

Boeddhistische perspectieven op geluk en vijandigheid

Deel 2: De Mahayana benadering

– Glenn H. Mullin

Het eerste niveau van boeddhistische training – de Hinayana, of de Weg van Eenvoud – richt zich op het mondig maken van het individu met de vrijheid die een innerlijke ruimte verschaft die bijdraagt tot het bereiken van persoonlijk geluk, wijsheid en zelfs nirvana. Het ziet boosheid als psychisch materiaal dat deze innerlijke vrijheid belemmert en pleit dus voor methoden om boosheid te elimineren. Woede maakt ook patronen van externe uitdrukking los die ons leven minder vredig maken en aldus minder vrij. Het tweede trainingsniveau – de Mahayana, of de Weg van de Universalist – plaatst de training in de grotere context van de wereld waarin wij leven met haar talrijke receptieve wezens.



Deel 1 van deze reeks, over de Hinayana benadering, heeft in nummer 6 van Theosofia 1999 gestaan. Het laatste deel, over de Vajrayana benadering, verschijnt in het volgende nummer. (Uit: *The Quest*, januari/ februari 1999)

Dit niveau staat ook bekend als de Bodhisattvayana, of de ‘Weg van de Universele Held’, want de basis van dit pad naar verlichting is de gelofte om ieder moment nuttig te maken voor anderen en te streven naar verlichting om een kanaal voor het grootst mogelijke profijt voor de wereld te worden. Zoals de elfde-eeuwse meester Jowo Atisha het formuleerde: ‘Alleen wanneer wij het boeddhaschap bereiken, zijn wij werkelijk volledig tot nut. Voor die tijd zijn wij beperkt in dit opzicht’.

In de Mahayana training wordt er nog veel meer nadruk gelegd op het beheersen van boosheid, omdat boosheid de oorzaak is van rechtstreeks nadeel jegens anderen en de basis van dit pad is altijd om anderen zoveel mogelijk ten nutte te zijn. Daarom gaf de zesde-eeuwse Indiase meester Chandrakirti de volgende metafoer: ‘Voor de beoefenaar van Mahayana, brandt een enkel ogenblik van woede het positieve karma af dat verzameld werd in drie ontelbare eeuwigheden... Het is in zijn eentje de meest gevaarlijke vijand’.

De Mahayana spreekt over het cultiveren van een mild, niet-vijandig verstand ten overstaan van drie typen tegenspoed. Ten eerste de moeilijkheden die veroorzaakt worden door andere levende wezens, die tegengegaan moeten worden door middel van liefde en mededogen. Ten tweede de problemen die het leven en het zoeken naar kennis van tijd tot tijd met zich meebrengen, die tegengegaan moeten worden door middel van het mediteren op hoe veranderlijk en onderling verbonden alle dingen zijn. En ten derde de moeilijkheden veroorzaakt door het af en toe een onplezierige realiteit onder ogen te moeten zien, in de zin van waarheden die zich openbaren maar die overeenstemmen met onze illusies. Hiervan is het tweede punt het belangrijkste voor de Mahayana-beoefenaar vanwege zijn of haar gelofte altijd andere levende wezens ten nut te zijn.

Dagelijkse meditatie

Alle scholen van het Tibetaans Boeddhisme praktiseren een eenvoudige dagelijkse meditatie om het verstand te transformeren met betrekking tot de manier waarop het zich verhoudt tot andere levende wezens, en het boze, vijandige verstand te vervangen door een bewustzijn dat gedomineerd wordt door de krachten van liefde en mededogen. De techniek staat bekend als ‘De zeven uitlopers van oorzaak en gevolg’.

Als inleiding op de meditatie visualiseert men eerst drie mensen: de persoon voor wie men de warmste gevoelens heeft, de persoon aan wie men de grootste hekel heeft en iemand voor wie men warmte noch afkeer koestert. Deze drie noemt men ‘de vriend, de vijand en de neutrale persoon’.

Dan bedenkt men dat geen van deze drie enig waar of inherent bestaan hebben en dat de drievoudige status wordt vastgesteld door het conceptuele verstand enkel en alleen op basis van een voorbijgaande situatie. Kortom, als iemand lief voor ons is en ons op een of andere manier bevoordeelt, gaan we hem als vriend beschouwen. Als

mensen onaangenaam of kwetsend tegen ons zijn bezien wij hen met vijandige gevoelens. En als zij noch aangenaam noch onaangenaam zijn tegen ons, bejegenen wij hen met emotionele apathie.

Dan bedenkt men hoe, zelfs in dit leven, zulke omstandigheden vaak veranderd zijn, waardoor vrienden tegenstanders werden, tegenstanders vrienden en vreemden soms vrienden of vijanden. Hoe vaak zijn deze veranderingen in onze relaties dan wel niet veranderd in de loop van onze talloze voorbije levens terwijl wij aan het wiel van karma draaiden? Men moet hierover mediteren, totdat men een geestestoestand bereikt waarin alle drie mensentypen als gelijken gezien worden.

Het dagelijks toepassen van deze methode beschermt ons tegen het ontwikkelen van vijandigheid, haat en verwijten jegens de mensen waarmee men zijn leven deelt. Deze contemplatie wordt niet gezien als een van de zeven stappen, maar wordt eerder een inleidende stap genoemd. Zij wordt vergeleken met een boer die een akker egaliseert alvorens er planten op te zetten. Tenzij de akker eerst geëgaliseerd is, zullen de planten niet gedijen. Op een soortgelijke wijze moeten wij een fundamenteel gevoel van emotionele gelijkmoedigheid creëren in de manier waarop wij anderen tegemoet treden. Dan gaat men verder met het trekken van het verstand door de oefening van ‘de zeven uitlopers van oorzaak en gevolg’.

Bij de eerste stap denkt men aan hoe wij allen talloze vorige levens geleid hebben en dat er daarom geen enkel wezen is dat niet herhaaldelijk een moeder voor ons geweest is. Ten tweede bedenkt men de vele manieren waarop een moeder lief is voor haar kinderen, doordat zij hun het leven schenkt, voedsel, bescherming, onderwijs enzovoorts. Vervolgens neemt men zich voor deze liefde terug te betalen door vriendelijk te zijn, tolerant en vrijgevig jegens allen. Ten vierde laat men het verstand verblijven in universele liefde – de gedachte dat men alleen geluk brengt en de oorzaken van geluk voor anderen. Ten vijfde verblijft men in het verstand van

universeel mededogen – de gedachte dat men altijd het lijden en de oorzaken van lijden die men bij anderen aantreft dient te verzachten. Ten zesde genereert men het verstand van universele verantwoordelijkheid door te denken, ‘Ik zal altijd het verstand in de atmosfeer houden van liefde en mededogen jegens allen’. Dit zijn de zes oorzaken. De zevende uitloper is het effect. Om deze overgang te bewerkstelligen dient men te mediteren over het feit dat hoe meer verlicht men is, hoe meer men in staat is de wegen van liefde en mededogen te leven. Met dit als perspectief scheidt men het verlangen verlichting te bereiken als een manier om van zo groot mogelijk nut voor de wereld te worden. De bewustzijnstoestand die wordt opgeroepen door het praktiseren van deze meditatie staat in het Sanskriet bekend als *bodhichitta* of ‘het verlichte verstand’. Zij die dit opwekken worden bekend als bodhisattva’s, of universele helden, want zij geven prioriteit aan hun doelstelling altijd geluk en welzijn te bezorgen aan alle andere levende wezens en het lijden van anderen zo veel mogelijk te verzachten. Het is in het bijzonder bekend als ‘het naar verlichting verlangende verstand’. Samen met de praktijk van de zes volmaaktheden – vrijgevigheid, zelfdiscipline, verdraagzaamheid, vreugdevolle energie, meditatieve gerichtheid en wijsheid – als dagelijks levenswijze, wordt het ‘het met verlichting bezig zijnde verstand’.

Magische elixir

De Indiase meester Shantideva zei: ‘De bodhichitta is als het magische elixir van de alchemist, dat ruwe metalen in goud verandert; het transformeert het ruwe materiaal van ieder moment van ons leven in het goud van de verlichtingservaring. Het is als een juweel dat wensen vervult; als men het eenmaal heeft gegenereerd, worden al onze wensen alsook de wensen van iedereen die men tegenkomt, automatisch vervuld. En het is als een tovervat dat ongeacht hoeveel men ervan drinkt, nooit opraaft maar voortdurend voedt en bevredigt’.

Dit is de algemene Mahayana methode om het verstand te genezen van boosheid en het vijandigheidssyndroom. Bovendien worden talloze andere meditatie-aangeleerd als specifieke toepassingen die gebruikt dienen te worden wanneer zich ernstige uitdagingen voordoen.

Een dergelijke transmissie suggereert bijvoorbeeld dat, wanneer wij beledigd, aangevallen of gekwetst worden, wij een of meer van de volgende vijf innerlijke houdingen dienen aan te nemen.

De eerste houding is de karmische verbinding te bekijken. Meestal zien wij onszelf als onschuldige omstanders bij ieder ongeluk dat ons overkomt. Dit is gewoon onwetendheid. De realiteit van de situatie is dat alles dat ons overkomt met ons verbonden is door de karmische wetten van oorzaak en gevolg. Waar er geen karmische oorzaak is, zal er geen karmisch gevolg zijn. Dus als iemand ons aanvalt, moet er aan onze kant een karmische oorzaak zijn om aangevallen te worden. Liever dan boos te worden op de aanvaller, zouden wij mededogen moeten tonen en ons ervan bewust zijn dat het net zozeer onze schuld is als die van hem of haar. In plaats van met boosheid te reageren, zouden wij de confrontatie moeten gebruiken om het karmische patroon op te lossen en niet te herhalen.

Liefde en mededogen

De tweede houding betreft het beschouwen van de aanvaller als iemand die in een vorig leven uw lieve moeder geweest is, die tijdelijk gek geworden is. Net zoals u slechts liefde en mededogen zou voelen voor uw moeder in dit leven als zij gek werd en destructief aggressief, zou u op dezelfde manier moeten reageren op een agressor, alleen maar op basis van liefde en mededogen. Zelfs als u geweld moest gebruiken om uw gek geworden moeder te weerhouden en te voorkomen dat zij zichzelf en anderen nutteloos zou kwetsen, zou u dat doen uit liefde en mededogen. Op dezelfde manier zou men het hoofd moeten bieden aan alle vijandige wezens,

alleen op basis van liefhebbende zorg voor hen, zelfs als geweld af en toe nodig is.

De Dalai Lama heeft dit ‘niet-gewelddadig geweld’ genoemd. Het gebruikelijke voorbeeld is dat de Boeddha eens, in een vorig leven, op een boot met vijfhonderd kooplieden reisde. Een rover trachtte de boot te beroven en tot zinken te brengen. De Boeddha zag dat dit niet alleen slecht zou zijn voor de slachtoffers, maar bovendien slecht karma zou zijn voor de rover. Om de rover van een kwalijk noodlot te redden en ook om de levens van zijn medepassagiers te redden, doodde hij hem. De daad werd gepleegd op basis van gelijke liefde en mededogen voor zowel de rover als de slachtoffers.

De derde houding is waardering te koesteren voor de weldoende aard van zulke intense gebeurtenissen. Deze overdenking staat bekend als ‘het zien van de agressor als een mysterieuze manifestatie van iemands persoonlijke goeroe’. De idee is dat onze ontberingen en moeilijkheden er voor kunnen zorgen dat wij aan innerlijke kracht en stabiliteit winnen. Daarom verschaft de persoon die ons uitdaagt ons in feite groot voordeel. Hij of zij is als de sparringpartner van een bokser, die ons helpt onze spirituele vaardigheden te verbeteren. Zoals Lama Tshongkhapa schreef: ‘De goeroe is heel vriendelijk tegen ons, maar niet vriendelijker dan hen die ons uitdagen of kwetsen’.

Illusoire natuur

De vierde houding omvat het nadenken over de illusoire natuur van de conventionele werkelijkheid. Wij denken dat niets bestaat zoals het zich aan het conceptuele verstand voordoet. De dingen zijn nooit helemaal wat ze lijken. Onze ervaringen zijn als illusies, dromen, hallucinaties, een luchtspiegeling en de schepping van een

tovenaar. Een touw, in het halfdonker, lijkt op een slang. Als wij door een gekleurde bril naar een wit besneeuwde berg kijken, lijkt hij de kleur van de bril aan te nemen. Zoals de zevende Dalai Lama het uitdrukte, ‘Wat wij zien zijn slechts schilderingen, geschilderd met de kwast van het conceptuele verstand op het doek van onze eigen projecties’. Nadenken op deze manier ontspant onze vooroordelen over de negatieve aard van de agressor en doet ons reageren met de ruime en speelse wijsheid die ziet zonder te zien, hoort zonder te horen en reageert zonder te reageren. De vijfde methode is om het verstand gericht te houden op de ultieme werkelijkheid van het zijn, of de lege natuur van alle dingen. Wij bedenken hoe alles zonder begin of einde is en zonder midden of richtingen. De drie cirkels van de dader, de handeling van de daad en het voorwerp waarop de daad gericht is, zijn alleen maar mentale toeschrijvingen en zonder enig substantieel bestaan. Deze drie sferen van iedere gebeurtenis missen volkomen een inherente eigen aard. Mediteer op deze manier en houdt het verstand op de onvindbaarheid van een voorwerp van woede. Behalve deze vijf voornaamste methoden om het verstand vast te houden in de sfeer van liefde, mededogen en wijsheid die vrij is van vijandigheid en boosheid, worden talrijke andere technieken van contemplatie aangeleerd, zoals bewustzijn van de ademhaling, het opzeggen van mantra’s enzovoorts.

De Dalai Lama zei eens: ‘De Mahayana methoden zijn als een uitgebreid menu in een groot restaurant. Wij zouden die (methoden) moeten kiezen die bij ons passen, net zoals wij eten bestellen van een menu dat in overeenstemming is met onze smaak’.

Vertaling: A.M.I.