



## Het ABC van het boeddhisme

Om te weten wat boeddhisme is, moet je het ervaren. Dit betekent een eigen spirituele zoektocht maken – net zoals de Boeddha.

### Tekst: André Kalden

Wie op zoek is naar wat Boeddha leerde en de betekenis daarvan, is een leven lang op weg en kan dat niet op basis van welke tekst dan ook vinden. Dat komt niet omdat zijn onderricht onhelder was, of in de loop der tijden totaal is veranderd. De reden is dat de basis van het boeddhisme wordt gevormd door het krijgen van ervaring om vervolgens te handelen vanuit eigen inzicht. Ervaring en inzichten die Boeddha verkreeg als resultaat van zijn eigen spirituele zoektocht. Wil je weten wat de weg van Boeddha inhoudt, dan zul je dus zelf de weg moeten gaan die hij ging en ervaren wat dat betekent voor jou. Alle theorie in het boeddhisme, dient enkel tot ondersteuning. ‘Het pad dat ik leer is enkel een vlot om de rivier over te steken,’ zei Boeddha. ‘Hecht er niet teveel aan en laat het achter als je de rivier bent overgestoken.’

### VEELHEID –

Het hebben van meningen zonder helder inzicht op basis van ervaring, zag Boeddha als een vorm van lijden. ‘De verdwaasden die de air van wijzen hebben, die alleen praten om te praten, die hun mond opensperren zover ze willen. Waardoor ze geleid worden weten ze niet,’ constateerde hij eens toen er een groep luidruchtige jongeren uit de hoogste klasse, de priesterklasse, langs hem liep. In die groep kunnen we ons misschien wel herkennen, want al hebben we allerlei meningen, wie weet er werkelijk waardoor we geleid worden? Het is deze gebondenheid door onwetendheid waarvan Boeddha zich ten doel stelde anderen te bevrijden. Zoals patiënten met verschillende aandoeningen verschillende medicijnen wordt voorgeschreven om te herstellen, zo kregen verschillende toehoorders van Boeddha verschillend onderricht dat bij hun begripsver-

mogen en behoeften paste. Dit verklaart waarom er zoveel vormen van boeddhisme kunnen zijn waarvan de beoefenaars met recht boeddhisten genoemd kunnen worden.

### PRAKTISCH –

Tijdens het geven van onderricht was Boeddha praktisch en *down to earth*. Dat nuchtere pragmatisme gaf boeddhistische monniken na zijn dood de mogelijkheid om de leer aan te passen aan cultuur en tijd en er nieuwe vormen aan te geven. Hierdoor kon het onderricht van Boeddha, de *dharma*, toegankelijk blijven voor mensen in een andere tijd en plaats dan India in de tijd van Boeddha. Je kunt de *dharma* visualiseren als een rivier die door een landschap van tijd, cultuur en plaats slingert en zich steeds verder vertakt. Het water van de rivier neemt de kleur van de aarde aan; dan weer geel, dan weer bruin, dan weer rood, dan weer grijs, maar het water blijft water. Boeddha zelf zegt in het Uposatha Sutra over zijn onderricht: ‘Zoals de oceaan maar één smaak heeft, de smaak van zout, evenzo heeft deze leer maar één smaak, de smaak van bevrijding.’

Die bevrijding, daar draait het om in het boeddhisme. Het is een bevrijding die in de *soetra's*, de boeddhistische geschriften, de bevrijding van *samsara* wordt genoemd. *Samsara* is een proces en betekent letterlijk ‘doorwandelen’ of ‘doorstromen’. Het is een toestand waarin we een oneindige cyclus van werelden creëren om daarin binnen te gaan en te vertoeven om als deze verdwijnen, nieuwe werelden te creëren en daar weer binnen te gaan en te vertoeven. Kenmerkend voor *samsara* is daarbij dat we, of we nu willen of niet, onderworpen zijn aan wetmatigheden en eigenschappen van het leven die ons gevangen houden en ons behoeden voor blijvend ▶

geluk. Was dat niet het geval, dan was samsara een paradijselijke toestand geweest.

#### DUKKHA –

Ons verblijf in samsara brengt echter lijden met zich mee. In de soetra's noemt Boeddha het leven *dukkha*, wat 'ongecentreerde spil (van een wiel)' betekent. Het leven in samsara is *dukkha*. Met het gebruik van het woord 'dukkha' roept Boeddha een beeld op van een wagen waarvan de spullen van de wielen niet helemaal in het midden zitten. In die wagen zittend word je constant heen en weer geslingerd; dan weer naar links, dan weer naar rechts, dan weer omhoog, dan weer omlaag. Dit 'dukkha', veroorzaken we zelf, zegt Boeddha. Wij "samsaren", eenvoudig gezegd, omdat we ons niet realiseren wie we werkelijk zijn en wat ons werkelijk drijft en dat veroorzaakt *dukkha* wat lijden voortbrengt. *Dukkha* wordt in westerse talen dan ook met 'lijden' vertaald, maar eigenlijk dekt dit de lading niet helemaal: het roept niet het beeld van 'dukkha' op.

#### KARMA –

Traditioneel wordt er gezegd dat er wel 84.000 methoden in het boeddhisme zijn om definitieve bevrijding van lijden te bereiken. Aan de basis van die methoden ligt de belangrijkste wetmatigheid ten grondslag waaraan we in samsara onderworpen zijn: de wet van oorzaak en gevolg. Het is de wet van actie en reactie, de wet van *karma*, dat 'daad' of 'actie' betekent. Het is de wet achter het Bijbelse 'Wat u zaait zult u oogsten' en de volkswijsheid 'Wie goed doet, goed ontmoet.' Kenmerkend voor ons leven in samsara is dat we altijd in actie zijn. Boeddha leert dat het met het oog op de wet van karma van belang is zo te handelen dat onze acties heilzame gevolgen voortbrengen. 'Ga daarbij af op je eigen hart, je eigen ervaringen,' zei hij in het Kalama Sutra, 'Laat je handelen niet bepalen door heilige geschriften, door traditie, door theorie, niet door redeneringen, niet door het achterna hollen van meningen van anderen. Denk niet, "Boeddha is mijn leraar, ik respecteer hem, hij zal wel gelijk hebben." Je weet zelf heel goed wat tot heil strekt en wat afkeurenswaardig is, handel naar dat inzicht.' In de vijfenveertig jaar dat Boeddha onderricht gaf, omgaf hij zich niet met volgelingen, maar met mensen die, net als hij had gedaan, een spirituele reis op eigen benen wilden ondernemen. Mensen die wilden ervaren wat hen werkelijk drijft. Die wilden leren hoe werkelijk goed te doen. Die wilden leren hoe ze in praktijk bevrijd konden worden van samsara en daartoe hun toevlucht namen tot hem, zijn leer en medereizigers. Het is in deze context dat boeddhisten van allerlei stromingen tot op de dag van vandaag in een divers en bont gezelschap samen optrekken om door beoefening van het boeddhistisch pad inzicht te krijgen in wat dit pad voor henzelf inhoudt. ❀

**André Kalden** is voormalig wetenschapsjournalist en bezit een omvangrijke Engelstalige bibliotheek met soetra's, tantra's en onder-richt vanuit alle boeddhistische stromingen. Hijzelf praktiseert het boeddhisme vanuit de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

*Alles wat we ervaren rijst op vanuit ons hart  
wordt bepaald door ons hart  
wordt gecreëerd door ons hart  
Spreek of handel je vanuit een onzuiver hart  
dan volgt leed  
zoals het wagenwiel de voet van het trekdier volgt*

*Alles wat we ervaren rijst op vanuit ons hart  
wordt bepaald door ons hart  
wordt gecreëerd door ons hart  
Spreek of handel je vanuit een zuiver hart  
dan volgt vreugde  
als een schaduw die altijd bij je is.*

*Dhammapada 1-2  
(Vertaling in Thaise traditie)*

## LEZERSAANBIEDING DVD



### Boeddhisme. Historie, verdieping en toepassing

Speciaal voor lezers van *Vorm&Leegte*: eigentijdse introductie tot de historie en de basisprincipes van het boeddhisme. Didactisch lesmateriaal voor jongeren (17-19 jaar).

**Normale prijs:**

€ 9,95

**Voor lezers van V&L:**

€ 7,95

**Korting: € 2,-**

