

Boeddha's model

18 januari 2013, door Ad van Dun,
gepubliceerd op [Stiltij-weblog](#).



Boeddha's model van verinnerlijking (zakken uit ruwheid en verfijnen tot vormloze, subtiel werkzame ruimtelijkheid) komt steeds weer terug als een vast bestanddeel van zijn onderricht. Het staat bekend als 'de Tathagatapreek'.¹

Ruwheid staat voor onze fysieke zintuiglijkheid.

Verfijning maakt ons vertrouwd met het energielichaam (adem, kracht, inleving, enthousiasme, expressie).

Ruimtelijkheid tenslotte is de aard van hartswerking: diepe verbondenheid, grote helderheid, directe bewustheid.

Deze drie vlakken (onze 'drie lichamen', *trikaya*) corresponderen met de drie oefen-aspecten: motivatie (*shila*), transformatie (*samadhi*) en realisatie (*prajna*) waarin het achtvoudig pad wordt verdeeld, en ook - maar dan in omgekeerde volgorde² - met de drie dimensies van leven: zuiver (verticaliteit), groot (compleetheit) en open (beschikbaarheid).

Hieronder een globale, vereenvoudigde schets van dit totaalperspectief, zoals wij dat ervaren als een gefaseerd, historisch ontwikkelingsproces.³

1) **MOTIVATIE** (*shila*: de inzet van discipline)

- a) Herkennen van en kiezen voor dharma (waarheidsliefde in plaats van eigenliefde).
Concreet: horen, begrijpen en aangaan
- b) De vijf gedragsregels toepassen:
niet doden, stelen, misbruiken, liegen, zwelgen
- c) Beheersing van de zinnen.
Aandacht leren schenken.
Tevredenheid vestigen (eenvoud, onthechting).
- d) Werk maken van de vijf hindernissen en de vier onmetelikheden:
 - i) 5 hindernissen (*nivarana*): hebzucht, boosheid, laksheid, zorgelijkheid, twijfel
 - ii) 4 onmetelikheden (*brahmavihara*): vriendelijkheid, mededogen, vreugde, gelijkmoedigheid

2) **TRANSFORMATIE** (*samadhi*: de kracht van meditatie)

De vier meditatiestadia (*dhyana*'s):

- a) Geboren uit afzondering.
Vergezeld van denken en overwegen.
Gekenmerkt door geluk en vreugde.

- b) Geboren uit concentratie.
Vrij van denken en overwegen.
Gekenmerkt door geluk en vreugde.
- c) Gelijkmoedige aandacht.
Volle bewustheid.
Lichamelijk geluk.
- d) Vrij van leed en geluk.
Zuivere gelijkmoedigheid.
Heersende aandacht.

3) REALISATIE (*prajna*: de bloei van transcendente wijsheid)

Beschikking over bovennatuurlijke vermogens; in verlengde van de vier *dhyana*'s:

- a) sfeer van oneindige ruimte
- b) sfeer van oneindig bewustzijn
- c) sfeer van nietsheid
- d) sfeer van noch-voorstelling-noch-geen-voorstelling

Bevrijding (verwerkelijking, realisatie) dankzij vernietiging van de mentale vergiften.

'Ik onderken naar waarheid: Dit is lijden, dit is de oorsprong van lijden, dit is het ophouden van lijden, dit is de weg die naar het ophouden van lijden voert.

Ik onderken naar waarheid: Dit zijn de mentale vergiften, dit is de oorsprong van de mentale vergiften, dit is het ophouden van de mentale vergiften, dit is de weg die naar het ophouden van de mentale vergiften voert.'

Bevrijd van het vergif van zinnelijke begeerte, bevrijd van het vergif van wedergeboorte en bevrijd van het vergif van onwetendheid, rijst in de bevrijde geest de kennis op dat men bevrijd is: 'Vernietigd is de geboorte, geleefd het heilige leven, gedaan is wat gedaan moest worden, er is niets meer dat tot terugkomst hier leidt.'

Dit is het doodloze, namelijk de bevrijding van de geest zonder zich nog iets toe te eigenen.



¹ Bronnen voor deze schets:

Breet, Jan de; Janssen, Rob: *Majjhima Nikaya*; de verzameling van middellange leerredes III. Rotterdam 2005, p. 27-35, 77-81, 116-124 en 126-131, en Lange leerredes. Rotterdam 2001, p. 211 e.v.
Lamotte, Etienne: *Suramgamasamadhisutra*. Delhi 2003, p. 11-22

² De oefenaspecten bezien vanuit karma, de dimensies vanuit dharma.

³ Zie voor een minder procesmatig overzicht [het model 'Oefenverwerkelijking'](#)