

Thema 7: Lesblad Filosofie

Compassie, de Lotus-sutra.

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.



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'.

De Lotus sutra

De **Lotus Sutra** (Sanskrit: *Saddharma Puṇḍarīka Sutra*, 'Sutra over de Witte Lotus van de Ware Dharma') is één van de meest vereerde sutra van de Boeddhistische Canon, vooral in gebieden waar de Mahāyāna-stroom van Boeddhisme dominant is (Japan, China, Korea, Vietnam).

De sutra is gedurende de periode van 100 v. Chr tot 100 à 150 n. Chr. samengesteld.

De sutra wordt gepresenteerd als een drama met verschillende mythologische scenes, met de hele kosmos als het toneel. In dit drama speelt een veelvoud van mythologische wezens een rol om de boodschap van de sutra beeldend over te brengen.

De Lotus is in het Boeddhisme het symbool voor compassie, en de ideeën in de Lotus-sutra presenteren de Boeddha als oneindig aanwezig in tijd (en ruimte), steeds werkend voor de ontwikkeling van alle wezens.

In deze sutra worden visies en leringen uit de Pāli-Canon uitgebreid, naar meer omvattende, of meer universele of ge-universaliseerde concepten. Belangrijk in de context van de Boeddhistische scholen is dat de sutra een synthetische visie presenteert.

De sutra geeft 1) een uitbreiding en synthese als het gaat over trainingswegen, 2) een uitbreiding van de betekenis van de Boeddha, en 3) een uitbreiding van de visie op bevrijding.

De gevorderde leerlingen van Boeddha in het Theravada Boeddhisme zijn

* de Arhat (degeen die diep inzicht heeft en daarmee nirvana bereikt)

* en de Pratyeka-boeddha (eenzame boeddha, degeen die diep inzicht heeft, maar niet in staat is om anderen te onderwijzen).

De gevorderde leerlingen in de Mahāyāna zijn de Bodhisattva's. De leringen en trainingswegen die leiden naar deze stadia worden gepresenteerd als drie wegen, of drie 'voertuigen'.

De Lotus Sutra presenteert een overkoepelende visie waarin er geen daadwerkelijk onderscheid is tussen de verschillende leringen en trainingswegen, maar ze allen ziet als onderdeel van die ene overkoepelende Boeddhistische weg, die door de Boeddha op verschillende manieren is verwoord, afhankelijk van het temperament en de talenten van iedere specifieke leerling.

Deze aanpassing aan omstandigheden en toehoorder wordt 'skillful means' genoemd: de

verschillende Boeddhistische leringen zijn geen statische waarheid, maar een aanpassing en vinden van een vorm die op dat moment en bij dat publiek/die toehoorder passend is.

In de Lotus Sutra wordt dit verbeeld met een parabel van een vader die zijn kinderen uit een brandend huis moet redden, en ze dan ieder belooft dat voor hun buiten een speelgoed-wagen staat, in de specificaties van hun voorkeur. Als ze eenmaal buiten zijn, staat er één grote wagen, die voor ieder geschikt is.

De Lotus Sutra wordt gepresenteerd als de diepste lering, de diepste waarheid, die de eerder gepresenteerde leringen omvat.

Ook is er een uitbreiding en verruiming van het beeld van de Boeddha, en ook is er verbreding in de visie wie in staat is om verlichting of vrijheid te bereiken. In eerdere visies was het niet voor iedereen mogelijk om vrijheid te vinden.

De eeuwige Boeddha

In de Lotus Sutra is er een uitbreiding en verruiming van het beeld van de Boeddha. Van de historische Boeddha, Shakyamuni Boeddha, is er een verschuiving naar een meer universele en eeuwige Boeddha.

Het Boeddhisme kent een theorie van drie lichamen van de Boeddha:

- 1) de Nirmāṇakāya, is het fysieke lichaam van de Boeddha
- 2) de Saṃbhogakāya is de het 'belonings'- of 'genietings'-lichaam, en wordt gezien als een subtiel lichaam. Sommige Boeddha's, zoals Amitabha, of vergevorderde bodhisattva's als Avalokitesvara, kunnen zich laten zien in visionaire verschijningen, en zo leringen overdragen.
- 3) Dharmakāya is de waarheid zelf. De Boeddha belichaamt deze eeuwige waarheid.

De diepe laag van waarheid zie je onder andere terug in het beeld van een continue stroom van Boeddha's. In tijd en ruimte is er een continue stroom van Boeddha's. Dat betekent dat het universum 'gevuuld' is met Boeddha's, en er dus steeds toegang is tot de wijsheid en kwaliteiten van de Boeddha.

De historische Boeddha wordt dan gezien als een manifestatie van een onderliggende eeuwige Waarheid.

Buddha-nature, tathāgatha

In het Boeddhisme heeft men het over een diepe potentie die zich kan laten zien als de geest tot rust komt en verstilt. De tathāgatha-garbha, of de baarmoeder van de tathāgatha, de Boeddha. Als je mentaal-emotionele energie verstilt, helemaal kan rusten in jezelf in een open interne ruimte, dan laat zich de 'luminous mind' zien, de heldere geest. Het beeld dat in het Boeddhisme hiervoor gebruikt wordt is dat van de heldere volle maan.

De 'luminous mind' is niet zelf een onderliggende Boeddha-natuur (Boeddha-natuur wordt vaak gezien als een soort ziel, of Hoger Zelf, wat een niet zo Boeddhistische manier van kijken is). De 'luminous mind' is wel een natuurlijke kwaliteit, of geestestoestand, die ontstaat als de aandacht langere tijd open en zacht is. En in die openheid kan de 'baarmoeder van verlichting' zich manifesteren, kan de potentie tot verlichting zich ontfouten.

De Lotus Sutra beschrijft hoe iedereen de potentie heeft voor verlichting: mannen, vrouwen, dieren en zelfs de meest zondige moordenaars.

Thich Nhat Hanh beschrijft heel mooi hoe dit besef van deze onderliggende potentie ertoe kan leiden dat je geen angst meer hebt, geen angst om jezelf te verliezen, geen angst om niet genoeg te zijn.

Thich Nhat Hanh beschrijft dit kunnen loslaten van angst als de 'super-kracht'.

De trainingsweg en de hogere pāramitā

In de Lotus Sutra is er meer nadruk op devotie, en ook de sutra zelf wordt gezien als onderwerp van devotie, die bevrijding brengt. De sutra is de hoogste manifestatie van de wijsheid van de Boeddha.

In de laatste hoofdstukken worden de krachten van verschillende Boeddha's en Bodhisattva's beschreven. Toewijding aan de sutra en aan deze Boeddha's en Bodhisattva's geeft genezing en bescherming, maar geeft ook een vorm van empowerment.

Devotie/toewijding en empowerment gaan samen, omdat je je individuele zelfgevoel opent en je overgeeft aan iets groters (de natuur, de wijsheid van de boeddha).

Ook wordt aandacht besteed aan het juiste gedrag voor een bodhisattva (trainee): geduld, vriendelijkheid, kalmte, wijsheid en compassie. Maar ook bijv. dat de trainee niet moet spreken over fouten bij andere leraren of leringen.

Al eerder zijn de 6 pāramitā genoemd. Er zijn nog 4 hogere pāramitā:

Upāya paramita: skillful means

Prañidhāna paramita: commitment

Bala paramita: spirituele kracht

Jñāna paramita: spirituele kennis

In de Lotus Sutra is veel aandacht voor 'skillful means', vaardig handelen. Spreken, handelen zoals nodig is in dat moment, in die context.

Invloed in Japan

De Lotus Sutra heeft veel invloed gehad in Japan. Er is een Boeddhistische school, die in China gesticht is in de 8^{ste} eeuw, Tientai (Chinees) of Tendai (Japans), die de Lotus Sutra als hoogste wijsheid ziet. In Japan is de Tendai-school in de Japanse Kamakura periode (1185 -1333) een broedkamer gebleken voor nieuwe scholen ('Pure land'-scholen die zich vooral richten op verering van Amitabha-Boeddha, en verschillende Zen-scholen). Door het synthetische karakter van de filosofie in de Lotus-sutra is er ruimte voor een brede, eclectische benadering.

Monniken in de Japanse Tendai-school krijgen een brede training met ook Zen-meditatie, en esoterische rituele meditatie en mantra-meditatie. De monniken die zich uiteindelijk afscheidden van de Tendai-school lieten daarbij het brede karakter van Tendai los, en kozen voor een meer specifieke focus.

In de Kamakura-periode zijn een aantal belangrijke monniken stichter geworden van nieuwe scholen in Japan. Een belangrijke richting is die van de 'Pure land'-scholen. In deze scholen wordt de training versimpeld naar een continu aanroepen van Amitabha-Boeddha, de Boeddha van compassie.

Ieder die dat doet zal wedergeboren worden in het Westelijke Paradijs, het pure land van Amitabha. Dit idee gaat samen met een beeld van decadentie en verval: de maatschappelijke situatie is dusdanig corrupt en dit verval is doorgesijpeld naar alle mensen. Het is in deze tijd (die 'eindtijd' genoemd werd) onmogelijk voor mensen om op eigen kracht bevrijding te bereiken, waardoor de route die openligt er één is van overgave en devotie aan Amitabha.

In deze Boeddhistische scholen werden de begrippen *zelf-kracht* en *ander-kracht* (een beetje een platte vertaling, maar het geeft de betekenis wel weer) geïntroduceerd.

Dit beeld van een 'externe' kracht die ons gaat redden lijkt ver af te staan van onze moderne beleving, maar heeft wel componenten die van belang zijn in iedere trainingsweg. Een belangrijke component van persoonlijke groei, maar ook zelf-overstijging, is dat je een teveel aan controle los kunt laten, en dat je je mee kunt laten nemen naar een diepere integratie. Dat je een interne verschuiving kunt toelaten, die niet vanuit een bewuste impuls aangedreven wordt.

In modern onderzoek wordt daarin de blik niet zozeer gericht op een echt externe kracht, maar wordt deze gericht op ons onderbewuste als bron van kracht. Aangetoond is dat ons onbewuste bijvoorbeeld veel meer en veel complexere informatie kan verwerken, waar ons bewuste brein dan vaak een beetje op achterloopt.

Dit beeld kan helpen om onze bewuste controle in situaties wat losser te laten, en ons meer mee te laten nemen vanuit een diepere integratie of diepere stroom.

Verder lezen/kijken:

Kort filmpje met Thich Nhat Hanh:

<https://youtu.be/EQiLBcwV9Is>

Verder lezen:

Vertaald door Kubo en Yuyama

The Lotus Sutra



Thich Nhat Hanh

Peaceful Action, Open Heart

