

# INHOUD

Inleiding 9

Aanwezig zijn in het hier en nu 14

DEEL EEN: Het eeuwige probleem 21

1 De realiteit waarin we leven 22

2 Een slingerend wiel 32

3 Ontstaan 41

4 Vergaan 53

5 De kunst van het zien 63

DEEL TWEE: Wakker worden 71

6 Wijsheid 72

7 Moraliteit 87

8 De praktijk 106

9 Vrijheid 121

DEEL DRIE: Vrije Geest 129

10 Zoals we zijn 130

11 Onmiddellijk zien 145

12 Onderlinge afhankelijkheid 150

Epiloog: Wees een licht voor jezelf 162

Appendix: Afhankelijk ontstaan 164

Over de auteur 174

## INLEIDING

**D**e meesten van ons hebben hun aloude religieuze visie op het leven verloren. Hoe verder de wetenschap zich ontwikkelt, hoe meer mensen het universum beschouwen als een onbegrijpelijk, vreemd, groots, ingewikkeld, onpersoonlijk en misschien zelfs wel zinloos spel van geest en materie.

Dit verlies aan vertrouwen kan ons ertoe dwingen te kiezen tussen twee uiterste vormen van negativiteit. We leggen ons neer bij de situatie en vluchten in drugs, alcohol, werk of in een van de vele geloofssystemen, óf we omarmen het onaantrekkelijke idee dat we intelligente wezens zijn die zich in een zinloze wereld bewegen.

Velen proberen zichzelf wijs te maken dat ze desondanks best een bevredigend leven zouden kunnen leiden, als ze maar genoeg geld, genoeg veiligheid hadden, genoeg waardering kregen, genoeg liefde ervoeren, genoeg diploma's, macht en kennis, genoeg... bezaten.

Toch zijn er veel mensen die hiermee geen genoegen nemen. Ze voelen instinctief aan dat absolute veiligheid een illusie is. Ze beseffen dat zelfs als we alles zouden krijgen wat we verlangen, de dood hieraan onvermijdelijk een einde zal maken. De afschrikwekkende zekerheid van onze sterfelijkheid ligt altijd op de loer. Het lijkt alsof we hopeloos in de val zitten. Hoe kunnen we in zo'n situatie vrede vinden?

We voelen ons een gevangene van onze onwetendheid en lijken gedoemd dat altijd te blijven. De Chinese filosoof Yangchu formuleerde het al in de vierde eeuw voor onze jaartelling als volgt:

☞ Wij bewegen ons door het leven alsof we door een smalle greppel kruipen en worden helemaal in beslag genomen door de onbelangrijke dingen die we zien en horen, en door onze vooroordelen. We gaan aan de vreugde van het leven voorbij zonder ooit te beseffen dat we iets missen. Geen moment genieten we van de bedwelvende wijn van de vrijheid. We liggen vastgeketend op de vloer van een kerker en kunnen ons niet meer bewegen.

Wat is het wezenlijke probleem waartegen geen remedie lijkt te bestaan? Waarom gaat het eigenlijk in het leven? Hoe kunnen we het leven ooit in zijn totaliteit begrijpen? Is kennis van de totaliteit van het leven – kennis die niet relatief is of afhankelijk van veranderende omstandigheden – niet precies datgene wat we nodig hebben om ons te bevrijden van alle twijfel en vragen die ons zoveel pijn en onrust bezorgen?

We verlangen ernaar ons te bevrijden van verwarring en onvrede, onze ketenen van onzekerheid en angst te verbrekken. Toch beseffen we vaak niet dat het juist de verwarring van onze geest is waarin we gevangen zitten.

Er is een manier om boven onwetendheid, pessimisme en verwarring uit te stijgen en de Werkelijkheid in zijn totaliteit te ervaren. Deze ervaring is niet gebaseerd op een idee of geloof; het is het direct waarnemen van de werkelijkheid zelf. Het gaat om het *zien* van de werkelijkheid die aan indrukken, ideeën en gedachten voorafgaat.

Deze ervaring wordt verlichting genoemd. Het gaat om niets anders dan het *zien* van de dingen zoals ze zijn en niet zoals wij willen of geloven dat ze zijn.

Deze bevrijding van de geest – dit direct gewaarzijn van de Realiteit in zijn Geheel ligt binnen het bereik van iedereen die bereid is datgene wat hij van moment tot moment ervaart aandachtig gade te slaan.

Vijfentwintighonderd jaar geleden werd een man die Gautama heette, deze ervaring deelachtig. Zijn verdere leven besteedde hij aan het onderrichten van mensen die dezelfde vrijheid van geest wilden bereiken. Nadat hij ontwaakte uit de ondraaglijke onzekerheid die hem ervan weerhield te beseffen wat er eigenlijk aan de hand was, werd hij bekend als de Boeddha – de ontwaakte.

Toen de Boeddha gevraagd werd zijn leer in één woord samen te vatten, antwoordde hij: ‘gewaarzijn’. Dit boek handelt over gewaarzijn. Niet gewaarzijn van iets in het bijzonder, maar over gewaarzijn zelf, dat wil zeggen wakker, alert zijn en in contact staan met wat er van moment tot moment gebeurt. Het gaat over de manier waarop we de meest elementaire levensvragen kunnen onderzoeken en uitdiepen. Het laat ons zien hoe we ons kunnen openstellen voor datgene wat we in het hier en nu ervaren. Het gaat niet over geloof, leringen, formules of tradities. Het laat ons alleen zien hoe we vrij van geest kunnen worden.

De Boeddha ontdekte hoe we het wezen van ervaring direct kunnen begrijpen. Op grond van zijn leer en zijn leven ontstond er een nieuwe religie, die zich over een groot deel van de wereld verspreidde. Net zoals bij andere godsdiensten ontwikkelde zich binnen het boeddhisme een grote verscheidenheid aan geloofsartikelen, rituelen, ceremoniën en oefeningen. Naarmate het zich van land naar land verspreidde nam ook het aantal cultureel bepaalde versierselen toe: speciale kleding en hoofddekzels, beelden, wierook, gongs en bellen, zelfs unieke bouwkundige vormen, iconen en symbolen. Dit boek laat al deze dingen buiten beschouwing.

Rituelen, ceremoniën, gebeden en speciale kleding kunnen misschien belangrijk zijn, maar zij werpen geen licht op datgene wat Boeddha in essentie onderwees. Maar al te vaak vor-

men deze dingen eerder een sta-in-de-weg. Ze verhullen de eenvoudige wijsheid die Boeddha verkondigde en leiden ons af van de kern van de zaak.

Dit is een probleem dat niet alleen voor ons westerlingen geldt. Ook voor oosterlingen is het niet eenvoudig onderscheid te maken tussen wat typisch boeddhistisch is en het stempel dat een bepaalde Aziatische cultuur erop heeft gedrukt, onderscheid te maken tussen de authentieke leringen van de Boeddha en wat mensen er later aan hebben toegevoegd. Het gevolg ervan is dat veel Amerikanen en Europeanen ervan overtuigd zijn dat boeddhisme alles te maken heeft met het aanbidden van Boeddha, met onderwerping en het dragen van gewaden en het vinden van antwoorden op raadselachtige vragen of het jezelf in trance brengen en onderzoeken van vroegere of toekomstige incarnaties.

Het boeddhisme heeft niets met dergelijke praktijken en geloofsopvattingen te maken. De observaties en inzichten van de Boeddha zijn buitengewoon helder, praktisch en nuchter. Ze hebben alleen betrekking op het leven in het hier en nu en niet op theorieën en speculaties of het geloof in dingen die ver van ons verwijderd liggen. Omdat deze leringen altijd te maken hebben met het leven in het hier en nu, zijn ze voor iedereen - ongeacht cultuur of achtergrond - relevant en van waarde. Het zijn de onopgesmukte, oorspronkelijke inzichten en observaties die in dit boek worden behandeld.

Dit boek bestaat uit drie delen. In deel één houden we ons bezig met de basisleringen van de Boeddha, die hij de vier edele waarheden noemde. In deel twee zullen we ons verdiepen in de vierde waarheid. Daarmee stippelde de Boeddha een weg uit – een praktische en doeltreffende manier van leven – op basis waarvan we onze juiste levenshouding kunnen bepalen. In deel drie ten slotte, zullen we de eerste twee van de vier waarheden nog eens onder de loep nemen en uitdiepen. Deze

twee aspecten handelen over de menselijke drijfveren en over gewaarzijn.

Voor mensen die voor het eerst van hun leven met het boeddhisme worden geconfronteerd, wordt in *Boeddhisme in alle eenvoud* een duidelijk en kernachtig beeld gegeven van de wijsheid en raadgevingen van een verlicht leraar die weliswaar vijftienghonderd jaar geleden leefde, maar wiens onder-richt ook vandaag de dag nog niets aan vitaliteit en diepgang heeft ingeboet. Voor degenen die reeds met het boeddhisme vertrouwd zijn en dit misschien al heel lang praktiseren, bevat dit boek een overzicht van de kern van Boeddha's leringen, een overzicht dat geheel ontdaan is van de culturele ballast die hieraan gedurende een periode van vijftienghonderd jaar is toegevoegd. Voor iedereen die bereid is zich in de essentie van het leven te verdiepen, bevat het een aansporing om op eigen kracht te ontwaken.

## AANWEZIG ZIJN IN HET HIER EN NU

**D**e man die wij tegenwoordig als Boeddha kennen, leefde in Noord-India (tegenwoordig Nepal) in de zesde eeuw voor onze jaartelling. Zijn oorspronkelijke naam was Gautama en hij was de enige zoon van een rijke koning die over een klein land regeerde. Als kind en als puber leefde Gautama een beschermd leven in het paleis van zijn vader. Zijn vader zag erop toe dat Gautama van alles het beste kreeg: de mooiste kleren, de beste opvoeding, dienaren die hem op al zijn wenken bedienden.

Gautama werd zo van de buitenwereld afgeschermd, dat hij pas als jongeman, toen hij vernam dat een dienaar overleden was, voor het eerst met ziekte, dood en het menselijk lijden geconfronteerd werd. Nu wist hij dat het menselijk bestaan onverbrekkelijk met ziekte, ouderdom en dood verbonden was. Hij kon deze nieuwe inzichten niet meer uit zijn hoofd zetten en hij begon zich steeds meer af te vragen. Wat was de zin van het leven als het bestaan zo vergankelijk, zo onzeker en zo vol verdriet was?

Deze vraag obsedeerde Gautama ten slotte zo erg, dat zijn luxueuze leventje hem niet meer kon bekoren. Hij besloot het ouderlijk huis te verlaten en afstand te doen van het koningschap, want hij had inmiddels begrepen dat macht en rijkdom slechts een dun laagje vernis vormden over een leven dat op lijden en vergankelijkheid gebaseerd was. Hij was vastbesloten zijn tijd en energie te besteden aan het vinden van een methode om te ontsnappen aan de universele wanhoop die de basis van het menselijk leven leek te zijn.

Zes jaar lang zwierf hij rond in de vallei van de Ganges en

onderwierp hij zich aan de leringen van de grote religieuze leraren uit die tijd. Hoewel hij een ijverig student was die alles wat hem geleerd werd heel snel begreep, vond hij in deze leringen niets wat hem bevredigde, niets wat het intense verdriet dat zijn hart vervulde ook maar enigszins kon verlichten. Daarom keerde hij zijn leraren uiteindelijk de rug toe en besloot hij zijn eigen weg te gaan. Toen hij ten slotte in een toestand van opperste wanhoop onder een boom ging zitten om te mediteren, bereikte hij de verlichting. Eindelijk had hij het probleem van het menselijk bestaan volkomen doorgrond. Vanaf die dag werd hij de Boeddha genoemd, dat ‘de ontwaakte’ betekent. Gedurende de vijfenveertig daaropvolgende jaren probeerde hij zijn medemens, zonder het geringste onderscheid te maken tussen arm en rijk, ontwikkeld en onontwikkeld, goed en slecht, de weg te wijzen naar de verlichting. De weg naar bevrijding van wanhoop en lijden die hij onderwees is universeel en kan ook tegenwoordig door iedereen die zijn leer onderzoekt, begrijpt en aan de test van het dagelijks leven onderwerpt, worden bewandeld.

Op een dag, vlak nadat Boeddha de verlichting bereikt had, kruiste een onbekende zijn pad. De man had nog niet van de Boeddha gehoord, maar zag meteen dat de persoon die hem tegemoet kwam anders dan anderen was en daarom stelde hij spontaan de vraag:

‘Bent u God?’

De Boeddha antwoordde: ‘Nee.’

‘Bent u dan een magiër? Of een tovenaars misschien?’

‘Nee.’

‘Bent u een of ander goddelijk wezen? Een engel misschien?’

Weer antwoordde de Boeddha: ‘Nee.’

‘Wat is er dan met u aan de hand?’

De Boeddha antwoordde: ‘Ik ben ontwaakt.’



De Boeddha beschouwde zichzelf nooit als anders dan anderen, maar slechts als iemand die volledig ontwaakt was. Hij beweerde nooit dat hij god was of door god geïnspireerd werd en ook niet dat hij beschikte over occulte of bovennatuurlijke krachten. Hij benadrukte dat zijn ontwaken en inzichten het product waren van inspanning en capaciteiten die in elk mens besloten liggen.

We noemen Gautama weliswaar ‘de Boeddha’, maar dat wil niet zeggen dat er naast hem niet talloze andere ontwaakte mensen hebben bestaan. Elke boeddha uit het verleden, in het heden of de toekomst, is een menselijk wezen en zal zich nooit als een god opwerpen.

Boeddha is niet iemand tot wie je bidt of van wie je een gunst kunt vragen. Noch is een boeddha iemand voor wie je op je knieën moet. Een boeddha is slechts een ontwaakt mens – meer niet.

Boeddhisme is geen geloofssysteem. Het heeft niets te maken met het onderschrijven van bepaalde leerstellingen, of geloven in een aantal beweringen of stellingen. Eigenlijk is precies het tegendeel het geval. Boeddhisme heeft te maken met het helder en zorgvuldig onderzoeken van het leven dat we leiden, met het onderzoeken van alles wat zich in het leven voordoet en van alle ideeën die wij daarover hebben. Boeddhisme heeft te maken met *zien*. Het gaat over weten in plaats van geloven, hopen of wensen. Het gaat ook over het onbevangen onderzoeken van alles en iedereen, inclusief onszelf.

Uiteraard moeten wij ook de leringen van Boeddha aan een onbevangen onderzoek onderwerpen. Boeddha zelf spoorde iedereen steeds weer aan zijn beweringen kritisch te onderzoeken.

‘Geloof mij niet omdat jullie mij zien als een leraar,’ zei hij. ‘Geloof mij niet omdat anderen dat doen. Geloof ook niets

van wat je in een boek hebt gelezen. Vertrouw niet op verslagen van anderen, op de traditie, op geruchten, of op de autoriteit van religieuze leiders of heilige teksten. Vertrouw ook niet op logica, op redematies, vage verschijnselen of speculaties.’

De Boeddha hamerde er voortdurend op dat het onmogelijk is om ooit de Waarheid te vinden als je je eigen autoriteit opgeeft en een ander als verheven voorbeeld neemt. Zo’n weg leidt alleen maar tot een bepaalde opvatting, of die nu van jezelf of van een ander is.

De Boeddha moedigde de mensen aan ‘zelf vast te stellen dat bepaalde dingen ongezonder en verkeerd zijn. Geef ze pas op als je dat zelf hebt ingezien. Als je voor jezelf hebt vastgesteld dat dingen nuttig en goed zijn, accepteer ze dan en leef ernaar.’

De boodschap is dat je alles zelf moet onderzoeken en ontdekken. Pas als je zelf *ziet* wat waar is – en dat is werkelijk de enige manier om iets aan de weet te komen – mag je die waarheid als van jezelf beschouwen. Onthoud je tot het zover is van oordeel of kritiek.

De kern van het boeddhisme is *zuiver zien*. Dat is alles.

We mogen het boeddhisme en het onderzoeken van de waarheid ervan niet met een vooropgezette mening of met vooronderstellingen benaderen. We moeten bereid zijn dingen te zien zoals ze zijn en niet zoals we hopen of verwachten of graag zouden willen dat ze zijn.

Authentiek boeddhisme gaat uit van feiten. Het is gebaseerd op de waarneming, de directe ervaring.

Het ware boeddhisme is eigenlijk helemaal geen ‘isme’. Het is meer een proces, een vorm van gewaarzijn, van openheid, van onderzoek, en niet een geloofssysteem of zelfs (wat we meestal denken dat het is) een religie. Je kunt het beter omschrijven als ‘de leer van de ontwaakte’ of de *boeddha-dhar-*