

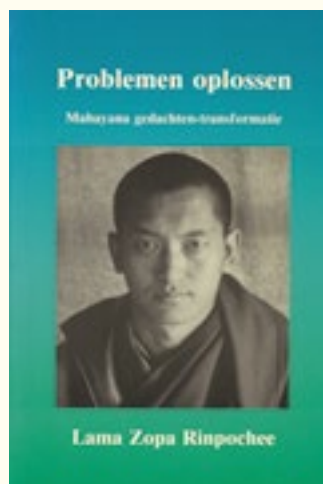
Boekrecensie

Saskia Campert

Titel: *Problemen oplossen. Mahayana gedachten-transformatie*

Schrijver: Lama Zopa Rinpochee¹

Uitgever: Maitreya Uitgeverij (ISBN 90-71886-04-2)



Sinds mensenheugenis tracht de mens grip te krijgen op zijn leven door antwoorden te vinden op vragen als 'hoe maken we een betere wereld zonder geweld, hoe kunnen we lijden voorkomen en gelukkig zijn'. In ieder tijdperk en in ieder deel van de wereld geven godsdiensten en levensbeschouwelijke organisaties daartoe handvatten.

Zo biedt theosofie ons o.a. *De Gulden Treden*, *De Stem van de Stilte* en het meditatie-diagram van H.P. Blavatsky. Het zijn nuttige stappen op ons spirituele pad, dat vaak wordt afgeschilderd als moeilijk en vol obstakels. Kortom, een doornig pad (Annie Besant).

Meer recente theosofische schrijvers leggen vooral de nadruk op zelf-transformatie, als instrument voor een beter leven.

In dit kleine boekje (60 pag.) gaat Lama Zopa, monnik en mede-oprichter van de wereldwijde Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT), in op de aloude leer van Siddharta Gautama, de Boeddha of Verlichte, de grondlegger van het boeddhisme. Mahayana gedachten-transformatie vormt een belangrijk onderdeel van de boeddhistische leer. Het is opmerkelijk hoe Lama Zopa erin slaagt deze – zeer diepzinnige – leer in eenvoudige taal tot ons te brengen.

Hij begint met de opmerkelijke uitspraak: *Al je geluk en lijden zijn niet afhankelijk van externe factoren, maar worden door je eigen denkwereld gemaakt. Het hele probleem van ongelukkig zijn hangt dus volledig af van je eigen geest (denken), zoals ook de ervaring van geluk afhangt van de mate waarin je vriendelijkheid, mededogen en geduld beoefent.*

Hiermee wordt afgerekend met de visie dat we ongelukkig zijn omdat onze ouders ons niet goed behandelden, de school ons niet begreep, de kerk ons knecht, onze burens lastig zijn, we in een land wonen met een foute regering... enzovoort. We worden volledig op onszelf teruggeworpen, met name op de manier waarop wij denken. Hoe kunnen wij volgens Lama Zopa ons denken onder controle krijgen en veranderen?

Om te beginnen helpt het je gebruikelijke *ik* te zien als een etiket dat op de vijf aggregaten² is geplakt. Dit *ik* lijkt op zichzelf te bestaan, maar bij nader inzien is het een tijdelijk bestaand gedachtenspinzel. Er teveel belang aan hechten is dus erg onverstandig en leidt tot lijden.

Je ware *ik* is de grootse werkelijkheid achter het etiket, in het boeddhisme ‘leegte’ genoemd. Theosofie spreekt niet van leegte, maar gebruikt termen als alom aanwezig eeuwig Beginsel of puur bewustzijn of Atman waar alles en iedereen uit voortkomt en in bestaat. Je zou dus kunnen zeggen dat we in werkelijkheid niet de gefingeerde kleine *ik* maar *iedereen/alles zijn*.



Deze gedachte maakt het eenvoudig om onze gehechtheid aan de kleine persoonlijke ik los te laten en ons leven in een breder perspectief te gaan zien. Volgens het boeddhisme een goede eerste stap op weg naar bevrijding van lijden.

Het boek leert ons verder om problemen anders te etiketteren dan gebruikelijk: etiketteer een probleem voortaan als een interessante

uitdaging die nuttig is voor je groei. Nu veel zorgen/lijden voortkomen uit een zelfkoesterende denkwijze, is het bij problemen nuttig om de gedachte *waarom overkomt mij dit nu weer?* te vervangen door *het is goed dat mij dit overkomt; wat kan ik ervan leren?*

Problemen kun je ook verwelkomen als zuivering van negatief karma, opgebouwd door bijv. vroegere ondeugdzaamheid. In plaats van depressief te worden door een probleem, kan je bedenken dat het een nuttige les is die de oorzaak – ondeugdzaamheid – kan wegnemen waardoor negatief karma oplost.

Tegenwerking ontvangen, gekwetst worden, vernederd worden, zie deze ervaringen als mogelijkheden om trots te elimineren. Als men je prijst, is de kans groot dat hooghartige trots in je opwelt waardoor goede eigenschappen snel verdampen.

Kort gezegd is het doel van het boekje om je geest (denken) aan de hand van eenvoudige tips te oefenen om problemen niet als onwenselijk te zien. Probeer geen etiketten op omstandigheden te plakken, zoals ‘onrechtvaardig’ of ‘afschuwelijk’ maar gebruik iedere omstandigheid als een mogelijkheid jezelf te sterken in het belang van allen.

De oplettende lezer zal opmerken dat Lama Zopa steeds weer de nadruk legt op zelfvergetelheid en het helpen van anderen. Dat is niet verwonderlijk daar de Mahayana-traditie binnen het boeddhisme staat voor het brede pad, dus het pad waarop de zoeker steeds werkt voor het welzijn van alle levende wezens. Dit in tegenstelling tot het Hinayana-pad waar de zoeker zich concentreert op zijn eigen verlichting.

Voetnoten

1. Boeddhistische terminologie: Lama = godsdienstig leraar; Rinpochee = iemand die herkend is als een reïncarnatie van een Lama
2. Het boeddhisme gaat ervan uit dat de mens is samengesteld uit: vorm, gevoel, onderscheiding/perceptie, mentale formaties en bewustzijn. Die tezamen vormen wat hij ‘ik’ noemt.