

in deze serie schetst André Kalden het ABC van een divers landschap dat boeddhisme



De drie kenmerken van samsara

De basisuitgangspunten van de leer van Boeddha zijn zo universeel dat deze ook los van het boeddhisme geldigheid bezit, net zoals natuurwet-ten werkzaam zijn los van de opvattingen die daarover bestaan.

tekst: André Kalden

Boeddha onderwees de universele waarheden van het leven op grond van eigen ervaring en inzichten nadat hij als Siddharta Gautama in de vijfde eeuw voor onze jaartelling na jarenlange ascese de verlichting had bereikt. Boeddha was toen vijfendertig jaar oud en zou maar liefst vijfenveertig jaar lang – tot aan zijn dood toe – zijn *parinirvāna*, zoals boeddhisten zeggen, onderricht geven.

OUD PAD –

De leer, de *dharma*, waarin hij onderricht gaf, was volgens Boeddha niet nieuw, maar vloeide voort uit het bewandelen van ‘een zeer oud pad dat al in het verleden werd bewandeld door hen die perfect verlicht waren’ en dat Boeddha hervonden had (S II.106). Uitleg over dit pad gaf hij op zijn eigen unieke wijze, maar de leringen en het pad veranderden daarmee niet. Boeddha typeerde zijn leer daarom aan de ene kant als ‘nooit eerder gehoord’ (S V.422) en tegelijkertijd als universeel en van alle tijden (S IV.433-434). Hijzelf claimde als verlicht mens geen enkele exclusiviteit (D II.255). En ook zijn leerlingen spraken over de boeddha’s uit het verleden, heden en de toekomst die de universele dharma onderwezen (D II.83; M 339). In de *Mahāpadāna Sutta* verhaalt Boeddha concreet over de biografieën van enkele Boeddha’s die hem voorgingen, eindigend met de woorden: ‘en in deze geluk-kige tijdsperiode ben ik in deze wereld als volledig verlichte Boeddha opgestaan’ (D II.2). Boeddha Sakyamuni, de *muni*, de heilige, uit de Sakya-clan, wordt dan ook de Boeddha, ‘de ontwaakte’, van onze tijd genoemd.

DIEPGAAND –

Bijna had Boeddha afgezien van het geven van onderricht en was er geen boeddhisme in onze tijd geweest. Vlak na zijn verlichting dacht hij, zo vertelde hij later:

Deze wereld

*‘Alle verschijnselen in deze wereld zijn tijdelijk van aard.’
Wie dit in wijsheid onderkent, heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.*

*‘Alle verschijnselen in deze wereld zijn onbevredigend.’
Wie dit in wijsheid onderkent, heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.*

*‘Niet één verschijnsel in deze wereld staat op zichzelf, heeft een zelf.’
Wie dit in wijsheid onderkent, heeft genoeg van lijden.
Hierin ligt het pad dat zuivert.*

*Dhammapada 277-279
Vert. vanuit Pali door de auteur*



FOTO: (STOCK) BRADEN GUNEN

Tekstverwijzingen naar Pali-soetra’s

De leer van de Boeddha werd na eeuwenlange mondelinge overlevering voor het eerst neergeschreven op palmladeren in het Pali (oud-Indiase taal verwant aan het Sanskriet). Deze palmladeren werden met een koord aan elkaar gebonden (een *sūtta*, Pali of *sūtra*, Sanskriet). Sūtta werd later de algemene aanduiding voor de boeddhistische canon. De Pali-soetra’s zijn geordend in vijf *nikāyas* (collecties): *dīgha nikāya* (D) de verzameling van lange leerredes, *majjhima nikāya* (M) de verzameling van middellange leerredes, *samyutta nikāya* (S) de verzameling van thematisch geordende leerredes, *anguttara nikāya* (A) de verzameling van numeriek geordende leerredes en de *kuddhaka nikāya* (K) verzameling van korte teksten. Er zijn diverse verwijssystemen naar deze Pali-teksten. De meest gangbare is die van de Pali Text Society (PTS). Zo verwijst S II.106, bijvoorbeeld naar de *samyutta nikāya*, deel 2, pagina 106.

‘Deze dharma (deze werkelijkheid) die ik heb bereikt, is diepgaand, moeilijk om te zien en moeilijk om te begrijpen, vredig en subliem, niet bereikbaar via louter redeneren, subtiel, [en enkel] te ervaren door de wijzen. Maar deze generatie ziet vreugde in het wereldlijke, scheidt vreugde in het wereldlijke, verheugt zich in het wereldlijke. Het is moeilijk voor zo’n generatie om deze waarheid te zien [die ik zie].’ (M 167)
En Boeddha concludeerde daarop in eerste instantie dat de ‘diepe werkelijkheid die tegen de stroom van het wereldse ingaat’ niet voor anderen te bevatten was en dat hij maar beter kon zwijgen. Gelukkig veranderde hij, door compassie gedreven en na enige aandrang, van opvatting en besloot hij toch onderricht te geven.

MIDDENWEG –

Als eerste leerlingen koos Boeddha de vijf meest gevorderde in leven zijnde asceten die hij kende en met wie hij in het verleden zelf was opgetrokken. Boeddha legde hen uit, zo kunnen we in de *Dhammacakka Sutta* (S V.420-424) lezen, dat het spirituele pad naar totale verlichting een middenweg is tussen strenge ascese en het najagen van zintuiglijk geluk en genot. En wat is die middenweg?, zo vroeg hij hen retorisch, ‘dat is het Nobele Achtvoudige Pad van de juiste kijk, de juiste intentie, de juiste spraak, de juiste actie, het juiste levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht, de juiste concentratie.’ Daarna sprak hij in detail over de bekende vier edele waarheden, of, beter vertaald, de vier waarheden die edel maken, te weten: het leven is vol *dukkha* (lijden, onbehagen); er is een oorzaak voor *dukkha*; het is mogelijk *dukkha* te beëindigen en er is een pad dat leidt naar die beëindiging, het zojuist genoemde Achtvoudige Pad. Hoewel de elementen van het ▶

Achtvoudige Pad simultaan ontwikkeld dienen te worden, plaatste Boeddha het hebben van het juiste inzicht niet voor niets vooraan. Het al dan niet hebben van het juiste inzicht, bepaalt elke dag weer of we ons in ons verlangen gelukkig te zijn, de juiste doelen kunnen stellen, en of we inzien welke handelingen nodig zijn om die doelen te bereiken.

Bijna had Boeddha afgezien van het geven van onderricht en was er geen boeddhisme in onze tijd geweest.

Het volgen van het Achtvoudige Pad en de motivatie daartoe, hangt daarbij in belangrijke mate samen met het hebben van inzicht in de wereld waarin we leven, en in wie we zijn. Die wereld, *samsara*, heeft drie kenmerken, zegt Boeddha. Ten eerste is alles tijdelijk, een onafgebroken ‘worden’ dat nooit ophoudt te bestaan. Er is niets wat ‘is’ en blijft (S II.49). Ten tweede is alles dukkha; blijvend geluk is onmogelijk in samsara. Het is een aaneenschakeling van geboorte, ziekte, ouderdom, dood, vereniging met het onaangename, scheiding van het aangename – dat er zeker ook is (S V.207; M 23) – en niet krijgen wat we willen (S V.421).

NIET-ZELF –

En ten derde, zegt Boeddha, ontstaat in samsara alles onderling afhankelijk van elkaar en kan daarom niet zelf worden genoemd. Alles is *anattā*, niet-zelf. Niets ontstaat uit zichzelf (dat kan immers niet, want als iets uit zichzelf ontstaat dan is het er al en ontstaat het dus niet). Voor ons als mens geldt hetzelfde. We hebben geen ‘zelf’, aldus Boeddha. We zijn niet ons lichaam, niet ons gevoel, niet onze perceptie, niet onze mentale processen en niet ons bewustzijn, maar slechts een dynamisch samenspel van deze vijf ‘aggregaten’. Inderdaad, we zijn, zegt Boeddha, ook niet ons bewustzijn. ‘De oorzaken en condities waaronder bewustzijn oprijst zijn *anattā*, niet-zelf. Dus hoe is het mogelijk dat bewustzijn dat in ons oprijst door iets wat niet-zelf is, ooit ‘zelf’ kan zijn?’, vraagt hij zijn toehoorders (S IV.131).

Met deze zinnen glijden we in vogelvlucht langs het begrip *anattā*, één van de moeilijkste begrippen uit het boeddhisme, om een glimp te laten zien van wat voor Boeddha en zijn gevorderde leerlingen het ABC was. In de volgende aflevering bekijken we wat voor onderricht Boeddha aan beginners op het pad gaf, waarna we regelmatig op bovengenoemde leringen terug zullen komen. ❁

André Kalden (1961) is voormalig wetenschapsjournalist. Hij beoefent het boeddhisme in de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

ANATTA – EEN OEFENING TER OVERWEGING

Ga in een gang of hal met je gezicht naar de open deuropening van een kamer zitten. Kijk ontspannen de kamer in en houd de volgende vragen – gedurende, zeg, 1 á 2 minuten – één voor één geconcentreerd in gedachten zonder ze meteen te willen beantwoorden:

- Hoe kwam ruimte de kamer in?
- Wat is de kamer?
- Waar gaat de ruimte naartoe als de kamer wordt afgebroken?

Ga vervolgens in de kamer zitten. Doe nu je ogen dicht, denk aan het begrip ‘niet-zelf’ en klap eenmaal héél hard in je handen. Houd je ogen dicht en vraag je af:

- Wat klinkt er?

Je kunt deze oefening, of delen daarvan, vaker herhalen, waarbij je ervoor waakt niet meteen het antwoord te zoeken. Zie de vraag als een spiegel waarin je rustig naar jezelf en je omgeving kijkt: stel de vraag en observeer.