

## HET BOEDDHISME

Het boeddhisme bestuderen is jezelf bestuderen.  
Jezelf bestuderen is jezelf vergeten.  
Jezelf vergeten is één worden met alle verschijnselen.

(Dogen, 1252)

Boeddha was een mens die zocht naar de hoogste waarheid en naar een oplossing voor het lijden in de wereld. Dit zette hem aan tot een jarenlange geestelijke zoektocht die uitliep op zijn ervaring van geestelijk ontwaken, ook wel verlichting genoemd. Het woord “boeddha” is eigenlijk geen naam, maar een titel voor iemand die ontwaakt is tot het hoogste inzicht in de ware aard van het bestaan. De verlichtingservaring maakte van boeddha geen god of messias, Boeddha was een leraar, een gids die anderen de weg naar inzicht en mededogen wees om lijden op te heffen.

Na zijn verlichting gaf Boeddha zijn onderricht. Hij begint zijn leer door uit te leggen dat zijn weg de *middenweg* is. Hij heeft zelf in luxe omstandigheden geleefd en onderwierp zichzelf daarna als een asceet aan zelfpijniging en extreem vasten. Hij is tot de conclusie gekomen dat extremen niet leiden tot de opheffing van lijden. Het principe van de middenweg komt terug in alle boeddhistische leringen en oefeningen.

In de boeddhistische visie wordt verandering beschouwd als een basiskenmerk van het bestaan. Leven betekent in een voortdurende staat van verandering verkeren. Niet goed om kunnen gaan met veranderingen, veroorzaakt lijden. Boeddha's leer begint met de erkenning dat er lijden is, in onszelf en om ons heen. Niemand ontkomt aan de veranderingen en pijn die het leven voor ons in petto heeft. Tegelijkertijd riep volgens de Avatamsaka Sutra de Boeddha na zijn geestelijk ontwaken uit: “Wonderbaarlijk! Alle wezens zijn Boeddha, volledig in deugd en wijsheid, maar door hun misleide denken slagen ze er niet in dit te realiseren.” Boeddha zegt dat alles onderling verbonden is. We hebben allemaal dezelfde ware aard: allesomvattend, zuiver, sereen, eeuwig, volmaakt en volledig in zichzelf.

Doordat we echter geen directe ervaring hebben van onze oorspronkelijke verbondenheid met het bestaan, ervaren we onszelf als afgescheiden van “de rest.” Deze dualistische instelling creëert het gevoel van “ik” tegenover “de wereld.” Hiermee maken we onszelf tot een geïsoleerde entiteit, vastgeroest in geconditioneerde patronen en schijnbaar afgescheiden van anderen. Vanwege deze geestelijke verwarring, onwetendheid over de ware aard van de werkelijkheid, zoeken we geluk op de verkeerde manier. “We depend on what cannot be depended upon” (Tangen, 2000). We hebben het diepgewortelde gevoel dat we een afgescheiden en onafhankelijk ego zijn en dit “ego-kasteel” proberen we koste wat het kost te verdedigen. Datgene waar we voorkeur voor hebben, jagen we na en proberen we vast te houden. Datgene waar we afkeer van hebben, wijzen we af en proberen we weg te duwen. Door deze egocentrische instelling doen we onszelf en anderen onnodig pijn.

Door de beoefening van meditatie en het volgen van ethische richtlijnen, komt men tot inzicht in de essentie van het bestaan en worden tevens negatieve geestelijke gewoonten en gedrag afgeleerd. Het boeddhistische pad kan worden onderverdeeld in drie elementen: inzicht, ethiek en meditatie. Deze drie elementen staan in wisselwerking met elkaar en worden dan ook gezamenlijk ontwikkeld, zoals verwoord door Batchelor: “Ethiek vormt de basis van een

meditatief leven; meditatie leidt tot het ontwikkelen van wijsheid en wijsheid draagt bij aan een zorgzame en ethische houding” (Batchelor, 2001, p. 52).

Door het pad van inzicht, moreel gedrag en meditatie te volgen kan men *verlichting* en, uiteindelijk, *Nirvana* bereiken. Een verlichtingservaring is een plotselinge intuïtieve flits van inzicht in de werkelijkheid. Daarna moet de beoefenaar dit inzicht verdiepen en integreren in zijn/haar dagelijkse leven door voortgezette beoefening. Nirvana is de hoogste graad van verlichting, waarin het inzicht tot hoogste helderheid en zuiverheid is ontwikkeld en het karakter vervolmaakt is. Het is de “uitdoving” van “het vuur van begeerte, haat en onwetendheid” en daarmee de diepste vrede, volmaakte vrijheid en volmaakt inzicht in de ware aard van alle dingen. Nirvana is onvergankelijk, onbeweeglijk, ongeboren, tijdloos, volmaakte gelukzaligheid en vrede, de hoogste werkelijkheid en de vervulling van het leven. Het overstijgt alle geconditioneerde bestaansvormen waarin lijden is en gaat daarmee voorbij het onderscheidmakend denken, voorbij alle begrippen en definities. Dit zijn slechts gebrekkige aanduidingen van iets dat niet in woorden en begrippen kan worden vastgelegd. Alle woorden zijn uiteindelijk alleen omschrijving, niet de ervaring zelf.