



Sint-Denijsbode

Metta en Compassie (Mededogen): behulpzame ideeën

Naar Mathieu Ricard, *Altruïsme*

dhammavedin@gmail.com
dhammavedin.be

Uit vorige bijdragen: metta **in** jezelf, meerdere niveaus van metta

De metta bhavana is een training in altruïsme die vertrekt van welwillendheid voor jezelf.

Kijk naar je gevoelens en wensen. Je merkt dat de wens gelukkig te zijn er is. Voor jezelf en ook voor anderen. Je kunt dus vertrekken met metta **in** jezelf.

In deze wens zit zowel eenvoudig zelfbehoud (ik wil warm hebben, geen pijn lijden) als een verlangen naar dieper geluk, naar ontplooiing, vrijheid, naar vaardig handelen, spreken en denken.

Welwillendheid tegenover anderen kan oppervlakkiger of dieper zijn, meer rationeel of meer sentimenteel, meer of minder universeel.

We kunnen geleidelijk aan leren dat zelfbehoud noodzakelijk is en een conditie om metta universeler te maken. We kunnen de dualiteit tussen ik en de ander afbouwen.

Beschouwingen van Mathieu Ricard

De aard van altruïsme

De ander is het belangrijkste

De ander belangrijk vinden en je om zijn situatie bekommeren zijn twee essentiële componenten van altruïsme. Wanneer deze houding in ons de overhand heeft, manifesteert ze zich in de vorm van liefdevolle vriendelijkheid voor de mensen die in ons aandachtsveld verschijnen en zet ze zich om in beschikbaarheid en de wil om zorg voor elkaar te dragen.

Altruïsme eist geen 'opoffering'

Als we blij zijn dat we iets goeds doen voor anderen en we daar bovendien zelf een weldadig effect door ervaren, wordt een daad daar op zich niet egoïstisch van. Authentiek altruïsme vereist niet dat helpen van anderen ons pijn doet en het verliest zijn echtheid niet als het gepaard gaat met een gevoel van diepe voldoening. Bovendien is het begrip 'opoffering' bijzonder relatief: wat sommige mensen als opoffering zien, wordt door anderen als vervulling ervaren.

Boeddhistische kijk op altruïsme: werkelijk geluk komt uit wijsheid

Onder 'geluk' verstaat het boeddhisme niet alleen maar een vluchtige toestand van welbevinden of een aangenaam gevoel, maar een zijnswijze die is gebaseerd op een geheel van eigenschappen, waaronder altruïsme, innerlijke vrijheid en geestkracht, naast een juiste kijk op de werkelijkheid. Bij 'oorzaken van geluk' verwijst het boeddhisme niet alleen naar de onmiddellijke oorzaken van

welzijn, maar naar de diepliggende wortels ervan, namelijk streven naar wijsheid en naar een juist inzicht in de werkelijkheid.

(Zie ook op p. 3 en 4:

Liefde en compassie zijn gebaseerd op onderscheidingsvermogen)

Beschikbaarheid en vastbeslotenheid

Dit altruïstische verlangen gaat samen met een voortdurende beschikbaarheid voor anderen, verbonden met de vastbeslotenheid al het mogelijke te doen om ieder afzonderlijk levend wezen te helpen authentiek geluk te bereiken. Het boeddhisme sluit zich op dit punt aan bij Aristoteles, voor wie 'liefhebben' betekende: 'Voor een ander willen wat je als goed beschouwt' en 'hem dat, voor zover mogelijk, geven

Welwillendheid voor allen uit zich tegenover ieder wezen afzonderlijk

We zijn innerlijk van die liefde doordrongen en ze komt, al naargelang de omstandigheden, tot uiting om aan de behoeften van allen tegemoet te komen.

Het belang van onderscheidingsvermogen - cognitieve naast emotionele aspecten van mededogen

Altruïsme moet in het licht staan van onderscheidingsvermogen en wijsheid. Je moet rekening houden met de aard en de context van iedere situatie en jezelf de vraag stellen: 'Wat zijn de voordelen en de nadelen van wat ik ga doen, op korte en op lange termijn? Zal mijn daad invloed hebben op een groot of op een klein aantal mensen?' Altruïstische liefde overstijgt iedere partijdigheid en ziet helder hoe we op de beste manier voor het welzijn van anderen kunnen zorgen. Onpartijdigheid vraagt van ons dat we niet iemand bevoordelen die we sympathieker vinden dan een ander die even noodlijdend is, of zelfs erger.

(Zie ook op p. 3 en 4:

Liefde en compassie zijn gebaseerd op onderscheidingsvermogen)

Angst overwinnen

Een belangrijk aspect van altruïstische liefde is moed. Een echte altruïst is bereid om zonder aarzelen en zonder angst anderen te benaderen. Onzekerheid en angst kunnen altruïsme sterk belemmeren. Als we al van slag raken door de kleinste teleurstelling, afwijzing, kritiek of belediging, voelen we ons zwak en willen we onszelf in de eerste plaats beschermen. Onzekerheid drijft ons ertoe in onze schulp te kruipen en afstand tot anderen te bewaren. Om altruïstischer te worden moeten we een innerlijke kracht ontwikkelen waardoor we opgewassen zijn tegen onophoudelijk veranderende omstandigheden. Dit vertrouwen maakt ons sterk, en daarom zijn we bereid ons voor anderen open te stellen en blij te geven van altruïsme. Daarom spreekt men in het boeddhisme van 'moedige compassie'. Gandhi heeft gezegd: 'Liefde vreest niets of niemand. Ze trekt angst met wortel en tak uit.'

Van biologisch altruïsme naar altruïsme in ruime zin

De Dalai Lama maakt onderscheid tussen twee soorten altruïstische liefde: de eerste manifesteert zich spontaan ten gevolge van onze biologische aanleg, die we aan de evolutie te danken hebben. Die liefde is een instinctieve neiging om voor onze kinderen en onze verwanten te zorgen, en meer in het algemeen voor de mensen die vriendelijk voor ons zijn.

Altruïsme in ruime zin ontstaat niet spontaan en moet worden gecultiveerd. Instinctief altruïsme dat we in de loop van de evolutie hebben verworven, en in het bijzonder de liefde van een moeder voor haar kind, kan als basis dienen voor altruïsme in ruimere zin.

Liefde en compassie zijn gebaseerd op onderscheidingsvermogen

[Ware Kennis, Wijsheid] bevredigt niet uitsluitend de intellectuele nieuwsgierigheid, maar is in essentie therapeutisch. Onderlinge afhankelijkheid begrijpen houdt vooral in dat we de denkbeeldige muur neerhalen die onze geest tussen ons en anderen heeft opgebouwd. [...] Universele liefde en compassie zijn rechtstreekse gevolgen van een juist inzicht in deze onderlinge afhankelijkheid.

Om altruïsme te verruimen moeten we ons bewust worden van de diverse gradaties van lijden. Als de Boeddha sprak over 'lijden herkennen', verwees hij niet naar duidelijk ongeluk waarvan wij zo vaak getuige of slachtoffer zijn, zoals ziekte, oorlog, hongersnood, onrecht of het verlies van een dierbare. Lijden dat ons (en onze naasten) direct en indirect (via de media of door eigen ervaring) raakt, en lijden dat voortkomt uit maatschappelijk en economisch onrecht, discriminatie en oorlog staan iedereen duidelijk voor ogen. Maar de Boeddha wilde juist de latente oorzaken van lijden aan het licht brengen, oorzaken die zich niet onmiddellijk manifesteren in de vorm van nare ervaringen, maar die toch een voortdurende bron van pijn zijn.

Een groot deel van ons lijden is namelijk geworteld in haat, hebzucht, egoïsme, hoogmoed, jaloezie en andere gemoedstoestanden die het boeddhisme 'mentale vergiften' noemt, omdat ze ons eigen bestaan en dat van anderen letterlijk vergiften. Volgens de Boeddha is onwetendheid de oorzaak van deze psychische stoorzenders. Die onwetendheid duidt niet op een simpel gebrek aan informatie, maar op een vertekende visie op de werkelijkheid en op onbegrip voor de belangrijkste oorzaken van lijden. De eigentijdse Tibetaanse leraar Chögyam Trungpa legt het als volgt uit: 'Wanneer we over onwetendheid spreken, doelen we absoluut niet op domheid. In zekere zin is onwetendheid bijzonder intelligent, maar het is wel een volkomen unieke vorm van intelligentie: ze reageert uitsluitend op haar eigen projecties in plaats van simpelweg te zien wat is.'

Want onwetendheid is gekoppeld aan miskenning van de werkelijkheid, dat wil zeggen, van de aard van de dingen, vrij van de mentale bedenksels die we eraan toevoegen. Die bedenksels slaan een kloof tussen de wijze waarop wij de dingen zien en hun werkelijke aard: we houden voor duurzaam wat vluchtig is en we houden voor geluk wat meestal niet meer is dan een bron van lijden: de begeerte naar rijkdom, macht, roem en vluchtige genoegens.

We nemen de buitenwereld waar als een verzameling autonome entiteiten waaraan we kenmerken toeschrijven die hun, zo komt het ons voor, ook werkelijk eigen zijn. We zien de dingen als intrinsiek 'aangenaam' of 'onaangenaam', en we verdelen de mensen op starre wijze in 'goede' en 'slechte' mensen, in 'vrienden' en 'vijanden', alsof het om kenmerken gaat die deze mensen toebehoren. Het 'ik', of het ego dat die kenmerken waarneemt, lijkt ons eveneens volkomen reëel en concreet. Deze dwaling leidt tot krachtige reflexen van hechting en afkeer, en zolang onze geest verduisterd blijft door dit gebrek aan onderscheidingsvermogen, zullen we ten prooi vallen aan haat, gehechtheid, hebzucht, jaloezie of arrogantie, en zal lijden altijd opnieuw de kop opsteken.

Als we uitgaan van de definitie van altruïsme van Daniel Batson, namelijk dat het een mentale toestand is die is gekoppeld aan een specifieke behoefte van een ander, dan bestaat de uiteindelijke behoefte, zoals geformuleerd door het boeddhisme, uit het laten verdwijnen van deze onjuiste visie op de werkelijkheid.

Het gaat allerminst om het opleggen van een specifieke dogmatische visie op wat die werkelijkheid is; het is de bedoeling om door middel van grondig onderzoek de kennis aan te reiken die noodzakelijk is om de kloof tussen onze waarneming van de dingen en de ware aard ervan te dichten. Dat houdt

bijvoorbeeld in dat we niet voor duurzaam houden wat van nature veranderlijk is, dat we geen onafhankelijke entiteiten waarnemen waar slechts onderling afhankelijke relaties bestaan, en dat we ons geen 'ik' als onveranderlijke eenheid voorstellen, een eenheid die autonoom en duurzaam zou zijn, terwijl het niets anders is dan een stroom van ervaringen die, afhankelijk van talloze oorzaken, onophoudelijk verandert.

Deze kennis bevredigt niet uitsluitend de intellectuele nieuwsgierigheid, maar is in essentie therapeutisch. Onderlinge afhankelijkheid begrijpen houdt vooral in dat we de denkbeeldige muur neerhalen die onze geest tussen ons en anderen heeft opgebouwd. Dat maakt de onjuiste fundamenten van trots, jaloezie en kwaadwilligheid duidelijk. Alle wezens zijn afhankelijk van elkaar, hun geluk en hun lijden is ons nabij. Je geluk willen bouwen op andermans lijden is niet alleen immoreel, maar ook irreëel. Universele liefde en compassie zijn rechtstreekse gevolgen van een juist inzicht in deze onderlinge afhankelijkheid.

Het is dus niet noodzakelijk de geestestoestanden van de ander emotioneel te ervaren om een altruïstische houding te versterken. Het is daarentegen wel noodzakelijk je bewust te zijn van je verlangen lijden te vermijden, dat van belang te vinden en je met hart en ziel in te zetten voor de verwezenlijking van je diepste wensen. Hoe meer altruïstische liefde en compassie van cognitieve aard zijn, des te meer geven ze altruïsme de ruimte, en des te minder worden ze aangetast door emotionele ontreddering, bijvoorbeeld door het verdriet dat het zien van andermans lijden veroorzaakt. Deze waarneming van smart kan, in plaats van liefdevolle vriendelijkheid te wekken, er ook toe leiden dat we ons met onszelf gaan bezighouden, of zelfs het ontstaan bevorderen van een vorm van sentimentaliteit die van altruïsme een soort voorkeursbehandeling dreigt te maken.

