

De Trikāya

Het boeddhisme kent net als het christendom een drie-eenheid. De werkelijkheid kan gezien worden vanuit drie niveaus. Drie aspecten die een eenheid vormen. Ze worden in het boeddhisme de Trikāya genoemd, de drie lichamen van de werkelijkheid.

Het eerste lichaam is het lichaam van waarheid en wordt de Dharmakāya genoemd. Dit is een Sanskriet woord en betekent letterlijk 'het lichaam van de Dharma'. De Dharma staat hier niet alleen voor de leer van de Boeddha, maar voor het werkelijk goede. En de Dharmakāya, het lichaam van de waarheid, is de essentie van al wat is. En daarmee zegt het boeddhisme dat de werkelijkheid inherent goed is. Vandaar dat het ook zo'n nadruk legt op misleiding en onwetendheid. Want door misleiding en onwetendheid raakt onze geest als het ware vertoebeld en raken we gescheiden van onze ware natuur. De Dharmakāya, het lichaam van waarheid en de essentie van al wat is, is vormloos. Het is niet te pakken. Het heeft geen karakteristieken of eigenschappen. Het wordt soms ook absoluut zuiver gewaarzijn genoemd. Maar zo gauw we het een woord geven, zijn we al bezig het een karakteristiek te geven.

Naast het lichaam van waarheid, heb je het lichaam van vreugde, de Sambhogakāya. En dat lichaam van vreugde geeft weer dat er ook een niveau is waarin de werkelijkheid wel eigenschappen heeft, namelijk de Boeddha-kwaliteiten. Het zijn de kwaliteiten van onvoorwaardelijke liefde, van geduld, van wijsheid, van diepe vrede en diepe vreugde, enz. Het is een gewaarzijn waarin ze aanwezig zijn en die we in onze meditatie kunnen aanraken en ervaren.

En dan is er het derde niveau, de Nirmānakāya, het lichaam van verschijning. De werkelijkheid drukt zich uit in de vormen van het bestaan: in jouw lichaam en geest, in ieders lichaam en geest, in de lichamen en geesten van de dieren, in de vormen van planten, van bomen, van de hele natuur, organisch en anorganisch. De Nirmānakāya wordt in deze wereld belichaamd door hen die de kwaliteiten van vrede, van liefde, van geduld, m.a.w. de Boeddha-kwaliteiten, vorm geven in het leven. Elk moment dat jij vol van liefde bent, vol van geduld, vol van vrede, dan ben je een Boeddha of Bodhisattva, een Nirmānakāya, een vorm die de goede essentie van al wat is tot uitdrukking brengt in de vormen van je denken, je spreken en je handelen.

We oefenen om die drie niveaus te realiseren. We doen dit door te verzachten, te ontspannen en voorbij wat komt en gaat te kijken. Net zoals je naar het oppervlak van een groot meer kijkt en allereerst de bergen, de wolken en je eigen lichaam erin ziet weerspiegelt worden. Maar als je je blik kan laten ontspannen, kan je door het oppervlak heen in de diepte van het meer kijken. En uiteindelijk zie je 'de essentie' en dat is het water van het meer. De essentie van onszelf kunnen we echter niet zien als een iets. Maar we kunnen het wel intuïtief realiseren. En met die realisatie wordt alle misleiding en alle onwetendheid losgelaten. We weten dan dat aan de basis van alles dat ligt wat goed is en waarin we onze toevlucht kunnen nemen. Waarin we volledig kunnen ontspannen, hoe de omstandigheden buiten jezelf of in jezelf ook zijn.

De lichamen van waarheid, van vreugde en van verschijning zijn eigenlijk één lichaam. De essentie, de kwaliteiten ervan en de vorm met zijn karakteristieke vormen één geheel. Maar blijf niet vast zitten in de wereld van vormen. In het boeddhisme wordt gezegd dat er een juweel op je ligt te wachten. Dat je eigenlijk een rijk persoon bent. Dat juweel, de Dharmakāya, is jouw schat, jouw rijkdom. Hij is te vinden, hier en nu. Ieder van ons kan het vinden.

* * * * *

*Inleiding van de meditatie van
woensdagochtend 22 november 2023
door eerw. Baldwin*

Naschrift:

De Dharmakāya wordt soms op een altaar van een grote tempel of klooster, of soms in het landschap, visueel weergegeven met een groot beeld van Vairocana, de Universele of Kosmische Boeddha. Hij staat ook symbool voor Sūnyatā (leegte). De Sambhogakāya wordt vaak visueel weergegeven met het beeld van Amitābha, de Boeddha van Oneindig Licht. Hij staat symbool voor alle Boeddha-kwaliteiten.



Vairocana, de Universele Boeddha
*Boeddhabeeld op het altaar in het
klooster Throssel Hole Buddhist Abbey*



Amitābha, de Boeddha van Oneindig Licht
Boeddhabeeld in De Dharmatoevlucht