

# Mara is ook



# Boeddha

Wat is Mara en wat is de rol van Mara in ons leven? Mara leren kennen en doorzien is essentieel, vindt zenleraar en monnik Jef Boeckmans, want Mara is deel van ons. Bert Caekelbergh in gesprek met Jef Boeckmans

tekst: Connie Franssen

**Bert: Jef, wat is de betekenis van Mara?**

Jef: Mara heeft in verschillende boeddhistische tradities een functie. In tegenstelling tot de christelijke duivel, die bij de hel hoort, hoort de boeddhistische Mara in hemelse sferen. In het Sanskriet is Mara de doder, de verstoorder. Hij verstoort de zaden van goedheid die in ons bewustzijn dreigen te bloeien. Mara hindert onze weg naar verlichting, dat is zijn grote taak. Althans, dit is de mythologische uitdrukking. Ondanks dat Mara een mythische figuur is, herkennen we allemaal die verstoring van onze weg naar bewustwording. We hebben allemaal te maken met haat, begeerte en onwetendheid. Het probleem ontstaat als je je ermee identificeert en denkt dat je die gedachtes en emoties bént.

Die identificatie met stukjes van jezelf is eigenlijk de essentie van Mara. Ons bewustzijn is van nature verlicht, is stil, onbeweeglijk, ruim, grenzeloze vrede ... maar de inhoud van ons bewustzijn, en dat weten we allemaal als we mediteren, daar zit van alles: zorgen, hartstocht, woede, onze trauma's, gehechtheden, verslavingen – allemaal zaken waarmee we geneigd zijn ons te identificeren. Mara is daar de symbolische figuur van. De hindernis die ons gewaarzijn van het pure bewustzijn belem-

mert. En in welke boeddhistische traditie je ook zit, het gaat altijd om het stoppen van de verkeerde identificatie. Mara is degene die fixeert, die tegen je zegt: dat bén jij of dat lukt je toch niet. Dat kan zich in allerlei vormen uiten zoals zelfhaat of agressie, maar het uit zich vooral in begeerte. Je ziet dat wel bij mensen op het verlichtingspad, boeddhistische leraren met macht die zich laten verleiden door seks en geld. Typisch fenomenen van Mara.

**Mara, ik ken je**

**Bert: Toen de Boeddha geconfronteerd werd met Mara, stuurde hij die niet weg. Hij zei: 'Mara, ik ken je.'**

Jef: Dat is de essentie. De Boeddha doorzag Mara. Hij ziet dat hij het zelf fabriceert. En zo is het. Jij bent de bouwer van het huis, dat doe je zelf. Je denkt dat je je trauma bént, want je vader was alcoholist of je vrouw heeft je bedrogen, of wat dan ook. En dat kan allemaal wel waar zijn, maar dat betreft de inhoud van het bewustzijn. Die identificatie met de inhoud, dat is Mara. Wat ook waar is, is dat er een puur, onmetelijk, grenzeloos bewustzijn is. *No mind, no buddha*. Alleen maar dat diepe niet-weten. >

**Bert:** Op een bepaald moment verschijnt Mara als de Boeddha zelf

...

**Jef:** Precies! De hemelse dochters hebben de Boeddha verleid en hij is in een staat van *bliss*<sup>1</sup>. En wat doet Mara dan? Die zegt tegen de Boeddha: wow, wat ben jij verlicht, wat ben jij geweldig! En veroorzaakt vervolgens een bloemenregen ... Mara maakte dus opnieuw een beeld waarmee de Boeddha zich kon identificeren. Dus ook dat beeld, van 'wow, nu heb je het helemaal gemaakt', is Mara. Je ziet dat soms bij mensen die een eerste ervaring van verlichting of groot inzicht hebben, het gevaar is dat ze zich daarmee gaan identificeren en niet meer op het pad blijven. Identificeer je dus ook niet met de zegeningen, want dan creëer je opnieuw een narcistisch beeld. Op die boeddhaweg, die eindeloos is, fixeert Mara jou: of dat nou als verslaafde of als boeddha is. Terwijl het leven zelf stroomt, altijd in beweging is. Het ene moment heb je hoofdpijn, het andere moment ben je blij. Doordat Mara je fixeert, leg je de stroom stil.

**Bert:** En wanneer geeft Mara het op? Want het is een hardnekkige jongen.

**Jef:** Als de Boeddha, jij dus, Mara doorziet, als hij ziet dat hij zelf Mara is en de bouwer van zijn eigen huis, zijn eigen ego. Op het moment dat hij dat doorziet, verlicht hij zijn geest. Alsof je een ventiel opendraait en de valse lucht eruit laat lopen. Maar vergis je niet, we maken altijd nieuwe constructies. Dat is niet erg, als je het maar weet.

### **Wanen zijn onvermijdelijk en noodzakelijk**

**Bert:** Wat kunnen westerse beoefenaars met deze mythe, met deze symbolische figuur?

**Jef:** Als je die mythe kunt gebruiken, prima. Als je het niet kunt gebruiken, ook goed. Het zijn allemaal hulpmiddelen. Ik persoonlijk vind het een mooie mythe, als ik die zou vertalen in moderne psychologische of filosofische begrippen zou ik zeggen dat Mara de waan is. Een waan kan individueel zijn maar ook collectief. Wij hebben als samenleving ook wanen, de waan van het nationalisme, liberalisme, boeddhisme. Of de kerkelijke waan. Als mensen erin gaan geloven, ontstaat er een collectieve energie en kan het iets demonisch krijgen. Dat is hardnekkig en moeilijk te doorzien. In China is de collectieve waan rond Mao, een man die miljoenen doden op zijn geweten heeft, nog altijd intact.

**Bert:** Bestaat er ook een positieve collectieve waan?

**Jef:** Wanen zijn onvermijdelijk en noodzakelijk, en ook niet per

<sup>1</sup>) Vert.: geluk of gelukkig; Sanskriet: ananda

# Maar vergis je niet, we maken altijd nieuwe constructies

se slecht, ze zijn ook een soort zelfbescherming. Het is een overlevingstactiek. De waan van het gelukkige gezin, de romantische liefde bijvoorbeeld. Het is niet slecht, maar wel gevaarlijk. Maar als je het doorziet, die waan van de perfecte partner die al je verlangens zal vervullen, overleef je dat dan? Kun je daarmee leven of zak je weg in depressie? Sommige wanen moet je zo laten, het kan de stok zijn waarmee je op pad gaat. Ze zijn dus ook functioneel. Mara heeft een functie. En natuurlijk kan er een goede, collectieve energie zijn. Bijvoorbeeld als je samen zit met de sangha.

### **Je leert het meest van Mara**

**Bert:** Ik heb net als jij een christelijke achtergrond. Hoe verhoudt Mara zich tot de christelijke duivel?

**Jef:** Het is belangrijk een morele richtlijn als gids te nemen. Of dat nu de Tora is, de Bijbel of het boeddhisme. Als je verlicht bent, zul je het uit jezelf doen: het niet doden, niet stelen en dergelijke, niet omdat het moet. De verlichte geest uit zich in moreel goed gedrag en als dat niet zo is, is er iets loos. Maar verlichting is meer dan moreel besef. Uiteindelijk is het je diepe geweten dat de leiding heeft. Je hebt drie getuigen: de Boeddha, de dharma en de sangha. De dharma omvat de gedragsregels, de sila. De



sangha kan je op je gedrag aanspreken. Maar uiteindelijk gaat het om het diepe geweten in je eigen hart. Als die drie getuigen met elkaar overeenstemmen, is het oké. Als dat niet zo is, moet je je geweten volgen. Het achtvoudige pad is belangrijk, maar het gaat om het doorzien van het functioneren je eigen bewustzijn. Dat is de bron. Ik kan wel hopen dat bankiers ophouden met graaien, maar ik heb daar maar weinig invloed op. Ik heb wél macht over mijn eigen bewustzijn. Ik kan Mara doorzien. Dus uiteindelijk, van wie leer je het meest? Van Mara. Die dwingt me tot transformatie. Het is hard werken om je niet te laten misleiden, om te zien dat je gedachtes constructies zijn en niet meer dan dat.

**Bert:** Mara is dus ook een constructie van jezelf, iets dat je met je meedraagt. Dat is misschien wel een groot verschil met het christelijke geloof, waar de duivel iets buiten jezelf is.

Jef: Dat dat zo ervaren wordt, is duidelijk. Maar het is belangrijk de duivel of Mara geen eigen identiteit te geven, als iets dat buiten je ligt. Ik ben christelijk monnik én boeddhist. Als je de weg gaat van die diepe inkeer zullen de mythes, of die nou christelijk of boeddhistisch zijn, stilaan hun mythische vorm verliezen. Maar als we van de mythes feiten maken, hebben we een pro-

bleem. Dan kan er grote verwarring ontstaan. Mythes zijn multi-interpretabel, je kunt ze gebruiken of niet. Voor mij persoonlijk is er een grote mate van consensus tussen de christelijke en boeddhistische mythes. Als ik naar Maria kijk, zie ik ook Kanzeon. Het is hetzelfde oerbeginsel. Ik heb een grote devotie voor Kanzeon en Maria, niet als mythe, maar als een kwaliteit van mijn eigen bewustzijn. ✿

→ Jef Boeckmans studeerde filosofie en theologie in Leuven, Utrecht en Freiburg. Hij specialiseerde zich in spiritualiteit en mystiek. Sinds 1970 beoefent hij zazen en is geëngageerd in de interreligieuze dialoog. Hij is monnik en trappist en begeleidt al tientallen jaren zensesshins. Als zenmeester behoort hij tot de Sanbo Kyodan Society.

→ Bert Caekelbergh is ruim dertig jaar actief als theatermaker en beeldend kunstenaar. Hij gaf o.a. les aan het Koninklijk Muziekconservatorium Hogeschool Antwerpen en de academies van Antwerpen-Borgerhout en Overpelt. Zijn spirituele leven begon in 1980 met rajayoga en Vedanta (Rama Saenen). Hij mediteerde vervolgens twaalf jaar in de Soto Zendojo Antwerpen. Sinds 2007 is hij verbonden aan Ehipassiko-Zurenborg.