

Het lijden (Pali: Dukkha)

‘Dit, monniken, is de edele waarheid van Dukkha (Pali; vaak vertaald als "lijden", "stress", "angst", of "ontevredenheid"): geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden, de dood is lijden, verdriet en weklagen, pijn, smart en wanhoop zijn lijden; omgaan met hetgeen waarvan je een afschuw hebt is lijden, gescheiden worden van het geliefde is lijden, niet krijgen wat men wil hebben is lijden – kortom, de vijf groepen (die object zijn) van hechten, zijn lijden.’

Uit:

Bekentenis van een boeddhistische atheïst – Stephen Batchelor

Hoofdstuk 12 Omarm het lijden

“Ik ben niet de enige die lijdt, jij lijdt ook. Ieder voelend wezen lijdt. Wanneer mijn zelf niet langer het voornaamste onderwerp van mijn aandacht is, wanneer ik het zie als één verhaallijn temidden van myriaden andere, wanneer ik inzie dat het even voorwaardelijk en voorbijgaand is als al het andere, dan begint de barrière tussen ‘mij’ en ‘niet-mij’ af te brokkelen. De overtuiging dat mijn zelf een gesloten cel is, is niet alleen bedrieglijk, maar ook verdovend. Ze maakt mij ongevoelig voor het lijden van de wereld. Het lijden omarmen culmineert in grotere empathie, het vermogen te voelen hoe het voor de ander is om te lijden, hetgeen de basis is voor niet-sentimentele compassie en liefde.””Het omarmen van deze lijdende wereld zet vraagtekens bij mijn ingeboren neiging alles te zien vanuit het perspectief van op mijzelf gerichte begeerte.”