



HOOFDSTUK EEN: WAT IS BOEDDHISME?



Boeddhisme is de op vier na grootste religie, met ongeveer een half miljard aanhangers. Het ontstond zo'n 2500 jaar geleden in het oude India en verspreidde zich al snel over Azië. De meeste boeddhisten wonen nog steeds in dat werelddeel.

De religie omvat verschillende overtuigingen en tradities. Alle stromingen van het boeddhisme zijn echter geworteld in de lessen van Siddhartha Gautama Boeddha.

Boeddhisten geloven dat niets in het leven perfect is en dat onvrede, ziekte, veroudering en dood fundamentele aspecten van het bestaan zijn. De Boeddha leerde dat het lijden dat hierdoor veroorzaakt wordt door onze eigen gehechtheden en verlangens komt. Zo zijn de meesten van ons gehecht aan het idee dat gezondheid goed is en ziekte slecht. Daardoor kunnen we overstuurd zijn bij ziekte, onze symptomen wegwensen en verlangen naar gezondheid. Deze emoties kunnen ons meer lijden bezorgen, omdat ze onze frustratie en onvrede vergroten.

Boeddhisten geloven dat we door het overwinnen van verlangen en gehechtheid bevrijd kunnen worden van lijden en we zo 'verlichting' kunnen bereiken. Deze staat van vrijheid van alle lijden wordt 'nirwana' genoemd.



Het doel van mahayana

Mahayana-boeddhisme staat ook bekend als het 'bodhisattva-voertuig'. Een 'bodhisattva' is een wezen dat verlichting heeft bereikt, maar de bevrijding uit de cyclus van wedergeboorte uitstelt om op aarde te blijven en anderen te leren hoe ze nirwana kunnen realiseren. Het doel van mahayana is dat alle voelende wezens samen verlicht worden. Dit is niet alleen geïnspireerd door mededogen, maar ook door het geloof dat al het leven met elkaar verbonden is.

In mahayana zijn bodhisattva's de rolmodellen. Een duidelijk verschil met theravada, dat alleen waarde hecht aan de leringen van de Boeddha en zijn naaste discipelen. Terwijl de theravada-traditie zijn volgelingen laat concentreren op hun eigen individuele ontwaking, worden mahayana-volgelingen aangemoedigd om elkaar te helpen verlichting te bereiken. Een ander verschil is de 'routekaart' naar verlichting. Beide gebruiken de leringen van het 'Edele achtvoudige pad', maar volgens de mahayana-soetra's moet men het 'bodhisattva-pad' volgen om het stadium van volledige verlichting te bereiken.



**MOGEN ALLE
MENSEN EEN
GELUKKIGE
GEEST HEBBEN.**

GAUTAMA BOEDDHA

HET EDELE ACHTVOUDIGE PAD

De vierde edele waarheid vertelt ons dat er een pad (maggā) is dat kan worden genomen om te ontsnappen aan menselijk lijden en de cyclus van wedergeboorte. Volgens de theravada-traditie van het boeddhisme is het Edele achtvoudige pad de weg naar bevrijding: het is het pad om verlicht te worden en een arhat te worden. Het Edele achtvoudige pad is ook belangrijk in de mahayana-traditie. Voor mahayanisten wordt het samen met het bodhisattva-pad verkend.

Bijna alles wat de Boeddha onderwees, kwam voort uit het Edele achtvoudige pad. Hoewel hij tijdens zijn leven vele duizenden preken gaf, is de essentie hiervan vastgelegd in deze ene tekst en kan deze beschouwd worden als een essentiële samenvatting van zijn belangrijkste leringen. De acht factoren die het Edele achtvoudige pad vormen zijn:

- 🌸 Juist inzicht
- 🌸 Juiste intentie
- 🌸 Juist spreken
- 🌸 Juist handelen



-
- 🌸 Juist levensonderhoud
 - 🌸 Juiste inspanning
 - 🌸 Juiste mindfulness
 - 🌸 Juiste concentratie

Ondanks de volgorde hierboven, zijn de acht stappen van het pad niet ontworpen om een voor een te worden gevolgd. In plaats daarvan werken boeddhisten eraan om deze vaardigheden gelijktijdig te ontwikkelen, omdat ze met elkaar verbonden zijn en ze bij het aanleren elkaar ondersteunen. De acht elementen van het Edele achtvoudige pad worden vaak in een cirkel gepresenteerd, als de acht spaken van een wagenwiel. Dit beeld, bekend als het ‘dharmawiel’, is een van de oudste symbolen in het boeddhisme. Het is het symbool van de religie geworden, zoals een davidster het jodendom vertegenwoordigt of een kruis het christendom.



VEGETARISME EN DIERVRIENDELIJKHEID

Veel mensen gaan ervan uit dat alle boeddhisten vegetariërs zijn. De waarheid is echter complexer.

De Boeddha gaf richtlijnen voor moreel gedrag (de vijf voorschriften), die boeddhisten volgen. De eerste hiervan draagt hen op om geen enkel levend wezen te doden of opzettelijk schade toe te brengen. Boeddhisten krijgen in plaats daarvan de opdracht om voor alle voelende wezens even veel respect, mededogen en vriendelijkheid te tonen.

Er wordt aangenomen dat dieren bewuste wezens zijn, een aangeboren boeddha-natuur hebben en in staat zijn tot verlichting, net als mensen. Het opzettelijk schaden of doden van dieren veroorzaakt ongezond karma, wat iemand verder weg brengt van nirwana.

Toch heeft de Boeddha nooit vegetarisme gepromoot. Sterker nog, men gelooft dat hij tegen het verplicht stellen van vegetarisme voor boeddhistische volgelingen was. Hij verbood volgelingen echter wel om dieren te doden voor voedsel of om te handelen in vlees, zoals vermeld in de 'juiste levenswijze' van het Edele achtvoudige pad. De Boeddha noemde ook dieren die nooit gegeten

mochten worden, zoals olifanten, paarden, luipaarden en slangen.

Maar als zijn monniken vlees aangeboden kregen van een leek, kregen ze de opdracht om het dankbaar te ontvangen en op te eten, zolang het om 'restjes' ging en er geen dier speciaal voor hen was geslacht.

De Boeddha moedigde zijn volgelingen aan om de 'Middenweg' te nemen en niet te extreem te zijn in hun bezigheden, meningen of gehechtheden. Daarom worden boeddhisten die vegetariër zijn gewaarschuwd om hier niet fanatiek aan gehecht te raken, omdat dit alleen al lijden kan veroorzaken.

Tegenwoordig moedigen de meeste mahayana-scholen vegetarisme aan en verbouwen ze vaak zelf groenten in hun kloosters. Theravadisten zien vegetarisme echter als een persoonlijke keuze. Hun kloosterlingen leven van donaties en eten alles wat ze krijgen. Zelfs de dalai lama (XIV) is de laatste jaren vlees gaan eten om gezondheidsredenen. Historisch gezien zijn Tibetaanse boeddhisten over het algemeen niet vegetarisch, omdat het moeilijk is om groenten te verbouwen in Tibet.

Er is dus geen eenvoudig antwoord op de vraag over vegetarisme. Het blijft een veelbesproken onderwerp onder boeddhisten.



BOEDDHISTISCHE TEMPELS EN RITUELEN

Boeddhisten bezoeken tempels voor bidden, beoefening, studie en om contact te maken met de sangha. Tempels zijn losse gebouwen of onderdeel van een klooster.

Meestal zijn tempels ontworpen als de pure en vredige omgeving van een boeddha. Hun architectuur verschilt echter per regio. Ze zijn altijd van de beste kwaliteit en ontworpen om de vijf elementen te symboliseren: aarde, vuur, lucht, water en wijsheid. Dit is vooral duidelijk in de architectuur van pagodes: gelaagde torens met meerdere dakranden die veel voorkomen in Zuid- en Oost-Azië.

Het belangrijkste onderdeel van elke boeddhistische tempel zijn altaren (veel boeddhisten hebben ook een klein altaar in hun huis). Hier vindt men een (groot) standbeeld van de Boeddha, zo niet meerdere. Voor elk standbeeld staat normaal gesproken een altaar, waar boeddhisten offers van voedsel, water, bloemen, kaarsen en wierook neerleggen. Ze doen hun schoenen uit als teken van respect voordat ze een altaar-ruimte betreden. Ze buigen voor het beeld en reciteren de drie juwelen.



In tempels zingen boeddhisten, mediteren ze, brengen ze offers en luisteren ze naar preken of dharmalezingen van vooraanstaande boeddhistische monniken. In delen van Azië bezoeken boeddhisten ook regelmatig stoepa's. Deze koepelvormige gebouwen bevatten relikwieën – zoals een haar of tand – van de Boeddha of van een belangrijke discipel of leraar. Ze betreden de stoepa's niet, maar lopen eromheen, met de klok mee, terwijl ze mediteren, bidden of mantra's reciteren.

Zo bewijzen boeddhisten hun eer, terwijl ze ook hun geest trainen en karmapunten verzamelen. De Boeddha noemde vaak het 'om objecten heenlopen' in zijn leringen, dat volgens hem ongezond karma zuiverde en hielp voor een gunstige wedergeboorte. Boeddhisten lopen ook rond tempels, standbeelden, heilige bergen en zelfs mensen. Ten minste drie rotaties (om de drie juwelen te eren) is gebruikelijk.

Boeddhisten maken ook pelgrimstochten naar heilige plaatsen, om zowel hun beoefening te intensiveren als om karmapunten te verdienen. Het belangrijkste pelgrimspad voert langs vier belangrijke plekken: waar de Boeddha geboren werd, nirwana bereikte, de eerste lering gaf en overleed. Pelgrims reizen al millennia lang over deze route.

