

# *De smaak van een mango*

Over boeddhisme en zo



# **De smaak van een mango**

Annemieke van Dijk

Met dank aan:  
Ebru Avci, Jeff, Jessica en Kayleigh Mayers

Schrijver: Annemieke van Dijk  
Coverfoto: Springer en Van der Maar  
Foto achterzijde: Jeff Mayers  
Uitgave van: Aandachtrijk  
ISBN: 9789402166620  
© Annemieke van Dijk

# **Inhoudsopgave**

	<u>Blz.</u>
<b>Leeswijzer</b>	6
<b>Inleiding</b>	8
<b>Studie</b>	
1. Boeddhisme	11
2. De vier edele waarheden	24
3. Het achtvoudig pad	37
4. Samsara	49
5. De skandha's	61
6. Karma	76
7. De zes rijken	88
8. Mededogen	101
9. Twee filosofische scholen	110
10. Nirvana	121
<b>Beoefening</b>	
11. Wat is meditatie?	130
12. De adem	141
13. De houding	147
14. Hindernissen	151
15. De zintuigen	159
16. Werken met de geest	165
17. Eindigheid	172
18. Maitri	177
19. Meditatie in je leven passen	181
20. De negen stadia van shamatha	187
<b>Overig</b>	
21. Oefeningen en opdrachten	196
22. Al die cijfers	199

# Leeswijzer

---

De afgelopen jaren heb ik me bezig gehouden met het bestuderen van het boeddhisme. Het heeft me veel gegeven en dat wil ik graag delen met anderen. Als je een boek over boeddhisme schrijft, kun je putten uit een oceaan van wijsheid. Dit maakte dat ik keuzen moest maken wat ik wel en niet mee wilde nemen in dit boek. Ik moest kiezen hoe ik de veelheid aan materiaal wilde comprimeren. Daarom geef ik via onderstaande leeswijzer aan welk verband ik zie tussen de in dit boek besproken onderwerpen.

## Inleiding

Hier vind je een verhaal met de verklaring voor de naam van dit boek. In een aantal hoofdstukken verwijst ik hiernaar.

## **Studie**

### Hoofdstuk 1

Hoe is boeddhisme ontstaan en in welke vormen vind je het terug?

### Hoofdstuk 2

Wat is vanuit het boeddhisme gezien het probleem waar levende wezens mee worstelen?

### Hoofdstuk 3

Welke uitweg is er voor het probleem?

### Hoofdstuk 4 tot en met 7

Welke elementen zijn deel van het probleem en hoe kun je die kennis aanwenden?

Hoofdstuk 4 beschrijft het mechanisme van de vicieuze cirkel, hoofdstuk 5 het ontstaan van een ik-beeld en het ontrafelen

ervan, hoofdstuk 6 gaat over oorzaken en gevolgen en de rol van onze geest, hoofdstuk 7 beschrijft verschillende mentale staten en hoe deze van invloed zijn op wat we ervaren.

#### Hoofdstuk 8

Het ontwikkelen van mededogen voor de situatie waarin we ons bevinden.

#### Hoofdstuk 9

Een beknopte uitleg over de visie van twee filosofische scholen binnen het Hinayana boeddhisme.

#### Hoofdstuk 10

Een beschrijving van nirvana.

### **Beoefening**

#### Hoofdstuk 11 tot en met 20

Deze hoofdstukken gaan over de theorie van het mediteren met daarnaast beschrijvingen van verschillende soorten meditaties.

De hoofdstukken hebben zoveel mogelijk een relatie met de hoofdstukken van het pad van studie of zijn algemeen.

Hoofdstuk 11 heeft een relatie met hoofdstuk 1: ze geven allebei algemene informatie, hoofdstuk 12 met hoofdstuk 2, enz.

### **Overig**

#### Hoofdstuk 21 opdrachten en oefeningen

In dit hoofdstuk staan losse onderzoeksoopdrachten en oefeningen.

#### Hoofdstuk 22 al die cijfers

Een opsomming van boeddhistische begrippen.

## Inleiding

*De smaak van een mango:*

*Eind jaren zeventig kwam mijn vader thuis van zijn werk. 'Ik heb een nieuwe vrucht gegeten.' zei hij. 'Een mango.'*

*Ik was nieuwsgierig. 'Een mango?' vroeg ik. 'Hoe ziet die eruit?'*

*Mijn vader aarzelde geen moment. 'Aan de buitenkant is hij groen en rood, een beetje zoals een appel.' antwoordde hij. 'Maar de vorm is ovaal en groter dan een appel.' Met zijn handen deed hij voor hoe de mango er ongeveer uitzag.*

*'En de binnenkant?' wilde ik weten. 'Lijkt die ook op een appel?'*

*'Nee.' reageerde hij. 'Als je hem schilt lijkt het meer op een perzik. Het vruchtvlies is net zo zacht en heeft een perzikachtige kleur. Binnenin zit een grote pit zoals bij een perzik, maar toch is het niet hetzelfde als een perzik.'*

*"Hoe smaakt het?" was mijn volgende vraag.*

*'Hij was zalig.' zei mijn vader en zijn ogen straalden. 'Zoet en sappig.'*

*'Zoals een appel?' vroeg ik.*

*'Nee, niet als een appel.'*

*'Zoals een perzik?' vroeg mijn moeder.*

*'Nee, niet als een perzik.'*

*'Op wat voor vrucht lijkt het dan?'*

*Mijn vader fronste zijn wenkbrauwen voor hij met zijn antwoord kwam.*

*'Het lijkt eigenlijk nergens op, ik weet alleen dat het lekker was.'*

Aan het eind van zijn verhaal hadden mijn moeder en ik nog steeds geen beeld van hoe een mango eruit zag of waar het naar smaakte. Hoeveel woorden hij ook gebruikte, mijn vader kon de smaak van een mango niet aan ons overbrengen. Niet lang daarna heb ik voor het eerst een mango geproefd. Net zoals mijn vader ben ik niet in staat om de ervaring van het proeven met woorden aan een ander over te brengen. Ook heb ik geen woorden om het verschil in smaak tussen een mango en een perzik uit te leggen of het verschil tussen een mango en een appel.



Het was jaren later, tijdens mijn boeddhistische studie, dat deze gebeurtenis terug in mijn herinnering kwam. Ik realiseerde me dat geen enkele ervaring in woorden te vangen is. Zelfs als we denken dat we het over hetzelfde hebben, is het de vraag of dat zo is. Als ik een Mindfulness cursus geef, vraag ik de deelnemers wel eens om een parasol in gedachten te nemen. Daarna vraag ik ze wat voor kleur hun parasol had. Telkens weer komt er een bonte hoeveelheid parasols langs: rood-wit, groen, geel-wit, blauw, een parasol met raffia of een helemaal witte parasol. Dat ene woordje parasol roept bij iedereen een ander beeld op en dan heb ik het nog niet eens over de bijbehorende beelden van de plek waar de parasol staat.

In dit boek vind je theorieën over het boeddhisme, maar deze zijn niet gelijk aan de ervaring. Er is een verschil tussen het doen van een studie over boeddhisme en de ervaringsgerichte beoefening. Daarom bestaat dit boek uit twee delen. De theorie is afkomstig van wat ik heb geleerd tijdens mijn boeddhistische studie van de afgelopen zeven jaar, van wat ik heb geleerd door het lezen van boeken en vanuit mijn achtergrond als Mindfulness trainer. De oefeningen zijn eveneens afkomstig van mijn studie en soms vanuit mijn ervaringen. Ik ben me ervan bewust dat het niet volledig is en ook nooit kan zijn. Wat ik beschrijf geeft een basis en er is nog veel meer om te leren. Zie dit boek daarom als een stap. Ik wens je veel lees- en studieplezier!

*Annemieke van Dijk*  
*November 2017*

# Studie

# 1. Boeddhisme

---

Dit boek gaat over het boeddhisme. Een religie die is ontstaan vanuit het leven en onderricht van een man die we Boeddha noemen. In dit hoofdstuk kijken we naar het verhaal van Boeddha. Het is een verhaal dat leest als een sprookje. In sommige boeddhistische boeken zie je dat er allerlei wonderlijke dingen worden beschreven over zijn geboorte, zijn leven en hoe hij stierf. Het is niet ongebruikelijk om dit te doen als we willen laten zien wat voor bijzonder persoon iemand was. Je mag voor jezelf bepalen of je in dit soort wonderen gelooft of niet, maar in dit boek worden deze verhalen niet meegenomen. We kunnen niet precies weten wat de exacte gebeurtenissen waren van iets dat zich zo lang geleden heeft afgespeeld. Daarom beschrijft dit hoofdstuk de essentie van het verhaal. Je kunt het symbolisch zien of letterlijk, ook dat mag je voor jezelf bepalen. Na het verhaal van Boeddha volgt een algemene beschrijving over het boeddhisme.

## Het verhaal van Boeddha

### *De zoon van een koning*

De man, die ze nu Boeddha noemen, werd ongeveer 2.500 jaar geleden geboren in de plaats Lumbini in het koninkrijk Shakya. Dit koninkrijk lag in het huidige Nepal, maar was toen een zelfstandig gebied. Volgens overleveringen was de vader van Boeddha koning Suddhodana en zijn moeder koningin Maha Maya (zij werd ook wel Mahadevi genoemd). Bij zijn geboorte kreeg hun zoon de naam Siddharta Gautama en omdat hij in een koninklijke familie geboren werd, was hij een prins. Vlak na zijn geboorte overleed zijn moeder en Siddharta werd voor een groot deel opgevoed door zijn tante.

Zoals het vaak gaat met prinses, groeide hij heel beschermd op. In het paleis waren mooie meubelen, versieringen, kunstwerken, lekker eten en mensen om al zijn wensen uit te laten komen. Misschien nog meer dan bij andere prinses, want bij zijn geboorte was voorspeld dat er twee mogelijke uitkomsten waren

voor zijn leven. De eerste was dat hij een groot heerser zou worden en de tweede dat hij alle aardse goederen zou verwerpen en een groot leraar zou worden.

Veel koningen en heersers willen opgevolgd worden door hun kind en dat was ook hier het geval. Koning Suddhodana was niet blij met de voorspelling dat zijn zoon een groot leraar zou kunnen worden. Hij wilde doen wat hij kon om dit te voorkomen en maakte het leven van Siddharta zo perfect mogelijk. Dit deed hij door alles waarmee zijn zoon in aanraking kwam mooi en ideaal te laten zijn. Hij schermde Siddharta af van alle nare dingen en ellende in de wereld. De vrouw die voor Siddharta werd uitgekozen was prachtig en op vrij jonge leeftijd trad hij met haar in het huwelijk.

### *De wereld buiten het paleis*

Er kwam een moment dat Siddharta wilde weten wat zich buiten de muren van het paleis afspeelde. Dat had veel voeten in de aarde en kwam waarschijnlijk overeen met een bezoek van een koninklijk persoon nu. Zo'n bezoek wordt goed voorbereid; de straten worden geveegd, zwervers en andere onwenselijke personen worden van de route verwijderd en alles wordt zo mooi mogelijk gemaakt. Vooraf zorgvuldig gekozen personen mogen de koninklijke hoogheid ontmoeten en alles wordt tot in de puntjes gepland en geregeld. Het verhaal gaat dat koning Suddhodana dit alles nog een stap verder nam. Hij wilde niet dat zijn zoon geconfronteerd werd met de onprettige dingen die bij het leven horen. Het gevolg hiervan was dat Siddharta ook in de buitenwereld een perfect beeld voorgeschoteld kreeg. Mooie en vrolijke mensen en prachtige straten vol met bloemen.

Tijdens dit bezoek aan de buitenwereld ving Siddharta per ongeluk een glimp op van een stokoude man. Het was voor het eerst dat hij zo'n oud iemand zag en hij moest zijn lijfwacht vragen wat er met deze man aan de hand was. 'Hij is oud.' antwoordde de lijfwacht. 'Het is een lot dat ons allemaal te wachten staat.' Dit antwoord wekte de nieuwsgierigheid van de prins en hij vroeg zijn lijfwacht om hem mee te nemen naar de echte wereld. Op een avond slopen ze samen het paleis uit en gingen de stad in.

Deze keer was er geen sprake van een goed georganiseerd bezoek en voor het eerst kwam Siddharta in aanraking met

aspecten van het leven die voor hem altijd verborgen waren geweest.

Hij maakte kennis met ouderdom en leerde dat het verouderen van het lichaam een proces is waar niemand aan kan ontsnappen. Een oud lichaam kan niet meer doen wat het ooit kon. Het verstijft bijvoorbeeld steeds meer en er komen allerlei pijntjes en kwalen.

Iets anders wat Siddharta niet kende was ziekte en ook dit kwam hij tegen in de vorm van een zieke man. Je niet lekker voelen, overgeven en misschien wel pijn hebben in je hele lichaam, dat is wat je kunt ervaren als je ziek bent.

Het laatste wat grote indruk op Siddharta maakte was de dood van iemand. Op zijn tocht zag hij een overleden persoon met daarbij de treurende familieleden. Het verlies van een dierbare gaat diep en het gemis doet ontzettend veel pijn.

Siddharta zag niet alleen deze drie – voor hem – verborgen gehouden dingen, maar ook het effect ervan: het lijden dat het veroorzaakte voor de betrokken personen. Hij werd hier diep door geraakt. Zijn beeld van de wereld was veranderd en het werd hem duidelijk dat er tegenslag en lijden is in het leven.

Als laatste kwam hij een monnik tegen. Na alle ellende waarmee hij geconfronteerd was, intrigeerde de vredige uitstraling van de monnik hem. Zijn lijfwacht vertelde hem dat deze man een geestelijke was, die vanuit zijn religie probeerde andere mensen te helpen.

Hierna gingen ze terug en slopen het paleis in, waar het perfect geregelde leven van Siddharta verder ging. Toch kon hij niet loslaten wat hij gezien had: het lijden van mensen. Toen bleek dat zijn vrouw zwanger was en ze samen een kind kregen, voelde de prins een overweldigende behoefte om een uitweg te vinden voor alle ellende waarvan hij getuige was geweest. Op negenentwintigjarige leeftijd sloop hij opnieuw het paleis uit en nam zich voor niet terug te komen voor hij wist hoe hij een einde kon maken aan het lijden.

### *Een leven als monnik*

Een einde maken aan het lijden. Waar begin je als dit je doel is? Siddharta herinnerde zich de monnik en sloot zich aan bij een groepje van vijf geestelijken. Van hen leerde hij mediteren en met elkaar filosofeerden ze over manieren om het lijden te

stoppen. Ze dachten dat ze het antwoord konden vinden door zichzelf te laten lijden.

Om een staat van lijden te bereiken, aten ze zo goed als niets en deden urenlange meditaties in de brandende zon. Ze waren streng voor zichzelf en ondergingen extreme pijn en honger. Dat alles in de veronderstelling dat een ascetische levenshouding hen zou helpen bij het vinden van een antwoord.

Ruim zes jaar brachten ze zo met elkaar door en hun gezondheid ging hard achteruit. Siddharta verzwakte meer en meer, maar niets wat hij deed leverde het fel begeerde antwoord op. Hij realiseerde zich dat hij zo niet veel langer door kon gaan.

Op een dag was hij samen met de vijf anderen in de buurt van een rivier. Langs de waterkant waren mensen aan het werk. Kinderen speelden in het water en hadden plezier. Dit deed hem denken aan een moment in zijn leven toen hij jong was en blij en onbezorgd. Hij herinnerde zich zijn oude luxe leven, dat volkomen tegenovergesteld was aan zijn leven op dat moment.

Er was een jonge vrouw in de buurt, die zag hoe verzwakt de leden van de groep waren. Ze bood hen een kom rijstepap aan. Door de herinnering aan zijn oude leven en het gevoel van vrijheid dat hij ooit had gevoeld, besloot Siddharta het voedsel aan te nemen. Hij realiseerde zich opeens dat het antwoord dat hij zocht niet te vinden was in een van de twee extremen: niet in het luxe leven, maar ook niet in het ascetische leven.

Zijn metgezellen waren zwaar teleurgesteld toen ze hem zagen eten en lieten hem in de steek.

Siddharta at en in de daarop volgende dagen kwam hij langzaam weer op krachten. Hij besloot onder een ficusboom<sup>1</sup> te gaan zitten en niet weg te gaan voor hij het antwoord op zijn vraag vond: het stoppen van het lijden.

### *Verlichting*

Zittend onder de boom mediteerde Siddharta. Hij had nu duidelijk dat extreme uitersten hem niet zouden brengen waarnaar hij op zoek was en dus richtte hij zich op de middenweg.

Terwijl hij zat en mediteerde kwamen allerlei verleidingen langs. Deze worden in het boeddhisme 'Mara' genoemd. Je kunt hierbij

---

<sup>1</sup> Deze boom wordt nu Bodhiboom genoemd. Bodhi betekent verlicht.

denken aan het verlangen naar mooie dingen, lekker eten, een leuke partner, seks en drugs en rock & roll, afleiding als we ons vervelen, spannende ervaringen, een lang leven of rijkdom. Dingen waarvan we denken dat we ze nodig hebben of waarvan we vinden dat we er niet buiten kunnen.

Siddharta weerstond alle verleidingen die zijn geest hem voorspiegelde en uiteindelijk overwon hij ze allemaal. Hij liet zich er niet door meeslepen en na 49 dagen mediteren raakte hij op vijfendertig jarige leeftijd verlicht. Dit is de reden dat men hem Boeddha ging noemen, want het woord Boeddha betekent "de verlichte", maar je kunt het ook uitleggen als "de ontwaakte" of "degene met een allesomvattend inzicht".

Soms zie je de naam Boeddha Shakyamuni. Dit laatste betekent: de wijze van de Shakya-stam.

### Dharma en Sangha

Het verhaal gaat dat Boeddha in eerste instantie niet van plan was om anderen te vertellen wat hij had ontdekt, maar uiteindelijk besloot hij toch om zijn ervaringen te delen. Het eerste wat hij deed was zijn vijf metgezellen opzoeken om hen te onderrichten. Door zijn inzichten ontwaakten ook zij.

In de jaren die volgden trok Boeddha door India, vergezeld door een groep volgelingen. Hierover wordt gezegd dat de aantallen gestaag toenamen. Onder meer zijn vrouw, zijn zoon en zijn tante behoorden tot zijn leerlingen en ook zij ontwaakten en raakten verlicht. Deze groep van volgelingen wordt ook wel de Sangha genoemd. Een groep van tenminste drie boeddhisten is al een Sangha.

De leer van Boeddha wordt de Dharma genoemd. Dharma betekent: de wezenlijke natuur van iets.

De drie juwelen ofwel de pijlers van het boeddhisme zijn: de Boeddha, de Dharma en de Sangha

### Boeddhisme

Het boeddhisme is eigenlijk meer een levensfilosofie dan een

godsdienst. In de tijd van Boeddha was er niet zoiets als boeddhisme, dit is hoe we zijn leer later zijn gaan noemen. In zijn tijd was hij gewoon een wijze man die anderen onderwees. Er gaan veel verhalen over Boeddha. Dat hij over water kon lopen, wilde beesten kon temmen en allerlei andere wonderen verrichtte. Verhalen die je misschien ook kent van andere religies.

Een Boeddha is geen god, maar een gewoon mens. Hij heeft iets ontdekt wat voor iedereen haalbaar is. In de loop der jaren zijn meerdere personen verlicht geraakt en daardoor werden ze ook Boeddha. Dat betekent niet dat het makkelijk of eenvoudig is om verlicht te worden, maar het is wel degelijk mogelijk. Het is niet zo dat je speciale krachten moet hebben, want we hebben het "Boeddha zijn" al in ons, alleen herkennen we het niet. Een veel gemaakte vergelijking is dat we de werkelijkheid niet zien, omdat we ons in een soort droomtoestand bevinden. Wie ontwaakt, kan zien dat er sprake was van een droom. Wie in de droom zit, is onder de illusie dat de droom echt is.

Heb je wel eens een droom gehad waarin je werd achtervolgd door een wild dier, een monster of een eng persoon? Herinner je je hoe het was als je wakker werd? Misschien ging je ademhaling nog snel en kon je de droom niet gelijk van je afschudden, maar tegelijkertijd wist je dat het niet echt was. Het was maar een droom. Je zag het onderscheid tussen de staat van dromen en de staat van ontwaakt zijn.

Stel je dan eens voor dat de dingen uit het dagelijks leven niet zo zijn zoals we denken dat ze zijn. Dat het een soort droom is die heel echt lijkt. Kunnen we uit die droom ontwaken? Wat moeten we daarvoor doen?

In het boeddhisme zeggen ze dat dit kan door de combinatie van studeren, mediteren en mededogen hebben. Hierbij wordt wel eens de vergelijking gemaakt met een vogel. Studie is de ene vleugel en meditatie de andere. Het hebben van mededogen is als het lichaam van de vogel. Je kunt ervoor kiezen om alleen te mediteren of studeren en daarmee maak je één van de vleugels krachtig. Helaas is het lastig om te vliegen als je maar één vleugel hebt. Je fladdert dan en daarmee heb je al iets bereikt, maar het zou nog mooier zijn als je door de uitleg in dit boek kunt vliegen. Daarom beschrijft dit boek alle drie de aspecten. Er is een deel over studie met daarin een hoofdstuk over



mededogen en een deel over meditatie met daarin oefeningen rondom mededogen.

### De leer van Boeddha

In eerste instantie werd de leer van Boeddha mondeling overgebracht. Dit gebeurde aan de hand van verhalen, waar vaak veel herhalingen in zaten. Op die manier waren ze makkelijk te onthouden voor de verteller. Uiteindelijk werden ze opgeschreven. Dit gebeurde op bladeren van palmbomen. Deze werden bewaard in drie manden, tripitaka genoemd:

1. de Soetra pitaka: dit zijn de leringen van Boeddha. Het beschrijft onder meer zijn lessen, met daarnaast stukken over gedrag en meditatietechnieken. Deze zijn waarschijnlijk rond het jaar 100 voor Christus opgeschreven. Een soetra is een mondeling of schriftelijk overgeleverde tekst. Elke soetra begint met de woorden: "Aldus heb ik gehoord", waarna benoemd staat waar dit was of wat Boeddha deed. Dan volgt een les, vaak in de vorm van een verhaal.
2. de Vinaya pitaka: dit beschrijft de regels en voorschriften van het leven in een klooster. Ook deze zijn rond het jaar 100 voor Christus opgeschreven. Vinaya betekent regel of voorschrift;
3. de Abhidharma pitaka: dit zijn zeven verhandelingen. Deze gaan onder meer over filosofische en psychologische inzichten en zijn samengesteld door opvolgers van Boeddha. Ze zijn opgeschreven rond het jaar 300 na Christus. Abhi betekent hoogste en dharma leer. Vrij vertaald is het dus de hoogste leer.

Omdat de teksten op de palmladeren vervaagden, moesten ze om de zoveel tijd overgeschreven worden. Dat was een lang en nauwkeurig werkje. Er zijn tripitaka gevonden in Sri Lanka en China. Door deze te vergelijken werd duidelijk dat de beschreven leer hetzelfde was, ondanks het alsmat overschrijven.

De taal – waarin de Dharma aanvankelijk is opgeschreven – is het Pali. Daarnaast kom je de termen tegen in het Sanskriet. Deze talen lijken veel op elkaar, maar zijn toch anders. Als je

boeddhistische boeken leest, worden de termen uit deze twee talen soms door elkaar gebruikt. Dit kan verwarrend werken. Op de volgende bladzijde vind je wat voorbeelden van woorden die je tegen kunt komen als je je in het boeddhisme verdiept. In dit boek gebruik ik de termen uit het Sanskriet.

<b><u>Pali</u></b>	<b><u>Sanskriet</u></b>	<b><u>Betekenis</u></b>
Dhamma	Dharma	Leer van Boeddha
Kamma	Karma	Handeling of actie
Metta	Maitri	Liefdevolle vriendelijkheid
Nibbana	Nirvana	Het overstijgen van lijden
Samatha	Shamatha	Kalm verblijven (meditatie)
Samsara	Samsara	In cirkels ronddraaien
Vipassana	Vipashyana	Inzicht (meditatie)

### Hinayana, Mahayana en Vajrayana

Deze paragraaf gaat over de lessen die Boeddha en andere boeddhistische leraren gaven. Hinayana is de naam van de basislessen binnen het boeddhisme. "Hina" betekent kleinere of mindere en "yana" betekent voertuig. We kunnen deze term vertalen als: het kleinere of mindere voertuig.

De term "mindere" roept wellicht de associatie op van iets wat minder goed is, maar dat is niet wat hier bedoeld wordt. Juist niet! De lessen die onder Hinayana vallen, vormen de basis voor wat je verder gaat leren. Het is dus heel belangrijke leerstof. Als de basis van iets waarop je bouwt niet goed is, kan het bouwwerk immers nooit stevig zijn. Het is dus zeker niet zo dat de lessen vanuit Hinayana minder waard zijn. Het is eerder zo dat ze minder uitgebreid zijn, vanuit het oogpunt van de hierna beschreven Mahayana. Alles wat in dit boek beschreven wordt, valt onder Hinayana.

Naast Hinayana heb je ook Mahayana. "Maha" betekent grote en "yana" betekent voertuig. We kunnen deze term vertalen als: het grote voertuig. Binnen het boeddhisme worden de lessen van

Mahayana gezien als de vervolglussen. In het volgende boek "*Het stopsteentje!*" komen deze aan de orde.

Tenslotte is er nog Vajrayana, ook wel Tantrayana<sup>2</sup> of Mantrayana<sup>3</sup> genoemd. "Vajra" betekent diamant en "yana" betekent voertuig. We kunnen deze term vertalen als: het diamanten voertuig. Binnen het boeddhisme worden de lessen van Vajrayana gezien als verdiepende lessen binnen Mahayana. Een aantal voorbeelden hiervan komen aan de orde in het derde boek "*En ze leefden nog lang en gelukkig*".

### Stromingen binnen het boeddhisme

Binnen het boeddhisme zijn verschillende stromingen te onderscheiden. Deze worden ook wel tradities genoemd. Nadat Boeddha op vijfendertigjarige leeftijd verlicht raakte, heeft hij de rest van zijn leven – tot hij tachtig was – les gegeven. Hierbij vond steeds meer verdieping plaats en soms werden dingen vanuit een andere invalshoek gebracht. Boeddha verklaarde op diverse manieren een aantal verschijnselen, zoals hoe het ego werkt, hoe het beeld van een zelf ontstaat en waarom we de wereld op verschillende manieren ervaren.

Over zijn eerste serie lessen zei Boeddha dat ze indicatief waren. Hiermee bedoelde hij dat ze een idee geven van de werkelijkheid zoals de meeste van ons die waarnemen en ervaren. De meer gevorderde lessen noemde hij definitief. Dit is de werkelijkheid zoals een Boeddha deze waarneemt en ervaart. Door de verschillende invalshoeken om naar dingen te kijken en door de opbouw qua inzichten zijn de lessen passend bij wat een ieder aanspreekt of wat iemand kan bevatten. We hebben immers verschillende leerstijlen en manieren om informatie tot ons te nemen. Binnen de verschillende stromingen maken leraren een keuze om het één iets meer te benadrukken dan het ander. Dat doet niets af aan de effectiviteit van wat je leert. De een na grootste hoofdstroming in het boeddhisme is Theravada. De gebieden, waar deze stroming vooral gangbaar is, zijn Cambodja, Laos, Myanmar, Sri Lanka en Thailand. We kunnen de term Theravada vertalen als: "Traditie van de ouderen" of "Leer van de ouderen". Binnen deze stroming gaat men voornamelijk

---

<sup>2</sup> "Tan" betekent expansie en "tra" bevrijding

<sup>3</sup> "Man" betekent denken en "tra" bevrijding

uit van de oudste geschriften van de tripitaka: de Soetra en Vinaya pitaka. Binnen de Theravada ligt de nadruk op de leer vanuit Hinayana, zoals in dit boek wordt behandeld.

De grootste stroming binnen het boeddhisme is Mahayana. Deze vind je onder meer in China, Japan, Korea, Nepal, Tibet en Vietnam. Binnen deze stroming begint men bij de Soetra en Vinaya pitaka. Daarna volgt de Abhidharma.

In het westen vind je organisaties vanuit zowel de Theravada als de Mahayana traditie.

### De invloed van cultuur

Naast de diverse stromingen binnen het boeddhisme kun je kijken naar culturele invloeden. Bij de verspreiding van bijvoorbeeld het Mahayana boeddhisme zijn verschillende uitingsvormen ontstaan. Hoewel de Dharma overal hetzelfde is, zal de manier waarop men deze vorm geeft verschillen. In sommige culturen is de uiting uitbundig en in andere juist ingetogen. De essentie van de Dharma blijft hetzelfde. We kunnen de Dharma in dit geval vergelijken met water. Het maakt niet uit in wat voor omhulsel je het water giet, het neemt de vorm van het omhulsel aan. Als het een kop is, heeft het water de vorm van de kop. Als het een fles is, heeft het water de vorm van een fles. Zo doet de culturele uiting of beleving van de Dharma niets af aan de leer van de Dharma. Deze verandert niet door de culturele uiting, maar wordt op een andere manier gepresenteerd.

De afgelopen decennia is het boeddhisme naar het westen gekomen en is het voor westerlingen steeds makkelijker om ermee in aanraking te komen. Soms zie je dat naast het boeddhisme ook culturele aspecten van andere landen worden overgenomen door westerse boeddhisten. Tegelijkertijd is er een zoektocht naar een westerse vorm van boeddhisme en dit zie je langzaam ontstaan vanuit een proces dat nog steeds gaande is. Dit boek beschrijft het boeddhisme vanuit verschillende tradities (vooral Tibetaans en Zen boeddhisme) en staat daarmee eigenlijk buiten een traditie. Niet omdat er iets mis is met de bestaande tradities, maar om een scheiding te maken tussen de Dharma en de culturele aspecten. Het is dus eigenlijk een westerse vorm van boeddhisme.

### De vier zegels

Om zeker te weten dat wat je leert boeddhistisch is, zijn er vier kenmerkende zaken die in ieder geval terug moeten komen. Deze kenmerken worden de vier zegels genoemd en ze zijn terug te vinden in elke boeddhistische stroming. Ze zijn als volgt:

1. Alles wat is samengesteld, is tijdelijk
2. Alle ingekleurde verschijnselen zijn onbevredigend
3. Alle verschijnselen zijn leeg en hebben geen zelf
4. Nirvana is vrede

#### *Eerste zegel: alles wat is samengesteld, is tijdelijk*

Het eerste zegel geeft aan dat elk ding dat we uit elkaar kunnen halen op wat voor manier dan ook, per definitie tijdelijk is. Dit zegel gaat over het slijten van bijvoorbeeld gebruiksvoorwerpen, het gaat over bergen die afbrokkelen door wind, regen, sneeuw of andere weersomstandigheden, over continenten die millimeter voor millimeter van plaats veranderen en het gaat over onze voortdurend veranderende lichamen. Naast materiële zaken gaat het over samengestelde dingen zoals ideeën, theorieën, regels binnen de samenleving, talen en bijvoorbeeld culturele uitingen. Zelfs de leer van Boeddha is niet iets wat je als vaststaand moet zien. Vlak voor zijn overlijden vroegen zijn toenmalige leerlingen hoe ze verder moesten met zijn leer. Boeddha antwoordde daarop dat zij die moesten verkondigen in overeenstemming met de tijd en de maatschappij waarin men leefde.

#### *Tweede zegel: alle ingekleurde verschijnselen zijn onbevredigend*

Het tweede zegel gaat erover dat we in onze geest bepaalde kenmerken toedichten aan de verschijnselen om ons heen. Het ene ding bestempelen we misschien als goed of mooi of prettig en het andere als slecht of lelijk of onprettig. We kleuren de verschijnselen als het ware in en hebben de neiging om dingen te vergelijken of er een verhaal omheen te maken, waardoor we ze als onbevredigend ervaren. Het geven van een betekenis aan wat we ervaren is een gewoontepatroon waardoor onze geest (onbewust) in conflict komt met zichzelf of de dingen om ons