

De komst van het

Terwijl de westerse kerken vol spinrag komen te hangen door gebrek aan belangstelling, mag het Boeddhisme zich verblijden in een explosieve groei. Managers leren mediteren, de Dalai Lama trekt volle zalen en ook Richard Gere en Madonna zijn helemaal Om. Hoe ziet Nederboeddhisme eruit?

DOOR FRANK FLIPPO FOTO'S: APA E.A.

'Als de ijzeren arend vliegt en de paarden op wielen rijden, zal het Tibetaanse volk verstrooid raken over de aarde en zal de Dhamma naar het land van de rode mensen gaan' (Padmasambhava, achtste eeuw)

Zo'n 1200 jaar later vloog-ie. In '51 bezette het Chinese leger Tibet, met lange colonnes paarden op wielen. Acht jaar later vluchtten de Dalai Lama en vele andere vooraanstaande Tibetaanse monniken naar India. Van daaruit zwermde ze wereldwijd uit, vliegend in ijzeren arenden, en kroop de Dhamma (Boeddhaleer) ook onder onze voor Aziaten rozerode huid.

Het hedendaagse Nederboeddhisme is geen brede rivier, wel een sprankelend stroompje. Steeds meer mensen ontdekken de waarde van meditatie om tot rust te komen in de jachtige westerse wereld. Vaak is het gezamenlijk mediteren een fascinerende eerste kennismaking met boeddhisme, de filosofie, de levenshouding. De filmindustrie koestert intussen de mythe van het mystieke land Tibet met *Seven Years in Tibet*, *The Little Buddha* en *The Golden Child*, mooie familiefilms met hier en daar een vleugje echte boeddhistische wijsheden erin verwerkt. Dat begon al in de jaren zeventig met Kung Fu, met David Carradine, over

Boeddhisme in de lage landen

Een monnik draait in de tuin van het Maitreya-instituut in Emst aan het gebedswiel, dat gevuld is met microfilms waarop 40 miljoen mantra's staan afgebeeld.

een noviet die wordt ingewijd in de mysterien. Showbizsterren als Madonna en Richard Gere bekenden zich in de laatste jaren al publiekelijk tot Zen.

Waar de traditioneel westerse kerken invloed en aanhang verliezen, blijkt het boeddhisme, met haar diepgang, praktische inslag en rituelen voor wie daar behoefte aan heeft, snel en gemakkelijk aan te slaan bij de westerse mens. Maar ook voor wie niet uitgekeken is op de kerk of zelfs helemaal niks moet hebben van godsdienst, kan boeddhisme waardevol zijn doordat het uiterst sober is en eerder een houding dan een religie. Je kunt het dus los zien van de (al of niet) religieuze overtuiging die je hebt. *'Kan een hond ook Boeddhaleer zijn?' Woef! antwoordt de Meester. (Zen-koan)*

Het boeddhisme als geheel is anno '99 een veelkleurig, bijna wereldwijd landschap waarin Theravada, lamaïsme, Zen, tantrisme en vele andere boeddhistische stromingen gebroederlijk en op bescheiden schaal bloeien. Bij al deze stromingen



De meditatiekamer in het Maitreyainstituut in Emst

POPULAIRE MISVERSTANDEN

1. De Chinese boeddha is een kaal, dik, lachend mannetje. Deze figuur, vaak van plastic, die je vaak ziet in Chinese restaurants is geen Boeddha, maar Pu-tai, de Chinese god van rijkdom en voorspoed die Chinezen graag in hun voorportaal zetten.
2. Zen is sober en eenvoudig, je hoeft alleen maar te zitten. Als er iets alleen maar in zijn eenvoudigheid is, is het Zen.
3. Boeddhisme is naargeestig met zijn leegte-denken en askese. Leegte en volheid zijn één in het boeddhisme. Lang niet alle stromingen doen aan soberheid.
4. Het Tibetaanse volk is het meest mystieke volk op aarde. Dat elk jaar een groot deel van de mannelijke bevolking opging in kloosters, was ook een vorm van geboortebepijning in dit barre land zonder veel ruimte voor bevolkingsaanwas. En buiten de kloosters vind je veelal straatarmen yakboeren die wel wat anders te doen hebben dan tantra beoefenen.
5. Boeddhisme is geen religie, maar een filosofie. In het algemeen klopt dit niet. Het Tibetaans boeddhisme zit tjokvol heiligen, godenbeelden en devotie en Zen is religie noch filosofie.
6. Maytreya en Jezus Christus zijn dezelfde. De verhalen over de levenswandel van beide mannen spelen in een volstrekt andere tijd. Wel zijn het beide wereldleraren met een sterk humanitaire boodschap.
7. Iedereen kan verlicht worden. Lag het maar zo eenvoudig. De potentie is in iedereen aanwezig, maar de praktijk leert dat slechts een kleine groep uiteindelijk verlicht raakt.
8. Er zijn nauwelijks overeenkomsten tussen verschillende vormen van Boeddhisme. Wel gelijk. De vier edele waarheden die de Boeddha zelf ooit verkondigde: het lijden, de oorzaak van het lijden, het opheffen van het lijden en het Pad dat leidt tot opheffing van het lijden.

vestigt zich een meester die na verloop van tijd door het uitdragen van de Dhamma (de lessen van de Boeddha) een Sangha (gemeenschap van adepten) om zich heen verzamelt. De laatste jaren worden dat er eerder meer dan minder, ook in Nederland en België. Kortom, de geest van de Boeddha is onder ons, rustig en bescheiden als altijd. Voor wie er in onze jachtige tijd oren en ogen naar heeft. Maar hoe kwam Boeddha nu naar de lage landen?

DE BOEDDHA VAN DE TOEKOMST

De eerste druppels welden rond 1881 op, met de Nederlandse vertaling van 'Light of Asia' van Sir Edwin Arnold. Kolonialisme vierde nog hoogtij in die dagen, maar met haar slaven, koelies en overzeese onderdanen verspreidde het allerlei niet-christelijke ideeën over de aardbol. Grootheden als Schopenhauer, Nietzsche en Wagner lazten ze graag. Nederland bleef tot na de Tweede Wereldoorlog zo goed

als onbekend met boeddhisme. Op de theosofen na. Die kwamen in 1911 met de grote Maytreya-verrassing. Toen richtte Annie Besant, theosofisch leidsvrouw, in Ommen de Orde van de Ster op. Doel: de wereld voorbereiden op de komst van de Maytreya, de Boeddha van de Toekomst. Als Wereldleraar werd Krishnamurti uitverkoren. Hij zag er toen uit als een beeldschone, in het wit geklede jonge Indier met een heldere oogopslag en een fraaie stem. Krishnamurti bleek een intelligente, begenadigde spreker. Krishnamurti zelf bleek allerm minst ingenomen met een opgedrongen leidersrol. In 1929 hield hij een toespraak waarin hij alle bindingen met de theosofen verbrak onder het motto: "De waarheid is een land zonder wegen." Ieder moest zijn eigen weg vinden, los van dogma's. Bijna Boeddha's eigen woorden, durven wij nog net te zeggen.

De Maytreya-hype dook in de jaren tachtig opnieuw op met Benjamin Creme, een Brit die de spoedige komst verkondigt van Maytreya, die dan tegelijkertijd onder meer Jezus Christus is.

ZEN-SOLDATEN

In Europa kregen vanaf de jaren '50 jezuïeten belangstelling voor Zen. In Nederland kwam een jezuïtisch uitwisselingsprogramma met Zen-meesters van

SIDDHARTA GAUTAMA, DE BOEDDHA ZELF

Uitgangspunt voor alle vormen van boeddhisme is het leven van Siddharta Gautama, een Nepalese prins van omstreeks 600 voor Christus die in grote weelde leefde, maar hierin geen voldoening vond. Het idee dat al die schoonheid en rijkdom vergankelijk was, knaagde aan hem. Hij verliet in het geheim zijn ouderlijk huis, op een paard met onhoorbare hoeven, en ging rondzwerven. Na zes jaar ascese, meditatie en yoga was hij veranderd in een levend skelet, maar had inmiddels ontdekt dat dit niet de juiste weg was.

Siddharta trok verder tot hij bij de stad Gaya kwam in noordoost-India. Hij nam daar plaats onder een boom met het voornemen er niet weg te gaan voor hij het vraagstuk van de oorzaak van het lijden had opgelost. Op de 49ste dag van zijn meditatie verwierf Siddharta het ultieme Inzicht. Hij kon nu opgaan in nirvana en de aardse wereld achterlaten, maar, beïnvloed door de goden, besloot hij rond te gaan trekken om zijn leer te verkondigen. Dat deed hij na zijn Verlichting veertig jaar lang. Wonderdaden verrichtte hij niet: toen een moeder met haar dode kind naar hem toe ging, vroeg de Boeddha haar een handvol mosterdzaad te brengen, afkomstig van een familie waar nog nooit iemand gestorven was. De vrouw zocht en zocht en ontdekte toen dat haar zoeken vergeefs was.

Toen Boeddha zijn einde voelde naderen, legde hij zich in Kushinagara onder een boom, riep al zijn volgelingen bij zich en hield zijn laatste toespraak, waarna hij stierf. De as van zijn gecremeerde lichaam legden zij in een halbolvormig monument. Zo ontstond de eerste stupa.

TIBETAANS BOEDDHISME OF LAMAÏSME

Een versie van Mahayana (zie volgende bladzijde). Ritueel, ceremonieel, bodhisattva's en mythe zijn zeer belangrijk. Typisch Tibetaans is de grote rol van Tantra. Je wordt onder strikte begeleiding getraind in visualiseren: via meditatie oproepen van soms monsterlijke demonen. De vaak opzettelijk afstotelijke goden zijn eigenlijk archetypes die het de meester mogelijk maken enorme energieën te ontketenen. Zo zijn er lama's die naakt in de sneeuw mediteren en een wijde kring van gesmolten water om zich heen hebben vanwege de enorme hitte die ze al mediterend kunnen oproepen. Sommigen maken ook gebruik van tantristische

seks: krachten verwerven uit het overwinnen van tegenstellingen (in het Tibetaans heet dat **yab-yum!**) tijdens de liefdesdaad. Anderen leven celibatair. Het Tibetaans boeddhisme stelt iedereen in staat op zijn eigen niveau te communiceren met hogere machten. Tibetanen gebruiken allerlei hulpmiddelen op de weg naar Verlichting, zoals **mandala's** (kosmische diagrammen) en **mantra's** (mystieke spreken). De mantra's hoeven niet eens uitgesproken te worden: door een gebedswiel, of maniewiel, gevuld met mantra's op papier of microfilm, in beweging te zetten, worden de spreken al verspreid.

MAHAYANA-BOEDDHISME

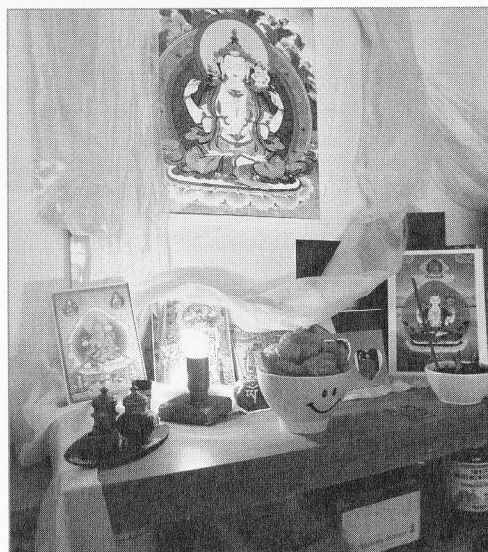
Het Tibetaanse, Chinese, Mongoolse, Koreaanse en Japanse Boeddhisme zijn allemaal varianten op Mahayana. Wat alle stromingen gemeen hebben is een grotere nadruk op het gezag van leraren en monniken, meer ritueel en hiërarchie en het geloof in bodhisattva's, dat zijn mensen die al een eind op weg zijn naar Nirvana, maar besloten hebben vrijwillig terug te keren om de mensheid te helpen. Deze bodhisattva's valt soms een grotere verering ten deel dan de Boeddha zelf. Het mahayana-boeddhisme kent ook meer invloed toe aan niet-monniken. Het mahayana-boeddhisme kwam tegemoet aan de diepe behoefte van mensen aan een persoonlijke relatie met een godheid, iemand die ze kunnen aanspreken om aan te offeren. Zo ontstonden zeer uitgebreide pantheons. Vanuit het Mahayana ontwikkelden zich de hieronder beschreven vormen.

pen inspireerden de eerste *beatniks*, voorlopers van de hippies. Zo kon in 1950 de eerste American Buddhist School ontstaan.

De spontane lol, losheid en openhartigheid van de hippies straalt overal door de teksten heen die in die tijd het daglicht zagen, zoals 'The way of Zen', van Allan Watts.

Beatnik-schrijver Jack Kerouac vestigde met zijn 'Dharma Bums' het begrip 'beat-zen'. Het boek wemelt van termen als *dharma*, *samsara* en *nirwana*, maar het staat ook vol lyrische natuurbeschrijvingen en erotiek. Deze mix van Zen, drugs en seks was typerend voor de jaren zestig. De vrijheid, het niet-dogmatische en het a-logische van Zen beviel hen wel, daaruit brouwen ze hun eigen cocktail en gooiden er snufjes hindoeïsme doorheen. Als eersten winkelden zij in de 'spirituele supermarkt'. Zij vergeleken het hoogste Zen-inzicht, waarin alle beperkingen

Bij versierde boeddhabeelden of -schilderijen worden offertjes neergezet met een glimlach



de grond, via Instituut De Tiltenberg. De directeur had in Japan Zen bestudeerd. De jezuïeten waren een orthodox katholiek genootschap, vooral bekend vanwege fervente missie-activiteiten. Maar ook bij hen wekten de Japanse Zen-meesters veel indruk.

Na de oorlog keerden de Amerikaanse bezetters uit Japan terug. Ook zij hadden kennis gemaakt met Zen-meesters en boeddhistische tempels. Vele Japanners emigreerden mee. De Zen-ideeën van die twee groe-

en rationele scheidslijnen wegvallen, wel met een geslaagde LSD-trip.

BOEDDHA OP DE DAM

Scherp contrasterend met het trippen in een nieuwe welvaartsmaatschappij waren de wrede gebeurtenissen in Tibet, onder de voet gelopen door Mao's Rode Leger, dat in '51 een invasie pleegde. Het Tibetaanse boeddhisme kreeg er wel een wereldwijde impuls door. De hippe Amerikaanse geest die het boeddhisme omarmde, zou snel overwaaien naar Amsterdam, dat in de jaren zestig veranderde in een 'Magies Sentrum'. In '69 opende meditatiecentrum De Kosmos haar deuren. De eerste plek waar je onder meer

terecht kon voor boeddhistische ademhalingsoefeningen, voor de Zen-zit en voor meditatie. Veel Nederlandse boeddhistische wegbereiders als Nico Tydeman en Maarten Hartman gaven hier les, net als de Japanse Zen-meester Gempo Sensai. Het onder hippies populaire Tibetaans Dodenboek vestigde de Tibetaanse reputatie van mysterieus dak der wereld, tjokvol magie en rituelen. Mandala's, mantra's en verder alles wat mooi, uitheems en mysterieus was, werd in het magische sfeertje van eind jaren zestig enthousiast ontvangen. In de popularisering van het boeddhisme gooiden ook boeken als Siddharta van Hermann Hesse, Old Path White Clouds van Thick Nhat Hanh, en de magische reisverslagen van Alexandra David Neel hoge ogen. De onmiddellijke Verlichting van Zen en de toversfeer van Tibet vond men in de sixties aantrekkelijker dan de lange, asketische weg van het traditionele boeddhisme. Eind jaren zestig liften voor het eerst grote groepen Nederlandse jongeren de wereld over. Het boeddhisme lifte mee terug en vond een geïnteresseerde ontvangst in een klimaat dat door Provo, Kabouter en televisie al aardig was opengebroken.

Na het spelen en pionieren van de jaren zestig, werd in de jaren zeventig de inspiratie in daden omgezet. Jonge boeddhisten gaven cursussen, stichtten tempels en publiceerden een eindeloze reeks boeken. In '73 verscheen "Zen en de kunst van het motoronderhoud" van Robert Pirsig. Net als de "Tao of Physics" en "De Dansende Woe-Li meesters" probeert het boek westerse filosofie te verzoenen met oosterse mystiek. Voor het boeddhisme deed het boek niet veel, wel wisten voortaan meer mensen wat Zen ongeveer betekent.

EEN Vlieg IN DE STOFZUIGERZAK

Dat hij aan Zen doet, schreeuwt een beoefenaar van de stilte niet van de daken. Het Tibetaanse boeddhisme is misschien ook daarom momenteel wel dé grote trekker: het valt meer op. 'Tibet', is veel meer dan andere 'boeddhismen' te lokaliseren. Het Land of Snows met zijn machtige kloosters maakt het lekker concreet. Ook inhoudelijk zijn er aantrekkelijke kanten, zoals de sjamanistische gebruiken uit het inheemse geloof Bönpo, en het tantrisme. Tantra wijst seks niet af, maar integreert het als aangename spirituele oefeningen. De schilderachtige ceremonieën en verfijnde kunst van Tibet doen de rest. Bij ons in de buurt kun je de sfeer opsnuiven in Schoten, bij Antwerpen. Daar staat een Tibetaanse tempel, compleet

THERAVADA

De oudste, volgens sommigen meest authentieke vorm van boeddhisme. Doel: *arhat* te worden, iemand die de Boeddha naar de letter, met hart en ziel volgt en zo zelf Boeddha wordt. Arhat word je zonder tussenkomst van een leraar, door onder andere *vipassana*-meditatie toe te passen en door een ingetogen levenshouding van vrijwillige armoede, celibaat, studie en zelfontzegging. Theravada kent weinig rituelen, geen inwijdingen, geen geheimen, maar een geleidelijke, stapsgewijze ontwikkeling van inzichten. Voor niet-monniken zijn de strenge regels wat soepeler: geen overspel, niet liegen, een onberispelijke levenswandel die je karma verrijkt en een goede wedergeboorte verzekert. In Nederland werd Theravada vooral geïntroduceerd na de onafhankelijkheid van Indonesië. Toen kwamen ook de nodige Thais naar Nederland, vaak getrouwd met een Indische partner. Door deze groep werd in 1973 de Buddharama tempel gesticht in Waalwijk, en later ook een in Amsterdam en Groningen.

EEN VIPASSANA-OEFENING

Emotionele blokkades zetten zich vast in het lichaam en houden negatief karma vast. Vipassana helpt om dit op te ruimen. Richt eerst je aandacht op je adem. Wees helemaal 'in' je adem. Vervolgens ga je naar het topje van je hoofd, de plek waar vroeger je fontanel zat. Probeer ieder gevoel daar te voelen; jeuk, pijn, loomheid. Je mag het allemaal benoemen, maar het hoeft niet. Ga van hier naar je kruin, heel langzaam plekje voor plekje, en voel elk stapje. Probeer je gewaar te zijn van elk gevoel dat opkomt. Zo ga je je hele lichaam af tot je bij de uiteinden van je tenen bent; maak van daaruit een beweging de ruimte in en kom weer tot jezelf.



NLP maakt u bewust van uw denken, doen en emoties.
Daarmee vergroot u uw keuzemogelijkheden en kansen.

- NLP Practitioner en Master Pract. opleidingen (NYTI)
- Workshops Kerntransformatie, NLP en Spiritualiteit
- Introductiedag: 4 sept. in Assen, 2 okt. in Rotterdam

In ons programmaboekje vindt u het volledige aanbod.
Of kijk op Internet: www.tarazat.nl.

Tarázát Instituut Rotterdam • Assen ☎ 010 4183 599 • 0592 399 792

Zijne Heiligheid

de 14e Dalai Lama

Den Haag, 16 - 17 oktober

De kracht van
vriendelijkheid

Voor folder en inschrijfformulier:

tel 020 3309940

fax 020 3309941

<http://www.visit99.com>

STICHTING BEZOEK
DALAI LAMA
1999

MAITREYA
INSTITUUT
AMSTERDAM



Tibetaans boeddhistisch
studie- en meditatiecentrum

Open dag

5 september 1999 van 10.00-17.00 uur

Kom een voorproefje nemen van ons
nieuwe programma, met o.a.:

- Meditatielessen
- Korte lezing door Geshe Sonam Gyaltzen (met Nederlandse vertaling)
- Tibetaanse taalles
- Yogalessen
- Films, waaronder: "Kenniss van Helen"
- Dharma Drama
- Maitreya Boekhandel is open

Maitreya Instituut Amsterdam:

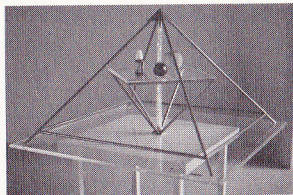
Brouwersgracht 157-159

1015 GG Amsterdam

Tel: 020-42 808 42

E-mail: maitreya.ams@wx.nl

<http://home.wx.nl/~maitreya.ams>



Energie-Piramides

Een lust voor het oog, een weldaad
voor lichaam, ziel en geest

Diverse afmetingen en werkingen.

"Horus"

Vijverstraat 20, 5502 HJ Veldhoven
Tel. 040.2536938 Fax 040.2553838

met houtsnijwerk, gebedsmolens en boterlampjes. Ook in Friesland staat een *stupa*. De mediagenieke en immer vrolijke Dalai Lama houdt Tibet in het nieuws en onder de aandacht. Hij is wereldberoemd sinds hij in '89 de Nobelprijs voor de Vrede kreeg. Hoewel zijn land en volk vertrappt worden door de Chinese overheersing, toont de veertiende -en volgens de berichten voorlopig de laatste- lama Tenzin Gyatso als een ware boeddhist zijn vergevingsgezinde hart en blijft onder alle omstandigheden voor geweldloosheid. Zelfs Nato-vredesmissies bekijkt hij mild maar argwanend: "De bedoelingen kunnen goed zijn, maar geweld heeft nu eenmaal de neiging om zich tegen je te keren," waarschuwt hij waar hij kan. Boeddhisme is in principe zo geweldloos dat er geen vlees gegeten mag worden, om je karma niet te bezoedelen met de schuld van het beëindigen van een leven. Toch wordt er in de boeddhistische kloosters in afgelegen en onvruchtbare berggebieden van Japan gerust eens een geit geslacht. Daar wordt dan wel een buitenlander voor gevraagd, zodat de monniken ervan kunnen eten zonder dat het op hun karma drukt. Anderzijds zijn er boeddhisten die het aspect van geweldloosheid zo serieus nemen dat ze een lastige vlieg in huis opzuigen met de stofzuiger inplaats van dood te meppen. Vervolgens wordt de stofzuigerzak geopend in de tuin geplaatst zodat de vlieg zijn levensweg kan vervolgen. Zoals overal ligt het er dus ook bij het boeddhisme maar net aan hoe creatief je met je overtuiging om wilt gaan en in hoeverre je het wilt mengen met de cultuur waarin je leeft. Het moet wel leefbaar blijven. Zeker bij een visie die zo gericht is op praktijk als het boeddhisme.



Als mediteren je niet ligt kun je vissen zonder haakje. Wat telt is het gewaar zijn.

ZEN

Het gedrag van de Zen-meester is opzettelijk raadselachtig; als je hem een logische vraag stelt, ranselt hij je als antwoord af met een stok. Of hij roept: Haai! En loopt hard weg.

Zen verwerpt boekengeleerdheid en dus ook de boeddhistische teksten. De eigen Zen-teksten bestaan uit ongerijmdheden en wartaal-conversaties die aan moeten tonen dat alle redeneren vergeefs is; tegelijkertijd heeft deze 'onzin' veelal een zeer diepe betekenis. Bij Zen draait alles om persoonlijke ervaring. De Zen-meester oefent zijn pupillen met een strenge meditatie-discipline en met *koans*, onmogelijke raadsels waar het verstand

op stukbreekt. Bijvoorbeeld: wat is het geluid van een klappende hand? De koan-zegger wil je terug brengen tot de pure onbevangeheid van het kleine kind, maar op een hoger plan. Verlichting, *satori*, is slechts mogelijk door voorbij de logica te gaan. Satori treedt plotseling op, als een onmetelijk geluksgevoel en een bliksem die door je heen schiet, soms na 20 jaar, soms na een week, soms helemaal niet. Zen is ook praktische levenskunst. Als mediteren je niet ligt, kun je gaan vissen zonder haakje. Of Zen beoefenen bij origami, ikebana, budo, kung fu, haiku-dichten, boogschieten of tekenen. Wat telt is het gewaarzijn, het één-zijn met het moment.