

Leed de Boeddha ook?



tekst: Frits Koster

Het boeddhisme is momenteel helemaal 'in'. Iedereen kent de Dalai Lama en ruim de helft van de Nederlandse gezinnen heeft een 'tuinkaboedha' achter het huis staan. Wie was die Boeddha nu eigenlijk? Volgens de overlevering leefde hij meer dan 2500 jaar geleden in Noord-India als prins Siddhartha. Geboren in een adellijke familie genoot hij letterlijk en figuurlijk een prinsheerlijke jeugd. Toch was hij mogelijk wat melancholiek en levensbeschouwelijk van aard en raakte als jongeman in een levenscrisis. Hij kwam hier pas weer uit toen hij besloot zijn leven een compleet nieuwe wending te geven. Hij verliet vrouw en kind en ging zwervend door de bossen op zoek naar een dieper geluk, namelijk het geluk van wijsheid en innerlijke vrijheid. Na een lange moeizame zoektocht vond hij uiteindelijk op 35-jarige leeftijd een weg tot bevrijdend inzicht in zichzelf; vanaf dat moment werd de jonge prins *Boeddha* genoemd,

wat letterlijk 'ontwaakt zijn uit onwetendheid' betekent. De rest van zijn leven heeft de Boeddha deze spirituele rijkdom en bevrijdingservaring gedeeld met anderen, uit liefde en mededogen voor het lijden van de mensheid.

DE LEER VAN DE BOEDDHA –

Eigenlijk ontdekte de Boeddha iets wat iedereen ontdekken kan. Maar misschien ligt het zo dichtbij dat we eraan voorbij gaan. We laten ons gemakkelijk bedwelmen door gedachten, gevoelens en zintuiglijke prikkels en zijn steeds op zoek naar een bestendig geluk. En als we dit even lijken te ervaren ontglipt het ons weer. Zoals de beroemde auteur G.B. Shaw het zo mooi zegt: 'Er zijn twee teleurstellingen in het leven: niet krijgen wat je hebben wilt en het wel krijgen.'

De kern van de leer van de Boeddha is

heel eenvoudig. Hij constateerde dat – paradoxaal gezien – juist het erkennen van de beperkingen in het leven een innerlijke ruimte met zich meebrengt. En dat het volgen van een gezonde ethiek en het trainen van de geest in concentratie en opmerkzaamheid het geluk van bevrijdend inzicht met zich mee kan brengen.

HET LEED VAN DE BOEDDHA –

Ervoer de Boeddha nog leed? Deze vraag is natuurlijk moeilijk te beantwoorden als je niet zelf een Boeddha bent. Maar op verschillende plaatsen in de geschriften worden er wel mogelijke antwoorden op gegeven. Eén antwoord zit in een heel korte uitspraak die hij deed, zich richtend tot een ongeduldige zoeker naar wijsheid die een snel verlichtend antwoord zocht. De Boeddha stelde daar als kern van zijn leer: 'Er is lijden en er is beëindiging van het lijden.' Zolang we een lichaam voelen, allerlei zintuiglijke prikkels ervaren en onderhevig zijn aan ouderdom, ziekte en fysieke pijn, zo lang ervaren we ook de beperkingen hiervan.

Ook de Boeddha werd ziek. Op zijn sterfbed ervoer hij naar eigen zeggen zelfs zeer sterke lichamelijke pijnen. Ook hij ervoer dus wat boeddhisten de eerste nobele waarheid of zijnsessentie in het leven noemen: 'Er is lijden.' Toch ontdekte hij ook vrijheid in die gebondenheid en ging niet gebukt onder die pijnen. Hij aanschouwde ze eenvoudigweg.

DESTRUCTIEVE EMOTIES –

Op een ander moment vergeleek de Boeddha zijn eigen leven en het leven van andere volledig bevrijde mensen (*arahats*) met een lotusbloem. Deze bloemen groeien – net als 'onze' waterlelies – op het water.

Ze hebben hun wortels in de modder; dit is al een metafoor voor hoe we innerlijk kunnen groeien en bloeien door wijs om te gaan met 'innerlijke modder' zoals stress, pijn, frustraties, tegenvallers, enzovoort. Daarnaast hebben deze waterbloemen nog een bijzondere eigenschap. Er kan modder of water op een lotusbloem druppelen, maar dit trekt niet *in* de bloem. Het glijdt er vanzelf weer af. Dit beeld wordt vaak gebruikt voor de geest van iemand die – net als de Boeddha – door de scherpte van wijsheid volledig bevrijd is van wat de Dalai Lama wel eens de drie destructieve krachten noemt: hebzucht, haat en begoocheling. Je kunt dus stellen dat de Boeddha bijvoorbeeld wel pijn en ziekte kende, maar dat hij niet gebukt ging onder irritatie en afkeer hieromtrent.

ERGENS MEE ZITTEN OF ERGENS MEE ZITTEN –

Als wij een probleem hebben kunnen we ermee zitten of we kunnen er mee zitten. In het eerste geval gaan we gebukt onder het probleem; in het tweede geval aanschouwen we het eenvoudigweg met een gelijkmoedige geest. Dit laatste geeft ons een proefje van wat in de zen wel *Boeddha-natuur* wordt genoemd. ❁

Frits Koster (1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE:

www.fritskoster.nl

www.mindfulnessstraining.nl

Heet van de naald

Verrassing: ik heb tattoos. Voor een brave huisvader best veel ook. Op mijn rechterschouder staat een flinke zwaluw, op mijn linkerbovenarm is door de jaren een soort collage ontstaan: een roos, een anker, een hart, dobbelstenen, muzieknoden, een diamant, grote en kleine sterren... Mijn zeevarende opa had veel tattoos, mijn moeder deed mij m'n eerste cadeau – dan gebeurde het tenminste veilig. Ik heb ze niet uit rebellie, maar gewoon omdat ik het leuk vind.

Wat dat met boeddhisme te maken heeft? Niks natuurlijk. Maar de laatste jaren wordt de combinatie van tatoeages en boeddhist opeens spannend gevonden. Mede dankzij Noah Levine, ex-verslaafde, schrijver, sangha-leider, zoon van een bekend boeddhistisch auteur en van top tot teen bedekt met tattoos. Vooral dat laatste speelt stevast een hoofdrol in artikelen over de man.

De inkt in z'n huid lijkt te betekenen dat hij tot een nieuwe generatie boeddhisten behoort, ruige dharma punx (zoals hij zichzelf en zijn sangha noemt), die het allemaal anders gaan doen. Is dat waar? Uit zijn boeken komt Levine naar voren als een gevoelige jongen die na veel zelfdestructie eindelijk verlichting – en aandacht van zijn vader – kreeg door het boeddhisme. Die ervaring wil hij nu delen. Mooi. En als hij door z'n ruige voorkomen jongeren bereikt die anders nooit een meditatiecentrum inliepen: prachtig.

Maar is het boeddhisme van punker Levine zoveel radicaler dan dat van z'n hippie-vader? Nee. Het is een behoorlijk braaf westers theravada-verhaal waar de boekwinkel vol mee staat, alleen met een stoerdere coverfoto. Adem tellen, bewust leven, geen slechte dingen tot je nemen. Niets mis mee (hoewel ik Levine's voorkeur voor seksuele onthouding niet deel) maar ook niet opzienbarend. De ophef lijkt toch vooral om de buitenkant te gaan. Weinig boeddhistisch, vindt u niet?

Uiteraard gooi ik met deze column mijn eigen glazen in. Ik had van de trend kunnen profiteren. Een boek schrijven, met opgerolde mouwen poseren voor het omslag. In het persbericht een paar oneliners met krachttermen uit m'n Haagse moerstaal. 'Verlangen moet gewoon oprotten' of 'mediteren betekent bek houden en stilzitten.' Zoiets. Ziet u me al bij Matthijs Van Nieuwkerk aanschrijven? Had gekund. Echter: van tattoos wordt een mens geen aso, maar zeker ook geen religieus visionair. Uiteindelijk gaat boeddhisme niet over looks of lifestyles. Buigen is buigen, zitten blijft gewoon zitten. Of je nou een vredesteken of een doodshoofd op je kussentje borduurt. ❁

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.