



Willen veranderen is een **individuele** zaak

Urgyen Sangharakshita is een van de grondleggers van het westers boeddhisme. Onlangs bezocht hij Amsterdam. **Dorine Esser** sprak met hem.

Dorine Esser | Fotografie: Diego Franssens

Sangharakshita vestigde zich in 1967 – na een verblijf van twintig jaar als monnik in India – in Engeland en richtte daar de Westerse Boeddhisten Orde (WBO) en de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) op. Een orde die er prat op gaat het boeddhisme, los van de vele culturele tradities waarin het uitdrukking vond, hier en nu in het Westen neer te zetten. Sangharakshita was voor een kort bezoekje in Amsterdam. Benieuwd naar zijn inzichten over mindfulness en zijn beweegredenen om een orde te stichten, vertrek ik voor een interview. Hij is oud maar buitengewoon helder en hij straalt een enorme liefdevolheid uit. Bij andere boeddhistische leraren zoals Joseph Goldstein en Stephen Batchelor voelde ik eenzelfde soort uitstraling van doordringende, aandachtsvolle warmte. Daarom alleen al werd het een inspirerende ontmoeting.

Wat is voor u de betekenis van mindfulness?

Sangharakshita: ‘Het woord heeft veel connotaties. Engelse boeddhisten, in ieder geval sommigen van hen, zien mindfulness als een vertaling van tenminste twee oorspronkelijk Sanskriet begrippen *sati* en *appamada*. In de brede betekenis wil dat zeggen, gewaarzijn van wat er in je eigen geest en in de wereld om je heen gebeurt (*sati*). En op een hoger niveau verwijst het ook naar aandacht hebben voor de consequenties van wat je doet (*appamada*).

Wanneer ik mindfulness onderricht, bespreek ik het in vier verschillende stadia (gebaseerd op het *satipatthana soetra*). Eerst is er aandacht of gewaarzijn van ons eigen lichaam. We zijn ons bewust van onze bewegingen: zitten, staan, bewegen of praten, alle verschillende lichaamshoudingen. Maar in het bijzonder zijn we aandachtig op onze ademhaling.

Het gewaarzijn van de ademhaling (zie *anapanasati*) leidt naar een specifieke concentratietraining. Deze oefening kan leiden naar diepere staten van bewustzijn.

Daarnaast is er het gewaarzijn van onze gevoelens. Attent zijn op hoe we ons voelen in de zin van prettig, onprettig of neutraal en gewaarzijn van onze emoties. ►

Urgyen Sangharakshita werd in 1925 in Londen geboren. Al op zijn zestiende ontdekte hij, na het lezen van het Diamant-soetra, dat hij boeddhist was. Hij was dan ook zeer verheugd toen hij op zijn negentiende in dienst moest en naar India werd uitgezonden, het land van de Boeddha. Na een aantal jaren van training en opleiding, zonder vaste verblijfplaats, streek hij in 1949 neer in Kusinara, waar hij monnik werd in de theravadatraditie.

Zijn leraar Jagdish Kashyap bracht Sangharakshita naar Kalimpong. Daar kwam hij in contact met het ch’an-, en Tibetaans boeddhisme en ontving initiaties van prominente leraren zoals Dilgo Khyentse Rinpoche. Hij bleef er vanaf 1950 veertien jaar, begon een boeddhistisch tijdschrift en schreef boeken. Sangharakshita was ook actief betrokken bij de bekering van de Dalits, de voormalig onaanraakbaren, tot het boeddhisme, samen met Dr. Ambedkar.

In 1967 keerde hij terug naar Engeland waar hij de Westerse Boeddhisten Orde en de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde stichtte. In de loop der jaren sloten duizenden mensen zich aan bij deze spirituele gemeenschap.

Ondanks zijn hoge leeftijd en de lichamelijke gebreken die met de jaren zijn gekomen, staat Sangharakshita middenin het leven en is hij nog steeds een van de belangrijkste westerse vertegenwoordigers van het boeddhisme.

Of we ons boos voelen of verkeren in een sfeer van liefdevolle vriendelijkheid bijvoorbeeld. Daarop volgt gewaarzijn van de gedachten. Waar denken we aan? Heel regelmatig worden we gepakt in een soort gedachtentrein die we niet met ons volle bewustzijn voorbij laten razen. In de mindfulnessstraining trachten we dus bewust te zijn van wat er zich in onze geest aan gedachten afspeelt. Op de laatste plaats proberen we ons bewust te zijn van de dharma. Bijvoorbeeld van de vier edele waarheden of het edel achtvoudige pad (zie kader). Een bewustzijn kortom, van de mogelijkheid om zelf verlicht te kunnen worden. De mindfulnessstraining is heel essentieel in de leer van Boeddha.

Kan u de stroom in uw gedachten na uw jarenlange beoefening stopzetten?

Sangharakshita: 'Ja, ik heb ondervonden dat het mogelijk is. Maar zoals je suggereert, daar zijn wel jaren van training aan voorafgegaan.'

Waarom zouden we die trein überhaupt willen stoppen. Wat is het voordeel hiervan? Waar brengt het ons?

Sangharakshita: (lacht hartelijk) 'Het is gewoon goed om je eigen geest te begrijpen en te zien wat zich daarin allemaal afspeelt. Maar als je het boeddhisme beoefent en daarin wilt groeien is het essentieel om in eerste instantie jezelf te begrijpen. Pas dan kun je leren je geest te veranderen om zodoende contact te kunnen maken met een ander soort bewustzijn. Nadat je jezelf op die manier enkele maanden of jaren hebt geobserveerd, valt het je waarschijnlijk op dat je één of meerdere gedachtestromen maar blijft herhalen. Je krijgt zicht op je gewoontedenken. Wanneer je daar op stuit zegt je dat iets wezenlijks over jezelf. Je komt waarschijnlijk ook fantasieën over jezelf tegen. Zaken die niet waar zijn. Zodra je daar door observatie je vinger op hebt kunnen leggen krijg je meer inzicht in waar je aan zou kunnen werken om in positieve zin te veranderen.'

Zijn we niet goed zoals we zijn?

Sangharakshita: (lacht weer) 'Het is meer een kwestie van niet tevreden zijn met wie je bent of hoe je functioneert. Als je dat ervaart dan wil je graag veranderen. In boeddhistische termen heet dat niet tevreden zijn *dukkha*. Pas als we die ontevredenheid of *dukkha* ervaren voelen we de aandrang een nieuwe weg in te slaan. Mensen die niet willen veranderen zijn gewoon tevreden met hoe de dingen gaan of wellicht zijn ze zich er niet bewust van dat er meer is.'

Zou het niet voor iedereen goed zijn om te veranderen?

Sangharakshita: 'Willen veranderen is een individuele zaak. Sommige mensen blijven zelfs op dezelfde manier bezig, ook al leidt het hun regelrecht naar de afgrond. Ik denk wel, dat het uiteindelijk voor ons allemaal een mooie uitkomst zou opleveren, als er meer mensen beslissen te veranderen op een manier die de boeddhistische leer als wenselijk acht.'

Ik sprak met een professor in de comparatieve filosofie die opmerkte dat wij allen deel uitmaken van een kosmisch transformatieproces.

EDEL ACHTVOUDIGE PAD

Juist begrip (*samma ditthi*)

Juiste gedachten (*samma sankappa*)

Juist spreken (*samma vaca*)

Juist handelen (*samma kammanta*)

Juiste wijze van levensonderhoud

(*samma ajiva*)

Juiste inspanning (*samma vayama*)

Juiste aandacht (*samma sati*)

Juiste concentratie (*samma samadhi*)

Sangharakshita: 'Dat zie ik ook zo. In sommige van mijn lezingen en publicaties spreek ik erover in termen van een hogere en een lagere evolutie. We zijn allemaal bekend met de evolutietheorie in de ruime betekenis. Mensen zijn het product van een biologisch proces. Maar er bestaat ook nog een andere evolutie, die van het bewustzijn. Dat reikt nog verder dan datgene wat we de biologische evolutie noemen. Mijn opvatting is dat het algemene evolutieproces ons tot ons bestaan als homo sapiens heeft gebracht. Dat is als het ware een collectieve evolutie van de mens als soort. Als we dat willen overstijgen dan moet er wel een evolutie op het individuele bewustzijnsniveau bestaan. En er bestaan wel degelijk verschillende niveaus van bewustzijn bij individuele mensen. Spirituele ontwikkeling valt voor mij samen met het spirituele leven in boeddhistische zin. Je zou Boeddha kunnen zien als een voorloper op die hogere spirituele evolutie. Het eindresultaat van die evolutie noemen we de verlichting. Maar dat is iets wat zich niet automatisch collectief zal voltrekken. Daar moeten we zelf aan werken.'

Heeft u daarom een boeddhistische orde opgericht?

Sangharakshita: 'Aan de basis lag vooral mijn verlangen om de boeddhistische leer (dharma) uit te dragen. Ik had al onderricht gegeven in India waar ik vele jaren heb gewoond. Dus toen ik terugkeerde naar Engeland, ging ik daar gewoon mee door als meditatieleraar. Ik onderwees met name twee meditatietechnieken: het gewaarzijn van de ademhaling en de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid (*metta bahavana*). Daarnaast gaf ik ook openbare lezingen. Er begonnen mensen op af te komen waardoor er langzaam maar zeker een groepje ontstond. Daardoor moest ik nadenken of het niet wenselijk was, iets van een organisatiestructuur in het leven te roepen. Een stichting leek me geen goed idee. Mensen betalen dan een bijdrage om lid te worden zonder verder enige vorm van verbintenis aan te gaan, terwijl ik die verbintenis aan het boeddhistische pad nu juist zo belangrijk vond. Een orde leek me daarom het beste. De basis voor lidmaatschap van die orde is de wens om je echt te verbinden met het pad van die hogere spirituele evolutie. Dat wordt tot uiting gebracht in het toevlucht zoeken bij de drie juwelen: de Boeddha, de dharma en de sangha (de gemeenschap van boeddhisten). Aanvankelijk ging het over een heel kleine beweging maar inmiddels zijn er wereldwijd zo'n 1500 ordeleden en wellicht driemaal zoveel *mitra's* (vrienden).

Het is allemaal stap voor stap gegaan. Ik ging gewoon door met lesgeven en was meer bezig met wat er de volgende dag moest gebeuren, dan met het idee van groei. Wat er nu verder gaat gebeuren hangt af van de individuele ordeleden.’

Om terug te komen op mindfulness. Nadat Jon Kabat-Zinn MBSR introduceerde, is het een populaire term geworden. MBSR trekt mensen aan die dukha ervaren maar het boeddhisme trekt ze niet aan. Wat denkt u daarover?

Sangharakshita: ‘Dat vind ik natuurlijk bijzonder jammer, maar het is hun keuze. Als mensen de waarde van aandachtig zijn geproefd hebben, wacht hun wellicht nog meer voordeel als ze in contact komen met het boeddhisme. De mindfulnessstraining komt van de Boeddha, zo simpel is het. Op zich is dat een boeiend gegeven. In India bestaan er heel veel religies en tradities, zowel nu als in de tijd van de Boeddha, maar hij was de enige die het nut en het belang van mindfulness-, of aandachtstraining inzag. Natuurlijk ervaar je het meeste baat bij het trainen van gewaarzijn wanneer je het beoefent als onderdeel van het spirituele pad. Als een middel tot het bereiken van de verlichting.’

‘Als je iets doet
waar je werkelijk
in geloofd word je
vanzelf gelukkig.’

Heeft mindfulnessstraining losgekoppeld van het boeddhisme dan wel zin?

Sangharakshita: ‘Dat wel, maar het verliest natuurlijk een groot gedeelte van zijn waarde. Het blijft nuttig en bruikbaar, maar het is op die manier niet zo waardevol als het zou kunnen zijn. Mindfulness kan wel een entree zijn naar de dharma. Het ‘mindful’ zijn maakt ons bovendien sowieso al zachter en milder. Maar het zou natuurlijk mooier zijn als het mensen nog verder brengt. Of zoals een Engels spreekwoord zegt: “het goede is de vijand van het beste” (the good is the enemy of the best). Iets kan op een beperkte manier goed zijn maar je daardoor weghouden van datgene wat nog ►



veel beter is. Het kan zijn dat mensen pas jaren nadat ze met een aandachtstraining in aanraking zijn gekomen, zich weer herinneren dat het iets met het boeddhisme te maken heeft. Dat gebeurt meestal na het ervaren van een groot verlies of leed. Vaak ontstaat dan de interesse om de connectie met het boeddhisme serieus te gaan onderzoeken.'

Ziet u een nadeel in de hype rond mindfulness?

Sangharakshita: 'Er zit beslist ook een gevaarlijke kant aan het geven van mindfulness losgekoppeld van de boeddhistische leer. Het licht namelijk maar één gedeelte uit de dharma waardoor het te eenzijdig, te technisch wordt. Dat kan tot een ernstige vervreemding van je gevoelens leiden. Ik heb dat ook zien gebeuren. Wij mensen hebben nu eenmaal de neiging om een aangeleerde techniek tot in het oneindige uit te buiten. Ik denk dat het gevaarlijk is, om welke traditioneel boeddhistische meditatiemethode dan ook slechts als techniek toe te passen. Of het nu om het zingen van mantra's gaat, of het onderzoeken van je brein door het oefenen van aandacht. Er moet ook ruimte zijn voor emoties en devotie. Daarom leer ik aandachtstraining altijd samen met het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid. Het komt nu voor dat mensen de mindfulnessstraining als boeddhisme gepresenteerd krijgen door een leraar die van aandachtstraining zijn beroep heeft gemaakt. Dat is natuurlijk uiterst misleidend. Want de dharma is zoveel meer en meditatieleraar is geen beroep.'

Hoe kunnen we zorg dragen voor een authentiek boeddhisme?

Sangharakshita: 'Wat ik het belangrijkste vind, is proberen na te gaan wat de Boeddha zelf werkelijk gezegd en geleerd heeft. Er is in de daaropvolgende eeuwen heel veel aan zijn leer toegevoegd dat eigenlijk weinig meer te maken heeft met wat de Boeddha oorspronkelijk onderwezen heeft. Daarom is het wezenlijk om de oude Pali-geschriften te lezen en te bestuderen. Het zijn de teksten die het dichtst bij de historische Boeddha staan. Ook al weten we dat niet ieder woord dat erin staat ook letterlijk zo door hem gezegd is. De beste manier om te checken of een les die je gekregen hebt authentiek was, is om het tegen het licht van die teksten te houden. Maar het is evenzo belangrijk om na te gaan of hetgeen je onderwezen krijgt, je ook daadwerkelijk helpt, en niet tegen je gevoel van rede indruist.'

Bent u een gelukkiger mens geworden door de dharma?

Sangharakshita: (hartelijke lach) 'Ik ben van nature vrij gelukkig en ik denk bovendien niet dat je gelukkiger wordt door het geluk na te jagen. Geluk is in wezen een bijproduct. Als je iets doet waar je werkelijk in gelooft, word je vanzelf gelukkig. Voor mij is dat de dharma. Ik heb mijn hele leven daaraan opgedragen. Ik kan wel zeggen dat ik, los van de problemen die ik ervaren heb, een gelukkig leven heb geleid. Maar de dharma beoefenen met als enige bedoeling jezelf gelukkig te maken, dat draait op niets uit. Je verbind je met de dharma omdat je gelooft dat het gewoon het beste is wat een mens kan doen!' ●

'De dharma beoefenen met als enige bedoeling jezelf gelukkig te maken draait op niets uit.'

WEBSITES

www.vwbo.nl
www.gent.vwbo.net

BOEKEN

- Sangharakshita, *Living with Awareness, A Guide to the Satipatthana Sutta*, Birmingham, Windhorse, 2003.
- Idem, *Living with Kindness: the Buddha's Teaching on Metta*, Birmingham, Windhorse, 2004.

Dorine Esser is mitra van de VWBO en hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.