

Thema 5: Lesblad Filosofie

Wat is 'toevlucht' nemen? Boeddhisme als bevrijdingsleer.

Het Boeddhisme is meer dan een filosofie.

Het Boeddhisme is meer dan een filosofie, het is een bevrijdingsleer. De Boeddha is degene die de Dharma, de Boeddhistische leer, gepredikt heeft, maar hij is tegelijk een rolmodel, iemand die laat zien dat het mogelijk is bevrijding te vinden.



De Boeddhistische Dharma: in de vorige thema's hebben we daar verschillende aspecten van besproken, de Vier Edele Waarheden, de Boeddhistische psychologie, aanwijzingen met betrekking tot meditatie.

Het Boeddhisme wordt soms een universele religie, of meta-religie, genoemd, omdat het menselijke wetmatigheden beschrijft, onze 'condition humaine' beschrijft en handvatten geeft om hierin vrijheid en interne vrede te vinden.

Er is ruimte voor eigen onderzoek, en Boeddhisme ziet zichzelf niet als antagonistisch ten opzichte van wetenschap.

In het Boeddhisme zijn de 'zegels van de Dharma' geformuleerd. Alle levensbeschouwingen die deze kenmerken dragen, kan je 'Dharma' noemen. (of ook Boeddhistisch).

Boeddhisme laat dus ruimte voor nieuwe ontwikkelingen, zoals je ook ziet in de verschillende scholen die ontstaan zijn na de jaartelling, en de ontwikkelingen in Tibet, Korea, China, Japan, en in zekere zin ook in het Westen.

De 'zegels van de Dharma':

Aniccā: alles in ons ervaringsveld is veranderlijk

Anattā: niets heeft een onafhankelijk intrinsiek 'zelf'

Nibbāna of Nirvāna: bevrijding is mogelijk, deze toestand is Nirvāna.

De drie Juwelen.

In het Boeddhisme wordt gesproken over de drie juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha. De Boeddha is de leraar en het rolmodel, de Dharma geeft de aanwijzingen op je pad, en de Sangha is de gemeenschap van beoefenaars, die je steun geeft op je pad.

Als je samen oefent, en mediteert, dan is er al sprake van dat je elkaar ondersteunt, dus dit zou je al een Sangha kunnen noemen.

In de tijd dat de Boeddha leefde waren er verschillende, concurrerende filosofieën, verschillende leraren. Iemand kon zich aansluiten bij de Boeddha, de Boeddha volgen, door toevlucht te nemen.

In verschillende landen zijn hier nu verschillende rituele vormen voor: in overwegend Boeddhistische landen wordt aangenomen dat je Boeddhistisch bent, in andere landen kan je toevlucht nemen en de ethische code aannemen.

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."

Het belang van toevlucht nemen komt voort uit het feit dat we graag constructief en positief willen zijn, maar ongetwijfeld momenten tegenkomen waarin we getriggerd worden, of waarin we vastgrijpen aan voorkeuren, oordelen etc. Toevlucht nemen is de intentie om je niet te laten leiden door eigen oordelen, gewoontes, tendensen etc., maar het pad te zoeken van openheid, 'uit laten doven', mildheid, compassie.

'Toevlucht nemen' betekent dat je vertrouwen in de Boeddha, Dharma en Sangha hebt.

‘Toevlucht nemen’ versterkt en expliciteert het vertrouwen (faith). Vertrouwen in de Boeddhistische traditie is niet alleen ‘een gevoel’, een ‘blind geloof’, maar komt voort uit ervaring, onderzoek en omvat ook dat wat een leraar voort kan leven. De centrale vraag daarbij is: helpen deze leringen en de meditatie-praktijk mij om meer in vrede en met meer mildheid en compassie te leven?

Ethiek.

Boeddhistische ethiek is een centraal onderdeel van de leer en de praxis. Welke handelingen brengen vrede en vrijheid, en welke handelingen versterken verstoringen en leiden tot ‘lijden’? 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 seksueel gedrag;
- 5: geen bedwelmende middelen of drugs gebruiken.

Intermezzo: Thich Nhat Hahn heeft in 1966 een moderne leken-orde opgericht. Hij heeft daarin geloften of voorschriften aangepast, m.n. rond sexualiteit. Voorheen was altijd de nadruk op het vermijden van overspel. Thich Nhat Hahn heeft het over vermijden van sexualiteit zonder commitment, dus het vermijden van ‘consumptie-seks’.

In plaats van te focussen op gedrag en voorschriften rond gedrag (die natuurlijk redelijk voor de hand liggend zijn, als het gaat over niet doden, niet stelen etc.) is er ook een uitnodiging om te reflecteren op de drijfveren die tot bepaald gedrag leiden.

Een andere reflectie is op de plaats die spiritualiteit of zingeving inneemt. Ik benoem hier een voorbeeld uit de Christelijke hoek, daar is een schrijfster die de moderne tendens ziet om het leven te ‘optimaliseren’: een goede baan, een leuke partner, succesvolle kinderen, interessante vrienden, en ‘een stukje zingeving en diepere inspiratie’. Zij benoemt het in Christelijke termen: ‘Vervult Jezus de rol om je perfecte plaatje compleet te maken, of sta je Jezus toe je leven te transformeren?’

In de Boeddhistische context is de vraag of je eigen tendensen, voorkeuren en overtuigingen los durft te laten? Je hoeft ze niet direct weg te gooien, maar kan je stoppen ze vast te grijpen en te voelen wat er dan gebeurt?

Tweede draai aan het Wiel.

Van ongeveer onze jaartelling tot ongeveer 600 na Christus was de periode van een nieuwe ontwikkeling in het Boeddhisme: de ontwikkeling van de Mahāyāna.

In het Mahāyāna-Boeddhisme zie je een nieuwe lijn van sutra’s ontstaan, de Prajñāpāramitā-literatuur (en nog verschillende andere belangrijke sutra’s en ontwikkelingen die later in de cursus ook aangeraakt en enigszins toegelicht zullen worden).

Centraal in de Prajñāpāramitā-sutra’s staat het begrip ‘śūnyatā’ of ‘leegte’ (beter is het te vertalen met openheid, of expansie). Prajñā is de wijsheid die ontstaat als je niet vastgrijpt aan het zelf, en compassie en andere constructieve intenties uitbreidt naar iedereen. Het ideaal van het Mahāyāna-Boeddhisme is dat van de Bodhisattva, iemand die zijn of haar inspanningen doet met de intentie om iedereen te bevrijden van lijden. Ook omdat ‘zelf’ en ‘ander’ niet als intrinsiek verschillend gezien worden. ‘Ik ben onderdeel van en netwerk en ik word gevormd door dit netwerk, dus de heling van dit netwerk (bijvoorbeeld het ecologische netwerk) is mijn heling’.

In de ontwikkeling van de Boeddhistische filosofie kan je het ontstaan van de Prajñāpāramitā-literatuur zien als een ontwikkeling die voortbouwt op de klassieke Pali-canon, maar ook andere nadruk heeft.

In de Pali-Canon is er de nadruk op het loslaten van verstoringen, en als je deze loslaat dan laat zich een diepere vrijheid zien. In de benadering is er een zeker dualisme: het alledaagse, geconditioneerde versus het open en vrije, bijna on-wereldse.

In de Prajñāpāramitā-literatuur zie je dat deze dualiteit opgeheven wordt. Het open, lege, ruime (śūnyatā) is niet ergens anders dan hier. Het geconditioneerde en het vrije zijn tegelijk aanwezig in alles. Een metafoor van deze niet-dualistische visie is een spiegel (de openheid en leegte) waarin alle fenomenen zich laten zien.

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 (*dharma*s); 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, degenen 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.

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 transcendentie.

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 transcendente wijsheid, of wijsheid voorbij wijsheid.

Centraal in de *prajñā-pāramitā*-sutra's is het begrip *śūnyatā*, 'leegte' of 'onbegrensdeheid'.

'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.

Nogmaals 'toevlucht nemen'.

In een aantal sutra's die gaan over de dagen voor het overlijden van de Boeddha, legt de Boeddha er ook de nadruk op dat je in eerste instantie toevlucht moet nemen in jezelf. Om niet vast te grijpen, of vast te lopen in reactiviteit, is het belangrijk een punt van stilte of toevlucht in je zelf te vinden.

Toevlucht nemen is de omkering van vastgrijpen. Je neemt toevlucht in de openheid, de onderliggende non-dualiteit.

Verder lezen/kijken:

Kālāma Sutta of Kesamutti Sutta:

https://en.wikipedia.org/wiki/Kesamutti_Sutta

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>

Boek: HH Dalai Lama

Essence of the Heart Sutra

