



Inleiding tot het boeddhisme

door Gonsar Tulku Rinpoche

Boeddhisme

Boeddhisme is een buitengewoon breed en diepzinnig onderwerp. Ik heb kennis van slechts een druppel van deze enorme oceaan van kennis. Toch wil ik hier een korte en spontane inleiding geven in de fundamentele punten van de Dharma.

Jullie weten waarschijnlijk al dat het boeddhisme één van de grote wereldreligies is. Sommigen van jullie weten ook dat het boeddhisme te herleiden is tot Boeddha Shakyamuni die 2539 jaar geleden in Lumbini (huidig Nepal) werd geboren. Velen van jullie kennen waarschijnlijk ook de grote daden die de Boeddha heeft verricht. Het zou te veel tijd nemen om ze allemaal hier te beschrijven. Op 35-jarige leeftijd vertoonde Boeddha het bereiken van de verlichting, daarna leefde hij tot de leeftijd van 81 jaar. Vanaf het bereiken van de verlichting tot zijn *Parinirvana* (heengaan) bracht hij zijn tijd voornamelijk door met het geven van onderricht.

Het eerste onderricht dat de Boeddha gaf was de leer van de Vier Edele Waarheden: de Edele Waarheid van het Lijden, de Edele Waarheid van de Oorzaak, de Edele Waarheid van het Beëindigen en de Edele Waarheid van het Pad. Vervolgens, in de loop van de tijd, gaf hij een grote hoeveelheid onderricht dat zeer divers was en altijd in overeenstemming was met de behoeften en de geestelijke capaciteiten van zijn leerlingen.

De leer van de Boeddha werd eerst wijd verbreid in India. In de 7^e eeuw, volgens de westerse kalender, kwam het Tibetaanse volk in aanraking met de leer van de Boeddha. Nadat zij hadden gezien hoe buitengewoon waardevol deze leer was, gaven ze zich erg veel moeite en inspanning om deze naar Tibet te brengen. Velen reisden naar India om daar het boeddhisme te bestuderen. Enkele buitengewoon grote Indiase boeddhistische meesters werden ook uitgenodigd om naar Tibet te komen. Vóór deze tijd waren de Tibetanen "het volk achter de Himalaya". En zoals elk bergvolk waren ze sterk en nogal wild. Ze hielden toen erg van vechten en bezaten een machtig leger dat in alle richtingen oorlog voerde. Pas toen de leer van de Boeddha naar Tibet kwam, werd dit wilde volk getemd. Dankzij het onderricht van de Boeddha werden de mensen zachtaardiger; en nog veel meer buitengewone weldaden vielen het land ten deel dankzij de leer van de Boeddha.

Laten we kort beschrijven wat het boeddhisme is: het centrale punt in de leer van de Boeddha is het welzijn van de levende wezens, dat zijn wezens met bewustzijn (*sattva* of *prāṇin*) die kunnen voelen. Zij zijn het kernpunt in de leer van de Boeddha en dus niet de Boeddha, het bereiken van bovennatuurlijke krachten, een soort god of een filosofisch onderwerp. Het zijn de wezens, zij die gevoel hebben en leven, die het allerbelangrijkste zijn. Met 'wezens' bedoelen we hen die een geest (*citta, mana*) ofwel bewustzijn bezitten.

Wat zijn de kenmerken van wezens met bewustzijn? Zij hebben een geest dat het mogelijk maakt dat ze dingen weten en begrijpen. Ook hebben zij het kenmerk dat zij geluk en lijden kunnen ervaren. In de hele rij van dingen die bestaan zijn er heel veel die geen geest hebben. Zulke objecten, bijvoorbeeld een auto, kunnen noch iets weten noch zoiets als geluk en lijden ervaren. Levende wezens echter, hebben een geest en daarom ervaren ze gevoelens. Ze bezitten de mogelijkheid om geluk en lijden te ervaren. Wij mensen zijn niet de enige die dit kenmerk hebben. Er zijn heel veel andere wezens die weten en voelen net als wij, ongeacht de uiterlijke vorm die ze hebben.

Wij mensen, en ook dieren – tot aan het allerkleinste insect – hebben de wens én de mogelijkheid om geluk te verkrijgen en bevrijd te zijn van lijden. Alle wezens hebben ook hetzelfde recht om geluk te ervaren en om vrij te zijn van lijden.

In die zin is de beoefening van religie een inspanning die direct te maken heeft met het ervaren van geluk en lijden van een wezen. Omdat wezens met bewustzijn dit kenmerk hebben van het streven naar geluk en het willen vermijden van lijden, is het juist te zeggen dat religieuze oefeningen nodig en waardevol zijn. Zonder verband met de levende wezens en hun ervaring van geluk en lijden heeft het toepassen van religie weinig zin. Ik geloof niet dat dit alleen geldt voor het boeddhisme – dit zou het eigenlijke doel moeten zijn van elke religieuze beoefening.

Zienswijze, gedrag, meditatie

Als we de praktijk van het boeddhisme samenvatten, kunnen we spreken van een zienswijze (*dristi*), van een wijze van gedrag (*charyā*) en van meditatie (*bhāwanā*). Dit zijn de drie aspecten van het boeddhistische pad. Elk spiritueel pad dat compleet wil zijn, zou noodzakelijkerwijze deze drie aspecten moeten bezitten.

Het is noodzakelijk om een zuivere en juiste zienswijze te hebben. Onze geest ontbreekt het aan helderheid en is vol onwetendheid. We gaan pas op correcte wijze zien wat bestaat en wat niet bestaat door de ontwikkeling van een correcte zienswijze. Slechts op basis van een juiste zienswijze kunnen we de waarheid kennen. Zo een zienswijze is niet zomaar een



willekeurige. Het moet een zienswijze zijn die de basis, het pad en het doel kent en begrijpt. Dat wil zeggen: er moet een begrip zijn van de huidige situatie, van het proces van transformatie en van een doel dat bereikbaar is. Met 'correct' bedoelen we dat de dingen worden begrepen in overeenstemming met hun werkelijke wijze van bestaan, of met andere woorden: in overeenstemming met de werkelijkheid, vrij van fantasieën en gekunstelde ideeën.

Dit is dus de juiste zienswijze. Maar als we ons afvragen of een juiste zienswijze alleen voldoende is, dan is het antwoord 'nee'. Alleen het hebben van een juiste zienswijze in de geest helpt ons niets, als we ons gedrag vervolgens niet daarmee in overeenstemming brengen. Met gedrag bedoelen we onze handelingen van lichaam, spraak en geest. Het juiste gedrag is het allerbelangrijkste van deze punten, want onze ervaringen van geluk en lijden zijn een resultaat hiervan. Deze zijn niet het resultaat van de filosofie die we aanhangen, maar worden veelmeer bepaald door onze handelingen. Dit geldt zowel voor het individu als voor een groep. Daarom is het zo belangrijk en noodzakelijk om juist en weldoend te handelen en om destructief gedrag te vermijden. Welnu, wat is weldoend en wat is destructief? Handelingen die direct of indirect onszelf en anderen lijden berokkenen zijn destructief. Handelingen die echt welzijn brengen voor onszelf en voor anderen, nu en op de lange termijn, zijn weldoende handelingen. Het is uitermate belangrijk om in ons gedrag schadelijk handelen te vermijden en weldoend handelen te volgen.

Dat is de reden waarom ethiek een van de belangrijkste punten is in het boeddhisme. Naargelang het niveau van onze geestelijke ontwikkeling zijn er diverse niveaus van ethiek, maar de basis is altijd *Ahimsa* – niet-schaden, dat wil zeggen: geen schade toebrengen aan de wezens. We zouden absoluut moeten vermijden schade toe te brengen aan het leven van anderen door onze handelingen van lichaam, spraak en geest. Ethiek in het boeddhisme betekent: alle gedachten aan het willen schaden van anderen uit onze geest verwijderen en anderen helpen daar waar we kunnen. Maar om dit altijd en volledig te kunnen doen, is het nodig het egoïsme in ons volledig te verwijderen. Zolang dat nog niet het geval is, is het niet mogelijk het toebrengen van schade aan anderen altijd te vermijden. Het is dan ook niet mogelijk om anderen volledig tot dienst te zijn. Het egoïsme is daarom de grootste fout in ons die we moeten uitdagen, die we moeten overwinnen en waar we van af moeten komen. Maar dat is niet gemakkelijk. Om te beginnen: er zijn vele niveaus van egoïsme, van heel grof tot uiterst fijn. Wellicht kunnen we nu de meest grove vormen van egoïsme onder controle krijgen. Maar om tenslotte alle niveaus van egoïsme – tot aan het meest subtiele – geheel te verwijderen, moeten we nog erg lang oefenen. Toch is het een van de meest essentiële punten van het boeddhisme ons gedrag uiteindelijk volledig zuiver en correct te laten zijn.

Als we eenmaal de basis van de juiste zienswijze en van het juiste gedrag hebben verkregen, kan het heel nuttig zijn om meditatie te beoefenen. Zonder deze basis heeft het geen enkele zin om welke meditatie dan ook te praktiseren. Zonder deze twee basiskwaliteiten is het niet eens mogelijk om echte meditatie te beoefenen. Want meditatie is niet een manier om je te ontspannen. Het is eerder een geleidelijke training van de geest. De geest kan alleen maar gevormd en geoefend worden als we de helderheid van de juiste zienswijze hebben en als we een heilzame levenswijze volgen. Al deze drie punten moeten worden verenigd. Bijvoorbeeld: als we een huis willen bouwen is het nodig dat er een goede ondergrond en een stevige fundering is. Vervolgens hebben we allerlei soorten bouw materiaal nodig: stenen, hout en dergelijke. Als we dan de grond en het materiaal hebben, kunnen we met het eigenlijke bouwen beginnen. Dan kunnen we dag na dag vooruitgang boeken. Net als in dit voorbeeld hebben we de grond en het fundament van goed ethisch gedrag nodig, vervolgens het materiaal van de juiste zienswijze. Pas als we die twee zaken op orde hebben, kunnen we beginnen met het eigenlijke bouwen: het ontwikkelen en oefenen van de geest. En dat doen we door meditatie.

Om het pad van meditatie te volgen, hebben we een gekwalificeerde leraar nodig. Slechts met de instructies van zo een meester kunnen we op correcte wijze de weg vervolgen en dan uiteindelijk het doel bereiken. Het is niet mogelijk om werkelijke vooruitgang te boeken als we zomaar zelf aan de slag gaan en willekeurig wat doen. Als we een huis willen bouwen, hebben we het advies van een gekwalificeerde architect nodig. Als we zomaar wat gaan bouwen zonder hulp van een expert zal onze constructie weldra uit elkaar vallen. Precies datzelfde geldt als we iets willen construeren in onze geest. We hebben een ervaren adviseur nodig, die ons toont hoe we dat moeten doen.

Veel mensen denken dat meditatie is bedoeld om de geest te ontspannen, maar dat is niet de echte betekenis. Meditatie is een doelgerichte training en vorming van de geest. Het is een activiteit - eerder dan ontspanning is het een strijd die we in onze geest moeten voeren. Door meditatie proberen we iets op te bouwen in onze geest, maar tegelijkertijd zijn er veel factoren in de geest die hindernissen opwerpen. Voor een beginnening betekent dit ongetwijfeld een zwaar gevecht. Toch is dit de enige weg om iets te bereiken. Als we slaperig en lui blijven rondhangen, komt er niets tot stand. Echter, als we op de juiste wijze mediteren is dat de beste methode om de buitengewone kwaliteiten van mededogen in onze geest te doen groeien en te stimuleren, om wijsheid en helderheid te ontwikkelen, om reine liefde te doen ontstaan en zo nog veel meer andere kwaliteiten.



Maar als we niet op de juiste wijze mediteren, wordt dat een van de beste manieren om onze tijd te verkwisten. Dan zou het beter zijn om andere, concrete dingen te doen. Dan produceren we wellicht nog iets nuttigs en tastbaars.

In het begin van de meditatie beoefening is het grootste probleem het gebrek aan controle over onze geest. Om dat te verkrijgen is het noodzakelijk om eerst concentratie te ontwikkelen. Op dit moment is onze geest nooit kalm, hij is als een vlag die wappert in de wind. Eerst moet de geest enigszins worden gekalmeerd, pas dan kan hij worden ingezet om belangrijke gedachtegangen en redeneringen te volgen. Zolang de geest voortdurend chaotisch heen en weer beweegt, zal het moeilijk zijn om heel precieze en diepe gedachtegangen te volgen.

Boeddha heeft vele methoden van meditatie (*bhāvanās*) onderwezen. Deze kunnen in twee categorieën worden verdeeld: concentratie-meditatie (*Sthāpita Bhāvanā*) en analytische meditatie (*Vichārita Bhāvanā*). Zij zijn allebei nodig. Concentratie-meditatie alleen leidt niet tot inzichten, noch analytische meditatie alleen. Het is absoluut noodzakelijk om beide met elkaar te combineren. Om te mediteren kunnen we een bepaalde lichaamshouding aannemen, maar het allerbelangrijkste is de positie van de geest. Sommigen denken dat meditatie een bepaalde manier van zitten is, maar dat is niet correct. Iedereen kan op een bepaalde manier zitten; het is echter niet het lichaam dat mediteert – maar de geest. Allereerst is het nodig om over de juiste kennis te beschikken (*pragyā*). Er zijn drie soorten kennis: kennis door te horen of te studeren (*shrutimayi pragyā*), door te reflecteren (*cintamayi pragyā*) en door meditatie (*bhāvanāmayi pragyā*).

Eerst moeten we de kennis verkrijgen door te studeren. Dit opent de deur naar het begrijpen van de punten van de beoefening. Deze kennis kan vervolgens verder worden verdiept door op heldere en correcte wijze over deze punten na te denken. Hierdoor verkrijgen we een sterke overtuiging ten aanzien van de punten die werden bestudeerd. Deze kennis kan dan nog verder worden verdiept door de beoefening van concentratie-meditatie en analytische meditatie. Dit laatste leidt dan tot een directe ervaring van het onderwerp van de meditatie, dat wil zeggen, een direct inzicht.

Dit is niet het moment om heel diep op dit onderwerp van meditatie in te gaan. Daarom gaan we nu verder met de beschrijving van het eerste van de drie punten: de zienswijze.

Geluk en lijden: de oorzaken

Een van de belangrijkste zienswijzen in het boeddhisme zijn die met betrekking tot de geest. Dit heeft de volgende reden: zoals al eerder gezegd zijn de levende wezens het centrale punt in de leer van de Boeddha – en de geest staat in direct verband met de ervaring van geluk en lijden door de wezens. De Boeddha heeft duidelijk uitgelegd dat de eigenlijke wortel van al onze ervaringen van geluk en lijden in onze geest liggen.

Deze zienswijze komt niet overeen met onze gewoonlijke, spontane manier om de dingen te zien. Wij denken eerder dat de oorzaken van geluk en lijden buiten onszelf liggen. We maken meestal iets of iemand anders daarvoor verantwoordelijk. We denken: “ik heb dit of dat ervaren vanwege hem, het is zijn schuld.” Of we vinden dat het land waarin we leven de oorzaak is van onze problemen, of het huis waarin we wonen, of dat het allemaal de fout van de buurman is. Dit zijn de gebruikelijke reacties wanneer wij geluk of lijden ervaren. Daarbovenop houden sommige mensen er nog andere, heel bijzondere ideeën op na: ze geloven dat onzichtbare krachten, zoals kwade geesten, verantwoordelijk zijn voor wat hen overkomt. Kort samengevat: mensen wijzen iets buiten zichzelf aan als de oorzaak van hun lijden. De meeste mensen projecteren dit op een vijand en denken dan: “het is geheel en al de schuld van deze vijand dat ik dit ongeluk moet ervaren.”

Ook ten aanzien van geluk denken we op dezelfde manier. We zien uiterlijke objecten als de oorzaak van ons geluk. De bron van mijn geluk is ‘hij’ of ‘zij’, een land, geld, een nieuw object dat we hebben verkregen of een nieuwe filosofie die we hebben aangenomen. We zien dan de bron van ons geluk in dat soort dingen. En dan zijn er weer sommige mensen die er heel bijzondere ideeën op na houden en die geloven dat goede geesten of goede feeën de bron zijn van hun geluk. Al deze opvattingen zien iets buiten onszelf als de oorzaak van geluk en lijden. Zonder twijfel kunnen uiterlijke zaken soms een rol vervullen bij het ontstaan van ons geluk en lijden. Maar wat wij denken is dat zij de *eigenlijke* oorzaak zijn van onze ervaringen. In feite zijn ze dat niet. Uiterlijke factoren – het weer bijvoorbeeld – kunnen bepaalde ervaringen in ons losmaken. Echter, de *echte* oorzaak van ons geluk en lijden ligt altijd binnen in onze geest – zo heeft de Boeddha het duidelijk uitgelegd.

De effecten van uiterlijke factoren kunnen variëren. Iets dat eerst geluk bracht kan later lijden veroorzaken. En iets dat lijden veroorzaakt, kan veranderen in een oorzaak voor geluk. Iemand die de ene persoon gelukkig maakt, kan voor iemand anders een oorzaak van lijden zijn. Of iemand die ons eerst gelukkig maakte, kan later worden tot iemand die ons doet lijden. Zulke veranderingen vinden steeds plaats: vijanden worden tot vrienden en vrienden worden tot vijanden. Een ander voorbeeld is het volgende: veel mensen in het Oosten worden heel gelukkig als ze hete pepers eten, maar datzelfde eten bezorgt veel mensen hier in het Westen onbeschrijflijk leed. En sommige mensen vinden het eten van zuurkool puur geluk, terwijl dat voor anderen in het geheel niet het geval is. Zo is het effect van uiterlijke factoren op onze ervaring van geluk of lijden steeds weer anders. Nog



een ander voorbeeld is het volgende: heilige objecten zoals kerken, beelden van heiligen, tempels, enzovoort, zijn een factor van geluk en welzijn voor veel mensen die daar vertrouwen in hebben. Als ze deze objecten betrachten voelen ze verering, wat dan weer welzijn en geluk doet ontstaan in hun geest. De christenen hebben hun kerken en de boeddhisten hebben hun tempels. Maar mensen die geen vertrouwen hebben in religie – en dat zijn er erg veel – vinden zulke objecten helemaal niet leuk. Bij het zien van een kerk of een tempel worden ze helemaal niet gelukkig. Ze kunnen zelfs kwaad worden en voelen irritatie en afkeer. Als we ons afvragen of deze uiterlijke en heilige objecten nuttig zijn, is het antwoord: ja, ze zijn erg nuttig. Ze kunnen zegenrijk zijn voor ons. Maar of we die zegen ontvangen of niet is afhankelijk van de eigen staat van geest. Het object is alleen maar een uiterlijke factor, de werkelijke oorzaak ligt in de eigen geest. De Boeddha heeft heel duidelijk uitgelegd dat de werkelijke bron van geluk in de eigen geest te vinden is, net als de bron van het lijden.

Welke zijn dan die werkelijke oorzaken voor lijden? Zij zijn niets mysterieus en ook niet iets wat ons totaal onbekend is. Veelmeer zijn het geestesfactoren zoals hebzucht (*rāga*), jaloezie (*ishiryā*), woede (*krodha*), trots (*abhimāna*), gierigheid (*matsara*), enzovoort. Het zijn allemaal geestestoestanden die we heel goed kennen. Aan de basis van dit alles ligt de onwetendheid die grijpt naar een onafhankelijk bestaand zelf (*atmagrha*) én het egoïsme dat dit 'ik' boven alle anderen koestert (*ahampriye*). Met andere woorden: onwetendheid en egoïsme zijn de grondoorzaken voor het lijden in onze geest.

Onwetendheid en egoïsme zijn geestesfactoren. Zolang deze factoren in onze geest sterk aanwezig zijn, staat het vast dat we lijden zullen ervaren, ook al wensen we nog zó om vrij te zijn van lijden. Iemand die heel veel egoïsme in zich heeft kan zich in de meest prettige omstandigheden bevinden; hij zal nooit echt gelukkig zijn en echt welzijn ervaren. Waar een dergelijke persoon ook maar naar toe gaat, hij zal alles en iedereen als negatief zien. Elke plaats zal hij als onprettig ervaren en geen enkel object dat hij gebruikt geeft voldoening. Niets brengt hem echt geluk en tevredenheid.

Mijn kostbare Meester placht te zeggen: "iemand die erg egoïstisch is kunnen we vergelijken met een persoon wiens gehele lichaam met wonden is bedekt. Hij zal zich nergens prettig voelen. Waar hij ook maar zit of loopt, altijd voelt hij pijn. Waar hij ook maar wordt aangeraakt overal doet het pijn."

Zo ook bestaan de echte oorzaken voor geluk in de geest. Dat zijn geestesfactoren zoals tevredenheid, genoegzaamheid, reine zelfloze liefde, oprecht mededogen, geduld, echte wijsheid en het koesteren van anderen. Dat zijn geestestoestanden die de ware oorzaak voor geluk zijn. Als deze geestesfactoren sterk in onze geest aanwezig zijn zullen we ons zonder twijfel prettig voelen als de uiterlijke omstandigheden aangenaam zijn. Maar zelfs als we ons in moeilijke omstandigheden bevinden, blijven we onverstoord dankzij deze sterke innerlijke oorzaken.

Als het iemand lukt om zijn geest geheel en al van woede en haat te ontdoen, dan zijn er in de hele wereld voor hem geen vijanden meer. Want 'vijand' is slechts een etiket, een naamgeving, geproduceerd door onze eigen geest. Er bestaan geen objecten die van zichzelf uit, als het ware van nature, 'vijand' zijn. Maar zolang er woede waart in onze geest zijn er volop 'vijanden' in de buitenwereld.

Deze situatie werd als volgt beschreven door de Indiase boeddhistische meester Shantideva: "Als we de hele aarde met leer willen bedekken om onze voeten niet te prikken aan de doornen, zouden we nooit genoeg leer vinden om dat te doen. Maar als we onze eigen twee voeten met leer bedekken, bereiken we hetzelfde resultaat als wanneer we de hele aarde met leer hadden bedekt." En dan vervolgt hij: "Als wij, net als in dit voorbeeld, alle vijanden zouden willen overwinnen door hen allemaal te ontmoeten, met hen te spreken, hun vriend te worden en hen geschenken te geven, zouden we dat nooit kunnen volbrengen, want er zijn ontelbare wezens. Maar als we, in plaats daarvan, de haat en woede in onze eigen geest overwinnen, heeft dat hetzelfde effect als het tot vriend maken van alle vijanden." Het is onmogelijk om alle mensen op te zoeken en een goede band met hen op te bouwen. Maar wel is het mogelijk om irritatie en woede te verwijderen van onze eigen geest.

Het verwijderen van de geestesverduisteringen

De innerlijke en werkelijke oorzaken van ons lijden noemen we in het boeddhisme *klesha*'s. Dit woord wordt vaak vertaald met geestesverduisteringen. Zulke geestesverduisteringen kunnen zich van tijd tot tijd sterk manifesteren in onze geest, maar zij kunnen worden verwijderd. Iedereen beschikt over de vereiste middelen om de verduisteringen volledig van de geest te verwijderen. We moeten alleen de juiste methoden toepassen. Dit is mogelijk omdat geestesverduisteringen geen deel uitmaken van de eigenlijke natuur van de geest. De essentie van de geest is zuiver en vrij van zulke fouten. Echter, op dit moment wordt de geest nog bedekt door smetten en verduisteringen. Het is net als een stuk kristal dat helemaal ingekapseld is door steen. Het kristal zelf is helder en doorschijnend. Het is dan mogelijk om de steen kapot te maken en het heldere, doorschijnende kristal tevoorschijn te laten komen. Evenzo is het mogelijk om de geest te bevrijden van de fouten en hindernissen die hem bedekken en zo zijn reine, heldere natuur tevoorschijn te halen. Als de fouten onderdeel zouden zijn van de essentie van de geest zelf, zou onze situatie hopeloos zijn. Dan zouden we deze toestand niet kunnen veranderen. Dan zou



het zijn als iemand die probeert een stuk steenkool te wassen tot het wit wordt. Maar dat is niet het geval. Integendeel, de geest is van nature puur en vrij van smetten. Het is als de hemel die van nature helder en leeg is, maar tijdelijk bedekt kan zijn met dikke wolken. Echter, als een sterke wind waait, zijn deze in een mum van tijd weggeblazen en is de hemel weer helder.

Dat is één reden waarom het mogelijk is de geest te scheiden van zijn hindernissen. Maar er is nog een andere reden: de fouten in de geest hebben geen echte grond waarop ze staan. Ze zijn gebaseerd op foutieve zienswijzen. Bijvoorbeeld: als we een groot project willen uitvoeren dat is gebaseerd op leugens, kan dat een zekere tijd goed gaan. Echter, vroeger of later, zal de leugen aan het licht komen en het project zal in elkaar storten. Datzelfde geldt voor de fouten in onze geest zoals hebzucht, haat, jaloezie en dergelijke. Zulke fouten kunnen tijdelijk erg overweldigend aanwezig zijn, maar ze hebben geen stabiele basis – zij zijn gebaseerd op verkeerde zienswijzen (*Mithyadhristi*) en op onwetendheid (*Avidhya*).

Onwetendheid: wortel van alle geestesverduisteringen

Daarom zegt het Boeddhisme met nadruk dat onwetendheid de wortel van alle fouten is. Om precies te beschrijven wat we daarmee bedoelen zouden we meer tijd nodig hebben. Onwetendheid is iets dat erg diepzinnig is, maar we kunnen het als volgt in grote lijnen beschrijven. We kennen of weten diverse dingen: onszelf, andere mensen, diverse objecten, enzovoort. We kennen al deze dingen, maar de wijze waarop we ze begrijpen is niet volledig in overeenstemming met de werkelijkheid. Daar komt altijd een deel eigen projectie bij die foutief is, dat wil zeggen: niet in overeenstemming met de werkelijkheid. Dat noemen we onwetendheid. Hebzucht, haat, jaloezie en dergelijke zijn allemaal geworteld in deze onwetendheid. Welnu, wat is de vergissing die we maken als we de dingen waarnemen, als we onszelf waarnemen en andere personen? De werkelijkheid is dat wijzelf, anderen en alle fenomenen op onderling afhankelijke wijze bestaan, we bestaan in relatie tot elkaar. Maar wij zien de dingen alsof ze vanuit zichzelf bestaan, onafhankelijk, alsof ze een eigen intrinsieke identiteit hebben. Als we 'een vijand' waarnemen lijkt het alsof die persoon van zich uit een vijand is, alsof daar geheel op zichzelf en onafhankelijk 'een vijand' bestaat, als het ware inherent in het lichaam van deze persoon. Het lijkt wel alsof we ergens in dat lichaam een werkelijk bestaande vijand zouden kunnen vinden.

Als we aan het 'ik' denken, denken we: Ja, hier ben ik en ik ben belangrijk. We nemen dit belangrijke ik waar alsof het iets is dat we kunnen vinden hierbinnen, ergens in dit lichaam, een machtig en onafhankelijk ik, een mysterieus ik. Of het nu onszelf betreft, onze vrienden, onze vijanden, of welk object dan ook – we nemen de dingen altijd op deze wijze waar. We kunnen al deze zaken ongetwijfeld zelf onderzoeken. Als we goed nadenken en correct onderzoeken kunnen we zien of dit klopt of niet. We hoeven ons niet alleen te verlaten op de woorden van iemand anders – we kunnen zelf vaststellen of dit de manier is waarop we de dingen waarnemen.

Dus dit is de wijze waarop we de dingen waarnemen. Maar als we ons afvragen of dit ook klopt met de werkelijkheid, dan is het antwoord 'nee'. De wijze waarop de dingen aan onze waarneming verschijnen, strookt in het geheel niet met de werkelijkheid. We kunnen heel gemakkelijk vaststellen dat dat niet het geval is. Nemen we het voorbeeld van 'de vijand'. We zien deze persoon alsof 'de vijand' heel werkelijk en concreet in hem zit. Laten we deze zaak wat dieper onderzoeken. Wat precies in deze persoon is dan 'de vijand'? We onderzoeken het lichaam van deze persoon – is zijn hoofd 'de vijand', zijn armen, zijn benen of zijn neus? Dat is allemaal duidelijk niet het geval. Als we nog verder onderzoeken en binnen in het lichaam zoeken naar 'de vijand', vinden we van alles en nog wat, allemaal dingen waar we doorheen moeten spitten. Maar nergens vinden we iets wat 'de vijand' is. Als wetenschappers het lichaam zouden opensnijden en tot op het allerkleinste deeltje zouden blootleggen, vinden ze nergens 'de vijand', zelfs niet in de quarks. En ook als iemand heel nauwgezet mediteert en zo naar 'de vijand' speurt, zal hij hem nergens kunnen vinden. In deze concrete persoon die wij zien als 'de vijand', voor wie we spontaan woede, irritatie en afkeer voelen, kunnen we nergens 'de vijand' vinden, hoe lang we ook zoeken.

Precies hetzelfde geldt voor onszelf. Soms denken we dat we gelukkig zijn, droevig of boos. Als we dan gaan zoeken in onszelf naar dit 'ik' dat al deze ervaringen meemaakt, kunnen we zoeken zo lang als we willen, maar we zullen het 'ik' niet vinden. Zulke analyses tonen aan dat de gewoonlijke wijze waarop wij de dingen zien niet correct is, we vergissen ons.

Dan rijst de vraag: 'hoe bestaan de dingen dan wel?' Welnu, zij bestaan op onderling afhankelijke wijze (*Pratitya Samutpanna*) en in relatie tot elkaar (*Apekshita*). Zij bestaan niet op onafhankelijke wijze (*Svatantraka*), niet vanuit zichzelf. Wij, anderen en alle dingen bestaan in afhankelijkheid van hun oorzaken, van een bewustzijn dat deze dingen waarneemt én in afhankelijkheid van de namen die aan deze dingen worden gegeven zoals 'ik' of 'jij'. Alle objecten bestaan in afhankelijkheid van al deze factoren. De dingen bestaan doordat directe oorzaak, bijkomende omstandigheden, naamgeving en een waarnemend



bewustzijn allemaal samenkomen. Dat is de reden waarom de dingen op onderling afhankelijk wijze bestaan, in relatie tot elkaar.

Als we aan onszelf denken vinden we dit eigen 'ik' erg belangrijk. Maar in deze hele wereld is dit 'ik' alleen 'ik' voor mijzelf, voor alle andere personen is dit 'ik' een 'jij', 'hij' of 'zij'. Voor diegenen die dichtbij ons staan zijn wij 'jij'. Voor hen die verder van ons afstaan zijn wij 'hij' of 'zij'. En voor het grootste deel van de wezens stellen we helemaal niets voor, zijn we totaal onbelangrijk. Zo zien we dat de waarde van dit 'ik' ook afhangt van de positie, van het perspectief van waaruit het wordt gezien. Een soortgelijke onderlinge afhankelijkheid geldt ook voor de twee zijden van een rivier: wat we 'deze' kant en wat we 'gene' kant noemen is afhankelijk van waar we staan. Al naargelang onze positie kunnen deze en gene van plaats verwisselen. Op deze onderling afhankelijke wijze bestaan alle fenomenen.

Maar ook al kunnen we dit misschien intellectueel begrijpen, toch verandert daardoor de wijze waarop we de dingen spontaan waarnemen niet. We blijven de dingen zien alsof ze van zich uit bestaan, alsof ze een inherente identiteit hebben. Het is dan op basis van deze zienswijze dat geestestoestanden zoals hebzucht, haat, trots, jaloezie en dergelijke ontstaan. Deze fundamentele onwetendheid legitimeert als het ware al onze foutieve denkbeelden. Alle geestesverduisteringen of verkeerde geestestoestanden ontstaan dus uit deze fundamenteel verkeerde zienswijze. Maar, zoals reeds gezegd, als we ons op de juiste wijze inspannen kunnen we de geestesverduisteringen verwijderen, juist omdat ze zijn gebaseerd op een verkeerde zienswijze.

Heilzaam potentieel

Maar we hebben ook de zaden, de potentie, van weldoende, heilzame geestestoestanden in ons. Ieder wezen bezit zulke mogelijkheden en in het bijzonder in de menselijke geest functioneren ze ook al goed. Als we ons in de juiste richting inspannen kunnen we deze goede kwaliteiten nog verder versterken en ontwikkelen. Alle heilzame geestestoestanden, zonder uitzondering, kunnen worden ontwikkeld en versterkt door oefening en door de juiste inspanning. Als we ons steeds meer wennen aan het toepassen van de positieve geestestoestanden worden ze ook steeds krachtiger. De allerbelangrijkste hiervan zijn het universele mededogen, het oprechte koesteren van anderen en de wijsheid die heel precies begrijpt hoe de dingen werkelijk bestaan.

Als we de vraag stellen wat de essentiële beoefening in het boeddhisme is, dan is het antwoord: het koesteren van de andere wezens. Want wij zijn niet de enigen die graag geluk ervaren en die geen lijden willen voelen – integendeel, dat is een wens die alle wezens hebben. Daarom is de essentie van de boeddhistische leer om anderen te koesteren, om de wens in ons te doen groeien dat alle levende wezens het geluk mogen verkrijgen dat ze wensen en dat ze vrij mogen zijn van het lijden dat ze niet wensen. Dit mededogen is de essentie van de leer van de Boeddha. Hoe ontwikkelen we zo een mededogen? Niet alleen door te begrijpen dat alle andere wezens, net als wijzelf, gelukkig willen zijn en lijden willen vermijden, maar ook door ons te realiseren hoeveel wij hen verschuldigd zijn, want voortdurend ontvangen wij veel goedheid van de andere wezens. Als we ons bewust worden van de buitengewone voordelen en weldaden die wij constant van anderen ontvangen, ontstaat in ons de wens om deze goedheid met een wederdienst te beantwoorden. Het is deze diepgevoelde dankbaarheid die we tegenover de anderen voelen die ons motiveert. Wij nemen dan een vast besluit om hen in staat te stellen zich van het lijden te bevrijden en een blijvende staat van geluk te verkrijgen.

De wijze waarop anderen ons voortdurend van dienst zijn is uitvoerig en nauwkeurig beschreven in de leer van het boeddhisme. Het zou te veel tijd vergen om dat allemaal hier uit te leggen. De gewaarwording dat we ieder moment onvoorstelbare goedheid ontvangen van anderen en daarom een onafscheidelijke nauwe band hebben met alle wezens, is de sleutel die ons toegang geeft tot het pad van de heroïsche Bodhisattva's, zij die zijn voorbestemd om een Boeddha te worden. Als gevolg van de dankbaarheid die ontstaat op basis van dit inzicht, nemen wij de universele verantwoording op ons alle wezens van het lijden te bevrijden. Zulk een hogere gedachte (*Adhyāshaya*) leidt ons dan er toe om de volle verlichting te willen bereiken, zodat we dit moedige streven ook kunnen verwerkelijken. Dit is de grote gelofte van een Bodhisattva of, met andere woorden, dit is de ontwikkeling van *bodhicitta*, de verlichtingsgeest.

Alleen ons eigen geluk na te streven is toch niet een geheel zuivere motivatie – zelfs niet als we de totale bevrijding van de cyclus van het lijden of samsara nastreven – terwijl alle levende wezens achterblijven in een staat van lijden zonder blijvend geluk. Natuurlijk is de individuele bevrijding een waardig en positief doel om na te streven, maar het is toch niet helemaal voldoende. Uiteindelijk is het noodzakelijk dat we alle vormen van egoïsme overwinnen en dat we onszelf niet langer als het centrale onderwerp zien. In plaats daarvan moeten we een innerlijke houding ontwikkelen die alle *anderen* ziet als centraal en hun welzijn als een eerste prioriteit wil bewerkstelligen.

Het uiteindelijke doel dat we dan willen bereiken is de staat van de volle verlichting (*Samyaksambodhi*). Dat is niets anders dan de staat waarin alle onvolkomenheden – tot aan de meest subtiele fouten – geheel en al zijn verwijderd en alle positieve



kwaliteiten tot in de perfectie zijn ontwikkeld. We streven dit na niet omdat we 'de hoogste' en 'de beste' willen zijn. Integendeel, we proberen dit doel te bereiken omdat we alleen zó het welzijn van alle wezens kunnen verwerkelijken. Het is een onontbeerlijk instrument om het welzijn van alle wezens te vervullen. Dat is onze diepste wens en daarom proberen we de staat van verlichting te bereiken. Hiervoor volgen we dan het onderricht van de vol verlichte Boeddha.

De juiste benadering tot het boeddhisme

Als we boeddhisme, Dharma, bestuderen is het belangrijk om de juiste motivatie te hebben en om goed te begrijpen welk doel we nastreven. Het is niet hetzelfde als de studie van allerlei andere onderwerpen. Als we Dharma bestuderen dient de motivatie ook in overeenstemming te zijn met de Dharma. Want we bestuderen Dharma niet alleen om meer kennis te vergaren. We bestuderen Dharma om een heel bepaald doel te bereiken – een doel met resultaten die tot ver in de toekomst reiken, een doel waar we profijt van zullen hebben voor alle tijden die komen. Hoe kunnen we zo een ver reikend doel bereiken? Door te begrijpen welke de werkelijke oorzaken van ons geluk en lijden zijn en deze vervolgens te transformeren. Als we, ofwel niet begrijpen welke de werkelijke oorzaken van geluk en lijden zijn of – dit wel begrijpen – maar er dan niet de nodige verandering in brengen, is het niet mogelijk om dit ver reikende en blijvende resultaat te behalen. Geen enkele andere methoden zal ons daarbij kunnen helpen, noch zal het volgen van allerlei andere soorten van studie dit effect hebben. Want als de kennis die we vergaren geen direct verband heeft met de eigenlijke oorzaken van geluk en lijden, kunnen ze ons geen blijvend resultaat brengen. We kunnen door zulke kennis misschien wel een tijdelijk resultaat verkrijgen, maar nooit een welzijn dat nooit vergaat.

Welke zijn nu de eigenlijke oorzaken voor geluk en lijden? Dat wordt uitgelegd in de Dharma. Ook wordt uitgelegd hoe we hiermee moeten omgaan en hoe we deze oorzaken kunnen transformeren. Deze onderwerpen zijn allemaal de kern van de Dharma. En daarom heeft het bestuderen van de Dharma een tastbaar en blijvend effect.

Soms geloven we dat onze gewoonlijke activiteiten echte, concrete resultaten produceren, terwijl Dharma activiteiten nogal vaag zijn en niets concreets brengen. De werkelijkheid is echter dat als iemand Dharma werkelijk begrijpt en het op de juiste wijze beoefent hij de beste en zeer tastbare resultaten boekt voor zichzelf.

Maar als we iets als 'Dharma' zien wat in werkelijkheid daar weinig mee te maken heeft, of als we de verkeerde benadering hebben tot de Dharma, bestaat er een groot gevaar dat alle inspanningen voor niets zijn. In plaats van dat we concrete en weldoende resultaten verkrijgen, verknoeien we uiteindelijk alleen maar veel tijd en energie. Daarentegen, als we ons op foutloze wijze engageren met iets wat écht Dharma is, dan is het dé methode om voor jezelf en voor anderen het hoogste resultaat tot stand te brengen.

We vinden dat een activiteit zinvol is als het onze ervaring van geluk verbetert en als het lijden voorkomt. En we vinden iets waardeloos of zinloos als het onze situatie slechter maakt. Dat is het enige zinvolle criterium om te onderscheiden wat betekenisvol is en wat betekenisloos, wat nuttig is en wat nutteloos. Onze ervaringen van geluk en lijden zijn afhankelijk van hun respectievelijke oorzaken. Welnu, Dharma verbindt ons *direct* met deze oorzaken van geluk en lijden. Door Dharma te beoefenen kunnen we deze oorzaken beïnvloeden. Om die reden is er niets dat nuttiger en effectiever is dan aan de slag te gaan met de Dharma.

De kernfilosofie van het boeddhisme – het onderricht dat de Boeddha heeft gegeven – is de stelling dat de eigenlijke oorzaken voor geluk en lijden in de eigen geest liggen. Externe zaken zoals andere personen, voorwerpen, een god of een geest kunnen een rol spelen, een bijkomende factor zijn, maar zij zijn niet de eigenlijke oorzaak van ons geluk en lijden. Integendeel, het zijn de oorzaken in de eigen geestesstroom die verantwoordelijk zijn voor al ons lijden en geluk. Dit is een heel centraal punt van de leer van de Boeddha.

Als we begrijpen dat de oorzaken voor geluk en lijden te vinden zijn in de eigen geest, zullen we moeite doen om deze te veranderen, zodat we echt voordeel behalen voor onszelf en voor anderen. De leer van de Boeddha heeft veel verschillende aspecten, maar sommige zijn fundamenteel. Het is dan ook erg belangrijk om deze goed te begrijpen.

Zoals al eerder gezegd, het uiteindelijke doel en centrale kernpunt van de Boeddha-dharma zijn de levende wezens, zij en niets anders. Sommigen denken dat dit de Boeddha is of *Nirwana* – de staat van bevrijding van het cyclische bestaan –, of dat het de kalmte van geest is. Maar dat is allemaal niet correct. Deze zaken zijn zeker allemaal heel waardevol, maar zij zijn niet het centrale punt van de Dharma; het zijn de levende wezens die centraal staan. Als we het hebben over levende wezens dan bedoelen we objecten die een geest bezitten. Om die reden zijn zij in staat om geluk en lijden te ervaren. En vanwege het bestaan van de wezens is het onderricht en de beoefening van Dharma zo relevant. Met andere woorden: Dharma heeft alleen zin omdat het een betrekking heeft tot de levende wezens.



Alles wat de Dharma betreft is een nauwgezette beschrijving van de situatie van de wezens, van hun ervaringen van geluk en lijden en van de mogelijkheid om daar verandering in te brengen. Slechts in verbinding met de wezens hebben de uiteenzettingen van Dharma deze grote betekenis. De uitleg over de bevrijding, over het cyclische en geconditioneerde bestaan, over de staat van de verlichting, enzovoort; het zijn allemaal beschrijvingen van de diverse staten waarin de wezens verkeren. Zonder relatie tot de wezens zouden deze uiteenzettingen geen enkele betekenis hebben. Als we het hebben over het geconditioneerde bestaan of *Samsara*, is dat een beschrijving van de huidige situatie van de wezens. Als we het hebben over de bevrijding of *Nirvana*, is dat een staat die de wezens kunnen bereiken. Al deze zaken die in het boeddhisme worden beschreven zijn niets anders dan toestanden waarin de wezens zich bevinden of die ze in de toekomst kunnen bereiken.

De Vier Edele Waarheden (*Chatwari Aryasatyāni*) zijn ook een heel precieze beschrijving van de situatie van de wezens. De Edele Waarheid van het Lijden (*Dukha Ārya Satya*) is een beschrijving van de grondsituatie van de wezens; de Edele Waarheid van de Oorzaak (*Samuda Ārya Satya*) is een beschrijving van de oorzaak van die situatie van de wezens; de Edele Waarheid van het Beëindigen (*Nirodha Ārya Satya*) is een beschrijving van de staat van bevrijding van de wezens; en de Edele Waarheid van het Pad (*Mārga Ārya Satya*) is een beschrijving van de juiste methode die de wezens in staat stelt om deze staat van bevrijding te bereiken. Als we het hebben over de staat van een Arhat, is dat een situatie van een levend wezen, en als we het hebben over Bodhisattva's, zijn ook dat levende wezens. Als we het hebben over *Shunyata*, is ook dat een beschrijving van de situatie van de wezens op een dieper niveau. Zo zijn er vele verschillende termen in de Dharma en ze hebben allemaal direct te maken met de wezens.

Met 'Dharma beoefening' bedoelen we de ontwikkeling van liefde (*Maitrī*), mededogen (*Karūṅā*), geduld (*Shānti*), goedgeefsheid (*Dāna*), ethiek (*Shīla*), enzovoort. Al deze oefeningen staan in directe relatie tot de wezens – dat is niet moeilijk om te zien. Als mededogen ontstaat, dan is dat mededogen tegenover de wezens. Eveneens is de ontwikkeling van liefde alleen maar mogelijk in relatie tot de wezens. Goedgeefsheid heeft ook alleen maar betekenis in relatie tot anderen, als een daad die de wezens direct helpt. En ethiek heeft alleen betekenis in relatie tot andere wezens, want ethisch gedrag wil zeggen: het niet doen van schadelijke handelingen en het doen van weldoende handelingen. Als we spreken van 'schadelijke handelingen' bedoelen we handelingen die de wezens schaden. En met 'weldoende handelingen' bedoelen we handelingen die de wezens goeddoen. Met andere woorden, het beoefenen van ethiek heeft alleen zin in relatie tot de wezens.

In die zin heeft al het onderricht van Dharma een direct verband met de situatie van de wezens, en alle Dharma beoefenaars staan in directe relatie met de situatie van de wezens. Omdat er wezens zijn is er Dharma; voor hen is het nuttig en noodzakelijk dat er Dharma is. Als er geen levende wezens zouden bestaan, zou er ook geen behoefte zijn aan Dharma en zou deze geen zin hebben. Zo zien we dat het centrale punt in de Dharma noch een god noch het *Nirvana* is – maar simpelweg (het welzijn van) de wezens. Ook de Boeddha is niet het kernpunt. Want Boeddha is iets dat is ontstaan uit een levend wezen en niet omgekeerd. Het Boeddhachap is ook alleen maar te bereiken door de wezens en in onderlinge afhankelijkheid met de wezens. De levende wezens ontstaan niet in afhankelijkheid van de Boeddha, maar Boeddha ontstaat in afhankelijkheid van de wezens. Het feit dat de wezens het centrale punt van de Dharma zijn, is een van de meest belangrijke punten van de boeddhistische zienswijze. Het is essentieel om dat goed te begrijpen.

Als ons wordt gevraagd wat het kernpunt van het boeddhisme is, zouden we een duidelijk antwoord moeten kunnen geven. Dit antwoord luidt enerzijds "de levende wezens zijn het centrale punt" en anderzijds "de oorzaken voor geluk en lijden liggen in de eigen geest en het zijn deze oorzaken die we moeten transformeren." Dat is het andere essentiële punt van het boeddhisme. Zolang de fouten in onze geest – zoals hebzucht (*Rāga*), haat (*Dvesha*), en verwarring (*Moha*) – nog aanwezig zijn, spreken we van een staat van geconditioneerd, cyclisch bestaan. In deze staat komen alle manifestaties van lijden voor. Als de geest bevrijd is van zulke fouten, spreken we van een staat van bevrijding. Dat wil zeggen: een staat die vrij is van al het lijden en die is gekenmerkt door een blijvende staat van vrede. Als we dat niet zo zien, maar denken dat we in *Samsara* zijn zolang we in deze wereld verkeren, en dat *Nirvana* een andere wereld ergens anders is, is dat een verkeerde denkwijze. En nog een verkeerd idee is te denken dat zolang we leven, we in *Samsara* zijn en dat als we in *Nirvana* zijn, we ophouden te bestaan. Zolang er geestesverduisteringen zijn in onze geest zijn we een *samsarisch* wezen en leven we in het cyclische bestaan. Maar zodra we de geestesverduisteringen van onze geest hebben verwijderd, worden we bevrijd van de keten van *karma* en *klesha's* en dus van het lijden. Dan bereiken we *Nirvana*, wat zoveel betekent als 'de staat voorbij het lijden'. Dat betekent echter niet dat we ophouden te bestaan. We bestaan nog steeds voort, maar nu in een staat van volle vrijheid en van blijvende vrede.

Bovendien, als we ook nog de *meest subtiele* indrukken die de geestesverduisteringen op de geest hebben achtergelaten *volledig* hebben verwijderd en alle goede kwaliteiten zoals wijsheid, mededogen, kracht en kundigheid tot volledige perfectie hebben gebracht, spreken we van het bereiken van het Boeddhachap. Dit is ook belangrijk om te begrijpen: Boeddhachap is



een staat van geest en niet zoiets als een andere wereld, een staat ergens hoog in de lucht.

Hoewel we het woord 'verlichting' gebruiken, is het niet iets dat per se uit licht bestaat of dat lichtgevend is. Dat is allemaal niet de betekenis van 'Boeddhachap'. Boeddhachap is de staat van iemand die alle obstakels – van de grove tot aan de meest subtiele – geheel en al heeft beëindigd en die alle deugdzame en heilzame kwaliteiten tot in de perfectie en tot in de oneindigheid heeft ontwikkeld, en bij wie deze kwaliteiten zich spontaan manifesteren. Dat is ook de betekenis van het Sanskriet woord '*boeddha*', namelijk, 'volledig ontwaakt' en 'volledig tot bloei gekomen'.

Nog een andere essentiële zienswijze in het boeddhisme is dat de fouten van de geest geen onderdeel zijn van de eigenlijke aard van de geest. Daarom kan de geest bevrijd worden van zijn fouten en hindernissen. Het is mogelijk om deze te verwijderen, juist omdat ze niet tot de eigenlijke natuur van de geest behoren.

Bovendien is het nodig te begrijpen dat het onderricht van de Boeddha diverse aspecten heeft – er is niet slechts één soort onderricht voor iedereen, dat dan geschikt moet zijn voor ieder van hen. Veelmeer is het onderricht erg divers, in overeenstemming met de verschillende capaciteiten, kenmerken, voorkeuren en noden van de wezens. Iemand die dit goed begrijpt wordt dan niet fanatiek met betrekking tot één bepaalde vorm van Dharma. Als dit punt niet goed wordt begrepen, veroorzaakt de onwetendheid in de geest een sterk gevoel van gehechtheid en een fanatiek aanhangen van één bepaald aspect. Als gevolg van zulke zienswijzen bestaat het gevaar dat sektarische neigingen ontstaan. Dergelijke verkeerde zienswijzen geven dan aanleiding tot ruzie en conflicten. De diverse wezens hebben allemaal verschillende omgevingsfactoren, mogelijkheden en neigingen. Vanuit zijn groot mededogen, wijsheid en kundigheid gaf de Boeddha daarom een grote diversiteit aan onderricht, passend voor ieder van deze wezens.

Nog een bijzondere kwaliteit van de leer van de Boeddha is de volgende: de geldigheid van de leer en de waarde van de beoefening worden bepaald door juiste logica en door eigen ervaring. Een onderricht is niet waardevol omdat een leraar een bepaalde ethnische afkomst heeft, een bepaalde lichaamsvorm of –kleur, vanwege zijn leeftijd, sociale rank, titels, populariteit en dergelijke. Veelmeer gaat het om de juistheid van de inhoud, dat wil zeggen, of deze in overeenkomst is met de werkelijkheid, en om het weldoende effect daarvan op de geest van de volgelingen. Als een onderricht naar zijn inhoud niet logisch is, als het aan essentie ontbreekt, dan maakt het niet uit wie de leraar is en hoe eloquent of poëtisch het is gepresenteerd – het heeft weinig nut voor de student en de beoefenaar.

Om die reden is het ook niet correct een onderricht blind te geloven en te volgen. De verlichte Boeddha heeft ons hier duidelijk op gewezen toen hij zei: "O, monniken en wijze mensen, net als een goudzoeker een klomp goud gedegen onderzoekt door het te branden, te snijden en te wrijven, zo ook onderzoek mijn onderricht en accepteer het pas dan. Volg mijn onderricht niet alleen uit respect voor mij." Een waarachtige beoefenaar benadert de Dharma als iemand die ziek is en op zoek is naar behandeling. Voor zijn genezing zijn drie zaken absoluut noodzakelijk: een gekwalificeerde arts, de juiste behandelingsmethode en verplegend personeel die de patiënt ondersteunen bij zijn genezing. De patiënt zelf moet het inzicht hebben dat hij ziek is en de wens koesteren om helemaal beter te worden. Hij is vastbesloten om de nodige hulp te zoeken zodat hij kan genezen. Hij gaat op zoek naar genezing niet omdat het een traditie is, omdat het leuk is, om beroemd of rijk te worden, of vanwege nog meer zulke oppervlakkige redenen. Veelmeer zoekt hij genezing omdat hij niet langer wil leven als een zieke en hij verlangt vanuit het diepste van zijn hart gezond te worden.

Op precies dezelfde wijze dienen ook wij een oprechte motivatie te hebben voor de Dharma. We zien dat de wortel van ons lijden zich in onszelf bevindt en we begrijpen dat buiten Dharma er geen andere behandelingsmethode is die ons kan genezen. Om die reden zijn we op zoek naar de Boeddha, en zien hem als de perfecte, gekwalificeerde dokter. We zien de Dharma als de perfecte en werkzame behandeling en de Sangha als het perfecte team dat ons bijstaat bij onze genezing.

Zo een verlangen uit het diepste van ons hart naar deze drie onontbeerlijke helpers is wat we noemen 'het Nemen van Toevlucht tot de Drie Juwelen' (*Tiratna Sharaṇā Gaman*). Deze reine geesteshouding is het begin van alle beoefening van Dharma.

- **Buddham sharanam gacchaami**
- **Dharmam sharanam gacchaami**
- **Sangham sharanam gacchaami**
-

Ik neem toevlucht tot de Boeddha

Ik neem toevlucht tot de Dharma

Ik neem toevlucht tot de Sangha

RABTEN JIGME LING

Tempel en boeddhistisch studiecentrum, Stationsweg 98, Den Haag
www.rabtenjigme ling.nl

