

PLEIDOOI VOOR  
HET GEWONE



EDEL MAEX

---

PLEIDOOI VOOR  
HET GEWONE



# INHOUD

Pleidooi voor het gewone	7
<i>Mag het iets minder?</i>	7
Een veilige plek om te zitten	10
<i>Buigen naar</i>	10
<i>Sanctuary</i>	14
<i>Genade</i>	20
<i>Dharmaregen</i>	26
Bij het lezen van Sam Harris	30
<i>Ommkeer</i>	30
<i>Vrijheid</i>	37
Leraren en hun problemen	44
<i>Moet ik een leraar hebben?</i>	44
<i>Wat is misbruik?</i>	50
<i>Nobody knows</i>	56
<i>Moet ik een leraar hebben? (vervolg)</i>	58
Valt er iets te bereiken?	61
<i>Het wegvallen van het zelf</i>	61
<i>Word je van meditatie beter?</i>	65
<i>Wat nooit overgaat</i>	70
<i>Ook als ik naakt ben</i>	75
<i>Empathie of mededogen?</i>	79

Leven en dood **84**

*Bij het Erawan Shrine* **84**

*Uitvaren met een schip dat op zee zal vergaan* **86**

Bij het lezen van Stephen Batchelor **90**

*Seculier* **90**

*De mening van de Boeddha* **96**

*De ultieme vraag van het leven* **100**

*Aanwijzingen voor de tuinier* **105**

*Geloven in het ongelooflijke* **109**

Wegwijzers naar de gewone werkelijkheid **114**

*De hond en zijn boeddhanatuur* **114**

*Met zestien in bad* **119**

*Het teken van een groot man* **123**

Van dezelfde auteur **127**

# PLEIDOOI VOOR HET GEWONE

## *MAG HET IETS MINDER?*

Dit is een derde bundel met zentoespraken, na *Dit is de plaats en iedereen weet*. Toen ik het materiaal bijeenzocht, vroeg ik mij af of er een verbindend thema in te vinden zou zijn. Het werd snel duidelijk dat al deze *teisho's* telkens opnieuw pleiten voor het gewone. Als er in al die jaren van zenbeoefening één ding voor mij duidelijk geworden is, is het dat het allemaal veel eenvoudiger is dan het gewoonlijk voorgesteld wordt. Of we nu vertrekken van een boeddhistische hymne of een popsong, een *zenkoan* of een *sutra* uit de *Palicanon*, een boek van een hedendaagse auteur als Sam Harris of Stephen Batchelor, telkens gaat het om een terugkeer naar het gewone, het wereldse, het alledaagse.

Jaren geleden, in een van mijn eerste mindfulnessgroepen, zat een bejaard echtpaar. Zij werd behandeld voor kanker, hij kwam om haar te ondersteunen. Ik vond dat ze er niet al te veel van begrepen. Ik hoor mij nog met moeite te verhullen ongeduld zeggen: 'Nee, mindfulness gaat niet over ontspanning.' Ik nam mij voor om volgende keer toch wat kritischer te zijn bij de intake. Op een ochtend kom ik net iets te laat het ziekenhuis binnen. Ik haast me naar de lift en ik passeer daarbij een bejaard koppel,

arm in arm. ‘Goeiemorgen, dokter,’ hoor ik achter mij, ‘sinds we die cursus bij u volgen, stappen we nu altijd heel rustig naar de lift.’

Wie ben ik om te oordelen?

Mag het ook iets minder zijn? Sommigen vinden dat mindfulness niet kan buiten een boeddhistische context. Anderen vinden dat je pas ernstig bezig bent als je urenlang mediteert, liefst nog in Auschwitz of Lampedusa. Er moeten grootse dingen gebeuren, intense ervaringen, leegte, verlichting, het wegvallen van het zelf. Voor minder doen we het niet.

En mededogen natuurlijk, vrede stichten, liefst ook ver weg. Zijn er hier geen conflicten bij te leggen? En met stervenden werken, de grote zaak van leven en dood. Is het banale niet interessant genoeg?

Het westerse boeddhisme is een bravoure-religie geworden. Het moet altijd meer, sterker, intenser. In Azië heb ik dat nooit zo gemerkt. Maar dat is natuurlijk maar volksboeddhisme. Wij westerlingen gaan hun weleens uitleggen wat het boeddhisme echt is. Ik heb bewondering voor het meisje dat aan het eind van een *sesshin* besloot geen haarlak meer te gebruiken. Beter voor het milieu. Haar haar lag wel wat platter nu, vond ze. Ik was alleen maar ontroerd. Geen verlichting, geen wegvallen van het zelf. Of zou dat nu net het wegvallen van het zelf zijn? Maar ja, daarmee haal je het *Boeddhistisch Dagblad* niet.

Mag ik een lans breken voor het gewone? Voor die mensen die af en toe komen mediteren of een mindfulnessstraining volgen en die daardoor geholpen worden om beter met een moeilijke richting op school om te gaan, of om er te zijn voor een dochter die hopeloos aan het puberen is? Of voor die buschauffeur die naar iedere passagier glimlacht?



Dat is voor mij de bestaansreden van onze zen. Het gaat niet over steeds sterkere verhalen en steeds hardere praktijken, maar over betrokkenheid en engagement in de wereld waarin we leven, nu.

# EEN VEILIGE PLEK OM TE ZITTEN

## *BUIGEN NAAR*

In onze zengroep hebben we de gewoonte om eerst een buiging te maken naar ons kussen, dan naar elkaar, en dan te gaan zitten. Het is een eenvoudig ritueel. Nieuwkomers zijn vaak verbaasd en vragen naar de betekenis ervan. Typisch voor het boeddhisme is dat ieder ritueel een betekenis heeft. We doen niet zomaar wat omdat we het gewend zijn of omdat het zo hoort.

Buigen is voor ons moderne westerlingen moeilijk. We zien het als een gebaar van onderwerping aan een hogere macht. Maar er is buigen voor en er is buigen naar. Buigen voor is een teken van onderwerping. Buigen naar is een gebaar van respect, van erkenning. In onze zengroep is er alleen buigen naar. Als ik buig naar mijn kussen, geef ik mezelf bestaansrecht. Bij het buigen naar elkaar erkennen we elkaars bestaansrecht.

Bestaansrecht is het beginpunt van alles. Het is het bestaan erkennen van deze mens als mens. Niet omdat hij mij van pas komt, niet omdat hij aan mijn verwachtingen voldoet, maar omdat hij er is. Door te buigen naar onze eigen plek en naar de ander drukken we dat bewust uit.

Na de meditatie zeggen of zingen we: 'Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze alle te bevrijden.' Het eerste waar ik de ander (en mezelf) van te bevrijden heb, is van de eis om te beantwoorden aan mijn plan, mijn behoefte. De ander bevrijden is in de allereerste plaats de ander als ander erkennen.

Het is een illusie te denken dat de ander of ikzelf ooit aan mijn verwachtingen zal voldoen. Niet omdat er met de ander of mezelf altijd wel iets mis is, maar omdat mijn verlangen eindeloos is. De ander zal die grote leegte in mij, die bodemloze put, dat eindeloze tekort, nooit invullen. Dat is waarop relaties stuklopen. We hopen dat de ander ons gelukkig zal maken. Soms beloven we elkaar dat zelfs. Maar het zal nooit gebeuren.

Samenleven is alleen maar mogelijk waar de ander ander kan zijn en daarin erkend wordt. Het is uiterst kwetsbaar. Er hoeft er maar één zich niet aan te houden en thuis is geen thuis meer. Ook in een groep: er hoeft maar één iemand alle aandacht op te eisen zonder aandacht voor de anderen en er is geen ruimte meer voor kwetsbaarheid. Ook in een samenleving: er hoeft maar één iemand een wapen te hebben en het is gedaan met de veiligheid op straat. We zijn onderling afhankelijk.

We kunnen al wat we hier over bestaansrecht zeggen naar het rijk der fabelen verwijzen en, letterlijk of figuurlijk, allemaal gewa-pend rondlopen. Dan leven we in een voortdurende oorlog. Of we kunnen, misschien tegen beter weten in, telkens opnieuw proberen, en mislukken, en weer opnieuw een kans geven. Daarom drukken we dit in het rituele gebaar van het buigen iedere keer opnieuw uit. Keer op keer. Daarom zeggen we: 'Ik beloof ze alle te bevrijden.' Het is een keuze.

Dan gaan we zitten op ons kussen en ... we geven bestaansrecht, aan wat zich ook aandient: onze gedachten, onze gevoelens, ons

lichaam. Niets is uitgesloten. Dat betekent ook: aan het beeld dat we van onszelf hebben, het beeld dat we van de ander hebben, de verwachtingen die we van onszelf en de anderen hebben. Als alles bestaansrecht heeft, sluiten we ook dat niet uit. We geven het bestaansrecht, maar geen alleenrecht. We identificeren ons er niet mee.

Voor sommige boeddhistische tradities klinkt jezelf erkennen als vloeken in de kerk. Het zelf, het ego is hier een obstakel op de weg naar verlichting. De radicale onderwerping aan de leraar is de weg om van het zelf bevrijd te worden. De dood van het ego is het doel van de praktijk. Zo wordt buigen weer buigen voor. In mijn ogen is dat een vorm van geweld. Ook ons ego heeft zijn bestaansrecht. Geen alleenrecht, maar wel bestaansrecht.

Ik kan er alleen maar voor de ander zijn als ik er zelf ben. Ik kan de ander pas in zijn bestaan erkennen als ik mezelf in mijn bestaan erken. In mijn ervaring is het moeilijkste punt daarin het verdriet van het zelf niet erkend zijn. Mijzelf erkennen betekent ook mijn pijn en verdriet erkennen. Soms is dat zo overweldigend dat je je afsluit. Zo was het in ieder geval in mijn leven en zo zie ik het vaak bij anderen. In de kramp waarmee ik het verdriet afhield, was ik hard en meedogenloos geworden, voor mezelf en voor de mensen om mij heen. Pas toen ik leerde mediteren, drong het besef door en begon het weer te stromen. Dit kan alleen met een mateloos mededogen.

Vanuit dat onaantastbare bestaansrecht, vanuit die plek waar ik niet kan uitvallen en jij dat ook niet kunt, kan ik weer de wereld instappen, en handelen, en op mijn bek gaan, en menselijke schoonheid ontmoeten, en diep gekwetst worden, en leven, intens leven met alles wat daarbij hoort, het mooie en het lelijke, de vreugde en de tragiek van wat het betekent mens te zijn.