

Geloof en vertrouwen

Geloof

We hebben allemaal wel een idee wat geloof is, of denken het te weten. We zijn het tegengekomen in onze opvoeding, zijn opgegroeid met een geloof omdat onze ouders gelovig waren en naar de kerk gingen, velen van ons zijn ook lid van een kerk geweest en gingen regelmatig naar de kerk, het christelijk geloof is immers een belangrijk deel van de cultuur van het westen.

Dit geloof zit vaak diep in onze conditionering, zelfs als we niet gelovig waren, het is sterk met onze cultuur verweven, in de kunst bijvoorbeeld en de muziek en sommige van onze wetten zijn zelfs gegrond op de christelijke moraal.

Het Christelijk geloof is gebaseerd op de bijbel, het boek van God en daarom waar en onfeilbaar, althans volgens de Christelijke kerk. Daarom kun je die bijbel en dus ook God onvoorwaardelijk geloven, werd me vroeger verteld en twijfel was een gebrek aan geloof en oneerbiedig.

Geloof in het Boeddhisme heeft een andere invalshoek, het is gebaseerd op vertrouwen, op vertrouwen dat komt uit de ervaring, het zelf ervaren en onderzoeken van de leer van de Boeddha en merken dat het voor jou ook werkt, dat het klopt.

Geloof wordt in het Boeddhisme Sraddha genoemd en laat ik beginnen met wat het niet is:

A- het is geen **blind geloof**: Bij blind geloof accepteren we wat een ander ons verteld zonder te kijken of het waar is, twijfel is dan ook niet toegestaan. Meestal gebeurt dit omdat we **willen** geloven wat de ander ons verteld of omdat we denken dat het ons gelukkig zal maken en/of onze problemen zal oplossen. Een leider van een sekte bijv. Lou de Palingboer? (Eenvoudige palingboer, die zei dat hij een openbaring had gehad en een sekte stichtte die ook alle kenmerken van een sekte had. Hij vertelde zijn volgelingen dat hij niet kon sterven en toen hij dood was hebben ze het stoffelijk overschot nog weken bewaard omdat ze dachten dat hij zou herrijzen. Uiteindelijk heeft de politie ingegrepen)

B- **Een verzameling dogmas en regels** die we moeten aannemen omdat een ander (iemand met autoriteit, of iemand die we die autoriteit geven) , bijv. God of de leraar, zegt dat het zo is als hij of zij zegt. .

C- Een verzameling dogmas en **geboden en verboden die ons uit het lijden zullen verlossen**, nu of na onze dood, als je er maar genoeg in

geloofd. (wat betekent dat als het niet goed gaat je blijkbaar niet genoeg geloof hebt)

D- Iets wat interessant is om te bestuderen en over te praten, maar wat je niet of weinig hoeft te beoefenen, het is alleen een intellectuele oefening!

We herkennen vast wel iets in het bovenstaande, het hoeft niet **per se** het christelijk geloof te zijn waar dit op slaat, het kunnen ook overtuigingen zijn als: als mijn wensen maar vervuld worden zal ik gelukkiger zijn, als ik maar een goede relatie heb, als ik maar veel geld heb, dan zal ik gelukkig zijn, dan zal het beter gaan.

Dit noemen we **gefixeerde hoop**: hoop met voorwaarden, hoop die denkt dat als maar gebeurd wat wij wensen alles goed zal zijn en prettig. Daaraan zit altijd angst gekoppeld, de angst dat de wensen niet vervuld zullen worden, dat niets zal veranderen of dat het zelfs slechter zal gaan. Geluk en tevredenheid ligt altijd in de toekomst, je legt je lot in dingen buiten jezelf en die kan je dan ook de schuld geven als het niet wil lukken.

Het is beter het lot in eigen hand te nemen en het Boeddhisme leert dan ook dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons leven.

Het woord **sraddha** betekent: het in je hart sluiten (Engels: to place ones heart upon) , er helemaal voor gaan.

Voor geloof in deze zin heb je behalve je hart ook je hoofd nodig , eigenlijk is je hele wezen erbij betrokken, we zeggen niet voor niks: met hart en ziel.

Sraddha is het intuïtieve antwoord van iets in onszelf op iets wat groter is dan onszelf, iets dat meer is dan onszelf, een intuïtief weten dat er iets is dat verder gaat dan wat wij kunnen zien. Een ontmoeting ermee is altijd een positieve ervaring en geeft ons vertrouwen in onze mogelijkheden om er iets mee te doen, om te groeien. Maar we moeten er wel iets mee **willen** doen, geloof alleen is niet genoeg, we moeten in beweging komen, het ontwikkelen en verdiepen.

We moeten erop vertrouwen dat we kunnen veranderen en de moed hebben om het onbekende in te gaan.

Sraddha is een uitdaging om onze vaste patronen en overtuigingen los te laten, open te staan voor het onbekende, voor datgene wat naar ons toekomt, en het vraagt een openheid voor onze ervaringen. Het vraagt ons op te houden steeds weg te vluchten voor wat we niet willen of moeilijk vinden, onze angsten onder ogen te zien, ons erin te storten met alles wat we hebben.

Nou, dat is nogal wat, maar de kracht van het geloof zit juist in de uitdaging van het onbekende. Het is gemakkelijk te geloven zolang we binnen de bekende paden blijven, steeds binnen veilige grenzen en in gunstige omstandigheden. Maar een uitdaging, zelfs een kleine, kan je vertrouwen geven in je eigen kracht, de kracht van binnenuit, niet afhankelijk van uiterlijke omstandigheden en gunstige condities. Vertrouwen op die kracht van het geloof helpt je te blijven groeien en te blijven beoefenen als het weer eens moeilijk wordt, als het leven je uitdaagt.

Sharon Salzberg geeft in haar boek: Geloof en Vertrouwen drie niveaus van geloof:

- 1- Onbevangen geloof
- 2- Onderzoekend geloof
- 3- Onwankelbaar geloof.

Onbevangen geloof

Dit is het geloof dat ontstaat bij de eerste ontmoeting, het beginnersgeloof zou je kunnen zeggen. Iets in je reageert op wat je tegen komt, je hebt er vertrouwen in, het voelt goed, al heb je soms geen idee van wat het eigenlijk is. Het moet nog onderzocht en beproefd worden, maar het zet je op het Pad en aan het werk. Iets in je is geraakt en je hebt het vertrouwen dat je er iets mee kunt, dat je kunt veranderen en groeien.

Dan ga je op weg naar de volgende stap:

Onderzoekend geloof.

Vaak komt na de eerste heerlijke en inspirerende tijd de twijfel weer opzetten. We vragen ons af of dit werkelijk wel iets voor ons is, kunnen we het wel, willen we wel veranderen en groeien en de consequenties van die verandering en groei nemen.

Twijfel is goed, het brengt ons ertoe ons geloof te onderzoeken, niet alles zomaar aan te nemen, het geeft ons meer vertrouwen en verdiept ons geloof. De Boeddha was altijd bezig zijn volgelingen aan te moedigen zijn Leer te onderzoeken en hun twijfels te uiten, vragen te stellen. Hij wilde niet dat zijn volgelingen hem blind zouden geloven, geloven omdat hij de Boeddha was, maar dat zij wat Hij hun vertelde zouden toepassen en uitproberen, zodat zij dan het vertrouwen konden krijgen dat het klopt wat Hij zei, niet door zijn woorden maar door de ervaring ervan.

Door die ervaring kunnen we ons het boeddhistisch Pad ook eigen maken en vertrouwen krijgen in onze beoefening ervan.

Dan is de Dharma niet meer afhankelijk van het feit of de Boeddha op aarde rondloopt of niet, blind geloof verdwijnt met de leraar, beproefd en doorleefd geloof blijft bestaan.

Gepaste twijfel is dus goed, we moeten onze overtuigingen onderzoeken en daar hebben we twijfel en vragen bij nodig.

Anders is er een gevaar dat we de ene overtuiging inwisselen voor de andere en ons daar dan weer aan vast gaan klampen en het leven vanuit die overtuiging gaan benaderen. Dat komt door onze angst voor verandering die vaak heel subtiel is.

Ook de leer van de Boeddha kan in vaste dogmas worden gefixeerd en de tien voorschriften kunnen uitgelegd worden als tien geboden. Dan zitten we weer vast in onze overtuigingen, hebben een vaste richtlijn voor ons leven, iets waar we ons aan vast kunnen houden en zekerheid aan kunnen ontlennen.

Maar geloof heeft geen vaste overtuigingen, alleen ervaringen, en die kunnen veranderen en vernieuwen, niets ligt onwrikbaar vast, niets hoeft te worden verdedigd, alles is te bevragen.

Het komt van binnenuit en is daarom moeilijker onderuit te halen, **eigenlijk kun je dat alleen maar zelf doen.**

Allan Watts zegt: Overtuigingen zorgen ervoor dat we ons vastklampen, geloof geeft ons het vertrouwen dat we kunnen loslaten.

De meesten van ons zijn in het stadium van onderzoekend geloof. We hebben kennis gemaakt met het Boeddhistisch Pad en zijn het nu aan het onderzoeken. Dat gaat niet altijd van een leien dakje, was dat maar waar. We komen wel eens wat **obstakels** tegen en ik wil er drie noemen:

1- Cynisme

Cynisme komt vaak voort uit angst om emoties te ervaren, we maken ze liever belachelijk, het is een negatieve geestestoestand. Als je cynisch bent heb je niet de openheid van geest die je nodig hebt om je ervaringen te bekijken, en er is ook een onwil om ze te bekijken.

2- Irrationele twijfel

We blijven twijfelen, willen altijd maar meer weten, hebben altijd nieuwe vragen en geen enkel antwoord bevredigt ons.

We benaderen iets wat niet rationeel is helemaal met het verstand en ontkennen het intuïtieve deel van ons geloof, van sraddha, we denken, maar ervaren niet.

We moeten ophouden met steeds maar dieper graven, maar het gewoon gaan doen, het geleerde toepassen, het Pad gaan beoefenen en de ervaring zal onze twijfel wegnemen. De Engelsen hebben er een

mooie uitdrukking voor: leap of faith, de sprong in het geloof, vertrouwen.

3- Angst

Geloof vraagt van ons dat we in het onbekende stappen, onze vaste overtuigingen en vertrouwde patronen los laten, en angst zal proberen ons daarvan te weerhouden.

Erken je angst, maar doe het toch, neem die sprong in het onbekende, die sprong van het vertrouwen in sraddha

Je hebt nu wel begrepen dat het onderzoek van wat we geloven belangrijk is, alleen door het te onderzoeken kun je het volgende stadium bereiken:

Onwankelbaar geloof

Dit bereiken we pas als alles is onderzocht en beproefd, als we ons het geloof eigen hebben gemaakt, we ervan doortrokken zijn, we het geloof, de Leer zijn geworden en daaruit ook leven en handelen.

Dat is het geloof van de Boeddhas en Bodhisattvas, alles wat zij doen en zeggen is een uiting van hun sraddha. Dat is waar we naar op weg zijn. We hebben er al stukjes van, er zijn delen van de Dharma waar we niet meer aan twijfelen omdat we de ervaring hebben dat het klopt, dat het waar is . we hebben het ons eigen gemaakt, het is een deel van ons en het werkt door in onze beoefening en het maakt dat we veranderen.

Het is goed ons bezig te houden met het onderzoeken van ons geloof en met waar we vertrouwen in hebben. We kunnen dat doen door meditatie, reflectie en perioden van stilte (bijv. een retraite) die ons kunnen helpen om vragen te stellen en antwoorden te zoeken in onszelf en/of door ze te bespreken met anderen die hetzelfde doen.

In de **drie niveaus van wijsheid** in het Boeddhisme is de **eerste het vergaren van kennis, van informatie**. Je moet weten wat je wilt onderzoeken, genoeg informatie hebben om ermee aan de slag te gaan, de vragen helder hebben. Daarom is studie belangrijk, het maakt dingen helder en brengt andere invalshoeken dan alleen die van jezelf. Als je vragen helder zijn en je genoeg weet om een beeld te hebben van wat je wilt onderzoeken, kom je bij **het tweede niveau van wijsheid en dat is reflectie**.

Je bekijkt het onderwerp van alle kanten, gebruikmakend van de informatie, maar het is niet de bedoeling dat je het uitsluitend verstandelijk benaderd, je moet ruimte laten voor je intuïtie, je

innerlijk weten. Soms is het zelfs beter om het helemaal niet verstandelijk te benaderen, maar te luisteren naar wat je intuïtie je verteld, die innerlijke stem die we zo vaak overschreeuwen. Meditatie is daarbij belangrijk, het geeft je de ruimte en de rust om aandacht te besteden aan wat je wilt onderzoeken. Op retraite, verder weg van de dagelijkse beslommingen zijn de omstandigheden voor reflectie zelfs nog gunstiger dan in de meditatie thuis. De eerste twee niveaus wisselen elkaar af, soms moet je meer weten om verder te kunnen met je meditatie of reflectie, en dan moet je wat meer studeren. Soms werpt de studie nieuwe vragen of draden van reflectie op, waardoor je weer verder kunt met je meditatie en reflectie op het onderwerp waar je mee bezig bent. Je hoeft je reflectie ook niet meteen af te ronden, sommige onderwerpen van reflectie kunnen lange tijd doorgaan, soms wel jaren, maar als je maar rustig doorgaat wordt het onderwerp steeds duidelijker en ga je er steeds meer van begrijpen. De combinatie van studie en reflectie/meditatie leidt tot **wijsheid, het brengt ons naar het zien van de ware werkelijkheid en dat is het derde niveau van wijsheid.**

Om dat uiteindelijk te bereiken hoeven we nu alleen maar te beginnen met meditatie en reflectie. We kunnen beginnen ons vragen te stellen zoals:

Wat we nu eigenlijk geloven en waarom, wat verwachten we ervan en hoe belangrijk is onze beoefening voor ons.

Hebben we vertrouwen in onze beoefening, geloven we dat we kunnen veranderen of denken we dat er gebieden zijn die we niet kunnen of willen veranderen.

Wat zijn we bereid op te geven en wat niet?

Hoe zit het met vertrouwen in je leven?

Een laatste opmerking: Sraddha/geloof heeft een uitlaatklep nodig, dat heet **devotie**. Zelfs de Boeddha had na zijn Verlichting nog steeds de behoefte om zijn devotie en dankbaarheid te uiten voor de waarheid die hij ontdekt had.

Bedenk wel dat er vele manieren zijn om devotie te uiten en er is er geen beter dan de andere. Het met aandacht aansteken van een kaars kan net zo devotieel zijn als het buigen voor een schijn of Boeddhabeeld, het is altijd weer de intentie die belangrijker is dan wat je ziet.

Stel je zelf eens de vraag welke plaats devotie in jouw leven heeft, wat het voor jou betekent en hoe het zich uit.