

# Boeddhisme

Het boeddhisme is een dharmistische non-theïstische wereldreligie. Het is een filosofisch-religieuze stroming die in 588 (of 470) voor Christus in het noorden van India werd gesticht door Gautama Boeddha. Het heeft zich geleidelijk over andere delen van Azië uitgebreid en heeft een centrale rol gespeeld in de spirituele, culturele en sociale ontwikkeling van de oosterse wereld. Tegenwoordig telt het boeddhisme ongeveer 415 miljoen aanhangers, waaronder een snel groeiend aantal in de westerse wereld.

De oorspronkelijke naam van het boeddhisme is "Boeddhasasana" (pali), wat 'de leer van de Boeddha' betekent. De kern van deze leer is het natuurlijke principe dat de Boeddha ontdekte als resultaat van zijn zoektocht naar een einde van het lijden en de ontevredenheid. "Boeddhisme" is in de loop der tijden een verzamelnaam geworden voor de vele tradities die gebaseerd zijn op de oorspronkelijke leringen van de Boeddha.

## De geschiedenis van het Boeddhisme

Rond 500 V. Christus. Wijze mannen vertelden aan koningin Maya, dat ze zwanger was van een goddelijke zoon die een groot heerser of leraar zou worden, Boeddha. Een week na de geboorte van Siddhartha Gautama, (Boeddha) stierf zijn moeder. Zijn vader, koning Suddhodhana, was vastbesloten zijn zoon later koning te laten worden. Daarom voedde hij hem op in het paleis en zorgde ervoor dat zijn zoon niet met de buitenwereld in contact kwam. Daardoor groeide Siddhartha op in een leven vol luxe en plezier. Maar hij was niet gelukkig.

Hij trouwde met zijn nicht en werd vader van een zoon. Op een dag verliet Siddhartha het paleis om een tochtje te gaan maken. Daarna zag hij vier mannen; Een oude man, een zieke man, een dode man en een asceet, die niets bezat en leefde van geschenken in vorm van voedsel en geld. Maar hij zag er gelukkig uit. Siddhartha besloot het voorbeeld te volgen en vertrok diezelfde avond nog uit het paleis. Hiermee wilde hij het antwoord vinden op de vraag waarom mensen zo moesten lijden.

Hij sloot zich aan bij vijf asceten die zich in de wildernis hadden afgezonderd. Ze leefden vrijwillig zonder voedsel en slaap. Zes jaar later, toen hij bijna doodging van de honger besloot hij dat dit niet de juiste manier was om wijsheid te bereiken. Hij trok daarom verder, richting de stad. Toen hij weer op kracht was besloot hij onder een boom te mediteren, en er niet onder vandaan te komen zonder dat hij het antwoord op zijn vraag had. Zijn vraag was waarom mensen moesten lijden. Op de negenenvestigste dag kreeg hij inzicht in de oorzaken van het lijden van de mens en hoe dat lijden moest worden weggenomen. Door deze antwoorden was hij een verlicht persoon, Boeddha. Hij bereikte een staat van vreugde en vrede, dit wordt Nirvana genoemd.

De rest van zijn leven, trok hij door India onderwijzend wat hij had geleerd. Zijn eerste volgelingen waren de vijf asceten. Ook zijn familie nam zijn leer aan en zijn tante werd de eerste boeddhistische non. Zijn volgelingen werden shangha's genoemd. Op tachtigjarige leeftijd wist hij dat hij zou sterven. Ook zou hij niet opnieuw worden geboren omdat hij verlicht was, en nu voor altijd naar het Nirvana ging, (hemel).

## Het Drievoudig Juweel

Een centraal begrip in het boeddhisme is het Drievoudig Juweel (pali: tiratana). Dit Drievoudig Juweel bestaat uit de Boeddha, Dhamma en Sangha.

De Boeddha is de ontdekker van het principe van de Dhamma (Sanskriet:Dharma). De Dhamma wordt beschreven als doodloos, en bestaat onafhankelijk van de Boeddha. De Dhamma is altijd aanwezig, of er nu een Boeddha is of niet. De Boeddha is ontwaakt aan de Dhamma, verlicht door de superieure kennis van de realiteit in het hier en nu. Dit Dhamma is wat de Boeddha zijn discipelen onderwijst. Als de discipelen de instructies van de Boeddha begrijpen en er naar handelen en het uitvoeren, kunnen zij zelf ook de Dhamma zien. Dan zijn zij ook verlicht om hetzelfde einde van lijden en ontevredenheid te bereiken als de Boeddha. De Sangha is de gemeenschap van personen die deze staat van verlichting trachten te bereiken.

Boeddha verwijst zowel naar de historische Boeddha in de persoon van Boeddha Gautama, als naar het "Boeddhaschap". Het Boeddhaschap is een titel die gegeven wordt aan personen die door hun eigen inspanning en zonder leraar de Dhamma hebben gezien.

## **Basisconcepten in het boeddhisme**

Alhoewel de focus van het boeddhisme heel specifiek is gericht op de karakteristieken van de werkelijkheid (hoe de werkelijkheid is), zijn ook andere aspecten van het leven van belang in het boeddhisme. Het boeddhisme bevat een breed spectrum aan leringen, die niet direct gericht zijn op de pure kern van de Dhamma, maar zorgen voor de ontwikkeling van het karakter. Voorbeelden van deze leringen zijn de vijf voorschriften, de vier verheven geestestoestanden en de tien paramitas. Boeddha zei dat als een persoon naar deze principes handelt en ze in zichzelf ontwikkelt, hij gelukkiger zal zijn en beter in staat is ook de hogere Dhamma beter te begrijpen en toe te passen.

### **De vijf voorschriften**

De vijf voorschriften zijn het basisniveau van moraliteit voor een praktiserende boeddhist. Indien iemand dat wil, kan hij ervoor kiezen om in plaats van de vijf voorschriften vrijwillig de acht voorschriften, de tien voorschriften of de patimokkha voor monniken of nonnen na te leven.

### **De vier verheven geestestoestanden**

De vier verheven geestestoestanden zijn vriendelijkheid, compassie, vreugdevolle appreciatie en evenwichtigheid. Het zijn de vier 'goddelijke' geestestoestanden, omdat gezegd wordt dat de goden deze vier geestestoestanden in ruime mate bezitten.

### **De tien paramitas**

De tien paramitas zijn de tien perfecties van het Theravadaboeddhisme. In het Mahayanaboeddhisme zijn er zes paramitas. De tien perfecties zijn karaktereigenschappen, die door oefening kunnen groeien in het karakter van het individu. De tien paramitas zijn: vrijgevigheid, moreel gedrag, verzaking (afstand doen), wijsheid, energieke inspanning, geduld, oprechtheid, vastberadenheid, vriendelijkheid en evenwichtigheid. De zes perfecties van het Mahayana zijn: vrijgevigheid, moreel gedrag, geduld, vreugdevolle inspanning, concentratie en wijsheid.

### **Karma, wedergeboorte, hemel en hel**

Verder bestaan in de boeddhistische kosmos goden en geesten, en is deze boeddhistische beschrijving van de kosmos niet in tegenspraak met de moderne wetenschap. De Boeddha onderwees ook het principe van karma (kamma): goede acties leiden tot goede resultaten, en slechte acties hebben slechte gevolgen. Boeddha zei dat karma bestaat uit intentie. Het gaat bij karma dus om de intentie die de actie motiveert.

Ook het beginsel van wedergeboorte is een fundamenteel boeddhistisch concept. De manier waarop wedergeboorte plaatsvindt, heeft veel te maken met hoe een persoon in het verleden gehandeld heeft. Goede acties brengen een wedergeboorte als een hogere of lagere brahma of deva (dit zijn twee soorten goden), of als een mens in een comfortabele situatie. Slechte acties veroorzaken een wedergeboorte in een hel, als een geest of dier, of als mens in een slechte situatie. Ook een leven in een hemel is echter slechts tijdelijk. Als het leven daar voorbij is, volgt een geboorte in misschien een lagere hemel (deva), een mens, dier of in een hel. Het hangt af van het ethisch karakter van vroegere handelingen.

Het huidige leven wordt volgens het boeddhisme voorafgegaan door een lange reeks vorige levens. Alleen het bereiken van verlichting brengt dit alsmaar doorgaand rad (samsara) van doodgaan en geboren worden tot een einde. Dan is er ook een einde aan ouderdom en ziekte, zorgen, spijt, pijn en wanhoop. Korte beschrijving van cruciale concepten

De Boeddha moedigde een gezonde verhouding tussen geloof en directe empirische waarneming aan. Hij zei dat geloof gebalanceerd dient te worden met wijsheid. De wijsheid in het boeddhisme is gericht op het correct begrijpen van het leven, en uit zich in een leven dat correct geleefd wordt. Geloof alléén is blind, het gelooft alles wat gezegd wordt en kan niet discrimineren tussen waarheid en onwaarheid.

De Boeddha zette verschillende concepten uiteen, die essentieel zijn voor een correct begrip van de werkelijkheid hier en nu. Zonder een correct begrip van deze concepten is verlichting niet mogelijk. Deze concepten zijn:

## **De drie karakteristieken**

Alle dingen die bestaan (zowel materieel als geestelijk) hebben de volgende drie karakteristieken:

1. Ze zijn vergankelijk en onderhevig aan verandering (pali: anicca)
2. Doordat dingen veranderlijk zijn, kunnen onze wensen met betrekking tot deze dingen nooit compleet vervuld worden. Ze zullen blijven veranderen en dat is pijnlijk (pali: dukkha).
3. Daarom zijn deze dingen ook niemands werkelijk bezit, niemand heeft er complete controle over. Er bestaat dan ook geen echte onveranderlijke essentie, zelf of ziel, waarvan je kunt zeggen: "Dat ben ik". Alle dingen zijn zelfloos (pali: anattā).

De enige uitzondering hierop is het nirwana, het hoogste dhamma, dat onvergankelijk en niet pijnlijk is, en ook zelfloos.

## **De vijf khandhas (groepen)**

De vijf khandhas zijn de vijf groepen van ervaring. Alles wat een mens ervaart behoort in een van deze groepen. Alleen het nirwana ligt erbuiten. De vijf groepen zijn: vorm, gevoel, perceptie, mentale formaties (gedachten en intenties) en het bewustzijn.

## **De zes zintuigen**

Er zijn zes zintuigen; mond, neus, oren, ogen, lichaam en geest. Wanneer we bewust zijn van een van deze gevoelsorganen, zijn er noodzakelijkerwijs drie dingen aanwezig: het gevoelsorgaan zelf, het object dat ermee in contact komt en het bewustzijn van dit contact.

## **De vier edele of nobele waarheden**

De vier nobele waarheden hebben tot doel het verkrijgen van inzicht in de aanwezigheid, oorzaak, oplossing en het overkomen van lijden en ontevredenheid. Deze waarheden worden soms ook geformuleerd in termen van de aanwezigheid van geluk, haar oorzaak, de afwezigheid ervan en de oorzaak van deze afwezigheid. De vier nobele waarheden in haar klassieke definitie zijn:

1. Er is lijden en ontevredenheid
2. Er is een oorzaak voor dit lijden: verlangens
3. Er is een einde aan het lijden wanneer er een permanent einde komt aan het ontstaan van verlangens door het behalen van de verlichting
4. Er is een weg die hier naartoe leidt: het achtvoudige pad.

## **Het achtvoudige pad**

Het edele achtvoudige pad bestaat uit: juist begrijpen, juiste intenties, juist spreken, juiste handelingen, juist levensonderhoud (beroep), juiste aandacht, juiste inspanning en juiste mentale absorptie. Het achtvoudige pad wordt vaak ook kort omschreven als moraliteit (of ethisch goed gedrag), samadhi (meditatie) en wijsheid.

## **Afhankelijk ontstaan en oorzakelijkheid**

Het afhankelijk ontstaan (pali: paticca-samuppada) komt overeen met het principe van oorzakelijkheid. Alle dingen zijn geconditioneerd en zijn ontstaan als gevolg van directe oorzaken en omstandigheden. Indien bepaalde condities veranderen of nieuwe condities ontstaan, kan dit leiden tot het vergaan of verdere groei van een (fysiek of mentaal) object of ding.

In haar meer specifieke vorm is het principe van het afhankelijk ontstaan gericht op het begrijpen van de oorzaak van het lijden en de ontevredenheid die mensen ervaren. Het afhankelijk ontstaan bestaat uit twaalf stappen. In het kort is de grondoorzaak van het lijden onwetendheid. Als er onwetendheid is, worden de gevoelens die ervaren worden in de zes zintuigen verkeerd gezien en ontstaat er verlangen. Als er verlangen is ontstaat er gehechtheid. Als er gehechtheid is ontstaat er pijn, spijt, ontevredenheid, geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Op deze manier leidt de aanwezigheid van onwetendheid tot het lijden.

Het principe van nu-causaliteit (pali: idapaccayata) verwijst naar de observatie dat oorzaak en gevolg constant plaatsvinden in het hier en nu. Het is een belangrijke realisatie, die leidt tot het zien van de Dhamma en het bereiken van het nirwana.

## **Middenweg**

De middenweg is een centraal aspect van de praktijk van het boeddhisme. De leer van de middenweg benadrukt het vermijden van de twee extremen van 'het nastreven van sensueel geluk in sensueel plezier' en 'het nastreven van zelfkwellendheid of zelfkastijding'. Deze twee extremen zijn volgens de leer van de middenweg onvoordelig, en leiden niet tot verlichting. De middenweg bestaat uit het achtvoudige pad, en heeft betrekking op de vier nobele waarheden. Wie de middenweg tot het einde volgt, bereikt het nirwana.

Bron: <http://nl.wikipedia.org/>