

Het was Han F. de Wit, grondlegger van de contemplatieve psychologie, opgevallen dat er in Trouw een interviewserie over ‘het goede’ gaande was, maar het was hem ook opgevallen dat alle gesprekspartners, religieus of niet-religieus, spraken vanuit een westers perspectief. Logisch misschien, maar ook een beetje beperkt: het Oosten, meldde hij, heeft een ander denkraam, en dat zou ook interessant kunnen zijn.

Voor hemzelf geldt dat zeker: De Wit is naast psycholoog ook boeddhistisch leraar. Hij heeft zich veel beziggehouden met de interreligieuze dialoog en kent het denken van beide windrichtingen, dat soms raakvlakken heeft, maar ook erg kan verschillen. Dat begint al bij het hele idee van goed en kwaad. . “Typisch westerse noties, in het boeddhisme heb je die niet. Daar heb je iets anders: het heilzame en het heilloze”.

Is dat niet hetzelfde?

“Nee, het goede is toch – zeker in onze cultuur – ethisch gekleurd. Het is een mentaal concept, je kunt erover nadenken, erover redeneren, het behoort tot wat ik de intellectuele bovenbouw noem. Maar wat daaronder ligt, is fundamenteeler: in het boeddhisme is het heilzame datgene dat de situatie laat bloeien. Dat is misschien nog steeds vaag, maar verraadt wel een richting. Als je ziet dat iets niet tot bloei komt, dan wil je daar iets aan doen. En waarom? Niet uit ethische overwegingen, het vloeit gewoon voort uit wie je bent. Wij zijn nu eenmaal sociale wezens. Neem dat bericht in de krant over de Nederlandse brandweerman die op vakantie een kind redde – daar zie je het heilzame aan het werk. Die man deed dat, omdat hij het niet laten kon. Dat is een heel belangrijk principe: iets niet kunnen laten.”

Mensen die anderen lieten onderduiken in de Tweede Wereldoorlog zeggen dat ook vaak.

“Inderdaad, al weet ik uit de verhalen van mijn vader, die als huisarts samenwerkte met een gereformeerde verzetsgroep in de Wormermeer, dat zij zeiden dat ook te doen, omdat de Heere hen ertoe opriep. Maar dat is in mijn ogen dus een kwestie van intellectuele bovenbouw, anderen doen zonder een Heere precies hetzelfde, bijvoorbeeld uit politieke overtuiging. Maar die brandweerman handelde helemaal niet uit filosofische of ethische overwegingen, hij zag hoe een jongetje helemaal slap uit het water werd gehaald en hij deed er iets aan.”

Komt elk beroep op een hogere norm, een waardensysteem, niet neer op: ik kan het niet laten?

“Mensen zijn geneigd zijn zich op een bepaalde manier uit te drukken, maar de uiteindelijke emotie, datgene wat hen aanzet tot handelen, gaat aan dat hele verhaal vooraf. We zijn sociale wezens, zo is dat evolutionair gegroeid en zo houden we de soort in stand. Filosofen ontwerpen hun systemen, maar die intellectuele analyse is in mijn ogen vaak verheven spelerei. De werkelijkheid zit dieper. Filosofen nemen hun filosofie vaak veel te serieus.”

Wat stoort u in daarin?

“Dat het tekort doet aan de menselijke natuur. Die verhevenheid suggereert dat essentiële zaken tot stand komen dankzij ons vermogen tot analyseren, maar zo is het vaak helemaal niet, het is veel natuurlijker.

In het boeddhisme hebben we het over ‘gevoelige wezens’, en de bioloog Frans de Waal noemt ‘gevoeligheid’ ook datgene wat kenmerkend is voor sociale dieren, zoals de mens. Je kan het zien door te kijken naar de hersenen: wat oplicht bij jou, licht ook op bij het kapucijn-aapje, het zit allemaal hetzelfde in elkaar.”

Goed, doen we het zonder filosofische en levensbeschouwelijke concepten. Wat houden we dan over?

“Onze fundamentele menselijkheid, met aan de ene kant helderheid van geest, die vrij is van vooroordelen, te vergelijken met de onbevangenheid van een kind. En aan de andere kant de natuurlijke neiging om lijden te willen verminderen of in ieder geval te verzachten. Dat noemen wij de ontwaakte staat, of de staat van verlichting.”

Is dit niet een hopeloos naïef mensbeeld? U hebt het over reddende brandweermannen, niet over degenen die anderen de hersens inslaan.

“Ga ik nu doen. Want we leven helemaal niet in die ontwaakte staat, met die helderheid van geest en die onbaatzuchtige compassie. Maar we kunnen het wel ontwikkelen, zegt de boeddha. We kunnen onze neiging onderkennen om ons te verliezen in kortzichtigheid, blindheid, wraakzucht of wat dan ook. We kunnen ons daar vrij van maken en steeds meer in de richting gaan van de ontwaakte staat.

Zo’n proces bestaat, juist omdat we nu helaas níet ontwaakt zijn. We moeten dus niet verbaasd zijn dat we onze verblinding en hardvochtigheid nog niet te boven zijn gekomen. Het gaat erom stappen in die richting te zetten.”

“Het is typisch boeddhistisch om te zeggen: elke stap is er een en maakt je blij. Het is gewoon fijn om een ander een plezier te doen, leed te verzachten. Vanuit een streng calvinistische visie is dat misschien geen goede motivatie, maar dan blijf je met jezelf in strijd. Dan vecht je tegen wat zij de zonde, de demonen, de duivel noemen.”

Waarom moeten we dat niet doen?

“Het vechten ís de duivel. Omdat het uitgaat van het niet accepteren van de zaken zoals ze zijn. Voorbeeld: als een tuinman iets wil laten groeien, dan maakt hij de aarde los, bewerkt die met zorgzaamheid. Het kan ook met strijd, dan maar heb je een heel andere verhouding met de aarde. Dan wil je vooral van iets af.

In de boeddhistische traditie wordt wel gezegd dat onze blindheid is als poep. En een goede boer weet wat hij met poep kan doen, die ziet dat als mest. Onze kortzichtigheid en onze blindheid is niet onze vijand, maar mest.”

Hoe maak je er iets vruchtbaars van?

“Door je zelfhaat en strijd tegen jezelf op te geven. Dat is de meest fundamentele verandering die je kunt ondergaan. Gewoonlijk strijden we tegen onszelf, tegen het slechte in onszelf. Die strijd opgeven, is dat een zwaktebod, machteloosheid? Zeker niet. Probeer het maar. We zijn dan juist vrij. We kunnen dan de aard van het beestje ruimte geven – dreigt een jongetje te verdrinken, dan aarzelen we niet om hem te redden.”

Ik zie het verband niet. Waarom helpt het niet-strijden met jezelf bij het redden van dat jongetje?

“Laat ik het zo formuleren: voor zover je je vrij kunt maken van je zelfhaat, je wereldhaat, je levensangst, je onverschilligheid, geef je je natuurlijke kwaliteiten – die je ook hebt – meer ruimte. Die kun je ontwikkelen. Stap voor stap natuurlijk, er zijn heel wat blinde vlekken te overwinnen.”

Maar we kunnen dus vooruitgang maken? Betere mensen worden?

“Ja, al het gaat wel langzaam, heel langzaam.”

Ontwaakt ben je natuurlijk niet zomaar. Wat is het eigenlijk, een proces, een stadium of een eindstation?

“Dat allemaal. Alle mensen hebben boeddha-natuur en alle mensen kunnen die als het ware vrijmaken. Maar het is twee stappen vooruit, een stap achteruit.”

Wat is boeddha-natuur?

“Dat is onze helderheid van geest en het is onze natuurlijke zorgzaamheid die we kunnen voelen voor onszelf en andere levende wezens.”

Dat is onze aanleg, niet de neiging tot het kwaad?

“In het boeddhisme wordt het wel vergeleken met een rijstkorrel waar een schilletje omheen zit. Het gaat om het weghalen van dat schilletje. Dan vraagt iedereen: hoe is dat schilletje er toch gekomen? Dat is hetzelfde als dat iemand wordt beschoten met een pijl in zijn rug en dan vraagt: waar komt die pijl vandaan? Wie heeft dat gedaan en waarom? En dan zegt de boeddha: er is maar één ding belangrijk, hoe haal je ‘m eruit.’”

Toch even: bent u zelf ontwaakt of verlicht?

“Nee.”

Maar u bent al zo lang bezig.

“Ik ben niet ontevreden, hoor. Zoals ik zei: elke stap is er één en fijn. Ik kijk tegen veel zaken toch heel anders aan dan vroeger, er is een verschuiving van perspectief en dat werkt bevrijdend. Het boeddhisme gaat over onze belevingswereld, dus de wereld zoals wij die nu beleven, via onze zintuigen. En waar het om gaat is het transformeren van jouw eigen belevingswereld.”

Waarom die transformatie?

“Omdat er in onze belevingswereld een heleboel blindheid zit en hardvochtigheid – het vliesje om de rijstkorrel.”

Misschien flauw om altijd Hitler van stal te halen, maar dan denk je toch: dat is geen vliesje meer.

“Of Mao of Pol Pot. Ja, dan kun je wel ideeën hebben over onze fundamentele goedheid, maar bij die lui lijkt dat natuurlijk helemaal niet zo.

Ik ben mij in gesprek met Matthieu Ricard (geneticus, auteur, monnik, red.) gaan verdiepen in wreedheid, en ik ben geneigd te zeggen: wie dat doet, heeft een totaal geperverteerd verlangen naar geluk. We hebben allemaal dat verlangen wel, maar bij sommigen ontspoot dat heftig, die worden gelukkig van het martelen van anderen.

Daar kan ik niet bij, hoewel... heb ik als jongen weleens mieren gepest of gekweld? Jawel. Omdat ik geen empathie had voor die diertjes. Nu heb ik dat wel en zeg ik: dat was lullig van me. Als je vrij bent van geperverteerd geluksverlangen, dan handel je zo dat anderen mensen dat achteraf als moreel hoogstaand kunnen zien. Maar daarom deed je het niet; je hebt dat jongetje gered omdat je het niet kon laten.”

Speelt het geweten een rol in het boeddhisme?

“Nee, geweten als morele rechter, die je oordeelt en schuldig bevindt, kent het boeddhisme niet. Veel boeddhistische leraren uit niet-westerse culturen vroegen vroeger aan westerlingen, wat bedoelen jullie toch met dat idee van schuld? Dat kenden ze niet. En toen ze hoorden wat het was, zeiden ze: dat is een heel egocentrische emotie! In plaats van je bezig te houden met de ander, die jij iets hebt aangedaan, wend je je naar jezelf: ‘Oh wat ben ik toch slecht’. Dat heeft geen zin. Wat zin heeft is de zaak repareren. Misschien komt dit nog het dichtst bij wat wij in onze cultuur het geweten noemen: je doet iets wat ingaat tegen je boeddha-natuur, je menselijkheid. Dat doet pijn, en die pijn wil je verzachten, omdat je nu eenmaal een gevoelig wezen bent.”

Han F. de Wit

Han F. de Wit (1944) promoveerde in 1977 als psycholoog aan de Universiteit van Amsterdam en was als research fellow verbonden aan de University of California (Berkeley) en de Naropa University (Boulder). Zijn onderzoek leidde tot de ontwikkeling van de contemplatieve psychologie. De Wit is sinds 2000 boeddhistisch leraar.