

VU Research Portal

Ontwaakt beoefenen

van der Braak, Andre

published in

InZicht : wegen van radicaal zelfonderzoek
2022

document license

Unspecified

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

van der Braak, A. (2022). Ontwaakt beoefenen: je boeddhaveld zuiveren. *InZicht : wegen van radicaal zelfonderzoek*, 24(3), 4-8.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl



Ontwaakt beoefenen: je boeddhaveld zuiveren

André van der Braak

Alles wat zich voordoet in ons leven, iedere situatie, iedere relatie, iedere omstandigheid, kan een poortloze poort naar ontwaken zijn, ook al voelt dat niet altijd zo. En misschien vooral als dat niet zo voelt, juist dan kan het een poort naar ontwaken zijn. Juist in de modder en chaos van ons leven, waar het stroef loopt, waar we tegenwind hebben, juist daar zit het goud. Dat is de bevrijdende boodschap van de Vimalakirti-soetra in het boeddhisme.



André van der Braak studeerde psychologie en filosofie van 1981 tot 1986. In deze periode beoefende hij ook intensief vipassana-meditatie. Van 1987 tot 1998 was hij leerling van Andrew Cohen. Over deze tijd publiceerde hij in 2003 *Enlightenment Blues*. Enkele jaren later volgde zijn tweede boek, *Goeroes en charisma*. Hij promoveerde in 2004 op een vergelijkende studie over Nietzsche en het zenboeddhisme. In 2013 ontving hij de leraarsautorisatie in de traditie van de Maha Karuna Chan van Ton Lathouwers. Hij werkt als hoogleraar comparatieve filosofie van de religie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam.

In het boeddhisme zijn twee benaderingen van spirituele beoefening te vinden: beoefenen om te ontwaken, en beoefenen vanuit ontwaken. Deze laatste ontwaakte beoefening wordt vooral gevonden in de teksten van het mahayana-boeddhisme. In dit artikel wil ik ontwaakt beoefenen illustreren aan de hand van de Vimalakirti-soetra.

VIMALAKIRTI-SOETRA

Deze soetra is een buitenbeentje binnen de verzameling van boeddhistische geschriften. In de meeste soetra's is de Boeddha aan het woord die onderricht geeft. Maar deze soetra heeft een andere hoofdpersoon, namelijk Vimalakirti: geen boeddhistische monnik maar een rijke zakenman die in de stad woont met vrouw en kinderen. Hij heeft een baan en is politiek actief. Dat gaat in tegen gevestigde opvattingen over het boeddhistische pad. Om verlichting te bereiken moet je naar het klooster gaan en monnik worden, of anders toch minstens regelmatig aan meditatieretraites meedoen. Maar Vimalakirti doet geen retraites, het dagelijks leven is zijn beoefening. Dat wordt in deze soetra als het ideaalbeeld gepresenteerd.

De soetra spreekt over ontwaakte beoefening op een inclusieve manier. Mensen zijn verschillend en bevinden zich in verschillende situaties. Daarom kan beoefening op veel verschillende manieren plaatsvinden. De vier geloften van de bodhisattva (de aanduiding voor een beoefenaar in het mahayana-boeddhisme) spelen daarin een centrale rol. De eerste gelofte, *hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden*, is de meest bekende. Maar deze soetra gaat vooral over de derde van die vier geloften: *hoe talloos de poortloze poorten ook zijn, ik beloof ze binnen te gaan*. Ik sta open voor alle poortloze poorten. Dit betekent dat alles wat zich voordoet in ons leven, iedere situatie, iedere relatie, iedere omstandigheid, een poortloze poort naar ontwaken

kan zijn, ook al voelt dat niet altijd zo. En misschien vooral als dat niet zo voelt, juist dan kan het een poort naar ontwaken zijn. Dat is de bevrijdende boodschap van deze soetra. Juist in de modder en chaos van ons leven, waar het stroef loopt, waar we tegenwind hebben, juist daar zit het goud. Het is in de modder dat de lotusbloem bloeit.

Volgens de Boeddha is een wedergeboorte in een hemelse wereld niet de best mogelijke geboorte. Want in de hemel heb je bijna geen tegenwind. Daar zit alles mee. Je hebt geen lichaam, dus dat scheelt al aanmerkelijk. Maar ook verder is er heel weinig lijden, weinig schuren, weinig frustratie. Het leven in de hemel is niet frustrerend. Je denkt misschien: dat zou ik wel willen. Maar de Boeddha zei dat je je daar niet op moest verkijken. Want in zo'n situatie is het veel moeilijker om te beoefenen. Want je bent geneigd om gewoon te genieten van die meewind. Je neemt het er eens goed van. En voordat je het weet is je hemelse leven weer voorbij. En dan moet je weer aan de bak. Al je goede karma, waar je zo hard voor gespaard hebt, misschien wel vele levens lang, is dan misschien weggelekt tijdens je verblijf in de hemel. En de hel is ook niet de beste wedergeboorte, want daar is het zo frustrerend dat je nergens anders meer aan toe komt. Daar is het lijden zo alles in beslag nemend dat je alleen maar met overleven bezig bent. Maar onze mensenwereld is precies de juiste combinatie van frustratie, en de ruimte om daarnaar te kijken, er iets mee te doen, en wijsheid te ontwikkelen. Zonder wrijving geen glans. Die wrijving hebben wij nodig om te beoefenen. Het is een menselijke karaktertrek om te verlangen naar geen wrijving. Dat is wat voor veel mensen vakantie betekent: even eruit en even geen wrijving en frustratie. We kunnen even de pauzeknop indrukken. Soms lijkt het wel alsof ontwaken een toestand is waar alle lijden en frustratie voorbij zijn. Maar veel soetra's uit het mahayana-boeddhisme benadrukken dat ontwaken niet verwijst naar een

Ontwaakte beoefening is een collectieve benadering

wrijvingsloze eindtoestand waarin alle lijden en frustratie voorbij is. Ontwaakte beoefening bevindt zich midden in deze wereld, midden in samsara. Het is een staat van geest waardoor we te midden van samsara de schoonheid van de wereld zien, en zo onze frustratie en die van anderen kunnen transformeren. We gaan die frustratie op een andere manier zien, ze licht op een andere manier op, en dat geeft de ruimte om er op een andere manier mee om te gaan. Daar zit de bevrijding in. Vimalakirti is daar een voorbeeld van. Hij heeft upaya, vaardig hulpmiddel. Hij is in staat om mensen om zich heen aan te spreken op het niveau dat ze nodig hebben om te horen. Zijn onderricht is niet *one size fits all*. Hij probeert aan te sluiten op wat mensen nodig hebben. Het is maatwerk.

BOEDDHAVELD ZUIVEREN

De soetra begint ermee dat de Boeddha ergens in een tuin een toespraak geeft. Vijfhonderd jongeren komen naar voren om hem eer te betonen. Ze dragen elk een parasol, gemaakt van zes soorten juwelen, die ze aan zijn voeten leggen. Vervolgens transformeert de Boeddha die vijfhonderd parasols tot één groot afdak, dat niet alleen de hele tuin overdekt, maar zelfs de hele stad. Het is één groot uitspansel. Dit is een mooi beeld om aan te geven dat ontwaakte beoefening een collectieve benadering is. Hoe kunnen we een afdak voor alles en iedereen realiseren? Hoe kunnen we bijdragen aan de bescherming van de hele samenleving en de hele aarde? Eigenlijk bestaat er geen individuele paraplu want er is geen zelf. Dus welk zelf probeer je te beschermen met die individuele paraplu? We zijn allemaal onderling verbonden en onderling afhankelijk. Het is één groot web van het leven en wij zijn daarin ingebed. Ontwaken is nooit mijn ontwaken maar is van ons allemaal. Vervolgens vraagt iemand de Boeddha hoe de bodhisattva zijn of haar boeddhaveld kan zuiveren.

Het woordje boeddhaveld verwijst naar onderlinge afhankelijkheid, het feit dat wij altijd al verbonden zijn met andere mensen, dieren, planten, de aarde, maar ook met maatschappelijke instituties, scholen, bedrijven. We zijn altijd ingebed in een weefsel. Het totaal van onze relaties binnen dat weefsel, dat is ons veld. Het bestaat uit alles wat wij aanraken en alles wat ons aanraakt. Hoe kunnen we dat veld schoner, lichter, mooier maken?

In de Chinese context, waarin de Vimalakirti-soetra de meeste weerklank heeft gevonden, bestaat onze identiteit niet uit ons autonome zelf ergens binnenin, maar uit het totaal van onze relaties binnen een groter weefsel. Onze identiteit is uitgesmeerd over het verbindende patroon van ons leven. Dat is ons veld. Maar de bodhisattva streeft ernaar om dat veld uit te laten groeien tot een boeddhaveld dat meer licht en vreugde in de wereld brengt. Het brengt bemoediging, zet mensen aan tot beoefening en schenkt mensen rust, vertrouwen en ontspanning. Hoe transformeer je je veld tot zo'n boeddhaveld? Hoe kan dat veld hechter en mooier worden? Ons veld is vaak verweven met onze hunkering, weerstand en verwarring. Dat is wat dat veld zoveel minder stralend en licht maakt. Andere mensen hebben daar last van. Ze voelen onze geheime hunkering, voelen de dingen die we niet fijn vinden en subtiel wegduwen. Ze voelen onze verwarde ideeën over wie we zijn of niet zijn, of zouden moeten zijn. Hoe kan ik ervoor zorgen dat andere mensen minder last van mij hebben? Wat kan ik doen zodat andere mensen om mij heen kunnen ontspannen in mijn aanwezigheid, niet bang hoeven te zijn in mijn aanwezigheid, niet boos hoeven te worden in mijn aanwezigheid?

PARAMITA'S

De Boeddha noemt een aantal stappen daarin. De eerste stap is positief denken. Wij zijn allemaal bekend met de gewoonte van negatief denken. In onze

samenleving wordt kritisch denken ook altijd erg gewaardeerd en negatief denken, ook naar onszelf toe, is vaak een sterke gewoonte. Positief denken is de eerste stap. En de tweede stap is juist voorneemen. De derde stap is deugdzame toewijding: dat we niet alleen het voornemen hebben om dat veld te zuiveren maar dat we ons daar ook aan toewijden, dat we ook bereid zijn om daar iets voor te doen. Dat heeft te maken met de ontwikkeling van bodhicitta, het hart dat verlangt naar ontwaken. Hoe groeit dat? De Japanse zendenker Dogen zegt dat het ontstaat door kosmische resonantie. In het web waarin wij ons altijd al voortbewegen resoneert er iets. Er wordt iets in ons gewekt.

Vervolgens, zegt de Boeddha, zijn er zes paramita's (vervolmaaktheden) om te cultiveren. Vrijgevigheid is de eerste. De tweede is geduld of frustratietolerantie. We verdragen frustratie, zonder daar iets van te vinden en zonder te zoeken naar een uitweg, afleiding of troost. De derde paramita is moreel gedrag, het vermogen om in elke situatie de juiste respons te geven, de respons die klopt in deze situatie met deze persoon. De vierde is energie of volharding. Het is geen wilskracht. Je moet leren om uit een ander vaatje te tappen, iets anders aan te boren waardoor je door kunt gaan, ook al zegt alles in je ermee te stoppen. Meditatie is de vijfde eigenschap, en de zesde is wijsheid.

PRAJNAPARAMITA

Om de vervolmaking van wijsheid (*prajnaparamita*) te illustreren gebeurt er in de soetra iets interessants. Saripoetra werd traditioneel beschouwd als de discipel van de Boeddha die de meeste wijsheid bezat. Maar in deze soetra wordt hij neergezet als iemand die het allemaal niet zo begrepen heeft en nog vastzit in een dualistische manier van denken. Saripoetra vraagt aan de Boeddha: "Hoe komt het dat, als we om ons heen kijken in deze wereld, er zoveel lijden en ellende is?" Letterlijk zegt hij: "Als ik om me heen kijk, dan zie ik een wereld die gevuld is met stront. Waarom is dat?" En dan zegt de Boeddha: "Saripoetra, is het nu echt zo dat de wereld vol zit met stront? Of zit jouw geest vol met stront?" Er is een gezegde in de zentraditie: als je een stukje stront aan je neus hebt hangen, ruikt de hele wereld naar stront, maar dat heeft niets met de wereld te maken. Dus met andere woorden, hoe de wereld er voor ons uitziet heeft te maken met hoe wij de wereld zien, en hoe wij de wereld zien heeft te maken met onze geest. En om dat te illustreren beweegt de

Boeddha even zijn grote teen heen en weer. Plotse-ling ziet de wereld eruit als één groot paradijs, met overall juwelen en edelstenen en alleen maar licht en pracht en praal. Vervolgens beweegt de Boeddha zijn teen weer heen en weer, en alles is weer zoals het was. De Boeddha laat even zien hoe de wereld er voor een Boeddha uitziet. Alles is stralend, perfect en in orde. De wereld komt niets tekort. Waarom zien wij dan al die ellende, frustratie en lijden? Dat is voor jullie beoefening, zegt de Boeddha, want anders zou je niet beoefenen. Frustratie en lijden zijn nodig voor je beoefening. De wereld ziet eruit als samsara, maar eigenlijk is het een ontwaakte wereld voor hen die ogen hebben om te zien en oren hebben om te horen. Je moet dus je geest transformeren. Leer om groter te kijken, ruimer te kijken, en je gaat dingen zien die je nu nog niet ziet. Je gaat het grotere verband zien.

TOT SLOT

Steeds weer gaat het er in de Vimalakirti-soetra om dat we door de dualiteit heen leren kijken. De soetra probeert ons op een tegendraadse manier van onze vaste ideeën te beroven, inclusief die over het boeddhisme, om zodoende ruimte en openheid te scheppen om op een nieuwe, ontwaakte manier te kunnen beoefenen en ons boeddhaveld te zuiveren. De soetra probeert ons zelfs niet op het verkeerde been te zetten, maar juist op geen enkel been te zetten. Eigenlijk is het de bedoeling dat we nergens op rusten, want ieder rustpunt is een ankerpunt. En de kunst is juist om steeds meer te leren om vrij te bewegen, vrij respons te geven zonder dat vaste ankerpunt. Om te leren dansen als een ballerina. Een ballerina staat niet op het goede of verkeerde been, maar staat zo weinig mogelijk op haar benen. Wanneer je op geen enkel been staat, ben je aangewezen op bodhicitta en speelt je ontwaakte beoefening zich af midden in deze wereld. ◀

[ADVERTENTIE]

IVAR HAMELINK

GRAFISCH ONTWERPER
M 06 24 27 41 31
E IVAR@IVARHAMELINK.NL
W IVARHAMELINK.NL

• HUISSTULEN • TUDSCHRIFTEN • BOEKOMSLAGEN
• LOGO'S • BOEKEN • AFFICHES
• KAARTEN • ETC.