

LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE
BUSINESS TRAINING & ADVICE

september 2023

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | www.frta.nl | E-mail: froelfsema@frta.nl

Zelfloosheid.

Er bestaat niet zoiets als een onafhankelijk 'ik', een 'ik' wat bestaat onafhankelijk van de aggregaten, onafhankelijk van de verzameling lichaam en geest, een 'ik' dat zeggenschap heeft over die aggregaten, als het ware de baas of manager is over 'mijn' aggregaten. Zo'n onafhankelijk 'ik' bestaat niet. Daar zijn alle boeddhistische filosofische systemen het mee eens.

Als we spreken over onwetendheid, dan spreken we over die krachtige onwetendheid die het zelf als een zelfstandig op zichzelf bestaand, onafhankelijke 'ik' ziet, los van de aggregaten.

Natuurlijk, als ik eet, kan ik zeggen, "Ik eet". We kunnen zeggen, "Ik ben een Nederlander" enzovoort. Dat ik is enkel benoemd op basis van de aggregaten. Het is niet een onafhankelijk bestaand 'ik', dat op zichzelf bestaat en nergens van afhankelijk is.

Onze onwetendheid ziet het 'ik' als een zelfstandig op zichzelf bestaand, onafhankelijke 'ik', los van de aggregaten. Zolang we de leegte of zelfloosheid nog niet hebben gerealiseerd, lijkt het alsof het nominale ik dat bestaat en het onafhankelijke ik dat niet bestaat volkomen gemengd worden, we kunnen ze niet van elkaar onderscheiden. Dat is in feite de verstoringe zienswijze van de vergankelijke aggregaten.

Zolang wij niet de wijsheid hebben gerealiseerd die zelfloosheid realiseert, zijn wij niet in staat onderscheid te maken tussen het 'ik' dat wel degelijk bestaat, enkel benoemd op basis van de aggregaten, en het 'ik' dat niet bestaat een onafhankelijk bestaand niet klopt. Wij kunnen die twee niet onderscheiden.

Op het moment dat we zeggen: 'ik eet', is er tegelijk de ervaring van een nominaal bestaand 'ik'. (Dat 'ik' bestaat conventioneel, enkel afhankelijk, op basis van benoeming op basis van de aggregaten.) en een 'ik' dat niet bestaat, het onafhankelijke vanuit zichzelf bestaande 'ik'.

Dat laatste is de verkeerde zienswijze die de vergankelijke aggregaten ziet als 'ik' en 'van mij'. Het is een onderwerp dat niet eenvoudig te begrijpen is.



Boeddha Shakyamoeni heeft dit onderricht 2600 jaren geleden in India gegeven. Voor de tijd van de Boeddha waren er heel veel Indiase filosofische systemen met verfijnde ideologieën. Maar er was nog nooit iemand geweest die sprak over zelfloosheid. Voordat de Boeddha als leraar verscheen was daar nog nooit over gesproken. Het was een volkomen nieuw en revolutionair inzicht dat de Boeddha in de wereld bracht.

De Boeddha heeft, nadat hij het paleis had verlaten en het pad begon te bewandelen, eerst zes jaar lang extreme beoefeningen gedaan. Daarna, heeft de Boeddha onder de bodhiboom in Bodhgaya, uiteindelijk de volledige verlichting bereikt. Aan het einde van zijn lange zoektocht, nadat hij de verlichting had bereikt, was het eerste wat hij zei:

Deze Dharma die ik heb gerealiseerd is zo diepzinnig, zo vreedzaam, zo stralend van licht, en volkomen ongeproduceerd, dat er niemand is die het zal kunnen begrijpen. Daarom zwijg ik liever.” Boeddha Shakyamoeni zweeg gedurende 49 dagen in diepe concentratie.

Uiteindelijk, nadat de goden Brahma, Indra en vele anderen hem verzochten om wel te onderrichten, vertrok hij naar Varanasi waar hij zijn eerste onderricht gaf aan een entourage van vijf leerlingen waarmee hij een karmische band had. Aan hen heeft hij zijn eerste onderricht gegeven, het onderricht over de Vier Edele Waarheden.

De wijsheid van "de leegte" is een bijzonder belangrijk onderwerp in het boeddhisme, maar ook erg complex. Deze wijsheid is eigenlijk niet of nauwelijks onder woorden te brengen, en is meer een directe ervaring dan een 'begrijpen'. Verschillende tradities hebben daarom ook verschillende filosofische benaderingen ontwikkeld om deze wijsheid uit te leggen, maar uiteindelijk gaat het erom zelf deze wijsheid zelf direct te ervaren door veel studie en meditatie.

Als we onze geest vertrouwd maken met de leegte, dan verwijderen we geleidelijk alle onwetendheid, boosheid, gehechtheid, trots, jaloezie en andere versturende emoties uit onze geest, omdat die alle gebaseerd zijn op onjuistheden.

Hierdoor stoppen we met het creëren van destructieve activiteiten (negatief karma) die daaruit voortkomen. Als we bevrijd zijn van de invloed van onwetendheid, versturende emoties en de activiteiten die daaruit voortvloeien, worden we bevrijd van de oorzaken van al onze problemen en zo houden de problemen dus op te bestaan.

Met andere woorden, de wijsheid die de leegte realiseert is het ware pad naar geluk. Iemand die de wijsheid van de leegte realiseert is daarmee ook heel dichtbij het ontsnappen aan de kringloop van het bestaan, en eeuwigdurend geluk.

4 Edele waarheden.

Nadat de Boeddha de verlichting had bereikt, gaf hij in het Herttenpark in Sarnath (Noord India) zijn eerste onderricht. Deze les ging over de Vier Edele Waarheden; zij vormen de basis voor het boeddhisme:

- Het bestaan van lijden
- De oorzaken van lijden
- Het einde van lijden is mogelijk: Nirvana
- Het pad dat leidt naar het opheffen van de oorzaken van lijden



Het bestaan van lijden

Het woord lijden betekent hier iedere vorm van lichamelijk of geestelijk ongemak. Variërend van ontevredenheid tot pijn en wanhoop, is lijden (Sanskriet: Dukkha) een terugkerende ervaring in ons leven dat zowel onze geest als ons lichaam beïnvloedt.

Geluk is meestal slechts van korte duur en maakt snel weer plaats maken voor ontevredenheid, een behoefte aan verandering of 'van alles willen en moeten'. Niets in onze wereld is helemaal perfect of betrouwbaar. Onze enige zekerheid in het leven is de dood, en daarbij verliezen we alles waar we aan gehecht zijn.

De oorzaken van lijden

Gewoonlijk geven we de omstandigheden of andere mensen de schuld van onze pijn en frustraties. Maar als we heel eerlijk zijn, ontdekken we dat ons hart vol zit met eindeloze verlangens, het gevoel van: "Als ik dat en dat heb, dan zal ik gelukkig zijn", maar ook op een subtieler niveau als "Ik wil goed zijn, meer geld hebben, ik wil..."

Het lijken allemaal wel goede ideeën, maar ze leiden nooit tot volledige tevredenheid. In plaats van voldoening komt ons ontevreden ego altijd weer met andere wensen. Deze eindeloze verlangens van ons ego laten ons dingen doen die anderen vaak schaden, en zulke negatieve acties (karma) resulteren uiteindelijk weer voor problemen voor onszelf en anderen. Doordat we dit proces niet direct kunnen zien of begrijpen, blijven we dingen doen die uiteindelijk onszelf en anderen schaden.

Samengevat veroorzaken onze eigen versturende emoties zoals overdreven gehechtheid, woede en onwetendheid dat we schade aan anderen berokkenen; en die negatieve acties (karma) bezorgen onszelf uiteindelijk problemen.

Het einde van lijden is mogelijk: Nirvana

De Boeddha (zoals bijna iedereen in zijn tijd in India) geloofde niet alleen in wedergeboorte, hij herinnerde zich ook veel vorige levens. De dood is dus niet het einde van al onze problemen, omdat we daarna weer herboren worden in een ander lichaam, met alle bijkomende problemen.

Tegelijkertijd begreep de Boeddha ook dat er toch een definitief einde kan komen aan dit lijden; in de staat van Nirvana, waarin geen lijden is en ook geen wedergeboorte.

Dit inzicht is een inspiratiebron voor boeddhisten om te proberen zich ook te bevrijden van de kringloop van leven met onbevredigde verlangens en ellende. Het is zelfs mogelijk om nog een stap verder te gaan en zelf Boeddha te worden, waardoor je de best mogelijke gids/leraar wordt om anderen te helpen

Het pad dat leidt naar het opheffen van de oorzaken van lijden

De Boeddha geeft advies om te leven op een manier waarbij we ons niet langer laten leiden door eindeloze egoïstische verlangens, maar de voorwaarden gaan scheppen om uiteindelijk Nirvana en zelfs het boeddhaschap te bereiken. Dit kan bij voorbeeld door het achterwege laten van de tien negatieve activiteiten (zoals doden, stelen, sexueel wangedrag, liegen, etc.) en beoefenen van het zogenaamde achtvoudige pad. Dit pad biedt praktische manieren om onze verlangens en problemen te verminderen en uiteindelijk geheel te stoppen, zodat we de verlichting bereiken en van alle lijden verlost worden. De factoren van het achtvoudige pad kunnen worden onderverdeeld in ethisch gedrag, concentratie en wijsheid:

Ethisch gedrag (Sanskriet: śīla)

1. Juiste spraak / communicatie
2. Juiste acties, handelingen
3. Juist levensonderhoud

Concentratie (Sanskriet: samādhi)

4. Juiste inspanning
5. Juist bewustzijn - niet opgewonden, wel helder en mindful
6. Juiste concentratie

Wijsheid (Sanskrite: prajña of jñana)

7. Juiste motivatie / intentie
8. Juist inzicht in de realiteit



八正道

The Noble Eightfold Path

1. 正見 RIGHT VIEW:
seeing things clearly just as they are
2. 正思惟 RIGHT INTENTIONS:
understanding causation, cause and effect, and interconnectedness, impermanence, subjectivity, and unselfishness
3. 正語 RIGHT SPEECH:
using words that are true, appropriate to the situation, kind, helpful, nonviolent, and conducive to the greater good
4. 正業 RIGHT ACTION:
refraining from lying/stealing, sexual misconduct, and intoxicants that cause heedlessness
5. 正命 RIGHT LIVELIHOOD:
engaging in honest, productive labor that harms no one and benefits people as well as oneself; making a life not just a living; finding your true vocation
6. 正精進 RIGHT EFFORT:
balanced effort, diligence, energy, perseverance, and joyous enthusiasm
7. 正念 RIGHT MINDFULNESS:
alert presence of mind and attentiveness to present moment experience, outer and inner, without judgment or manipulation
8. 正定 RIGHT CONCENTRATION:
being focused on the task at hand, giving special emphasis to what will ultimately be conducive to awakened enlightenment, spiritual freedom, inner peace, and deathless bliss

8. 正定 RIGHT CONCENTRATION:

7. 正念 RIGHT MINDFULNESS: