

Wegwijzer Boeddhisme

Inhoudsopgave:

- De Boeddha	6
- Wat de Boeddha leerde	6
De vier edele waarheden	7
De keten van ontstaan	9
Karma	16
Verlichting/ontwaken	16
- De Drie hoofdstromen van het Boeddhisme	18
De geschriften	19
Typering van de drie hoofdstromen	20

De Boeddha

De historische Boeddha leefde zo'n 2500 jaar geleden. Hij werd volgens de overlevering geboren als prins van het volk van de Sakya's, die leefden daar waar nu de grens tussen India en Nepal is. De naam die hij bij zijn geboorte kreeg was Siddhartha Gautama. Hij trouwde op jonge leeftijd met een prinses van een naburig volk. Toen hij 29 jaar was, werd uit het huwelijk een zoon geboren. Daarmee had hij zijn Brahmaanse plicht vervuld om voor een opvolger te zorgen. Hij begon toen zijn zoektocht om het antwoord te vinden op de vraag die zijn leven was gaan beheersen: *'Waarom heeft het leven altijd een kwaliteit van lijden (dukkha)?'*

Hij trok het woud in, schoor zijn hoofdhaar af, kleepte zich in lompen, begon eerst met meditatie en na enige tijd met strenge ascese. Hij kwam echter tot de conclusie dat beide methoden geen antwoord op zijn vraag gaven. Daarom besloot hij weer voedsel aan te nemen en maakte hij zich een zitplaats onder een boom aan de oever van een riviertje. Hij besloot daar net zolang te blijven zitten tot zijn vraag beantwoord was.

Precies op de dag van zijn 35^{ste} verjaardag kwam Siddhartha Gautama tot het inzicht dat zijn vraag beantwoordde. Daarmee loste alle duisternis op en bereikte hij de staat van verlichting. Sindsdien wordt hij de Boeddha genoemd, ook wel Boeddha Sakyamuni. Sakyamuni betekent de wijze van het volk van de Sakya's.

De Boeddha overleed ten slotte op zijn 80^{ste} verjaardag, na gedurende 45 jaar onderrichtend door Noord India te zijn getrokken.

Wat de Boeddha leerde

Wat de Boeddha leerde wordt de dharma genoemd. De strekking van de dharma is niet om een geheel van leerstellingen bij te brengen, maar om via studie en beoefening tot zelfinzicht en waarheid te komen. In Tibet wordt iemand die de dharma beoefent een nangpa genoemd, iemand die de waarheid in zichzelf zoekt. Dat is waar het om gaat.

De kern van de dharma wordt gevormd door de 'Vier Edele Waarheden' en de nauw daarmee samenhangende 'keten van ontstaan'.

De Vier Edele Waarheden

In zijn eerste officiële leerrede, die hij hield voor de vijf asceten waarmee hij enkele jaren lief en leed gedeeld had, verwoordde de Boeddha de essentie van zijn leer. Deze leerrede is bekend geworden als 'De Vier Edele Waarheden'.

Deze luiden:

1. Het leven is lijden/frustratie.
2. Er is een oorzaak van lijden.
3. Er is een uitweg uit het lijden.
4. Die uitweg is het Edele Achtvoudige Pad.

De eerste Edele Waarheid – dat het leven lijden (dukkha) is - kan makkelijk tot misverstanden leiden. Bij mensen met een christelijke achtergrond ligt de associatie met kruisdood en martelaarschap voor de hand. En dat het leven lijden is kan ook makkelijk het idee oproepen, dat de Boeddha een zwartkijker was, die geen oog had voor de vreugde van het leven. Maar die associaties doen geen recht aan wat de Boeddha leerde.

'Dukkha' heeft met vergankelijkheid en hechten en loslaten te maken. Alles is vergankelijk. Als we ons vastklampen aan wat vergankelijk is, dan zit de kiem van het loslaten, afscheid nemen en pijn daarin al besloten. Oorspronkelijk duidde het woord dukkha op een wagenrad dat aanloopt. Bij het voortwentelen loopt ons levensrad aan, ons leven doet pijn omdat de mensen en zaken ons ontvallen waaraan we ons gehecht hebben. Telkens worden we teruggeworpen op onszelf en de eigen angsten en onzekerheden. De eerste Edele Waarheid is niet meer of anders dan de waarneming, dat we –door ons vast te klampen aan het vergankelijke- onszelf vastzetten en daarmee de kiem van pijn en lijden leggen.

De tweede Edele Waarheid is al evenzeer een waarneming vanuit het perspectief van de verlichting. Er is een oorzaak van lijden. Die oorzaak is 'verkeerd inzicht'. Waarom blijven mensen in de cyclus

van lijden gevangen? Omdat mensen denken dat het lijden hun overkomt, dat het hun lot is, dat het nu eenmaal bij het leven hoort, of - zoals in het Westen veelal gedacht wordt - dat het lijden er niet bij hoort en voorkomen kan worden.

En dat is volgens de Boeddha een verkeerd inzicht, een inzicht dat tot een fatalistische levenshouding (m.n. in het oosten) dan wel tot een ontkenning van en vlucht voor het lijden (m.n. in het westen) leidt.

Bij een fatalistische levenshouding plaats je de oorzaak van pijn en lijden buiten jezelf. Je ervaart jezelf als een radertje in een kosmisch uurwerk. Je kunt er niets aan doen. Je bent machteloos, een slachtoffer van processen die je ver te boven gaan. Als je zo denkt, blijf je een slachtoffer en blijft de cyclus van pijn en lijden inderdaad in stand.

Als je er daarentegen van uitgaat, dat de pijn en het lijden er eigenlijk niet bijhoren en vermijdbaar zijn, dan ontken je een basisgegeven van het leven en kom je aan een realistische benadering van het probleem van het lijden niet eens toe.

De Boeddha wijst een weg, die het lijden niet ontkent en al evenmin fatalistisch is. Daarmee komen we bij de derde en vierde Edele Waarheid.

De derde Edele Waarheid constateert, dat er een uitweg is uit de lijdenscyclus. Dat heeft alles te maken met de staat van verlichting. De staat van verlichting is niet een staat, die je je moet verwerven, maar een staat van de geest die er altijd al is. Omdat we vol zitten met stress en complexen ervaren we dat licht in ons niet. Maar zoals de zon schijnt ook al is het bewolkt, zo dragen we het licht in ons ook al ervaren we slechts duisternis.

De derde Edele Waarheid stelt, dat er een uitweg is, dat we uit de molen kunnen stappen. We zitten wellicht vast in oude patronen, maar we zitten er niet in gevangen. Lijden is niet het lot van de mens. Het bestaan is niet uitzichtloos. Het licht is slechts verduisterd. Het eigen diepste wezen is licht. De ware natuur van de mens is de

boeddhanatuur. Die boeddhanatuur is veel wezenlijker dan alle sluiers die het zicht daarop ontnemen. We kunnen de verlichting realiseren door de sluiers te verwijderen.

De Vierde Edele Waarheid geeft de weg aan om de verlichting te realiseren. Het is het Edele Achtvoudige Pad, het pad dat leidt tot herontdekking van het eigen diepste wezen. Dat pad is sinds 2600 jaar door miljoenen gevolgd.

De eerste stap op dit pad is het inzicht, dat de gebruikelijke manier van kijken naar de werkelijkheid niet klopt. De eerste stap is dan ook (1) juist inzicht. Maar met die eerste stap alleen ben je nog niet op pad. De tweede stap is (2) juist voornemen, d.w.z. de motivatie om het Pad te volgen.

De volgende stappen betreffen de herinrichting van het leven. Eerst een herinrichting naar de buitenwereld toe in de vorm van beoefening van de juiste moraliteit (*sila*). Dit omvat de stappen: (3) juist spreken, (4) juist handelen en (5) juist levensonderhoud. Daaraan zitten twee kanten: eerst het leren nalaten van schadelijke handelingen van lichaam, spraak en geest voor jezelf en anderen en vervolgens het aanleren van heilzame handelingen. Herprogrammering van het sociale leven dus, een herschikking die geheel is gericht op het bereiken van de staat van verlichting.

En dan volgt natuurlijk een herinrichting van het leven naar de binnenwereld toe. Dit omvat de stappen (6) juiste inzet, (7) juiste concentratie en (8) juiste opmerkzaamheid/ wijsheid (*panna / prajna*).

Van stap tot stap, van juist inzicht, via herprogrammering van je gedrag naar meditatie en concentratie maak je geleidelijk contact met je fundamentele- of boeddhanatuur. Dit is het pad van de Boeddha. Het pad loopt overigens niet noodzakelijkerwijs van stap 1 naar stap 8. Ieder van de diverse stappen kan een begin zijn. Maar de stappen versterken elkaar, er is een onderlinge wisselwerking.

De keten van ontstaan

De Vier Edele Waarheden bevatten de leer van de Boeddha in een notendop. Om die leer goed in het vizier te krijgen, met name om helder te krijgen wat de Boeddha bedoelt met 'juist inzicht', is het van

belang wat dieper in te gaan op zijn visie op de wet van oorzaak en gevolg of, scherper vertaald, de 'keten van ontstaan in afhankelijkheid'.

De hele leer van de Boeddha is gericht op verlossing uit deze keten. Maar om daaruit los te komen is eerst een messcherpe analyse nodig van de werking van die keten. Die analyse richt zich primair op de vraag, hoe de mens door de wet van oorzaak en gevolg bepaald wordt. Vervolgens wordt aangegeven hoe de mens die keten kan doorbreken.

De analyse hoe de mens door oorzaak en gevolg bepaald wordt, wordt beeldend weergegeven door het boeddhistisch levensrad.



Het levensrad bestaat uit een aantal concentrische ringen, die door een afschrikwekkend wezen worden vastgehouden. Dat wezen is Yama, een symbool van de vergankelijkheid.

De buitenste ring beeldt de stappen in de wet van oorzaak en gevolg uit. Daar zullen we ons op concentreren. De buitenste ring bevat 12 schakels, met 12 pictogrammen. Daarin wordt op een strikt analytische manier beschreven hoe we als vanzelf van de ene schakel in de andere komen en daarmee verstrikt blijven in de cyclus van lijden. De oorzaken daarvoor zijn de begeerte van wat wij graag willen, afhouden van wat voor ons ongewenst is of onze onwetendheid (deze drie 'verduisteringen' staan afgebeeld in de eerste cirkel in de symbolen van het varken (onwetendheid), de haan (afhouden, agressie) en de slang (begeerte).

De uitleg begint meestal bij het schakel rechtsboven en gaat vervolgens met de wijzers van de klok mee.

Schakel 1. De blinde grootmoeder. Zij staat voor *onwetendheid* of verkeerd inzicht. Zij is blind voor haar gewoontepatronen en de effecten daarvan. Niettemin schuifelt ze met haar stok voorwaarts. Haar blindheid is niet passief, zij kent een koppige weigering om de dingen te zien zoals ze zijn. Ze heeft een vaste opvatting in de continuïteit van zelf of een solide ego. En daarmee heeft ze een gebrek aan inzicht in hoe het karmische proces werkt. Zoals het edele achtvoudige pad begint met het juiste inzicht, zo begint de keten van ontstaan in afhankelijkheid met onwetendheid.

Schakel 2. De pottenbakker. De pottenbakker vormt de klei tot een pot. Zo creëren wij vanuit onwetendheid in hoog tempo acties om onszelf vorm te geven en resultaten te bereiken. Dat doen we als vanzelf. Om maar iets te doen te hebben. De pottenbakker staat daarmee voor *formatie*, voor het creëren van patronen die later ons bewustzijn, onze gedachten, gevoelens en waarnemingen bepalen.

Schakel 3. De aap. Deze staat voor *bewustzijn*. Wanneer wij bij de vorige schakel een vorm gecreëerd hebben om ons leven in te leiden (in de vorm van acties), scheppen we hier door reflectie op de ervaringen die we daarbij opdoen een soort continuïteit. Daardoor lijkt

het erop dat wat we kort hiervoor gecreëerd hebben, er altijd al geweest is: zo ben ik nu eenmaal. Het beeld is dat van een aap, die van tak op tak springt, alsof die nooit anders gedaan heeft. En ook nooit wat anders zal doen.

Schakel 4. Naam en vorm. Deze schakel bevestigt de identiteit door er een naam en vorm aan toe te voegen. Het beeld is dat van een *boot met passagier*. De passagier staat voor de emotionele, discursieve aspecten van de menselijke ervaring die het bewustzijn met zich mee brengt. De boot is de vorm waarin we dat gegoten hebben. Hiermee creëren we een samenhangend geheel met een naam. We hebben een (eerste) individualiteit gekregen. We beginnen echt iemand te worden. Zoals de aap zich nu een aap noemt met als kenmerk dat die van tak tot tak springt zoals een echte aap hoort te doen.

Schakel 5. Een huis met ramen. De ramen staan voor de zes *zintuigen*. Het boeddhisme kent zes zintuigen namelijk horen, zien, ruiken, proeven, tasten en het mentale aspect (dat de andere vijf coördineert). Nu er een eerste individualiteit ontstaan is, kunnen we ons klaar maken om de wereld in te 'kijken' met onze zintuigen en ons bestaan te bevestigen in relatie met het 'andere'. We kijken om ons heen om te zoeken waar iets interessants te zien is. Of waar iets interessants te horen is. Of waar we relaties met anderen kunnen aangaan. Zodat we in de relatie met 'het andere' ons huis verder kunnen vullen en van nog meer identiteit kunnen voorzien.

Schakel 6. Twee mensen die toenadering zoeken tot elkaar. Dit staat voor *contact*. Het gaat nog niet om echt contact (dat gebeurt pas in schakel 11), maar om 'contact op afstand'. We zien in de verte een schilderij dat mogelijk interessant kan zijn. Of er komt iemand voorbij waarmee we wel zouden willen praten. Of we denken over een recept dat aanspreekt. Door dat te doen versterken we onze identiteit die daarmee niet alleen op onszelf gebaseerd is maar ook op relaties met het 'andere'. Het 'andere' kan elke ervaring zijn van iets buiten jezelf: mensen, dingen. De zintuigen en het mentale aspect maken contact met het 'andere' zodat er straks een relatie kan beginnen.

Schakel 7. Een man met een pijl in zijn oog. Dit staat voor *gevoel*. Waar we in schakel 6 contact op afstand gemaakt hebben,

manifesteert zich hier een eerste reactie op dat gemaakte contact. Dat manifesteert zich in als eerste ervaring van pijn of plezier, als een eerste opflikkering, als ons eerste gevoel. Dat basisgevoel is intens. Dat is ook te zien in de metafoor van de pijn in het oog. Een pijn in het oog is buitengemeen gevoelig. We voelen onze relaties met de wereld zo intens en gevoelig en we zijn zo bezig met een bevestiging met het andere of gebrek daaraan dat we snel geneigd zijn ons terug te trekken in onze gewoontepatronen.

Schakel 8. Een groepje mensen die met elkaar een zoete drank van melk en honing opslurpen. Dit staat voor *smachten*, genotzucht. Het beschrijft de neiging impulsief te reageren op het gevoel in de vorige schakel. Wij willen graag dat gevoel versterken, zelfs als dat destructief wordt. Er ontstaat een enorme behoefte om het contact met het andere waarmee wij ons in de vorige schakel geïdentificeerd hebben, in de buitenwereld te realiseren. We moeten het gesprek met die andere aangaan. Wij moeten die maaltijd gaan koken. Het moet zo gaan gebeuren.

Schakel 9. Een man die vruchten plukt. Dit staat voor *grijpen*. Het is een verdere versterking van de impulsiviteit in schakel 8 en wordt een intensief verlangen om zich te manifesteren in de buitenwereld. In de metafoor plukt de man de vruchten om er zijn zakken en zijn tas mee vol te stouwen en op te eten. De emotie en de bijbehorende mateloosheid hebben hun piek bereikt. Het moet gebeuren. Het kan ook gaan over intellectueel of esthetisch grijpen.

Schakel 10. Een man en een vrouw gemeenschap met elkaar hebbend. Dit staat voor *wording*. De steeds sterker wordende impulsiviteit en emoties duwen ons in de 10^e schakel: de vrouw wordt zwanger. De zwangere vrouw staat voor ons karma dat nu volop aanwezig is. Dit betekent dat ons eerdere smachten en grijpen onvermijdelijk leidt naar de versterking van onze gewoontepatronen die leiden tot ego-fixatie en (blinde) handhaving van pijn. We hebben geen keuze meer.

Schakel 11. Een barend vrouw. Dit staat voor *geboorte*. De vrucht van wat zich in de eerste 10 schakels heeft ontwikkeld manifesteert zich nu in de wereld. Een specifieke handeling heeft vorm gekregen. De geboorte kan van alles zijn: de maaltijd wordt gemaakt en

opgediend, de fles wijn leeg gedronken, de ruzie begonnen, nieuw werk gestart,of wat betreft emoties: de boosheid, verlangen, of jaloezie manifesteren zich; of wat betreft intellect: het boek wordt nu geschreven. Of vanuit een bredere visie op het levensrad: we zijn geboren. Ons leven kan nu echt beginnen.

Schakel 12. Een man die een lijk op z'n rug draagt. Dit staat voor *ziekte, ouderdom en dood*. Onze in de eerste 11 schakels opgebouwde emoties (verlangens) en activiteiten geven geboorte aan nieuwe situaties die volgroeien en weer eindigen/doodgaan. Alle manifestaties zijn vergankelijk en leiden onherroepelijk tot aftakeling. Dat is één van de zekerheden. In deze schakel vindt het menselijk lijden plaats. Dat lijden ontstaat omdat we zeker weten dat wat we gecreëerd hebben ook weer stopt. Dat leidt tot onzekerheid en paniek, omdat we ons realiseren dat we ons solide ego, ons solide gevoel van bestaan, dat we in de eerste 10 schakels hebben opgebouwd, weer zullen verliezen.

Met het doodgaan eindigt de bestaanscyclus en begint een nieuwe cyclus. Als we de onzekerheid en paniek niet accepteren en vandaar uit niet zien hoe het leven werkelijk in elkaar steekt, beginnen we een nieuwe cyclus in een eerste keten met onwetendheid.

Het is goed ons te realiseren, dat de schakels 1 t/m 10 zich op het vlak van de binnenwereld afspelen. Schakel 11 is het omslagpunt naar de buitenwereld. Het grootste deel van de keten speelt zich dus binnenin ons, in onze geest af. De keten beschrijft stap voor stap, hoe een handeling met bijbehorend egobewustzijn zich ontwikkelt, tot manifestatie komt en onze bestaanscyclus in gang houdt.

De andere symbolen in het levensrad

- In de *binnenste cirkel* staan de drie verduisteringen weergegeven: onwetendheid, begeerte en agressie/afhouden. De metaforen daarvoor zijn respectievelijk het varken, de slang en de haan. Deze drie verduisteren ons heldere inzicht en zijn de oorzaak van ons lijden (de tweede edele waarheid).
- De *tweede cirkel* staat voor acties. Deze kunnen deugdzaam of minder deugdzaam zijn. Wanneer we deugdzaam daden verrichten dragen we de zaden daarvan met ons mee en hebben we meer kans uit de keten van ontstaan in afhankelijkheid te ontsnappen. Dit wordt weergegeven in het witte gedeelte links waar de figuren naar boven bewegen. Het verrichten van minder deugdzaam daden wordt weergegeven in het donkere gedeelte rechts, waar de (lijdende) figuren naar beneden bewegen.
- In de *derde cirkel* staan de zes rijken weergegeven waar we ons in bewegen in de keten van ontstaan in afhankelijkheid. De tekening bovenin staat voor het godenrijk. Deze tekening loopt over in de tekening rechts (boven het midden) waar het jaloezige godenrijk staat uitgebeeld. De tekening rechts onder het midden en onder staan voor het hongerige geestenrijk respectievelijk het hellenrijk. De tekening links (onder het midden) staat voor het dierenrijk. De tekening links (boven het midden) staat voor het mensenrijk. De 6 rijken staan voor respectievelijk leven in onwetendheid (in genoeg, maar onwetend), jaloezie, hebberigheid, boosheid, onwetendheid (wat minder genoeglijk) en verlangen.
- In de *vierde cirkel* staan de 12 schakels zoals die hierboven zijn toegelicht.
- Het *afschrikwekkende wezen* dat het levensrad vasthoudt, is Yama, een symbool van de vergankelijkheid.
- *Rechts bovenin de tekening* staat de Boeddha. Wanneer we naar zijn leringen luisteren, hebben we de kans uit de keten van ontstaan in afhankelijkheid te ontsnappen. Daarmee worden de derde en vierde edele waarheid gesymboliseerd (er is een uitweg uit het lijden en er is een weg om dat te doen). Het symbool *linksboven* staat voor die bevrijding.

Karma

De keten van oorzaak en gevolg, van 'ontstaan in afhankelijkheid' hangt nauw samen met het begrip karma. Schakel 2 van de keten beschrijft, dat er iets in onze geest opduikt. Waar komt dat vandaan? Zijn dat willekeurige en toevallige oprispingen? Volgens talrijke boeddhistische tradities is daar geen sprake van. Alles wat wij ooit in dit of een vorig leven gedaan hebben heeft zich in ons basisbewustzijn genesteld. Wij dragen ons verleden met ons mee. Dat zijn de karmische zaden. En vroeg of laat komen die weer boven.

De vraag is dan hoe we daarmee omgaan. Daar lopen de wegen uiteen. Is karma ons lot? Zijn we een product van ons verleden, van vorige levens en dit leven, van natuur en opvoeding? Zijn we gedetermineerd? Is er wel een vrije wil? Als we vanuit een fatalistische visie zeggen: 'dat is mijn karma' en daar gelaten onder zijn, dan is dat niet erg boeddhistisch. Want de Boeddha is wel van mening, dat alles wat wij gedaan hebben zich in ons basisbewustzijn heeft gegrift. En dat die inprenting onze toekomst kan bepalen. Wat dat betreft gaat de wet van oorzaak en gevolg geheel op. Maar de Boeddha zegt ook, dat we de keten kunnen doorbreken. Daarover gaat het volgende stuk.

Verlichting/ontwaken

De leer van de Boeddha is vooral praktisch op verlichting gericht. Hij hield zich ook wel met psychologische en filosofische bespiegelingen bezig maar alleen voor zover die meehielpen om het pad naar de verlichting te ondersteunen. Zijn veronderstelling was dat we ons in een mensenleven niet te veel bezig zouden moeten houden met onnutte zaken. Wij zouden ons in een mensenleven vooral moeten richten op het doorbreken van de keten van oorzaak en gevolg.

Het is goed om te beseffen, dat in zijn analyse van de keten van oorzaak en gevolg de geest centraal staat. Karmische patronen rijzen vanuit vroegere ervaringen op in ons bewustzijn, en nemen daarin vorm, naam en kleur aan. Onze geest heeft vervolgens de neiging zich te identificeren met hetgeen het waarneemt. Als we aan die neiging toegeven, dan wordt vrijwel alles van wat we nu waarnemen, bepaald door onze herinnering, door onze gewontepatronen. En

stappen we als vanzelf in de volgende schakel. Dat hoeft niet zo te gaan.

Volgens de Boeddha is de identificatie van onszelf met hetgeen in onze geest oprijst een onjuist inzicht, dat de grondslag is van al het lijden. Wij hebben wel een lichaam, maar wij zijn ons lichaam niet. Wij hebben wel gedachten, gevoelens en verlangens, maar wij zijn onze gedachten, gevoelens en verlangens niet. Wij hebben wel herinneringen, maar wij zijn onze herinneringen niet. Wij hebben wel karmische neigingen, maar wij hoeven daar niet in te stappen.

Het juiste inzicht, de eerste stap op het achtvoudige pad, is het inzicht dat wij ons lichaam, onze gedachten en gevoelens niet zijn en die identificatie kunnen doorbreken. En dat kan op drie niveaus, op het niveau van het inzicht en motivatie (de eerste twee stappen van het Edele Achtvoudige Pad), op het niveau van het handelen (de stappen 2 – 5) en op het niveau van de innerlijke beoefening (de stappen 6-8).

De boeddhistische methode grijpt op ieder van de drie niveaus aan. Op het niveau van inzicht en motivatie zijn er cursussen ter verkrijging van inzicht en oefeningen ter versterking van de motivatie. Op het niveau van het handelen kun je aan het leven deelnemen vanuit een bewuste heilzame intentie, waardoor de cyclus van pijn en lijden wordt doorbroken. Daarvoor is een verandering van gewoonten nodig, een herprogrammering van lichaam, spraak en geest. Op het niveau van de innerlijke beoefening zijn er vele –zeer uiteenlopende - vormen van concentratie en meditatie.

Zo is het mogelijk om op basis van de beschrijving van de 12 schakels hiervoor (niveau van inzicht) om uit deze cyclus te stappen. De veronderstelling is dat als we ons bewust zijn van een schakel, de volgende schakel niet als vanzelf hoeft te volgen. Maar dan moeten we ons dat wel realiseren. Er blijken twee schakels te zijn waar het eruit stappen beter gaat. Dat is bij schakel 7: het gevoel. De schakels 1 t/m 6 spelen zich razendsnel en vrij onbewust af. Bij schakel 7 (het gevoel) voelen we echt wat. Dan hebben we de mogelijkheid om niet de schakels 8 en verder te laten volgen wanneer we bij dat gevoel kunnen blijven en er niet voor weglopen. En kunnen we ophouden verder karma te creëren. Datzelfde geldt voor schakel 12. Als we ons

realiseren hoe we ervoor staan, hoeven we niet opnieuw vanuit de onwetendheid van schakel 1 een nieuwe cyclus te creëren.

Essentieel in dit denken is het inzicht dat het vooral de intensiteit van de huidige situatie is waar we mee zouden moeten werken. Dat leidt tot een directe ervaring van wat zich voordoet: pijn is pijn, plezier is plezier. Daarmee wordt de cyclus doorbroken omdat het 'nu' centraal staat en niet de herinnering.

Beoefening helpt in sterke mate de identificatie te doorbreken en de aandacht eenpuntig te richten op de verlichting. Door die doorbreking kunnen we tenslotte de oude patronen waarnemen zonder er in mee te gaan. Beoefening leert ons te zien, te ervaren wat zich op een bepaald moment aan ons voordoet zonder dat we dat verder hoeven te laden met onze herinneringen. Wanneer we ons vandaar uit direct en eenvoudig kunnen verbinden met situaties zoals ze zijn, ontstaat er automatisch een gevoel van vrijheid, een gevoel van vreugde. Op dat moment kunnen we stoppen met vechten en kunnen we ontspannen. Zoals we de voortglijdende wolken kunnen zien, zonder dat we ze zijn, zo kunnen we onze gedachten en gevoelens zien zonder dat we ze zijn. We kunnen ze waarnemen, observeren en voorbij laten glijden. Daardoor verliezen ze hun kracht en worden we vrij van pijn en lijden, als we dit steeds herhalen.

Wanneer we de schakels die onze pijn en het lijden creëren, in onszelf doorbreken, gaat ons hart open en zien we scherper de pijn en het lijden om ons heen. Vanuit dat mededogen kan de wens groeien om alle wezens uit de kringloop van pijn en lijden te verlossen.

De drie hoofdstromen van het Boeddhisme

Voormelde inzichten van de historische Boeddha worden door alle boeddhistische stromingen gedeeld. Ze vormen de kern van de drie traditionele hoofdstromen binnen het boeddhisme, te weten het Theravada-boeddhisme (het zuidelijk boeddhisme in landen als Thailand, Myanmar en Sri Lanka), het Mahayana-boeddhisme (daartoe behoren het Ch'an- en Zen-boeddhisme in landen als China, Japan en Zuid-Oost Azië), en het Vajrayana-boeddhisme (in

Tibet, Nepal en Bhutan). Naast deze drie traditionele hoofdstromen begint zich thans in het westen ook een eigen westers boeddhisme te vormen.

De drie traditionele hoofdstromen verschillen in hun houding ten opzichte van monniken en leken. Tijdens het leven van de Boeddha hadden mensen de keuze tussen toetreden tot de gemeenschap van monniken en nonnen (de sangha) of lekenvolgeling worden. Men moet zich die sangha's tijdens het leven van de Boeddha overigens niet voorstellen als kloostergemeenschappen. Aanvankelijk kozen de meeste leden van de sangha er voor het Pad in eenzaamheid te volgen. Slechts gedurende de drie maanden van de regentijd leefde men gezamenlijk. Later zijn pas de kloosters ontstaan, waarin men permanent bleef wonen.

Maar het belangrijkste verschil tussen de drie hoofdrichtingen betreft de vraag wat de Boeddha aan onderricht gegeven heeft. En die verschillen in opvatting over wat de Boeddha geleerd heeft hangen weer nauw samen met inhoudelijke opvattingen over de fundamentele aard van de werkelijkheid, de spanning tussen verlichting en compassie en de aard van de meditatiepraktijken.

In het oosten wordt groot belang gehecht aan traditielijnen, de juiste overlevering van mens op mens, van leraar op leerling. Aanvankelijk was sprake van een mondelinge overlevering. Pas later zijn de overleveringen op schrift gesteld. Talloze geschriften worden aan de Boeddha toegeschreven. Over de enorme hoeveelheid aan hem toegeschreven geschriften kan het volgende worden opgemerkt.

De geschriften

De aan de Boeddha toegeschreven geschriften kunnen in drie categorieën worden verdeeld. De eerste categorie bevat het zgn. publieke onderricht van de Boeddha, de tweede het zgn. selecte onderricht en de derde het geheime onderricht. Volgens het Theravada-boeddhisme stamt slechts het publieke onderricht van de Boeddha af. Volgens het Mahayana-boeddhisme stamt het publieke en selecte onderricht van de Boeddha af. Volgens het Vajrayana-boeddhisme heeft de Boeddha alle drie vormen van onderricht zelf onderwezen.

Het publieke onderricht is –na lange mondelinge overlevering- vastgelegd in het Pali, een taal die vermoedelijk veel lijkt op de taal die de Boeddha heeft gesproken. Vandaar dat deze verzameling geschriften de Pali-canon genoemd wordt. De Pali-canon is weer verdeeld in drie verzamelingen teksten, waarvan de tweede de soetra's bevat, de leerredes van de Boeddha. Deze soetra's bevatten het zgn. publieke onderricht, d.w.z. het onderricht dat in het openbaar werd uitgesproken en dus door iedereen gehoord kon worden.

Deze soetra's bieden een praktische verlossingsleer, uitgaand van een zeer genuanceerde psychologische analyse van het lijden en uitmondend in een pad dat een uitweg uit de kringloop van het lijden biedt. Anders dan in het selecte en geheime onderricht is er in de Pali-canon weinig of geen sprake van metafysische beschouwingen. De Pali-canon wordt door ieder van de drie hoofdstromen aan de Boeddha toegeschreven.

Het selecte onderricht bevat soetra's, die lange tijd verborgen zouden zijn gehouden tot de tijd er rijp voor was ze publiek te maken. Deze soetra's –de zgn. Prajna-paramita-soetra's- staan aan de basis van het Mahayana-boeddhisme en worden door de aanhangers van het Mahayana-boeddhisme aan de Boeddha toegeschreven.

Anders dan de soetra's van de Pali-canon bevatten de Prajna-paramita-soetra's vele metafysische beschouwingen, beschouwingen dus over de uiteindelijke aard van de werkelijkheid. Het begrip shunyata speelt hierin een grote rol. Het wordt vertaald met leegte en heeft betrekking op de aard van de absolute natuur. De absolute natuur is leeg in die zin, dat het geen vorm en inhoud heeft en zich slechts via de relatieve werkelijkheid naar vorm en inhoud kan openbaren. Maar ook de relatieve werkelijkheid is leeg in die zin, dat het niet in zichzelf begrepen kan worden doch slechts als uiting van het absolute.

In deze soetra's krijgt de bodhisattva een centrale plaats. Een bodhisattva is volgens de Mahayana-leer iemand, die op weg is naar het boedhaschap, maar de belofte heeft afgelegd terug te keren naar deze wereld om alle levende wezens te helpen en begeleiden, totdat ook de laatste levende wezens aan de kringloop van het lijden

kunnen ontsnappen. In deze soetra's komt tenslotte de compassie, het mededogen met alle wezens, centraal te staan.

Het geheime onderricht bevat het onderricht, dat de Boeddha slechts aan enkelingen zou hebben gegeven, te weten slechts aan diegenen, die daar gezien hun ervaringen en innerlijke ontwikkeling aan toe waren. In dit onderricht speelt het begrip shunyata ook een grote rol, maar nu meer in de zin van leegte als bron van alle verschijnselen. Het volle of potentieaspect van shunyata wordt dus meer benadrukt. Dit onderricht staat aan de basis van de Vajrayana-boeddhistische scholen en het Tibetaans boeddhisme.

Typering van de drie hoofdstromen

De drie hoofdstromingen worden ieder gekenmerkt door verschillende combinaties van de hierboven genoemde accenten. De accentverschillen zijn overigens niet uitputtend genoemd. Hieronder wordt een grove typering van de hoofdstromingen gegeven.

Theravada

Het Theravada (in de Mahayana-traditie Hinayana genoemd) baseert zich op het publieke onderricht van de historische Boeddha.

Als gevolg van het optreden van keizer Ashoka, die in de 3^e eeuw voor Chr. leefde en die het Indische subcontinent tot eenheid bracht, verspreidde het Theravada-boeddhisme zich zowel naar het zuiden in de richting van Sri Lanka (en van daaruit naar Zuidoost Azië), als naar het noordwesten in de richting van het huidige Afghanistan en de hellenistische wereld (het gebied dat door Alexander de Grote was veroverd) en het noordoosten, naar China (via de Zijderoute). Later, in de 12^{de} eeuw, raakte het boeddhisme in India in verval. Het werd door de islam verdrongen, zoals dat al eerder gebeurd was in de hellenistische gebieden westelijk van India. Het Theravada bleef levend in Sri Lanka, Birma, Thailand, Cambodja, delen van Vietnam en Indonesië.

Het Theravada maakt een groot onderscheid tussen de sangha (monniken en nonnen) en lekenvolgelingen. De opvatting overheerst, dat je monnik moet worden om de verlichting te kunnen bereiken. De leken hebben de taak de sangha te faciliteren en daarmee

verdiensten op te bouwen, waardoor zij later zelf monnik kunnen worden en de verlichting kunnen bereiken.

In veel Zuidoost-Aziatische landen is het traditie dat een jongen rond zijn 18^{de} jaar intreedt in de Sangha. De meesten treden na een maand of drie weer uit. Maar gedurende het leven treden zij weer enkele malen tijdelijk tot de Sangha toe. De leden van de Sangha dienen volgens de kloosterregel te leven. De lekenvolgelingen houden zich aan lekengeloften, die minder ver gaan dan die van de monniken en nonnen.

De hoofdbeoefeningen zijn combinaties van shamatha- en vipassana-meditatie.

Shamatha is de meditatie waarin eenpuntige aandacht beoefend wordt, waardoor de geest tot rust komt, zijn natuurlijke helderheid hervindt en gelijkmoedigheid ontstaat. Vipassana is een inzichtmeditatie. De student leert gedachten, gevoelens en lichamelijke en zintuigelijke signalen waar te nemen zonder deze te onderdrukken en zonder zich er door te laten meeslepen. Alles wat zich in en om de mediterende afspeelt vormt zo een object voor waarneming, en als het zijn kracht verloren heeft kan de waarneming zich weer richten op de ademhaling. Hierdoor ervaart de student ook de veranderlijkheid van al het bestaande, inclusief de eigen gemoedstoestanden. Door waar te nemen zonder je met het waargenomene te verbinden wordt de identificatie doorbroken. Door de beoefening wordt niet alleen inzicht verworven in het aspect van veranderlijkheid, maar ook in dat van dukkha (lijden) en anatta (niet-zelf). Tenslotte wordt hierdoor inzicht of verlichting gerealiseerd.

De laatste tijd heeft er binnen het Theravada een herontdekking van **vipassana-meditatie** plaatsgevonden. Deze techniek vindt momenteel ook veel beoefenaars in het Westen. Naast het werken aan eigen realisatie wordt grote nadruk gelegd op mededogen met al wat leeft.

Mahayana

Omstreeks het jaar 520 van onze jaartelling bracht de Indiase meester Bodhidharma een traditie naar China die zou uitgroeien tot China's eigen vorm van boeddhisme: *ch'an*, een Chinese

verbastering van het Indiase dhyana – meditatie. Deze traditie wordt gekenmerkt door:

- een grote nadruk op meditatie,
- de opvatting dat verdienste niet in de eerste plaats komt van goede werken, maar door inzicht in de zuiverheid van je eigen 'ongeboren' boeddha-natuur,
- de nadruk op 'leegte',
- de dialoogverhouding tussen leraar en leerling,
- de nadruk op schoonheid in vergankelijkheid,
- compassie met al wat leeft,
- het transcendente in de natuurlijke wereld,
- plotseling optredende verlichtingservaringen, en
- non-conventionaliteit.

Ch'an werd vanuit China geïntroduceerd in Vietnam en Korea, en later (in de 8^{ste} eeuw) in Japan, waar het de naam *zen* aannam.

Binnen ch'an en zen bestaan twee hoofdrichtingen, de rinzai-traditie en de soto-traditie.

Ch'an en zen worden zowel door monniken en nonnen als door leken beoefend. Beiden zijn in staat verlichting te bereiken. De nadruk ligt op het hier en nu van de seculiere praktische situatie. Het is sterk verbonden met andere spirituele disciplines, zoals bloemschikken (ikebana), boogschieten (kuydo), judo, kendo, theeceremonie, kalligrafie en tuinaanleg.

Vajrayana

Hoewel het boeddhisme reeds veel eerder Tibet bereikte, vond de echte ontwikkeling ervan rond 800 plaats, toen de Tibetaanse koning Trisong Detsen de Indische meester Padmasambhava uitnodigde om naar Tibet te komen om daar het boeddhisme definitief te vestigen.

Met de komst van Padmasambhava vond een instroom in Tibet plaats van alle vormen van boeddhisme, die toendertijd juist op of net over het hoogtepunt van hun ontwikkeling in India waren. Ook werden elementen van de aan het boeddhisme voorafgaande religie van Tibet – de Bön – meegenomen. Het Tibetaans boeddhisme baseert zich zowel op de Pali-canon als op de prajnaparamita soetra's.

Aanvankelijk vormden zich drie scholen binnen het Tibetaanse boeddhisme, te weten de Nyingma-, Sakya- en Kagyu-school. Ieder van die scholen had weer vele onderscholen. In de 14de eeuw begon -eerst binnen de Kagyu-school en later ook in beide andere scholen- een hervormingsbeweging die uitgroeide tot de Gelugpa-school, die verreweg de grootste school van het Tibetaanse boeddhisme is geworden. In de vorming van deze school speelde Tsong Khapa een belangrijke rol. De verschillen tussen de vier scholen van het Tibetaanse boeddhisme, en thans ook de (hervormde) Bön, zijn niet bijzonder groot. De verschillen komen voort uit de specifieke bronnen van elk van de scholen, waardoor accenten anders worden gelegd.

Als gevolg van de geïsoleerde ligging van Tibet kon het uit India overgenomen maar daar verloren gegane boeddhisme in Tibet bewaard blijven tot de Chinese inval. Na de inval, bezetting en onderdrukking moesten vele hoge lama's Tibet verlaten. Zij namen het onderricht eerst mee naar India en de niet door China bezette gebieden in de Himalaya en vervolgens naar de rest van de wereld. Hierdoor is het Tibetaanse boeddhisme thans over de gehele wereld verspreid.

Westers boeddhisme

Door de snelle groei van het boeddhisme in het westen zijn er vele aanzetten het boeddhisme te vertalen naar een westerse context. Er zijn ook sangha's die zich ten doel stellen vorm te geven aan een eigentijdse westerse vorm van boeddhisme.