

Thubten Chodron

DE ESSENTIE
VAN HET
BOEDDHISME

Boeddhisme voor beginners

Spectrum

Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen

INHOUD

Voorwoord door Z.H. de dalai lama	7
Inleiding	9
1. De essentie van het boeddhisme	13
2. De Boeddha	20
3. Liefde en mededogen	31
4. Meditatie	40
5. Tijdelijkheid en lijden	48
6. Zelfloosheid	54
7. Wetenschap, de schepping en de wedergeboorte	61
8. Karma: de werking van oorzaak en gevolg	73
9. Het sterven, de dood en het tussenstadium	85
10. De boeddhistische tradities	95
11. Vajrayana	101
12. De stappen op het pad	109
13. Werken met emoties	112
14. De dharma in het dagelijks leven	124
15. Maatschappelijk activisme en ethische kwesties	133
16. Vrouwen en de dharma	150

17. Kloosterlingen en leken 156
18. Spirituele leraren 167
19. Het gezin en de kinderen 173
20. Altaren en offergaven 183
21. Wensgebeden, rituelen en verdienste 190

Verklarende woordenlijst 200

VOORWOORD

van de dalai lama

Ik ben verheugd over dit boek, *Essentie van het boeddhisme*, van de hand van Thubten Chodron. Het werd met name geschreven voor mensen die de belangrijkste boeddhistische principes willen begrijpen en willen weten hoe ze deze in hun leven kunnen integreren. Misschien hebben ze er iets aan als ik hier een paar woorden wijd aan de manier waarop ze het boeddhisme moeten benaderen. In het begin moet men sceptisch blijven en veel vragen stellen en de leringen toetsen op grond van wat men ervan begrijpt. Daarna kan men geloof en vertrouwen schenken aan de leringen. De Boeddha zelf stelde deze benaderingswijze voor toen hij zijn volgelingen voorhield dat ze zijn leer pas moesten aanvaarden na de nodige analyse en niet alleen maar uit respect voor en op grond van hun geloof. Daarom is het goed om te weten dat het belangrijkste motief om te geloven, gelegen is in het nadenken over de redenen waarom men het boeddhisme aanhangt. Dit bevordert de innerlijke overtuiging en de ontwikkeling van echte ervaringen. Naarmate men meer nadenkt over de redenen, wordt men

sterker in zijn geloof en dat leidt weer tot ervaringen die het geloof versterken.

De veertiende dalai lama

VIJF

Tijdelijkheid en lijden

In het boeddhisme heeft men het vaak over tijdelijkheid, dood en lijden. Is een dergelijke houding ten opzichte van het leven niet ongezond en pessimistisch?

Het woord 'lijden' is eigenlijk geen goede vertaling van het woord dukha in het Pali of Sanskriet. Dukha heeft de gevoelswaarde van onbevredigende ervaringen. Het betekent dat alles niet zo geweldig is in ons leven. Hoewel de meesten van ons niet het gevoel hebben dat we de hele tijd lijden, zijn we het erover eens dat niet alles in ons leven perfect is. Zelfs wanneer we betrekkelijk gelukkig zijn, is dat nog geen garantie dat alles goed blijft gaan. Een kleine gebeurtenis kan onze hele ervaring veranderen. Dat wordt bedoeld met onbevredigende ervaringen, dukha, ofwel lijden. De Boeddha beschreef alleen maar onze huidige situatie. Daarom was hij realistisch, niet pessimistisch. Zijn beweegreden om die te beschrijven was ons de middelen te helpen vinden om ons hiervan te bevrijden.

Het doel van het nadenken over tijdelijkheid, dood en onbe-

vredigende ervaringen is niet dat men depressief wordt en geen plezier meer heeft in zijn leven. Het doel is veeleer onszelf te bevrijden van gehechtheid en verkeerde verwachtingen. Als we in emotioneel opzicht bang of depressief worden wanneer we over dit soort dingen nadenken, dan denken we er niet op de goede manier over na. Door over deze onderwerpen te mediteren, zou onze geest rustig en helder moeten worden omdat onze gehechtheid erdoor vermindert en tevens de verwarring die de gehechtheid in ons leven veroorzaakt.

Tegenwoordig worden we al gauw overweldigd door de verkeerde projecties van gehechtheid. We zien mensen en voorwerpen niet op een realistische manier. De dingen veranderen van moment tot moment, maar voor ons lijken ze constant en onveranderlijk. Daarom zijn we van streek wanneer er een eind aan komt. We zeggen: 'Al deze dingen zijn tijdelijk,' maar onze woorden komen niet overeen met ons innerlijke denkbeeld dat er ten onrechte van uitgaat dat ons lichaam en onze dierbaren niet veranderen. Dit onrealistische idee veroorzaakt pijn bij ons, omdat we verwachtingen hebben van dingen en mensen die niet vervuld kunnen worden. Onze dierbaren kunnen niet eeuwig leven; een relatie blijft niet hetzelfde; de nieuwe auto zal niet altijd het glanzende model blijven dat net uit de showroom komt. Daarom worden we voortdurend teleurgesteld wanneer we afscheid moeten nemen van de mensen om wie we geven, wanneer onze bezittingen breken, wanneer ons lichaam zwak of oud wordt. Als we een realistisch beeld van deze dingen zouden hebben en hun tijdelijkheid zouden accepteren – niet alleen met onze woorden maar met ons hart –, dan zouden we niet zoveel teleurstellingen ervaren.

Nadenken over tijdelijkheid en dood verdrijft ook veel van de nutteloze zorgen die verhinderen dat we gelukkig en ontspannen zijn. In de regel raken we van streek wanneer we kritiek krijgen of

beledigd worden. We zijn boos wanneer onze bezittingen worden gestolen en voelen ons jaloers als iemand anders de promotie krijgt die wij zelf graag wilden. We zijn trots op ons uiterlijk of op onze atletische vermogens. Dit zijn allemaal verontrustende emoties die schadelijke afdrukken achterlaten in onze gedachtstroom en ons in de problemen brengen, zowel in ons toekomstige als in ons huidige leven. Maar als we nadenken over de voorbijgaande aard van deze dingen, accepteren we dat ons leven zal ophouden en dat we geen van deze dingen kunnen houden als we doodgaan. Wanneer we dat begrijpen, zullen we ophouden hun belang te overdrijven en zullen ze niet langer zo'n probleem voor ons zijn.

Dat betekent niet dat we apathisch worden ten opzichte van de mensen om ons heen en onze omgeving. In tegendeel, door het verkeerde idee dat alles bij het oude blijft en de de onjuiste houding die daarvan het gevolg is, te elimineren, zal onze geest helderder worden en kunnen we genieten van de dingen zoals ze zijn. We leven dan meer in het hier en nu en waarderen de dingen zoals ze nu zijn, zonder fantasieën over hoe ze zouden moeten zijn of hoe ze zouden kunnen worden. We maken ons dan minder zorgen over kleine dingen en zullen minder afgeleid worden wanneer we mediteren. We zijn niet zo overgevoelig meer over hoe anderen ons behandelen. Door na te denken over tijdelijkheid en onbevredigende ervaringen, kunnen we beter omgaan met alle onaangename gebeurtenissen die zich voordoen, omdat we nog in de cyclus van voortdurend terugkerende problemen zitten. Kortom, door goed over deze waarheden na te denken, zal onze mentale geestestoestand verbeteren.

Het inzicht in onze sterfelijkheid inspireert ons op die manier om diep na te denken over wat belangrijk is in het leven en om duidelijke prioriteiten te stellen. Als we dat doen, zal ons leven opwindender zijn en wanneer het tijd wordt om dood te

gaan, zullen we nergens spijt van hebben. Niemand sterft bijvoorbeeld met de gedachte: 'Ik had meer moeten werken.' Maar mensen hebben er op hun sterfbed wel spijt van dat ze anderen niet goed hebben behandeld of dat ze de mensen van wie ze hebben gehouden dat niet hebben verteld. Mensen hebben op hun sterfbed spijt dat ze maar zo weinig aandacht aan spirituele zaken hebben gegeven. Door van tevoren over de dood na te denken, doen we wat belangrijk is terwijl we nog leven en dat voorkomt dat we spijt hebben wanneer het onze tijd is om te sterven.

Waarom is er lijden? Hoe kunnen we het lijden stoppen?

Onbevredigende ervaringen komen voor omdat zij een oorzaak hebben. Een van die oorzaken wordt gevormd door onze onjuiste houding, zoals onwetendheid, gehechtheid en boosheid. Een andere oorzaak is gelegen in de schadelijke handelingen waar we bij betrokken zijn, zoals doden, stelen en liegen; deze handelingen komen voort uit onze onjuiste houding. Door de wijsheid te ontwikkelen waardoor men zelfloosheid verwezenlijkt, elimineren we de onjuiste houding en de handelingen die ze veroorzaken en daardoor wordt de bron van onze problemen in de kiem gesmoord. Als gevolg daarvan zullen er geen pijnlijke consequenties volgen en in plaats daarvan zullen we in het nirvana verblijven, een toestand van voortdurend geluk. Voordat we deze wijsheid hebben ontwikkeld, zullen we intussen door middel van zuiveringsoefeningen de gevolgen van onze vorige destructieve handelingen tegenhouden. De Boeddha heeft ook veel manieren overgeleverd om in de geest moeilijke omstandigheden te veranderen in het pad naar de verlichting. We kunnen kennis nemen van deze manieren en ze in de praktijk brengen wanneer we problemen hebben.

**Moeten we lijden om bevrijding (nirvana) te verwerven?
Moeten we de wereld vaarwel zeggen
om een Boeddha te worden?**

Het beoefenen van de leer van Boeddha brengt geluk, geen pijn. Het spirituele pad zelf is niet pijnlijk en er is geen speciale verdienste in het lijden. We hebben al genoeg problemen, dus het heeft geen zin om meer problemen te veroorzaken in de naam van de beoefening van een religie. Maar dat betekent niet dat we helemaal geen problemen meer hebben wanneer we de dharma beoefenen. Terwijl we op het boeddhistische pad zijn, kunnen voorgaande destructieve handelingen die nog niet gezuiverd zijn tot ontwikkeling komen en problemen veroorzaken. Wanneer dat gebeurt, kunnen we de situatie veranderen in het pad der verlichting door de verschillende methodes te gebruiken die de Boeddha ons heeft geleerd. Soms kunnen onze boosheid, gehechtheid of jaloezie sterk naar boven komen en heel storend zijn wanneer we de dharma in praktijk proberen te brengen. Dit gebeurt omdat onze onjuiste houding nog niet is verwijderd. We worden niet een boeddha nadat we de dharma korte tijd hebben beoefend. We kunnen de leringen van de Boeddha toepassen om deze onaangename emoties te beheersen terwijl we geduld met onszelf hebben en erkennen dat het zuiveren van onze geest tijd kost.

We moeten de vastberadenheid ontwikkelen om ons vrij te maken van de kringloop van het bestaan en om bevrijding te verwerven. We hoeven geen mensen en dingen af te wijzen. Maar wel moeten we onze sterke gehechtheid aan mensen en dingen opgeven. Er is niets wezenlijk verkeerd met de wereld; het werkelijke probleem zit hem in onze onjuiste houding. Geld bijvoorbeeld is op zich geen probleem; het zijn gewoon maar velletjes papier. Maar onze hang naar geld veroorzaakt grote

problemen. Deze verkeerde en schadelijke opvattingen moeten we opgeven. Als we ergens heel erg aan gehecht zijn, dan is het natuurlijk een goed idee om er een tijdje afstand van te doen om onze gehechtheid tot rust te brengen. Als we gehecht zijn aan ijs, kunnen we beter niet naar een ijssalon gaan! Later, wanneer we een meer evenwichtige en altruïstische instelling hebben ontwikkeld, kunnen we in feite de voorwerpen van onze vroegere gehechtheid gebruiken om anderen te helpen.

In het boeddhisme wordt gesproken over het accepteren van ons lijden en ook over de bevrijding van het lijden. Zijn deze twee dingen met elkaar in tegenspraak?

Nee. Het accepteren van onze moeilijkheden betekent niet dat we apathisch worden en gelaten lijden. Integendeel, onze ervaring op een bepaald moment – wat dat moment ook is – is de werkelijkheid van dat moment. Wanneer we dit weigeren te accepteren, zijn we in conflict met de werkelijkheid. Van de andere kant kunnen we accepteren dat we op dit moment ongelukkig zijn en er toch aan werken om onszelf te bevrijden van toekomstige onbevredigende ervaringen. Als we bijvoorbeeld de voorbijgaande aard van onze wereld accepteren, zullen we ophouden om dingen onder controle te krijgen die niet beheersbaar zijn. We zullen vrede hebben met alles wat het leven te bieden heeft en tegelijkertijd ons best doen om anderen te helpen vanuit altruïsme en met waardering voor ieders mogelijkheden om het lijden te overstijgen en verlicht te worden.

ZES

Zelfloosheid

**Hebben 'zelfloosheid' en 'leegte' dezelfde betekenis?
Wat is het voordeel dat men zich bewust is van
zelfloosheid of leegte?**

Over het algemeen zijn deze twee termen synoniem, hoewel er verschillen tussen zijn wanneer men de filosofie diepgaand bestudeert. Door ons bewust te zijn van de leegte, kunnen we onze geest zuiveren van alle bezoedelingen en verduisteringen. Nu wordt onze geest verduisterd door onwetendheid: de manier waarop we onszelf en andere verschijnselen beschouwen, is niet de manier waarop ze werkelijk bestaan. Het is hetzelfde als bij mensen die de hele tijd een zonnebril dragen. Alles wat ze zien lijkt donker en zij denken dat de dingen ook zo zijn. Maar als ze hun zonnebril af zouden zetten, zouden ze merken dat de dingen er in werkelijkheid heel anders uitzien.

Een andere parallel voor het schetsen van onwetendheid is een publiek dat naar een film kijkt en denkt dat de mensen op het scherm echt zijn. De kijkers raken emotioneel betrokken

bij het lot van de personages. Omdat ze zich met de held vereenzelvigen, zijn ze de personages die hem bedreigen vijandig gezind. Het publiek kan zelfs dingen roepen, terugdeinzen of uit zijn stoel opspringen wanneer de held gewond raakt. Dit soort reacties zijn buiten verhouding, want er zijn helemaal geen echte mensen op het scherm. Het zijn alleen maar projecties die afhankelijk zijn van oorzaken en omstandigheden zoals de film, de filmprojector en het filmdoek. Het besef van leegte is te vergelijken met het inzicht dat er geen echte mensen op het doek zijn. Maar de verschijning van de personages bestaat wel, afhankelijk van de film, acteurs, filmdoek, enzovoort. Als we dit begrijpen, kunnen we nog steeds van de film genieten, maar we zijn er in emotioneel opzicht niet meer zo sterk bij betrokken wanneer de held verschillende dingen meemaakt.

Door de wijsheid te ontwikkelen die zich onmiddellijk bewust is van de leegte, zullen we de verschijningsvorm waarnemen waarin wij en andere verschijnselen bestaan: ze zijn ontstaan van onze gefantaseerde projecties op hen, en met name van de projectie van het eigen bestaan. Wanneer we deze wijsheid hebben die zich bewust is van de realiteit, zullen we onszelf geleidelijk aan bevrijden van de banden met de onwetendheid, die een verkeerd beeld heeft van de werkelijkheid. Wanneer we onze geest vertrouwd maken met de leegte, zullen we geleidelijk aan alle onwetendheid, boosheid, hechting, trots, jaloezie en andere onjuiste houdingen en negatieve emoties uit onze gedachtestroom verwijderen. Door dat te doen houden we ons niet meer bezig met de destructieve handelingen die hieraan ontspruiten. Bevrijd van de invloed van onwetendheid, negatieve emoties en de handelingen die daaruit voortvloeien, zullen we bevrijd zijn van de oorzaken van onze problemen en dus zullen de problemen ophouden te bestaan. Met andere woorden, de

wijsheid die zich bewust is van de leegte is het werkelijke pad naar het geluk.

Wat betekent de volgende uitspraak: 'Mensen en verschijnselen hebben geen onafhankelijk bestaan'?

Dat betekent dat mensen (zoals jij en ik) en alle andere verschijningsvormen (tafels, enz.) niet die gefantaseerde eigenschappen hebben die we erop projecteren. Een van de belangrijkste misleidende eigenschappen die we op mensen en verschijnselen projecteren is dat ze op zichzelf bestaan, dat wil zeggen dat ze bestaan zonder afhankelijk te zijn van oorzaken en omstandigheden, onderdelen en het bewustzijn dat hen bedenkt en een naam geeft. In onze normale zienswijze lijken dingen een of andere werkelijke of eigen aard te hebben, alsof ze er echt zijn, alsof we deze echte onafhankelijke dingen zouden kunnen vinden als we ernaar zouden zoeken. Ze lijken er te zijn, onafhankelijk van de oorzaken en omstandigheden die hen hebben gecreëerd, onafhankelijk van de delen waaruit ze zijn opgebouwd en onafhankelijk van de geest die hen bedenkt en een naam geeft. Dit is de verschijning van een werkelijk of onafhankelijk bestaan en onze geest beschouwt het als echt.

Maar wanneer we de dingen analytisch onderzoeken om te weten te komen of de dingen op de onafhankelijke manier bestaan waarop ze oppervlakkig gezien lijken te bestaan, ontdekken we dat ze niet bestaan. Ze zijn ontdaan van deze gefantaseerde projecties.

Ze bestaan wel, maar ze bestaan in afhankelijke zin, want ze zijn afhankelijk van oorzaken en omstandigheden, van de delen waaruit ze bestaan en van de geest die ze heeft bedacht en een naam heeft gegeven.

**Als alle mensen en verschijningsvormen zelfloos of leeg zijn,
betekent dat dan dat er niets bestaat?**

Nee, er zijn wel verschijningsvormen en mensen. Per slot van rekening zit ik hier nog steeds te typen en ben jij aan het lezen! Leegte is niet hetzelfde als nihilisme. Maar mensen en verschijningsvormen hebben niet onze gefantaseerde projecties op hen. Ze hebben niet wat onze misvattingen aan hen toeschrijven. Ze bestaan niet op de manier waarop ze nu voor ons lijken te bestaan, maar ze bestaan wel. Dat wil zeggen, ze bestaan niet onafhankelijk, maar afhankelijk. Iemand met een zonnebril op ziet bijvoorbeeld donkere bomen. Er zijn geen onafhankelijke donkere bomen, maar we kunnen niet zeggen dat er helemaal geen bomen zijn. De bomen bestaan wel; ze bestaan alleen niet op de manier waarop ze lijken te bestaan voor iemand met een zonnebril op.

**Is het zich bewust zijn van de leegte hetzelfde als een lege
geest die vrij is van alle gedachten?**

Nee. Wanneer men zich onmiddellijk bewust is van de leegte, is de geest vrij van gedachten en ideeën. Maar het verwijderen van alle gedachten uit onze geest – hoe vredig dat ook moge zijn – is niet hetzelfde als het beseft van de leegte. De geest van een koe is tamelijk leeg – koeien hebben niet zoveel ideeën – maar ze zijn zich niet bewust van de leegte! Zich bewust zijn van de leegte houdt in dat men eerst begrijpt in welk opzicht dingen leeg zijn – onafhankelijk bestaan – en vervolgens beseft dat onafhankelijk bestaan een hallucinatie is die nooit heeft bestaan.

Soms hebben mensen het gevoel dat hun leven leeg is. Is dat dezelfde leegte als die waarover de Boeddha spreekt?

Nee. In het dagelijkse taalgebruik zeggen we dat mensen zich leeg voelen wanneer ze geen doelen of intieme relaties met anderen hebben of geen betekenis aan hun leven geven. Dat is een gebrek aan relaties met de buitenwereld, duidelijke persoonlijke doelstellingen of innerlijke rust. Het is op te lossen door zelfvertrouwen te ontwikkelen, prioriteiten in het leven te stellen en irreële verwachtingen los te laten. De leegte waar de Boeddha over sprak, gaat daarentegen over de wijze waarop verschijnselen bestaan. Het is de afwezigheid van een onafhankelijk bestaan. Dat wil zeggen, dingen bestaan niet vanuit hun eigen kracht, vanuit zichzelf en onafhankelijk van alle andere dingen. Wanneer we op deze manier begrijpen wat leegte is, krijgen we een gevoel van volledigheid en betekenis in ons leven omdat we bevrijd zijn van alle beperkende misvattingen en storende emoties. Van deze leegte kan men zich bewust worden door de leringen van de Boeddha te bestuderen, erover na te denken en te mediteren.

Psychologen zeggen dat een sterk zelfbesef essentieel is om psychisch gezond te zijn. Maar volgens het boeddhisme is er geen zelf. Hoe kunnen we deze twee standpunten met elkaar verenigen?

Wanneer psychologen het over een sterk 'zelfbesef' hebben, dan doelen ze daarmee op het gevoel dat men doelgericht is, iemand met zelfvertrouwen die zich in de wereld kan handhaven. Boeddhisten zijn het ermee eens dat zo'n zelfbesef zowel reëel als noodzakelijk is. Maar het zelfbesef waarvan boeddhisten zeggen dat het irreëel is, is dat van een heel stevig, onverander-

lijk, onafhankelijk 'ik'. Zo'n 'ik' heeft nooit bestaan en zal ook nooit bestaan. Wanneer men dat begrijpt, begrijpt men wat leegte is.

Hoewel het misschien vreemd klinkt, kan iemand in psychologische zin een zwak zelfgevoel hebben, terwijl boeddhisten deze persoon als sterk zelfgericht zouden beschouwen. Iemand met een negatief zelfbeeld kan bijvoorbeeld erg op zichzelf gericht zijn en sterk het gevoel hebben dat er een onafhankelijk zelf bestaat dat minderwaardig, niet geliefd en een mislukking is. Vanuit een boeddhistisch standpunt bestaat zo'n onafhankelijk zelf niet.

Wat is de beste manier om je bewust te worden van de leegte van het onafhankelijke bestaan?

Die bewustwording is moeilijk te verkrijgen en bereikt men in vergevorderde stadia van het pad, daarom moeten we ons inzicht langzaam ontwikkelen. Het pad naar de bevrijding en verlichting verloopt geleidelijk en wordt in stappen beoefend. Eerst trainen we ons in de elementaire aspecten van het pad, zoals tijdelijkheid, toevlucht, liefde, mededogen en het voorneemen om vrij te zijn van de kringloop van het bestaan. Vervolgens luisteren we naar de leringen over leegte van wijze en meedogende spirituele leraren. Wanneer we over deze leringen nadenken en praten, zal ons inzicht helderder worden. Wanneer we eenmaal een helder beeld hebben van het onderwerp, kunnen we het door middel van meditatie in onze geest integreren.

Onze meditatie over de leegte van de mens wordt de vierstappenanalyse genoemd. De eerste stap is het ontkennde object identificeren, dat wil zeggen, het onafhankelijk bestaande ding dat niet bestaat. Om dit te doen, denken we terug aan een mo-

ment dat we een sterk negatief gevoel hadden, bijvoorbeeld toen iemand ons ten onrechte beschuldigde en er een sterk gevoel van een onafhankelijk 'ik' was. Als tweede stap stellen we vast dat als er zo'n onafhankelijk 'ik' zou bestaan, dit dezelfde 'ik' zou zijn als het lichaam of de geest of juist helemaal niets met het lichaam of de geest te maken zou hebben. Daarna richten we een deel van onze aandacht op het besef van die onafhankelijke 'ik', en proberen erachter te komen of we het kunnen vinden. We onderzoeken ons lichaam om te zien of een deel van ons lichaam ons zelf is. We onderzoeken onze geest om te zien of een geestestoestand of bewustzijn ons zelf is. Dat is de derde stap. Bij de vierde stap onderzoeken we of het zelf ergens anders is, volledig afgescheiden van lichaam en geest. Wanneer we vaststellen dat zo'n onafhankelijk zelf nergens te vinden is, komen we tot de conclusie dat het helemaal niet bestaat. Die afwezigheid van een onafhankelijk bestaan is de leegte van de persoon in kwestie. Daar richten we al onze aandacht op.

Wanneer we mediteren over de leegte, moeten we uitkijken dat we niet terechtkomen bij het andere uiterste, het nihilisme, en denken dat er helemaal geen zelf bestaat. Een onafhankelijk zelf bestaat niet, maar een afhankelijk zelf bestaat wel.

ZEVEN

Wetenschap, de schepping en de wedergeboorte

Wat is de relatie tussen het boeddhisme en de wetenschap?

Ze hebben veel punten gemeenschappelijk: beide bedienen ze zich van logica en onderzoek om de aard van verschijnselen te ontdekken. Beide schuwen een blind geloof en moedigen vrij onderzoek van de kant van de student aan. Het boeddhisme is niet in tegenspraak met de huidige wetenschappelijke theorieën over de oorsprong van het universum of de evolutie van de menselijke soort. De dalai lama heeft zelfs gezegd dat boeddhisten, als wetenschappelijke bevindingen in tegenspraak zijn met wat in de boeddhistische geschriften staat, die nieuwe informatie moeten accepteren. Maar als de wetenschap niet echt kan weerleggen wat in de geschriften staat vermeld, dan is het niet nodig dat concept te laten varen. Zo hebben wetenschappers bijvoorbeeld nog niet het bestaan van de wedergeboorte bewezen, maar ze hebben het bestaan ervan ook niet kunnen weerleggen.

Zowel de wetenschap als het boeddhisme maken gebruik van