



toelichting bij
de video

boeddhisme

Korte inleiding over het Boeddhisme

Het boeddhisme dankt zijn naam aan **de Boeddha**. Dat betekent: de verlichte of de ontwaakte. Achter die titel gaat een mens van vlees en bloed schuil die ongeveer 600 jaar voor het begin van onze jaartelling werd geboren in Lumbini (het tegenwoordige Nepal). Volgens de overlevering kwam de Boeddha ter wereld als zoon van een koning en droeg de naam prins Siddhartha Gautama.

De film volgt het leven van de Boeddha vanaf het kind-zijn, daarna een verlichte onderwijzer, tot de dood. De meest belangrijke elementen uit het boeddhisme worden getoond aan de hand van beeltenissen en rituelen. Ouderen zullen die beelden meestal direct herkennen. Kort wordt uitleg gegeven aan de dharma, boeddhistische leer van **de Vier Edele Waarheden**.

Het boeddhisme draait om veel symboliek en diepzinnige levenswijsheden. Het kost daarom enige moeite de essentie te begrijpen. We hebben de toelichting zo eenvoudig mogelijk en hopelijk daardoor ook toegankelijk gehouden.

De filmbeelden zijn onder meer afkomstig uit Nepal, Sri Lanka en Nederland. De foto's komen uit het museum van Patan in Nepal, 's werelds grootste stoepa (heiligdom) in Bodnath en een Japanse stoepa in Pokhara. In Nederland is het boeddhistisch centrum in Hantum (Friesland) gefilmd en de foto's zijn afkomstig van de boeddhistische tempel op de Zeedijk in Amsterdam. Op verschillende plaatsen in de film wordt de mantra van Avalokitesvara (de Boeddha van mededogen) gezongen. Een mantra is een spreuk of lied dat vaak herhaald wordt. De tekst: '**Om mani Padme Hum**' zal door boeddhisten direct worden herkend. Het betekent: 'Looft het juweel dat bloeit in het hart van de lotus'.

Het geluid van het belletje is afkomstig van een **tingsha**. Dit zijn kleine bekkens die per paar aan een riem bevestigd zijn. Op foto 1 zie je zo'n tingsha.





De Boeddha als kind

De film begint met beelden van de Boeddha als kind.

Prins Siddhartha Gautama groeide op binnen de veilige stadsmuren van het paleis van zijn vader, de koning. Al op jonge leeftijd was prins Siddhartha erg wijs, terwijl hij de verlichting nog niet had bereikt. Op foto 2 zie je dat de prins met één vinger naar boven wijst en met een andere naar beneden. Hiermee geeft hij aan dat hij de heerser is van zowel de hemel als de aarde. Hoewel hij nog een kind is, is zijn uitstraling 'volwassen' als teken van zijn innerlijke wijsheid. In Japan worden deze beelden vereerd bij de viering van de geboortedag van de Boeddha op de achtste dag van de vierde maand.



Nirvana

Nirvana betekent **verlichting**. Het is het belangrijkste begrip in het boeddhisme waarmee de verlichte staat van de Boeddha wordt gedeut. Er zijn verschillende uitleggingen over de staat van verlichting, maar in de kern verwijst het naar de hoogste staat die door een mens bereikt kan worden. Men is dan vrij van begeerte, aversie en verwarring. Het bereiken van deze staat is het hoofddoel van het boeddhisme. Iemand die verlicht of ontwaakt is wordt daarom een Boeddha genoemd. Beweerd wordt dat in het plaatsje Bodhgaya in de Indiase staat Bihar de bodhiboom (moerbeiboom) staat waaronder de Boeddha de verlichting bereikte. Deze boom is dus voor boeddhisten heilig.

Nadat de Boeddha de verlichting had bereikt, verkeerde hij in een continue **staat van Zijn**. Niet bezig met het verleden of de toekomst, maar alleen met het **NU**. De glimlach is kenmerkend voor een Boeddhabeeld of een foto van de Boeddha. Hij glimlacht naar alles wat zich nu aandient: leed, verdriet, vreugde, teleurstelling, irritatie of haat. Hij doorzag het lijden van de illusie waarin we leven.

Mudra

In de film zie je verschillende beelden van de Boeddha nadat hij de verlichting had bereikt. Foto 3 toont de Boeddha met een bepaalde handpositie ofwel **mudra**. De rechterhand richt zich omlaag waarbij de middelvinger de aarde raakt. De linker handpalm is naar binnen gekeerd. Het aanraken van de aarde stelt de wijsheid voor van **de grote spiegel** waarin de dingen worden gezien in hun ware aard. Dat is ook het gebaar waarmee de Boeddha de aarde als getuige opriep van zijn vroegere beoefening van verzaking en waarin zijn aard van verlicht wezen tot uitdrukking komt.



Het levenswiel

In de film zie je afbeeldingen van het levenswiel. Het wiel hangt niet in de tempel, maar daarvoor. Je moet het begrijpen, maar het is geen object van devotie. Het levenswiel wordt vastgehouden door Yama, de heerser van de dood. Het vertegenwoordigt de kringloop van het leven (**Samsara**). We zitten gevangen in het aardse bestaan vol lijden, en we hopen op bevrijding. Als mensen willen we dit graag ontvluchten, we willen graag gelukkig zijn en het lijden elimineren. De Boeddha (te zien op het schilderij rechtsboven) wijst je de weg om te ontsnappen uit het aardse bestaan door middel van wijsheid en toont je de methode om de verlichting te bereiken. Op foto 4 zie je het levenswiel.

Dharma staat voor de leer van de Boeddha. Hierin spelen de **Vier Edele Waarheden** een belangrijke rol. Die waarheden zijn:

1. Er is lijden in het leven.
2. Er is een oorzaak van dat lijden.
3. Het lijden kan beëindigd worden.
4. Er is een pad dat leidt tot opheffing van het lijden.

Het pad dat leidt tot verlichting

Het aantal stappen op het pad verschilt per boeddhistische traditie. Zo wordt gesproken over het drievoudige of het achtvoudige pad. Dit zogenaamde **achtvoudige pad** lichten we er even uit. Wie namelijk weet wat dit pad inhoudt, zal ook meer begrijpen van de levenshouding van boeddhisten. Het pad schrijft voor: juiste opvatting, juist streven, juiste spraak, juist gedrag, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid en juiste beschouwing. Let maar eens op of je dit herkent bij je cliënt.



De onderwijzende Boeddha

Al eerder kwam aan de orde dat de positie van de handen van de Boeddha op afbeeldingen een betekenis hebben. Op foto 5 zie je het gebaar van de onderwijzende Boeddha. De handen zijn op borsthoogte en de duimen en wijsvingers raken elkaar. Dit is het gebaar waarmee het wiel van de dharma in beweging wordt gebracht. Zie je welke handpositie de afbeelding van de Boeddha van je cliënt heeft? Vraag eens naar de betekenis en waarom deze Boeddha is gekozen!

Het Paranirvana

De Boeddha overleed op 80 jarige leeftijd. **Paranirvana** staat voor het completeren van nirvana met het overlijden. Als iemand overlijdt die het nirvana had bereikt, dan is er sprake van totale onthechting van de wereld en vindt er geen **wedergeboorte** plaats. Iemand die bij zijn overlijden nog niet het nirvana heeft bereikt, ondervindt nog steeds de gevolgen van zijn goede en slechte daden (**karma**). Hij wordt immers wedergeboren en neemt zijn verleden daarbij mee. De wedergeboorte stopt pas als men overlijdt en het nirvana had bereikt. Volgens overleveringen zouden de laatste woorden van de Boeddha geweest zijn: **“Alle samengestelde dingen zijn vergankelijk. Werk toegewijd aan je redding”**.

De ceremonie van toevlucht nemen

De film toont uitgebreid beelden van een ceremonie die wordt voorgegaan door een **archarya**, een boeddhistische priester. In deze ceremonie worden een aantal aanwezigen opgenomen in de **Sangha**, de boeddhistische gemeenschap van monniken en nonnen. Zij nemen als het ware hun **toevlucht tot de Boeddha**. Daar komt de naam van deze ceremonie ook vandaan. De aanwezigen zeggen drie keer: “Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, ik neem mijn toevlucht tot de dharma, ik neem mijn toevlucht tot de Sangha”. Tijdens de ceremonie wordt meerdere keren op de **klankschaal** geslagen. Begin en einde van de ceremonie worden hier onder meer mee gemarkeerd.

Aan het eind van de ceremonie krijgen de nieuw opgenomen mensen een Tibetaanse naam uitgereikt.



6

Saka Dawa

Het Saka Dawa feest is de belangrijkste boeddhistische feestdag. Op deze dag worden de geboorte, de verlichting (nirvana) en het overlijden (paranirvana) van de Boeddha gevierd. In de film zie je prachtig versierde tafels en altaren. Er wordt van alles aangeboden. Voor elk zintuig is er wat wils: wierook, bloemen, water, zoetigheden, fruit en waxinelichtjes. Op foto 6 zie je een afbeelding van een **poedja** oftewel een offerviering zoals in de film is te zien. Een andere benaming voor dit feest is **Wesak**. Saka Dawa is de Tibetaanse benaming.

Stoepa's

Een Stoepa is een boeddhistisch heiligdom dat de relieken (overblijfselen) bevat van een **boeddhistische heilige**. Vroeger diende een stoepa als graftombe. Stoepa's hebben allemaal dezelfde symbolische opbouw in vijf lagen. Die lagen verbeelden de elementen: **aarde, water, vuur, lucht en ruimte**.

In de film is te zien dat men drie keer om een stoepa loopt en tegelijkertijd gebedsmolens in beweging zet. Dit betekent dat men het gebed van de vrede in de wereld wil verspreiden. In de film zie je ook beelden van **wapperende vlaggetjes**. Je herkent deze vast wel van televisiebeelden uit bijvoorbeeld Tibet. Op elk vlaggetje staat een gebed dat door de wind wordt verspreid.

De acht gelukssymbolen

Zoals eerder gezegd, kent het boeddhisme veel symboliek. De acht gelukssymbolen worden of afzonderlijk dan wel gezamenlijk afgebeeld. Eén van de symbolen betreft de **lotusbloem** (zie foto 7). De lotusbloem zie je veel in het boeddhisme. In de toevluchtceremonie zie je er bijvoorbeeld één naast de archarya. Deze bloem symboliseert veel aspecten van het spirituele pad. Een lotusbloem groeit vanuit de modder. Eenmaal boven het wateroppervlak wordt het een prachtige bloem. Dit staat symbool voor dat we ons aan het aardse lijden (de modder) kunnen ontworstelen door te groeien op het juiste spirituele pad.

Het **dharmawiel** (zie foto 8) wordt op de poort van het klooster vaak afgebeeld. Tussen twee herten in, die staan voor het mannelijke en het vrouwelijke, en doen terugdenken aan het allereerste onderricht dat de Boeddha gaf in het hertenpark in Sarnath in India. Het draaien aan het wiel van de dharma, zorgt voor de verspreiding van de leer van de Boeddha of de dharma ervan.

Als je meer wilt weten wat de overige symbolen betekenen, kijk dan op: www.maitreya.nl/boeddhisme-vragen-8-gelukssymbolen.htm



7



8



9

Overige Boeddha's

In de film zie je veel afbeeldingen van andere Boeddha's die allen een betekenis hebben. Er zijn meerdere Boeddha's omdat iemand die de verlichting heeft bereikt en daarna is overleden, de titel Boeddha krijgt. Op foto 9 zie je **Dipankara**, de Boeddha van het verleden. Op foto 10 zie je **Sakyamuni Boeddha**, de Boeddha van het heden. En op foto 11 **Maitreya**, de Boeddha van de toekomst. Wellicht heeft je cliënt afbeeldingen van één van deze Boeddha's of van andere. Informeer eens welke Boeddha het is.



10



11



12

Bodhisattva's

Naast afbeeldingen van Boeddha's kun je ook afbeeldingen tegenkomen van bodhisattva's. Hiervan zijn er vele in het boeddhisme. Een bodhisattva stelt zijn eigen verlichting (nirvana) uit om andere mensen bij te staan in het bereiken van hun verlichting. Een bodhisattva is dus géén Boeddha! Bodhisattva's hebben het streven om alle levende wezens te bevrijden uit het cyclische bestaan van geboorte, overlijden en wedergeboorte. Ze stellen dit streven boven het eigen belang. Bodhi betekent **inzicht** of **ontwaken** en wordt in het westen vertaald als verlichting. Citta betekent geest.

Op foto 12 zie je twee bodhisattva's die links en rechts van de Boeddha staan.

Links zie je **Samanthabhadra** die bekend is om zijn bijzonder uitgebreide offergaven en perfecte toewijding. Hij wordt ook wel de bodhisattva van **het juiste handelen** genoemd.

Aan de rechterkant staat **Majushri** die helpt om de onwetendheid te overwinnen. Hij wordt ook wel de bodhisattva van **het juiste begrip of grote wijsheid** genoemd.

De Boeddha in het midden is **Avalokitesvara** oftewel de Boeddha van mededogen. De in de film gezongen mantra is naar hem vernoemd.

In Tibet gelooft men dat de Dalai Lama de fysieke representatie is van deze Boeddha. In de film zie je ook een afbeelding van de Dalai Lama op een altaar.

Er zijn ook vrouwelijke Boeddha's: **Witte Tara** (zie foto 13), de Boeddha van lange levensduur, en **Groene Tara** (zie foto 14), de Boeddha van wijsheid en mededogen.



13



14

De Dalai Lama

De Dalai Lama is in het Tibetaanse boeddhisme **de reïncarnatie** (wedergeboorte) van de Boeddha Avalokitesvara. Hij wordt eerbiedig aangesproken met **Zijne Heiligheid** en wordt beschouwd als de bodhisattva van het mededogen en **patroonheilige van Tibet**. De eerste Dalai Lama werd in 1578 de belangrijkste spirituele leider van Tibet. Tot 1959 was de Dalai Lama ook de hoogste politiek leider van Tibet.

De huidige Dalai Lama is de veertiende in rij en een zeer bekende persoonlijkheid die gedwongen werd te vluchten uit Tibet. Hij zetelt in Dharamsala in India samen met de Tibetaanse regering in ballingschap. Hij voerde **politieke hervormingen** door, door in 1990 de macht over te dragen aan het Tibetaanse parlement in ballingschap. In 2011 ging hij met politiek pensioen. Als spiritueel leider reist hij de hele wereld over en geeft hij nog steeds boeddhistisch onderwijs en publieke lezingen. In mei 2014 bezocht hij voor het laatst ons land.

Colofon

SPRAKELOOS GEVOEL

Zevendelig audiovisueel project
van Stichting Else, Bunnik,
www.stichting-else.nl
uitgevoerd door Commissie
Spiritualiteit in de Zorg

Tekst Boeddhisme:

Trix van Hest

Redactie:

Gerard Krijnen

Vormgeving:

Drukkerij Libertas, Utrecht

www.libertas.nl

© Bunnik, juni 2014



Wilt u iets uit deze toelichting
gebruiken? Dat kan, maar graag
wel met bronvermelding!

