

Thema 10: Lesblad Filosofie

De drie Juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

Welke betekenis heeft meditatie voor jou, en wat kan en wil je met de Boeddhistische filosofie?

De 'berg' van Boeddhisme.

Boeddhisme is een heel rijke filosofische en spirituele traditie. Zo rijk dat je er makkelijk je weg in kan kwijtraken.

In deze cursus is een soort overzicht gegeven van tekstuele tradities:

- * De Pāli-Canon en de Abhidharma (over de Dharma).
- * De prajñā-pāramitā-teksten, (de theoretische tekst hierachter is de Madhyamaka).
- * Verder ontwikkelingen van Mahāyāna-sutra's in bijvoorbeeld Lotus-sutra en Avataṃsaka-sutra.

Iemand verwoordde het mooi door te zeggen dat er wel reïncarnatie moet zijn, want één leven is niet genoeg om dit allemaal tot je te nemen...

Praktijk

Wat betreft de praktijk kan je steeds teruggaan naar de 'basics': spanning af laten vloeien, kalmeren, open en zachte aandacht, en ankeren in jezelf. Naarmate dat meer in je systeem zit, kan je eventuele voorbereiding voor de meditatie korter maken, en de tijd dat je werkelijk 'zit' verlengen.

Er zijn verschillende timer-apps die je kunnen helpen om de tijd 'in de gaten te houden' of een vastgestelde tijd te 'zitten'.

Ook heb ik een 'lege audio' van 25 minuten op de cursistenpagina gezet, waar iedere 5 minuten de bel hoorbaar is.

Zo 'zitten' is in zekere zin 'concentratie-meditatie' en dit is een basis waar je steeds naar terug kan keren. De concentratie-meditatie kan je naar een innerlijk gevoel van vreugde, lichtheid en concentratie brengen.

Daarnaast kan je 'uitstapjes' maken naar thema's als

- * observeren van emoties (en hindernissen),
- * observeren van onderlaag (lichaamsgevoel) en bovenlaag (wat vind ik er van),
- * zachtheid en compassie.

Theravada-Vipassana

Als je kijkt naar de verschillende tradities, dan zie je in de hedendaagse stromingen (zoals deze ook in Nederland te vinden zijn) zeker in de Vipassana-stroming en de Zen een grote nadruk op 'gewoon zitten'.

Vipassana (in Nederland 'Stichting Inzichts Meditatie, SIM') heeft de filosofische wortels in de Theravada, de filosofie in de Pāli-Canon, de oudste Boeddhistische sutra's.

Als je in deze oude sutra's geïnteresseerd bent, dan zou je via youtube kunnen kijken naar 'Doug's Dharma' (link naar het kanaal: <https://www.youtube.com/channel/UCPlYzW7SsbilrooixjNA>)

Ondertitel: als je een wijzer, vriendelijker en minder stressvol leven wilt leven.

Zijn filmpjes zijn niet overmatig technisch, zeker w.b. Theravada goed geïnformeerd, en goed toegankelijk voor de Westerse mind. De uitleg over Mahāyāna en Vajrayāna is wat karikaturaal, zijn affiniteit ligt overduidelijk bij Theravada.

Vanuit de Vipassana heeft Gregory Kramer de methode ontwikkeld van Insight Dialogue, dit is interactieve meditatie. Via www.simsara.nl kun je onder andere de trainingen Insight Dialogue vinden en op deze website vind je ook de gevestigde leraren vanuit de Theravada-traditie.

Joost van den Heuvel Rijnders heeft met anderen het online meditatie-platform 30now.nl opgericht.



Zen

Een andere stijl die bekend en populair is in het Westen is Zen. Ook hier is de nadruk op 'gewoon' zitten. Daar waar Theravada-leringen vaak als helder, eenduidig en logisch gezien worden, heeft Zen een meer 'irrationeel' imago. Er is meer nadruk op het 'doorbreken' van de dagelijkse perceptie en patronen.

In Nederland zijn verschillende Zen-stromingen, Zen.nl, de Maha-karuna Chan van Ton Lathouwers, Edel Maex en André van der Braak <https://mahakarunachan.nl>

En ook de bekende monnik (inmiddels overleden) Thich Nhat Hanh komt uit de Zen. De organisatie van Thich Nhat Hanh heeft het hoofdklooster in Frankrijk, www.plumvillage.org en de Nederlandse organisatie heeft verschillende sangha's/meditatie-groepen: www.aandacht.net

Verder is er het klooster Zen-river in Groningen en een actieve sangha verbonden met de Italiaanse leraar Beppe Mokuza.

Wil je meer weten over Zen (de Zen-traditie is niet wat wij vaak denken dat het is) dan zijn de volgende boeken aan te raden:

De auteur Red Pine heeft de basis-teksten voor de Zen vertaald: de Hartsutra, de Diamantsutra en de Platformsutra (deze laatste is niet echt een sutra).

En belangrijke teksten van de beroemde Japanse Zen-meester Dōgen zijn inspiratie en brontekst voor de vertalingen met commentaar door Thomas Cleary en David Brazier.

Thomas Cleary, Rational Zen

David Brazier, Dark side of the mirror

Leven vanuit compassie en wijsheid

Leven vanuit compassie en wijsheid is natuurlijk een kernpunt in het Boeddhisme.

Leraren die dit aspect toegankelijk, maar ook goed voelbaar maken zijn Thich Nhat Hanh en de Dalai Lama. Beiden komen uit een andere Boeddhistische traditie, maar vanuit het perspectief van compassie en wijsheid vervallen dergelijke afbakeningen wel enigszins, omdat compassie zo'n universeel gegeven is. Thich Nhat Hanh spreekt vaak over ge-engageerd Boeddhisme, en zijn organisatie organiseert o.a. de training 'Zen and the art of saving the planet'.

Met name de boeken en teksten van Thich Nhat Hanh zijn goed toegankelijk, maar ook de Dalai Lama is over het algemeen toegankelijk in de boeken die hij schrijft.

Ook in de Theravada-traditie is compassie een belangrijk onderdeel, het is dan deel van de Brahmavihara, de vier onmetelijke gemoedstoestanden (liefdevolle vriendelijkheid, compassie, medevreugde en gelijkmoedigheid). Het wordt gezien als een gemoedstoestand die je vanuit je 'zijn' in alle richtingen projecteert (zonder specifiek object). Er zijn specifieke metta-meditaties ontwikkeld in de Theravada-traditie.

Mahāyāna

In de Mahāyāna staat compassie (ook) centraal. In de Mahāyāna zie je meer devotionele beoefening, zoals meditatie gericht op verschillende Bodhisattva's (zoals de bodhisattva die compassie belichaamt Avalokiteshvara).

Een ander element dat je terugziet in Mahāyāna-scholen (en zeker ook de Zen) is het reciteren van de geloften van de Bodhisattva. Met deze geloften commiteer je jezelf aan de training als een weg om (ook) anderen en het grote geheel te dienen.

In het Boeddhisme is een grote nadruk op ethiek, en ethisch handelen. Handelingen met positieve intenties genereren 'merits', verdiensten. In de Mahāyāna zie je een specifiek aspect van de beoefening meer nadruk krijgen: de transfer of merits. Dat betekent dat er een 'intentie' komt voor de meditatie, en het ergens aan opdragen van de verdiensten van de meditatie. Daar is ook een specifieke formule voor, in Japans de formule voor 'Ekō'. Je kan het ook zien als een mindset, de positieve energie of verdiensten van meditatie deel je met anderen, en daarmee cultiveer je een mindset van liefdevolle vriendelijkheid en compassie.

Voor jezelf kan het heel fijn zijn om een dergelijke intentie toe te voegen. In het beeld van het net van Indra, breng je jezelf daarmee in het net van Indra.

In Mahāyāna Boeddhisme is de ambitie om via het Bodhisattva-pad een Boeddha te worden. Om dit pad te gaan is het nodig enorme verdiensten op te bouwen. Een manier om verdiensten op te bouwen is door Sutra-recitatie. Sutra-recitatie in de Pāli-Canon is een manier om de lering te bewaren en door te geven (het was immers eerst een orale traditie). Later worden de sutra's de drager van de kracht van de Dharma, en worden aanbeden als de Boeddha zelf. Recitatie van de sutra zelf genereert in die visie grote verdiensten. Sutra-recitatie is gebruikelijk in veel scholen. M.n. de Hart-sutra is populair.

Ook zie je in verschillende Mahāyāna-scholen dat mantra-recitatie veel gebruikt wordt.

Mantrayāna

In de Vajrayāna, een nog latere ontwikkeling, is veel nadruk op mantra als meditatie-object. De visie hoe mantra doorwerkt is gekoppeld aan de visie van interpenetratie vanuit de FlowerGarland Sutra. Tijdens de mantra-recitatie kan een interpenetratie ontstaan tussen jou en de Boeddha.

Tijdens het mantra-reciteren kan een shift ontstaan in je bewustzijn en ervaring, waardoor jij en de onderliggende openheid of non-dualiteit gaan samenvallen.

De Vajrayāna of Mantrayāna-technieken zijn technieken, die een diepe empowerment geven. Het zijn verdiepende technieken, die een krachtige impuls kunnen geven.

Hoe je met mantra's kan werken, kan je o.a. lezen in 'Mindfulness en mantra', van Maartje van Hooft. In voorjaar 2026 start een driedaagse training:

<https://mindfulness-en-mantra.nl/mindfulness-mantra/>

Interactieve oefenvormen en meditatie

Een andere lijn waarlangs je kan verdiepen zijn interactieve oefenvormen en meditatie-vormen.

Werk je vanuit Holding Space dan kunnen interactieve werkvormen - zoals Somatic Tracking, onderlaag-bovenlaag – je helpen om je waarnemingen helderder te benoemen, er beter bij te blijven, maar er ook verantwoordelijkheid voor te nemen.

De open ruimte die je deelt in dergelijke vormen, kan je zien als een communicatie-ruimte waarin je dingen in het midden kan leggen, zonder dat je daar conclusies over hoeft te trekken. Dergelijke werkvormen kunnen heel verhelderend zijn rondom thema's als communicatie, open spiegelen, 'er mogen zijn', spiegeling en versterking van kernwaarden etc.

Vanuit Stichting Gedragen Ruimte heb ik hierin samen met Iris van Vemden trainingen ontwikkeld.

In najaar 2025 en begin 2026 start weer een training met 5 bijeenkomsten.

<https://mindfulness-en-mantra.nl/interactieve-meditatie/>

Hierin wordt onder andere Insight Dialogue als een interactieve werkvorm gebruikt. De techniek hiervan is niet ingewikkeld, maar de naam Insight Dialogue wordt als werkvorm wel expliciet binnen het Boeddhistische domein geplaatst. De open uitwisseling richt zich daarbij ook op thema's die specifiek uit de Boeddhistische (Theravada) filosofie komen. Zoals de vijf hindernissen en de 7 factoren voor verlichting. Tekstfragmenten kunnen dan als ingang gebruikt worden voor de contemplatie en open uitwisseling.

Meer algemeen is er ook een techniek, de Vidya-meditatie, die een vergelijkbaar proces beschrijft, maar dan zonder partner en uitwisseling, waarin je een tekstfragment als ingang neemt, en daar op dobert in je meditatie. Hiermee kan je je meer persoonlijk verbinden met de filosofie.

Verder lezen/kijken:

Internet:

Boeddhistisch tijdschrift/online platform: Lion's Roar

<https://www.lionsroar.com/the-phenomenal-universe-of-the-flower-ornament-sutra/>

Seculier Boeddhisme/ Theravada:

<https://www.youtube.com/channel/UCPlYElzvW7SsbilrooixjNA>

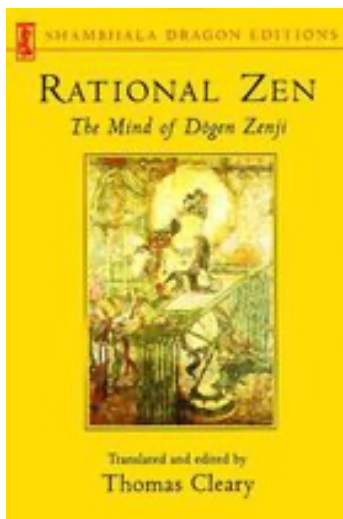
Meer psychologische toepassing van Boeddhisme: A monk's perspective

<https://youtu.be/cTFf0vyEnAg>

Verder lezen:

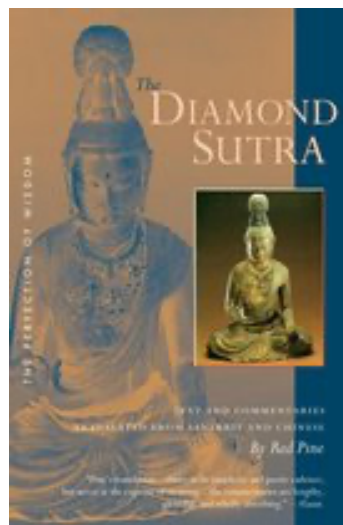
Thomas Cleary

Rational Zen



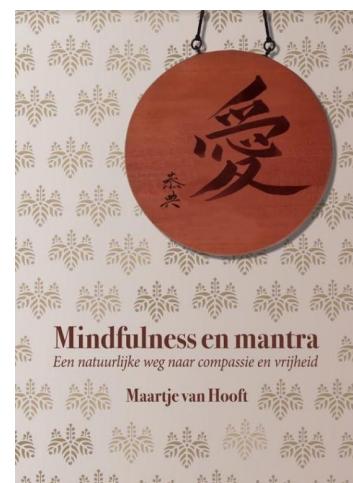
Vertaald door Red Pine

Diamond Sutra



Mindfulness en mantra

Maartje van Hooft



David Brazier

The dark side of the mirror

