

Door Geshe Rabten Rinpoche

Het boeddhisme is noch een vreemde traditie van landen ver weg, noch een methode om je verantwoordelijkheden te ontvluchten, noch een verzameling droge woorden in boeken en bibliotheken. Alhoewel zulke opvattingen wijdverbreid zijn vandaag de dag, stemmen ze niet overeen met de werkelijke betekenis van het boeddhisme. Laten we proberen dit onbegrip te weg te nemen .....

### **Fundamentele doelstelling**

Alle levende wezens in deze wereld, hetzij mens of dier, streven steeds naar het bereiken van hetzelfde doel: de verwerkelijking van geluk en het verwijderen van lijden. Over het algemeen zien we onze eigen handelingen en die van anderen als vanzelfsprekend. We zijn ons daarom niet bewust van dit feit. Alhoewel we ons hele leven doorbrengen met het nastreven van deze doelstelling, lijkt het alsof we het nooit helemaal bereiken. Het echte, blijvende geluk, waar we naar op zoek zijn, ontsnapt ons steeds weer. In plaats daarvan blijft in het diepst van ons bewustzijn steeds het lijden aanwezig. In onze zoektocht naar geluk bouwen we straten, scholen, ziekenhuizen, enzovoort. Dit brengt ons weliswaar tijdelijke verlichting en voldoening, maar het kan niet het fysieke en mentale lijden met wortel en al verwijderen. Integendeel – we zien dat de ontwikkeling van de technologie gepaard gaat met een voortdurende toename van geestelijke onrust. Hoe komt het dat dit zo is, ondanks dat we zoveel inspanning doen om ons geluk tot stand te brengen? Wijst dit erop dat onze inspanningen niet op de juiste zaken zijn gericht?

### **De Oorzaak**

In het algemeen denken we dat uiterlijke omstandigheden de oorzaak zijn voor onze problemen. Daarom trachten we deze te beïnvloeden en te overwinnen. Natuurlijk is het correct dat uiterlijke omstandigheden een invloed hebben op ons leven en dat ze pijn en lijden kunnen veroorzaken. Maar als we eenmaal hebben begrepen dat de werkelijke oorzaak van onze problemen diep in onze eigen geest ligt en dat de uiterlijke situatie slechts een omstandigheid is die bijdraagt aan het ontstaan hiervan, dan zien we in dat veranderingen in de uiterlijke situatie alleen, nooit een bevredigende oplossing zullen brengen. Maar wat is het in ons dat voortdurend het lijden veroorzaakt? Het is de zelfkoestering, de geesteshouding van het zichzelf koesteren en anderen onbelangrijk vinden. Dat is de oorzaak van alle conflicten, van oorlogen tussen de naties, van onenigheid in families en zelfs van een gevecht tussen twee insecten. Zonder zelfkoestering zouden al deze problemen niet bestaan. Als iemand alleen aan zichzelf denkt is het net of zijn lichaam bedekt is met wonden. Waar deze persoon ook gaat, wat hij ook doet, hij zal altijd last hebben van deze wonden. Evenzo, zijn wij nooit gelukkig zolang onze geest onderhevig is aan zelfkoestering; zelfs in prettige omstandigheden zal een rusteloos verlangen naar iets anders er voor zorgen dat we geen enkel duurzaam geluk kennen of kalmte van geest kunnen ervaren.

### **De Remedie**

Echter, wanneer de zelfkoestering afneemt, vermindert ook de kracht van de haat en de hebzucht in ons. Hoe zwakker deze factoren worden, des te meer groeit de liefde voor anderen en ook het gevoel van voldoening en vervulling. Maar waar vinden we de middelen om zo'n transformatie van de geest mogelijk te maken? Deze kunnen we vinden in de leer van de Boeddha. Om die reden is het pad dat de Boeddha ons heeft getoond uitermate kostbaar voor al diegenen die op zoek zijn naar geluk – of zij nu boeddhist zijn of niet. Het boeddhisme moet dus worden begrepen als een manier om geestelijk lijden te overwinnen en het eigen welzijn en dat van anderen tot stand te brengen.

### **Het Resultaat**

Iedereen stelt het op prijs door anderen goed te worden behandeld. Daarom zou iedereen ook moeten begrijpen dat anderen het net zo op prijs stellen door mijzelf goed te worden behandeld. Als de liefde voor elkaar in ons sterker wordt, verdwijnen zelfkoestering, haat en hebzucht. Dan ervaren we vreugde, geestesrust en geluk en anderen om ons heen ervaren dat ook. Alle onenigheid tussen mensen en zelfs de conflicten tussen naties zullen worden opgelost zodra zelfkoestering plaats maakt voor liefde voor elkaar. Derhalve ligt liefde voor anderen aan de basis van het welzijn van elk individu en van maatschappelijk welzijn, zowel voor wat betreft wereldse zaken als religieuze. Dit in te zien is het centrale punt van de boeddhistische beoefening. Echter, de beste manier om anderen van dienst te zijn is om hen in de gelegenheid te stellen hun eigen geest te bevrijden van zelfkoestering en liefde te ontwikkelen voor anderen.

