

Boeddhisme

De boeddhistische leer is door de Boeddha zo'n 2500 jaar geleden in de wereld gebracht. Het boeddhisme gaat ervan uit dat iedereen een boeddhanatuur heeft. Een boeddhanatuur heeft twee inherente kostbare bronnen, te weten wijsheid en compassie. Wijsheid en compassie worden door de vier hartkwaliteiten gegenereerd. Deze hartkwaliteiten worden in het boeddhisme de brahma vihara's (sanskriet) ofwel de onmetelijken genoemd, omdat ze in veel situaties en op alle levende wezens van toepassing kunnen zijn en omdat de beoefening ervan onmetelijke positieve effecten kunnen geven. Als je deze kwaliteiten beoefent, word niet alleen jijzelf gelukkiger maar ook andere levende wezens. Een bekende Tibetaanse leraar noemde de vier brahma vihara's wel de 'Vier Onmetelijk Grote Katalysatoren van ons Menszijn' (Longchenpa).

In het boeddhisme worden de vier brahma vihara's opgeroepen door vier wensen die vergelijkbaar zijn met de hartenwensen. Vriendelijkheid wordt ook wel Liefdevolle vriendelijkheid genoemd. Voor Mededogen is de HvO term 'hulpvaardigheid' gekozen, waarbij het hier gaat om een initieel gevoel van iemand te willen helpen. Dit kan door medegevoel of medebegrip (empathie) te tonen of daadwerkelijk te helpen. Voor jonge kinderen spreekt de wens "we wensen dat we elkaar helpen" het meeste aan. Voor Gelijkmoeidigheid is de term "verbondenheid" gekozen en voor kinderen door de hartenwens "We horen bij elkaar" vertaald. Achter de vier brahma vihara's staan de namen in het Sanskriet genoemd. De wensen zijn:

- Liefdevolle vriendelijkheid (Metta):
"We wensen dat alle levende wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk"
- Mededogen (Karuna):
"We wensen dat alle levende wezens vrij zijn van lijden de oorzaken van lijden"
- Blijdschap/mede-vreugde (Mudita):
"We wensen dat alle levende wezens nooit gescheiden zijn van het Grote Geluk, dat geen lijden kent"
- Gelijkmoeidigheid (Upekkha):
"We wensen dat alle levende wezens vrij zijn van afkeer en gehechtheid, gelovend in de gelijkheid van alles dat leeft"

De zes leercompetenties worden in het boeddhisme de zes paramitas (sanskriet) genoemd. De paramitas zijn als het ware de toepassingen van de vier hartkwaliteiten in het dagelijks leven.

Longchenpa spreekt ook over de 'ethische impuls'. Hij bedoelt hiermee niet alleen dat mensen geraakt worden door het lijden van andere mensen, maar dat men gemotiveerd wordt door een gevoel van compassie, om actie te ondernemen medemenselijk te zijn. De activatie van deze ethische impuls bestaat uit het opwekken van de vier hartkwaliteiten door bijvoorbeeld de hartenwensen en tegelijkertijd het uitvoeren door middel van de zes leercompetenties. Hij vergelijkt dit met de motivatie om ergens naartoe te lopen en het lopen (uitvoering) zelf. Je zou kunnen zeggen dat het wensen om goed te doen voor jezelf en anderen (hartkwaliteit) meteen door de actie om goed te doen wordt opgevolgd (competentie).

Een ander belangrijk uitgangspunt in het boeddhisme is dat alles met alles verbonden is en onderling afhankelijk is. Dit 'onderlinge afhankelijk bestaan' wordt tendrel genoemd. Hieronder valt ook karma, ofwel de wetten van oorzaak en gevolg. De beroemde Vietnamese boeddhistische leraar en Nobelprijswinnaar, Thich Nhat Hahn, noemt tendrel ook wel **inter-zijn**. Hij verstaat hieronder: *"dat bijvoorbeeld een bloem geen substantiële, aparte entiteit is; zij ontstaat als regenwolken, zonneschijn, aarde, wind, ruimte enzovoort op een bepaalde manier samenkomen. Als we leren om alles op deze wijze te bekijken dan zien we in ieder apart ding alles. We zien de zonneschijn in een bloem, we zien de regenwolken in een bloem, we zien de hele kosmos in een bloem"* (Thich Nhat Hahn, 2002). Dit begrip inter-zijn is te vergelijken met wat Peter Senge systeemdenken noemt en wat binnen HvO systeemleren wordt genoemd. Deze begrippen zijn erg belangrijk voor de ontwikkeling van het denkvermogen en compassie van kinderen. Als ze bijvoorbeeld leren zien dat een stukje brood met tal van factoren te maken hebben die onderling afhankelijk van elkaar zijn, dan neemt hun wijsheid vanzelf toe. Ook neemt hun compassie toe, omdat ze waardering kunnen krijgen voor deze factoren die het mogelijk maken om dit stukje brood te eten. Ze nemen het dan niet voor lief aan.

Door inter-zijn, systeemdenken of systeemleren kunnen kinderen ook leren dat bijvoorbeeld hun eigen werkhouding veel invloed heeft op het resultaat van hun werk. Dit versterkt hun eigenaarschap over hun eigen leerproces.

In wezen kan je inter-zijn, systeemdenken en systeemleren op alles toepassen: geschiedenislessen, themalessen, zelfstandig werken, sociaal-emotioneel leren etc.