

Thema 1: Lesblad Filosofie

De vier Edele waarheden van het Boeddhisme. Hoe vind je het midden?

Alles verandert: hoe onderdeel te zijn van de levensstroom, zonder vast te grijpen?

Een belangrijk kenmerk van het Boeddhisme is de erkenning dat alles veranderlijk is, en dat alles ontstaat onder invloed van oorzaken en voorwaarden.

Boeddhisme ziet alles als een proces, en houdt zich bezig met ons ervaringsapparaat: hoe ervaren we het levensproces, en wat maakt dat we vast kunnen lopen in dit proces, of juist vrijheid kunnen ervaren?



Oorsprong van het Boeddhisme

De Boeddha (Gautama Shakyamuni) leefde ongeveer 2500 jaar geleden, van ± 480-400 v. Chr. Alle scholen zijn het erover eens dat hij stierf op 80-jarige leeftijd en de verlichting bereikte op 35-jarige leeftijd. Na zijn verlichting startte de verspreiding van zijn leer, nu het Boeddhisme genoemd.

- | | | |
|----|-----------------------|--------------------------------------|
| 1) | ± 445-300 v. Chr. | Periode van het primitief Boeddhisme |
| 2) | ± 300 v. Chr.- 0 A.D. | Periode van sektarisch Boeddhisme |

Eerste draai aan het Dharma wiel

- | | | |
|----|-----------------------|-----------------------------|
| 3) | ± 0 A.D. – 300 A.D. | Periode van vroege Mahāyāna |
| 4) | ± 300 A.D. – 700 A.D. | Periode van middel Mahāyāna |

Tweede draai aan het Dharma wiel

- | | | |
|----|-----------------------|--|
| 5) | ± 700A.D. – 1300 A.D. | Periode van late Mahāyāna, en Vajrayāna. |
|----|-----------------------|--|

Na Boeddha's dood kwamen zijn directe leerlingen bijeen. Ananda had de meeste preken van Boeddha gehoord en reciteerde deze → de sutra's

Upali beheerste en bewaarde het beste de voorschriften voor het monastieke leven, en reciteerde deze → de vinaya

Zo werd de traditie oraal doorgegeven, en pas later, tijdens de sektarische periode op schrift gesteld. De sutra's en vinaya worden de 2 pitaka (2 manden) genoemd, de twee categorieën met teksten die de Boeddhistische leer vastleggen.

Tijdens het leven van de Boeddha werd het onderricht aan iedereen gepredikt en was er minder de nadruk op het monastieke leven (al was dat toen ook een belangrijk onderdeel, met de voorschriften die daarbij horen, de vinaya).

Na zo'n honderdvijftig jaar (deze jaartallen zijn schattingen) verschoof de aandacht meer naar de formele interpretatie van de leer en de regulering van het monastieke leven. Rond die tijd ontstaan twee verschillende scholen die uit elkaar gaan op basis van een verschillende interpretatie van de Vinaya. Dit is het begin van de sektarische periode. In die tijd zijn de sutra's op schrift gesteld. Omdat toen al meer de nadruk lag op de monastieke gemeenschap, zie je dat 90% van de sutra's die op schrift gesteld zijn, tot monniken gericht waren (in de werkelijkheid was dat niet zo).

De nieuwe scholen legden de nadruk op studie en Vinaya. In die periode werden ook de eerste commentaren op de sutra's en de leer geschreven. De commentaren verschillen per school.

De commentaren worden de Abhidharma genoemd: 'over de dharma', 'over de leer'.

Vanaf dat moment waren er de 3 Pitaka (3 manden): sutra, vinaya, abhidharma.

*De Dharma die ik bereikt heb is diep, moeilijk te zien, moeilijk om aan te ontwaken, rustig en voortreffelijk, niet begrensd door het denken, subtiel, aangevoeld door de wijze. (.....)
 Het is moeilijk deze grond te zien: het kalmeren van geneigdheden, het afstand doen van waar je je aan vasthoudt, het uitdoven van reactiviteit, begeerteloosheid, het eindigen, nirvāṇa.
 Gautama Boeddha, vertaald naar Batchelor.*



De leer van het Boeddhisme wordt de **Boeddhistische Dharma** genoemd. Op het moment dat de Boeddha zijn inzichten ging onderwijzen en prediken aan anderen, werd het Dharma-wiel in beweging gebracht.

De oude sutra's (sutra-pitaka) zijn bewaard gebleven in Pali (een aan Sanskriet verwante taal) en worden samen de Pali-Canon genoemd.

Eén sutra is: *Dhammacakkappavattana Sutta*, de sutra die het Dharmawiel in beweging brengt.

Het is het eerste onderricht dat de Boeddha geeft na het bereiken van Nirvana, in het Herte-park van Sarnath, vlakbij Varanasi, aan zijn oude 'mede-studenten'.

In deze sutra beschrijft de Boeddha de Vier Edele Waarheden.

Dukkha, lijden. Alles in ons ervaringsveld is veranderlijk en uiteindelijk onbevredigend.

Samudaya, ontstaan. Het ontstaan of de oorzaak van *dukkha*, is het vastgrijpen. 'Dorst' of begeerte als belangrijke oorzaak van lijden.

Nirodha, eindigen. Het is mogelijk je te bevrijden van *dukkha*. De bevrijding van *dukkha* is *nibbāna* (of *nirvāṇa* in Sanskriet).

Magga, het pad. Er is het Achtvoudige Pad om *nibbāna* te bereiken.

Dukkha wordt vertaald met lijden, maar beslaat een breed spectrum van ongemak, onvrede tot diep lijden. De bevrijding van *dukkha* gaat over kunnen floreren in alle levensbewegingen.

Het Achtvoudige Pad bestaat uit:

Realistisch begrip

Realistisch denken

Betreft wijsheid, Abhidharma

Realistisch spreken

Realistisch handelen

Realistisch levensonderhoud

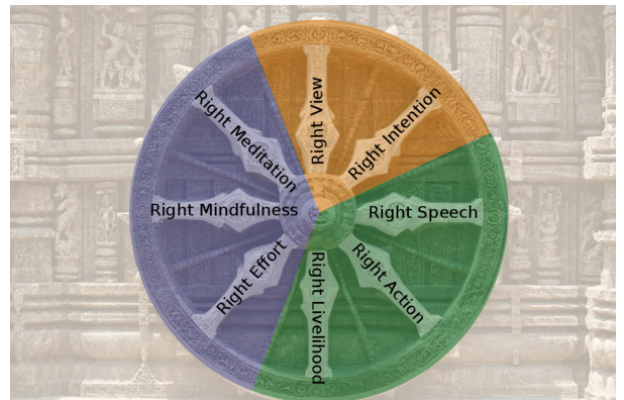
Betreft ethiek, Vinaya

Realistische inzet

Realistische aandachtigheid

Realistische concentratie

Betreft meditatie, Sutra



De Vier Edele Waarheden beschrijven de Vier Taken:

Het lijden (*dukkha*) moet worden begrepen

Het ontstaan [van reactiviteit] (*samudaya*) moet je laten gaan

Het eindigen [van reactiviteit] (*nirodha*) moet worden aanschouwd

Het Pad (*magga*) moet worden gecultiveerd

Belangrijk in het Boeddhisme is dat het veel nadruk legt op hoe alles een proces is, een proces van 'wording'. Fenomenen ontstaan onder invloed van oorzaken en omstandigheden en zullen steeds veranderen en in ontwikkeling zijn.

Door de manier waarop we dit proces ervaren, hebben we de neiging om vast te grijpen. Vast te grijpen aan een vaste identiteit, vast te grijpen aan dat wat we verlangen, of vast te grijpen aan dat wat we afwijzen. De realiteit en hoe we hier mee omgaan, is fundamenteel 'onbevredigend', zolang we vasthouden en vastgrijpen.

Het Boeddhisme beschrijft op verschillende manier de 'condition humaine' en probeert mensen duidelijk te maken dat je geen vrede kan vinden vanuit 'wereldse' verlangens. Tegelijk beschrijft Boeddhisme de mogelijkheid en de weg naar het vinden van diepe vrede en geluk.

De Vier Edele Waarheden beschrijven dus een 'shift', een verschuiving in hoe je je ervaringen 'tot je neemt'. In de moderne neuro-fysiologie zie je dat de beschrijvingen gaan over de verschuiving van dysregulatie naar regulatie.

In een fysiek voorbeeld: in mijn ervaring met het overdragen van Aplomb heb ik bij mijzelf, maar ook bij cursisten deze shift regelmatig gezien, bij fysiek het 'in je as' komen. Een vaak plotselinge verschuiving, waarin je systeem zich rond het dragende midden organiseert en alles 'op de plek' valt. Belangrijk aspect is dat je deze shift niet bewust en actief kan maken, maar slechts de voorwaarden kan creëren om deze shift te laten plaatsvinden.

Brahmavihāra (lett. verblijfplaats van Brahma, de onbegrensde gemoedstoestanden)

De shift van vastgrijpen naar niet-vastgrijpen is niet een moreel neutrale shift.

Je kan het zien als een verschuiving van handelen vanuit defensieve en ego-centrische impulsen, naar het ervaren van en handelen vanuit kwaliteiten die zich als vanzelf laten zien als ego-centrische ruis uitdooft: compassie, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en gelijkmoedigheid.

*Mogen de bloesems van wijsheid en compassie groeien,
in de vruchtbare aarde van vriendelijkheid,
besprenkeld met het frisse water van medevreugde,
in de koele schaduw van gelijkmoedigheid.*

De Vier Taken

De Dalai Lama beschrijft de Vier Edele Waarheden als de samenvatting van het gehele Boeddhisme: het herkennen van de menselijke problematiek, hoe verstoringen en ruis uit te laten doven, dan diepe vrede en geluk te vinden, en wat de weg is naar deze diepe vrede en geluk.

Een andere interpretatie (die de interpretatie van de Dalai Lama zeker niet uitsluit):

We hebben de neiging om in reactie op onze ervaringen vast te grijpen. Dingen vasthouden die we als positief ervaren, het ervaren van afweer tegen zaken die we als negatief ervaren.

De Vier Edele Waarheden leiden tot de Vier Taken:

Het lijden (*dukkha*) moet worden begrepen
Het ontstaan [van reactiviteit] (*samudaya*) moet je laten gaan
Het eindigen [van reactiviteit] (*nirodha*) moet worden aanschouwd
Het Pad (*maggā*) moet worden gecultiveerd

Als je interne ruis en triggering loslaat, ontstaat interne ruimte, interne rust, en van daaruit vormt zich de weg, laat de weg zich zien, kan je door de weg te 'lopen' de weg gaan onderzoeken en ontdekken.

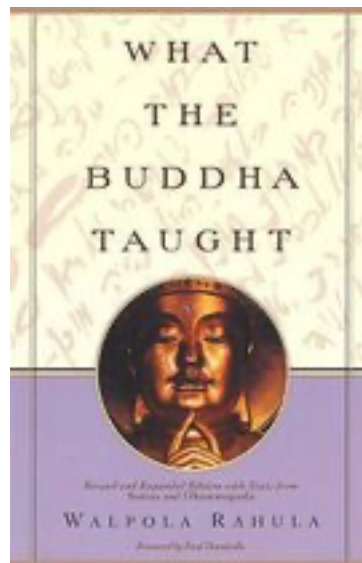
Een dergelijke persoonlijke en dynamisch interpretatie past goed bij het Boeddhisme, die zich vooral richt op processen, en veel minder op statische waarheden.

Weer een andere schrijver heeft het over de verschuiving van plek naar grond: de 'plek' is de externe positie, rol, status, sociale identiteit waaraan je vastgrijpt. Door dit vastgrijpen los te laten, maak je een verschuiving en ga je leven vanuit een interne 'grond'.

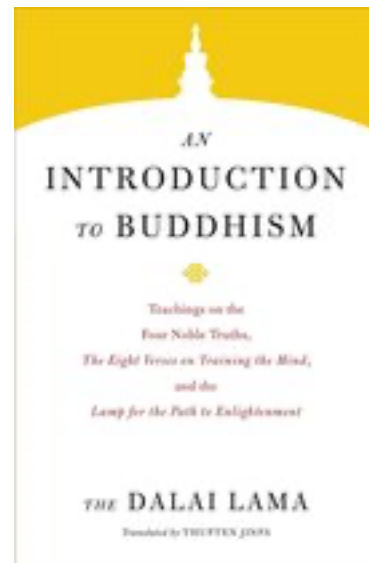
Verder lezen:
Richard Gombrich
What the Buddha thought



Walpola Rahula
What the Buddha taught



Dalai Lama
An introduction to Buddhism



Pali Canon, o.a. Samyutta Nikaya
Bikkhu Bodhi

