

Wees hier

*Wijze lessen over de kunst
van in het moment zijn*

Zijne Heiligheid de dalai lama,
zoals verteld aan Noriyuki Ueda

Spectrum



h. h. h.

Voorwoord van de uitgever

Gehechtheid. Leegte. Mededogen. Bestaan. Je zult deze woorden steeds weer tegenkomen in de leer van de dalai lama in dit boekje vol wijsheid.

Veel boeddhistische praktijken en meditaties focussen op ‘in het hier en nu zijn’. Maar wat betekent dat eigenlijk? Wat betekent het om *in het hier en nu te zijn*?

De dalai lama spreekt over gehechtheid – aan dingen, aan mensen, aan herinneringen, aan gevoelens van boosheid en wrok, aan doelen in de toekomst. Gehecht zijn betekent dat we *niet hier* zijn,

maar leven naar dat wat onze gehechtheden ons brengen.

Leegte. Houdt die in dat we alles loslaten? Zelfs wat we op dit moment denken? Hoe helpt het begrijpen van de leegte ons in het hier en nu te zijn?

De dalai lama is duidelijk: als we niets weten over het verleden en als we geen idee hebben van de toekomst, hoe kunnen we dan een heden hebben?

In deze brede discussie spreekt de dalai lama over de aard van de leegte, over mededogen en gehechtheid – allemaal met het doel ons te vertellen: ‘Wees hier.’

Als we hier zijn, kunnen we in het nu mededogen toepassen en nu focussen op maatschappelijke rechtvaardigheid. Als we hier zijn, zijn we niet

meer gehecht aan ons verleden, maken we ons niet meer druk om de toekomst en zijn we niet meer gebonden aan lijden.

Door hier te zijn, vinden we geluk, rust en de volheid van het bestaan.



Dit boekje is samengesteld uit een vraaggesprek tussen de dalai lama en Noriyuki Ueda, een bekende Japanse schrijver, universitair docent en cultureel antropoloog. Als gastonderzoeker aan het Center for Buddhist Studies van Stanford University gaf hij een twintigtal colleges over hedendaags boeddhisme, waarin zijn studenten hem vroegen: ‘Heeft boeddhisme een antwoord op eigentijdse problemen?’

Zijn interview met de dalai lama biedt inzicht in het antwoord op die vraag.

De tijd waarin alleen monniken bepalen hoe we het boeddhisme moeten beoefenen is voorbij. Mensen uit verschillende gebieden van de samenleving – onderwijs, wetenschap en bestuur – zouden moeten samenkomen om de heropleving van het boeddhisme in onze moderne tijd te bespreken.

De leer van de Boeddha kent twee niveaus: dat van de wijsheid en dat van de passende middelen, of, met andere woorden, het begrijpen van waarheid en het praktische handelen in het hier en nu.

‘Wijsheid’ verwijst naar de kennis van causaliteit, of leegte; ‘passend’ verwijst naar niet-gewelddadig handelen, ofwel het toepassen van mededogen.

Wat is leegte? Het is het inzicht dat alle verschijnselen moeten worden begrepen als wederzijds afhankelijk. Deze gedachte vormde de kern van Nagarjuna’s leer van ‘de middenweg’. Niets ontstaat zonder oorzaak.

Dit is tegengesteld aan het christelijke geloof in een goddelijke schepper. In het boeddhisme begrijpen we dat alles tot stand komt door oorzaak en gevolg. Geluk, lijden en alle verschijnselen ontstaan door specifieke oorzaken. Alles komt niet uit zichzelf voort, maar uit een oorzaak.

Causaliteit verwijst naar het feit dat alles onderling afhankelijk is. Leegte is niet niets; het betekent dat alles bestaat binnen causaliteit. ‘Alles is

van nature leeg' en staat niet op zichzelf, maar bestaat bij de gratie van onderlinge afhankelijkheid.

In het boeddhisme zijn zowel de wijsheid van de leegte als de toepassing van mededogen van belang. Mededogen en vriendelijkheid vormen de essentie van het boeddhisme.

‘De leer van de
Boeddha kent twee
niveaus: het begrijpen
van waarheid en het
praktische handelen in
het hier en nu.’
