

Compassie en prajñā,
wijsheid

‘Ontwaken’

- In het Boeddhisme wordt de vrije positie of *Nirvana* niet zozeer verlichting genoemd, maar ‘ontwaken’.
- Je ‘ontwaakt’ aan de realiteit, de realiteit van verbondenheid en wederzijdse afhankelijkheid.
- Dit is niet alleen een positie van inzicht, maar heeft ook een duidelijke ethische, emotionele component. Positieve emoties of toestanden zoals liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid zijn de weg naar en ook de inhoud van ontwaken.

Brahmavihāra

- De vier onbegrensde toestanden, *brahmavihāra*, zijn liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid (*mettā, karuṇā, muditā, upekkhā*).
- In Nederland is Frits Koster actief als Boeddhistische leraar vanuit de Theravada-traditie. Hij integreert neurologische inzichten in zijn compassie-trainingen. In het fysiologie-gedeelte is dit ook beschreven.

Samsara en Nirvana

- In het klassieke Boeddhisme is er een grote nadruk op het verkrijgen van bevrijdend inzicht en het je losmaken van de cyclus van lijden.
- *Nirvana* betekent uitdoven: uitdoven van begeerte, boosheid en verwarring, uitdoven van het vastgrijpen.
- Vaak wordt dit echter ook gekoppeld aan de dood van een ontwaakte meester: het doodgaan is het ultieme uitdoven.
- Dit leidt tot een idee dat *samsara*, de doorgaande cyclus en het lijden 'hier' zijn, en *nirvana* en vrijheid 'daar' zijn. Ook komt/is er een nadruk op het doorbreken van de cyclus en niet meer terugkeren in een volgend leven.

Mahāyāna

- In Mahāyāna is er een verschuiving: ‘verschijnselen en fenomenen’ (dat zijn wij dus ook) krijgen vorm onder invloed van oorzaken en omstandigheden. Tegelijk is er een leegte of vrijheid die daarin aanwezig is. ‘Vorm en leegte’.
- De positie van samsara en nirvana zijn niet gescheiden: vrijheid is niet om uit de cyclus te raken, maar om in de cyclus vrijheid te vinden.
- Vrijheid in de cyclus vind je door te verschuiven van het persoonlijke standpunt naar ‘onderdeel zijn van het levensweb’.
- Ideaal is niet om zelf vrijheid te vinden, maar om te ontwaken om zo anderen te kunnen helpen.

Bodhicitta en Bodhisattva

- Twee concepten die belangrijk zijn: Bodhicitta en Bodhisattva.
- Bodhicitta is de aspiratie om te Ontwaken, en de wens hierbij dienstbaar te kunnen zijn aan anderen: de zachte plek. Dienstbaarheid kan je ook omschrijven als beschikbaarheid.
- Een Bodhisattva heeft zich verbonden aan de Boeddhistische trainingsweg, om zo anderen tot dienst te kunnen zijn.
- De trainingsweg bestaat uit de Pāramitā, de perfecties.

Pāramitā

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.

Prajñā-pāramitā

- *Prajñā-pāramitā* is wijsheid voorbij wijsheid. Vereist naar inzicht op ervaringsniveau van de 'leegte van een onveranderlijk zelf'.
Is het onderwerp van een groep sutra's: de *Prajñā-pāramitā*-sutra's.
- Hart-sutra.
- Hart-sutra: 'leegte' wordt vertaald met 'grenzeloosheid'.
- Ervaring tijdens sanga-bijeenkomst: een enorme openheid die niet te duiden was als het tegengestelde van dichtheid (dus niet onderdeel van een dualistische polariteit), onderliggend onder alles.

Tekstueel intermezzo

- Verschillende filosofische ontwikkelingen in Boeddhisme.
- Er wordt gezegd dat de Boeddha alle bestaande sutra's heeft gepredikt, maar dat voor sommige leringen het juiste moment nog niet aangebroken was. Deze zijn dan pas eeuwen na zijn overlijden publiek gemaakt.
- Elementen van de sutra: dit heb ik gehoord, plaats en tijd, leraar, publiek.
- *Prajñā-pāramitā*: Shariputra weer in leerlingrol t.o.v. Avalokitesvara (in Japans Kannon, in Chinees KuanYin).

‘Leegte’ als bron van oneindige compassie

- ‘Leegte in jezelf’: via de ankerpunten anker je diep in jezelf, maar tegelijk ook in een open ruimte.
- Mooi om te lezen: Jeff Foster: Life without a centre.
- Thich Nhat Hahn: lezingen over *Prajñā-pāramitā*-sutra's.
- ... een redder van de hulpelozen, een toevlucht voor hen zonder toevlucht, een rustplaats voor hen zonder rustplaats,...
Door in openheid te blijven boor je een oneindig potentieel voor óntwikkeling aan. Alles kan er zijn in deze ‘leegte’.

Praktijk: 'leegte' is 'open ruimte'

- Jezelf met zachtheid omhullen, zelfacceptatie.
- Verbinding tussen prettige ontspannen plek en spanningsplek: in de spanningsplek kan daardoor meer omhulling of rust ervaren.
Je kan ook gaan penduleren: meer 'therapeutische' techniek.
- Eerdere thema's: kan je contact maken met alle ervaringen in de onderlaag en deze er laten zijn.
In de latere thema's: wat gebeurt er in de bovenlaag? Hoe sta je tegenover je sensaties en waarnemingen? Contact maken van onderlaag naar bovenlaag en weer terug: verschuiving en inzicht.