

# Inhoud

DEEL EEN	<i>DE VIER EDELE WAARHEDEN</i>	
1	Het hart van de Boeddha binnengaan	9
2	De eerste Dharma-rede	12
3	De vier edele waarheden	15
4	De leer van de Boeddha begrijpen	18
5	Is alles lijden?	24
6	Stoppen, kalmeren, rusten, genezen	28
7	Bij ons lijden komen	32
8	Welzijn verwezenlijken	44
DEEL TWEE	<i>HET EDELE ACHTVOUDIG PAD</i>	
9	Juist zien	54
10	Juist denken	61
11	Juiste oplettendheid	65
12	Juist spreken	83
13	Juist handelen	92
14	Juiste ijver	97
15	Juiste concentratie	102
16	Juist levensonderhoud	110
DEEL DRIE	<i>ANDERE FUNDAMENTELE BOEDDHISTISCHE LERINGEN</i>	
17	De twee waarheden	119
18	De drie Dharma-zegels	128
19	De drie deuren naar bevrijding	142
20	De drie 'lichamen' van de Boeddha	151
21	De drie juwelen	156
22	De vier onmetelijke brahmavihara's	164
23	De vijf skandha's	171
24	De vijf machten	178
25	De zes paramita's	186
26	De zeven factoren van ontwaking	206
27	De tien schakels	212
28	Hoe wij bij onze Boeddha-natuur kunnen komen	239

DEEL VIER *SOETRA'S*

1	Het draaien van het wiel van de Dharma ( <i>Dhamma Cakka Pavattana Sutta</i> )	249
2	De grote veertig ( <i>Mahacattarisaka Sutta</i> )	253
3	Juist zien ( <i>Sammaditthi Sutta</i> )	259
	Noten	264
	Register	272

---

*Figuren*

1	De vier edele waarheden	17
2	De twaalf omwentelingen van het wiel	33
3	De onderlinge verwevenheid van de acht aspecten van het pad	60
4	De zes paramita's	187
5	Zaden van oplettendheid	200
6	Het levenswiel	221
7	De drie tijden en twee niveaus van oorzaak en gevolg	224
8	De onderlinge verwevenheid van de twaalf schakels	226
9	Tien schakels: de twee aspecten van onderling afhankelijk co-ontstaan	238

DEEL EEN

De vier edele waarheden



## HOOFDSTUK I

### Het hart van de Boeddha binnengaan

Boeddha was geen god. Hij was een mens zoals jij en ik, en hij leed zoals wij. Als wij met een open hart naar de Boeddha toegaan, zal hij ons met ogen vol mededogen aankijken en zeggen: ‘Omdat er lijden in je hart is, kun je mijn hart binnengaan.’

De leek Vimalakirti zei: ‘Omdat de wereld ziek is, ben ik ziek. Omdat mensen lijden, moet ik lijden.’ Ook de Boeddha heeft deze uitspraak gedaan. Denk alsjeblieft niet dat je omdat je ongelukkig bent, omdat er pijn in je hart is, niet naar de Boeddha kunt toegaan. Juist omdat er pijn in je hart is, is er communicatie mogelijk. Jouw lijden en mijn lijden vormen de basisvoorwaarde om het hart van de Boeddha te betreden, om de Boeddha in ons hart toe te laten.

Vijfenvertig jaar lang heeft de Boeddha telkens weer gezegd: ‘Alles wat ik onderwijs is lijden en de transformatie van het lijden.’ Wanneer wij ons eigen lijden herkennen en erkennen, zal de Boeddha – dat wil zeggen: de Boeddha in onszelf – het onderzoeken, ontdekken wat het veroorzaakt heeft en ons laten weten hoe wij het tot vrede, vreugde en bevrijding kunnen transformeren. Lijden is het hulpmiddel dat de Boeddha heeft gebruikt om zich te bevrijden, en het is ook het hulpmiddel waarmee wij vrij kunnen worden.

De oceaan van het lijden is onmetelijk, maar als je je omdraait kun je land zien. Het zaad van het lijden is misschien sterk in jou aanwezig, maar wacht niet tot je geen lijden meer hebt voordat je jezelf toestaat gelukkig te zijn. Wanneer een boom in de tuin ziek is, moet je voor die boom zorgen. Maar zie niet alle gezonde bomen over het hoofd. Zelfs terwijl je pijn in je hart hebt, kun je van de vele wonderen van het leven genieten – van de prachtige zonsondergang, de glimlach van een kind, de vele bloemen en bomen. Lijden is niet

genoeg. Laat je alsjeblieft niet door je lijden gevangen zetten.

Als je honger hebt gekend, weet je dat het een wonder is om te eten te hebben. Als je kou hebt geleden, weet je hoe kostbaar warmte is. Wanneer je hebt geleden, weet je de aspecten van het paradijs die er ook zijn op prijs te stellen. Als je alleen maar bij je lijden blijft stilstaan, zul je het paradijs mislopen. Negeer je lijden niet, maar vergeet ook niet van de wonderen van het leven te genieten, in je eigen belang en tot profijt van vele wezens.

Toen ik jong was, heb ik het volgende gedicht geschreven. Met een hart dat diep gewond was, drong ik tot het hart van de Boeddha door.

*Mijn jeugd  
een onrijpe pruim.  
Je tanden hebben hun afdruk erin achtergelaten.  
De tandafdrukken trillen nog steeds na.  
Ik vergeet nooit,  
vergeet nooit.*

*Sinds ik heb geleerd van u te houden,  
is de deur van mijn ziel wijd open blijven staan  
voor de winden van de vier richtingen.  
De werkelijkheid roept om verandering.  
De vruchten van bewustzijn zijn al rijp,  
en de deur kan nooit meer gesloten worden.*

*Vuur verteert deze eeuw,  
en bergen en bossen dragen er het stempel van.  
De wind huilt om mijn oren,  
terwijl de hele hemel hevig in de sneeuwstorm schokt.*

*De wonden van de winter liggen stil,  
ontsnappen aan het bevroren lemmet.  
Rusteloos, woelend en draaiend,  
kronkelend van de pijn,  
de hele nacht.<sup>1</sup>*

Ik ben in een oorlogstijd opgegroeid. Overal werd alles vernietigd – kinderen, volwassenen, waarden, een heel land. Ik heb als jong mens veel geleden. Als de deur van bewustzijn eenmaal open is gegaan, kun je haar niet meer dichtdoen. Mijn innerlijke oorlogswonden zijn nog steeds niet helemaal genezen. Er zijn nachten dat ik wakker lig en mijn volk, mijn land en de hele planeet met mijn bewuste ademhaling omarm.

Zonder lijden kun je niet groeien. Zonder lijden kun je niet de vrede en vreugde krijgen die je verdient. Ga alsjeblieft niet voor je lijden op de loop. Omhels je lijden en koester het. Ga naar de Boeddha toe, ga bij hem zitten en laat hem je pijn zien. Hij zal met liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en oplettendheid naar je kijken en je methoden laten zien met behulp waarvan je je lijden kunt omhelzen en het diepgaand kunt onderzoeken. Je zult in staat zijn de wonden in je hart met inzicht en mededogen te genezen, en ook de wonden in de wereld. De Boeddha noemde het lijden een heilige waarheid, omdat ons lijden ons de weg naar bevrijding kan tonen. Omhels je lijden en laat het je de weg naar vrede openbaren.

## HOOFDSTUK 2

### De eerste Dharma-rede

Siddhartha Gautama was negenentwintig jaar toen hij zijn familie verliet om op zoek te gaan naar een methode om zijn lijden en dat van anderen te beëindigen. Hij mediteerde bij vele leraren, en na zes jaar meditatiebeoefening ging hij onder de bodhiboom zitten en zwoer pas weer op te staan als hij verlicht was. Hij zat de hele nacht. En toen de Morgenster verscheen, had hij een grote doorbraak en werd hij een Boeddha, vervuld van inzicht en liefde. De Boeddha genoot negenenveertig dagen van zijn bewustwording en toen liep hij langzaam naar de hertenkamp in Sarnath, om de vijf asceten bij wie hij eerder had gemediteerd deelgenoot te maken van zijn inzicht.

Toen de vijf mannen hem zagen aankomen, voelden zij zich niet op hun gemak. Siddhartha had hen in de steek gelaten, vonden zij. Maar hij zag er zo stralend uit dat zij hem wel moesten verwelkomen. Zij wassen zijn voeten en boden hem water te drinken aan. De Boeddha zei: 'Beste vrienden, ik heb gezien dat niets op zichzelf kan bestaan, dat alles in onderlinge samenhang moet bestaan. Ik heb gezien dat alle wezens met de ontwakingsnatuur zijn begiftigd.' Hij wilde nog meer zeggen, maar de monniken wisten niet of zij hem moesten geloven of niet. Dus zei de Boeddha: 'Heb ik ooit tegen jullie gelogen?' Zij wisten dat hij dat niet had gedaan en stemden erin toe zijn leringen te ontvangen.

Toen onderwees de Boeddha de vier edele waarheden over het bestaan van het lijden, de oorsprong van het lijden, de mogelijkheid om welzijn terug te brengen en het edele achtvoudig pad dat naar welzijn leidt. Toen Kondañña, een van de vijf asceten, dit hoorde, kreeg hij een helder beeld van de vier edele waarheden. De Boeddha zag dit en riep uit: 'Kondañña begrijpt het! Kondañña begrijpt het!' En vanaf die dag werd Kondañña 'hij die begrijpt' genoemd.



Vervolgens verklaarde de Boeddha: ‘Beste vrienden, met mensen, goden, brahmanen, monniken en mara’s als mijn getuigen vertel ik jullie dat als ik alles wat ik jullie heb verteld niet zelf had ervaren, ik niet zou verkondigen dat ik een verlicht mens ben, vrij van lijden. Omdat ik zelf heb vastgesteld wat lijden is, zelf heb begrepen wat lijden is, zelf heb vastgesteld wat de oorzaken van het lijden zijn, zelf de oorzaken van het lijden heb weggenomen, zelf het bestaan van welzijn heb vastgesteld, zelf welzijn heb verkregen, zelf het pad naar welzijn heb gevonden, zelf naar het einde van het pad ben gegaan en zelf totale bevrijding heb verwezenlijkt, verklaar ik jullie nu dat ik een vrij mens ben.’ Op dat moment schudde de aarde en de stemmen van de goden, mensen en andere levende wezens in de hele kosmos zeiden dat er op de planeet aarde een verlicht mens geboren was en het wiel van de Dharma, de weg van inzicht en liefde, in beweging had gezet. Deze lering is vastgelegd in de *Verhandeling over het draaien van het wiel van de Dharma (Dhamma Cakka Pavattana Sutta)*.<sup>2</sup> Sindsdien zijn 2600 jaar verstreken, en het wiel van de Dharma draait nog altijd. Het is aan ons, de huidige generatie, om het wiel voor het geluk van de massa te laten draaien.

Deze soetra wordt door drie punten gekenmerkt. Het eerste is de lering van de Middenweg. De Boeddha wilde dat zijn vijf vrienden niet het idee zouden hebben dat versterving de enige juiste oefening was. Hij had uit de eerste hand geleerd dat als je je gezondheid vernietigt, je geen energie meer over hebt om het pad te verwezenlijken. Het andere uiterste dat vermeden diende te worden, zo zei hij, is je overgeven aan zinnelijk genot – door seksuele begeerte bezeten zijn, achter roem aanrennen, onmatig eten, te veel slapen of bezittingen najagen.

Het tweede punt is de lering van de vier edele waarheden. Deze lering was tijdens het leven van de Boeddha van grote waarde, is in onze tijd van grote waarde, en zal nog duizenden jaren van grote waarde zijn. Het derde punt is betrokkenheid bij de wereld. De leringen van de Boeddha waren niet bedoeld om het leven te ontvluchten, maar om ons te helpen zo diepgaand mogelijk met onszelf en de wereld in relatie te treden. Tot het edele achtvoudig pad behoren juist spreken en juist levensonderhoud. Dit zijn leringen voor mensen in