeg zijn we niet altijd aan het beoefenen. Middenin ons drukke dagelijkse leven gaan we gemakkelijk voorbij aan ons onzorgvuldig moreel handelen. Wanneer je je verbonden hebt met de voorschriften kan het zijn dat als je net op het punt staat iets moreel onvaardigs te doen, het betreffende voorschrift in je geest opkomt bij wijze van waarschuwing. De *sila* houden je alert! Ze helpen je om met milde open aandacht moreel zorgvuldig te zijn.’

Vallen u trouwens verschillen op tussen Amerikaanse en Europese of in dit geval, Nederlandse beoefenaars?

‘Nee, in wezen verschillen we niet. Dat is voor mij nu juist het mooie van de dharmabeoefening, dat je tot het begrip komt dat de natuur van de geest bij iedereen gelijk is. Zo heeft onze geest de neiging om zich in gedachten te verliezen. De natuur van angst, van woede, van liefde: die is in de grond bij iedereen

DE VIJF VOORSCHRIFTEN

De vijf morele voorschriften of wijze levensadviezen (*sila*):

- Afzien van het schaden van levende wezens
- Afzien van het nemen wat niet gegeven is
- Afzien van schadelijk seksueel gedrag
- Afzien van onzuiver spreken
- Afzien van het nemen van middelen die de geest bedwelmen



hetzelfde. De boeddhistische leer gaat ervan uit dat hoe meer we onszelf begrijpen, hoe beter we de ander kunnen verstaan. Juist dankzij die overeenkomstigheid.’

U schreef over de westerse dharma. Wat is daar bijzonder aan?

‘We bevinden ons echt aan het prille begin van de opkomst van een westers boeddhisme. Het is interessant om te zien dat, bij deze retraite bijvoorbeeld heel wat mensen een andere meditatie-achtergrond hebben. Er is iets aan het gebeuren in het Westen, dat is duidelijk. Mensen oefenen bij verschillende leraren in verschillende tradities. Hoe dat verder zal evolueren is koffiedik kijken.

Vanuit mijn eigen ervaring kan ik wel een voorbeeld geven. Na dertig jaar Birmaanse vipassana beoefening begon ik te studeren bij Tibetaanse leraren. Binnen het Tibetaans boeddhisme ligt er veel nadruk op de kracht van *bodhicitta*, de aspiratie dat onze beoefening en wens tot verlichting alle wezens zal dienen. In feite is die wens ook binnen het theravada boeddhisme impliciet aanwezig. Boeddha zei al tegen zijn eerste groep verlichte monniken: ‘ga nu voor het geluk van velen’. Maar toen ik voor het eerst kennismakte met die uitgesproken aandacht voor *bodhicitta*, besepte ik pas ten volle hoezeer dit verbonden is met zelfloosheid. Het was een transformerend inzicht. Ik besloot daarom enkele van de leringen over *bodhicitta* in mijn vipassana onderricht op te nemen. Het maakt het zoveel rijker!

Zo heeft iedere traditie zijn specifieke kracht. Zolang we er maar geen rommeltje van maken is het een uitdaging om van elkaar te leren. Pas over honderden jaren zal blijken of we met die verscheidenheid aan kennis wijs zijn omgesprongen.’

Hoe kijkt u naar de tendens om de boeddhistische leer te verpakken in andere termen, zoals het nu zo populaire Mindfulness Based Stress Reduction, dat mensen aantrekt die verder geen interesse hebben in het boeddhisme?

‘Het resultaat is afhankelijk van het niveau waarop je beoefent. Een lager niveau van beoefening levert minder resultaat, veel beoefening geeft veel resultaat! Inderdaad is er maar weinig van de boeddhistische leer expliciet aanwezig in MBSR, maar als middel om stress te verlagen en pijn wijs te hanteren werkt het uitstekend. Jon Kabat-Zinn kwam overigens op het idee voor MBSR tijdens een zesweekse retraite in ons centrum. In zekere zin is *Mindfulness* een meer wereldse toepassing van de dharma, zodat iedereen er zijn voordeel mee kan doen.’

Hoe bent u eigenlijk zelf in contact gekomen met het boeddhisme en meditatie?

‘Nadat ik mijn universitaire studie filosofie in 1966 had beëindigd, ging ik in dienst bij het Amerikaanse vredescorps in Bangkok, Thailand. Ik gaf er Engelse les en sloot me aan bij een discussiegroep voor westerlingen in de beroemde marmere tempel. De discussiegroep werd begeleid door een Engelse en een Indiase monnik. Ik was eenentwintig jaar, en alles was nieuw en exotisch voor me. Ik liep over van enthousiasme en ik stelde zoveel vragen dat er op den duur steeds minder mensen kwamen. Uiteindelijk vroeg daarom één van de monniken heel tactvol of ik geen zin had om te mediteren. Ik had nog nooit iemand zien mediteren en wist er helemaal niets van af. De monnik legde me de basisprincipes van het gewaarzijn van de ademhaling uit en ik vertrok naar mijn kamer. Ik pakte al mijn ►

kussens bij elkaar en zette de wekker op vijf minuten want dat vond ik wel genoeg. Toch gebeurde er iets wonderlijks tijdens die eerste meditatie. De gewaarwording dat je de geest ook van binnenuit kon onderzoeken was voor mij een openbaring! Ik was daar zo uitgelaten over dat ik zelfs mijn vrienden uitnodigde om naar me te komen kijken terwijl ik mediteerde. Lacht: 'Dat hebben ze trouwens maar één keertje gedaan.'

Heeft meer dan veertig jaar intensieve beoefening effect op u gehad? Is uw leven erdoor veranderd?

'Dat hoop ik van harte! Wat ik er nu over kan zeggen is dat mijn geest veel soepeler is geworden. Tijdens die jaren van beoefening merkte ik telkens opnieuw dat ik zelf lijden creëer door vast te houden aan gedachten of me erin te verliezen. Lijden door gehechtheid aan meningen of oordelen, lijden door afhankelijkheid van emoties: alles passeert de revue. Eenvoudigweg door het bij herhaling kijken naar die gehechtheden verliezen ze langzaam maar zeker hun grip op de geest. De gedachten en emoties komen nog steeds op, maar nu herken ik ze en laat ik ze gaan zonder strijd. Om een voorbeeld te geven: vorig jaar nam ik deel aan een zes maanden durende retraite. Tijdens die retraite las ik uiteraard ook boeddhistische teksten zoals over de leer van bevrijding door het ophouden van begeerte. Voor de zoveelste keer las ik de beroemde woorden die Boeddha na zijn verlichting uitsprak: *je zult nooit meer een huis van 'zelf' bouwen*. In de laatste twee zinnen vermeldt Boeddha dat het ongeconditioneerde én het ophouden van de begeerte bereikt is. Die zinnen heb ik ontelbare keren gelezen en onderwezen. Maar ik plaatste op de één of andere manier het einde van begeerte voor mezelf altijd ver weg in de toekomst. Tijdens die retraite werd ik voor het eerst gewaar hoe we de vier edele waarheden [Er is lijden,

JOSEPH GOLDSTEIN

Joseph Goldstein is samen met Jack Kornfield en Sharon Salzberg de oprichter van de Insight Meditation Society in Barre (IMS, nvdr) Massachusetts, USA. Zie de website www.dharma.org.

Joseph Goldstein schreef de boeken *De opkomst van een westers boeddhisme* (Servire, ISBN 9789021538167, € 19,99), *Op zoek naar het hart van wijsheid* (met Jack Kornfield) (Asoka, ISBN 905670043X, € 18,95) en *Vipassana* (Asoka, ISBN 9056700472, € 15,50).

De website van Stichting Inzicht Meditatie Nederland ([vipassana-meditatie](http://vipassana-meditatie.nl)) is www.simsara.nl

belangrijke waarden uit die op zich zouden kunnen bijdragen aan het maatschappelijk welzijn op verschillende vlakken, dus ook het politieke vlak. De uitdaging ligt met name op het vlak van de juiste motivatie, en dat is geen eenvoudige zaak. Ik heb in Amerika veel gewerkt met milieuactivisten die overigens schitterend werk doen. Maar omdat hun motivatie meestal berust op woede in plaats van compassie krijgen ze vaak te kampen met

'Beschouw de energie van de begeerte'

er is een oorzaak van lijden, lijden kan worden beëindigd en er is een pad dat leidt tot opheffing van lijden, red.] van moment tot moment kunnen ervaren. Zelfs in het kleinste moment is de natuur en energie van begeerte duidelijk waarneembaar, bij iets heel miniems bijvoorbeeld, zoals bij het verlangen naar de volgende ademhaling. Door die energie van begeerte in elk moment te beschouwen, merkte ik op dat er ook ogenblikken zijn dat er geen verlangen is. Het is veel dichterbij dan ik dacht! Het was een totaalervaring, niet van het hele pad maar van een deeltje ervan. Alles kwam plots glashelder bij elkaar. Door keer op keer hetzelfde te horen rijpt onze beoefening en begrijpen we steeds meer. Het drong toen nog sterker tot me door dat iedere traditie hiernaar wijst.

Zou het boeddhisme iets in de politiek kunnen betekenen?

'Ik vermoed dat het boeddhisme niet erg succesvol zal zijn in de politiek, maar het is wel een boeiende vraag. De *dharma* sluit niemand uit, de leer is er voor iedereen los van politieke overtuigingen — zelfs als die erg extreem zijn. Boeddha gaf onderricht aan despotische koningen en armen tegelijk. Het gevaar van een boeddhistische politieke partij schuilt erin dat het mensen buitensluit die niet dezelfde politieke waarden delen. Aan de andere kant draagt het boeddhisme een aantal

burn-out. Ze strijden misschien voor een juiste zaak, maar hun motivatie komt uit de verkeerde bron. Een zin waar ik veel van hou en die me erg geholpen heeft in mijn dagelijkse beoefening is: *alles berust op motivatie*. Deze zin duidt rechtstreeks op het belang van opmerkzaamheid. Hij wijst tegelijkertijd naar de kwaliteit van de moed die nodig is om de waarheid omtrent onszelf onder ogen te zien. Zijn we daartoe echt bereid? En hij verwijst ook naar het begrip dat zo essentieel is binnen de *dharma*, dat al onze acties gevolgen hebben. In dat ene zinnetje zit een belangrijke les uiterst compact vervat. Hij wijst rechtstreeks naar ons hart. We moeten opmerkzaam zijn om onze motivaties te kennen. En omdat alles rust op de zuiverheid van onze motivatie moeten we dus zeer oplettend zijn. Van daar uit kan zich dan de hele *dharma* ontvouwen. ●

Dorine Esser is journaliste en redactielid van Vorm & Leegte. **Frits Koster** beoefent vipassana- of inzichtmeditatie. Hij leefde vijf jaar als monnik in Zuidoost-Azië en is auteur van diverse boeken, waaronder *Bevrijdend inzicht* (Asoka, ISBN 9056700324, € 16,45). Bij Asoka verscheen ook een cd van Frits Koster: *Inzichtmeditatie* (ISBN 9056700570, € 15,50). Zie ook www.fritskoster.nl.