Thema 7: Lesblad Filosofie

Compassie en zelfcompassie.

Compassie in de Pāli-Canon
In de Pāli-Canon is veel nadruk op het ontwikkelen van inzicht in de aard van onze ervaringen, de veranderlijkheid, inclusief de veranderlijkheid van wat wij ons 'zelf' noemen.
Door te stoppen met vastgrijpen (door bijvoorbeeld meditatie) krijg je inzicht in de aard van onze ervaringen, en door dit inzicht stop je weer met vastgrijpen. Zo komt een interne verschuiving op gang, naar een positie van openheid en vrijheid.
Het is belangrijk om te begrijpen dat voor de Boeddha 'ontwaakt zijn' niet alleen over een interne verschuiving naar (volledig) inzicht gaat. 'Ontwaakt zijn' heeft ook een duidelijk ethische inhoud. Positieve emoties of toestanden zoals liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid worden door de Boeddha gezien als een pad naar ontwaken, maar zijn tegelijk ook de inhoud van het ontwaken.
Er is geen weg naar ontwaken mogelijk waar deze positieve emoties en waarden niet aanwezig zijn. Deze vier positieve emoties of toestanden worden in het Boeddhisme de *brahmavihāra* genoemd, de vier onbegrensde toestanden.
De vier onbegrensde toestanden, *brahmavihāra*, waar de Boeddha over sprak zijn compassie, gelijkmoedigheid, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde (*mettā*, *karuṇā*, *muditā*, *upekkhā*).

> 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.

In Nederland is Frits Koster actief als Boeddhistische leraar vanuit de Theravada-traditie (die gebaseerd is op de Pāli-Canon). Hij heeft ook geschreven over compassie-training, waarbij hij neurologische inzichten integreert in de compassie-training.

Mahāyāna: bodhicitta en compassie
In het Mahāyāna-boeddhisme nemen compassie en dienstbaarheid een centrale plaats in.
Een belangrijke term in het Mahāyāna-Boeddhisme is *bodhicitta*. *Bodhi* betekent 'ontwaken' of 'verlichting', en *citta* betekent 'geest' of 'bewustzijn'. *Bodhicitta* is de aspiratie om te Ontwaken, en de wens hierbij dienstbaar te kunnen zijn aan anderen.
Het concept van *bodhicitta* heeft een sterke relatie met het Bodhisattva-ideaal. *Bodhicitta* kan je zien als een geestelijke of mentale toestand, namelijk de mind-set van waaruit een Bodhisattva handelt (sattva betekent 'levend wezen', bodhisattva is iemand die onderweg is naar ontwaken).
Bodhicitta is een toestand die je steeds weer opzoekt, waar je steeds naar terug probeert te keren.
Je kan *bodhicitta* op veel manieren ontwikkelen. Eén manier is reflectie op en het in praktijk brengen van de *brahmavihāra*, de vier onbegrensde toestanden van liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid. Een andere manier is het in praktijk brengen van de *pāramitā*: gulheid, rechtschapenheid, geduld, inspanning, meditatie en wijsheid.
Als je voorbij de Boeddhistische terminologie kijkt, dan is duidelijk dat *bodhicitta* geen specifiek Boeddhistisch fenomeen is, maar een universeel menselijk vermogen. Wat bij de één meer ontwikkeld is dan bij de ander.
Een mooie en universele uitleg van *bodhicitta* vind ik de omschrijving van Chögyam Trungpa Rinpoche; hij noemde *bodhicitta* 'zachte plek'. Je kan *bodhicitta* dan zien als het steeds weer terugkeren naar het vermogen om open waar te nemen en jezelf zacht te maken, ook als je stress hebt, geraakt wordt of verdrietig bent. Zoals we in de werkvormen met Holding Space oefenen.

Pāramitā, prajñā-pāramitā
In Boeddhistische teksten wordt geschreven over de pāramitā. In de vertaling van pāramitā wordt het woord vaak gekoppeld aan *parama,* het hoogste, belangrijkste, meest uitmuntende. Dan wordt pāramitā vertaald als perfectie.
Ook wordt pāramitā soms opgesplitst in twee woorden: pāra en mitā. Pāra betekent voorbij, of de oever aan de overzijde. Mitā betekent 'dat wat aangekomen is'. Pāramitā betekent dan 'dat wat naar de andere zijde gegaan is' of transcedentie.
Voor Bodhisattva's, en dus voor diegenen die het Bodhisattva-ideaal nastreven, gelden de perfecties als trainingsgrond, en als weg naar bevrijding:
1. *dāna-pāramitā*: perfectie van geven; goede doelen, delen van je tijd, aandacht, kennis en ervaring.
2. *śīla-pāramitā*: perfectie van juist gedrag; ethisch kompas.
3. *kṣānti-pāramitā*: perfectie van geduld.
4. *vīrya-pāramitā*: perfectie van energieke inspanning, discipline.
5. *dhyāna-pāramitā*: perfectie van meditatie.
6. *prajñā-pāramitā*: perfectie van wijsheid.

In het Mahāyāna-boeddhisme is een lijn van sutra's ontstaan die zich vooral richten op de *prajñā-pāramitā,* de perfectie van transcedente wijsheid, of wijsheid voorbij wijsheid.
Centraal in de *prajñā-pāramitā*-sutra's is het begrip *śūnyatā*, 'leegte' of 'onbegrensdheid'.
'Leegte' is de centrale leerstelling van het Boeddhisme, leegte van een onveranderlijk zelf, of onveranderlijke essentie.
De *prajñā-pāramitā* is een vorm van kennis en een ervaringsgericht, meditatief inzicht, die voorbij de continue veranderlijkheid is, voorbij dualiteiten.
De meest bekende van deze sutra's is de Hart-sutra, de Prajñāpāramitāhṛdaya-sutra, de sutra die de essentie (het hart) van de perfectie van Wijsheid predikt.

Prajñāpāramitāhṛdaya-sutra
Bussetsu Maka Hannya Haramita Shin gyō.
Kanjizai Bosa gyō jin hannya haramita ji.
shō ken go-un kai kū. do issai ku yaku.
Sharishi, shiki fu i kū. kū fu i shiki. shiki soku ze kū.
kū soku ze shiki. ju sō gyō shiki. jaku bu nyo ze.
Sharishi, ze sho hō kū sō. fu shō fu metsu. fu ku fu jō. fu zō fu gen.
ze ko kū chū. mu shiki mu ju sō gyō shiki. mu gen ni bi zesshin ni.
mu shiki shō kō mi soku hō. mu gen kai. nai shi mu i shiki kai.
mu mu myō. yaku mu mu myō jin. nai shi mu rō shi. yaku mu rō shi jin.
mu ku shū metsu dō. mu chi yaku mu toku. i mu shotokko.
Bodai satta e hannya haramita ko. shin mu ke ge. mu ke ge ko.
mu u ku fu. on ri issai ten dō mu sō. ku gyō nehan.
sanze sho butsu. e hannya haramita ko.
toku anokutara sanmyaku sanbodai. ko chi hannya haramita.
ze dai jin shu. ze dai myō shu. ze mu jō shu. ze mu tō dō shu.
nō jo issai ku. shin jitsu fu ko. ko setsu hannya haramita shu.
soku sesshu watsu.
Gyatei. gyatei. haragyatei. hara sō gyatei. bō ji sowaka.
Hannya Shin gyō.

Vertaling
De sutra over de essentie van wijsheid voorbij wijsheid.
Toen de Bodhisattva Avalokiteśvara de diepe perfectie van wijsheid (*prajñā-pāramitā*) aan het beoefenen was, zag hij duidelijk dat de vijf *khanda* (de vijf stromen van vorm, sensaties,

waarnemingen, disposities en wilsuitingen en bewustzijn) zonder grens zijn, en hij werd daarmee bevrijd van lijden en nood.

Śāriputra, materie en vorm is niet gescheiden van grenzeloosheid, grenzeloosheid is niet gescheiden van materie en vorm, vorm is grenzeloosheid, grenzeloosheid is vorm. Van sensaties, waarnemingen, disposities en wilsuitingen, en bewustzijn kan hetzelfde gezegd worden.

Śāriputra, grenzeloosheid is de aard van alle mentale en fysieke gebeurtenissen en kwaliteiten (*dharmas*); ze ontstaan niet en ze houden niet op, ze zijn niet besmet en niet puur, en ze nemen niet toe en niet af.
Daarom: grenzeloosheid wordt niet beperkt door materie en vorm, sensaties, waarnemingen, disposities en wilsuitingen, en bewustzijn;
Het is vrij van oog, oor, neus, tong, lichaam en geest;
vrij van vormen, geluiden, geuren, tastbare voorwerpen, en objecten van de geest;
vrij van zintuiglijke werelden, en mentale werelden.
Het is vrij van onwetendheid, en het einde aan onwetendheid,
grenzeloosheid is vrij van verval en dood, en vrij van het einde aan verval en dood.
Het is vrij van lijden, de oorsprong van het lijden, het uitdoven van het lijden en het nobele pad.
Het is vrij van weten, en ook van het bereiken, want er is niets om te bereiken.

De Bodhisattva vertrouwt op de perfectie van wijsheid, en heeft daarom geen mentale belemmeringen. Omdat er geen belemmeringen zijn, heeft hij geen angst.
Omdat hij vrij is van alle verwarring, bereikt hij *nirvāṇa*.
Alle Boeddha's van het verleden, het heden en de toekomst bereiken het hoogste en het perfecte ontwaken door te vertrouwen op de perfectie van wijsheid.

Weet daarom dat de perfectie van wijsheid de grote mantra, de mantra van grote wijsheid, de hoogste mantra, en de ongeëvenaarde mantra is.
Het kan al het lijden doen oplossen, en het is waar en niet onjuist. Daarom onderwijs ik de mantra van de perfectie van wijsheid.
Toen onderwees hij de mantra:
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā.
De Hart sutra.

Achtergrond van de sutra
Alle Boeddhistische sutra's hebben een standaard opening:
'Dit heb ik gehoord, op deze plaats, op dit moment, gepredikt door, met een publiek van.'
De sutra's in de Pāli-Canon zijn gepredikt op verschillende plaatsen in Noord-India, met als leraar steeds Shakyamuni Boeddha, en een publiek van zijn leerlingen (monniken) en leken volgelingen, of anderen voor wie de Boeddha predikte. Het gaat over historische plaatsen en gebeurtenissen.
Bij de Mahāyāna-sutra's zie je eenzelfde stramien, maar met een verschuiving.
De *prajñā-pāramitā*-sutra's en ook andere belangrijke sutra's, zoals de Lotus-sutra, daarvan wordt gezegd dat ze gepredikt zijn op de Heilige Adelaars Top (Vulture Peak), een berg in de regio Bihar in India. Dit is één van de historische plaatsen waar de Boeddha gepredikt heeft, en waar de twee belangrijkste leerlingen van de Boeddha, Sariputra and Maudgalyayana, de Boeddha als leraar omarmd hebben.
Van de *prajñā-pāramitā*-sutra's wordt gezegd dat ze 16 jaar na de verlichting van de Boeddha gepredikt zijn op de Vulture Peak, voor een publiek van 5000 monniken, nonnen, lekenvolgelingen en bodhisattva's (dit laatste is een verschuiving). Dit is de tweede draai aan het wiel van Dharma.
De wijsheid van de sutra's was zo diep, dat deze sutra's verborgen werden, en pas later toen de tijd

er rijp voor was publiek gemaakt zijn. In dit verhaal zie je dat mythologische elementen een rol gaan spelen.
In nog latere ontwikkelingen en sutra's zie je dat de plaats van prediken in verschillende werelden in de Boeddhistische kosmologie kan zijn. De plaats waar de sutra gepredikt wordt, de Boeddha of Bodhisattva die de sutra predikt en het publiek (verschillende Bodhisattva's) hebben allemaal een specifieke betekenis en symboliek.

De Hart-sutra wordt gepredikt op de Heilige Adelaars Top (Vulture Peak) een berg in de regio Bihar in India. Avalokitesvara is de Bodhisattva van compassie, die zich beweegt in een stroom of veld van wijsheid voorbij wijsheid (*prajñā-pāramitā*).
De beschrijving van *prajñā-pāramitā* aan Shariputra (één van de top-discipelen van de Boeddha) is niet toevallig. Shariputra wordt gezien als één van de meest geleerde leerlingen van de Boeddha, degeen die de kennis van de Abhidharma heeft kunnen bewaren en vanuit zijn kennis is de Abhidharma op schrift gezet.
Door Shariputra weer in een leerling-rol te zetten t.o.v. Avalokitesvara wordt aangegeven wat de wijsheid voorbij wijsheid (*prajñā-pāramitā*) van een hogere orde is, dan de geleerdheid van Shariputra.

De visie op 'leegte' of 'grenzeloosheid' als oneindige bron van compassie
In de *prajñā-pāramitā*-sutra's wordt geschreven dat de kern van de beoefening van Bodhisattva's de 'wijsheid voorbij wijsheid' is. In de praktijk betekent dit dat er in deze beoefening niets is om aan vast te grijpen, geen fysieke verschijnselen, geen mentale verschijnselen, geen concepten, oordelen, visies (over bijvoorbeeld Nirvana).
Of als je het praktisch maakt: de ankerpunten (centrum schedel, hart en Hara) zijn als je hierin zakt een vorm van ruimte en openheid.
Vanuit mijn ervaring; tijdens een bijeenkomst met het thema *prajñā* ontstond een bijzonder gevoel van openheid en ruimte, een enorme openheid die niet te duiden was als het tegengestelde van dichtheid (dus niet onderdeel van een dualistische polariteit).
Of ook; bij mijn leraar is na het afronden van de meditatie (zijn meditatie) altijd een heel bijzondere vorm van expansie te voelen, een enorme verruiming, maar die ontstaat niet vanuit een vaste (ik) kern. Jeff Foster heeft het over 'Life without a centre'.

In de sutra's staat: door *prajñā-pāramitā* te beoefenen, word je:
een redder van de hulpelozen, een toevlucht voor hen zonder toevlucht, een rustplaats voor hen zonder rustplaats, een eiland voor hen zonder een eiland, een licht voor de blinden, een gids voor de verdwaalden, en je zal de steun worden voor hen die geen steun hebben.

Als je kijkt naar wat er gebeurt in 'Holding Space' en het contact vanuit Holding Space, dan zie je dat er geen vastgrijpen is, maar loslaten in openheid. Van daaruit kan een ander zich gezien en gehoord voelen, en een rustpunt voelen, een loslaten, een landen.
Maar niet omdat je wilt dat de ander gaat loslaten, of dat je een ander wilt 'redden' of 'fixen'.

Verder lezen/kijken:
Een andere belangrijke *prajñā-pāramitā*-sutra is de Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra.
Hieronder een link naar een lezing van Thich Nhat Hahn over deze sutra.
Als je wilt meeluisteren: zet de speaker op links, of gebruik alleen je linkeroortje.
(links is de Engelse audio, rechts is de Franse vertaling hoorbaar.)
https://youtu.be/5IU-oYMpzQw