

Het doel van onze boeddhistische beoefening is om onze levensstaat te verhogen, waardoor we de meest moeilijke en negatieve omstandigheden aankunnen en kunnen veranderen. Er is altijd een wisselwerking tussen onze omstandigheden buiten ons en onze innerlijke tendensen. Dezelfde omstandigheden kunnen voor de ene persoon een vreselijke lijdensweg zijn, terwijl het voor een ander een spannende uitdaging is. De boeddhistische geleerde T'ien-t'ai ontwikkelde op basis van de Lotus Soetra een systeem dat hij onderverdeelde in tien levensstaten oftewel 'tien werelden'. Nichiren Daishonin werkte deze verder uit. Wat zijn deze Tien Werelden?

**Hel**, een levensstaat van wanhoop waarin we volledig door lijden worden beheerst en ons totaal gevangen voelen door onze omstandigheden. Het helpt ons ook ernaar te verlangen om onze omstandigheden te verbeteren en het lijden van anderen te begrijpen;

**Honger**, een levensstaat van constant verlangen naar genot, macht, rijkdom, roem, plezier enzovoort dat nooit kan worden bevredigd - zelfs niet als ons verlangen wordt vervuld. Het is ook de drijfveer om onze situatie te verbeteren. We kunnen ook verlangen naar een betere wereld en om anderen gelukkig te zien;

**Dierlijkheid**, een instinctieve levensstaat waarin we bang zijn voor de sterkere en de zwakkere domineren. Het heeft ook een beschermend instinct zoals zelfbehoud of het behoud van anderen;

**Woede**, een levensstaat gedomineerd door egocentrisch eigenbelang, concurrentie, arrogantie en de wens om superieur aan anderen te zijn. Woede kan er ook voor zorgen dat we opkomen voor rechtvaardigheid;

**Menselijkheid**, een kalme levensstaat waarin we een eerlijk oordeel kunnen vellen en onze instinctieve verlangens met ons gezonde verstand beheersen. Ook een kwetsbare levensstaat om gemakkelijk in een lagere levensstaat terug te vallen als we problemen tegenkomen;

**Vervoering**, een levensstaat van vreugde als we onze wens vervullen of een probleem overwinnen. Hij verdwijnt bij de geringste verandering in onze omstandigheden.

Over het algemeen bevinden we ons in een van deze bovenstaande zes lagere levensstaten oftewel de 'lagere werelden'. Ze worden altijd geactiveerd door invloeden van buitenaf en onze reactie daarop. Hierdoor zijn we extreem kwetsbaar voor veranderende omstandigheden.

De volgende vier hogere levensstaten of 'edele paden', kunnen we alleen door onze eigen inspanningen activeren:

**Kennis**, een levensstaat waarin we leren over het leven en onszelf door middel van anderen en bestaande kennis. Het kan leiden tot egocentrisme en vervreemding van anderen;

**Realisatie** een levensstaat waarin we een bepaald aspect van het leven begrijpen door onze eigen waarneming en inzicht. Het kan leiden tot egocentrisme en de neiging om ons verstand te gebruiken in plaats van onze wijsheid;

**Bodhisattva**, een levensstaat waarin we verlichting zoeken voor onszelf en anderen. Het is een levensstaat van compassie waarin we ons egoïsme overwinnen en ons inspannen voor het welzijn van anderen. Het kan ook omslaan in arrogantie waardoor we denken beter te zijn dan degenen die we helpen. Of we offeren ons op zonder aandacht te schenken aan onze eigen behoeften. Dit leidt ertoe dat we terugvallen in de lagere levensstaten;

**Boedhaschap**, een levensstaat waarin een gewoon mens verlicht is tot de ware aard van het leven en absoluut geluk en vrijheid ervaart in de realiteit van het dagelijks leven. We voelen ons compleet en in eenheid met de fundamentele kracht van het universum; onverwoestbare vreugde, grenzeloze wijsheid, moed, compassie, creativiteit en levenskracht. Iemand in de levensstaat van boedhaschap kan alles, inclusief de onvermijdelijke beproevingen van ziekte, ouderdom en dood, ervaren als een mogelijkheid om vreugde en voldoening te voelen.

Omdat elk van de tien levensstaten de andere negen levensstaten in zich heeft, beïnvloedt de levensstaat waarin we zijn de andere negen. Als we in de levensstaat van boeddhaschap zijn, brengen we het positieve en fundamenteel verlichte aspect van de vier lagere levensstaten naar buiten. Hierdoor verandert de levensstaat van Hel in het verlangen om anderen te helpen boeddhaschap te bereiken; Honger verandert in het verlangen naar kennis, rechtvaardigheid en vrede; Dierlijkheid verandert in instinctieve wijsheid; en Woede verandert in de passie voor het realiseren van vrede en een rechtvaardige samenleving.

Hoe uitzichtloos onze omstandigheden ook lijken, we kunnen er op ieder moment voor kiezen de hoogste levensstaat - boeddhaschap - naar buiten te brengen. Onze levensstaat is dus nooit statisch of onveranderlijk, maar blijft continu veranderen, van moment tot moment, ons hele leven lang.

\* Wat is jouw basislevensstaat en hoe heb je deze met behulp van de beoefening kunnen veranderen?

\* Heb je een ervaring met de levensstaat van boeddhaschap?