

Basisprincipes van het Boeddhisme

1. De Drie Juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha

De Drie Juwelen (Boeddha, Dharma en Sangha) vormen het fundament van het boeddhisme en bieden richting en steun op het pad naar blijvend geluk en bevrijding van ongemak.

De Boeddha (de gids)

De Boeddha verwijst onder andere naar de **historische Boeddha Siddhartha Gautama**. Hij was een gewone mens, net als wij, die door beoefening een Boeddha geworden is.

Dit houdt in dat het pad ook voor ons open ligt, omdat we allemaal dezelfde **Boedghanatuur** in ons dragen—het potentieel of het zaadje om ons eigen Boeddhachap te ontwikkelen.

De **naam Boeddha (Sangye)** in het Tibetaans) is gegeven op basis van zijn kwaliteiten: alle te ontwikkelen kwaliteiten zijn perfect ontwikkeld en alles wat gezuiverd moest worden is volledig gezuiverd.

Hij bereikte de verlichting en toonde ons hoe we het lijden kunnen overwinnen.

Centrale punten over de Boeddha's leer:

- **Geen blind geloof:** De Boeddha benadrukte: "Het is niet omdat ik het zeg als de Boeddha, dat je het ook moet aannemen". Je moet de leer voor jezelf onderzoeken; als ze waar is, accepteer je ze, anders mag je ze verwerpen. In het boeddhisme doen we niet aan blind geloof.
- **Zelf doen:** De Boeddha kan niet met zijn handen onze negativiteiten wegwassen. Ook kan hij de realisaties die hij ontwikkeld heeft niet op ons overdragen. We moeten die realisaties voor onszelf ontwikkelen, door het pad op te nemen.
- **Vier negatieve invloeden (Maras):** De Boeddha heeft de vier Maras (negatieve invloeden) overwonnen. Deze houden ons gevangen in dit bestaan.
 - De negatieve invloed van **ziekte** van het lichaam (symbolisch overwonnen door medicinale nectar).
 - De negatieve invloed van de **verstorende emoties** (symbolisch overwonnen door de nectar van wijsheid).
 - De negatieve invloed van het **sterven** (symbolisch overwonnen door het levenselixer).
 - De negatieve invloed van het **aangetrokken zijn tot de plezierige sensaties van de zintuigen** (figuratief overwonnen door de houding waarbij de hand de grond raakt).



De Dharma (het pad)

De Dharma is **de leer van de Boeddha**. Het wijst ons de weg naar verlichting door wijsheid en mededogen.

De Dharma heeft een **dubbele betekenis**:

- Het onderricht van de Boeddha (de teksten).
- De realisatie in onszelf, die voortkomt uit de toepassing van de onderrichtingen.

De Sangha (de begeleiders op het pad)

De Sangha is **de gemeenschap** van mensen die de Dharma beoefenen en ondersteunen.

Meer specifiek is **de nobele sangha** degenen die minimaal het niveau van een bodhisattva of de volledige verlichting van het boeddhaschap hebben bereikt.

2. De Vier Gedachten die je naar de Dharma Keren

De vier gedachten die de geest naar de dharma keren zijn **essentiële reflecties** die ons aanzetten tot het verkennen van de boeddhistische leer. Ze behoren tot de algemene voorbereidende beoefeningen van het pad.

Deze vier reflecties zijn een vorm van analytische meditatie waarbij we het 'nonsens denken' vervangen door het bewust over deze gedachten na te denken. Dit buigt de geest in de juiste richting. Het doel, het '**keren van de geest naar de dharma**', betekent in essentie toevlucht nemen.

Gedachte	Essentie van de Reflectie (Contemplatie)
1. De kostbaarheid en zeldzaamheid van het menselijk leven	Het menselijk leven biedt een unieke kans om de verlichting van het boeddherschap te bereiken.
2. De vergankelijkheid en de onvermijdelijkheid van het sterven	De tijd in dit leven is eindig; het sterven is onzeker. Alle fenomenen zijn vergankelijk.
3. De werking van karma, oorzaak en gevolg	Onze daden hebben gevolgen; ons gedrag bepaalt hoe we de dingen ervaren.
4. De aard van het lijden en de tekortkomingen van het cyclische bestaan (samsara)	Het cyclische bestaan is in de natuur van lijden, en wereldse genoegens zijn onverzadigbaar.

Door op deze vier gedachten te reflecteren, buigen we de geest in de juiste richting en openen we de deur naar wijsheid en mededogen.

3. De Vier Edele Waarheden

De Vier Edele Waarheden vormen **de logische start van de boeddhistische dharma**.

Het was het allereerste onderricht dat de historische Boeddha Siddharta Gautama gaf nadat hij de verlichting had bereikt, en wordt de eerste draaiing van het wiel van de dharma genoemd.

De waarheden berusten logisch op elkaar.

Waarheid	De Boeddha's Boodschap	Essentie uit de teksten
1. De waarheid van het lijden	Erken dat er lijden is.	We erkennen dat ontevredenheid (dukkha) een integraal onderdeel is van het menselijk bestaan. Het cyclische bestaan (de cyclus van geboorte, sterven en wedergeboorte) is niet in de natuur van geluk, maar in de natuur van lijden.
2. De waarheid van de oorzaak van het lijden	Geef de oorzaak op.	We begrijpen dat verlangen naar en hechten aan wereldse geneugten ons lijden versterkt en in stand houdt. Er is een oorzaak van dat lijden in het cyclische bestaan.
3. De waarheid van het ophouden van het lijden	Realiseer de beëindiging.	We zien dat er een manier bestaat om bevrijding van het lijden te bereiken. Dit stoppen of overwinnen van het lijden wordt ook de bevrijding van het cyclische bestaan genoemd.
4. De waarheid van het pad dat leidt naar de beëindiging van lijden	Beoefen het pad.	We volgen het pad dat de Boeddha heeft getoond. Dit is het effectieve pad dat leidt naar het einde van lijden.



Vergelijking met een zieke

De vier edele waarheden kunnen worden uitgelegd met het voorbeeld van iemand die ziek is:

- Lijden: Er is iemand ziek, dat is zijn lijden op dat moment.
- Oorzaak van het lijden: Er is een oorzaak voor die ziekte; de ziekte is niet uit het niets gekomen.
- Ophouden van het lijden: De ziekte kan genezen worden.
- Pad: Er is een te volgen behandeling om de ziekte te overwinnen.

Het Achtvoudige Pad

Het pad bestaat uit acht onderdelen:

- Juiste Visie
- Juiste Intentie
- Juiste Spraak
- Juist Handelen
- Juist Levensonderhoud
- Juiste Inspanning
- Juiste Aandacht
- Juiste Concentratie



4. De Basis van Meditatie: Shinéé of Gestilde Concentratie meditatie

De basis van elke andere vorm van meditatie wordt 'shinee' (Tibetaans) of gestilde concentratie genoemd. Het vormt het fundament van innerlijke vrede en geestelijke groei.

De Drie Stappen van Beoefening

Bij de beoefening van het boeddhisme zijn er steeds drie stappen die je doorloopt:

- **Luisteren** (Teu in het Tibetaans): Het luisteren naar de dharma die wordt onderwezen door een leraar, of het lezen en studeren van neergeschreven onderricht. Dit is een intellectuele, cognitieve stap.
- **Overdenken** (Sam in het Tibetaans): Het nadenken, reflecteren en contempleren over dat wat je geleerd hebt. Hier begin je gebruik te maken van je eigen wijsheid en maak je het geleerde stilaan eigen.
- **Toepassen/Mediteren** (Gom in het Tibetaans): De toepassing of verdieping ervan via meditatie. Dit is het zich eigen maken door de ontwikkeling van ervaring.

Wat is Meditatie (Gom)?

De letterlijke betekenis van Gom is '**je ergens mee familiariseren**' of 'een gewoonte opbouwen'. Je kiest één onderwerp of één topic waar men zich op concentreert en waarmee je je volledig vertrouwd maakt.

Shinéé (Gestilde Concentratie)

- **Het doel:** Shinéé stelt ons in staat om de tumultueuze stromen van gedachten op natuurlijke wijze tot rust te laten komen en een diepe staat van concentratie en helderheid te bereiken.
- **De techniek:** Je kiest één steunpunt om je op te concentreren. De ademhaling is zeer geschikt als startpunt, omdat het een neutraal steunpunt is en je de ademhaling altijd bij je hebt. Door op de ademhaling te focussen, gaan we leren om onze geest gradueel tot rust te brengen.
- **Na de basis:** Alleen je geest tot rust brengen met behulp van gestilde concentratie is niet genoeg. Het uiteindelijke doel van meditatie is om je geest te transformeren en positieve kwaliteiten te ontwikkelen. Wanneer we deze techniek onder de knie hebben, zijn we klaar voor een volgende stap, zoals het nemen van 'mededogen' als onderwerp om op te concentreren.



Praktische Instructies voor Shinéé

Dit zijn de essentiële stappen voor gestilde concentratie:

Vorbereiding en Houding:

- Zoek een rustige plek. Ga zitten in een comfortabele positie (op een kussen, bankje of stoel).
- Houd de rug recht. De rug is als een pijl die omhoog gericht is; dit helpt om de geest alert en stabiel te houden.
- Laat de schouders ontspannen.
- De ogen zijn halfopen en kijken naar een vast punt voor je op de grond (ongeveer vier vingerbreedtes afstand). De blik is zacht en niet gefixeerd.
- De handen rusten zachtjes in de schoot (de rechterhand over de linker, met de duimen die elkaar lichtjes raken).

Het Steunpunt:

- Kies één steunpunt om je op te concentreren, zodat je de geest tot rust kunt brengen.
- De ademhaling is een zeer geschikt startpunt, omdat het een neutraal steunpunt is en je deze altijd bij je hebt.
- Volg de ademhaling op natuurlijke wijze, zonder deze te forceren of te controleren. Voel hoe de lucht binnenkomt en weer naar buiten gaat, bijvoorbeeld bij de neusgaten of de buik.

Omgaan met Afleiding (Gedachten):

- Gedachten zullen onvermijdelijk opkomen. Dit is normaal. Je geest is als een wilde olifant die getemd moet worden.
- Telkens wanneer je merkt dat je geest is afgedwaald en je je laat meeslepen door een gedachte of emotie, erken dit dan zonder oordeel.
- Keer onmiddellijk terug naar je steunpunt (de ademhaling). Laat de gedachte los alsof het wolken aan de lucht zijn.
- Het volhouden van deze concentratie, het steeds weer terugbrengen van de geest naar het steunpunt, is de essentie van Shinéé. Eenmaal deze concentratie gestabiliseerd is, ben je klaar voor de volgende stap: het transformeren van de geest, bijvoorbeeld door je te concentreren op mededogen of wijsheid.