



## Dharmakunst

Zowel het begrip dharma als het begrip kunst is gigantisch en ik vind ze zoals alle gigantische dingen, reuze onhandig. Ze zijn familie van dingen als waarheid en alles – die geen uitleg over hun kleverigheid behoeven, denk ik zo. ‘Iets met kunst of dharma doen’ is dus vragen om problemen. En ik kan het weten, want ik doe beide. Dat maakt mijn *elevator pitch* matig tot zwak. Met enige verwarring zeg ik ‘ik schrijf’ wanneer mensen vragen wat voor werk ik doe. Want alhoewel een pen op papier zetten toch echt een groot deel van mijn werk uitmaakt, voelt het altijd een beetje gênant *slash* decadent om mezelf ‘schrijver’ te noemen wanneer mijn nieuwe burens vragen waarom ik zoveel thuis ben. Maar goed, ik wek toch liever het idee dat ‘Belangrijke Innerlijke Dingen Gebeuren’ aan de andere kant van hun muur dan dat ik dagenlang doelloos uit het raam zit te staren.

Begrijpelijk vraagt negen van de tien keer iemand vervolgens wát ik dan schrijf. Hakkelig som ik dan de producten van mijn werk op, columns, artikelen, boeken. Meestal plaatst mij dat genoeg in de scheppingsorde om de zaak te laten rusten. Maar soms tref ik een enthousiasteling die – nogmaals, begrijpelijk – doorvraagt waaróver ik dan schrijf. Vroeger maakte ik nog wel eens de vergissing om te zeggen ‘boeddhisme in een moderne context’ of erger nog ‘het leven’. Dat laat ik tegenwoordig wel uit mijn hoofd. Boeddhistisch leraar en allround kunstenaar Chögyam Trungpa raadde kunstenaars ooit ten sterkste af om zichzelf zo te noemen. Volgens hem is kunstenaar zijn geen beroep maar een levensstijl (check), iets wat je doet met je hele wezen (check) en zou de echte kunstenaar zich überhaupt niet ‘iemand’ moeten noemen. Laat staan kunstenaar. Op de volgende verjaardag van mijn schoonzusje zal ik met een stalen gezicht zeggen dat ik niemand ben wanneer iemand me vraagt wat ik doe. Of niet.

Waarschijnlijk is het eeuwige dilemma van elke kunstenaar, de kunst in het algemeen, en misschien is het wel het dilemma van ieder mens dat ze haar titel en naam nodig heeft, de ommuring van het museum of LinkedIn-profiel om te kunnen zien dat ze ten diepste niet gescheiden is van het dagelijks leven, van niet-kunst. Dat lot deelt de kunst met dharma. Dharmakunst is immers overal te vinden voor wie het ziet. Van een verontrustende video-installatie tot de punaise in je voet of tot de rode paprika’s bij AH; alles kan je wakker maken. Maar nogmaals, iets als alles is lastig. Zowel dharma als kunst lijkt daardoor de bescherming van vorm nodig te hebben, kweekkasjes van twintig minuten mediteren en het kunstfonds. Daar oefen je, word je sterk en wakker zodat je dat besef kunt uitplanten in de volle grond van je dagelijks leven. Dat besef maakt het mij in ieder geval makkelijker mezelf met enig vertrouwen schrijver te noemen. Omdat het me helpt beseffen om binnen die vorm een niemand te zijn. ✨

→ Geertje Couwenbergh is antropoloog, innerner en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context. Ze geeft workshops in binnen- en buitenland en begeleidt individuen in hun (schrijf)leven.

🔗 [www.potentialbuddha.com](http://www.potentialbuddha.com)



## Welke rol kan ethiek spelen in mijn dagelijkse leven? Ik ervaar het soms meer als een keurslijf dan als iets dat me helpt.

Ethiek kan omschreven worden als een samenstel van regels of richtlijnen voor gedrag, waaraan waardeopvattingen ten grondslag liggen over wat wel en niet heilzaam of behulpzaam is. Een groot gedeelte van de boeddhistische geschriften gaat over moreel gedrag of ethiek. Wijze spraak, juist handelen en juist levensonderhoud zijn onderdelen van het achtvoudige pad en vormen een belangrijke basis van dit spirituele pad.

### Ethiek als een gezond eigenbelang

Het begrip ethiek kan bij ons westerse mensen nogal eens stuiten op weerstand. Dit komt doordat waarden en normen vaak dogmatisch zijn opgelegd en dan onbewust allerlei innerlijke conflicten kunnen veroorzaken. De ethiek die in het boeddhisme gehanteerd wordt, omschrijf ik dan ook liever als een vrijwillig gekozen gedragscode,

# Ethiek

Uit de dagelijkse meditatiepraktijk

waarbij waarde wordt gehecht aan het creëren van innerlijke harmonie en vrede. Harmoniebevorderend gedrag wordt heilzaam genoemd; als gedrag direct of indirect leidt tot het schaden of kwetsen van onszelf of anderen, wordt het onheilzaam genoemd. Zo'n ethische gedragscode heeft veel voordelen:

- Je leeft en sterft vredig, onverward en zonder wroeging.
- Moreel zuiver gedrag resulteert in ijver, en ijver resulteert weer in voorspoed.
- Je krijgt en behoudt een goede en gerespecteerde naam.
- Je hebt minder last van angst, schuldgevoel of twijfel.
- Je wordt bij de beoefening van meditatie niet gehinderd door de gevolgen van ethische bloopers en misstappen.

Alle regels vloeien uiteindelijk voort uit vijf fundamentele leefregels of adviezen:

- Het advies niet te stelen.
- Het niet vertonen van gewelddadig of door scheve machtsverhoudingen schadelijk seksueel gedrag. (In deze visie is ongewenste intimiteit wel schadelijk, maar homofiele seksualiteit bijvoorbeeld niet.)
- Niet liegen, roddelen of vloeken.
- Geen alcohol en drugs gebruiken, in die mate dat je geest erdoor vertroebeld wordt en je jezelf of anderen fysieke, mentale, emotionele of sociale schade berokkent.

## De intentie is bepalend

Een verbale of gedragsmatige handeling op zichzelf kan moeilijk worden beoordeeld op haar heilzame of onheilzame kwaliteit. Bepalend voor de heilzaamheid is vooral de intentie of motivatie van waaruit we handelen. Als de motivatie gekleurd is door verlangen, haat en/of onwetendheid, dan wordt de handeling vanuit een boeddhistische optie beschouwd

als onheilzaam. Als de motivatie niet gekleurd is door deze drie drijfveren, dan is de handeling heilzaam. Zo kun je over iemand praten, niet als roddel maar om inzicht te krijgen in bepaalde patronen van iemand. Sommigen stellen dat zij die mediteren zich eigenlijk geen zorgen hoeven te maken over ethisch gedrag. Als we opmerkzaam zijn dan zorgt dit er volgens hen namelijk vanzelf voor dat een gezonde ethiek gevolgd wordt. In theorie ben ik het hier helemaal mee eens. Alleen blijkt het wel een hele kunst te zijn om altijd wijs met de vele prikkels in het dagelijkse leven om te gaan.

Zo maakte ik een tijdje geleden in het bijzijn van mijn vrouw flauwe, negatieve opmerkingen over een collega. Plotseling zei ze dat ik er nogal vermoeid uitzag. Ik besepte toen dat ik mij alleen maar op een onverstandige en onbewuste manier afreageerde op iemand anders (op wie eigenlijk niets aan te merken was). Met als gevolg dat ik de vermoeidheid kon erkennen en kon ophouden met het onwijze roddelgedrag. Ik had het geluk dat ik door een ander 'wakker was geschud'; soms kunnen we echter langdurig in ongezond gedrag blijven hangen voordat we inzicht ontwikkelen. Daarom blijkt alleen opmerkzaamheid helaas geen volledige bescherming tegen onethisch gedrag te geven. Opmerkzaamheid is in boeddhistische context dan ook heel waardevol, maar niet de enige schakel van het achtvoudige pad. Naast opmerkzaamheid blijken bijvoorbeeld ook wijze intentie, spraak, handelen en levensonderhoud van grote waarde en belangrijke voorwaarden te zijn voor dieper inzicht. Het kan daarom ondersteunend zijn zo af en toe te reflecteren op de vijf leefadviezen en ze eventueel innerlijk te herhalen; het kan veel ellende voorkomen of tijdig tot bijstellen leiden. In Zuidoost-Azië worden de leefregels in veel meditatiecentra dan ook elke morgen gereciteerd, niet als een dwang-

middel maar om een innerlijke vertrouwde relatie met de beschermende kracht van de leefadviezen te ontwikkelen. 'Neurons that fire together, wire together' wordt in de neuropsychologie gezegd. Zo kun je de leefadviezen meer in je bewustzijn brengen en je emotionele en sociale intelligentie versterken met een gezond ethisch besef. Concrete wenken voor ethisch verantwoord gedrag kunnen moeilijk uit een boek gehaald worden. De boeddhistische gedragscode is dan ook een praktische ethiek, die gericht is op zo veel mogelijk heilzaam effect en zo weinig mogelijk schadelijk effect voor alle betrokkenen. Bij elke regel zijn wel voorbeelden te bedenken waarbij de erkende regel niet toereikend is en waarbij het heel moeilijk is een beslissing te nemen.

Misschien is het behulpzaam om te eindigen met het advies dat de Boeddha ooit gaf aan een groep verwarde Kalama's, inwoners van het stadje Kasaputta:

'Laat je niet leiden door verhalen, traditie of geruchten. Laat je niet leiden door de autoriteit van religieuze teksten, noch door louter logica of conclusies; noch door het beschouwen van verschijnselen, noch door de verrukking over speculatieve ideeën; noch door ogenscheinlijke mogelijkheden, noch door het idee "dit is onze leraar". Maar, Kalama's, wanneer je beseft dat bepaalde dingen niet heilzaam zijn, verkeerd en slecht, geef ze op ... en wanneer je beseft dat bepaalde dingen heilzaam zijn en goed, accepteer die dan en volg ze.' 🌸

→ Frits Koster (geb. 1957) beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse titels (uitgeverij Asoka en Boom) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)