

# Boeddhisme

## Ontstaan

Het boeddhisme is zo'n 500 jaar voor onze jaartelling ontstaan in India. Centraal staat het levensverhaal van prins Siddharta Gautama, de latere Boeddha. Het verhaal over het leven van Boeddha verspreidde zich naar verschillende landen en streken in en rondom India, tot aan China en Japan toe. In het begin werden de verhalen doorverteld. Later werden ze in de taal van het land of de streek opgeschreven. De belangrijkste teksten staan in de Tripitaka. Dit betekent drie manden. Vroeger werd er niet op papier maar op palmladeren geschreven die in manden werden bewaard. De eerste mand bevat een heleboel regels voor boeddhistische monniken en nonnen. Dit zijn mannen en vrouwen die niet trouwen en een gezin stichten, maar die in een klooster wonen en zich zoveel mogelijk aan alle 227 (streng) regels willen houden. De tweede mand bevat de boeddhistische leer en de levenslessen van Boeddha. Deze zijn ook bedoeld voor de 'gewone' mensen. En de derde mand bevat allerlei verhalen over Boeddha en zijn leerlingen en verdere uitleg van de leer.

## Geloof

Lang geleden (tussen 500 en 400 jaar voor onze jaartelling), leefde er in India een prins met de naam Siddharta Gautama. Zijn leven was zó bijzonder dat mensen hem de eretitel 'Boeddha' (de Verlichte) gaven. Hij werd heel beschermd opgevoed binnen de muren van het paleis. Toch kwam hij op enkele uitstapjes in aanraking met armoede, ziekte en de dood. Ook ontmoette hij een heilige, die geen bezittingen had, maar toch gelukkig leek te zijn. Siddharta ging op onderzoek uit naar de raadselen van het leven. Na jaren rondzwerven, nadenken en mediteren kwam hij tot de volgende vier edele waarheden:

1. In elk leven is er lijden, zoals niet gewaardeerd worden, afscheid nemen, ziekte en dood.
2. Verlangen is de oorzaak van lijden, zoals verlangen naar rijkdom, vriendschap en eeuwig leven.
3. Er kan een einde komen aan het lijden, door de baas te worden over je eigen verlangens.
4. Het achtvoudige pad helpt ons op weg voorbij het lijden naar eeuwig geluk.

Om het achtvoudige pad succesvol te bewandelen in je leven moet je werken aan: 1. Juist inzicht (weten wat belangrijk is), 2. Juiste beslissingen nemen, 3. Juiste woorden gebruiken (de waarheid spreken), 4. Juiste daden doen (goed zorgen voor mens en dier), 5. Juiste levenswijze (een eerlijk beroep uitoefenen), 6. Juiste inspanning (ijverig en niet lui zijn), 7. Juiste aandacht (concentreren), 8. Juiste meditatie (innerlijke rust).

## Samenkomst

Veel boeddhisten gaan naar een tempel om te mediteren, te luisteren naar verhalen over Boeddha en gezangen uit de heilige boeken en om iets te offeren aan Boeddha. Offeren betekent iets van jezelf geven en gebeurt bijvoorbeeld door het branden van wierook, het aansteken van een kaarsje, of het neerleggen van bloemen of eten bij een Boeddha-beeld. Boeddhisten geloven dat ze zelf moeten proberen om net zo te leven als Boeddha deed. Veel boeddhisten gaan naar de tempel om Boeddha hierbij om hulp te vragen. Een bezoek aan de tempel met zijn vele Boeddha-beelden betekent ook dat je weer herinnerd wordt aan de wijze levenslessen die Boeddha gegeven heeft. Er zijn ook tempels waar een botje of een tand van Boeddha wordt bewaard. Deze tempels worden Stupa genoemd. Vaak hebben boeddhisten ook thuis een plekje waar een Boeddha-beeld staat waarbij ze kunnen mediteren en offeren.

## Het Boeddha-beeld

Er zijn heel veel verschillende beelden: er zijn staande, zittende en liggende Boeddha's, waarvan de handen weer allerlei verschillende posities kunnen hebben. Al deze beelden hebben een speci-

ale betekenis. Een paar voorbeelden: een staande Boeddha waarvan de rechterhand omhoog wordt gehouden met de handpalm naar voren betekent een gelukswens (zegen) voor alle gelovigen. Een zittende Boeddha met zijn benen gekruist (lotushouding) en de handen in de schoot wijst op meditatie. Vaak zie je een zittende Boeddha met gekruiste benen die met één hand de aarde aanraakt. Dit heeft te maken met het moment waarop Siddharta het juiste pad naar echt geluk, rust en vrede ontdekte. Hij had zijn ontdekking ook voor zichzelf kunnen houden, maar hij wees met zijn hand naar de aarde die in haar lange geschiedenis al vele andere mensen heeft gezien wiens levensdoel het was om juist andere mensen te helpen. Boeddhisten geloven dan ook dat er vóór deze Boeddha, duizenden andere Boeddha's op aarde zijn geweest. De Boeddhabeelden vertellen ons dus veel over het leven en de levenslessen van Boeddha.

## Dood

Boeddhisten geloven in reïncarnatie, dat betekent dat je na je dood opnieuw geboren wordt. Het liefste worden Boeddhisten als mens wedergeboren, omdat je dan opnieuw de kans krijgt om goede dingen te doen, en zo weer dichterbij het geluk komt en minder hoeft te lijden. Blijvend geluk bereik je wanneer je bevrijd wordt van het steeds maar weer opnieuw geboren worden en dood gaan. Dat wordt nirwana genoemd. Boeddhisten geloven in de kracht van 'karma', wat inhoudt dat je door goede daden dichterbij en door slechte daden verder van het nirwana wordt wedergeboren. Boeddhisten kiezen bijna altijd voor crematie waardoor de 'ziel' het lichaam goed kan verlaten. In het Tibetaans boeddhisme hebben ze een 'dodenboek' waarin allerlei rituelen beschreven staan om de ziel op een goede manier te begeleiden uit het lichaam van de overledene naar een goede wedergeboorte. In het Tibetaans boeddhisme gelooft men ook dat je herinneringen kunt hebben aan je vorige leven.

## Rituelen, symbolen en gebruiken

Wiekrook, kaarsen en water worden in de tempel, en ook bij rituelen rond het huisaltaar, vaak gebruikt. De wierook staat onder andere symbool voor zuiverheid en wijsheid. De kaars is het symbool van begrip en verlichting. Zoals een kaars licht geeft, zo verspreidt ook een wijs persoon licht. Water wordt uitgegoten over het beeld van Boeddha. Het is een uiting om eer te brengen aan Boeddha. Water staat ook voor 'hart, liefde en goed doen.' Zoals water overal naar toe loopt en dingen doordrenkt, zo is het ook met de dingen die je met je hart uit liefde doet.

Het dharma-wiel staat symbool voor de leer (dharma) van Boeddha. Het wordt ook vaak gebruikt om het boeddhisme mee aan te duiden. Boeddha leerde de mensen om tussen twee uitersten steeds de 'middenweg' te kiezen, je moet bijvoorbeeld niet lui zijn, maar je ook niet helemaal te pletter werken, maar gewoon ijverig je best doen. Die middenweg wordt ook het achtvoudige pad genoemd. Daarom heeft het wiel dat de Boeddha op de grond tekende bij zijn eerste toespraak ook acht spaken. Iedereen moet echter zelf op pad gaan, niemand kan je de waarheid geven. Je moet het zelf ontdekken.

Boeddhisten moeten zich ondermeer houden aan de volgende leefregels:

- Niet doden (van mensen of dieren)
- Niet stelen
- Niet liegen
- Geen overspel plegen
- Geen bedwelmende middelen nemen, zoals alcohol en drugs

## Feesten

Het boeddhisme komt voor in heel veel verschillende landen. Daarom zijn er ook veel verschillende feesten. In al die landen worden er op een eigen manier boeddhistische verhalen verteld en rituelen gedaan, bijvoorbeeld bij de geboorte van een kind, een huwelijk of een overlijden. Veel

boeddhisten over de hele wereld vieren feest bij de volle maan in de maand Wesak (eind mei / begin juni). Tijdens dat feest worden Boeddha's geboorte, verlichting en dood herdacht. Bij alle feesten wordt er gedacht aan wat Boeddha de mensen geleerd heeft en is men blij en dankbaar dat Boeddha hen deze wijze lessen heeft gegeven. Tijdens het Wesak-feest gaan veel mensen naar de tempel. Daar worden de Boeddhabeelden mooi versierd met bloemenkransen, er worden offers gebracht en gezongen en gemediteerd over het Achtvoudige Pad. Daarna trekken ze rond langs weeshuizen, bejaardenhuizen en andere liefdadigheidsinstellingen en geven daar geld. Arme mensen krijgen gratis maaltijden die dag. Het is een vrolijk feest. Iedereen versiert zijn huis met bloemen en lantaarns en er wordt samen feestelijk gegeten. De kinderen begroeten hun ouders met bloemen. Vrienden sturen elkaar Wesak-kaarten. De dag wordt afgesloten met optochten door de straten waarin de deelnemers brandende kaarsen meedragen.

## Eten

Twee boeddhistische leefregels hebben direct met voeding te maken: niet doden en geen bedwelmende middelen (zoals alcohol en drugs) gebruiken. Veel boeddhisten die zich aan deze regels willen houden zijn daarom vegetariër. Om toch de benodigde eiwitten binnen te krijgen, die ondermeer in vlees zitten, eten boeddhisten veel producten gemaakt van sojabonen, tarwe, champignons en noten. Daarnaast worden er veel groenten gegeten. Vijf groenten mogen echter niet worden gebruikt. Dit zijn groenten van de uienfamilie: knoflook, ui, sjalotten, prei en bieslook. Deze groenten creëren lust en geven een opvliegende gemoedstoestand en een slechte geur wanneer ze rauw worden gegeten. Het bewustzijn wordt hierdoor aangetast en dat is in strijd met de leefregel dat je geen bedwelmende middelen mag gebruiken.