

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.

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).

Hart-sutra

- De sutra over de essentie van de Prajñā-pāramitā staat in de filosofie-tekst, en de vertaling.
- Deze compacte sutra is enorm verbreid in Japan en populair. Bijvoorbeeld de goma-dofu-winkel in Koyasan zingt de Hart-sutra bij de bereiding van de goma-dofu, als zuivering.
- De hart-sutra is een super-compacte samenvatting van Boeddhistische filosofie algemeen en de Prajñā-paramita specifiek.

‘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’.

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.'