

# 6 Boeddhisme

## 1 Inleiding

Dit thema gaat over het boeddhisme. Het sluit aan bij het thema over ‘Godsdiensten’ in het boek ‘Loopbaan en Burgerschap’, omdat het een religieuze stroming is. Maar het past er ook eigenlijk niet bij, omdat het geen echte godsdienst is. Het is de leer van Boeddha. Over het boeddhisme is veel te vertellen. We beperken ons tot een aantal aspecten.

### De inhoud van dit thema:

- 2 Ontstaan boeddhisme
- 3 Wat geloven boeddhisten?
- 4 Leefregels
- 5 Stromingen
- 6 Feesten

1

## 2 Ontstaan boeddhisme

Het boeddhisme is ontstaan uit hindoeïsme. Het is er eigenlijk een reactie op. Het boeddhisme wijst de goden, het kastesysteem en de priesters van het hindoeïsme af. Ook is er geen heilig boek. Omdat er geen God is, is boeddhisme dus ook niet echt een godsdienst. Het is meer een filosofische richting, het is de leer (dharma) van Boeddha.

Het boeddhisme heeft een historische stichter, Siddharta Gautama, die zo'n 2500 jaar geleden in India werd geboren. Hij was een prins, die opgroeide in luxe en weelde en had nog nooit van armoede en ziekte gehoord, omdat zijn vader hem van de buitenwereld weg hield. Siddharta trouwde en kreeg een zoon. Op een dag, toen hij 29 jaar was, maakte hij een uitstapje buiten het paleis en ontmoette vier mannen: een oude man, een zieke man, een dode man en een asceet (iemand die niets bezit, maar leeft van geld en voedsel dat hem geschonken wordt). De asceet maakte op hem een erg gelukkige indruk en Siddharta besloot zijn voorbeeld te volgen. Zijn doel was een antwoord te vinden op de vraag waarom mensen moeten lijden.

Siddharta volgde eerst een groep asceten die vrijwillig zonder voedsel en slaap leefden, maar vond dit niet de juiste manier. Daarna besloot hij te gaan mediteren tot hij een antwoord kreeg op zijn vraag. Op zijn 49ste jaar kreeg hij inzicht in de oorzaak van het lijden: de mens lijdt omdat hij nooit tevreden is met wat hij heeft. Door zijn antwoord te vinden, werd hij een verlicht persoon: Boeddha. En hij bereikte een staat van vrede en vreugde die Nirwana wordt genoemd.

De rest van zijn leven trok Boeddha door India om mensen te onderwijzen in wat hij had geleerd. Hij kreeg vele volgelingen, shanga's genoemd. Op tachtigjarige leeftijd stierf Boeddha. Hij hoefde niet meer te reïncarneren (terug te komen op aarde), omdat hij verlicht was geworden en voor altijd naar het nirwana mocht.

## 3 Wat geloven boeddhisten?

Boeddhisten geloven in de waarheden die Boeddha hun geleerd heeft.



**De waarheden van Boeddha:**

- leven is lijden
- de oorzaak van het lijden is het verlangen of de begeerte
- het verlangen moet worden overwonnen
- het middel om dat te doen is het achtvoudige pad

2

### 3.1 Leven is lijden (dukkha)

Geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden, dood is lijden, gejammer en geklaag, pijn en verdriet zijn lijden, verbonden zijn met diegene of datgene waarmee je niet verbonden wilt zijn is lijden, gescheiden te zijn van wie of wat je liefhebt is lijden, het niet in vervulling gaan van wensen is lijden. Kortom, het leven is opgebouwd uit lijden.

### 3.2 De oorzaak van het lijden is het verlangen of de begeerte

Boeddha ontdekte een oorzaak voor het lijden dat we als mens ervaren, namelijk begeerte of verlangen. Er zijn drie vormen:

- het verlangen naar (meer) genot, weelde en comfort, zoals roken, lekker eten, een dure auto;
- het verlangen om onszelf te verwerkelijken, onze talenten, te realiseren. Op zich is dit een gezond verlangen, maar ook dit verlangen kan ontaarden, bijvoorbeeld in expansiedrift en carrièredwang, in competentie- en concurrentiestrijd;
- het verlangen iets juist niet (meer) te willen hebben of zijn, wat kan leiden tot het verbreken van een relatie, tot ontslag, tot verhuizing, of zelfs tot (zelf)doding.

### 3.3 Het verlangen moet worden overwonnen

We kunnen alleen verlost worden van het lijden wanneer we onze denkbeelden (wat is geluk en hoe kunnen we gelukkig worden?) kunnen loslaten. Wanneer we door hebben dat deze denkbeelden van geluk ons werkelijke geluk in de weg staan, dan doorzien we dat onze denkbeelden een valkuil vormen.

Verlossing van het lijden leidt tot verlichting (nirwana). Dit is een toestand waarin het lijden is geëindigd. Onze begeerte om het leven anders te doen zijn dan het is, is uitgedoofd. Er is dan een toestand van hoogste geluk en absolute vrede, doordat het los staat van alle wereldse ervaringen.

Boeddhisten geloven in het leven als een kringloop. Die kringloop noemen ze samsara. Jouw ziel wordt steeds opnieuw geboren in een mens of dier, je wordt wedergeboren. Uit deze kringloop kun je ontsnappen. Steeds als je wedergeboren wordt, tellen jouw daden uit je vorige levens mee. Die daden noemen we karma. Als je veel goede daden doet in al je levens kom je steeds dichterbij de ontsnapping uit de kringloop, namelijk verlicht worden, het nirwana bereiken. Door het achtvoudige pad te volgen, kun je de staat van nirwana bereiken.

### 3.4 Het middel om dat te doen is het achtvoudige pad

Het achtvoudige pad geeft de weg aan die leidt tot het ophouden van het lijden. Dit pad voert van samsara naar nirwana. Wij, mensen, hebben alles in huis om dit doel te bereiken.

Het achtvoudige pad bestaat uit:

- 1 het juiste pad;
- 2 de juiste doelstelling;
- 3 het juiste woord;
- 4 het juiste gedrag (niet stelen, niet doden);
- 5 het juiste middel voor het levensonderhoud;
- 6 de juiste inspanning (wilskracht, training);
- 7 het juiste bewustzijn (kennen van de drijfveren);
- 8 de juiste meditatie.

Dit klinkt ingewikkeld, maar, het achtvoudige pad is eigenlijk: goed gedrag, meditatie en wijsheid.

## 4 Leefregels

Boeddhisten hebben geen God. Ze proberen te leven volgens de leer van Boeddha, die heeft gezegd: 'Doe geen kwaad, zet je in voor het goede en reinig je geest'. Ook is er eigenlijk niemand om te aanbidden in het echte boeddhisme. In latere vormen en tijden zijn er toch wezens gekomen om te aanbidden. Er zijn geen heilige boeken. Wel zijn er boeken met de uitspraken en toespraken van Boeddha en boeken over de regels van monniken. Voor het dagelijks leven zijn er leefregels.

### In het dagelijks leven zijn de leefregels:

- niet stelen
- niet doden, geen enkel leven wezen
- niet liegen
- geen seksueel slecht gedrag
- geen alcohol of drugs

3

Boeddhisten 'bidden' vaak in hun eentje of samen met andere boeddhisten. Ze kunnen dat thuis doen of in de tempel. Boeddhisten geloven ook dat er geesten zijn die je te vriend kunt houden door het offeren van bloemen, fruit, wierook en kaarsen.

Er zijn ook boeddhisten die hun leven in dienst stellen van het boeddhisme en die als monniken gaan leven. Ze leren teksten, mediteren en leven sober. Naast de bovengenoemde regels moeten zij zich aan nog vijf andere regels houden.



#### **Extra regels voor de monniken:**

- niet eten na twaalf uur 's middags
- geen parfum of sieraden
- geen geld aannemen
- geen vrolijke muziek of dans
- geen zacht bed om in te slapen

4

Boeddhisten gebruiken geen geweld, voeren geen oorlog. Zij zijn zeer vreedzaam. In boeddhistische culturen vindt men streven naar harmonie, kalmte, acceptatie, vriendelijkheid belangrijk.

## 5 Stromingen

Rond 100 na Christus splitste het boeddhisme zich in twee scholen, het hinayana en het mahayana.

Het hinayana (kleine voertuig) gelooft dat verlossing maar voor weinig mensen te halen is. Het is de meest zuivere vorm van het boeddhisme. Het hinayana vind je in Z.O.-Azië en Sri Lanka. Deze stroming wordt ook wel theravada-boeddhisme genoemd, de leer van de oudsten. In Thailand bijvoorbeeld moeten alle jonge mannen drie maanden naar een klooster, zonder bezittingen.

Het mahayana ( grote voertuig) komt uit het hinayana, het is een minder strenge vorm. Het leert dat verlossing er voor velen is. Er zijn zelfs helpers voor de mens (bodhisatva's). Uit het mahayana zijn weer het zenboeddhisme en het vajrayana ontstaan.

Het zenboeddhisme zie je in Japan. Het is een levenswijze. Bij zenboeddhisme is mediteren het belangrijkste. Doel is het denken en de zintuigen (gevoel) uit te schakelen. Dit gebeurt door in de lotushouding te zitten en je los te maken door steeds losse woorden te herhalen (sutra's).

Het vajrayana (diamanten voertuig) is in Tibet ontstaan. De leider is de Dalai Lama. Deze stroming volgt naast de leer van Boeddha ook leerboeken op en er zijn ook leraren. Het is de bedoeling dat je anderen naar de verlichting brengt. Er zijn allerlei rituelen bij deze stroming en mantra's (zinnestjes die je herhaalt als je mediteert).

## 6 Feesten

Er zijn veel kleurrijke boeddhistische feesten in de loop van het jaar. Sommige worden in de hele boeddhistische wereld gevierd. Andere zijn plaatselijke feesten, beperkt tot een bepaald land. We noemen de belangrijkste feesten van het boeddhistische jaar.

### De belangrijkste boeddhistische feesten:

- Wesak
- Loi Kratong
- Hana Matsoeri
- Het feest van de heilige tand
- Kathinafeest

5

### Wesak

Op de dag van volle maan in mei vieren theravada-boeddhisten overal ter wereld het Wesak-feest. Op deze dag herdenken ze de geboorte, de verlichting en de dood van de Boeddha. Het is de vrolijkste dag van het jaar. Iedereen gaat naar de tempel en versiert zijn huis met lantaarns en bloemen. In de straten zijn optochten en speciale ceremoniën. De kinderen begroeten hun ouders op Wesak-dag met bloemen. Ook sturen ze hun vrienden Wesak-kaarten. Beelden van Boeddha worden versierd met lichtjes om zijn verlichting te vieren en gelovigen lopen er met lampen of aangestoken kaarsen omheen.

### Loi Kratong

Dit is het Thaise feest van het licht. Dit feest wordt op de avond van de volle maan in november gevierd. Als de maan opkomt, verzamelt iedereen zich bij de rivier, waar lampionnen van bladeren in het water worden gelegd. De wegdrijvende lichtjes nemen het ongeluk met zich mee. Vervolgens wordt er een verhaal over één van de vorige levens van de Boeddha verteld: het verhaal van prins Vessantara, die beroemd was om zijn medeleven en gulheid.



### Hana Matsoeri

Dit feest valt op 8 april, de dag waarop de Japanse boeddhisten de geboorte van de Boeddha herdenken en het is een belangrijk mahayana-feest. De kinderen dragen bloemen in hun haar ter ere van de Boeddha en de komst van de lente. Ze staan in de rij voor een bezoek aan de tempel, waar ze geurige thee over een beeld van de Boeddha als baby zullen schenken, wat ze herinnert aan zijn geboorte, toen de goden twee waterstromen naar beneden lieten stromen.

### Het feest van de heilige tand

Elk jaar is er in Kandy (Sri Lanka ) op de avond van volle maan in augustus een speciaal feest. Een optocht van olifanten trekt dan door de stad. De grootste olifant draagt dan op zijn rug een kistje met een kostbaar relikwie; een heilige tand van de Boeddha. Men vertelt dat die gered is van de brandstapel van de Boeddha. Hij wordt bewaard in een nabijgelegen tempel. Het feest is een grootse viering met dans en vuurwerk op straat.

### Kathina feest

Dit feest wordt in Thailand in november aan het eind van het regenseizoen gevierd. Tijdens deze vrolijke ceremonie gaat de lokale bevolking naar het klooster om de monniken geschenken te geven als dank voor hun werk. Het belangrijkste geschenk is een nieuw gewaad.