

EEN GRENZELOOS



In deze serie gaat André Kalden dieper in op Boeddhistische basisbegrippen

HART CULTIVEREN

De Pali-canon (*Tipitaka*) is de oudste verzameling boeddhistische teksten. De soetra's uit de Pali-canon geven ons de mogelijkheid terug te keren naar de basis van boeddhistisch onderricht en deze daadwerkelijk te beoefenen.

Wie de geschiedenis van het boeddhisme bestudeert, leert dat de boeddhadharma, de boeddhistische leer, net als alle verschijnselen in deze wereld, aan opkomst, ondergang, slijtage, vernieuwing en herbloei – kortom, aan verandering – onderhevig is.

Een van die veranderingen is veroorzaakt door intellectualisering van de boeddhistische leer of, zo men wil, een zich in de loop der eeuwen steeds meer uitbreidende theoretisering. Zoals in de eerste aflevering van deze serie is besproken, is het boeddhistische pad er echter primair een van doen en laten, waarbij de theorie ter ondersteuning dient. Bij een artikelenreeks als deze over de basis van het boeddhisme, is het dan ook een uitdaging om niet enkel een theoretisch verhaal aan te bieden óver het boeddhisme, maar om

ook iets van de leer zelf over te brengen. Vergelijk het met kunst. Lezen over kunst kan helpen om kunst te begrijpen en meer te waarderen. Maar alles valt beter op zijn plek als we vervolgens naar een galerie of een museum gaan. Bezoeken we daarbij ook nog een kunstenaar in zijn of haar atelier, dan krijgen we een nog beter beeld van wat kunst is. Gaan we vervolgens zelf, bijvoorbeeld, schilderen of beeldhouwen, dan beleven we kunst nog weer dieper.

OMARMING

Daarom in deze aflevering geen verhandeling over een basisbegrip binnen het boeddhisme, maar opnieuw ruimte voor de Palisoetra's, dit keer een van de mooiste en tevens oudste teksten uit de boeddhistische canon. De tekst is niet bedoeld als voorschrift om onszelf of een ander de maat te nemen. Het is een spiegel voor onze geest en een raam tegelijk. We kunnen de tekst elke dag bij het opstaan als meditatie lezen, of gebruiken als gebed. Dit bidden is dan niet een bidden naar een persoonlijke god die naar ons luistert, maar een aandachtsoefening op de wens

goed te willen doen. We zullen bij het dagelijks in de vroege ochtend herhalen van de tekst na verloop van tijd kunnen merken dat er een oprechte vereenzelving met de wens in de tekst ontstaat, waarin een omarming kan plaatsvinden, een ondersteunende liefhebbende kracht die tegelijkertijd stevig grondt. Het is op dat moment dat we als het ware even het penseel mogen vasthouden waarmee het leven ons schildert en onzelfzuchtig handelen meer en meer mogelijk wordt.

METTA-SUTTA

Het soetra heeft in het Pali de naam *Metta-Sutta*, wat vertaald kan worden met 'Het liefdevolle aanwezigheid soetra', of, in soepeer Nederlands, 'Het soetra over liefdevolle vriendelijkheid.' Het zingt de lof toe van de liefde voor alle levende wezens en begint met onderricht over de juiste levenshouding. Vervolgens gaat het soetra over in het uitspreken van wensingen die uitdrukking geven aan die levenshouding, om in het laatste vers te eindigen met een praktische samenvatting van de leer van de Boeddha. De twee verzen die aan deze

INHOUDELIJKE TOELICHTING

Er staan slechts een beperkt aantal zinsdelen in het *Metta-soetra* die nadere verklaring behoeven. Het eerste is 'na de toestand van vrede begrepen te hebben'. Dit betekent 'na met wereldlijk inzicht begrepen te hebben wat nirvana inhoudt.' Zie ook via www.boeddhabasics.nl aflevering twee en drie. Het tweede zinsdeel dat verklaring behoeft

is 'niet gretig bij families.' Dit slaat op de houding die men als monnik aanneemt als men op de dagelijkse bedelronde gaat, zoals in de tijd van de Boeddha gebruikelijk was, en ook nu nog bij monniken van de theravadaschool zoals we die onder meer in Thailand, Sri Lanka en Birma aantreffen. Onder 'onbeweeglijke' levende wezens worden planten verstaan, mogelijk ook dieren.

samenvatting voorafgaan, kunnen geduid worden als een meditatieve methode om liefdevolle vriendelijkheid in alle richtingen uit te stralen. De tekst luidt als volgt:

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven na de toestand van vrede begrepen te hebben, die moet kundig, eerlijk en oprecht zijn, zachtaardig, voorkomend en bescheiden.

Hij is tevreden en matig, niet veeleisend, vrij van zorgen en sober levend; kalm van zinnen en verstandig, bescheiden, niet gretig bij families. In zijn gedrag zij er niets laags te vinden waardoor anderen, verstandigen, hem zouden laken.

Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig, laten ze allen geluk ervaren in hun hart. Wat voor levende wezens er ook zijn, beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal, of ze nu lang zijn of groot zijn, middelmatig, kort, klein of fors, zichtbaar of onzichtbaar, en of ze ver weg leven of dichtbij, al geboren of naar geboorte strevend – mogen alle wezens gelukkig zijn.

Laat de een de ander niet vernederen, en niemand minachten waar dan ook, laat men elkaar geen leed toewensen uit boosheid of vijandigheid.

Zoals een moeder haar enige zoon met haar leven zou beschermen, zo moge men tegenover alle wezens een onbegrensde geest ontplooiën en liefde tegenover de hele wereld.

Laat men een onbegrensde geest ontplooiën naar omhoog, naar beneden en rondom, niet benepen, vrij van haat en rivaliteit.

Of men nu staat, loopt, zit of ligt, zolang als men vrij is van slaperigheid, moet men zijn aandacht hierop richten. dit noemt men hier een goddelijk verwijlen.

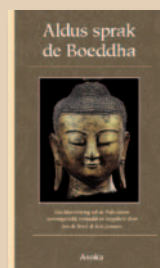
Als men geen opinies meer koestert, deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht, begeerte naar geneugten verdrijft, dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in.

GEDULD OEFENEN

De tekst roept, ten slotte, op om doorlopend liefdevolle vriendelijkheid te ontwikkelen ‘zolang als men vrij is van slaperigheid.’ Hoe kunnen we dat relatief eenvoudig doen?

Naast de basis van een dagelijkse meditatie aan de hand van het *Mettasoetra*, is een belangrijke vorm van het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid het oefenen van geduld als tegengif voor aanwezigheid van (subtiele) woede die ervoor zorgt dat liefdevolle vriendelijkheid zich niet in ons kan manifesteren. Liefdevolle vriendelijkheid zelf kunnen we namelijk niet oefenen. We kunnen er alleen voor zorgen dat we een toestand creëren waarin liefdevolle vriendelijkheid automatisch in ons oprijst. Het is belangrijk dit te beseffen en er goed stil bij te staan. Direct liefdevolle vriendelijkheid willen beoefenen, leidt al snel tot een schijnvriendelijkheid, tot vriendelijk dóén en niet vriendelijk zijn, en dat heeft niets met metta te maken. Je bent ook geen ‘slechte’ of ‘onechte’ boeddhist als je niet vriendelijk doet. Er zijn immers veel situaties die gebrek aan het betonen van vriendelijkheid vereisen om het goede te doen. Wat we wel actief kunnen oefenen, is geduld, steeds weer als zich daar de mogelijkheid voor aandient. En via deze oefening van geduld scheppen we de voorwaarden voor een staat van zijn waarin liefdevolle vriendelijkheid zich als vanzelf manifesteert. Het oefenen van geduld is dan ook een basisoefening bij het bewandelen van het boeddhistisch pad. Een boeddhist oefent geduld. 🙏

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische nyingma-traditie.



Basisboek en bron van de vertaling

Deze rubriek komt inhoudelijk geheel onafhankelijk van de uitgever van dit blad, Asoka, tot stand. Daarom schroom ik er niet voor om van deze uitgever het boek *Aldus sprak de Boeddha aan te raden*, een bloemlezing uit de Pali-canon, direct vanuit het oude Pali in helder modern Nederlands vertaald en toegelicht door drs. Jan de Breet en prof. Rob Janssen. Het is hét basisboek om kennis te maken met de vroege boeddhistische geschriften, inclusief het *Mettasoetra* als in dit artikel geciteerd.

OEFENING TEGEN KWAAD ZIJN

Wie regelmatig woede in zich voelt opkomen en het moeilijk vindt om geduld te beoefenen, kan onderstaande oefening doen om minder door deze woede overweldigd te worden.

Voel je dat je kwaad wordt, bedenk dan allereerst: 'Ik ben niet kwaad, immers, als ik kwaad zou zijn, waar blijf ik dan als dat niet meer het geval is?! Ik ben alleen vervuld van woede en grijp daarnaar.' Visualiseer vervolgens de situatie waarin je zit als volgt: je staat rechtop. Om je heen is een cirkel van tralies uit de grond gerezen die je omsluit. Je handen omklemmen de tralies. Je bent gevangen. Je houdt ze met witte knokkels vast, zo stevig. Die tralies zijn de woede die in je is opgerezen. Haal nu diep adem, denk aan dit beeld, en laat nu de tralies los. De tralies zakken nu langzaam terug in de grond. Je bent weer vrij. Dan komen de tralies weer op. Je grijpt, maar laat los zodra het kan.

Je zult zien dat de tijd tussen grijpen en loslaten steeds korter wordt. Van jaren, maanden, weken, dagen, uren, minuten, tot seconden. Gevorderde beoefenaren grijpen niet eens meer naar de woede, maar kijken er slechts naar, waarop de woede meteen na het oprijzen verdwijnt. Soms dóén ze woedend, maar ze houden de tralies niet vast.

Bron: Oefening op basis van mondeling onderricht van Muktinath Lama Wangyal, lente 2002, bij de stoepa van Boudhanath, Nepal.

KANZEON BODHISATTVA

TEKST EN BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER



Acryl op linnen, afm. 90x120 cm

Kanzeon is in India bekend als Avalokiteshvara, in Tibet als Tschrenzei, in China als Quan-jin, en in Japan als Kannon, Kwannon of Kanzeon. Het man-vrouwaspect van Kanzeon verschilt per cultuur. In India is de bodhisattva nog sterk mannelijk, in Tibet en China en Japan veel vrouwelijker.

Deze namen staan voor de bodhisattva van compassie. Een bodhisattva is een mens, vaak legendarisch, die zijn of haar uiteindelijke verlichting en het daarmee laten ophouden van eeuwige onvrijwillige wedergeboorte, uitstelt, totdat alle levende wezens verlicht zijn. Kanzeon raakte verlicht door het horen van leed: levende wezens, mensen of dieren die hun pijn uitschreeuwden of zachtjes huilden. Zij vertaalde dat in compassie en probeert sindsdien op subtiele manier lijdende wezens te helpen. 'Roep me maar aan, dan kom ik!'

Willem Schuitemaker is Hoshi (assistent-leraar) in de Kanzeontraditie, schilder en zenkok.

5 juni tot 26 juli: *Expositie van Willem's schilderijen in theehuis Himalaya, Warmoestraat 56 in Amsterdam.*



www.willemschildert.nl

www.himalaya.nl