

Lezersvragen

Hiernumaals

Vraag van lezer Paul Grefte: Er is volgens het boeddhisme geen ziel. Maar er zijn allerlei beschrijvingen van 'bijna-doodervaringen' en van min of meer onafhankelijke bewustzijnsvormen in het hiernamaals. Hoe is dit te rijmen?

TEKST: FRITS KOSTER

Als mensen mij vragen of ik boeddhist ben, dan zeg ik vaak dat ik me ongeveer tachtig procent boeddhist noem. Heel veel zaken kan ik met een gerust hart onderschrijven, zoals bijvoorbeeld het begrip van de vier Edele Waarheden. Maar als het over wedergeboorte gaat, hou ik liever een slag om de arm en zeg ik dat ik hoop mijn dood bewust mee te kunnen maken; dan kan ik getuige zijn van wat er daarna precies gebeurt. De Boeddha noemde wedergeboorte en de uitwerking van de wet van oorzaak-en-gevolg ook wel eens een *acinteyya-dhamma*: een belevingsgebied waar we beter niet te veel over kunnen speculeren als we het niet precies weten. Speculeren leidt immers niet direct tot werkelijke wijsheid volgens het boeddhisme.

Maar dit verwijst wel naar een heel basale wetmatigheid, die ik honderd procent kan onderschrijven, namelijk dat alle wereldse zaken – inclusief ons eigen leven – vergankelijk blijken te zijn. En dit is een fundamenteel uitgangspunt van de boeddhistische leer. We zijn als mens allemaal opgescheept met deze natuurwet en worden gedwongen hier op een wijze manier mee om te gaan. Vergankelijkheid impliceert ook een ander levensgegeven, namelijk onbevredigendheid: het nergens werkelijke vrede in kunnen vinden. Alles glipt immers door de vingers. En vanuit deze *condition humaine* heeft de Boeddha een derde natuurwet benoemd, namelijk onbeheersbaarheid. We kunnen met man en macht proberen het eeuwige geluk te vinden in vergankelijke, instabiele zaken, maar we hebben uiteindelijk toch te maken met een onvermogen de wereld precies zo te krijgen en te houden als we willen.

Dit blijkt voor ons westerlingen, levend in een individuerichte cultuur, een zeer hardnekkige leerschool te zijn. We groeien immers op met het idee dat geluk maakbaar is en dat we alle touwtjes in het leven in handen kunnen krijgen! Als we die ene deodorant maar steeds gebruiken doet iedereen wel wat we willen, zo wordt in reclames gesuggereerd. Het leven zelf blijkt al wel een leerschool te zijn: de relaties die een ongewenste richting opgaan, de baan die onverwacht ophoudt, de onverwulbare wensen, enzovoort. Dit zijn allemaal duidelijke signalen van deze drie universele levenskarakteristieken: vergankelijkheid (*anicca*), onbevredigendheid (*dukkha*) en onbeheersbaarheid (*anattā*). De kern van de boeddhistische leer is het wijs en compassievol leren omgaan met deze drie gegevens en hier innerlijke vrijheid bij vinden.

GEEN DOENER

Maar nu terugkerend naar de vraag. De allereerste manier waarop de Boeddha de term *anattā* introduceerde was op bovenstaande manier, als onbeheersbaarheid of oncontroleerbaarheid.

Langs deze weg maakte de Boeddha een denkstapje. Als alle wereldse zaken vergankelijk en onbeheersbaar zijn, dan betekent dit ook dat er geen vaststaand 'zelf' is maar dat er enkel sprake is van mentale en lichamelijke processen die opkomen en weer wegvallen. 'Er is geen doener die daden verricht, noch is er iemand die de vruchten hiervan plukt. Louter verschijnselen stromen voort.' Dat wordt in de *Visuddhimagga* gezegd. We hebben als mens veel reactie- en gewoontepatronen. We kunnen boos worden, of verdrietig, of verlangen naar meer. Zo is er ook de



geneigdheid ons iets toe te eigenen en te interpreteren als 'van mij'. Al deze reactiepatronen hebben zo hun functie, om op te kunnen groeien en te kunnen (over)leven. Maar de neiging tot vereenzelviging leidt ook tot veel zwaarte, meestal zonder dat we hier erg in hebben. Zo kunnen we ons jaren later innerlijk folteren vanuit het idee dat die fout of vergissing van toen 'mijn schuld' was. Een mooie vergelijking kan gemaakt worden met een voetbalclub als *Feyenoord*. *Feyenoord* is een naam die verwijst naar een voetbalteam. Maar als we dit nader beschouwen dan zijn er nu compleet andere spelers dan veertig jaar geleden. Ook de trainers en het bestuur zijn volledig veranderd. Er is een heel ander economisch beleid, er zijn vaak andere shirts, er is een ander stadion. Zelfs de voetbalprestaties zijn anders. Toch wordt het nog steeds *Feyenoord* genoemd. Zo ook hebben we als mens een naam en dit is handig om te kunnen communiceren. Maar in ultieme zin is het louter een samenspel van verschijnselen, die steeds in beweging zijn en geen werkelijke consistentie met zich meedragen.

OORSPRONKELIJKE GELAAT

Mindfulnessmeditatie kun je in die zin een fenomenologie noemen. De beoefening nodigt ons uit gedachten, gevoelens, emoties, het lichaam en zelfs de aanschouwende geest meer te gaan aanschouwen als verschijnselen, als voorbijgaande processen. En dit blijkt een zekere lichtheid te brengen waar we anders dingen zo persoonlijk kunnen nemen. En dat proces van doorgang van energie of verschijnselen zou volgens het boeddhisme gewoon doorgaan in het hiernamaals en gekoppeld worden aan een nieuw leven, als

OPROEP

Heeft u een meditatievraag voor Frits?
Mail: redactie@boeddhmagazine.nl

mens, dier of onzichtbaar wezen in een andere bestaansvorm en ook dan in uiteindelijk zin zelfloos zijn, totdat er volgens de Boeddha in dit leven of in een volgend leven volmaakte wijsheid zou zijn en dit rad van wedergeboorte uitdooft. Of er wel of niet een ziel is, misschien mag dat gewoon in het midden gelaten worden. Maar feit is dat we van alles ervaren, en dat er lijden is. En dat een nuchtere, in zekere zin wetenschappelijke of objectieve observatie hiervan innerlijke vrijheid met zich meebrengt. Het brengt ons thuis bij wat in de zen wel het 'oorspronkelijke gelaat' wordt genoemd. Het boeddhisme ontkent niet dat er leven na de dood zal zijn, dus in die zin zijn bijna-doodervaringen en bewustzijnservaringen van een hiernamaals buitengewoon goed te rijmen met het boeddhistische gedachtegoed. Voor de Boeddha was het echter een vraag die meer problemen veroorzaakt door daarover te speculeren, dan dat het concrete oplossingen geeft en behulpzaam is in het 'hiernumaals'. Hoe kunnen we hier en nu op een liefdevolle en verantwoordelijke manier met onszelf en anderen leven? Hoe zijn we wakker voor wat zich nu aandient? Daar ligt de nadruk op. In plaats van: wat gaan we doen als we dood zijn? 🙏

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 boeken (uitgeverij Asoka) en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij werkt als mindfulnesstrainer bij GGZ-instellingen in het noorden van het land en is als mindfulness docent verbonden aan diverse opleidingsinstituten.

www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl



Terwijl ik dit schrijf, valt of wankelt de ene na de andere machthebber in het Midden-Oosten. Ook in ons boeddhistische wereldje nemen we afscheid van leiders. En niet de minsten. De Dalai Lama legt zijn politieke taken neer. Tegelijk komt het nieuws dat de voorman van mijn sangha, Dennis Genpo Merzel (zie foto), zijn monnikskleed heeft afgelegd vanwege *sexual misconduct* met een leerlinge. Het zet je aan het denken over autoriteit.

Onderzoek wijst uit dat macht mensen verandert. Ze houden zich minder aan de regels, maar zijn tegelijk feller als 'onderknuppels' die regels aan hun laars lappen. Dat blijkt: van pastoor tot president, ze worden bij bosjes betrappt op gedrag dat ze bij anderen veroordelen. *Do as I say, don't do as I do.*

Boeddhisten doen het op dat vlak best goed: menige kerk zou de handen dichtknippen met een voorman die alleen maar een relatie met een volwassen vrouw had. Toch zijn ook bij 'ons' de verhalen over schuinsmarcherende leraren en uit de bocht gevlogene goeroes niet van de lucht.

Blijkbaar wordt het lastiger om jezelf de baas te blijven, als je eenmaal de leiding hebt over een grote groep mensen.

Of misschien moet ik zeggen: als een grote groep mensen jou die leiding gééft. Want het is te makkelijk om (alleen) naar de baasjes te wijzen. Wij westerse boeddhisten kiezen onze leiders zelf. We vragen bij ons volle verstand een ander om onze leidsman of -vrouw te worden. Zo zadel je iemand al snel op met een onmogelijke taak.

Want wat hopen we nou eigenlijk? Dat een mens van vlees en bloed op een sleets kussentje al onze problemen oplost? Je droomt van mythische tafereel, waarin een oneindig wijze leraar in jou de uitverkoren opvolger herkent. Streng maar liefdevol leidt hij je over een moeilijk, uitdagend pad. Tot hij je trots meldt: 'Ik kan je niets meer leren. Nu ben jij de meester.'

Helaas lijkt het echte leven niet op *Star Wars* en *Karate Kid*. En onze leraren? Die zitten er maar mooi mee. Je zal zo'n sprookje maar moeten waarmaken. Hoe blijf je jezelf, als je complete entourage in jou iets heel anders ziet? Hoe ontdek je je fouten, als hele volksstammen vasthouden aan de droom dat je onfeilbaar bent?

Gelukkig laten de beste leraren je steeds weer struikelen, telkens als je een voetstuk voor ze wilt bouwen... of is dat gewoon weer zo'n onmogelijke verwachting van mij? 🙏

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent