

BOEDDHISME BEGRIJPEN

door Peter Schuh



Met stilletjes voor je uit staren en dan maar hopen dat je de leringen van de Boeddha begrijpt, bereik je niets. Evenmin heeft het **zin** om er alleen maar naar te luisteren, erover te lezen en dan in jezelf te zeggen: “Wat is het toch geweldig, dat Boeddhisme!”. Door zo te reageren, mis je de volle diepgang van Boeddha's Leer.

De mens die het boeddhisme echt wil leren kennen, moet niet voldaan zijn zodra zijn intellectuele honger is gestild. Hij moet veel verder gaan dan dat. De ware inhoud van Boeddha's Leer is niet intellectueel te bevatten. Vandaar dat het niet voldoende is om alleen de letters te lezen die woorden vormen en deze dan als informatie in het geheugen op te slaan. Het intellect is echter wel nodig om in Boeddha's Leer binnen te kunnen dringen. Het is een middel om tot ervaring te komen en deze tot in je diepste gedachten- en gevoelswereld door te laten dringen en te verankeren. Zo wordt het waarachtig begrijpen van Boeddha's Leer mogelijk. Deze eigen beleving wordt vervolgens opnieuw getoetst aan de Leer. Zonder werkelijke interesse voor de Leer, zal dit je nooit lukken. Je moet een keuze maken en tegelijkertijd het bizarre idee, niet te hoeven kiezen, wat een van onze grootste en gevaarlijkste waanideeën is, laten varen. Dit is de enige remedie om het ego een van zijn meest efficiënte manieren om onze spirituele groei te saboteren, te ontnemen. Heb je deze keuze eenmaal gemaakt, dan sta je werkelijk open voor het onderwijs in de Leer van Boeddha. Nu kun je je honderd procent geven en oprecht en waardig zijn in de keuze die je gemaakt hebt.

Kwaliteiten ontwikkelen

Nadat de keuze gemaakt is, komen er drie kwaliteiten in de mens tot ontwaken en die zorgen ervoor dat hij de werkelijke betekenis van het onderwijs van de Boeddha zal kunnen begrijpen. Dit is allereerst de objectiviteit, een open geest, die samen met de natuurlijke intelligentie tot ontwikkeling komt. Met de derde kwaliteit wordt de interesse verder gestimuleerd, waardoor er de juiste toewijding ontstaat. Het boeddhisme is noch een godsdienst of een religie, het is een levenswijze, een levens- filosofie. Het fijne ervan is dat je je niet hoeft te bekeren om de dharma, de leer of de weg, te volgen. Zelfs de Dalai Lama benadrukt met klem dat we onze oude religie niet hoeven op te geven om het pad van de dharma te betreden en te volgen. Zowel mededogen dat o.a. tijdens meditatie ontwikkeld wordt, als een open geest, zijn zonder enige twijfel de belangrijkste eigenschappen om zich de boeddhistische filosofie steeds verder eigen te maken. Deze twee eigenschappen zijn natuurlijke kwaliteiten van de zuivere geest en staan los van een specifieke religie of geestelijke stroming. De Dalai Lama wijst met deze uitspraak er op dat iemand, juist door het bestuderen van de werking van zijn eigen geest binnen zijn of haar eigen religie, nieuwe inspiratie kan vinden in zichzelf.

Het boeddhisme is een pad van studie en (be)oefening. Boeddhistische oefeningen, waaronder meditatie, zijn bedoeld om te veranderen, om kwaliteiten zoals Gewaarzijn, Mededogen en Wijsheid te ontwikkelen. De meer dan twee en een half duizend jaar beoefening van het boeddhisme heeft een oneindige schat aan ervaring en methoden opgeleverd voor allen die het pad van spirituele ontwikkeling willen volgen. Het uiteindelijke doel is het bereiken van Verlichting of Boeddhenschap.

Zoektocht naar waarheid

Als we het leven van de Boeddha en zijn Leer bestuderen, zien we dat alles dat hij bereikt heeft toegankelijk is voor iedereen. Sterker nog, iedereen zal zich in zijn biografie kunnen herkennen, daar het de zoektocht is naar Waarheid. Zijn uitgangspunt werd het lijden van alle levende wezens en dat koppelde hij aan de vraag: "Hoe kun je door het lijden heen komen?", omdat het lijden onontkoombaar is. Hij ontdekte dat lijden ontstaat door de werking van de geest, de geconditioneerdheid ervan en het onvermogen om tot een neutrale waarneming te komen.

Maar wat is geest? Volgens Lama Zopa Rinpoche, is Geest een verschijnsel dat noch lichaam, noch substantie is en ook geen vorm of kleur heeft. Wel kan de geest als een spiegel voorwerpen spiegelen. De aard van de geest is tweeledig: namelijk conceptueel en niet-conceptueel. Het conceptuele aspect is het "normale", geconditioneerde geestesaspect dat wij gebruiken om in het dagelijkse leven te overleven, maar dat uiteindelijk een verkeerde opvatting over de werkelijkheid heeft. Met het niet-conceptuele aspect wordt de fundamentele, zuivere aard van de geest bedoeld, onze Boeddhanatuur.

Bij het onderzoeken van de werking van de geest en het trainen van de geest in wijsheid, wordt de conceptuele, geconditioneerde geest gebruikt, waardoor uiteindelijk de onderliggende niet-conceptuele natuur van de Boeddha, als "vanzelf" kan verschijnen. De conceptuele of geconditioneerde of versluierde geest wordt ook wel egogeest genoemd. Door deze conceptuele geest te onderzoeken en te ontdoen van al zijn geconditioneerdheden, kwam de Boeddha tot de conclusie dat alles valt of staat met het Gewaarzijn in het huidige moment. Maar door onze vooronderstellingen zijn we niet in staat om tot een neutrale waarneming te komen en

maken wij daardoor het leven steeds gecompliceerder.

De middenweg

De Boeddha stelt klaarblijkelijk veel vertrouwen in de natuurlijke menselijke intelligentie. Hij adviseerde ons om geen slaaf van externe krachten te worden, maar met zelfvertrouwen onze verborgen, mentale krachten te ontwikkelen. Ook liet hij ons zien dat de mens zelf, met zijn ongetrainde geest, verantwoordelijk is voor alle problemen en ongunstige omstandigheden in de wereld. Tegelijkertijd leert de Boeddha ons dat de mens, als hij zijn geest op de juiste manier gebruikt, alle onfortuinlijke toestanden in de wereld kan oplossen en omzetten in vredige en gelukzalige toestanden. Dit kan slechts worden bereikt door de mentale energie van de geest, die ontstaat door zijn gedachten, woorden en daden, te zuiveren.

Boeddha's Leer bevat geen geheime doctrines of leerstellingen. Hij adviseerde ons om altijd de middenweg te bewandelen. De middenweg is in het boeddhisme de weg die leidt tot verlichting en die de twee extremen van begeerte en haat of, anders gezegd, het aantrekken en het afstoten, vermijdt. Een belangrijk aspect van de middenweg is: op de juiste

manier aandacht geven aan wat zich in het heden manifesteert. De diepere betekenis van de nobele middenweg, ligt in het leren onze menselijke zintuigen effectiever te gebruiken, zonder onjuist gebruik of misbruik, in het leren om als het ware naar 'binnen' te kijken. We leren kijken naar de eigen gedachten, woorden en daden om na te gaan wat er allemaal in de geest gebeurt. Dat is iets waar we normaal gesproken niet zo mee bezig zijn. En omdat we vaak voor anderen denken, voelen en eventueel ook handelen, zijn wij ons van onze beperking ten aanzien van onze eigen

gedachten, woorden en daden, niet of nauwelijks bewust.

Bewustwording van dit fenomeen, waarbij de werkwijze van het ego, de versluierde geest, geanalyseerd wordt, is een volstrekt neutrale en intellectuele handeling, waarbij niemand zich persoonlijk aangesproken hoeft te voelen. Steeds opnieuw worden twee zijden van de medaille belicht en wordt de mens zich ervan bewust dat hij binnen zijn eigen activiteiten altijd een keuze kan maken, dat hij ervoor kan kiezen zijn geconditioneerde geest te transformeren, te zuiveren. Uiteindelijk mondt dat uit in een beheersing van het eigen gedrag. De geest begint wakker te worden! De oorspronkelijke zuiverheid van de geest, die in ieder levend wezen aanwezig is, wordt weer herkend en erkend. De conceptuele, geconditioneerde geest die bepalend is voor de persoonlijkheid, zal zich steeds meer laten leiden door de zuivere, niet-conceptuele geest. Uiteindelijk is de mens weer zichzelf geworden en zijn gedachten, woorden en handelingen zullen dan ook steeds zuiverder worden.

Ontwikkeling van de zintuigen

Zo bepalen niet meer de mensen om ons heen wie we zijn, maar bepalen we dat zelf, door ons bewust te zijn van wat er zich allemaal in en om ons afspeelt. We worden ons bewust van onze emoties of gedachtepatronen en zien, alsof we in een spiegel kijken, wat voor een sterke invloed deze op ons dagelijkse leven hebben.

Dit bewustzijn geeft ons de mogelijkheid om in onafhankelijkheid, vanuit onze zuiverheid, te kiezen hoe te handelen. De versluieringen van de geest ontstaan door de bevindingen van de zintuigen. Vandaar dat deze in het boeddhisme vaak als “bedriegers” worden aangeduid. Het is van groot belang om de werking van deze zintuigen, met het daarbij behorende bewustzijn, te leren kennen. Ontwikkeling van de

zintuigen, waarbij de eindfase een volmaakte ervaring in het hier en nu is, is zowel voor onze eigen bescherming als voor die van anderen, van groot belang.

Doordat we onderling met elkaar verbonden zijn, zal de openheid, de neutraliteit van de zintuigen, doorwerken naar andere levende wezens toe. Hierdoor staan we op het Boeddhapad, waarvan het fundament mededogen is en waar we allen in vrede en veiligheid kunnen leven.

In het boek “Inzicht in de grondgedachten van het boeddhisme”, wordt uitgebreid ingegaan op het transformeren van de geest. Ook wordt hierin duidelijk beschreven dat het fundament van waaruit de geest zijn zuiverheid herkrijgt, het mededogen zal moeten zijn. Mededogen, omdat dat fungeert als de wachter op de drempel, als de spiegel die iedere onjuiste gedachte registreert, als degene die in volmaakte neutraliteit aanwezig is en blijft en die gelijk een moeder, haar kind nooit in de steek zal laten. Ongelukkigergewijs doen veel mensen in hun hele leven weinig anders dan het behagen van hun begeertes en het misbruiken van hun zintuigen om hun lusten te bevredigen. De drang naar bevrediging wordt zo intens, dat het een obsessie wordt die hun verdere leven zal overheersen. De vermogens van de zintuigen beginnen dan in verval te komen.

Het Boeddhisme stelt dat wijsheid is gebaseerd op juiste gedachten, juist begrip, en het ontwikkelen van het juiste inzicht. We denken dat we zijn wat we denken en voelen, maar tegelijkertijd geeft onze taal toch vaak aan dat we in werkelijkheid iemand anders zijn. We zijn als het ware bevangen door onze gedachtestromen en gevoelens waar we dan middenin zitten. Als onze gedachten bijvoorbeeld aangeven dat we maar weinig voorstellen in de maatschappij, dan zal dat ons denken en handelen zodanig beïnvloeden,

waardoor wij dan werkelijk maar weinig voorstellen. Op deze manier hebben we hele gedachteconstructies opgebouwd van onszelf en van de wereld om ons heen en denken we dat dat de werkelijkheid is. Wijsheid kan niet worden gevonden op universiteiten of op plaatsen van religieuze aanbidding, zoals een tempel. Wijsheid bevindt zich in de geest zelf en openbaart zich in zijn hoogste perfectie, zodra ervaring, begrijpen, realisatie en zuivering volbracht zijn. Deze wijsheid ligt in ons innerlijk verborgen en moet in ons innerlijk gevonden worden. Is zij gevonden en tot ontwaken gebracht, dan pas is de mens geworden die hij van nature is: waarachtig!

Dorien Quik en Peter Schuh zijn samen de oprichters van de Stichting Bodhisattva te Bilthoven, die als doelstelling heeft het boeddhisme als levensfilosofie onder de aandacht te brengen.

