



HET BELANG VAN

In deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen.

GOED GEZELSCHAP

*Ga niet om met slechte vrienden,
met de laagsten onder de mensen;
zoek omgang met goede vrienden,
met de hoogsten onder de mensen.*
Dhammapada 78

Stel we besluiten ons leven te veranderen omdat we een gelukkiger mens willen worden; kunnen we daar dan werkelijk in slagen en hoe pakken we dat aan? De wellicht belangrijkste raad die de Boeddha zijn monniken hierin gaf, was om het belang in te zien van goed gezelschap. De weg naar bevrijding begint met het hebben van een goede vriend.

Welbeschouwd hebben we maar heel weinig in de melk te brokkelen als het om onszelf en ons leven gaat. We realiseren het ons misschien niet altijd, maar we gehoorzamen en reageren de hele dag door en zijn daarbij zelf nauwelijks aan zet. Gehoorzamen en reageren zit ons letterlijk en figuurlijk in het bloed. Als we honger hebben, bijvoorbeeld, dan gehoorzamen we aan ons lichaam en gaat onze aandacht uit naar eten. Zelfs als we tegen onszelf zeggen: 'Ach, het is maar lekkere trek, ik neem nog even niets, anders kom ik zo aan', ook dan gehoorzamen we. In dat geval aan de rede die ons ondersteunt in het streven naar ons ideale gewicht. Een ideaal dat we ongetwijfeld ergens hebben

opgepikt en dat ook niet vanuit onszelf komt. We gehoorzamen de hele dag aan gedachten, meningen en opvattingen die we in reactie op het contact met onze omgeving ontwikkelen. En het is onmogelijk om aan alle conditioneringen te ontkomen die ons leven op dit moment bepalen. Daar moeten we dus rekening mee houden als we onze doelstelling willen halen om anders te leven, en op die manier gelukkiger te worden.

WETMATIGHEDEN

Autonoom ons eigen handelen bepalen is moeilijk. Ons ondanks reageren we vaak op onze omgeving op een manier die we zelf niet in de hand hebben; we gehoorzamen aan de omstandigheden. Dat verhindert ons zelf te kiezen voor een gelukkig leven. Daarnaast worden we in het sturen van ons leven beperkt omdat aan belangrijke wetmatigheden niet te tornen valt. We kunnen niet zelf bepalen: 'Ik ben hier nu niet.' We kunnen ook niet bepalen: 'Ik ben nu niet ik, maar jij bent nu even ik' of, 'Ik ben 45 jaar geleden geboren, maar pas 26 jaar oud.' Of 'Ik ben liefdevol opge-

voed', terwijl dat niet zo is. We zijn wie we geworden zijn vanuit het verleden dat achter ons ligt. In die zin kunnen we niet anders zijn dan we zijn. Dat heeft ook iets troostends. Het is zoals zenmeester Ikkyu (1394-1481) schreef: 'Maak je geen zorgen, alsjeblieft. Hoe vaak moet ik het nog zeggen. Er is geen enkele mogelijkheid niet te zijn wie je bent en waar je bent.'

Naast de constatering van meester Ikkyu hebben we te maken met het feit dat het niet zelden toevalligheden zijn die het verloop van ons leven bepalen. Wat ons overkomt is nooit helemaal aan onszelf, hooguit slechts een beetje. Of het nu de toevallige eerste ontmoeting met onze geliefde is, of die auto die door rood reed, de advertentie die we in een krant zien die we gewoonlijk niet lezen en ons een baan oplevert; veel van wat ons leven vormt is in hoge mate aan iets of iemand anders dan onszelf te danken.

TIJDELIJK GELUK

Het meest tragische is misschien nog wel dat we allemaal gelukkig willen zijn en ons comfortabel willen voelen, maar dat

we niet kunnen zeggen: 'Ik ben nu gelukkig' of 'Ik voel me nu comfortabel', en het vervolgens ook zijn. We kunnen dus niet zomaar een gelukkiger leven gaan leiden. Om dat te doen moeten we op zoek gaan naar dat wat ons gelukkig maakt, ons daarmee verbinden in de hoop dat geluk zal volgen en beklijven. Dat vereist helder inzicht in wat het is dat ons gelukkig maakt. Hoe dan ook, in alle gevallen komen we er steeds opnieuw achter dat ook nieuw geluk slechts tijdelijk is. Sterker nog, eigenlijk weten we helemaal niet hoe we onszelf wat langer gelukkig kunnen maken. En als het dan lukt, dan is het slechts voor korte tijd. Dus hoe zorgen we

VRIENDSCHAP

Juist omdat we in contact met onze omgeving reageren en daardoor geconditioneerd worden, is misschien wel de belangrijkste raad die de Boeddha aan zijn monniken gaf, zoals de *Khuddaka Nikaya* ons leert, om als eerste stap naar bevrijding van lijden het belang in te zien van goed gezelschap in de vorm van een goede vriend. De Boeddha legt uit: 'Dit is te verwachten voor een monnik die een goede vriend heeft, die een goede metgezel heeft, die een goede vertrouweling heeft: dat hij deugdzaam zal zijn, dat hij beheerst zal leven door de beheersing die voortkomt uit introspectie (...) dat hij

Ten aanzien van het volgen van het pad naar gelukzaligheid dat de Boeddha onderwees, zei Ananda, de leerling die het dichtst bij de Boeddha stond, eens tegen de Boeddha: 'Heer, ik denk dat de helft van het heilige leven spirituele vriendschap is.' En de Boeddha corrigeerde hem en zei: 'Nee, Ananda, dat is het *hele* spirituele leven, dat wil zeggen: goede vriendschap, goed gezelschap, goede kameraadschap.'

GOED GEZELSCHAP

We hebben als mens maar weinig te kiezen. Wetmatigheden waaraan we niet ontkomen, conditioneringen en toevallige ontmoetingen bepalen een groot deel van ons leven. Eigenlijk zijn we vrij hulpeloos. Maar, zegt de Boeddha, je kunt wel zorgvuldig kijken onder welke invloed je je stelt en in welk gezelschap je je leven doorbrengt om vervolgens beoordelen of die bevorderlijk zijn voor je streven naar een gelukkig leven. Vanzelfsprekend is het daarbij van belang ook naar onszelf te kijken. Wat voor gezelschap vormen wijzelf voor een ander? Welke invloed oefenen wijzelf uit op onze omgeving? De Boeddha suggereert in het *Anumana-soetra* als manier van reflecteren over onze eigen houding en gedrag, te kijken naar een persoon die ons tegenstaat en de volgende gevolgtrekkingen te maken: 'Deze persoon die slechte verlangens koestert, die onder invloed van slechte verlangens verkeert, die persoon is mij onaangenaam, staat mij tegen. Als ik slechte verlangens zou koesteren, onder invloed van slechte verlangens zou verkeren, zou ook ik anderen onaangenaam zijn en tegenstaan.' En hij adviseerde, als we dit beseffen, dat we vervolgens deze eenvoudige gedachteoefening doen: 'Ik zal geen slechte verlangens koesteren, ik zal niet onder invloed raken van slechte verlangens.' Slecht betekent hier: niet strevend naar het

'ER IS GEEN ENKELE MOGELIJKHEID NIET TE ZIJN WIE JE BENT'

nu voor verandering om gedurende langere tijd een gelukkig mens te zijn? We weten het niet. Als het hierom gaat zijn we in feite hulpeloos.

Het was vanuit compassie met de levende wezens dat de Boeddha onderricht begon te geven over het beëindigen van het lijden dat veroorzaakt wordt door onze hopeloze zoektocht naar werkelijk vervullend geluk. Hij trachtte een eind te maken aan onze onwetendheid hierover. Hij leerde zijn toehoorders de wetmatigheden waaraan ons leven en dat van andere levende wezens onderworpen zijn en waardoor het aardse lijden, *dukkha*, veroorzaakt wordt. Vervolgens legde hij uit hoe jezelf daarvan te bevrijden. Daarbij waakte hij er wel voor om over een 'unieke' waarheid van bevrijding te spreken en gaf zijn toehoorders, naast algemene aanwijzingen, op verzoek zoveel mogelijk advies op maat.

voortdurend vol energie bezig zal zijn met het opgeven van onheilzame geestestoestanden, met het verkrijgen van heilzame geestestoestanden (...) dat hij inzicht zal hebben, begiftigd zal zijn met een inzicht in ontstaan en vergaan, dat edel is, doordringend en leidt tot de volledige vernietiging van leed.'

Het bepalen wie een goede vriend is, vergt wel het een en ander, zo stelt de Boeddha in dezelfde *Nikaya*: 'Alleen door met iemand samen te wonen kan men zijn deugdzaamheid leren kennen. Alleen door met iemand om te gaan kan men zijn zuiverheid leren kennen. Alleen in tegenspoed kan men iemands standvastigheid leren kennen. Alleen door discussie kan men iemands inzicht leren kennen. En dat pas na lange tijd, niet na korte tijd, alleen als men oplet, niet als men niet oplet, alleen als men inzicht heeft, niet als men een slecht inzicht heeft.'

AMITABHA BOEDDHA

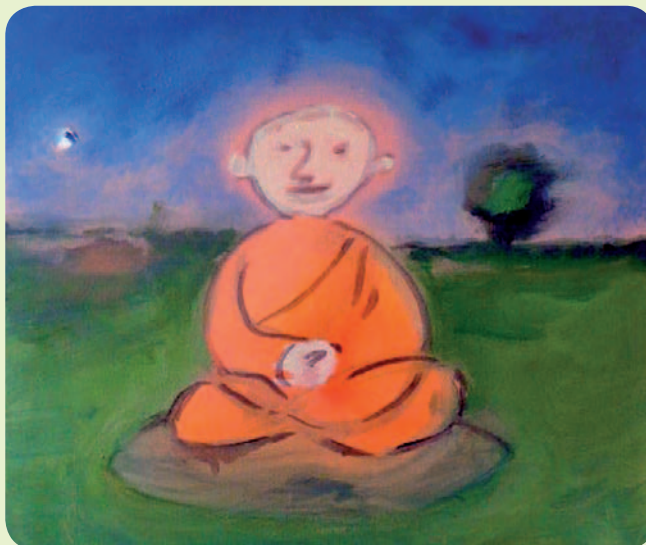
TEKST EN BEELD: WILLEM SCHUITEMAKER

goede. Vanwege alle conditioneringen kunnen we dat streven naar het goede slechts in beperkte mate ten uitvoer brengen. Maar de keuze voor het goede door ons onder de juiste invloeden te stellen, die kunnen we wel maken, aldus de Boeddha. Toevlucht zoeken in goed gezelschap stuurt ons in ons handelen als vanzelf de juiste kant op. Feitelijk is dit het hele spirituele leven dat naar duurzaam geluk leidt, aldus de Boeddha. We kunnen het pad naar een gelukkiger leven dus wel degelijk bewandelen; niet alleen, maar dankzij de aanwezigheid van anderen om ons heen. 🙏

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

Bronnen

Citaat Ikkyu: Ikkyu (2000). Crow with No Mouth. Port Townsend: Copper Canyon Press, p. 33 | | Het hebben van een goede vriend is eerste voorwaarde: Khuddaka Nikaya II-Meghiya Sutta; Breet, J. d., & Janssen, R. (2007). De verzameling van korte teksten, deel 2. Rotterdam: Asoka, p. 97 | | Bepalen wie een goede vriend is: p. 130 | | Reflecteren op eigen invloed: Anumana-soetra - Breet, J. d., & Rob, J. (2004). Majjhima-Nikaya, De verzameling van middellange leerredes, Deel 1 - Suttas 1-50. Rotterdam: Asoka, p. 210 | | Vriendschap is het hele spirituele leven: Bodhi, B. (2000). The Connected Discourses of the Buddha, A Translation of the Samyutta Nikaya. Boston: Wisdom Publications, p. 180 | | Citaat Dhammapada: Breet, J. d., & Janssen, R. (2002). De verzameling van korte teksten, deel 1. Rotterdam: Asoka, p. 286.



Acryl op linnen

Amitabha kan vertaald worden als 'eeuwig licht' en wordt dan ook gezien als de Boeddha van eeuwig licht en leven. Amitabha is het meest populair in China en ook in Japan, en speelt een grote rol in het Zuiver Land-boeddhisme. Door zijn naam aan te roepen als een mantra, wordt wedergeboorte in dit 'zuivere' land gegarandeerd, om daar een boeddha of bodhisattva te worden. In het Tibetaanse boeddhisme worden panchen lama's en shamarpa's beschouwd als emanaties van Amitabha. Hier is Amitabha afgebeeld tijdens zijn verlichting, gezeten vlak bij de bodhiboom met de ochtendster, Venus, aan de hemel. Dieren zijn getuigen. Wat was dan zijn verlichting? Hij zei: 'Wonderlijk, alle levende wezens hebben boeddha-natuur en stralen wijsheid en deugd uit. Maar omdat hun geest verwaand is geworden door egocentristische ideeën kunnen ze dit niet zien.' 🙏

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



www.willemschildert.nl