**Boeddhisme:**​

**Hoofdstuk 3**

**Inleiding**

* **Toevlucht formule:** Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, die mij de weg toont in dit leven. Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma, de weg van inzicht en liefde. Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha, de gemeenschap die in harmonie en aandacht leeft.
  + Erop vertrouwen dat de Boeddha, de Dharma en de Sangha je door het leven leid. Een actief proces van de richting inslaan die zij aangeven om zo de kwaliteit van het leven te verbeteren.
* Het wiel was in het oude India het symbool voor de koning. In het boeddhisme drukt het wiel de leer uit van de Boeddha, dharmacakra genaamd. De Boeddha heeft het wiel door de verkondiging van zijn leer weer in beweging gezet. Het wiel heeft óf vier spaken, want de Boeddha vatte zijn leer samen in de vier edele waarheden’ óf het heeft acht spaken, omdat de weg die Boeddha de mensen onderwees naar de ideaal bestaat uit acht ’stappen’.

**§1: Boeddha**

* **Historische Siddharta** = het geheel van de historische feiten dat wij over de stichter van het boeddhisme hebben.

**Verkondigde Boeddha** = het totale boeddhistische levensverhaal over de stichter.

* + **Het historische bewijs dat Boeddha echt bestaan heeft is**: Er zijn belangrijke aanwijzingen gevonden voor het bestaan van Boeddha in de zogenaamde ‘*zuilen van de keizer Ashoka’* die van ongeveer 269 tot 232 v.Chr. heerste over een groot deel van het Indische subcontinent, dat zich uitstrekte van het huidige Afghanistan tot Bengalen. Keizer Ashoka bekeerde zich tot de leer van Boeddha toen hij amper een jaar of 20 was. Onmiddellijk daarna liet hij in zuilen, grotwanden, pilaren en granietblokken spreuken graveren die getuigden van zijn afkeer van geweld en zijn instemming met de leer van Dharma. Deze spreuken gaan verzegeld van een tekening; een wiel dat het dharmawiel symboliseert, de wet die door Boeddha in beweging is gezet.
* De 4 ontmoetingen: Ouderdom (de oude man), ziekte (de zwaar zieke), dood (dode die naar de brandstapel werd gebracht) en lijden (een monnik). Door deze ontmoetingen raakte hij in de war want hij had dit nog nooit meegemaakt. Maar het zien van de monnik deed iets in hem ontwaken, hij wilde een ascentisch leven leiden en een oplossing zoeken voor dit menselijke probleem. **HOE KAN EEN MENS GELUKKIG WORDEN ALS HIJ WEET DAT ZIJN LEVEN ONHERRIEPELIJK UITLOOPT OP OUDERDOM, ZIEKTE EN DOOD?**

**Levensverhaal van Boeddha:**

* + Hij had een goed leven in het paleis, maar wilde weten hoe het buiten het paleis was. Hier had hij 4 ontmoetingen: ouderdom, ziekte, dood en lijden. Siddharta wilde een oplossing zoeken voor de problemen, hij ging op een strenge ascese wijze leven. Hij dronk en at weinig, hij ging zelfs bijna dood en door zijn moed en doorzettingsvermogen kreeg hij 5 leerlingen. Hij kwam erachter dat het hem geen geluk bracht en stopt ermee en hierbij verliest hij zijn leerlingen. Omstreeks de stad Magadha, hij kiest een vijgenboom uit en doet een gelofte dat hij niet weg zal gaan tot hij een oplossing heeft en vraagt de aarde om getuigen, maar voordat hij dit kan doen komt Mara en zijn leger. Mara is de vorst van de duisternis. Hij wilde Siddharta hinderen om de Verlichting te verbreken. Alles wat hij zag was een illusie, nadat hij dit inzag en deze ook verbroken had ontwaakt de werkelijkheid zoals hij daadwerkelijk is. Hij wordt ‘Boeddha’. Hij gaat naar z’n 5 leerlingen toe van vóór de Verlichting. Ze zien dat hij nu Boeddha is en worden opnieuw zijn leerlingen. Bij zijn eerste preek zei hij dat zijn leer een middenweg was. **De term middenweg duidt op 2 uiterste, die Boeddha wilde mijden:**
    1. **Het ritualisme van de orthodoxe brahmanen.**
    2. **De strenge ascese van de sramanen.**
* **Boeddha** = Een persoon die de hoogste staat van verlichting heeft bereikt.

**§2: Dharma**

* **Slangensoetra wilde het volgende duidelijk maken over dharma**: Dat je niet zomaar de leer moet aanpakken, want dan gaat het verkeerd, dat kan zelfs gevaarlijk zijn. Je moet bij de bestudering van de boeddhistische leer voorzichtig te werk gaan en goed opletten. De Dharma voorzichtig benaderen betekent dat je zo dicht mogelijk bij de originele teksten over de dharma moet blijven.

**De vier edele waarheden:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Arts** | **De Boeddha** |
| **Waarheid 1** | Klacht | Het leven is vol lijden |
| **Waarheid 2** | Diagnose | Lijden ontstaat door vastklampen |
| **Waarheid 3** | Therapie | Lijden verdwijnt door losladen |
| **Waarheid 4** | Medicijn | Het achtvoudige pad |

* **Doekkha =** lijden**.**
  + Het is een belangrijk begrip in de leer van Boeddha omdat er altijd lijden is. De Boeddha zegt namelijk dat: ‘De geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden en dood is lijden.’ Maar ook op elk moment in het leven is lijden aanwezig: ‘Verbonden te worden met datgene waarvan men niet houdt betekend eveneens lijden’.

**Het achtvoudig pad:**

* In het achtvoudig pad wordt de levenspraktijk van de boeddhist aangegeven. Het is een pad met 8 stappen om tot nirvana te komen. De 8 stappen van het pad, die alle ‘’juist’ worden genoemd zijn alles behalve duidelijk. De boeddhisten hebben de 8 stappen teruggebracht tot 3 fases, die niet los van elkaar staan:
* **Introductie** (stap 1 en 2): juiste zienswijze en juiste bedoelingen: inleidende trappen, voorwaarden, die nodig zijn en zonder weke de rest zinloos is. De juiste zienswijze slaan op het juiste inzicht, dat het bestaan in deze wereld samenvalt met lijden. Juiste bedoelingen slaan op een persoonlijk en actief zich willen inzetten, je moet vastbesloten zijn.
* **Ethiek** (stap 3, 4 en 5): juiste spraak, juiste handeling en juiste levenswijze: de drie begrippen worden verhelderd door 5 concrete voorschriften die erbij horen:
  1. Niet doden: eerbied voor alle leven, geweldloos
  2. Niet stelen of het bezit hebben van wat anderen toekomt: ieder het zijne
  3. Geen verkeerde seksuele relaties: respect in de omgang met elkaar
  4. Niet liegen: in alles de waarheid spreken, eerlijkheid en oprechtheid
  5. Geen verdovende middelen gebruiken: soberheid in alles
* **Meditatie** (stap 6, 7 en 8): juiste inspanning, juiste waakzaamheid, juiste concentratie: juiste inspanning is de juiste inspanning om kritisch te onderzoeken wat er zich in het bewustzijn van de mens afspeelt. De waakzaamheid moet je zien als het voortdurend alert zijn op wat er zich in het bewustzijn afspeelt.’

**De pancha sila:** de 5 concrete voorschriften van de ethiek.

**Nirvana =** Het nirvana is een toestand, die alleen maar ervaren kan worden en dus in onze denk- en beschrijvingsmogelijkheden niet te vatten is.

**§3: Sangha**

**Sangha =** Een familie bestaand uit monniken, nonnen en leken.

**Bhikkhoe** is te vergelijken met een (christelijke) **monnik**: Ze leven allebei aan de rand van een grote of kleine stad, ze gaan allebei op in de godsdienst die zij aanbidden en gaan hier heel erg op in en ze hebben beide geen eigen bezittingen.

* Elke morgen gaan de bhikkhoes (monniken), geholpen door jongens die in de kloosters wonen, de ronde doen door het dorp of stadswijk. In landen waar de bedeltocht is afgeschaft brengen de leken vaak het voedsel naar het klooster of ze staan jaarlijks een bepaald bedrag af aan het klooster. De leken verwachten van de monniken dat zij, door hun radicale leefwijze, de boeddhistische idealen in de praktijk brengt en hij door de studie en meditatie zich verdiept in de boeddhistische leer. Leken krijgen boeddhistische leer en monniken krijgen eten.

**De drie basisregels voor bhikkhoes:**

1. **Armoede**: een monnik heeft nauwelijks privébezit. Hij mag een monnikskleed hebben, een bedelnap, een naald, een gebedssnoer, een scheermes en een filtertje om kleine diertjes uit zijn drinkwater te verwijderen.
2. **Celibaat**: de Boeddha beschouwde de seksuele begeerte als één van de grootste struikelblokken op weg naar verlichting. Je verliest meestal het heldere zicht op de ander, de wereld en jezelf komt terecht in de wereld van illusies.
3. **Geweldloos**: het klooster is vooral een plaats van geschrikte geweldloosheid. De boeddhistische leer van **ahisma** (niet kwetsen) is diep geworteld in het Indiase denken.  
   ​

***Extra stof: blad over Thich Nhat Hanh***

**Thich Nhat Hanh** komt uit Vietnam en woont sinds 1982 in Frankrijk, in zijn meditatiecentrum ‘’Plum Village’’.

Hij wilde mensen leren dat elke dag dat je leeft een wonder is, om vrede, vreugde en geluk te brengen aan onszelf en aan andere is het nodig dat we in contact zijn met alles wat er gebeurt. We moeten overal aandacht voor hebben, want alles wat we doen kan je vrede en geluk geven.

**Voorbeeld van de afwas:** Als je de afwas doet, is dat ook niet leuk en dan hoop je dat het snel voorbij is. Maar als je gaat denken dat je het niet leuk vind, duurt het alleen maar langer. Als je je gaat haasten om het af te maken om snel aan je toetje te beginnen dan voel je je niet prettig omdat je je afwas hebt afgeraffeld en dan kan je niet van je toetje genieten.

**Fietsen naar school met slecht weer**: als je naar school moet fietsen met slecht weer vind je dat vervelend. Dan baal je dat je weer moe fietsen en zeur je over het weer. Je hoopt dat je snel op school bent en dat het meevalt.

**Toepassing van ‘leven in aandacht’:** als je bijvoorbeeld denkt dat je zo op school bent en helemaal niet lang hoeft te fietsen dan is het minder erg. Je kan je aandacht geven aan iets anders bijvoorbeeld dat je blij moet zijn dat je kunt fietsen of dat je naar school mag.

**4 waarheden van afwas:**

1. **Het leven is vol lijden -> afwas doen**
2. **Lijden ontstaat door vastklampen -> je denkt na over hoe vervelend de afwas is**
3. **Lijden verdwijnt door loslaten -> plezier hebben in het afwassen en daarna van je toetje kunnen beginnen**
4. **Het achtvoudige pad -> hij heeft concentratie bij het afwassen.**