



Dharma trainingscursus voor mitra's – basis jaar I

Deel I: voor toevlucht gaan naar
de 3 juwelen

de    3 juwelen

Dharma trainingscursus
voor mitra's – basis jaar I

Deel I: voor toevlucht gaan naar
de 3 juwelen

© 2011 Stichting de3juwelen

Afbeelding kافت: © Chris Michielsen

Voorwoord van de vertalers

In Nederland en Vlaanderen leeft sterk de wens het werk van Sangharakshita in de eigen taal te kunnen lezen. Wij houden deze wens voor vanzelfsprekend. Aan de uitvoering ervan willen wij met deze Nederlandse vertaling bijdragen. Wij hebben ervoor gekozen bij het vertalen zo dicht mogelijk bij het oorspronkelijke Engelse werk te blijven.

Sangharakshita is de oprichter en eerste leraar van de *Triratna Buddhist Order & Community*, in Nederland en Vlaanderen *Triratna boeddhistische beweging* genaamd. De lezer is naar ons idee het meest gediend met het historische woord van deze grondlegger, waarmee hij zijn eigen mening kan vormen.

Er is in deze vertaling voor gekozen de zogenaamde diakritische tekens in de tekst niet weer te geven. De schrijfwijze van woorden uit het Pali en Sanskriet in Romaans schrift wijkt daardoor af van die in het oorspronkelijke Engelse werk.

De vertalers

de  3 juwelen

Inhoud

INHOUD	I
WEEK 1: DHARMA STUDIE ALS SPIRITUELE OEFENING.	3
WEEK 2 : WAT IS EEN BOEDDHIST?	10
WEEK 3: DE BOEDDHA (1), HET DOEL VAN HET BOEDDHISME.	20
WEEK 4: DE BOEDDHA (2), DE STICHTER EN ZIJN ZOEKTOCHT.	31
WEEK 5: DE BOEDDHA (3) – DE MYTHISCHE BOEDDHA.	42
WEEK 6: DE BOEDDHA (4). DE BOEDDHA WAAR WE MEE IN CONTACT KUNNEN KOMEN.	54
WEEK 7: DE DHARMA (1). DE BASIS ANALYSE, ONZE ZIEKTE EN HET VOORSCHRIFT VOOR GENEZING.	61
WEEK 8: DE DHARMA(2). DE VELE DIMENSIES VAN DE DHARMA.	74
WEEK 9: DE SANGHA (1). DE SANGHA ALS MANIER VAN ONTWIKKELING.	83
WEEK 10: DE SANGHA (2). DE SANGHA ALS HET DOEL.	88

Week I: Dharma studie als spirituele oefening.

Introductie.

Het belangrijkste doel van deze cursus is om mensen te helpen hun leven en geestestoestanden te verbeteren en niet om informatie over Boeddhisme te geven uit intellectuele interesse. Om de Dharma te beoefenen, dienen we de Dharma te kennen en boeddhistische ideeën hebben van zichzelf een transformatief effect door de manier waarop we de wereld zien te veranderen en daarom de wijze waarop we voelen en handelen.

Dus deze cursus zal voor een deel het lezen van teksten inhouden, het reflecteren op teksten en het praten over teksten. Maar het is belangrijk dat we dit niet benaderen vanuit onze gewone houding naar wat we 'studie' noemen. Dat kan een gevoel van competitie en inferioriteit met zich meebrengen. Of we gebruiken alleen ons kritische, rationele intellect in plaats van ons hele wezen.

De volgende tekst, gebaseerd op een lezing van Padmavajra, laat een meer creatieve manier zien om met 'studie' om te gaan door het te zien als: de Dharma uitdrukken, een essentiële en door de eeuwen heen gebruikte spirituele oefening die inspiratie geeft, wijsheid ontwikkelt, spirituele gemeenschap creëert en ons de context geeft waarin we aan onze gewoontes kunnen werken.

De Dharma uitdrukken.

(gebaseerd op de lezing: de Dharma uitdrukken, door Padmavajra, aangevuld met extra materiaal)

Voor de vroege Boeddhisten was de Dharma uitdrukken, *Dharmakatha*, een belangrijke oefening. *Dharma-katha* betekent: over de Dharma praten, converseren op basis van de Dharma, relateren op basis van de Dharma. Het betekent de ideeën, idealen, formules en symbolen van de Dharma gebruiken als een medium voor communicatie. In de *Meghiya* soetra beschrijft de Boeddha *Dharmakatha* als een van de vijf dingen, samen met meditatie, die, wanneer de bevrijding van het hart onvolwassen is, leidt tot volwassenheid. De Dharma uitdrukken is even belangrijk als meditatie. Het is geen optionele extra.

Op dit punt werpt iemand meestal tegen dat de ervaring van de Waarheid in het Boeddhisme wordt verondersteld voorbij woorden en letters te gaan. Maar 'het woordloze' te vroeg oproepen zal ons daardoor niet bevrijden. Voor we het Woordloze oproepen dienen we ons te bevrijden van de verwickelingen van beperkende concepten en gezichtspunten die we al hebben opgenomen zonder het te weten. We vervangen deze onbewuste gezichtspunten geleidelijk door ideeën die we bewust hebben gekozen en die bevrijdend werken en ons helpen een vitaal spiritueel leven te leiden. Alleen als we dit gedaan hebben, kunnen we helemaal voorbij concepten gaan. Als we het Woordloze te vroeg oproepen, voor we door dit proces zijn gegaan, zullen we gewoonlijk gevangen blijven in het net van onbewuste standpunten dat we hebben overgenomen van onze familie, vrienden, opvoeding en de maatschappij enzovoort. Om 'Het ontwaken van vertrouwen in de Mahayana' aan te halen: 'We gebruiken woorden om vrij te worden van woorden tot we de zuivere woordloze essentie bereiken.'

Blootstelling aan de Dharma is transformatief.

Als we een tekst bestuderen die zijn oorsprong vindt in de geest van iemand die meer spiritueel ontwikkeld is dan wij, gaan we zijn geest binnen, we gaan een hogere wereld binnen. In een studiegroep kunnen we tijd doorbrengen met onze spirituele vrienden die in deze hogere

wereld leven en elkaar helpen om het zo volledig als mogelijk is te ervaren. Het is een transformerende ervaring om je bloot te stellen aan een hogere wereld. Het kan ons zeker net zo in hogere staten brengen als meditatie. Het kan ons zelfs direct naar Inzicht leiden. In de Pali Canon¹ staan veel meer gevallen van mensen die naar een nieuw niveau doorbreken als gevolg van het horen van de Dharma dan als gevolg van meditatie. (Latere voorbeelden zijn Hui Neng en Sangharakshita, die allebei een ervaring van Inzicht hadden na het horen/lezen van de Diamant soetra.) Om voordeel te kunnen hebben van dit veranderende effect van de Dharma, moeten we het op de juiste manier benaderen. We dienen ons te herinneren dat we een hogere wereld betreden en open te zijn voor de atmosfeer en de magie in plaats van ons alleen te focussen op de concepten.

We dienen het ook met een houding van respect te benaderen en te erkennen dat de tekst oorspronkelijk komt van een wezen dat meer ontwikkeld is dan wij. Als we sommige aspecten van wat gezegd wordt niet prettig vinden, kunnen we open staan voor de mogelijkheid dat onze reactie meer over ons zegt dan over de Werkelijkheid. Dit betekent niet dat we het met alles eens moeten zijn maar we hebben een open geest nodig en een bereidheid om nieuwe manieren om naar de wereld te kijken, uit te proberen. Om een tekst op die manier te benaderen is een oefening in inzicht op zichzelf. Onze standpunten zijn vaak meer verbonden met conditionering dan met diepte reflectie. Als we een idee niet prettig vinden, kan het helpen onszelf te vragen waarom dat zo is. Als we eerlijk zijn, zou het echte antwoord kunnen zijn: 'omdat ik mezelf als een dergelijke persoon zie', 'omdat ik in mijn opvoeding een ander standpunt heb meegekregen', 'omdat iedereen in de kring waarin ik me beweeg anders denkt', 'omdat als ik dit echt geloof, ik moet veranderen en zover ben ik nog niet'. Het is een stap naar bevrijding

¹ De Pali Canon is het verzamelde verslag van de leringen van de Boeddha en de regels voor het monastieke leven die in de Pali taal geschreven zijn. Zij vormen de basis voor de leer van de Theravada School van Zuidoost Azië.

van vaste standpunten als je eerlijk naar jezelf bent, een belangrijk aspect van Inzicht.

Dharma studie inspireert.

Als we onszelf in een Dharma tekst onderdompelen, gaan we de wereld van de meer ontwikkelde geest in. We betreden een hogere wereld en een hogere wereld bezoeken is inspirerend. En ook uitdagend! We kunnen studie meer inspirerend voor onszelf en anderen maken door een paar punten voor te bereiden die we in de groep willen brengen. Dit kunnen punten uit de tekst zijn die we bijzonder inspirerend of de ogen openend vinden, dingen uit onze ervaring die illustreren waar over gepraat wordt, of een manier waarop de tekst ons kan helpen met oefenen. Hiermee bezig zijn voor de bijeenkomst is een daad van vrijgevigheid naar de groep toe en als iedereen zo de studie voorbereid zal de studie levendig en inspirerend zijn.

Dharma studie is een manier om wijsheid te ontwikkelen.

Volgens de traditie volg je drie stappen om wijsheid te ontwikkelen:

1. *Sruta-mayi-prajna*. Wijsheid door horen en luisteren.
2. *Cinta-mayi-prajna*. Wijsheid door denken en reflecteren.
3. *Bhavana-mayi-prajna*. Wijsheid uit meditatieve ontwikkeling.

De laatste van deze is 'echte' wijsheid, maar de andere twee zijn essentiële stappen zonder welke de laatste nooit gebeurt.

Sruta-mayi-prajna.

Het is nodig de basisleer te horen en te leren. Als praktiserende Boeddhisten dienen we de formuleringen van de basisleer uit ons hoofd te kennen – de trainingsregels, de hindernissen (wat ons

tegenhoudt), de niveaus van Voor toevlucht gaan, de niveaus van wijsheid enzovoort. Als we deze formuleringen uit ons hoofd kennen, worden ze een deel van ons denken en een deel van de manier waarop we in de wereld leven. Dit is de meest basale functie van studie.

Om dit niveau van wijsheid te ontwikkelen, moeten we eerst helder zijn over wat de studietekst zegt, los van onze reacties erop. Om dit te doen, maken we vaak aantekeningen en brengen de tekst terug tot zijn belangrijkste punten en formuleringen. Dit helpt ons om de studie in te gaan met het vertrouwen dat we de belangrijke punten kennen en voor de rest van de groep een samenvatting kunnen geven als daarom gevraagd wordt.

Sommige mensen met een moeilijke schooltijd vinden dit proces moeilijk. Dit is een gebied waar we elkaar kunnen helpen. Als het maken van aantekeningen en lezen van de tekst moeilijk is, helpt het om met iemand anders door de tekst te gaan, de belangrijke punten er uit te halen en zo ervaring op dat gebied te krijgen. Dat geeft vertrouwen voor later.

Cinta-mayi-prajna.

Dit niveau van wijsheid ontstaat door denken en reflecteren. Dat houdt reflecteren op de Dharma in, maar het discussiëren van een tekst met andere Boeddhisten is ook een effectieve manier om dit niveau van wijsheid te bereiken. Voor de meeste mensen is het een essentieel deel van het proces. We hebben veel verschillende temperamenten, veel verschillende levenservaring, veel verschillende beelden. Zo gaan we zien dat er over gepraat wordt vanuit verschillende gezichtspunten. Het kan ook gemakkelijker zijn om interesse en energie te blijven vasthouden in een discussie, dan als je op je eentje reflecteert. We kunnen allemaal bijdragen aan dit proces van exploratie door met de belangrijkste punten gewapend naar de studie te komen, zoals eerder gesuggereerd is.

Bhavana-mayi-prajna.

Soms lijkt het alsof een Dharma studiegroep op magisch terrein terecht komt, een gezamenlijke exploratie van de Waarheid, waar ego is verdwenen, waar we één geest met verschillende lichamen lijken te zijn en waar we een idee van een levendige, levensveranderende spirituele waarheid achter de woorden van de leringen vermoeden. Dit komt dicht bij *bhavana-mayi-prajna*. Meestal hebben we de helderheid en de focus van meditatie nodig om dit niveau van wijsheid volledig te ontwikkelen maar als het gebeurt, is het vaak een gevolg van een diepe ervaring van de andere niveaus. We kennen de Dharma op een intellectueel niveau, we hebben er diep op gereflecteerd, het is een deel van ons denken geworden, het is in onze botten doorgedrongen. Als we er dan op mediteren, verandert het ons volledig in een ander wezen.

Dharma studie helpt ons om Sangha te ontwikkelen.

Dharma studie is een gelegenheid om met andere Boeddhisten in een Dharmische context om te gaan en dat herinnert ons eraan om vanuit het hoogste in onszelf te komen, vanuit ons hoogste zelf naar het hoogste zelf van de ander. Deze omgang met elkaar op basis van het hoogste in ons is een definitie van Sangha. Een belangrijk doel van een studiegroep is om op deze basis een mini Sangha te creëren. Het helpt vaak meer om met anderen over de Dharma te praten dan over voetbal, politiek, alledaagse gebeurtenissen of onze persoonlijke moeilijkheden. Al deze dingen hebben de neiging ons oude, normale, lagere zelf naar boven te brengen dat we in de alledaagse wereld laten zien.

Studiegroepen zijn manieren om aan jezelf te werken.

Onze geconditioneerde reactiviteit en het feit dat andere mensen op 'onze knopjes drukken' zit meestal in de weg bij de ontwikkeling van Sangha. Een Dharma studiegroep is een heel goede plaats om hier mee te werken, want het is veilig, ondersteunend, uitdagend en herinnert ons er constant aan dat onze reacties overstegen kunnen worden, niet aan toegegeven. Het bouwen van Sangha is een oefening in gewaarzijn en zelfoverstijging. Studie drukt op knopjes en groepen mensen duwen ons in gewoontes. We kunnen ons evenveel focussen op hoe we **zijn** in de groep, in het bijzonder het effect dat we op anderen hebben, als op de ideeën die worden bediscussieerd.

Mogelijke reacties in de studie situatie zijn competitiegedrag, argumenteren, verlegenheid, terugtrekken, boosheid om een onbekend idee enzovoort. Mogelijke rollen zijn de rebel, goede jongen of meisje, advocaat van de duivel, superieure waarnemer, de allesweter, de showman of vrouw, de cynicus, de joker en degene die probeert om de leiding te nemen.

We dienen ons af te vragen wat onze gewone reacties en rollen in de groep zijn. We dienen wegen te vinden om ermee 'in het gat' te blijven. En we dienen te zoeken naar meer creatieve manieren om in de groep te zijn zodat er harmonie en een gevoel van gedeelde inspiratie ontstaat. Als we zo bezig zijn, wordt deelname aan een studiegroep een oefening in gewaarzijn, liefdevolle vriendelijkheid, communicatie en het overstijgen van onze gewoontes, het wordt een sterke beoefening van de Dharma in zichzelf.

Week 2 : Wat is een Boeddhist?

Introductie.

Als we Mitra worden, verklaren we:

1. Ik voel me een Boeddhist,
2. Ik probeer de vijf trainingsregels (voorschriften) te beoefenen,
3. De Triratna boeddhistische beweging is de voornaamste context waarin ik wil beoefenen in de komende tijd.

Deel I van deze basis cursus is bedoeld om ons te helpen de eerste van deze drie verklaringen te onderzoeken en ons een beter begrip te geven van wat het betekent om een Boeddhist te zijn.

Maar zodra we de vraag stellen wat het betekent om een Boeddhist te zijn, komen we al in de moeilijkheden. In het traditionele Boeddhisme bestaat er geen woord dat gelijk is aan ons woord: 'Boeddhist'. Voor ons in het westen betekent een 'ist' worden van welke soort dan ook, dat we een set ideeën of geloofssystemen hebben geaccepteerd. Maar Boeddhisme is geen 'isme' in deze zin. Boeddhisme is niet zozeer een geloof als een praktische weg. Dus betekent 'een Boeddhist zijn' niet dat we ingetekend hebben op een geloofssysteem. Het is waarschijnlijker dat Boeddhisme de manier waarop we leven heeft beïnvloed of dat we toegewijd zijn aan boeddhistische beoefening of resoneren met boeddhistische ideeën of een verbinding voelen met andere Boeddhisten die we ontmoet hebben.

In de tijd van de Boeddha was iemand die zei: ik ben een Boeddhist het dichts bij het zeggen van: ik Ga voor Toevlucht naar de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Maar als we voor het eerst met dit gezegde in aanraking komen, betekent het waarschijnlijk niets voor ons. We moeten het ontcijferen en we dienen door de vreemd klinkende

woorden heen te breken naar de innerlijke ervaring waar ze voor staan. Dit is een ervaring die je waarschijnlijk al gehad hebt anders zou je niet aan deze cursus deelnemen. Het is een ervaring die naar een verandering in ons wereldbeeld leidt, een verandering in wat we belangrijk vinden en een verandering in hoe we handelen.

Dus het eerste deel van deze cursus wil deze zin ontcijferen: voor Toevlucht gaan naar de Boeddha, Dharma en Sangha. Het heeft tot doel ons te helpen verbinding te maken met onze eigen ervaring, gedeeltelijk om een helderder idee te krijgen van wat het betekent om een Boeddhist te zijn en wat nog belangrijker is, om de ervaring waar het naar verwijst te verdiepen en te versterken.

Sangharakshita geeft in het volgende uittreksel van een van zijn lezingen een korte introductie over de betekenis van voor Toevlucht gaan naar de Boeddha, Dharma en Sangha. Daarbij gebruikt hij nogal ondeugend de term 'bekering.' Voor sommige mensen heeft dit woord een vervelende religieuze echo maar we kunnen dit opzij zetten en ons richten op de echte betekenis, dat is 'de ommekeer' die ons leidt naar het veranderen van de prioriteiten in het leven. In deze tekst vertelt Sangharakshita over voor Toevlucht gaan naar de Boeddha, Dharma en Sangha als een intense ervaring die ons leidt naar een complete heroriëntatie van ons leven. Het kan zijn dat je een dergelijk diep gevoel van toewijding niet ervaart. Dit betekent niet dat je niet op een bepaald niveau voor toevlucht gaat of dat je geen Boeddhist kan zijn. De ervaring van voor toevlucht gaan vindt plaats op verschillende niveaus en een minder intensieve toewijding geeft ook een waardevolle en echte ervaring. Maar je kunt het nuttig vinden om te horen wat voor toevlucht gaan naar de Drie Juwelen in zijn totaliteit kan zijn en je kunt reflecteren op het revolutionaire en bevrijdende effect dat een dergelijke toewijding kan hebben.

De betekenis van voor Toevlucht gaan.

(Tekst is samengesteld uit gecombineerde stukjes van de lezingen 'voor Toevlucht gaan', 'Toewijding en de spirituele gemeenschap', 'Dimensies van voor Toevlucht gaan', alle lezingen door Sangharakshita.) zie www.de3juwelen.org voor Nederlandse vertaling.

Ommekeer in het Boeddhisme.

Bekering in de spirituele zin kan populair gezien worden als het wegdraaien van heidense gewoontes naar het licht van het ware geloof. Maar het heeft ook een hogere en meer waardevolle betekenis. De algemene betekenis van het woord bekering is duidelijk genoeg. Ieder woordenboek zal ons vertellen dat het eenvoudig 'omdraaien' betekent. En als iemand omdraait, houdt dat een dubbele beweging in: een wegdraaien van iets en een draaien naar iets toe. Bekering betekent het wegdraaien van een lagere naar een hogere manier van leven, van een werelds naar een spiritueel leven. Bekering in deze zin wordt vaak een verandering van hart genoemd.

Een van de meest opmerkelijke voorbeelden van een ommekeer is dat van de rover Angulimala, die in een paar dagen veranderde van een moordende dief in een vrijgemaakt mens. Maar hoewel sommige mensen deze plotselinge ervaringen hebben gehad, kan het ook meer geleidelijk gebeuren. Er kan een moment van ommekeer zijn, de ervaring kan onverwachts zijn, zelfs catastrofaal. Maar het wordt je dan duidelijk dat je eigenlijk je hele leven naar dat moment hebt toegeleefd. Hoe het ons ook overkomt, gedurende jaren of in een moment, de ervaring van ommekeer is van het grootste belang want het markeert het begin van je spirituele leven.

Voor Toevlucht gaan.

Voor toevlucht gaan is het eenvoudigste aspect van ommekeer in het Boeddhisme. Dus wat is voor toevlucht gaan? Hoewel de term zoveel gebruikt wordt, kan het nogal geheimzinnig overkomen als je het voor

het eerst tegenkomt. Wat bedoelt men met toevlucht? En waar of naar wat ga je voor toevlucht? Het korte antwoord is dat als praktiserend Boeddhist je voor toevlucht gaat naar de Boeddha, de Verlichte leraar; naar de Dharma of zijn leer over het pad dat naar Verlichting leidt; en naar de Sangha, de gemeenschap van degenen die dat pad in de richting van Verlichting gaan. Deze drie Toevluchten worden gewoonlijk de Drie Juwelen genoemd.

De betekenis van Toevlucht.

Wat wordt er bedoeld met toevlucht? Toevlucht van wat? De traditionele verklaringen zijn heel helder op dit punt: de Drie Juwelen zijn een toevlucht uit lijden. Het is het bestaan van de Boeddha, de Dharma en de Sangha dat het voor ons mogelijk maakt om te ontsnappen aan de ontevredenheid, de veranderlijkheid en de geconditioneerdheid, de 'onwerkelijkheid' van de wereld zoals we die ervaren.

De Boeddha, de Dharma en de Sangha worden de Drie Juwelen genoemd omdat ze de wereld van de hoogste spirituele waarden vertegenwoordigen. Het feit dat deze waarden bestaan geeft ons de mogelijkheid van ontwikkeling, evolutie en voortgang ver voorbij ons huidige, in vergelijking, lagere niveau. Gezien als Toevluchten, vertegenwoordigen de Drie Juwelen de mogelijkheid om volledig vrij van lijden te worden.

Het is geen taalkundig toeval dat we over voor toevlucht gaan spreken. Je neemt ze niet alleen maar aan, je gaat voor toevlucht. Deze actie is een volledige, ongekende heroriëntatie van je leven, je bestaan, je streven, in de richting van de Drie Juwelen. Als je zegt: 'ik ga voor toevlucht' erken je niet alleen dat de Drie Juwelen het belangrijkste en waardevolste in je bestaan zijn, je handelt ook naar die erkenning. Je ziet dat de Drie Juwelen een mogelijkheid bieden om naar een hogere dimensie te ontsnappen en dus ga je, je heroriënteert en reorganiseert je leven in het licht van die realisatie.

Voor toevlucht gaan in de tijd van de Boeddha.

Soms krijgen we de indruk, als we de boeddhistische teksten lezen, dat de Dharma een zaak van lijstjes is. Maar dat was in het begin zeker niet zo. Het was allemaal nieuw, origineel en creatief. De Boeddha sprak vanuit de diepte van zijn spirituele ervaring. Hij wilde de Waarheid verklaren. Hij wilde de weg die tot Verlichting leidt, laten zien en de persoon tot wie hij sprak was volledig overdonderd en vol verwondering. In sommige gevallen kon hij niet meer spreken of alleen een paar woorden stamelen. Er was hem iets onthuld. Iets was op hem losgelaten dat boven en voorbij zijn gewone begrip uitging. Even had hij de Waarheid gezien en de ervaring ervan had hem doen wankelen. Steeds weer vertellen de teksten ons dat bij dit soort gelegenheden degene die het meemaakte, uitriep: 'Uitstekend Heer, uitstekend, alsof iemand rechtop gezet heeft wat omgegooid was, of onthuld heeft wat verborgen was, of de weg toonde aan iemand die verdwaald was of een lamp meeneemt in de duisternis, zeggende: degenen die ogen hebben zullen zien! Zo is de Waarheid door de Verhevene op vele manieren gemanifesteerd.' Hij of zij was diep geraakt, diep geroerd, diep bewogen en soms waren er duidelijke tekenen hiervan te zien. Hun haar kon overeind staan, ze konden zelfs huilen of hevig schudden en trillen. Ze hadden een geweldige ervaring, een ervaring van Verlichting. Ze hadden een geweldig gevoel van vrijheid, van bevrijding alsof een grote last van hun schouders was gevallen of alsof ze plotseling uit de gevangenis waren losgelaten, alsof ze eindelijk de richting zagen die ze op wilden. De vragensteller, de luisteraar voelde zich spiritueel herboren, voelde zich als een nieuwe man of vrouw. Dan, uit de diepte van hun dankbaarheid, riep zo iemand: 'Ik ga voor toevlucht naar de Boeddha, ik ga voor toevlucht naar de Dharma, ik ga voor toevlucht naar de Sangha.'

We kunnen nu niet alleen zien waar voor toevlucht gaan zijn oorsprong had maar ook iets zien van de enorme spirituele betekenis ervan. Het is een hartgrondig antwoord van je totale wezen op de invloed van de waarheid, de invloed van de Realiteit. Je wijdt je aan

de waarheid, je geeft je over aan de waarheid, je geeft je hele leven aan de waarheid.

Voor toevlucht gaan vertegenwoordigt onze positieve emotionele respons, in feite onze totale respons, op het spirituele ideaal als dat ideaal door onze spirituele visie wordt onthuld. Zijn roep is zo sterk dat we niets anders kunnen doen dan ons eraan overgeven. Zoals Tennyson zegt: 'We dienen het hoogste lief te hebben wanneer we het zien.' Voor toevlucht gaan is zoiets. Je hebt het hoogste gezien, daarom dien je het lief te hebben, dien je jezelf eraan te geven. Die toewijding aan het hoogste is voor toevlucht gaan. Je wilt je wel toewijden want de visie die de Boeddha je heeft laten zien, de visie van de waarheid, de visie van het bestaan, was zo enorm dat het enige wat je kan doen is je er volledig eraan overgeven. Je wilt leven vanuit die visie. En hierdoor herkende je een Boeddhist, dit was het criterium: een Boeddhist was iemand die zo voor toevlucht gaat als respons op de Boeddha en zijn leer. Een Boeddhist was iemand die zich toewijdt, die zich, om zo te zeggen, geeft aan de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Dus dit was het criterium in de dagen van de Boeddha, 2500 jaar geleden, en het blijft het criterium tot op de huidige dag.

Nu is voor toevlucht gaan drievoudig. Je gaat voor toevlucht naar de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Maar wat betekenen deze drie? We kunnen in meer algemene zin dit gevoel van toewijding aan het hoogste begrijpen maar wat betekent het specifiek om voor toevlucht naar de Boeddha, Dharma en Sangha te gaan?

De Boeddha.

De Boeddha is een Verlicht menselijk wezen. Hij is geen God, noch een Avatar of een boodschapper van God. Hij is een mens die door zijn eigen inspanningen de top van menselijke perfectie heeft bereikt. Hij heeft de onuitsprekelijke staat bereikt die we Verlichting, *Nirvana* of Boeddhachap noemen. Als we voor toevlucht gaan naar de

Boeddha, gaan we in deze zin voor toevlucht. We bewonderen hem niet van een afstand. Hoe groot de kloof tussen ons en de Boeddha ook mag zijn, die kloof kan gesloten worden. We kunnen hem sluiten door het pad te volgen, door de Dharma te beoefenen. Wij kunnen ook zoals de Boeddha worden. Ook wij kunnen Verlicht worden. Dat is de belangrijke boodschap van het Boeddhisme. Ieder menselijk wezen die zich ervoor inspant kan als de Boeddha worden. Daarom, als we voor toevlucht gaan naar de Boeddha, gaan we naar hem voor toevlucht als de levende belichaming van het spirituele ideaal dat ook wij kunnen realiseren. Als we voor toevlucht gaan naar de Boeddha, is het alsof we zeggen: 'Dat is wat ik wil zijn. Dat is wat ik wil bereiken. Ik wil Verlicht worden. Ik wil volledige wijsheid ontwikkelen, volledig mededogen.' Voor toevlucht gaan naar de Boeddha betekent de Boeddha beschouwen, Boeddhachap beschouwen, als je persoonlijke spirituele ideaal, als iets wat je zelf kunt verwezenlijken.

De Dharma.

De Dharma is het Pad of de Weg. Het is het pad van wat ik soms de hogere evolutie van de mens genoemd heb, een stadium van zuivere spirituele ontwikkeling boven en voorbij normale biologische evolutie. Als een pad bestaat de Dharma uit een aantal verschillende formuleringen. We spreken van het drievoudige Pad van ethiek, meditatie en wijsheid en ook over het pad van de zes Perfecties van vrijgevigheid, ethiek, verdraagzaamheid, energie, bewustheid en wijsheid, dat is het pad van de Bodhisattva. Er zijn vele verschillende formuleringen maar de grondprincipes van het pad zijn hetzelfde. Het pad is in essentie het pad van de hogere evolutie. Het is wat ons helpt te ontwikkelen. De Dharma of het pad kan niet geïdentificeerd worden met deze of die specifieke lering. Volgens de Boeddha's eigen duidelijke verklaring is de Dharma wat bijdraagt aan de spirituele ontwikkeling van het individu.

Als we voor toevlucht naar de Dharma gaan wijden we ons aan wat ons helpt in onze spirituele ontwikkeling, wat ons helpt naar

Verlichting te groeien, naar Boeddhaschap. Dit heldere begrip is nodig maar niet genoeg. Voor toevlucht gaan naar de Dharma betekent niet alleen de leringen begrijpen maar ook de eigenlijke beoefening van de Dharma, door het beoefenen van boeddhistische ethiek, door meditatie en door het ontwikkelen van transcendentale wijsheid.

De Sangha.

Sangha betekent 'spirituele gemeenschap'. Ten eerste is het de gemeenschap van al diegenen, die spiritueel meer ontwikkeld zijn dan wij: de grote Bodhisattva's, de Arahants, de Stroombetreders enzovoort. Zij vormen met elkaar de *Aryasangha*, of de spirituele gemeenschap in de hoogste zin. Ten tweede is het de gemeenschap van alle Boeddhisten, al diegenen die voor toevlucht gaan naar de Boeddha, de Dharma en de Sangha. In het geval van de *Aryasangha* betekent het dat je je openstelt voor de spirituele invloed van de wezens waaruit hij bestaat. Het betekent van hen leren, door hen geïnspireerd raken, ze eerbiedigen. In de sangha in de meer algemene zin, de gemeenschap van alle Boeddhisten, betekent het spirituele vriendschap met elkaar en het helpen van elkaar bij het gaan van het spirituele pad. Soms heb je geen Bodhisattva nodig die je ver vooruit is. Wat je nodig hebt is een gewoon mens die een beetje verder is dan jij of wat praktischer. Heel vaak zijn mensen op zoek naar een belangrijke goeroe maar dat is niet wat ze nodig hebben, zelfs al zou een dergelijk persoon er zijn. Wat ze op dat moment nodig hebben op een specifiek stadium van het pad, is een helpende hand en deze gewone Boeddhist kan ze die geven. Natuurlijk kan de sangha toevlucht niet echt los van context van de Drie Juwelen begrepen worden. Degenen die voor toevlucht naar de sangha gaan, gaan uiteraard ook voor toevlucht naar de Boeddha en de Dharma. Voor je effectief voor toevlucht kan gaan naar de sangha hebben jij en alle anderen, die de sangha vormen, een gezamenlijk spiritueel ideaal nodig. Dit is wat jullie samen brengt.

Maar alleen samenkomen in een soort van congregatie is niet genoeg om sangha te vormen. We kunnen het eens zijn over de leringen en zelfs allemaal dezelfde meditatie ervaringen hebben maar dat maakt ons nog geen sangha. Sangha gaat over communicatie, communicatie op basis van spirituele idealen. Als we onze contacten op het werk of op een feestje min of meer zinloos vinden, komt dat omdat we niet communiceren op basis van spirituele idealen. We kunnen communicatie binnen de sangha definiëren als: een levendig wederzijds deelnemen op basis van een gezamenlijk ideaal en een gedeeld principe. Dit is communicatie in de context van voor toevlucht gaan, een samen verkennen van de spirituele wereld, met mensen die op basis van volledige eerlijkheid en harmonie een verbinding hebben.

De meest algemeen geaccepteerde manier van communicatie op deze manier is die tussen spirituele leraar en volgeling, maar het blijft daar niet bij. Het kan ook tussen gewone vrienden gebeuren, of *Kalyana mitra's*, goede spirituele vrienden. Voor toevlucht gaan naar de sangha vindt plaats als mensen, op basis van gezamenlijke devotie voor de Boeddha en de Dharma, samen een spirituele dimensie onderzoeken die ze niet alleen hadden kunnen verkennen.

Noten

1. In sommige vormen van Boeddhisme, in het bijzonder in de Theravada school van Zuidoost Azië, worden met sangha uitsluitend de monniken en nonnen bedoeld, met uitsluiting van de leken. Volgens Sangharakshita wordt hierdoor een te groot belang gehecht aan leefstijl en niet genoeg aan de toewijding en beoefening die iemand een Boeddhist maakt. Binnen de Triratna boeddhistische beweging gebruiken we daarom het woord sangha voor alle serieus praktiserende Boeddhisten ongeacht of ze een monastieke levensstijl hebben, een gezin of alleen leven.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Wat betekent het voor je om Boeddhist te zijn? Kun je dit verbinden met toewijding aan de Boeddha, de Dharma en de Sangha zoals Sangharakshita dit beschrijft.?
2. Hoe ben je met Boeddhisme in aanraking gekomen, plotseling of door een geleidelijk proces? Welke stappen heb je daarin genomen?
3. Wat zijn de toevluchten van je niet-boeddhistische vrienden? Wat zijn jouw toevluchten, los van de Drie Juwelen?
4. Welke van de Drie Juwelen trekt je het meest aan?
5. Op welke manier heb je je leven gereorganiseerd en richting gegeven sinds je Boeddhist bent? Zijn er nog andere manieren waar je nog niet aan toegekomen bent?

Week 3: De Boeddha (I), Het doel van het Boeddhisme.

Introductie.

De eerste van de boeddhistische toevluchten is de Boeddha zelf. De volgende vier delen van deze cursus gaan over de figuur van de Boeddha en we onderzoeken wat het betekent om voor toevlucht naar de Boeddha te gaan. We gaan proberen door deze onbekende en misschien onwereldse woorden heen te breken naar de ervaring waar ze naar verwijzen.

De belangrijkheid van de Boeddha zit niet in wie hij was maar wat hij was. Boeddha is geen naam, het is een titel. Het betekent zoiets als: hij die ontwaakt is. Voor Boeddhisten is de Boeddha belangrijk omdat hij ontwaakt is. Hij bereikte de staat die we Verlichting noemen. De Boeddha ontwaakte uit de op slaap lijkende staat waarin wij ons bevinden naar een ware ervaring van de werkelijkheid.

In de volgende tekst legt Sangharakshita iets uit over de betekenis van het woord Verlichting en vertelt ons wat zo belangrijk is aan de Boeddha. Tegelijkertijd verheldert hij een aantal voorkomende misvattingen over de Boeddha en zijn plaats in het Boeddhisme. Hij geeft ons misschien ook een idee over hoe voor Toevlucht gaan naar de Boeddha een geneesmiddel kan zijn voor onze onderliggende *dukkha*, lijden of ontevredenheid, omdat dit onszelf toewijden betekent: het werken aan het realiseren van onze spirituele potentie wat de enige weg naar echt geluk is.

Het ideaal van de menselijke verlichting.

*(Samenvatting uit: Het ideaal van de menselijke verlichting, door Sangharakshita.
Nederlandse tekst: www.de3juwelen.org)*

Zelfs mensen die helemaal niets weten over de boeddhistische leer zullen vast wel een afbeelding van de Boeddha gezien hebben. Wat laat dit beeld zien? Het laat een jonge man zien, goed gebouwd en knap. Hij zit met gekruiste benen onder een boom. Zijn ogen zijn half gesloten en er ligt een glimlach op zijn lippen. Hij geeft een indruk van stevigheid, stabiliteit en kracht. Hij geeft een indruk van absolute kalmte, absolute rust. Maar wat ons het meest aantrekt is het gezicht want het laat iets zien wat heel moeilijk in woorden uit te drukken is. Als we er naar kijken, er ons zelfs op concentreren, zien we dat het gezicht levendig is, dat er licht uitstraalt en in dat licht zien we een oneindige kennis gereflecteerd, een onbegrensd mededogen en een onuitsprekelijke vreugde.

Dit is het beeld van de Boeddha, de Verlichte. Meestal zien we een beeld van de historische Gautama Boeddha, de grondlegger van het Boeddhisme, de grote Indiase leraar die ongeveer vijfhonderd jaar voor Christus leefde. Maar dat beeld heeft ook een bredere betekenis. Het vertegenwoordigt het ideaal van menselijke Verlichting. Menselijke Verlichting is het centrale thema van het Boeddhisme. Het is waar Boeddhisme zich mee bezighoudt, zowel theoretisch als praktisch. Het is waar een Boeddhist zich mee bezighoudt. Daarom zullen we in deze lezing proberen te begrijpen wat er in het algemeen met Verlichting bedoeld wordt en in het bijzonder met menselijke Verlichting.

Dit roept drie vragen op:

1. Wat is Verlichting of Boeddhachap?
2. Hoe weten we dat deze staat van Verlichting het ideaal voor mensen is?

3. Waar komt dit ideaal van Verlichting vandaan? Waar is het ontstaan?

Wat is Verlichting?

Volgens de boeddhistische traditie bestaat Verlichting voornamelijk uit drie dingen. **Ten eerste** wordt over Verlichting gesproken als een staat van zuivere, heldere, zelfs stralend bewustzijn. Sommige scholen zeggen zelfs dat in deze staat van bewustzijn de subject/object dualiteit niet langer ervaren wordt. Er is geen daarbuiten of hier binnen meer. Dat onderscheid, de subject/object dualiteit zoals we het gewoonlijk noemen, is volledig overstegen. Er is alleen een voortdurend, zuiver en helder gewaarzijn, dat zich in alle richtingen uitstrekt, zuiver en homogeen. Het is bovendien een gewaarzijn van de dingen zoals ze werkelijk zijn, wat uiteraard geen dingen zijn in de zin van objecten maar dingen die de dualiteit van subject/object hebben overstegen. Dit zuivere, heldere gewaarzijn wordt ook een gewaarzijn van de Werkelijkheid genoemd, en daarom ook een staat van kennis.

Deze kennis is geen kennis in de gewone zin, niet de kennis die binnen het raamwerk van de subject/object dualiteit functioneert, maar meer een staat van directe spirituele visie die alle dingen direct, helder, levendig en echt ziet. Het is een spirituele visie, zelfs een Transcendentale visie, vrij van alle verwarring, misverstanden, verkeerd en krom denken, vaagheid, onduidelijkheid, mentale conditionering en vooroordelen. Verlichting is dus, ten eerste, deze staat van zuiver, helder gewaarzijn, deze staat van kennis of visie.

Ten tweede wordt er over Verlichting gesproken als een staat van intense, enorm overvloeiende liefde en mededogen. Soms wordt deze liefde vergeleken met de liefde van een moeder voor haar enige kind. Deze vergelijking staat bijvoorbeeld in een beroemde boeddhistische tekst, de Metta Soetra, de toespraak over liefdevolle vriendelijkheid. De Boeddha zegt hierin: *‘Zoals een moeder haar enige zoon*

bescherm, zelfs ten koste van haar eigen leven, zo zou men een geest van alomvattende liefde naar alle levende wezens moeten ontwikkelen.'

Dit is het soort gevoel, de houding, die we dienen te ontwikkelen. Als je goed oplet zie je dat de Boeddha niet alleen over alle **menselijke** levende wezens praat maar over alle levende wezens. Alles dat zintuigen heeft. Dit is wat de Verlichte geest voelt. En die liefde en mededogen uit zich in een hartgrondig verlangen, een diep, brandend verlangen voor hun welbevinden en geluk, een verlangen dat alle wezens vrij zullen worden van lijden, van alle moeilijkheden, dat ze zullen groeien en ontwikkelen en dat ze uiteindelijk de Verlichting zullen bereiken. Dit is ook deel van de Verlichting, oneindige liefde en mededogen: overvloedig, uitgestrekt en gericht op alle levende wezens.

Ten derde, Verlichting is een staat of ervaring van onuitputtelijke mentale en spirituele energie. Energie is karakteristiek voor de staat van Verlichting. Het is een staat van enorme energie, van absolute spontaniteit die voortdurend opborrelt, een staat van ononderbroken creativiteit. De staat van Verlichting is een staat van volkomen ongeconditioneerde vrijheid van alle subjectieve beperkingen.

Zo wordt Verlichting meestal beschreven. Maar natuurlijk kan Verlichting niet echt met woorden beschreven worden of opgedeeld. Wat er gebeurt is dat inzicht overgaat in liefde en mededogen, liefde en mededogen in energie, energie in inzicht enzovoort. We kunnen eigenlijk geen één aspect van het andere afsplitsen. Maar traditioneel krijgen we deze gerangschikte versie van Verlichting om iets weer te geven van de ervaring, om een idee te geven of gevoel van wat het zou kunnen zijn.

Als we een beter idee hiervan willen hebben, zullen we een meer poëtische uitleg moeten lezen, bij voorkeur uit de boeddhistische geschriften. Of we kunnen gaan mediteren en proberen om tijdens de meditatie een glimp van de Verlichte staat op te vangen. Dit is wat er

bedoeld wordt, als het Boeddhisme over Verlichting, Boeddhaschap of Nirvana spreekt. Het betekent een staat van de hoogste kennis of inzicht, liefde en mededogen en energie.

Hoe weten we dat deze staat van Verlichting het ideaal voor mensen is? Voor we deze vraag proberen te beantwoorden, dienen we 2 soorten idealen te onderscheiden: natuurlijke idealen en kunstmatige idealen. Een natuurlijk ideaal is een ideaal dat rekening houdt met de aard van de dingen of de persoon voor wie het een ideaal is. Het kunstmatige ideaal doet dit niet. Het kunstmatige ideaal dringt zichzelf van buitenaf op, op een kunstmatige manier. Vanuit dit onderscheid kunnen we zeggen dat Boeddhisme geen kunstmatig ideaal is. Het is niet iets dat mensen van buitenaf wordt opgelegd, iets dat niet bij ons hoort of tegennatuurlijk is. Verlichting is een natuurlijk ideaal voor mensen of zelfs **het** natuurlijke ideaal. Er is niets kunstmatig aan, niets willekeurigs. Het is een ideaal dat met onze aard en onze behoeften overeenstemt.

We merken dit op twee manieren. Ik heb over de aard van de Verlichting gesproken en het ziet er duidelijk uit als iets vreemds, iets dat ver van ons staat. Maar de kwaliteiten van Verlichting zijn in wezen al in kiemvorm aanwezig in mensen. Ze zijn niet helemaal vreemd voor ons. Ze zijn eigenlijk natuurlijk voor mensen. In iedere man of vrouw is er **enige** kennis en ervaring van de Realiteit, hoe veraf en buiten ons ook. Er is **enig** gevoel van liefde en mededogen, hoe beperkt en exclusief ook en **enige** energie, hoe grof of ruw ook, of geconditioneerd en niet spontaan. Al deze kwaliteiten zijn er eigenlijk al.

Maar in de staat van Verlichting zijn deze kwaliteiten volledig en perfect ontwikkeld tot een niveau dat we nauwelijks kunnen bevatten. Dat is de reden dat we een natuurlijke affiniteit met Verlichting hebben en kunnen reageren op het ideaal van Verlichting als we het tegenkomen, omdat de kwaliteiten van kennis, liefde en energie al in ons aanwezig zijn, al is het als een zaadje. Dus zelfs als iemand spreekt over volkomen Inzicht, over het zien van de Werkelijkheid, of

over onbegrensde en onbeperkte liefde en mededogen voor alle levende wezens, is dat niet volkomen vreemd voor ons, het zijn niet alleen maar woorden. We **kunnen** iets voelen. En dat is omdat de kiem, het zaadje, er al is in onze eigen ervaring en we kunnen reageren op het ideaal van Verlichting waar en hoe we het ook tegenkomen, zelfs als we het in een betrekkelijk zwakke, beperkte en verdraaide vorm tegenkomen.

We weten ook dat Verlichting het natuurlijke ideaal voor mensen is omdat we op lange termijn in iets anders geen bevrediging kunnen vinden. We kunnen allerlei soorten plezier hebben, allerlei soorten verworvenheden maar uiteindelijk voelen we nog iets in ons wat niet tevreden is. Dat is wat in het Boeddhisme dukkha wordt genoemd: ontevredenheid of zelfs lijden.

Volgens de boeddhistische traditie zijn er drie vormen van dukkha. De eerste wordt eenvoudig 'het lijden dat lijden is' genoemd. Het is duidelijk lijden als we in onze vinger snijden, of als iemand ons teleurstelt of overstuurt maakt. Dat is het soort lijden dat gewoon lijden is. Dan is er 'lijden door transformatie.' We hebben iets, we genieten ervan, we halen er veel plezier uit, maar het is zijn aard om niet te blijven. En omdat we ervan genieten en eraan gehecht zijn, volgt lijden. Dit is het lijden als gevolg van verandering, van tijd. Dan is er het lijden 'van het geconditioneerde bestaan zelf.' Dat is uiteindelijk het lijden van alles wat geen Verlichting is. Zelfs als we dingen verwerven en ze houden en ervan genieten, dan is er nog steeds een hoekje in ons hart dat niet tevreden is, dat nog meer wil, iets groter. En dat iets is wat we Verlichting noemen. Hierdoor weten we dat Verlichting het natuurlijke ideaal voor mensen is omdat mensen uiteindelijk niet met iets minder dan dat tevreden kunnen zijn.

Waar komt het ideaal van Verlichting vandaan? Het ideaal komt uit het menselijke leven zelf, het komt uit de menselijke geschiedenis. Het kan nergens anders vandaan komen. Je kunt zeggen dat het ideaal voor mensen alleen van een mens kan komen. Als we in de geschiedenis terug kijken, kunnen we verschillende mensen zien die de

Verlichting bereikt hebben, die de kloof tussen het werkelijke en het ideaal gedicht hebben. Als we in de geschiedenis terug kijken kunnen we individuen zien die het ideaal hebben belichaamd. In het bijzonder zien we de figuur van de jonge, Indiase edelman die 2500 jaar geleden Verlichting bereikte, of zoals de boeddhistische teksten het noemen Bodhi dat inzicht of ontwaken betekent. Hij was het die, na de Verlichting bereikt te hebben, de grote spirituele revolutie in gang zette, de grote spirituele traditie die we Boeddhisme noemen.

Misverstanden.

Hier wil ik een aantal misverstanden over de Boeddha ophelderen. In het begin van deze lezing zei ik dat zelfs niet-boeddhisten waarschijnlijk een beeld van de Boeddha hebben gezien, en dat het voor hen heel bekend is. Maar zij hoeven geen helder idee te hebben wat het vertegenwoordigt, hoe vaak zij het ook gezien hebben. Zij hoeven niet te weten wie of wat de Boeddha is.

Er zijn in feite bij een heleboel mensen een aantal ernstige misverstanden over hem. Er zijn meer specifiek twee belangrijke misverstanden: ten eerste dat de Boeddha een gewoon mens was en ten tweede dat de Boeddha God was. Beide misverstanden zijn het gevolg van het denken in theïstische termen, bewust of onbewust, dat wil zeggen in termen van een persoonlijke God die het universum heeft geschapen en die het met voorzienigheid regeert. Voor orthodoxe Christenen zijn God en de mens twee totaal verschillende wezens. God is de Schepper, de mens is geschapen. Een mens kan nooit God worden, een dergelijk idee zou zinloos zijn. Orthodoxe Christenen die geconfronteerd worden met de figuur van de Boeddha, zien hem als een gewoon mens, in wezen zoals iedereen, zelfs een zondaar, misschien een beetje beter dan de meeste anderen.

Het tweede misverstand komt voort uit het eerste. Je leest vaak in boeken, zelfs nu nog, dat de volgelingen van de Boeddha hem na zijn dood 'heilig' verklaard hebben, of hem een God hebben verklaard.

Men wijst dan naar het feit dat Boeddhisten de Boeddha **vereren**, en natuurlijk is verering alleen bestemd voor God. Als je iets of iemand vereert, zal een Christen onvermijdelijk denken dat je hem of het als een God behandelt. Deze beide misverstanden kunnen heel gemakkelijk opgehelderd worden. En dat kunnen we doen door ons te bevrijden van onze christelijke conditionering, die zelfs degenen onbewust beïnvloedt, die zich niet langer als Christen beschouwen. We moeten stoppen over de Boeddha in niet-boeddhistische termen te denken.

Een nieuwe categorie.

Dus wie of wat was de Boeddha? Hoe denken **Boeddhisten** over hem? Hoe dacht hij over zichzelf? De Boeddha was in de eerste plaats een mens, een menselijk wezen. Maar hij was geen gewoon mens. Hij was een Verlicht mens: een mens die de levende belichaming was van volkomen Inzicht, oneindige liefde en mededogen en onuitputtelijke energie. Maar hij was zo niet **geboren**. Hij werd een buitengewoon mens als gevolg van zijn eigen inspanning om zijn potentie te verwezenlijken. Dus Boeddhisme herkent twee grote categorieën: de gewone mens en de Verlichte mens. Hoewel de kloof tussen deze twee niet zo onoverkomelijk is zoals de kloof tussen God en de mens in het christendom, is de afstand wel groot en het vraagt een enorme inspanning om de kloof over te steken. Veel Boeddhisten geloven in feite dat deze inspanning gedurende vele levens moet worden volgehouden, hier op aarde of in de hogere werelden. Daarom wordt de Verlichte mens beschouwd als een onafhankelijke categorie van bestaan. Hij wordt gezien als het hoogste wezen in het universum, hoger dan de goden. (Noot van de vertaler: de goden in het Boeddhisme zijn werelds en daarom geconditioneerd.) Daarom wordt de Verlichte mens vereerd. Hij wordt vereerd uit dankbaarheid, omdat hij een voorbeeld is geweest, omdat hij de weg heeft gewezen, omdat hij ons laat zien waar we toe in staat zijn. Met andere woorden, de Boeddha

wordt niet als een God vereerd maar als een leraar, een voorbeeld, een gids.

Gautama de Boeddha wordt vaak 'de oudere broeder van de wereld' of 'oudere broeder van de mensheid' genoemd, omdat hij eerst spiritueel geboren is en daarna wij. Soms wordt de Boeddha vergeleken met het eerste kuiken wat uit een legsel eieren komt. Het eerstgeboren kuiken begint met zijn bek op de schalen van de andere eieren te tikken om de andere kuikens te helpen uit het ei te breken. En daarom wordt de Boeddha met dat eerste kuiken vergeleken. Hij is de eerste die door de schaal van onwetendheid heen tikt, door de schaal van spirituele duisternis en blindheid, en dan op onze schalen tikt. Hij wekt ons door zijn Leer. Hij helpt ons **tevoorschijn te komen**.

Hieruit kunnen we zien dat het boeddhistische begrip van de Verlichte mens een categorie vertegenwoordigt waarvoor geen equivalent bestaat in de Westerse religieuze traditie. In de Christelijke zin is hij geen God noch een mens. Hij is zelfs geen mens zonder God, een mens die alleen gelaten is zonder God. Hij is iets ertussen en er boven. Misschien kunnen we het best in evolutionaire termen over de Verlichte mens denken. De mens is een dier maar hij is geen gewoon dier. Hij vertegenwoordigt een nieuwe categorie: een dier, maar tegelijkertijd oneindig meer dan een dier. Zo is de Boeddha ook een mens, maar hij is geen gewoon mens. Hij is een Verlicht mens. Hij vertegenwoordigt ook een nieuwe categorie van bestaan: een menselijk wezen, maar tegelijkertijd oneindig meer dan een menselijk wezen: een **Verlicht** menselijk wezen, een Boeddha.

Conclusie.

Laat ons eindigen zoals we begonnen, met de figuur van Gautama de Boeddha. Hij zit onder de Bodhi boom, een paar weken na zijn Verlichting. Volgens een van de oudste beschrijvingen keek hij op dat moment uit over de wereld, over de hele mensheid met zijn spirituele

visie, of wat ook zijn 'goddelijk oog' genoemd wordt. En terwijl hij zo keek, zag hij de mensheid als een groot veld lotussen. Hij zag dat sommige bloemen diep in de modder zaten, terwijl anderen al half uit het water kwamen. Sommigen stonden zelfs helemaal vrij van het water. Hij zag, met andere woorden, menselijke wezens in verschillende stadia van groei. En zo heeft Boeddhisme mensen sindsdien gezien: als een veld met planten die in staat zijn nieuwe loten te produceren, als loten die knoppen kunnen produceren, als knoppen die als bloemen kunnen openen, als lotusbloemen, zelfs als de duizendbladige lotus.

Maar om te groeien, om te ontwikkelen heb je iets nodig om **in** te groeien. Je kunt niet onbewust groeien zoals de plant doet, je groeit bewust. In feite betekent groei voor mensen groeien in bewustzijn, groeien in gewaarzijn. Daarom heb je een ideaal voor jezelf nodig. En het dient een ideaal te zijn dat niet kunstmatig maar natuurlijk is, niet opgelegd van buitenaf maar vanuit je eigen aard, uit de diepte van je eigen wezen komend. Het is een ideaal dat de vervolmaking van je eigen wezen in de diepste zin is. Het is dit ideaal, het ideaal van Verlichting, dat ik heb getracht te communiceren.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Wat is je reactie op het traditionele beeld van de Boeddha.?
2. Sangharakshita beschrijft Verlichting als een staat van helder gewaarzijn, oneindige liefde en onmetelijke energie, en ook als perfecte, ongeconditioneerde vrijheid van alle subjectieve beperkingen. Op welke van deze aspecten van Boeddhenschap reageer je het sterkst? Zijn er andere kwaliteiten die je als deel van het natuurlijke ideaal voor mensen ziet?
3. Sangharakshita zegt dat wat voor werelds plezier we ook ervaren, er nog een hoekje van ons hart niet tevreden is, dat iets meer wil, iets groters en dat blijft zo tot we ons spirituele potentieel vervuld hebben. Komt dit met jouw ervaring

- overeen? Als dit waar is, maakt het dan duidelijker hoe de Boeddha een **toevlucht** uit *dukkha* kan zijn?
4. Een Boeddha vertegenwoordigt een nieuwe categorie van zijn: meer dan mensen zoals mensen meer zijn dan dieren. Kan je iets met dit idee? Zou je de Boeddha liever zien als een min of meer gewoon menselijk wezen? Of zou je hem meer als een God willen zien?
 5. Geloof je dat je Verlicht kan worden? Kan je jezelf zien als een buitengewoon wezen?

Week 4: De Boeddha (2), de stichter en zijn zoektocht.

Introductie.

Voor Boeddhisten vertegenwoordigt de figuur van de Boeddha allereerst het ideaal van Verlichting, de ontwaakte staat die het doel van het spirituele leven is. Maar de Boeddha is geen onbeweeglijk beeld. Hij is ook het centrum van een verhaal dat ons een heleboel over de spirituele zoektocht verteld. De traditionele biografie van de Boeddha staat vol incidenten die een diepe symbolische betekenis hebben. Sommigen kunnen historisch accuraat zijn. Anderen kunnen mythologisch zijn. Maar dat is niet belangrijk. Zeker is dat het traditionele verhaal een aantal fundamentele waarheden concreet en levendig tot leven brengt. Om te begrijpen wat de figuur van de Boeddha in de boeddhistische traditie betekent, hebben we waardering voor de betekenis van het levensverhaal van de Boeddha nodig.

In de volgende twee secties van deze cursus zullen we naar het levensverhaal van de Boeddha kijken en vele van de belangrijke episodes voor het voetlicht brengen. Sangharakshita geeft ons in de volgende tekst een algemeen overzicht van het leven van de Boeddha en verklaart de betekenis van twee episodes met een bijzonder symbolische betekenis: de vier waarnemingen en het Voortgaan.

Wie is de Boeddha? (Uit 'Wie is de Boeddha?' door Sangharakshita.)

Iemand die Ontwaakt is.

De traditie die we in het Westen nu Boeddhisme noemen, kwam voort uit de Boeddha's ervaring van Verlichting onder de *Bodhi*boom 2500 jaar geleden. Boeddhisme begint dus met de Boeddha. Maar de vraag die direct opkomt is: wie was de Boeddha? Het is nuttig om over deze vraag na te denken, zelfs voor diegenen die zichzelf al lange tijd als Boeddhist beschouwen.

Het eerste wat we duidelijk moeten maken is dat het woord Boeddha geen naam is maar een titel. Het betekent: iemand die Weet, iemand die Begrijpt, iemand die Ontwaakt is. Iemand die wakker is geworden uit de droom van het leven omdat hij de Waarheid ziet, de Werkelijkheid.

Zijn vroege leven.

Deze titel werd gegeven aan een man die Siddhartha heette. Zijn stam of familienaam was Gautama en hij leefde in de zesde eeuw voor C. in een gebied dat nu gedeeltelijk in Zuid Nepal en Noord India ligt. Gelukkig weten we vrij veel over zijn vroege leven. We weten dat hij van een gegoede familie kwam. De traditie beschrijft zijn vader als de koning van de Shakya stam. Maar het is waarschijnlijker dat hij niet zozeer de koning was als de gekozen president/voorzitter van de stamraad, een functie voor twaalf jaar met de titel van *aja*. Het was tijdens deze periode dat zijn zoon Siddhartha Gautama werd geboren.

Siddhartha kreeg een heel goede opvoeding, zeker gezien de standaard in die dagen. Hij ging natuurlijk niet naar school en het is niet zeker

of hij kon lezen of schrijven, maar we weten dat hij een uitstekende training in allerlei soorten krijgskunst en oefeningen kreeg. Hij leerde ook van de wijze oude mannen van de stam, mondeling doorgegeven, over de verschillende oude tradities, afstamming, geloof en bijgeloof. Hij leidde een comfortabel leven zonder specifieke verantwoordelijkheden. Zijn vader, een liefhebbende ouder die verzot op hem was, huwde hem uit toen hij nog jong was. Sommige verhalen zeggen dat hij pas zestien was en na verloop van tijd werd er een zoon geboren.

De vier waarnemingen.

De traditionele verhalen maken het duidelijk dat Siddhartha Gautama diep ontevreden was, ondanks zijn comfortabele leven. De legenden spreken van een soort spirituele crisis, een keerpunt toen de jonge patriciër zag wat de vier waarnemingen genoemd worden. Deze vier waarnemingen gaven een vaste vorm aan verschillende fundamentele leringen van het Boeddhisme en werpen een licht op de vroege spirituele ontwikkeling van de Boeddha.

Volgens de legende wilde Siddhartha op een prachtige, heldere morgen met zijn wagen gaan rijden. Hij riep zijn wagenmenner, spande de paarden in en ging op weg. Ze reden de stad in en daar deed Siddhartha zijn eerste waarneming: hij zag een oude man. Volgens de legende had hij nog niet eerder een oude man gezien.

Als je dit verhaal letterlijk neemt, betekent het dat hij in zijn paleis opgesloten was en niet wist dat er zoiets als ouderdom bestond. Maar je kunt er ook op een andere manier naar kijken. Soms zien we iets alsof we het voor de eerste keer zien. We hebben het honderd keer gezien, of zelfs duizend keer maar op een dag zien we het alsof we het nog niet eerder gezien hebben. Het was waarschijnlijk zoiets dat met Siddhartha gebeurde en hij was geschokt. Hij zei tegen zijn wagenmenner: 'Wie is dat in vredesnaam?' En zijn wagenmenner antwoordde: 'Het is een oude man.' 'Waarom is hij zo zwak, zo

gebogen?' 'Omdat hij oud is.' En Siddhartha vroeg: 'Hoe is hij zo geworden?' 'Iedereen wordt vroeg of laat oud. Het gebeurt gewoon, het is de natuur'. 'Zal het mij ook overkomen?' En de wagenmenner kon niets anders zeggen dan: 'Ja, u bent nu nog jong maar het is onvermijdelijk dat u op een dag oud wordt.' Deze woorden van de wagenmenner raakten de toekomstige Boeddha als een mokerslag en hij riep uit: 'Wat is het nut van de jeugd, van deze vitaliteit en kracht als het allemaal zo eindigt!' En hij keerde verslagen terug naar het paleis.

De tweede waarneming was van ziekte. Het was alsof hij niet eerder een ziek iemand had gezien en hij realiseerde zich dat alle mensen verschillende ziektes konden krijgen. Hij moest onder ogen zien dat, hoe gezond en sterk hij nu ook was, er een tijd zou komen waarop hij door een ziekte getroffen zou kunnen worden.

De derde waarneming was een lichaam dat op een baar naar de crematiegrond gebracht werd. Hij vroeg de wagenmenner: 'Wat gebeurt daar?' De wagenmenner zei: 'Het is alleen maar een lijk.' Siddhartha zei: 'Dood? Wat is er met hem gebeurd?' 'Zoals u ziet is hij stijf, bewegingloos. Hij ademt niet meer, hij kijkt niet meer en hij hoort niets. Hij is dood.' Siddhartha snakte naar adem en hij zei: 'Gebeurt dit bij iedereen, deze dood?' De wagenmenner zuchtte diep en zei: 'Ja, ik ben bang dat het zo is.' Siddhartha realiseerde zich dat dit hem ook op een dag zou overkomen. Die ontdekking trof hem met de kracht van een bliksemschicht. Hij zag hoe het was. Je wilt niet oud worden maar je kunt er niets tegen doen. Je wilt niet ziek worden maar daar kan je ook niets tegen doen. Dus begin je jezelf af te vragen: 'Hoe komt het dat ik hier ben? Ik heb een drang om te leven en verder te leven maar ik moet sterven. Waarom? Wat is de zin ervan? Waarom ben ik zo gemaakt? Is God hier verantwoordelijk voor? Is het lot of bestemming? Of gebeurt het gewoon? Is er een verklaring voor?'

Zo werd Siddhartha geconfronteerd met deze existentiële situaties en hij begon er diep over na te denken. Toen deed hij een vierde

waarneming: een heilige man die langs de straat liep met zijn bedelnap. Hij scheen zo kalm, zo rustig, zo vredig dat de toekomstige Boeddha dacht: 'Misschien weet hij het. Misschien is dit de weg. Misschien moet ik dat ook doen, alle banden, alle wereldse verbindingen verbreken en voort gaan als een thuisloze zwerver, zoals deze man heeft gedaan. Misschien kan ik op deze manier een antwoord vinden voor de problemen die me kwellen.'

Voortgaan.

Het verhaal vertelt verder dat op een nacht, toen alles rustig was met een volle maan aan de hemel, Siddhartha afscheid nam van zijn slapende vrouw en kind. Hij was niet blij om ze achter te laten maar hij moest gaan. Hij reed mijlenver die nacht tot hij de rivier bereikte die de grens aangaf van het territorium van de Shakya's. Daar liet hij zijn paard en prinselijke kleding achter, sneed zijn lange haar en baard af en werd een thuisloze zwerver op zoek naar de waarheid.

Dit 'voortgaan' is psychologisch heel belangrijk. Het is niet alleen monnik worden. Het is veel meer dan dat. Het betekent jezelf afsnijden van de banden met je bloedverwanten, geboortegrond, familie en vrienden en jezelf als individu vrijmaken om je eigen heil na te streven, je eigen spirituele bestemming. Dit is wat Siddhartha deed. Hij ging weg van alles. Hij koos ervoor zich terug te trekken. Hij had genoeg van het wereldse leven en ging proberen de waarheid te vinden, om zelf de waarheid te zien. De zoektocht duurde zes jaar.

Ascetisme.

In die dagen waren er in India een heleboel mensen die verklaarden dat zij de manier die leidde naar de realisatie van de waarheid onderwezen. Een van de meest populaire van deze methodes was zelfkwelling. Hier in het Westen kunnen we dit niet echt serieus nemen. Maar in India waren zulke oefeningen deel van de cultuur en

zelfs nu geloven veel Indiërs dat zelfkwelling de weg naar de hemel is of zelfs de weg naar Verlichting.

Zo was het ook in de Boeddha's tijd. Er was een krachtige beweging, een beweging die onderwees dat als je de waarheid wilde bereiken, moest je het lichaam onderwerpen, zelfs uithongeren. En dat is precies wat Siddhartha deed. Zes jaar lang beoefende hij de zwaarste soberheid. Hij beperkte zijn voedsel en zijn slaap, hij waste zich niet en hij liep naakt rond. De faam van zijn beoefening verspreidde zich als het geluid van een grote klok die aan de hemel is opgehangen. Niemand in India had meer gedaan dan hij met zelfkwelling en uithongering, zei hij later. Hij werd beroemd als een grote ascet en kreeg een aantal volgelingen. Maar toen hij zich realiseerde dat dit de weg naar Verlichting niet was, had hij de moed te stoppen.

Meditatie en Ontwaken.

Hij begon weer te eten en vol walging verlieten zijn volgelingen hem. Dit is ook belangrijk. Hij had zijn familie al verlaten, zijn vrienden verlaten, zijn stam en uiteindelijk verlieten zelfs zijn volgelingen hem. Hij werd volkomen alleen gelaten en hij bleef alleen. Hij ging van plaats tot plaats en uiteindelijk, zo wordt ons verteld, kwam hij bij een prachtige plek aan de oever van een stromende rivier. Hij ging daar in de schaduw van een grote boom zitten en nam een besluit: 'Ik sta niet eerder van deze plek op dan dat ik Verlicht ben.'

Dag na dag, nacht na nacht, zat hij daar. Hij controleerde en concentreerde zijn geest, zuiverde zijn geest, onderdrukte de mentale hindernissen, de onzuiverheden en in de nacht van de volle maan in mei, toen de Morgenster opkwam, net toen hij zijn geest op die ster die aan de horizon schitterde geconcentreerd had, kwam volledige Verlichting, volledige helderheid op.

Het is duidelijk erg moeilijk om die staat te beschrijven. We kunnen zeggen dat het de rijkdom van Wijsheid is, de volheid van

Mededogen. We kunnen zeggen dat het de Waarheid in het gezicht zien is. Maar dit zijn allemaal woorden en ze geven niet veel weer. Laten we eenvoudig zeggen dat op dat moment het licht opkwam en Siddhartha de Boeddha werd.

Onderwijzen.

Eigenlijk was dit het einde van zijn zoektocht. Hij was de Boeddha geworden, degene die 'weet'. Hij had de oplossing voor het raadsel van het bestaan gevonden. Hij was Verlicht, hij was Ontwaakt. Maar eigenlijk was dit het begin van zijn missie. Hij besloot dat hij aan de mensheid de Waarheid die hij had ontdekt bekend wilde maken en verliet Bodhgaya en liep naar Sarnath, ongeveer 150 kilometer verder. Hij riep de volgelingen, die hem hadden verlaten, bij elkaar en vertelde hen over zijn grote ontdekking. Hij gaf zijn eerste lering of soetra voor zijn voormalige volgelingen.

Geleidelijk groeide er een spirituele gemeenschap rond de Boeddha. Hij verbleef niet permanent in een plaats maar zwierf door heel Noordoost India. Hij leefde lang, bereikte de Verlichting toen hij 35 jaar was en werd 80 jaar. Hij had dus een actief leven van 45 jaar waarin hij de Dharma verspreidde. Het patroon schijnt te zijn geweest dat hij negen maanden per jaar van plaats tot plaats trok en de Dharma onderwees en dan drie maanden schuilde voor de zware regens van de moesson. Als hij in een dorp kwam, nam hij, als het tijd was voor zijn enige maaltijd van de dag, zijn bedelnap en stond rustig aan de deur van de hutten, de een na de ander. Als hij zoveel voedsel bijeengebracht had als hij nodig had, trok hij zich terug in het mango bos dat, zelfs nu, te vinden is aan de rand van ieder Indiaas dorp en ging onder een boom zitten. Zodra hij zijn maaltijd beëindigd had, kwamen de dorpelings naar hem toe en dan gaf hij ze een lering. Soms kwamen er *brahmins*, soms rijke landeigenaren, soms boeren of kooplieden, soms schoonmakers of prostituees. De Boeddha onderwees hen allemaal. En soms onderwees hij in de grote steden aan koningen en prinses. Hij kreeg een grote groep volgelingen en werd

de belangrijkste en meest bekende spirituele leider van zijn tijd in India. Toen hij stierf, waren er duizenden, zelfs tienduizenden volgelingen die om zijn dood rouwden, zowel monniken als leken, vrouwen als mannen.

Dit is, in grote lijnen, de traditionele biografie van Siddhartha Gautama, de Indiase prins die Boeddha werd. Maar geeft dit werkelijk een antwoord op de vraag: 'Wie was de Boeddha?' Deze vraag is, in zijn diepere zin, al gesteld sinds de opkomst van het Boeddhisme. In feite is het een vraag die, waarschijnlijk kort na zijn Verlichting, aan de Boeddha zelf gesteld werd.

Wie ben je?

Reizende langs de hoofdweg, kwam de Boeddha een man genaamd Dona tegen. Dona was een *brahmin* en geschoold in de wetenschap van de lichaamstaal. Toen hij de voetafdrukken van de Boeddha zag, met het teken van het duizend-spakige wiel erin, volgde hij hem tot hij hem onder een boom zag zitten. De Boeddha straalde met zijn hele wezen. Er wordt verteld dat het leek alsof zijn gezicht licht uitstraalde, hij was gelukkig, sereen en vol vreugde. Dona was erg onder de indruk van zijn verschijning en hij schijnt gevoeld te hebben dat dit geen gewoon mens was, misschien wel helemaal geen mens. Hij wond er geen doekjes om en zei: 'Wie bent U?'

Nu geloofden de oude Indiërs dat het universum onderverdeeld was in verschillende lagen van bestaan, dat er niet alleen menselijke wezens en dieren zijn, zoals wij geloven, maar goden en geesten, *yakshas* en *gandharvas*, en allerlei andere soorten mythologische wezens, die een veelgelaagd universum bewonen en dat de menselijke wereld maar een laag van velen is. Dus vroeg Dona: 'bent U een *yaksha*?' (Een *yaksha* is een nogal afschrikwekkend wezen dat in het woud leeft.) Maar de Boeddha ontkende dat. Dus probeerde Dona het weer: 'bent U een *gandharva*?' (Een soort hemelse muzikant, een prachtig zingende, op een engel lijkende figuur.) Maar weer zei de Boeddha: 'Nee.' Dona

vroeg weer: ‘bent U een *deva*?’ (Een god, een hemels wezen, een soort aartsengel.) En weer ontkende de Boeddha. Daarop dacht Dona: ‘Dat is vreemd, hij moet toch een mens zijn.’ Hij vroeg dat aan de Boeddha maar die zei weer: ‘Nee’ Tegen die tijd was Dona volkomen perplex dus vroeg hij: ‘Als U geen van deze wezens bent, wie bent U dan?’ De Boeddha antwoordde: ‘De mentale condities op basis waarvan ik beschreven zou kunnen worden als een *yaksha*, een *gandharva*, een *deva* of een menselijk wezen, al deze condities zijn door mij vernietigd. Daarom ben ik een Boeddha.’

Het woord voor mentale condities is ‘*samskara*’ wat betekent alle soorten geesteshoudingen. Het zijn deze geconditioneerde geesteshoudingen, deze wilsuitingen of *karma* formaties zoals ze soms worden genoemd, die, volgens het Boeddhisme en zoals wijdverbreid in het India werd geloofd, de aard van onze wedergeboorte bepalen. De Boeddha was hier helemaal vrij van en dus was er niets dat er voor zorgde dat hij als *yaksha*, *gandharva*, een god of zelfs als een menselijk wezen weer geboren zou worden en zelfs hier en nu was hij niet een van dezen. Hij had de staat van ongeconditioneerd bewustzijn bereikt, hoewel zijn lichaam op dat van een man leek. Daarom werd hij de Boeddha genoemd, de Boeddha als personificatie, incarnatie van de ongeconditioneerde geest.

Jij bent de Boeddha – in potentie!

We hebben gezien dat Boeddha ongeconditioneerde geest of Verlichte geest betekent. De Boeddha kennen betekent daarom de geest in zijn ongeconditioneerde staat kennen. Dus als ons in dit stadium wordt gevraagd: ‘wie is de Boeddha?’ kunnen we alleen antwoorden: ‘je bent zelf de Boeddha – in potentie.’ We kunnen de Boeddha alleen echt en in werkelijkheid leren kennen in het proces van actualisatie van ons eigen potentieel tot Boeddhachap. Dan kunnen we vanuit eigen weten, eigen ervaring, zeggen wie de Boeddha is.

Voor Toevlucht gaan.

We kunnen dit niet allemaal in een keer doen. We moeten eerst een levend contact met Boeddhisme maken. We dienen iets te bereiken dat verder gaat dan feitelijke kennis over Gautama de Boeddha, maar nog niet de ongeconditioneerde geest kent, nog niet echt de Boeddha kent. Dit iets dat tussen die twee in komt, is wat we Voor toevlucht gaan naar de Boeddha noemen. Dit betekent dat we het ideaal van de Verlichting als ons uiteindelijke doel beschouwen en ons uiterste best doen om het te realiseren. Anders gezegd is het alleen door voor Toevlucht te gaan naar de Boeddha in de traditionele zin dat we echt kunnen weten wie de Boeddha is. Dit is een van de redenen waarom ik altijd groot belang heb gehecht aan de Toevluchten, niet alleen voor Toevlucht gaan naar de Boeddha, maar ook naar de Dharma en de Sangha. Het is alleen door voor Toevlucht te gaan naar de Boeddha, met alles wat dit inhoudt, dat we echt en werkelijk de vraag: ‘wie is de Boeddha?’ kunnen beantwoorden, vanuit het hart en de geest en vanuit ons hele spirituele leven.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Als jonge man leefde de Boeddha een comfortabel, welvarend leven maar hij vond het niet bevredigend of zinvol. Wat zegt dit over de benadering van geluk geboden door onze consumenten maatschappij? Zie je parallellen met je eigen ervaring?
2. De eerste drie van de vier waarnemingen waren ervaringen die de toekomstige Boeddha confronteerden met oncomfortabele aspecten van de werkelijkheid en hem deden beseffen dat de conventionele benadering van het leven gebaseerd was op een illusie. De vierde waarneming liet hem zien dat er een alternatieve manier van leven was die een diepere voldoening beloofde. Wat zijn jouw equivalenten voor de vier

waarnemingen? Welke ervaringen hebben je hierheen geleid om de Dharma te bestuderen?

3. Gautama voelde de behoefte om zijn oude leven volledig achter zich te laten – het Voortgaan. Waarom kan het ons afsnijden van familie en bekenden, plaatsen en rollen, voor een tijdje tenminste, een goed effect op ons spirituele leven hebben? Laat dit zien waarom retraites kunnen helpen? Zijn er aspecten in jouw leven die je vast laten zitten in een oude versie van jezelf?
4. Na zijn Verlichting paste de Boeddha niet meer in enige categorie van wezens waar mensen vertrouwd mee waren. Kunnen we onszelf, op een lager niveau, bevrijden van de beschrijvingen die we gebruiken om onszelf te definiëren als een aspect van ons spirituele leven? Hoe definieer je jezelf: door leeftijd, geslacht, nationaliteit, sociale klasse, opvoeding, politieke overtuiging enzovoort? Aan welke van deze definities ben je gehecht?
5. Wat zou het kunnen betekenen dat de Boeddha een ‘ongeconditioneerde geest’ was?

Week 5: De Boeddha (3) – de mythische Boeddha.

Voor Boeddhisten in het Oosten is de levensgeschiedenis van de Boeddha veel meer dan een historisch verhaal, het is een poëtische mythe vol diepe betekenis die in de diepte van de geest resoneert. In de volgende tekst kijkt Sangharakshita naar een aantal van deze mythische elementen in het verhaal over de Boeddha en brengt sommige aspecten van hun betekenis naar buiten. Hij geeft tegelijkertijd aan dat, spiritueel gezien, poëtische waarheid net zo belangrijk is als historische waarheid, en misschien zelfs we belangrijker.

Om de inwerking van de mythische en poëtische elementen in het verhaal van de Boeddha te voelen, moeten we onze verbeelding gebruiken en niet alleen allen onze rationele, kritische geest.

Dit heeft tijd nodig, het kan helpen de tekst voor de studiegroep te lezen en dan de vragen en suggesties aan het einde te volgen. Het kan in het bijzonder helpen om naar boeddhistische kunst te kijken die deze incidenten uitbeeldt en om de afbeeldingen die je vindt mee te nemen naar de studiegroep.

Archetypisch symbolisme in de biografie van de Boeddha.

Tekst samengevat uit: 'Gids voor het boeddhistische pad' door Sangharakshita, hoofdstuk 3. zie www.de3juwelen.org voor de volledige tekst.

De taal van de diepten.

Als we onder de rationele, conceptuele oppervlakte van de geest kijken, vinden we onmetelijke diepten die, wat we het onbewuste noemen, vormen. De psyche in zijn heelheid bestaat uit zowel het bewuste als het onbewuste. Het onbewuste, niet rationele deel van mensen is verreweg het grootste deel van hun totale wezen en het belang ervan is veel groter dan we meestal aannemen. Bewustzijn is als licht schuim dat op de oppervlakte glinstert en speelt terwijl het onbewuste zo diep als de oceaan is, donker en onmeetbaar, zich ver beneden bevindend. Om de hele persoon aan te spreken is het niet genoeg om alleen een beroep te doen op de bewuste, rationele intelligentie die op de oppervlakte drijft. We moeten iets meer aanspreken en dat betekent dat we een totaal verschillende taal dienen te spreken, totaal verschillend van de taal van concepten of abstract denken. We zullen de taal van beelden of concrete vormen dienen te spreken. Als we dit niet rationele deel van de menselijke psyche willen bereiken, dienen we de taal van gedichten, mythen of legenden te spreken.

Deze andere, niet minder belangrijke taal, is een taal die vele moderne mensen zijn vergeten of waarvan ze alleen een paar verwrongen vormen kennen. Maar Boeddhisme spreekt deze taal heel duidelijk. Het spreekt het niet minder krachtig dan de taal van concepten. Sommige mensen hebben de indruk dat Boeddhisme alleen de taal van concepten spreekt, van verstand; dat het een strikt rationeel systeem is, zelfs een soort rationalisatie. Een dergelijk misverstand ontstaat heel gemakkelijk in het Westen. Uiteindelijk komt onze kennis het

meest uit boeken, tijdschriften, lezingen enz. dus hoewel we ons er niet altijd gewaar van zijn, is onze benadering er een van rationeel, conceptueel begrip. Maar als we naar het Oosten gaan, krijgen we een heel ander beeld. Mensen daar worden ontroerd en beïnvloed door de beelden die overal om hen heen zijn, terwijl ze het moeilijker vinden een rationele, conceptuele formulering te geven van waar ze eigenlijk in geloven.

Wat het Boeddhisme in het Westen betreft, daar wordt veel meer aandacht gegeven aan de conceptuele, analytische en intellectuele benadering. Voor ons is het nodig meer tijd en serieuze aandacht te geven aan de andere vorm van benadering. We kunnen beginnen met proberen om beide benaderingen te combineren, de conceptuele en niet conceptuele te verenigen. We hebben een gebalanceerd spiritueel leven nodig waarin zowel de bewuste als onbewuste geest een rol speelt. Het is daarom door de taal van gedichten en mythen dat we ons onderwerp gaan benaderen. We gaan van de conceptuele benadering naar de niet conceptuele, van de bewuste geest naar de onbewuste. Hier zullen we iets van, wat ik de archetypische symboliek in de biografie van de Boeddha noem, ontmoeten. Om deze ontmoeting te laten plaatsvinden, dienen we ontvankelijk te zijn, ons te openen voor deze archetypische symbolen, naar ze te luisteren en ze toe te staan om op hun eigen wijze tot ons te spreken, en specifiek naar onze onbewuste diepten zodat we ze niet alleen intellectueel begrijpen maar ze ervaren en assimileren en eventueel uiteindelijk toestaan ons leven te veranderen.

De betekenis van archetypisch symbolisme.

Laten we nu onze belangrijkste termen definiëren. Wat is een archetype? In brede zin is een archetype het originele patroon of model van een werk of het model waarnaar een ding is gemaakt of gevormd. En wat bedoelen we met symboliek? Een symbool wordt meestal gedefinieerd als een zichtbaar teken van iets onzichtbaars. Maar vanuit de filosofie of religie sprekend is het meer dan dat, het is

iets wat op een lager vlak bestaat dat correspondeert met iets op een hoger vlak. Om een veelgebruikt voorbeeld te geven: de zon is in verschillende religieuze tradities een symbool voor God omdat de zon in het fysieke universum dezelfde functie vervuld als God in het spirituele universum, zo zeggen deze tradities. De zon geeft licht en hitte en God geeft het licht van kennis en de warmte van liefde in het spirituele universum. Je kunt zeggen dat de zon de god van de materiële wereld is en zo is God de zon van de spirituele wereld. Ze vertegenwoordigen hetzelfde principe dat zich op verschillende niveaus manifesteert. Zoals boven, zo beneden.

Twee soorten waarheid.

In de huidige tijd hebben verschillende Westerse geleerden geprobeerd een volledige, gedetailleerde biografie van de Boeddha te schrijven. Er is een heleboel materiaal beschikbaar vanuit de traditie. Westerse geleerden hebben dit overvloedige materiaal grondig doorzocht maar terwijl ze de verschillende episodes en incidenten bestudeerden, hebben ze ze in twee grote 'stapels' verdeeld. Aan de ene kant hebben ze alles gezet wat ze als een historisch feit beschouwen. En de andere kant wat ze als mythe en legende beschouwen. Dat is goed zover als het gaat maar de meeste van hen gaan een stap verder en verdwijnen in waardeoordelen. Ze zeggen dat alleen wat zij als historisch feit beschouwen waardevol en relevant is. Ze zien de mythen en legenden, al de poëzie van het verhaal, gewoonlijk als alleen maar verzonnen, volledig waardeloos en als iets dat achtergelaten moet worden.

Dit is een grote fout, want we kunnen zeggen dat er twee soorten waarheden zijn: wat we wetenschappelijke waarheid noemen, de waarheid van concepten of verstandelijke waarheid en hieraan toegevoegd, sommigen zeggen zelfs daar bovenuit, wat we de dichterlijke waarheid of de waarheid van de verbeelding of de intuïtie kunnen noemen. Deze is eigenlijk even belangrijk. De laatste soort waarheid manifesteert zich in mythen en legenden en ook in

kunstwerken, in symbolische rituelen en, ook belangrijk, in dromen. En de archetypische symboliek in de biografie van de Boeddha behoort tot deze tweede categorie. Het is niet bedoeld als historische waarheid of feitelijke informatie, maar als dichterlijke, zelfs spirituele waarheid. We kunnen zeggen dat deze biografie van de Boeddha wat betreft archetypisch symbolisme zich niet bezighoudt met de uiterlijke gebeurtenissen van zijn carrière, maar iets aan ons suggereert over zijn innerlijke spirituele ervaring en daarom licht werpt op het spirituele leven voor ons allen.

Voorbeelden van archetypische symboliek.

Ik zal nu een paar voorbeelden van archetypische symboliek uit de biografie van de Boeddha geven: **Het tweeling wonder.**

Een traditionele tekst zegt: 'Toen stond de Verhevene in de lucht op de hoogte van een palmboom en liet verschillende wonderen van dubbele verschijning zien. Zijn onderlichaam was in vlammen gehuld terwijl uit zijn bovenlichaam vijfhonderd stralen koud water stroomden. Terwijl zijn bovenlichaam in vlammen gehuld was, stroomden er vijfhonderd stralen koud water uit zijn onderlichaam. Daarna transformeerde de Verhevene zich, door zijn magische krachten, in een stier met een trillende bult op de rug. De stier verdween in het oosten en verscheen in het westen. Hij verdween in het noorden en verscheen in het zuiden. Hij verdween in het zuiden en verscheen in het noorden. En zo werd het grote wonder in detail beschreven. Duizenden kotis van wezens, die dit grote magische wonder zagen, werden blij, vreugdevol en verheugd en riepen duizenden malen: 'Bravo' toen ze dit wonder zagen.'

Ik ga hier niets zeggen over de transformatie van de Boeddha in een stier, ik ga me hier op het tweeling wonder zelf concentreren, waarin de Boeddha zowel vuur als water uitstoot. Ten eerste, de Boeddha staat in de lucht. Dit geeft een verandering van niveau aan en is heel significant. Het geeft aan dat wat is beschreven niet op een aards

niveau gebeurt of op een historisch niveau. Het tweeling wonder is geen gewoon wonder, niet iets magisch of supernormaal dat hier op aarde gebeurt maar iets spiritueels, iets symbolisch, wat op een hoger, metafysisch niveau van bestaan gebeurt. Terwijl hij in de lucht staat in deze metafysische dimensie, stoot de Boeddha tegelijk water en vuur uit: vuur uit zijn bovenlichaam, water uit zijn onderlichaam en andersom. Op het hogere niveau van bestaan waar hij nu is, zijn water en vuur universele symbolen. Ze worden over de hele wereld gevonden, in alle culturen en alle religies. Vuur vertegenwoordigt het spirituele of het geestelijke, water vertegenwoordigt het materiële, het stoffelijke. Vuur vertegenwoordigt het hemelse, water het aardse. Vuur het actieve en mannelijke, water het passieve en vrouwelijke. Vuur het intellect, water de emoties. Vuur het bewuste, water het onbewuste. Met andere woorden: vuur en water geven al de kosmische tegenstellingen weer.

Het feit dat de Boeddha tegelijkertijd water en vuur uitstoot, geeft de samenvoeging van deze grote tegenstellingen aan. Deze samenvoeging op alle niveaus en vooral op het hoogste niveau is synoniem met wat we Verlichting noemen. Deze episode van het tweeling wonder vertelt ons dat Verlichting niet eenzijdig is, geen gedeeltelijke ervaring maar de vereniging, de samenvoeging van tegenstellingen, van vuur en water op het hoogste niveau.

De ladder tussen hemel en aarde.

Laten we nu eens naar een andere episode kijken. Volgens de Theravada traditie onderwees de Boeddha zijn overleden moeder in de Hemel van de drie en dertig goden de *Abhidharma*. (De Hemel van de drie en dertig goden is een hogere hemelse wereld waar ze in wedergeboren was toen ze stierf, zeven dagen na zijn geboorte). Toen hij naar de aarde terugkwam, daalde hij af op een prachtige trap, in gezelschap van goden, heilige wezens en engelen. In de teksten wordt deze trap beschreven in glorieuze termen. Het is een driedubbele trap, gemaakt van goud, zilver en kristal. De trap of ladder tussen hemel en

aarde is ook een universeel symbool. Bijvoorbeeld in de Bijbel is er de ladder van Jacob, die dezelfde betekenis heeft. De trap verbindt tegenstellingen. Hij verbindt hemel en aarde en brengt ze bij elkaar. In de boeddhistische teksten wordt de archetypische betekenis van deze afdaling van de Boeddha vergroot door de kleurrijke, gloedvolle beschrijving van goud, zilver en kristal en de verschillende gekleurde lichten, de verschillende kleurrijke zonneschermen en paraplu's, gestrooide bloemen en gespeelde muziek. Deze spreken sterk het onbewuste, de diepten van de geest aan, niet de bewuste geest.

De wereldboom.

Een andere belangrijke variatie op het thema van de samenvoeging van tegenstellingen is de 'Wereldboom' of Kosmische boom. Volgens het traditionele verhaal werd de Boeddha Verlicht zittend onder de *bodhi* boom. *Bodhi* betekent Wijsheid of Verlichting. De wortels van een boom gaan diep in de aarde maar tegelijkertijd gaan de takken hoog in de lucht. Dus de boom verbindt ook hemel en aarde, is ook een symbool van de vereniging of harmonie van tegenstellingen.

De Wereldboom wordt in vele mythologieën teruggevonden. We hebben de Noorse Yggdrasil, de Wereld es, wortels diep in de grond, takken hoog in de lucht en alle werelden bevinden zich op zijn takken. We hebben ook de identificatie van het Christelijke kruis met de Kosmische boom. Ik heb een beeld van de kruisiging gezien waar takken uit de zijkant van het kruis groeiden en de wortels diep in de grond verzonken. Het kruis verbindt hemel en aarde op kosmische wijze op dezelfde manier als Christus psychologisch het hemelse en het menselijke verbindt.

De diamanten troon.

Nauw verbonden met de vorige symbolen is het beeld van een centraal punt. In alle traditionele beschrijvingen van de Boeddha's

Verlichting zit hij op wat de *Vajrasana* wordt genoemd, wat letterlijk diamanten zetel of diamanten troon betekent. De diamant, de *vajra*, vertegenwoordigt in de boeddhistische traditie het transcendentale element, de metafysische basis. Volgens de traditie is de *Vajrasana* het centrum van het universum. Je kunt het vergelijken met de overeenkomstige christelijke traditie die zegt dat het kruis op dezelfde plaats stond als de Boom van goed en kwaad waarvan Adam en Eva een appel hadden gegeten. Deze plaats geeft het exacte centrum van de wereld aan. De centrale plaats van de *Vajrasana* in de kosmos suggereert dat Verlichting bestaat uit het innemen van een centrale positie. Dit metafysische of centrale middelpunt geeft hetzelfde aan als de vereniging van tegenstellingen waar we naar hebben gekeken.

Gebeurtenissen rond de Verlichting van de Boeddha.

Nu gaan we naar een hele cyclus van symbolen kijken. Deze zijn verbonden met de belangrijkste gebeurtenis uit het leven van de Boeddha, het bereiken van de Verlichting. Deze symbolen worden weergegeven door bepaalde incidenten die als historisch of gedeeltelijk historisch gezien worden hoewel hun eigenlijke betekenis veel dieper gaat.

De overwinning op Mara.

De eerste is bekend geworden als de overwinning op Mara, de satan van het Boeddhisme. De aankomende Boeddha zat aan de voet van een boom in meditatie toen hij door verschrikkelijke demonen werd aangevallen, door allerlei soorten gemene, mismaakte figuren, niet om aan te zien zo erg en geleid door Mara. De aanval van deze groep wordt in boeddhistische kunst en poëzie levendig uitgebeeld. Zij zijn half mens, half dier, onmenselijk mismaakt met grauwendende, boosaardige, woedende en wraakzuchtige uitdrukkingen. Sommige

houden grote knuppels omhoog, andere zwaaien met zwaarden. Ze zijn allemaal erg bedreigend en angstwekkend. Maar alle stenen, pijlen en vlammen veranderen in bloemen als ze de rand van de aura van licht raken, dat de Boeddha omgeeft, en vallen aan zijn voeten. De betekenis hiervan is duidelijk en hoeft niet uitgelegd te worden, alleen gevoeld. De Boeddha werd niet geraakt, voelde zich niet bedreigd door deze verschrikkelijke aanval. Zijn ogen bleven gesloten, hij bleef in meditatie met dezelfde glimlach op zijn lippen. Dus stuurde Mara zijn drie knappe dochters. Ze heetten Lust, Passie en Verrukking. Ze dansten voor de Boeddha en toonden al hun kunsten maar de Boeddha deed zelfs zijn ogen niet open. Ze trokken zich ongemakkelijk terug. Dit zijn de krachten van het onbewuste in hun grove, onverfijnde vorm. De demonen, de mismaakte figuren, vertegenwoordigen woede, afkeer enzovoort. De dochters van Mara de verschillende aspecten van verlangen en begeerte. Mara zelf vertegenwoordigt oorspronkelijke onwetendheid of niet- gewaar zijn.

De Aardgodin als getuige aanroepen.

Het tweede incident is bekend geworden als het aanroepen van de aardgodin als getuige. Mara probeerde een andere truc toen hij was verslagen. Hij zei tegen de Boeddha: 'Je zit op het centrale punt van het universum, op de troon van de Boeddha's van weleer. Wat voor recht heb jij, een gewoon mens, om op die diamanten troon te zitten waar de eerdere Boeddha's hebben gezeten?' De Boeddha zei: 'In mijn vorige levens heb ik alle perfecties beoefend, de perfectie van geven, moraliteit, energie, meditatie en wijsheid. Daarom zit ik met recht op deze diamanten troon, zoals de vorige Boeddha's toen ze Verlichting bereikten.' Mara was niet tevreden. Hij zei: 'O.k. Je zegt dat je al deze perfecties in je vorige levens beoefend hebt, maar wie is je getuige?' De Boeddha, die op de diamanten troon in meditatiehouding zat, met zijn handen in zijn schoot, tikte op de aarde. Dit is de beroemde moedra van het de aarde aanraken. De aardgodin kwam naar boven met een vaas in haar hand. Ze legde getuigenis af en zei: 'Ik ben hier

de hele tijd geweest. Mensen komen en gaan maar de aarde blijft. Ik heb al zijn vroegere levens gezien. Ik heb honderdduizenden levens gezien waarin hij de perfecties beoefende. Dus ik kan getuigen dat hij het recht heeft op de troon van de Boeddha's van weleer te zitten.' Deze scène wordt vaak in boeddhistische kunst afgebeeld. Soms zien we de aardgodin met een donkergroene kleur, soms een prachtig donkerbruin, meestal komt ze half boven de aarde uit. Eigenlijk vertegenwoordigt ze dezelfde krachten als die van Mara's dochters maar in hun getemde, onderworpen of verfijnde aspect, klaar om te helpen, niet te hinderen.

Het verzoek van Brahma.

Het derde incident is het verzoek van Brahma. Na zijn Verlichting neigde de Boeddha er toe om te zwijgen. Hij dacht: 'deze Waarheid, deze Realiteit die ik ontdekt heb, is zo moeilijk te zien, zo uitzonderlijk, dat gewone mensen die hun ogen bedekt hebben met het stof van onwetendheid en begeerte, het niet zullen zien. Dus is het beter om te zwijgen, om onder de *bodhi* boom te blijven en niet de wereld in te gaan om te onderwijzen.' Maar toen kwam er een andere grote verschijning. Er scheen een groot licht en midden in dat licht bevond zich een oud figuur, de figuur van Brahma Sahampati, Brahma de grote God, Heer van de duizend werelden en hij verscheen voor de Boeddha met gevouwen handen. Hij zei: 'Onderwijs de Waarheid, ga onderwijzen want er zijn een paar mensen met weinig stof in hun ogen. Zij zullen het waarderen, zij zullen volgen.' De Boeddha opende zijn goddelijk oog en keek uit over het universum. Hij zag alle wezens als lotussen in een meer in verschillende stadia van ontwikkeling. En hij zei: 'Voor degenen met slechts weinig stof in hun ogen, die als lotussen zijn die half boven water komen, zal ik de Dharma onderwijzen.'

We moeten dit incident, historisch gezien, natuurlijk niet letterlijk nemen – het was niet nodig de Boeddha te vragen om de Dharma te verkondigen. Het verzoek van Brahma vertegenwoordigt de

manifestatie van de krachten van mededogen in de geest van de Boeddha, die hem dwongen de Waarheid die hij had ontdekt bekend te maken, aan mensen te verkondigen.

De slangen koning.

Zeven weken lang bleef de Boeddha zitten aan de voet van de *bodhi* boom en in het midden van de zevende week stak er een zware storm op. De Boeddha bereikte de Verlichting in de maand Mei en zeven weken brengt ons tot midden Juli, het begin van het regenseizoen. Als het regenseizoen in India begint, wordt de hemel in enkele ogenblikken pikzwart en begint het te regenen, niet een paar buien maar een stortvloed van water. De Boeddha was in het open veld, onder een boom met alleen een dun gewaad aan, hij kon zich niet beschermen tegen de regen. Maar er verscheen een andere figuur uit de bosjes, een grote slang, koning Mucalinda, de slangenkoning. Hij wikkelde zijn lichaam om de Boeddha heen en zijn kop hield hij als een kap boven de Boeddha, als een paraplu en zo beschermde hij hem tegen de overvloedige regen. Deze episode wordt ook vaak in boeddhistische kunst afgebeeld. Toen de regen ophield en de donkere wolken wegdreven, nam de slangenkoning een andere vorm aan, de vorm van een mooie jongeman van zestien en hij groette de Boeddha.

Sommige geleerden proberen deze episode letterlijk te nemen en zeggen: 'Het is bekend dat in het Oosten slangen soms heel vriendelijk voor heilige mannen zijn, ze gaan naast ze liggen en dat is waarschijnlijk hier gebeurd.' Maar we kunnen deze pseudo-historische verklaring niet accepteren. We zijn op een verschillend vlak, op een verschillend niveau van betekenis. Zoals we hebben gezien vertegenwoordigt water of de zee over de hele wereld het onbewuste. En in de Indiase mythologie leven de *nagas*, de slangen of draken, in de diepte van de oceaan. Dus de *nagas* vertegenwoordigen de krachten in de onbewuste geest. Dit geeft de ondergeschiktheid van de krachten van het onbewuste aan de Verlichte geest weer.

Vragen voor reflectie en discussie:

1. Ben je het er mee eens dat dichterlijke waarheid even belangrijk is als feitelijke waarheid?
2. Welke van de beschreven episodes of symbolen spreekt je het meeste aan?
3. Zoek naar afbeeldingen van deze episodes in het leven van de Boeddha in boeken met boeddhistische kunst. Je kunt ze eventueel lenen. Kijk eventueel op Internet en neem ze mee naar de studie. Je kunt ook zelf een van de incidenten tekenen of schilderen.

Week 6: De Boeddha (4). De Boeddha waar we mee in contact kunnen komen.

Introductie.

In de laatste weken zagen we dat voor veel Boeddhisten het levensverhaal van de Boeddha niet alleen een feitelijk verslag is van historische gebeurtenissen. We gaan nu kijken waarom de Boeddha door de meeste Boeddhisten niet gezien wordt als een leraar die al lang dood is en die daarom op ons in de huidige tijd geen effect meer kan hebben.

Voor veel Boeddhisten zijn het zich herinneren van de Boeddha en zijn kwaliteiten, de Boeddha met respect in gedachten houden, het visualiseren van de Boeddha of een andere manifestatie van Verlichting, belangrijke oefeningen die een specifiek spiritueel doel hebben en op veel mensen een positief effect. We kunnen deze oefeningen zien als een oefening in creatieve verbeelding, een manier om kwaliteiten te ontwikkelen waar we zelf niet mee in contact zijn. We kunnen de Boeddha met wie we in onze verbeelding en meditatie contact kunnen maken zien als een aspect van ons eigen potentieel, wat soms onze eigen 'Boeddhanatuur' genoemd wordt. Of we kunnen deze oefeningen zien als een manier om in contact te komen met een krachtige, externe stroom van spirituele energie. Het maakt niet uit hoe we de positieve effecten van deze oefeningen verklaren, zolang we ze maar niet afwijzen vanuit vooroordelen of kleingeestige rationalisaties.

In de nabijheid van de Boeddha.

Om te begrijpen hoe deze oefeningen zich hebben ontwikkeld, kan het helpen ons voor te stellen hoe het zou zijn geweest om bij de vroege Sangha te horen en in de nabijheid van de Boeddha te oefenen en te leven. Hoe zou het zijn geweest om tijd met de Boeddha door te brengen, om de invloed en inspiratie van een dergelijk hoog ontwikkeld wezen te ervaren?

We kunnen ons voorstellen dat als we in de nabijheid van de Boeddha leefden, we constant aan de kwaliteiten van Verlichting herinnerd zouden worden. Ons eigen potentieel voor deze kwaliteiten zou worden gestimuleerd en naar boven gehaald. We kunnen ons voorstellen dat door zijn invloed deze kwaliteiten zouden groeien en sterker zouden worden. Daardoor worden ze een sterker deel van ons wezen terwijl onze meer onvaardige tendensen langzaam zouden verdwijnen. We zouden op een meer natuurlijke wijze handelen, spreken en denken, meer zoals de Boeddha. We kunnen ons voorstellen dat we, na geruime tijd, meer als de Boeddha zouden worden, op een natuurlijke manier, met schijnbaar weinig inspanning van onze kant.

Veel van de vroege Boeddhisten moeten gemerkt hebben dat gewoon tijd met de Boeddha doorbrengen een krachtig effect op hen had en ze zullen, na de dood van de Boeddha, zich gerealiseerd hebben wat ze hadden verloren. Ze zullen hebben geprobeerd om sommige van de weldaden van het in de nabijheid van de Boeddha zijn, te behouden hoewel hij niet langer fysiek aanwezig was, en zo heeft zich ongetwijfeld de beoefening van het gewaarzijn van de Boeddha ontwikkeld. Feitelijk bestond deze oefening al voor de dood van de Boeddha want niet al zijn volgelingen konden bij hem zijn, zelfs toen hij nog leefde. Maar het was in de jaren en eeuwen na het *Parinirvana*, het overlijden van de Boeddha dat deze vorm van beoefening een eigen plaats kreeg en niet lang na de dood van de Boeddha een van de meest gewone meditatie werd. In latere vormen van Boeddhisme was

het de aanleiding tot verschillende vormen van devotie, veel verschillende meditatie en veel zogenaamde 'archetypische' Boeddha's en Bodhisattva's die verschillende aspecten van Verlichting belichaamden, kwamen eruit voort.

De voordelen.

Volgens de traditionele commentaren heeft het veel voordelen om de Boeddha en zijn kwaliteiten in gedachten te houden. Het geeft ons moed en de kracht om boven het lijden in de wereld uit te stijgen. Het leidt tot volledig vertrouwen en geeft wijsheid en begrip. We voelen ons alsof we in de nabijheid van de Verlichte leven en als we in de verleiding komen om onvaardig te handelen, worden we teruggehouden door weldadige schaamte, alsof we tegenover de Boeddha zitten. Na verloop van tijd wordt ons lichaam 'evenveel waard om te vereren als een schrijnruimte' en onze geest 'neigt naar het niveau van de Boeddha's'. Zelfs al is dit wat we in dit leven kunnen bereiken dan zullen we nog naar een 'gelukkig leven' gaan. Het is blijkbaar een spirituele en psychologische wet dat we worden waar we onze geest op richten. Door onze geest op een Verlicht wezen te richten, rijpt ons eigen potentieel tot Verlichting, zo dat we steeds meer 'in de sfeer van de hoogste Boeddha's' verblijven.

Een voorbeeld uit de tijd van de Boeddha.

De oorsprong van de oefening van het zich herinneren van de Boeddha gaat terug naar de tijd van de historische Boeddha. We kunnen dit zien door het volgende uittreksel van de *Sutta Nipata*, een van de oudste nog bestaande boeddhistische teksten.

In dit verhaal praat een oude man, Pingiya genaamd, met de *Brahmin* Bavari en is heel lovend over de Boeddha. Bavari is een beetje geïrriteerd door Pingiya's lovende woorden voor deze niet-Brahmaanse leraar want hij vraagt hem: 'Als deze Gotama zo

bijzonder is, waarom ben je niet al je tijd bij hem in de buurt?.
Waarom ben je nu niet bij hem?’ Pingiya zegt dat hij niet in de nabijheid van de Boeddha kan zijn. Hij is oud en zwak, hij kan niet met zijn leraar meereizen. ‘Maar’, zegt hij ‘door de kracht van gewaarzijn en verbeelding te gebruiken, kan ik altijd in de nabijheid van de Boeddha zijn, zodat hij in mijn geest nooit ver weg is.’ De Boeddha schijnt dan tegen Pingiya te spreken, hoewel hij fysiek ver weg is, en vertelt hem dat andere mensen voor hem door de kracht van vertrouwen of geloof (*sraddha* in Sanskriet, *saddha* in *Pali*) zijn bevrijd en voorspelt dat Pingiya zelf op deze manier, door deze beoefening, Verlichting zal bereiken.

Pingiya's lovende woorden over de Weg naar het Voorbijgaande?

Uit de Sutta Nipata, 1131-1149, blz 258-260, De verzameling van korte teksten, vertaling de Breet en Janssen, Uitgeverij Asoka.

1131. De eerwaarde Pingiya: ‘Ik zal het ‘Gaan naar de andere oever’ reciteren. Zoals de smetteloze, die van grote wijsheid is, het zag, zo onderwees hij het. Waarom zou hij, die zonder geneugten, zonder verlangens is, de geweldenaar, onwaarheid spreken?’

1132. Welaan, ik zal de woorden vol schoonheid verkondigen van hem die smetten en verwarring heeft achtergelaten, die eigendunk en hardheid heeft opgegeven.

1133. De Boeddha, die duisternis verdrijft, de alziende, die tot het einde van de wereld is gegaan, alle bestaan overstegen heeft, zonder vergiften is, alle leed achter zich gelaten heeft, die naar waarheid zo genoemd wordt, wordt door mij vereerd Brahmaan!

1134. Zoals een vogel een arm kreupelhout zou verlaten en zou neerstrijken in een bos met veel vruchten, zo heb ik degenen met gering inzicht verlaten als een zwaan die bij een groot water is aangekomen.

1135. Degenen die mij vroeger uiteenzetten, voordat ik de leer van Gotama kende, ‘zo was het, zo zal het zijn’ – dat alles was gebaseerd op horen zeggen, dat alles deed mijn speculeren toenemen.

1136. De duisternis verdrijver zit terneer, de stralende, die het licht bracht, Gotama, groot van inzicht, groot van wijsheid,

1137. die mij de Dhamma onderrichtte, die actueel is, onmiddellijk werkzaam, de begeerte vernietigt, een veilige haven biedt, die nergens mee te vergelijken is.’

1138. Bavari: ‘Hoe kun je zelfs maar een ogenblik, Pingiya, van hem verwijderd zijn, van Gotama, groot van inzicht, groot van wijsheid,

1139. die jou de Dhamma onderrichtte, die actueel is, onmiddellijk werkzaam, die begeerte vernietigt, een veilige haven biedt, die nergens mee te vergelijken is?’

1140. Pingiya: ‘Ik ben zelfs geen ogenblik verwijderd, brahmaan, van Gotama, groot van inzicht, groot van wijsheid,

1141. die mij de Dhamma onderrichtte, die actueel is, onmiddellijk werkzaam, die begeerte vernietigt, een veilige haven biedt, die nergens mee te vergelijken is.

1142. Ik zie hem in de geest, als met mijn ogen, brahmaan, dag en nacht, niet aflatend. Hem vererend breng ik de nacht door. Juist daardoor, denk ik, ben ik nooit bij hem weg.

1143. Mijn vertrouwen, vreugde, denken en aandacht dwalen niet af van de leer van Gotama. In welke richting de grote wijze ook gaat, juist daarheen ben ik diep gebogen.

II44. Daar ik oud ben en zwak van krachten, daarom rent mijn lichaam niet daarheen. Ik ga steeds op reis in de verbeelding, want mijn geest, brahmaan, is met hem verbonden.

II45. Al spartelend in de modder liggend dreef ik van het ene eiland naar het andere. Toen zag ik de volledig Ontwaakte, die de vloed overgestoken, vrij is van vergiften.'

II46. De Verhevene: 'Zoals Vakkali zich overgaf aan vertrouwen, evenals Bhadravudha en Gotama uit Alavi, zo moet ook jij je overgeven aan vertrouwen: dan, Pingiya, zul je naar de overzijde van het rijk van de dood gaan.'

II47. Pingiya: 'Deze woorden van de wijze horend heb ik nog meer vertrouwen in hem: de volledig Ontwaakte hief de sluier op, hij is warm van hart, helder van inzicht,

II48. kent de hoogste goden, kent alles, hoog en laag. Hij is de leraar die een einde aan alle vragen maakt van hem die twijfelen [en met hem] instemmen.

II49. Naar wat onbeweeglijk, onverstoort is, dat nergens zijns gelijke kent, zal ik zeker gaan. Daarover heb ik geen enkele twijfel. Beschouw mij als iemand die dat vast van plan is!'

Vragen voor reflectie en discussie.

- I. Heb je ooit tegen iemand opgekeken, bijvoorbeeld als rolmodel.? Je kunt zowel aan fictieve figuren denken als aan bekende mensen en ook aan mensen die je persoonlijk hebt gekend. Welke kwaliteiten van hen bewonderde je het meest? Zou je deze kwaliteiten ook zo gemakkelijk hebben bewonderd als ze meer abstract waren, zonder aan een persoon te denken die ze belichaamde?

2. Zijn er kwaliteiten van de Boeddha die je specifiek bewondert of ook wil ontwikkelen?
3. Probeer jezelf voor te stellen dat je in de nabijheid van de Boeddha of een andere persoon die je bewondert, bent. Misschien kan je ze oproepen in meditatie of je verbeelden dat ze bij je zijn als je je dagelijkse taken vervuld. Wat voor effect heeft dat? Kan je de groep er iets over vertellen?
4. Waarom kan het ons herinneren van de Boeddha ons moed geven?
5. Ben je het ermee eens dat je gewaar zijn van de Boeddha een nuttige beoefening is? Hoe denk je dat het zou kunnen werken? Hoe kan je een element hiervan in je eigen beoefening brengen?
6. De Boeddha schijnt aan het einde van Pingiya's lovende woorden tot hem te spreken, hoewel hij fysiek gezien, ver weg is. Hoe verklaar je dat?

Week 7: De Dharma (I). De basis analyse, onze ziekte en het voorschrift voor genezing.

Introductie.

In de tweede week van deze cursus zagen we dat een Boeddhist iemand is die voor Toevlucht gaat naar de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Daarna hebben we de diepere betekenis van de Boeddha onderzocht. Maar wat met de Dharma? Wat *is* de Dharma precies? En wat betekent het om ernaar voor Toevlucht te gaan? Dit zijn de vragen die we in deze en de volgende sessies zullen onderzoeken.

Wat is de Dharma?

Dharma is een Sanskriet woord dat vele betekenissen heeft. De meest relevante betekenissen voor deze discussie zijn ten eerste: de Waarheid, in de hoogste zin als de aard van de werkelijkheid, en ten tweede: de leringen van het Boeddhisme. Maar Waarheid en realiteit zijn grotendeels abstracte concepten en de leringen van het Boeddhisme zijn uitgebreid, divers en kunnen soms tegenstrijdig lijken. Hoe kunnen we voor Toevlucht gaan, hoe kunnen we ons wijden aan iets dat zo moeilijk vast te leggen is?

Kunnen we de leringen van de boeddhistische traditie terugbrengen naar hun essentie? Kunnen we de Dharma in een enkel, logisch concept of formule samenvatten, waarvan we kunnen zien dat het duidelijk waar is en waar we ons leven en beoefening op kunnen baseren? We zullen dit toch zeker willen doen voor we echt voor Toevlucht kunnen gaan? Maar jammer genoeg is dit niet echt mogelijk.

Vorbij ieder concept, beoefening en formule.

Als we aan de Dharma denken als de Waarheid, dan zijn de Boeddha en andere spiritueel ontwikkelde figuren in de boeddhistische traditie eensgezind in hun verklaring dat de uiteindelijke aard van de realiteit voorbij ieder concept is dat in woorden uitgedrukt kan worden. En als we aan de Dharma denken als de leringen van het Boeddhisme dan zullen verschillende Boeddhisten volgens hun temperament, achtergrond, cultuur en stadium van ontwikkeling vaak verschillende aspecten benadrukken. Als we de Dharma proberen te beperken tot een bepaald concept, een bepaalde lering of een bepaalde beoefening, verlagen we het tot het niveau van ons eigen begrip en laten de aspecten weg die voor sommige mensen van vitaal belang zijn.

De Boeddha maakte duidelijk dat hij als Dharma beschouwde wat mensen hielp om hun huidige beperkte staat te overstijgen. En mensen zijn zo verschillend dat wat we moeten doen niet in een specifieke eenvoudige formule samengevat kan worden.

De grote ideeën achter de Dharma.

Maar na dit gezegd te hebben zijn er wel enkele leringen van de Dharma die zo fundamenteel zijn dat ze ons een raamwerk voor ons begrip geven. We hebben deze concepten nodig tot we zelf een directe ervaring van de woordloze Waarheid hebben, om ons leven en onze beoefening in lijn te houden met de aard van de realiteit zoals gezien door degenen die deze directe ervaring wel hebben. We dienen de grote ideeën die ten grondslag liggen aan wat Boeddhisten 'Juiste visie' noemen, te begrijpen en in gedachten te houden. Als we dat niet doen zal ons leven de neiging hebben geregeerd te worden door de, gewoonlijk onbewuste en niet in twijfel getrokken waarden, meningen en wereldbeschouwingen, waarmee we door onze familie, opvoeding, cultuur en anderen met een gelijke achtergrond, geconditioneerd zijn en door de specifieke historische periode waarin we leven. En omdat

deze meningen vaak niet overeenkomen met de werkelijkheid, hebben ze de neiging om ons naar ontevredenheid te leiden in plaats van naar groei en vervulling.

Wat zijn enkele van deze grote ideeën, deze fundamentele concepten van de Dharma? Ieder lijstje zal waarschijnlijk beginnen met Voorwaardelijk Ontstaan en zijn uitvloeisel de wet van *karma*. Het zal ook de Vier edele waarheden en de drie *Lakshanas* bevatten, de kenmerken van het geconditioneerde bestaan. In deze sessie proberen we een voorlopig begrip te krijgen van de basis van de Dharma aan de hand van een korte tekst. We kunnen niet diep genoeg op al deze ideeën ingaan om ze recht te doen. Voorwaardelijk Ontstaan is een subtiel concept met een heleboel gevolgen die we later in deze cursus zullen onderzoeken en in meer detail in de volgende jaren van de cursus. De drie *Lakshanas* worden ook later besproken. We zullen ons nu richten op de Vier edele waarheden, een lering die de eerste poging van de Boeddha was om zijn visie in woorden te communiceren.

De Vier edele waarheden.

De lering van de Vier edele waarheden is een bijzonder goed raamwerk voor een voorlopig begrip van de Dharma omdat het zich bezighoudt met het probleem van menselijke ontevredenheid. Het meeste, en misschien alles wat wij als mensen doen, zeggen of denken is verbonden met onze pogingen om aan ontevredenheid of lijden te ontsnappen, anders gezegd, om tevredenheid en geluk te vinden. De lering van de Vier edele waarheden ontkent deze zoektocht naar tevredenheid niet maar wijst er op dat de wijze waarop we er mee omgaan tot nu toe niet gewerkt heeft. Het laat ons een alternatief zien dat ook echt naar blijvende vervulling leidt. Als we de waarheid van deze lering zien, heeft dat het potentieel om onze zoektocht naar geluk, de drijvende kracht in ons leven, radicaal van richting te doen veranderen. Dan beginnen we echt geluk te creëren door onze

levenswijze radicaal te veranderen in plaats dat onze levenswijze er verder vandaan gaat.

De Vier edele waarheden zijn essentieel omdat ze ons basisprobleem aanpakken – het feit dat het leven zoals we dat gewoonlijk leiden ons niet het geluk brengt waar we naar streven. Zij doen dat door de traditionele methode te gebruiken die in het oude Indiase gezondheidssysteem voor diagnose gebruikt werd. Dat beschrijft de ziekte, de oorzaak van de ziekte, de prognose en de wijze van genezing.

De Vier edele waarheden zijn, zoals uitgelegd door de Boeddha:

1. De edele waarheid van het lijden in de zin van ontevredenheid, ongemak, onrust of feitelijk lijden zowel lichamelijk als geestelijk.
2. De edele waarheid van de oorsprong van het lijden dat is begeerte.
3. De edele waarheid van het ophouden van lijden. Dat is dat het lijden kan worden overwonnen door voorbij begeerte te gaan.
4. De edele waarheid van het pad dat leidt naar het ophouden van lijden: het Edele Achtvoudige Pad.

De eerste Edele waarheid.

De eerste waarheid wordt soms verkeerd geïnterpreteerd als: het leven is lijden. Deze misinterpretatie heeft de tegenstanders van Boeddhisme een handige stok in handen gegeven om het te bestempelen als pessimistisch en het leven ontkenkend. Maar lijden is eigenlijk de meest extreme betekenis van het Pali woord *Dukkha*. Een meer gebruikelijke betekenis is oncomfortabel, ontevreden, onrustig,

ongemakkelijk en niet goed passend. Sangharakshita heeft er op gewezen dat Boeddhisme niet pessimistisch noch optimistisch is, het is melioristisch (van het Latijnse *melior* wat beter betekent.) De Dharma kijkt eerlijk naar onze situatie en suggereert dan manieren waarop we die situatie kunnen verbeteren.

Wat de eerste edele waarheid zegt is dat het leven zoals het gewoonlijk geleefd wordt, geen blijvende tevredenheid of vervulling geeft. Dit is gewoon eerlijk naar onze situatie kijken. Als het leven zoals het gewoonlijk geleefd wordt echte tevredenheid en vervulling met zich mee bracht, dan zouden de meeste mensen het grootste deel van de tijd in een staat van tevredenheid zijn. Dan zouden ze niet meer nodig hebben dan ze nu hebben en de consumenten maatschappij zou tot stilstand komen. We voelen waarschijnlijk niet dat leven lijden is. We voelen waarschijnlijk dat we op vele manieren een rijk en gelukkig leven hebben. Maar we willen meer. We missen nog iets.

Volgens de traditie wordt *dukkha* (lijden) op verscheidene verschillende manieren in categorieën ondergebracht. De Boeddha herhaalde vaak de formulering: 'geboorte is *dukkha*, oud worden is *dukkha*, ziekte is *dukkha*, dood is *dukkha*. Krijgen wat we verafschuwen is *dukkha*, gescheiden worden van waar we van houden is *dukkha*. Niet krijgen wat we willen is ook *dukkha*'

Andere classificaties die hierop voortborduren en *dukkha* verder verdelen, zijn: het onvermijdelijke lijden wat we ervaren omdat we levende wezens met een sterfelijk lichaam zijn. Leven in een vaak vijandige omgeving. (dat wordt *dukkha-dukkha* genoemd) Het lijden om te accepteren wat we niet willen en om niet te krijgen wat we wensen. Het lijden door verandering, het feit dat zelfs als het leven plezierig is, we weten dat de huidige situatie niet eeuwig kan duren. Dat geeft vaak een element van onrust en spijt in een toch plezierige situatie.

Existentieel lijden, het komt voor uit het feit dat zelfs als ons naar buiten gerichte leven in ieder aspect perfect zou zijn, we toch niet tevreden en vervuld kunnen zijn zolang als we ons spiritueel potentieel niet kunnen uitdrukken.

De tweede edele waarheid.

De tweede edele waarheid vertelt ons dat de oorsprong van het lijden dat we ervaren, begeerte is. Een letterlijke vertaling is dorst. Het vertelt ons dat de reden dat we het leven zo onbevredigend vinden is dat ons zoeken naar bevrediging ons meer lijden brengt. Er zijn verschillende manieren waarop we dit kunnen begrijpen. Het woord begeerte is een korte beschrijving van een benadering van het leven dat geluk uit de wereld wil halen door naar de dingen te grijpen die plezierig zijn, waar je van houdt en de dingen wegduwt die je niet mag. De steeds weer veranderende stroom van gebeurtenissen wordt meestal georganiseerd in een patroon dat in onze eisen voorziet. We hebben de neiging te denken dat we gelukkig en tevreden kunnen zijn als, en alleen dan, we de wereld om ons heen op een bepaalde manier georganiseerd hebben, zodat gebeurtenissen en andere mensen passen bij onze voorkeuren en afkeer. En dus gebruiken we onze energie om dit tot stand te brengen.

Maar als we ons geluk afhankelijk maken van de veranderende en onzekere wereld om ons heen, dan is het onvermijdelijk dat we de meeste tijd ongelukkig en ontevreden zijn. De classificatie van de soorten *dukkha* geeft de reden hiervoor weer. Het leven bevat een onvermijdelijk element van lijden. Geboorte, ziekte, ouderdom, dood en alle pijntjes en ongemakken die komen door het hebben van een kwetsbaar, tijdelijk lichaam. Als we verwachten dat we deze *dukkha-dukkha* niet zullen meemaken en als we de persoonlijke kwaliteiten en een zinvol leven niet ontwikkelen, die ons in staat stellen er filosofisch mee om te gaan, dan voegen we alleen maar een ander element van fysiek en emotioneel lijden toe aan het onvermijdelijke fysieke lijden dat we ervaren. De Boeddha illustreert dit met een

parabel over twee pijlen. Hij zegt dat we niet kunnen kiezen niet gewond raken door de eerste pijn, *dukkha-dukkha*, maar dat we zelf het lijden daarna gewoonlijk veel erger maken. We doorboren ons zelf met een andere pijn die pijnlijker is dan de eerste.

Buiten onze onvermijdelijke fysieke pijn, kunnen we niet *precies* krijgen wat we willen in deze wereld en helemaal vermijden wat we niet willen en het constante streven naar het onmogelijke is een bron van voortdurende stress en teleurstelling. En zelfs als we er in slagen om een tijdje te krijgen wat we willen, kan dit niet zo blijven en diep van binnen weten we dit wel zodat we zelfs te midden van het plezier, bezorgdheid voelen. De steeds weer veranderende stroom van gebeurtenissen waar we deel van uitmaken kan niet lang in een stabiele toestand georganiseerd worden, dus blijft het niet zoals we het willen. En uiteindelijk, als door een wonder de wereld om ons heen permanent in de staat, die wij wensen, zou zijn, zelfs als we rijk, beroemd en geliefd waren, met de perfecte partner en omgeven door zintuiglijke genoegens, een luxe leven leidend op een idyllisch, tropisch eiland, en zelfs als wij en onze geliefden nooit ziek werden of oud en niet stierven, zou zelfs dit ons geen voldoening geven.

Echte voldoening en geluk komen van binnenuit, uit ons diepste wezen, en niet door uiterlijke omstandigheden. Als onze innerlijke wereld geplaagd wordt door negatieve geestestoestanden die uit een obsessief bezig zijn met onze begeerten voortkomt, zullen we zelfs in het paradijs ongelukkig zijn. Aan de andere kant is er de rijke, warme, uitdijende innerlijke wereld van iemand die in contact is met zijn spirituele potentieel en de innerlijke kracht van iemand wiens leven over iets groter gaat dan zijn persoonlijke voorkeur en afkeer. Dan zullen we diep tevreden zijn zelfs te midden van het onvermijdelijke lijden en tegenspoed van het leven.

Deze tweede Waarheid van de oorsprong van *dukkha* wordt, net als de eerste, heel vaak verkeerd uitgelegd. Er wordt bijvoorbeeld vaak gezegd dat Boeddhisten denken dat begeerte de oorzaak van lijden is en dat daarom alle begeerte ongewenst is. Maar vele vormen van

begeerte zijn nodig en goed. Onze begeerte naar de basis behoeften van het leven houdt ons fysiek gezond. Ons verlangen naar vriendschap, schoonheid en zinvol werk brengt ons in de richting van een leven vol voldoening. Ons verlangen om ons spiritueel potentieel te vervullen brengt ons naar de Dharma. Dus het ziet er naar uit dat het probleem waar de tweede Waarheid ons naar verwijst niets te doen heeft met gezonde verlangens of begeerte, het heeft specifiek te maken met wat 'grijpen' genoemd wordt. Dus hoe is dit grijpen verschillend van gezonde begeerte?

Grijpen tegenover gezonde begeerte.

Sangharakshita definieert wat hij neurotische begeerte noemt als verlangen naar iets dat de behoefte die we willen vervullen, niet kan vervullen. Een glas water zal onze dorst lessen en een gezonde maaltijd de behoefte van ons lichaam aan voedsel vervullen. Maar alcohol, junk food of de nieuwste gadget zullen ons geen voldoening geven als wat we echt missen vriendschap, een kalme geest of gezonde waardering voor onszelf is die voortkomen uit een zinvol leven. Nieuwe kleren, een nieuwe partner, een nieuwe auto of computer, meer geld op je rekening, een prestigieuze baan, een dure maaltijd of een exotische vakantie, daar is op zichzelf niets mis mee. Maar geen van deze zal meer doen dan ons afleiden van de leegte en ontevredenheid die we voelen als we ons spirituele potentieel negeren en onder ons echte spirituele niveau leven. En als ons geluk afhangt van het krijgen wat we willen, van al deze dingen, dan creëren we eigenlijk lijden in plaats van tevredenheid. We zetten onszelf in een nooit eindigende tredmolen van ongezond verlangen en jagen achter een wortel aan die we nooit kunnen vangen. We brengen onszelf in een positie waarin we voortdurend teleurgesteld en gefrustreerd worden.

Zelfzuchtig grijpen.

Toen de Boeddha de tweede Waarheid onderwees, duidde hij de oorzaak van onze ontevredenheid met één woord aan: begeerte of letterlijk dorst. Maar het is mogelijk om dit woord meer details te geven. Boeddhisten uit vele tradities hebben de neiging om te benadrukken dat de begeerte waar de Boeddha over sprak het resultaat is van onze bedrieglijke obsessie met onszelf. Tibetaanse Boeddhisten bijvoorbeeld brengen dit vaak naar voren door bij de vertaling van de vier waarheden de uitdrukking 'zelfzuchtig grijpen' te gebruiken. Deze uitdrukking onderstreept twee aspecten van ongezonde begeerte namelijk dat het bekrompen zelfzuchtig is en dat het een sterke, grijpende kwaliteit heeft.

Om een voorbeeld te geven van de manier waarop onze ontevredenheid en lijden in verband staat met onze bedrieglijke focus op onszelf, kunnen we nadenken over de volgende quote uit een lezing op de BBC radio over de Edele Waarheden, gegeven door de Amerikaanse vertaler en academicus Robert Thurman: *'... ons verkeerd begrip over de aard van de wereld brengt ons in een onmogelijke situatie. Als ik het meest werkelijke ding in de wereld ben, maakt dat me het meest belangrijke ding in de wereld. Het zal wel duidelijk zijn dat niemand in de wereld het op dit punt met me eens is. De materiële wereld heeft niet zoveel aandacht voor mij. En omdat ik een tijdelijk, kortstondig samengesteld geheel van geest en lichaam ben, heeft tijd ook niet zoveel aandacht voor me. Daarom is de wereld tegen de realiteit die ik waarneem.'*

Dus ben ik, vanuit mijn perceptie van de dingen, de hele tijd met de wereld in conflict. En omdat ik in conflict ben met de wereld, met andere wezens en niet levende objecten, ga ik dat conflict altijd verliezen. Als je denkt dat je de meest belangrijke bent en de wereld is het daar niet mee eens, ga je dat argument met de wereld verliezen. Je kunt sterven, ziek worden, mensen zullen je niet mogen, mensen

willen niet doen wat jij wilt en je zal gedwongen worden te doen wat zij willen. En daarom zal je lijden.'

Misschien is het wel veelbetekenend dat Tibetaanse boeddhisten vaak het woord **grijpen** gebruiken als ze deze Waarheid vertalen. Onze neiging om de positieve dingen in het leven stevig vast te grijpen, kan het plezier erover er uit persen. We bederven al te vaak onze blijdschap door plezierige ervaringen vast te grijpen en teveel van ze te verwachten. We willen ze laten voortduren in plaats van ervan te genieten als ze voorbij komen. En we willen ze heel snel herhaald zien zodat ze iets om in de toekomst te begeren worden. Een heerlijke maaltijd, een vakantie, een relatie, genieten van de schoonheid van de natuur, esthetisch genot, zelfs de vreugde van meditatie kunnen we bederven door te denken: 'Geeft dit me het plezier dat ik verwacht? Hoe lang zal het duren? Wanneer kan ik er weer van genieten?'

De derde Edele Waarheid.

De eerste en tweede Edele Waarheid kunnen als een schok komen omdat ze zeggen dat de manier waarop we gewoonlijk naar geluk zoeken, ons alleen maar meer lijden brengt. Maar de derde Edele Waarheid geeft ons het goede nieuws – als leven zoals het gewoonlijk geleefd wordt naar ontevredenheid leidt, zal een ander soort leven naar vervulling leiden en naar een dieper geluk dan we kunnen krijgen van bezittingen of voorbijgaand plezier. Ja, we zijn ziek. Ja, door ons gedrag hebben we deze ziekte erger gemaakt. Maar als we het willen toepassen is er een remedie. Anders zijn we als de hijgende, buiten adem zijnde roker die blijft zeggen dat hij zich goed voelt, alleen een beetje maagpijn als hij naar boven loopt. Zijn oom Fred rookte een pakje per dag en werd negentig. Dus de derde Waarheid is heel goed nieuws, de dokter geeft ons een goede prognose maar alleen als we het slechte nieuws eerst accepteren. De derde Waarheid is gebaseerd op het feit dat onze ontevredenheid het product is van condities en veranderd kan worden door de condities te veranderen. Het kan veranderd worden door onze begeerte te verminderen, door ons

zelfgerichte beeld van het leven te verbreden en door ons grijpen/vasthouden losser te maken. We kunnen voorbij lijden en ontevredenheid gaan door onze nauwe visie van het leven te overstijgen en op een meer open, expansieve manier te leven.

De vierde Edele Waarheid.

De vierde Edele Waarheid vertelt ons dat de manier om dat te doen, de manier om onze visie uit te breiden en onze begeerte te verminderen, het volgen van een progressief pad van spirituele ontwikkeling is dat ieder aspect van hoe we ons leven leiden, beïnvloedt. Dit is het edele achtvoudige pad. In het volgende jaar van de mitra cursus zullen we het achtvoudige pad in enig detail onderzoeken. We proberen hier een meer algemeen beeld ervan te geven en een gevoel voor waar het over gaat. In Sangharakshita's uitleg bevat het achtvoudige pad:

1. Visie: de manier waarop we de wereld en onze rol erin zien
2. Emotie
3. Spraak
4. Actie
5. Levensonderhoud
6. Inspanning
7. Gewaarzijn
8. *Samādhi*, dat geïnterpreteerd kan worden als of meditatie, of de wijsheid die uit hogere staten van zijn opkomt.

Deze acht aspecten zijn een uitgebreidere uitwerking van het drievoudige pad van ethiek, meditatie en wijsheid. Het toont de verschillende componenten en hoe ze in elkaar passen. In essentie zegt het achtvoudige pad dat als we de trainingsregels of voorschriften voortdurend en op een steeds dieper niveau in alle aspecten van ons leven beoefenen, als we gewaar zijn en positieve emotie ontwikkelen, als we onze visie steeds groter maken door ons aan de Dharma bloot te stellen en als we ons inzicht verdiepen, dan zullen we wezens

worden met een grotere visie en een meer brede benadering van het leven. We zullen minder begeren, minder met onszelf bezig zijn en niet zo vasthouden aan onze ervaringen. We zullen onze zoektocht naar geluk niet langer baseren op korte pleziertjes en vergankelijke bezittingen of de goedkeuring van anderen, op status en reputatie. In plaats daarvan zullen we een veel dieper gevoel van geluk en vervulling krijgen door meer degene te worden die we in ons hebben en kunnen worden, ongeacht wat het veranderlijke, voorbijgaande universum ons toebedeeld. De *Theravadin* monnik Ajahn Sucitto zegt het zo: *'Omstandigheden zoals ziekte of geluk komen en gaan maar wat bij ons blijft zijn interne condities. Als we een rustige geest hebben, kunnen we door ruwe tijden gaan maar schuld, haat en depressie zullen de mooiste dag bewolkt maken. Een miljonair of een koning kan door zorgen en wantrouwen overmand worden maar een monnik zonder bezit kan ontspannen en met voldoening ronddwalen. Lijden en het ophouden van lijden leven in onze hart en geest.'*

Vragen voor reflectie en discussie:

1. Geef je begrip van de Vier edele waarheden kort in je eigen woorden weer, zo mogelijk in een zin voor iedere waarheid.
2. Hoe reageer je op het idee dat het leven zoals het normaal geleefd wordt - najagen wat we prettig vinden en vermijden wat we niet prettig vinden - naar ontevredenheid leidt? Denk je dat dit waar is? Vind je dit idee prettig? (Dit zijn verschillende vragen.)
3. Zoek een paar voorbeelden van de verschillende soorten *dukkha* in je eigen ervaring. Wat is de belangrijkste bron van ontevredenheid of lijden voor je?
4. Is het je ervaring dat we het meeste lijden als we gericht zijn op onze behoeften en angsten terwijl we het gelukkigst zijn als we gericht zijn op iets voorbij onszelf? Denk je dat er manieren zijn om minder gericht te zijn op onze begeerten, die ongezonder zijn en niet tot spirituele groei leiden? Wat

onderscheid ongezonde zelfopoffering van de zelf-overstijging die naar bevrijding leidt.?

5. Als de Vier edele waarheden gelijk hebben, dan zal de benadering van geluk die onze consumenten maatschappij ons biedt ons alleen maar ongelukkiger maken? Wat denk je daarvan? Punt van discussie.

Week 8: De Dharma(2). De vele dimensies van de Dharma.

Rijkdom en diversiteit.

De vorige keer keken we naar de Vier edele waarheden, een van de meest beknopte en overal geaccepteerde formuleringen van de leer van de Boeddha. Een manier om deze waarheden te verwoorden is door te zeggen dat het leven zoals het normaal gesproken geleefd wordt, tot ontevredenheid leidt. Dat de oorzaak van onze ontevredenheid ligt bij onze begeerte en nauwe zelfgerichtheid en dat de weg om ons hiervan te bevrijden is door een pad van ethische integriteit, meditatie en toenemende spirituele visie te volgen. In zijn eerste toespraak gebruikte de Boeddha de formulering van het Edele achtvoudige pad om dit pad van bevrijding te benoemen. Maar hij gebruikte ook andere formuleringen en in de eeuwen na zijn dood hebben zijn volgelingen er nog veel meer ontwikkeld. Sommige van deze verschillende versies benadrukken een element van het Drievoudige pad van ethiek, meditatie en wijsheid meer dan andere. Sommige zijn speciaal aangepast aan de behoeften van verschillende tijden, culturen en mensen. Sommige benadrukken bepaalde levenswijzen, kwaliteiten of vormen van beoefening zoals een eenvoudige, monastieke levenswijze, lange uren van meditatie, onzelfzuchtig altruïsme of diep geloof en devotie.

Deze diversiteit en rijkdom van het Boeddhisme kan verwarrend lijken maar het is in lijn met de originele leer van de Boeddha. De Boeddha zegt duidelijk dat wat ons helpt spiritueel te groeien, beschouwd kan worden als de Dharma. Hij zei ook dat de leringen die hij tijdens zijn leven had gegeven maar een klein deel van de echte Dharma leringen waren die aan bewuste wezens gegeven konden worden. Het was, zei hij, als een hand vol bladeren vergeleken met alle bladeren in een woud. Door dit te zeggen gaf hij eigenlijk

toestemming aan zijn hoger ontwikkelde volgelingen in latere eeuwen, degenen die zijn pad hadden gevolgd en de vruchten ervan hadden gerealiseerd, om leringen voor hun eigen tijd en plaats te ontwikkelen.

Het Pad van reguliere stappen.

Maar hoewel de diversiteit en rijkdom van de Dharma een natuurlijke ontwikkeling in de leringen van de Boeddha is, kan het nog steeds een probleem vormen voor hedendaagse Boeddhisten. In iedere boekwinkel hebben we gemakkelijk toegang tot een uitgebreide schat van verschillende leringen, die gericht zijn op vele verschillende lagen van ervaring en uit verschillende scholen van Boeddhisme komen. Dat is in het verleden voor Boeddhisten nog niet eerder zo geweest. Hoe kunnen we daar uit wijs worden, laat staan naar deze verwarrende massa van oefeningen en ideeën voor Toevlucht gaan?

Een antwoord is dat we ons voorlopig aan één versie van het pad dienen te wijden, en **dat** dan als het belangrijkste deel van de Dharma voor ons zien, voor dit moment. Als we een beetje van dit boek nemen, dan iets anders van een andere traditie beoefenen, als we verveeld raken en dan weer verder gaan met het volgende dat onze interesse wekt, zullen we niet ver komen. (Zoals een leraar zei: 'het is mogelijk om van Mumbai naar New York te reizen via het oosten, westen, noorden of zuiden maar als we een paar kilometer naar het westen gaan en dan een paar kilometer naar het zuiden, dan weer een paar kilometer naar het noorden, dan komen we uiteindelijk terug waar we begonnen zijn.) Uiteindelijk is het goed als we stoppen met het uitproberen van een beetje van dit of dat en het Pad van reguliere stappen betreden. We dienen een samenhangend, progressief pad van beoefening te volgen, waar iedere stap de basis legt voor de volgende, in een context waar we advies en ondersteuning kunnen krijgen van anderen die hetzelfde pad gegaan zijn.

De Dharma is een pad van groei en groei gebeurt op een systematische, organische manier met een stap die de andere volgt,

zoals de groei van een plant. Het heeft geen zin om een recent uitgekomen zaadje te bewegen bloemen te produceren. Het moet eerst wortels en bladeren laten groeien. Als we het zaadje behandelen op een wijze die niet met zijn groeistadium overeenkomt, is dat niet helpend en kan zelfs schadelijk zijn. De Dharma beoefenen komt daarmee overeen.

Dus dienen we een progressief pad van beoefening te volgen. Dat betekent, normaal gesproken, het pad volgen dat door een bepaalde traditie is uitgezet, speciaal in de beginstadia. Als we *mitra* worden, committeren we ons voorlopig aan de Triratna traditie als onze context voor beoefening. Tegelijkertijd committeren we ons aan het beoefenen van het pad zoals beoefent binnen de Triratna beweging, althans voorlopig. We dienen dit pad een eerlijke kans te geven en te zien of het werkt.

Het pad van Triratna is een weg waarop we de fundamentele leringen en beoefening van het Boeddhisme op een gebalanceerde manier toepassen, stevig geworteld in de boeddhistische traditie maar aangepast aan onze huidige cultuur en condities. Onszelf committeren aan dit specifieke pad wil niet zeggen dat we geen inspiratie op kunnen doen bij andere tradities. Maar het geeft ons de fundamentele basis van begrip en reguliere beoefening die ons helpt om baat te hebben bij wat ons inspireert in andere tradities in plaats van alleen verward en afgeleid te zijn door de diversiteit in leringen die voorhanden is.

Wat voor Toevlucht gaan naar de Dharma is.

Vertrouwen en toewijding aan beoefening.

Het meest fundamentele niveau van voor Toevlucht gaan is om toegewijd te zijn aan het beoefenen van de leer zoals die nu en hier op ons toepasbaar is, in de specifieke versie van het pad dat we volgen en

in de spirituele gemeenschap waar we in contact mee zijn, in dit geval Triratna. Voor de meesten van ons begint dat met de erkenning dat de delen van de Dharma waar we mee in aanraking zijn gekomen en de beoefening die we hebben uitgeprobeerd, een positief effect op ons gehad hebben. We kunnen waarschijnlijk ook zien dat het pad een positief effect heeft gehad op anderen, die al langer de Dharma beoefenen dan wij. Zo ontwikkelen we een basis van vertrouwen in de belangrijkste leringen van het Boeddhisme. Ons vertrouwen leidt ons dan naar een duidelijk besluit om te beoefenen wat nu relevant voor ons is op ons huidige stadium van het pad, voor ons eigen welbevinden en ook dat van anderen om ons heen. Deze wil om de leer te beoefenen die we in onze huidige staat van vooruitgang nodig hebben, is waarschijnlijk het belangrijkste deel van voor Toevlucht gaan naar de Dharma. Voor de een kan het een besluit zijn om iedere dag te mediteren, om minder negativiteit te praten, of om tijd door te brengen met andere Boeddhisten. Voor een ander kan het een andere vorm aannemen omdat hij andere behoeften heeft. Zelfs kan het bij iemand na een tijd weer veranderen.

Gevoel van juistheid.

Voor Toevlucht gaan naar de Dharma kan, voor sommige mensen en voorbij deze dagelijkse toewijding aan het in de praktijk brengen van de leer, een intuïtief, diepgevoeld gevoel van juistheid inhouden. We kunnen een gevoel van zekerheid ervaren dat te diep is voor woorden, een gevoel voor de diepgaande belangrijkheid van waar we mee in aanraking zijn gekomen of een gevoel van een persoonlijke verbinding, bijna alsof we ons de leer herinneren in plaats van er voor het eerst mee in aanraking te zijn gekomen. We kunnen het gevoel hebben dat wat essentieel in de Dharma is, in feite van een bewustzijn komt dat hoger is dan het onze en een toewijding voelen om het met het respect en eerbied te benaderen die het toekomt. Het kan een gevoel van dankbaarheid inhouden dat aangestoken wordt door de erkenning dat zonder een uitvoerbaar spiritueel pad het leven zinloos

zou zijn. En deze dankbaarheid kan zichzelf uiten in een verlangen om te helpen de Dharma beschikbaar te maken voor anderen, wetende dat andere mensen de Dharma ook nodig hebben, net als wij.

De mythische dimensie.

Voor Toevlucht gaan naar de Dharma is de hele weg die we nodig hebben om ieder gevoel kwijt te raken dat de Dharma bestaat uit normale (of beter gezegd: scherpzinnige) ideeën, die van mensen zoals wij zelf komen, op hetzelfde niveau als de zelfhulp boeken die we in iedere boekhandel kunnen vinden. Veel van de geschreven Dharma komt van de historische Boeddha zelf. Andere delen komen van andere Verlichte individuen of mensen die misschien met een Verlichte Geest in contact kwamen in diepe meditatie. In ieder geval is de Verlichte Geest de oorspronkelijke bron, een niveau van bewustzijn ver voorbij dat van ons. Het herkennen dat de Dharma van een hoger bewustzijn of staat van zijn komt, kan ons openen voor een meer poëtische of mythische visie die onze ervaring van voor Toevlucht gaan naar de Dharma zal verrijken. De Dharma wordt soms 'de stem van de Boeddha' genoemd, waarbij 'de Boeddha' niet alleen voor de historische persoon staat maar voor een principe dat zowel in het universum als in de diepten van ons wezen werkzaam is, een principe dat ons wil helpen te groeien en te ontwikkelen. Traditioneel wordt soms gezegd dat deze 'stem van de Boeddha' tot ieder individu in zijn eigen taal spreekt en hem precies vertelt wat hij op zijn huidig niveau van ontwikkeling nodig heeft.

Sangharakshita heeft over de Dharma gesproken als de actie van de Verlichte Geest die probeert om met onverlichte wezens zoals wijzelf te communiceren. Hij zegt verder dat concepten en taal niet de enige manier zijn waarop de Verlichte Geest met ons communiceert. In feite zijn woorden de grofste vorm die de Dharma kan aannemen, symbolen en beelden zijn een rijkere vorm van communicatie.

‘De Verlichte Geest komt als het ware een stap naar beneden, naar het niveau van beelden. Op dit niveau zijn er beelden van Boeddha’s en Bodhisattva’s, vriendelijke beelden en toornige beelden, beelden die bovendien briljant gekleurd en lichtgevend zijn en ze komen uit de diepten van de oneindige ruimte. Ze worden niet door de individuele menselijke geest gemaakt, ook niet door het collectieve bewustzijn, zelfs niet door het collectieve onbewuste. Misschien worden deze beelden helemaal niet gemaakt maar zijn ze als het ware eeuwig bestaand samen met het Verlichte bewustzijn. Deze beelden onthullen alles. Ze onthullen het in termen van vorm en kleur. Op dit niveau zijn geen gedachten, ideeën of woorden nodig.’

Andere boeddhistische leraren hebben ook benadrukt dat de Dharma niet tot woorden en ideeën beperkt hoeft te worden: ‘De taal van religie is niet de taal van concepten maar van symbolen. Wanneer deze symbolen in woorden omgezet worden, verliezen ze hun vitaliteit, hun multi-dimensionaliteit en worden teruggebracht tot niets anders dan clichés. De multi-dimensionaliteit van een symbool maakt het de vertegenwoordiger van een hogere realiteit, waarin de religieuze persoon, zoals een echte dichter of artiest, thuis is. Symbolen zijn de sleutel naar de ‘andere realiteit’. Zij openen voor ons nieuwe dimensies van ervaring. Waar Boeddhisme zich ook vestigde, kwamen de kunst en literatuur tot bloei. Beeldhouwen, schilderen en architectuur, poëzie en filosofie, muziek en dans werden uitingvormen voor een religieus wereldgevoel en de natuur zelf werd een levend tekstboek voor innerlijke visie, zoals de schilders en dichters uit het Verre Oosten die het Zen landschap schilderen en beschrijven, laten zien. De andere realiteit kan niet beschreven worden door de categorieën van ons alledaags bewustzijn te gebruiken. Het kan alleen ontdekt worden door bepaalde symbolen of archetypen te gebruiken.’

Deze meer poëtische manier om over de Dharma te spreken zal niet iedereen aantrekken. Veel mensen hebben de voorkeur voor een meer nuchtere benadering en zullen het prima vinden de Dharma in verband te brengen met de geschreven teksten. Maar voor anderen die

meer in termen van symbolen en beelden dan in woorden en concepten denken, kan deze manier van omgaan met de Dharma een grote diepte in hun voor Toevlucht gaan brengen. En zelfs voor de meest rationele persoon kan een beetje van deze benadering helpend zijn. Als we ons zo vanuit verbeelding tot de Dharma kunnen verhouden dan wordt ons voor Toevlucht gaan naar de Dharma een verbintenis om open te zijn voor de ingevingen van wat hoger is in het universum en in ons in welke vorm dan ook, of het nu een intuïtief gevoel van vertrouwen is of een diepgevoelde reactie op een boeddhistisch beeld of mantra, of onze bewondering voor een spiritueel meer ontwikkeld persoon of een sterk gevoel van juistheid en zekerheid over een stukje Dharma tekst.

Wat voor Toevlucht gaan naar de Dharma niet is.

Niet beperkt tot een formulering.

De Dharma is voornamelijk een groep methoden voor spirituele groei, in plaats van een verklaring over de aard van de werkelijkheid. De Boeddha was erg aarzelend om veel te zeggen over Realiteit of Verlichting, wetende dat mensen het niet zouden begrijpen als ze het zelf niet ervaren hadden. Toch hebben mensen enige basis verklaringen nodig over de aard van de waarheid om ze op het juiste pad te brengen. Dus probeerde de Boeddha bij sommige gelegenheden bepaalde waarheden over realiteit in woorden over te brengen, hoewel ze meer betrekking hadden op de menselijke condities dan op abstracte metafysica.

De Vier edele waarheden, waar we eerder naar gekeken hebben als een basis formulering die op een bepaalde manier de grondslag is van de hele Dharma, is een dergelijke verklaring. Maar woorden of ideeën kunnen Verlichting niet echt overbrengen en zelfs de Vier edele

waarheden zijn geen uitzondering. De Vier edele waarheden geven ons een beknopt en hulpvaardig concept om ons op weg te helpen. Maar we moeten niet denken, in ons verlangen naar helderheid en begrip, dat zij, of enig ander idee dat in woorden uitgedrukt wordt, ooit de Dharma kunnen samenvatten. De Vier edele waarheden drukken alleen een kant van Verlichting uit, het feit dat ze de uiteindelijke genezing van ontevredenheid zijn. Maar de boeddhistische traditie zegt duidelijk dat Verlichting veel meer is dan dat. Natuurlijk zullen we, als we dichterbij Verlichting komen, boven alle lijden en ontevredenheid uitstijgen. We zullen echt geluk, zelfs gelukzaligheid, ervaren. Maar dat begint nog niet te beschrijven wat het werkelijk is. Verlichting is in werkelijkheid een hoge staat van zijn met vele dimensies, bereikt door een proces van groei en ontwikkeling en het is ver voorbij onze huidige verbeeldingskracht.

Niet dogmatisch of fundamentalistisch.

Dus voor Toevlucht gaan naar de Dharma betekent niet blind vertrouwen hebben of dogmatisch zijn. Het betekent ook niet dat je zonder kritisch er naar te kijken alles accepteert wat in de boeddhistische teksten staat. De teksten werden honderden jaren lang oraal doorgegeven, toen neergeschreven en steeds opnieuw gekopieerd en ook van de ene taal in de andere vertaald. Tijdens dit proces werden ongetwijfeld delen toegevoegd of weggelaten, en delen werden verkeerd begrepen of verdraaid. Dus dienen we het geschreven woord met onze ervaring te vergelijken, we dienen te vragen: 'wat werkt echt?' Daarom dienen we in een levende traditie te oefenen, waar we van andere mensen kunnen leren, die de Dharma langer dan wij beoefenen, die de kans gehad hebben om vanuit ervaring te zien wat werkt in onze situatie en die ook weer van anderen voor hen geleerd hebben.

Vragen voor reflectie en discussie.

1. Heeft de beoefening van de Dharma tot nu toe een positief effect op je gehad? Welke lering of methode van beoefening was het meest effectief?
2. In welk aspect van de Dharma heb je het meeste vertrouwen? Over welke delen ben je zeker dat ze juist zijn?
3. Als je je toewijding aan de Dharma in een paar punten zou moeten weergeven, die je iedere dag zou willen beoefenen, welke zouden dat dan zijn?
4. Zijn er enkele aspecten van de Dharma die je bijzonder inspireren?
5. Hoe ga je om met het idee dat de Dharma ook gecommuniceerd kan worden in symbolen en beelden? Zijn er symbolen en beelden die een effect op je hebben gehad? Zijn er andere manieren waarop de Dharma gecommuniceerd kan worden?

Week 9: De Sangha (I). De Sangha als manier van ontwikkeling.

Introductie.

Triratna benadrukt traditioneel het cruciale belang van de spirituele gemeenschap of Sangha. Ervaring laat zien dat we de sangha nodig hebben om effectief te kunnen beoefenen. De mensen waar we mee omgaan hebben een diepgaand effect op ons. We hebben de ondersteuning en aanmoediging nodig van mensen die met hetzelfde bezig zijn. We hebben raad en inspiratie nodig van mensen die wat verder op het pad zijn. En we hebben een sociale context van vertrouwen, eerlijkheid en vriendschap nodig als we onszelf willen openen en de emotionele warmte willen ontwikkelen die een essentieel deel van spirituele ontwikkeling is. Her cruciale belang van sangha is in het Boeddhisme altijd erkend en in deze individualistische tijden is het belangrijker dan ooit.

De sangha is dus belangrijk als middel om iets te bereiken en wat we willen bereiken is onze spirituele vooruitgang. Het ideaal van het helpen opbouwen van een gemeenschap van mensen die met elkaar omgaan op basis van warmte, vrijgevigheid en openheid kan een van de meest inspirerende aspecten van het spirituele leven zijn.

De teksten die we in de laatste twee sessies van deel I van de cursus gaan bekijken, brengen hopelijk twee aspecten van sangha naar voren. In de eerste kijken we naar een verhaal uit de Pali Canon dat de behoefte aantoont van spirituele vriendschap als een essentieel deel van onze ontwikkeling, en het geeft ons een duidelijke waarschuwing voor spiritueel individualisme. In de laatste sessie gebruiken twee moderne Boeddhisten sommige andere figuren uit de Pali Canon om te illustreren hoe het ideaal van sangha een inspirerend doel op zichzelf kan zijn.

Sangha als een doel op zich. Het verhaal van Meghiya.

Tekst uit de Udana: het hoofdstuk over Meghiya, gebaseerd op een vertaling van Woodward en Ireland.²

Aldus heb ik op een keer gehoord. De Boeddha verbleef in Calika, op de heuvel van Calika. Bij die gelegenheid zorgde de eerwaarde Meghiya voor de Boeddha. De eerwaarde Meghiya ging naar de Boeddha, begroette hem, ging opzij staan en zei tot de Verhevene: 'Heer, ik wil graag naar het dorp Jantu gaan om te bedelen om voedsel.' 'Doe wat je denkt dat nu nodig is, Meghiya.'

Dus kleepte de eerwaarde Meghiya zich, nam zijn bedelnap en mantel en ging naar het dorp Jantu om te bedelen om voedsel, en na zijn ronde gemaakt te hebben en zijn maaltijd te hebben gegeten, ging hij naar de oever van de rivier Kimikala. Toen hij er daar aan kwam en heen en weer liep, zag hij een prachtig mango bosje. Toen hij het zag, dacht hij: 'Dit mango bos is echt prachtig en heerlijk! Dit zal zeker een goede plaats voor een monnik zijn om met zijn meditatie te werken. Ik zou heel graag naar dit mango bos terugkomen om meditatie te beoefenen, als de Verhevene het me toestaat.'

Dus ging de eerwaarde Meghiya naar de Verhevene en aan een kant gezeten, vertelde hij de Verhevene wat hij had gedacht, zeggende: 'Als de Verhevene het me toestaat, wil ik graag naar dat mango bos om te mediteren.' Na deze woorden zei de Verhevene tegen de eerwaarde Meghiya: 'Wacht nog even Meghiya, tot een andere monnik komt, want ik ben alleen.'

² Zie ook Khuddaka Nikaya deel 2, Udana, blz 95 e.v., vertaling de Breet en Janssen, Uitgeverij Asoka.

Toen zei de eerwaarde Meghiya voor de tweede keer tegen de Verhevene: 'Heer, de Verhevene heeft niets meer te doen, hij heeft niets meer toe te voegen aan wat hij heeft gedaan. Maar voor mij, Heer, is er nog meer te doen, er is meer toe te voegen aan wat ik heb gedaan. Als de Verhevene me toestemming wil geven, wil ik graag naar dat mango bos gaan om te mediteren.'

De Verhevene antwoordde voor de tweede keer: 'Wacht nog even Meghiya, tot er een andere monnik komt, anders ben ik alleen.'

Toen deed de eerwaarde Meghiya voor de derde keer zijn verzoek en de Verhevene antwoordde: 'Wel, Meghiya, wat kan ik zeggen als je het over het beoefenen van meditatie hebt? Doe wat je nu moet doen, Meghiya.'

Dus stond de eerwaarde Meghiya op, groette de Boeddha en ging naar het mango bos en toen hij daar aangekomen was, liep hij er in en ging aan de voet van een boom zitten. Maar terwijl Meghiya in het mango bos verbleef, kwamen er steeds drie vormen van onvaardige gedachten bij hem op namelijk lustvolle gedachten, boosaardige gedachten en hatelijke gedachten. De eerwaardige Meghiya dacht: 'Dit is inderdaad vreemd. Dit is zeker verwonderlijk, dat ik, die met zoveel vertrouwen van huis de thuisloosheid ben ingegaan, door zulke onvaardige gedachten wordt belaagd, namelijk lustvolle gedachten, boosaardige gedachten en hatelijke gedachten.'

Dus verliet hij zijn afzondering en ging naar de Verhevene en zei: 'Heer, terwijl ik in dat mango bos verbleef, kwamen er steeds drie onvaardige vormen van gedachten op. Toen, Heer, dacht ik: Dit is zeker vreemd! Dit is verwonderlijk, dat ik op die manier belaagd wordt!' De Boeddha antwoordde: 'Meghiya, als de bevrijding van het hart nog onvolwassen is leiden vijf dingen naar zijn volwassenheid. Wat zijn deze vijf? Meghiya, een monnik heeft spirituele vrienden nodig en goed gezelschap, hij heeft de vriendschap van goede mensen nodig. Als de bevrijding van het hart onvolwassen is, Meghiya, is dit het eerste wat tot volwassenheid leidt. En Meghiya, een monnik dient

deugdzaam te zijn en zijn geloftes te houden, ethisch gedrag te beoefenen en het gevaar in zelfs de kleinste fouten te zien, en zich in de voorschriften te trainen. Als de bevrijding van het hart onvolwassen is, Meghiya, is dit het tweede dat tot volwassenheid leidt. En, Meghiya, een monnik dient omringt te zijn door spraak die serieus is en het hart opent, die onthechting bevordert, die leidt tot kalmte, tot rust, tot begrip, tot inzicht, tot nibbana; dat wil zeggen spreken over met weinig tevreden zijn, over tevredenheid, over het vermijden van werelds gezelschap, over het opwekken van energie; spreken over ethiek, meditatie en wijsheid; spreken over bevrijding, kennis en inzicht. Als de bevrijding van het hart onvolwassen is, Meghiya, is dit het derde dat tot volwassenheid leidt. En Meghiya, een monnik dient vastberaden en energiek te zijn in het achterlaten van wat onvaardig is en het verkrijgen van wat vaardig is. Hij moet dapper en sterk zijn in zijn inspanningen, en de last van het nastreven van wat vaardig is niet naast zich neer leggen. Als de bevrijding van het hart onvolwassen is, Meghiya, is dit het vierde dat tot volwassenheid leidt. En tenslotte Meghiya, dient een monnik inzicht te hebben, hij dient begiftigd te zijn met het scherpzinnige inzicht dat alle dingen ziet opkomen en vergaan en dat leidt naar het einde van lijden. Als de bevrijding van het hart onvolwassen is, Meghiya, is dit het vijfde dat tot volwassenheid leidt.

Meghiya, van een monnik die spirituele vrienden heeft, kan verwacht worden dat hij deugdzaam wordt. Hij zal zijn geloftes nakomen, hij zal ethisch gedrag beoefenen, hij zal het gevaar van zelfs kleine fouten zien, hij zal zich in de voorschriften trainen. En Meghiya, een monnik die spirituele vrienden heeft, zal omringd zijn door spraak die serieus is, die over meditatie, inzicht en bevrijding gaat. En ook Meghiya, zal er van een monnik die spirituele vrienden heeft, verwacht worden dat hij vastberaden en energiek is in het achterlaten van wat onvaardig is en het verwerven van wat vaardig is. En tenslotte, Meghiya, kan er van een monnik die spirituele vrienden heeft verwacht worden dat hij scherpzinnig inzicht ontwikkelt dat leidt tot het einde van lijden.'

Vragen voor discussie en reflectie:

1. Wat kan je uit het karakter van Meghiya in dit verhaal afleiden.?
2. Waarom denk je dat Meghiya door onvaardige gedachten geplaagd wordt als hij alleen in het mango bos is?
3. Waarom is hij hierover zo verbaasd? Waarom gebeurde het niet toen hij met de Boeddha was?
4. Wat is de verbinding tussen spirituele vriendschap en de andere condities waarvan de Boeddha zegt dat ze tot de bevrijding van het hart leiden? (Je zou een diagram kunnen tekenen van hoe ze naar elkaar leiden.)
5. Meghiya heeft van zijn 'slechte' meditaties een belangrijke les geleerd. Hij zag hoe de condities waarin we leven onze meditatie beïnvloeden. Hoe kunnen *wij* ons leven zo organiseren dat onze meditatie beoefening verbetert?

Week 10: De Sangha (2). De Sangha als het doel.

Tekst samengevat uit 'Boeddhisme en vriendschap' door Subuthi met Subhamati, Hoofdstuk 2: Een van geest, vriendschap als het doel.

De horizontale dimensie van spirituele vriendschap.

In het verhaal van Meghiya wordt zijn zelfzucht en naïviteit gecontrasteerd met de tactvolle wijsheid van de Boeddha. De vriendschap die we hier zien is in feite ongelijk, want een van de partners is spiritueel meer gevorderd dan de andere. Dit is een belangrijke soort spirituele vriendschap maar het is niet de enige.

Er is ook een soort vriendschap die tussen twee mensen van ongeveer gelijke (spirituele) hoogte voorkomt. Deze vrienden zijn als spirituele broers of zussen of, als je dat liever zegt, mede beoefenaars van de weg. Hoewel dit soort vrienden gemakkelijker te vinden is dan gidsen, zijn ze ook waardevol. Het spirituele pad is lang, moeilijk en gemakkelijk te verliezen. Onze gids, als we het geluk hebben er een te vinden, zal waarschijnlijk een heleboel andere claims voor zijn of haar aandacht hebben en is niet altijd aanwezig om onze twijfels op te lossen, onze kwijnende geestdrift aan te moedigen of ons langs de afleidingen te loodsen die ons in de verleiding brengen. Het is belangrijk niet alleen een gids maar ook metgezellen op het pad te hebben. Zulke metgezellen vertegenwoordigen de horizontale dimensie van spirituele vriendschap.

In Boeddhisme werd spirituele vriendschap (*Kalyana mitrata*) gezien als niet alleen een leraar -volgeling relatie inhoudend maar ook iedere vriendschap tussen goede mensen die de Boeddha en zijn Dharma

vereerden. Dit blijkt duidelijk uit, bijvoorbeeld, het onderricht van de Boeddha aan de lekenvolgeling Dighajanu: *'En wat is vriendschap (Kalyana mitrata)? In welk dorp of stad een familievader ook verblijft, gaat hij om met huisvaders en hun zonen, of ze nu jong of oud zijn, en die een volwassen deugdzaamheid, vrijgevigheid en wijsheid hebben. Hij praat met ze en gaat met ze in discussie. Hij wedijvert met ze met betrekking tot hun prestaties in geloof, deugdzaamheid, vrijgevigheid en wijsheid. Dit heet goede vriendschap.'*

Hoewel deze woorden tot een lekenvolgeling gesproken werden, kunnen we niet concluderen dat horizontale vriendschap alleen relevant was voor lekenvolgelingen. Er is geen beter voorbeeld dan de vriendschap tussen Sariputta en Moggalana, die de belangrijkste volgelingen van de Boeddha waren. Het meest interessante aspect van hun relatie is voor mij dat Sariputta en Moggalana vrienden bleven, zelfs na hun Verlichting. Het schijnt dat vriendschap niet alleen bij het pad behoort maar ook bij het doel van het spirituele leven. Het is belangrijk om dit punt te begrijpen, want als we spirituele vriendschap alleen in termen van het pad begrijpen, bestaat er het gevaar van het ontwikkelen van vriendschap niet voor vriendschap zelf maar 'omdat het bij mijn spirituele ontwikkeling zo hoort.' Als we zo denken, kunnen we ermee eindigen onze vrienden als werktuigen te zien in dienst van onze eigen spirituele ambities, en dan zouden ze in dat geval niet echt vrienden zijn. We kunnen alleen echte vriendschap ervaren als we het als een doel op zich zien, of in feite als een intrinsiek deel van een groter doel.

Drie Vrienden.

De visie van vriendschap als deel van een groter doel wordt uitgedrukt in een soetra (of lering) die het ontroerende verhaal vertelt van Anuruddha en zijn vrienden.

Anuruddha, Nandiya en Kimbila verblijven gezamenlijk in een rustig deel van het woud en de Boeddha gaat daar op een avond naar toe om

hen een bezoek te brengen nadat hij van zijn meditatie is opgestaan. Zodra ze zich bewust worden van de komst van hun leraar, haasten de drie monniken zich om hem te verwelkomen. De ene neemt zijn bedelnap en buitenmantel aan, een ander maakt een zitplaats gereed en de derde brengt water om zijn voeten te wassen. Als ze allemaal gezeten zijn, vraagt de Boeddha eerst of ze in goede gezondheid zijn en genoeg te eten krijgen. Dan begint hij naar hun leven met elkaar te vragen. Zijn eerste vraag is, in essentie, of ze goed met elkaar op kunnen schieten. Anuruddha bevestigt dat hij en de andere twee *'in harmonie leven, met wederkerige waardering, zonder ruzie, zich mengend als melk en water en elkaar met vriendelijke blik bezien.'*

De Boeddha (die heel goed weet dat niet alle monniken zo vriendelijk met elkaar omgaan) vraagt dan *hoe* ze dat doen. Anuruddha verklaart dat hij zichzelf als gelukkig beschouwd omdat hij het spirituele leven met zulke metgezellen als Nandiya en Kimbila kan leven. Om het zo te doen is, volgens zijn mening, een groot voordeel voor hem. De manier waarop ze samen leven is een uiting van *metta*. (liefdevolle vriendelijkheid.) Daarom heeft hij een positieve houding naar de andere twee op iedere mogelijke manier: vriendelijke daden, waarderende spraak en liefdevolle gedachten. Anuruddha's woorden suggereren dat hij bezig is geweest te oefenen met *metta* voor zijn metgezellen en dat bewust te ontwikkelen als deel van zijn spirituele beoefening, iets wat gevoed wordt door gewaarzijn. Wat echter begon als een oefening is nu een tweede natuur geworden. Hij heeft het punt bereikt waar hij routinematig de wensen van de anderen voor zijn eigen wensen plaatst. Hij vraagt zichzelf eenvoudig af: 'waarom zou ik niet opzij zetten wat ik zelf wil doen en doen wat de anderen willen?' En dan doet hij dat. Tot slot zegt hij tegen de Boeddha: 'We zijn verschillend van lichaam, Heer, maar één in geest.'

Nandiya en Kimbila antwoorden de Boeddha op dezelfde manier, ieder van hen zegt dat hij zijn eigen neigingen heeft opgegeven en nu leeft volgens de wensen van de andere twee. Zij zeggen eensgezind dat ze verschillend in lichaam zijn maar één in geest. Omdat ze wat ze

zelf willen hebben opgegeven voor de ander is er geen sprake van één die de anderen domineert. Het schijnt dat ze een gedeelde wil ervaren, of beter gezegd een mysterieuze overeenstemming van wil, gebaseerd op een diep gewaarzijn van elkaar en harmonie. De Boeddha uit zijn waardering voor de levensstijl van de drie vrienden en vraagt wat voor spirituele vruchten het tot gevolg heeft gehad. Hij vraagt ze: 'maar terwijl je zo bezig bent, heb je een bovenmenselijke staat bereikt, een hoogte van kennis en visie waardig voor de edele personen?' Anuruddha antwoordt voor de anderen en onthult dat alle drie door een hele reeks spirituele en transcendentale verworvenheden zijn gegaan. De Boeddha is verrukt door dit wonderbaarlijke nieuws.

Uiteindelijk, na nog wat langer gepraat te hebben, gaat hij weer weg. Dan hebben Nandiya en Kimbila een vraag voor Anuruddha: 'Hebben we je ooit verteld dat we al deze dingen hebben bereikt die je aan ons hebt toegeschreven?' Anuruddha geeft toe dat de anderen hem dat nooit verteld hebben. Toch kent hij hun 'verblijfplaatsen en verworvenheden' door hun geest te 'omvatten' met de zijne. Anders gezegd kent hij hun innerlijke geestestoestanden zonder woorden nodig te hebben. Het feit dat Anuruddha zo vol vertrouwen kan spreken over Nandiya's en Kimbila's spirituele verworvenheden, zonder er iets over gehoord te hebben, suggereert dat de uitdrukking 'één van geest' niet alleen maar bij wijze van spreken is, maar meer letterlijk waar dan we hebben kunnen vermoeden. Het verhaal van de drie vrienden laat ons spirituele vriendschap zien als tegelijkertijd behorend bij het pad en het doel. De soetra lijkt echt te suggereren dat er een soort opstijgende spiraal is, waarin een leven in vriendschap geleefd, leidt naar spirituele realisatie wat op zijn beurt weer leidt tot een diepere vriendschap en een vollere gezamenlijke gemeenschap.

Sangha als netwerk van vriendschap.

In het voorbeeld van Anuruddha, Nandiya en Kimbila zien we hoe *kalyana mitrata* een groep van drie volgelingen van de Boeddha

verbindt zodat ze een cirkel van vriendschap vormen. Dit herinnert ons eraan dat, hoewel vriendschap in essentie een relatie is tussen twee mensen, het zeker niet een exclusieve relatie is. Een vriend is vrij om andere vrienden te hebben en twee vrienden kunnen gezamenlijke vrienden hebben. Dit verbindende patroon van vriendschap is tussen mensen, die toegewijd zijn aan hetzelfde spirituele ideaal, een natuurlijke zaak. Het lijkt me dat een dergelijk netwerk van spirituele vrienden, verenigd door hun gezamenlijke oriëntatie op de Boeddha en de Dharma, wezenlijk is voor de betekenis van wat Boeddhisten sangha noemen. Het woord sangha geeft de boeddhistische spirituele gemeenschap aan. Er wordt vaak gezegd of gesuggereerd dat alleen monniken daar deel van uit kunnen maken. De traditie herkent ook een wijdere *maha-sangha* of 'grote gemeenschap' die ook de Boeddha's lekenvolgelingen omvat.

Vriendschap is wezenlijk voor de betekenis van sangha. Het is gewoonweg niet mogelijk voor ieder lid van de sangha om persoonlijk bevriend te zijn met ieder ander, zelfs niet in een enkele locatie. Toch lijkt het me dat een individu alleen echt aan de sangha deelneemt door vriendschap met tenminste enige anderen in de gemeenschap.

De vriendschappen die een sangha vormen, hebben de natuurlijke neiging om te groeien. Ze groeien in diepte als vrienden elkaar beter leren kennen en als ze meer en meer van het spirituele pad in elkaars gezelschap gaan. Zulke vriendschappen hebben ook de neiging in aantallen te groeien: nieuwe vriendschappen worden in de bestaande sangha gevormd en de sangha trekt nieuwe mensen aan. De echte groei van de sangha wordt gevormd door de deelname van mensen aan dit net van vriendschappen.

De beschrijving van het leven van Anuruddha en zijn vrienden geeft een soort foto van een ideale sangha in miniatuur. Om deel te nemen aan de sangha (in zijn hoogste vorm) is een leven leiden zoals dat door deze drie gedeeld wordt, om in zo'n harmonie met spirituele vrienden te verblijven dat je 'één van geest' met ze wordt. Dat is zeker een hoog ideaal, misschien een ideaal dat we ons niet gemakkelijk als

levende realiteit kunnen voorstellen. Maar terwijl de verhevenheid van het ideaal een beetje ontmoedigend kan zijn, dient het om ons heel helder de richting te tonen waarin we dienen te gaan als we voor onszelf te diepere betekenis van sangha willen leren kennen.

De Drie Juwelen.

De Verlichte leden van de sangha, zoals Anuruddha en zijn twee vrienden, zijn een soort hogere Sangha in de sangha. Deze hogere Sangha, die soms wordt aangeduid met een hoofdletter S, is in feite een van de Drie Juwelen, de drie kostbaarste dingen in het Boeddhisme samen met de Boeddha en de Dharma. Het feit dat Boeddhisme er voor kiest om *drie* dingen te eren als van centraal belang suggereert dat de essentiële kern van het Boeddhisme niet naar tevredenheid in een enkel beeld of idee kan worden neergezet en dat we het alleen maar zullen begrijpen als we er vanuit drie gezichtspunten naar kijken, er zogezegd van alle kanten naar kijken.

Het Boeddha juweel vertegenwoordigt het spirituele ideaal zoals het belichaamd wordt in een menselijk individu. Het Dharma juweel is het spirituele ideaal gezien in abstracte zin als ultieme waarheid en spirituele middelen. Het Sangha juweel is het spirituele ideaal zoals het belichaamd wordt door degenen die verder zijn op het spirituele pad. Maar ik denk dat we de volledige betekenis van het Sangha juweel missen als we er aan denken als enkel een categorie of klasse van individuen. Volgens mij is de Sangha (met of zonder hoofdletter) een levend organisme en zijn levensbloed is spirituele vriendschap.

Vragen voor reflectie en discussie.

- I. Wat was je eerste indruk van Boeddhisten die je tegenkwam toen je naar een boeddhistisch centrum ging? Hoe belangrijk was dit in je besluit om meer betrokken te raken?

2. Welke kwaliteiten zijn in het bijzonder waardevol voor je (of niet) in de sangha waarmee je nu in contact bent?
3. Merk je een verschil in de kwaliteit van vriendschappen tussen Boeddhisten vergeleken met vriendschap met anderen?
4. Vind je het idee van 'verschillend in lichaam maar een van geest' aantrekkelijk of niet aantrekkelijk? Denk je dat het mogelijk is zo te zijn zonder je individualiteit op te geven?
5. Hoe belangrijk is de sangha voor je als een factor om jezelf als Boeddhist te beschouwen?
6. De laatste weken zijn we wat dieper op ieder van de Drie Juwelen ingegaan. Welke vind je het meest inspirerend of belangrijk voor je?

