

Toevlucht

Boeddhisme is meer dan filosofie

- Boeddhisme: 'Dharma is universeel, zegels van de Wet'
- Aniccā: alles is veranderlijk
- Anattā: er is geen onveranderlijk 'zelf' ten grondslag aan onze ervaringen
- Nibbāna of Nirvāna: bevrijding is mogelijk, deze toestand is Nirvāna.

De drie Juwelen

- Boeddha, Dharma, Sangha: de leraar, de leer, de gemeenschap
- In de Pali-canon is de formule:
Buddham saranam gacchami. “Ik neem toevlucht in de Buddha.”
Dhammam saranam gacchami. “Ik neem toevlucht in de Dharma.”
Sangham saranam gacchami. “Ik neem toevlucht in de Sangha.”

Faith: geloof, vertrouwen

- Vaak wordt gezegd: Boeddhisme is geen 'geloof'.
- 'Faith' is echter ook belangrijk in Boeddhisme: het voorbeeld van de Boeddha (of de leraar) kan je vertrouwen geven.
- De vraag of de Boeddha 'goddelijk' is of niet is daarbij absoluut niet relevant!
- 'Blind geloof' is geen onderdeel van Boeddhisme, ook omdat Boeddhisme de Dharma en de beoefening ziet als een 'je constructief verhouden met de werkelijkheid'.

Vrij onderzoek, kritisch onderzoek

- In de Kalama Sutta vragen bewoners van een dorp aan de Boeddha welke leraren en welke leringen geloofd moeten worden.
- In zijn antwoord benadrukt de Boeddha dat de leringen van leraren zelf onderzocht dienen te worden, en getest of ze leiden tot heilzame resultaten: uitdoven van boosheid, begeerte en verwarring.
- Het is geen uitnodiging tot het vastgrijpen aan 'de eigen waarheid': ook eigen oordelen en voorkeuren dienen met dezelfde maatstaf onderzocht te worden.
- Het is ook geen verwerping van leringen en van vertrouwen in leringen. De leringen en vertrouwen in leringen dienen echter ondersteund en geverifieerd te worden door eigen onderzoek.
- In plaats van het vestigen van een dogma legt de Boeddha grote nadruk op het ontwikkelen van een ethisch kompas, door steeds te reflecteren op de wortel/grondslag van het handelen: zijn de handelingen gebaseerd op boosheid, begeerte of verkeerde visies; of juist niet.

Ethiek

- Ethisch gedrag maakt jezelf vrij, in on-ethisch gedrag raak je verstrikt.
Bij 'toevlucht nemen' horen de vijf geloften:
- 1: niet doden;
- 2: niet stelen;
- 3: niet liegen;
- 4: geen ongepast sexueel gedrag;
- 5: geen bedwelmende middelen of drugs gebruiken.

Eerste draai aan het wiel van Dharma

- Pali-Canon
- 4 Edele Waarheden
- 12-voudige Keten
- de pancakkhanda, de 5 aggregaten
- de 4 verblijfplaatsen van opmerkzaamheid
- de 7 factoren van Verlichting
- de 5 Hindernissen
- de 4 Brahmavihara, met ook 'metta', compassie

Tweede draai aan het wiel van Dharma

- śūnyatā
- de 6 paramita
- bodhisattva-geloften: belangrijkste ideaal
- bodhicitta
- 'skillful means'
- devotionele beoefening opgedragen aan bodhisattva's
- overdragen van verdienste

Verschuiving van focus

- Lijden en bevrijding van lijden
- Samsara en Nirvana: een dualistische insteek
- śūnyatā: alles is vrij van onderliggend zelf, relatief en absoluut zijn beiden aanwezig ieder moment.
- Ervaringsvoorbeeld.
- Prajñā-pāramitā (bijvoorbeeld Hart-sutra).
- ‘Alles is goed zoals het is’: geen excuus-Truus.

Opnieuw 'toevlucht nemen'

- Mahāparinibbāṇa Sutta (DN 16) (er is ook een Mahayana-sutra)
- Deze sutra gaat over het overlijden van de Boeddha.
- Mahāparinibbāṇa wordt vaak het ultieme uitdoven genoemd, dat is overlijden. Maar de naam betekent 'het ultieme ontwaken' en hoeft dus niet gekoppeld te zijn aan overlijden.
- In deze sutra zegt de Boeddha tegen zijn leerlingen: 'Wees een toevlucht voor jezelf.'