





**DE VIER  
VERHEVEN TOESTANDEN  
VAN DE GEEST**



**NYĀṆARONIKĀ THERĀ  
ÑĀṆAMOLI THERĀ**

Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting  
Boeddhayana Centrum:

boeddhayāna publikaties 4

oorspronkelijke titels:

The Four Sublime States

Nyāṅaponika Thera

The Practice of Loving Kindness

Nānamoli Thera

(Wheel Publications 6 & 7, B.P.S., Kandy Sri Lanka)

geautoriseerde vertaling:

Dharmawiranatha, oepāsikā Khemindā

DHAMMADANA

door

Oepāsikā Tārā

ter nagedachtenis van haar vader

© 1985 vertaling: Med. Buddha-Dhamma Stichting  
uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting  
cover design: P.Merkus  
tweede herziene druk: 2528/1985

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this work may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any means without written permission from the publisher.

## NAMO TASSA BHAGAWATO ARAHATO SAMMĀ-SAMBOEDDHASSA!

De mentale ontwikkeling vormt de kern van de Leer van de Boeddha. Satipatthāna, de ontwikkeling van de Juiste Bewustheid of Achtzaamheid, houdt in dat wij trachten met helder begrip achtzaam te zijn op het voortgaan van de stoffelijke en mentale verschijnselen, die voortdurend onderhevig zijn aan verandering. Voor een buitenstaander die op intellectuele wijze de Satipatthāna-training bestudeert lijkt het ontwikkelen van deze 'achtzaamheid' te leiden tot een koele en weinig betrokken levenshouding. Niets is echter minder waar. Men zou eerder kunnen stellen dat deze ontwikkeling leidt tot een kalme, beschouwende visie op het bestaan, gebaseerd op inzicht en die niet onderhevig is aan het meesleurende effect van de alles fijnmalende levensstroom en vormt daarom een tegenstelling met het redeloos onderworpen zijn aan het verterende vuur van begeerte en haat.

De Boeddha legt in veel predikingen een grote nadruk op het belang van moraliteit en daarmee dus op een juiste omgang met andere wezens om ons heen.

Moraliteit is ondermeer gebaseerd op het besef dat wijzelf, net als andere wezens nog steeds in de greep zijn van de drie onheilzame drijfveren van handelen - beheerte, haat en onwetendheid. De meest herkenbare vorm van moraliteit betreft de verschillende zeden en wetten die wij hebben, een gedragscode, die noodzakelijk is om met anderen te kunnen samenleven.

Willen wij echter moraliteit op een hoger niveau kunnen beoefenen, dan is het van groot belang heel nauwgezet een juist gedrag in denken, in woorden en in handelen als een 'gewoonte' te ontwikkelen. Een voorbeeld daarvan is vrijgevigheid (dana), het kunnen delen met anderen, dat kan leiden tot een

spontaan bijstaan van andere wezens zonder enig egoïstisch motief, hetgeen een belangrijke faktor is voor een spirituele ontplooiing.

Een ander belangrijk hulpmiddel is de kontemplatie op de vier Onbegrensde Deugden, de Verheven Toestanden van de Geest, de Goddelijke Verblijfplaatsen, die in het Pāli Brahma Wihāra worden genoemd.

Metta kan vertaald worden als de onbegrensde, onzelfzuchtige liefde, die universeel is en geen voorkeur kent of eisen stelt, maar is zonder ego een onbegrensde liefdevolle vriendelijkheid ten opzichte van alle levende wezens.

Evenals mettā zijn de verheven deugden karoṇā (mededogen) en moeditā (medevreugde) van eenzelfde onpartijdigheid en onbegrensd karakter.

De ontwikkeling van deze drie verheven toestanden van de geest vindt een hoogtepunt in opekkhā, gelijkmoedigheid of de volkomen evenwichtigheid van de geest die in haar volmaakte vorm gepaard gaat met inzichtkennis en wijsheid.

Mettā is de basis van waaruit de andere drie zich kunnen ontwikkelen en daarmee is er de zekerheid van een juiste moraliteit. Om die reden wordt in deze uitgave een sterke nadruk gelegd op de betekenis van mettā en daarnaast op het onontbeerlijke samenspel van deze Vier Verheven Toestanden van de geest.

De Boeddha heeft de Mettā Soetta gegeven ten-einde bevrijd te worden van 'plagende geesten' en is nog onverminderd van toepassing in onze tijd, als wij alleen al kijken naar de 'plagende geest' in onszelf. Voor velen is kontemplatie en meditatie een onbekend begrip waarover veel misverstand bestaat. Hun leven wordt vaak beheerst door de 'kwelgeesten' van hartstochtelijk verlangen of door een deprimerende zelfkwellling, twee uitersten, waartegen de Boeddha waarschuwde, omdat het doodlopende wegen zijn. Onszelf te oefenen om tot deze vier verheven toestanden van de geest te komen opent de weg tot innerlijke kalmte en evenwicht en tot een beter be-

grip van onze omgeving. De warmte van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en medevreugde zullen uiteindelijk tot de hoogste vorm komen in Gelijkmoedigheid en daarmee tot inzicht en wijsheid leiden.

Voor degenen die zich met ernst en inspanning toeleggen om het leven beter te leren kennen, zoals dat in werkelijkheid is door kontemplatie en mentale ontwikkeling, zijn deze Brahma Wihara, zoals de Boeddha die heeft omschreven van onschatbare waarde en zij zijn een onmisbare hulp tot voortgang op het Pad van de reiniging van de geest.

de Uitgever.

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million (19.5% of the population).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the Government has set out a strategy for the 21st century in the White Paper on *Ageing Better* (Department of Health 1999). This strategy is based on the following principles:

• Older people should be able to live independently and actively in their own homes.

• Older people should be able to live in their own communities, and be able to participate in the life of their communities.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

• Older people should be able to live in a healthy and well-being environment.

• Older people should be able to live in a dignified and respectful environment.

• Older people should be able to live in a secure and stable environment.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

• Older people should be able to live in a healthy and well-being environment.

• Older people should be able to live in a dignified and respectful environment.

• Older people should be able to live in a secure and stable environment.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

• Older people should be able to live in a healthy and well-being environment.

• Older people should be able to live in a dignified and respectful environment.

• Older people should be able to live in a secure and stable environment.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

• Older people should be able to live in a healthy and well-being environment.

• Older people should be able to live in a dignified and respectful environment.

• Older people should be able to live in a secure and stable environment.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

• Older people should be able to live in a healthy and well-being environment.

• Older people should be able to live in a dignified and respectful environment.

• Older people should be able to live in a secure and stable environment.

• Older people should be able to live in a safe and secure environment.

**DE VIER  
VERHEVEN TOESTANDEN  
VAN DE GEEST**

**पुण्यारोपिका थेरा**

# INLEIDING

Er zijn vier Verheven Toestanden van de geest die door de Boeddha zijn onderwezen:

Liefde of Liefdevolle Vriendelijkheid (mettā)

Mededogen (karoenā)

Medevreugde (moeditā)

Gelijkmoedigheid (oepekkhā)

In het Pali, de taal van de Boeddhistische geschriften, staan deze vier bekend onder de naam Brahma Wihāra. Deze term kan vertaald worden met: voortreffelijke, verheven of sublieme toestanden van de geest; of anders gezegd door: Brahma-gelijke, hemelse of verheven verblijfplaatsen.

Zij worden voortreffelijk of verheven genoemd, omdat zij de juiste of ideale wijze van gedrag zijn ten opzichte van levende wezens (satteso e samma pati-patti). Deze vier geesteshoudingen verschaffen in feite het antwoord op alle situaties die door sociaal contact ontstaan. Zij zijn belangrijke factoren bij het opheffen van spanning, de voornaamste vrede-stichters bij sociale conflicten, de voornaamste heelmeeesters van verwondingen die zijn opgelopen in de strijd om het bestaan, zij nivelleren sociale barrières, zijn de bouwers van harmonieuze samenlevingen, zij wekken een sluimerende, lang vergeten grootmoedigheid op, zij doen vreugde en hoop, die reeds lang opgegeven zijn, herleven en zijn de stimulerende factoren voor menselijke broederschap tegenover de krachten van zelfzucht.

Zij zijn onverenigbaar met een van haat vervulde toestand van de geest en daarin zijn zij verwant aan

Brahma, die wordt voorgesteld als degene die zonder haat is, als een heilzaam contrast tot vele andere opvattingen omtrent godheden in het oosten en het westen, waarvan door hun eigen aanhangers wordt gezegd dat zij blijk geven van toorn, boosheid, jaloezie en van een 'rechtvaardige verontwaardiging'. Van degene die met volharding deze Vier Verheven Toestanden ontwikkelt door gedrag en meditatie, wordt gezegd dat hij gelijk aan Brahma (Brahma-samo) zal worden: en als deze een overheersende invloed op zijn geest krijgen zal hij herboren worden in daarmee verwante werelden, het rijk van Brahma. Daarom worden deze toestanden van de geest Gode-gelijk, Gelijk Brahma genoemd.

Zij worden verblijfplaatsen (vihāra) genoemd, omdat zij vaste verblijfplaatsen zouden moeten worden waar onze geest zich 'thuis' voelt; zij zouden niet louter plaatsen voor zeldzame en korte bezoeken moeten blijven, die snel vergeten zijn. Met andere woorden, onze geest zou er volledig van doortrokken moeten zijn. Zij zouden onafscheidelijke metgezellen in ons leven moeten worden en wij zouden in alle dagelijkse activiteiten, voor zover die ook maar enige relatie hebben met deze vier mentale houdingen, daar achtzaam op moeten zijn. Zoals de Mettā Soetta, de Verzen over Liefdevolle Vriendelijkheid dit uitdrukt:

"Of hij nu staat, loopt, zit of ligt,  
Hij zou, zolang hij vrij van traagheid is,  
Standvastig moeten zijn in deze achtzaamheid.  
Dit is wat men het Verheven Leven noemt."<sup>1</sup>

Deze vier - Liefde, Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid - staan eveneens bekend als de onbegrensde toestanden (appamaññā), omdat zij in hun volmaaktheid en naar hun werkelijke aard zich niet zouden moeten beperken wat betreft de verscheidenheid van wezens ten opzichte waarvan zij zich uitspreiden. Zij behoren vrij te zijn van eksklusiviteit en partijdigheid, niet gebonden door een uitgespro-

1. zie Boeddhayana Publikaties no. 2 en 17.

ken voorkeur of door vooroordelen. Een geest die deze onbegrensde van de Brahma Wihāra's heeft bereikt zal geen enkele nationale, racistische, religieuze of klassehaat in zich dragen.

Tenzij deze onbegrensde en onbepaalde toepassing van deze vier eigenschappen geworteld is in een natuurlijke affiniteit met zo'n mentale houding, zal het zeker niet gemakkelijk zijn die onbegrensde toepassing tot stand te brengen door een weloverwogen wilskrachtige inspanning en elke vorm of gradatie van partijdigheid konsekwent te vermijden. Om dat te bereiken zal het in de meeste gevallen nodig zijn deze vier eigenschappen, niet alleen te gebruiken als gedragprincipes en als onderwerpen ter overpeinzing, maar deze tevens als onderwerp van methodische meditatie te nemen. Deze meditatie wordt Brahma-Wihāra-Bhāwanā genoemd, de 'meditatieve ontwikkeling van de Verheven Toestanden'. Het praktische doel ervan is om met behulp van deze Verheven Toestanden, die intense toestanden van mentale concentratie te verkrijgen die Djhāna of 'meditatieve absorptie' worden genoemd. De meditatie op Liefde, Mededogen en Medevreugde kunnen de eerste drie Absorpties teweegbrengen, terwijl de meditatie op Gelijkmoedigheid slechts tot de vierde Djhāna zal leiden, waarin Gelijkmoedigheid de meest kenmerkende faktor (djhān'anga) is.

In het algemeen gesproken zal alleen een volhardende meditatieve beoefening een tweeledig bekronend resultaat hebben van allereerst het diep in het hart doordringen van deze eigenschappen, zodat deze natuurlijke houdingen kunnen worden die niet gemakkelijk teniet gedaan kunnen worden; ten tweede zal door meditatie hun onbegrensde aard naar voren komen en zeker gesteld worden en wordt het alomvattend bereik ontplooid. In feite zijn de gedetailleerde instructies die in de Boeddhistische geschriften worden gegeven voor de beoefening van deze vier meditatie, duidelijk bedoeld om de onbe-  
1. zie ook Boeddhayana Publikaties 15.

grensdeheid van de Verheven Toestanden tot ontplooiing te laten komen. Systematisch worden alle barrières, die in de toepassing ervan een begrenzing tot uitverkoren individuen of plaatsen zijn, afgebroken.

De meditatie-oefeningen klimmen, wat betreft de keuze van personen op wie de gedachte van Liefde, enz. is gericht, van gemakkelijke op tot meer moeilijke methoden. Bij het mediteren op Liefde bijvoorbeeld begint men met te streven naar eigen welzijn en dit te gebruiken als een referentiekader voor een geleidelijke uitbreiding van Liefde: 'Evenals ik gelukkig en vrij van lijden wens te zijn, moge ook dat wezen ... mogen alle wezens gelukkig en vrij van lijden zijn!' Dan breidt iemand zijn gedachte van Liefde uit naar een persoon voor wie men een liefdevol respect heeft, zoals bijvoorbeeld een leraar, dan naar dierbare geliefde personen, naar diegenen die ons onverschillig zijn en tenslotte naar vijanden (als deze er zijn) of naar diegenen aan wie men een hekel heeft. Men moet geen personen kiezen die dood zijn of tot het andere geslacht behoren. Nadat men in staat is geweest de moeilijke taak - het richten van gedachten van Liefde naar personen aan wie men een hekel heeft - het hoofd te bieden, moet men nu de 'barrières afbreken' (sīmā-sambheda) tussen deze vier typen personen en zonder enig onderscheid te maken de Liefde op gelijke wijze naar allen uitbreiden. Op dat punt van de beoefening zal iemand tot de hogere stadia van konsentrasie gekomen zijn: met het verschijnen van het beeld van de mentale reflektie (paṭibhāga-nimitta) zal de Aanvangskonsentrasie (oepacāra-samādhi) bereikt zijn en zal een verdere voortgang leiden tot volledige konsentrasie (appanā) van de Eerste Absorptie, enzovoorts.

Voor een ruimtelijke expansie begint de beoefening met degenen die in de direkte omgeving (familie, enz.) zijn, dan breidt deze zich uit naar de naburige huizen, naar de hele straat, de stad, de

provincie, het land, enz. Of bij het 'doordringen van alle richtingen' (disa-pharana) wordt de gedachte van Liefde gericht naar het oosten, dan naar het westen, het noorden, het zuiden, de tussengelegen richtingen, het zenith en het nadir.

Dezelfde principes van beoefening zijn van toepassing op de meditatieve ontwikkeling van Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid met een passende omzetting in de keuze van personen.

Het uiteindelijke doel van het bereiken van deze Brahma Wihāra Djhāna's is het teweegbrengen van een toestand van de geest die als een vaste basis kan dienen voor het bevrijdende inzicht (wipassanā) in de werkelijke aard van alle verschijnselen die onbestendig, onderworpen aan lijden en zonder essentie zijn. Een geest, die de meditatieve absorptie heeft bereikt die door de Verheven Toestanden is teweeggebracht, zal zuiver, kalm, standvastig, beheerst en vrij van grove zelfzucht zijn en zal aldus goed zijn voorbereid op het uiteindelijke werk tot bevrijding dat alleen maar tot stand kan worden gebracht door inzicht.

Na deze vluchtige blik op het uiteindelijke doel zullen wij nu terugkeren tot onze speciale beschouwingen die betrekking hebben op de betekenis van de Verheven Toestanden zelf.

De voorgaande opmerkingen zullen hebben aange-toond dat er twee manieren zijn om de Verheven Toestanden te ontwikkelen: ten eerste door een praktische gedragslijn en een geëigende wijze van denken en ten tweede door methodische meditatie met als doel de Absorpties te bereiken. Beide zullen een ondersteuning voor elkaar blijken te zijn.

Zoals we eerder hebben opgemerkt zal methodische meditatieve beoefening bijdragen tot het ontstaan van Liefde, Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid als natuurlijke reacties in die situaties in het leven waar deze nodig zijn; het zal aanzienlijk bijdragen tot een meer standvastig maken en kalmeren van de geest om de talloze irritaties in

het leven te weerstaan die het zo moeilijk maken deze vier eigenschappen in gedachten, woorden en daden te houden.

Als, aan de andere kant, iemands gedrag in de praktijk door deze Verheven Toestanden in toeneemende mate zal worden beheerst, zal de geest minder wrevel, spanning en irritatie in zich dragen, waarvan de nawerking, al is het nog zo subtiel, zelfs in de uren van meditatie zal storen en daar de Hindernis van Rusteloosheid (oeddhacca-nīwaraṇa) vormt. De invloed van het dagelijkse leven en denken op de meditatieve geest is werkelijk zeer sterk en slechts wanneer de kloof daartussen voortdurend wordt verkleind is er een kans op een gestadige meditatieve voortgang en het bereiken van het hoogste doel ervan.

Ook zullen herhaalde bespiegelingen over de Verheven Toestanden, de zegeningen die zij schenken en de gevaren die de tegengestelde eigenschappen met zich mee brengen, bijdragen tot een succesvolle meditatieve ontwikkeling van de Verheven Toestanden. 'Naar datgene wat een persoon lange tijd overdenkt, zal zijn geest neigen en zich richten.' De volgende bladzijden worden in hoofdzaak hiervoor aan de lezer aangeboden in de hoop dat herhaalde kontemplatie de geest en het hart een beslissende wending zullen geven naar de Verheven Verblijfplaatsen van de Brahma Wihāra's en de weg bereiden voor de uiteindelijke bevrijding van begeerte, haat en onwetendheid.

MOGEN ALLE WEZENS GELUKKIG ZIJN!

DE BASISPASSAGES OVER  
DE VIER VERHEVEN TOESTANDEN

UIT DE PREDIKINGEN VAN DE BOEDDHA

I

Hier, o bhikkhoes, verblijft een discipel waarbij hij één richting met zijn hart vervuld van Liefde doordringt; evenzo de tweede, de derde en de vierde richting; zo ook boven, beneden en rondom; hij verblijft waarbij hij de gehele wereld overal en gelijkmatig doordringt met zijn hart vervuld van Liefde, die overvloedig, volgroeid, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van wanhoop is.

II

Hier, o bhikkhoes, verblijft een discipel waarbij hij één richting met zijn hart vervuld van Mededogen doordringt; evenzo de tweede, de derde en de vierde richting; zo ook boven, beneden en rondom; hij verblijft waarbij hij de gehele wereld overal en gelijkmatig doordringt met zijn hart vervuld van Mededogen, die overvloedig, volgroeid, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van wanhoop is.

III

Hier, o bhikkhoes, verblijft een discipel waarbij hij één richting met zijn hart vervuld van Medevreugde doordringt; evenzo de tweede, de derde en de vierde richting; zo ook boven, beneden en rondom; hij verblijft waarbij hij de gehele wereld overal en gelijkmatig doordringt met zijn hart vervuld van Me-

devreugde, die overvloedig, volgroeid, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van wanhoop is.

#### IV

Hier, o bhikkhoes, verblijft een discipel waarbij hij één richting met een hart vervuld van Gelijkmoedigheid doordringt; evenzo de tweede, de derde en de vierde richting; zo ook boven, beneden en rondom; hij verblijft waarbij hij de gehele wereld overal en gelijkmatig doordringt met zijn hart vervuld van Gelijkmoedigheid, die overvloedig, volgroeid, onmetelijk, vrij van vijandschap en vrij van wanhoop is.

(Dīgha Nikāya, 13)

# DE VIER VERHEVEN TOESTANDEN VAN DE GEEST

## I

### LIEFDE (METTĀ)

LIEFDE, zonder het verlangen om te bezitten, die goed weet dat er uiteindelijk geen bezit en geen bezitter is - dit is de hoogste LIEFDE.

LIEFDE, zonder over een 'ik' te spreken of te denken, die goed weet dat dit zogenaamde 'ik' louter een begoocheling is.

LIEFDE, zonder voorkeur en uitzondering, die goed weet dat wanneer men dit doet dit betekent dat juist het tegendeel van Liefde wordt beweeggebracht: afkeer, aversie en haat.

LIEFDE, die alle wezens omvat; klein en groot, veraf en dichtbij, hetzij op aarde, in het water of in de lucht.

LIEFDE, die onpartijdig alle levende wezens omvat en nietslechts die welke voor ons nuttig, aangenaam of vermakelijk zijn.

LIEFDE, die alle wezens omvat of zij nu nobel of laaghartig zijn, goed of slecht. Zij die nobel en die goed zijn worden omvat, omdat Liefde spontaan naar hen uitgaat. De laaghartigen en de kwaadwilligen worden daar eveneens in opgenomen omdat zij Liefde het meest nodig hebben. In velen van hen kan het zaad van het goede zijn afgestorven louter omdat de warmte voor de groei ervan ontbrak en om-

dat dit door de koude in een liefdeloze wereld is vernietigd.

LIEFDE, die alle wezens omvat en die goed weet dat wij door deze kringloop van bestaan heen medereizigers van elkaar zijn en dat wij allen onderworpen zijn aan dezelfde Wet van Lijden.

LIEFDE, maar niet het vuur van zinnelijkheid dat brandt, schroeit en kwelt; dat meer verwondingen veroorzaakt dan deze heelt, dat nu opvlamt en op het volgende moment uitgedoofd is en meer koude en eenzaamheid achterlaat dan tevoren werd gevoeld.

Eerder Liefde, die als een zachte, maar vaste hand op de lijdende wezens ligt, in een altijd onveranderlijke sympathie ervoer, zonder weifeling en onaangedaan door welke reactie dan ook die er komt. Liefde, die verkoeling biedt aan diegenen die branden door het vuur van leed en hartstocht, die levenswarmte geeft aan diegenen die in de koude woestijn van eenzaamheid verlaten zijn; aan diegenen die huiveren in de kilte van een liefdeloze wereld; aan diegenen wier hart door de diepste wanhoop zo leeg en opgedroogd is geworden door het herhaaldelijk roepen om hulp.

LIEFDE, die een verheven veredeling is van het hart en het verstand, die kent, begrijpt en bereid is te helpen.

LIEFDE, die kracht is en kracht geeft; dit is de hoogste LIEFDE.

LIEFDE, die door de Verhevene 'De Bevrijding van het Hart' en 'De Meest Verheven Schoonheid' werd genoemd; dit is de hoogste LIEFDE.

En wat is de hoogste manifestatie van LIEFDE?

Aan de wereld het Pad dat leidt tot het beëindigen van het lijden te wijzen; het Pad dat is aangeduid, gevolgd en tot in volmaaktheid is verwezenlijkt door Hem, de Verhevene, de Boeddha.

## II

### MEDEDOGEN (KAROENĀ)

De wereld lijdt. Maar de meeste mensen houden hun ogen en oren gesloten. Zij zien de ononderbroken stroom van tranen die door het leven vloeit niet. Zij horen de kreet van wanhoop die onophoudelijk de wereld vervult niet. Het kleine beetje smart of vreugde belemmert hun zicht en maakt hen doof. Door egoïsme gebonden worden hun harten onbuigzaam en bekrompen. Als deze onbuigzaam en bekrompen zijn, hoe zouden zij dan in staat zijn naar welk hoger doel dan ook te streven en te beseffen dat slechts het loslaten van zelfzuchtige verlangens hun eigen bevrijding van het lijden kan bewerkstelligen?

MEDEDOGEN verwijdert de drukkende belemmering, het opent de deur naar de Vrijheid en maakt het bekrompen hart zo ruim als de wereld. Mededogen neemt de inertie, het afwegen en de verlamrende zwaarvoerdigheid weg en geeft vleugels aan hen die zich aan het laagland van het zelf vastklampen.

Door MEDEDOGEN blijft het feit dat er lijden is ons levendig voor de geest staan, zelfs op het moment dat wij er zelf vrij van zijn. Het geeft ons een rijke ervaring van het lijden en zo maakt het ons sterk om dit voorbereid tegemoet te treden wanneer het ons overkomt.

MEDEDOGEN verzoent ons met onze eigen bestemming door ons het leven van anderen, dat vaak moeilijker is dan het onze, te laten zien.

Aanschouw de eindeloze karavaan van wezens, mensen en beesten, die belast zijn met leed en pijn! De last van ieder van hen hebben wij ook gedragen in voorgaande tijden gedurende een niet te meten opeenvolging van herhaalde geboortes. Aanschouw dit en stel uw hart open voor MEDEDOGEN!

En deze ellende kan heel goed waar onze eigen bestemming worden. Degene die nu zonder MEDEDOGEN

is, zal er eens om schreeuwen. Als medeleven met anderen ontbreekt zal het door een lange en pijnlijke ervaring van iemand zelf verworven moeten worden. Zo is de Machtige Wet van het Leven. Als u dit weet, waak dan over uzelf!

Wezens, die in onwetendheid verzonken en in begoocheling verloren zijn, haasten zich van de ene toestand van lijden naar de andere, niet wetende wat de werkelijke oorzaak is en niet wetende hoe er aan te ontsnappen. Dit inzicht in de algemene Wet van Lijden is de ware basis voor ons MEDEDOGEN en niet welk afzonderlijk aspekt van het lijden dan ook.

Vandaar dat ons mededogen eveneens diegenen betreft die op het moment gelukkig kunnen zijn, maar met een slechte en begoochelde geest handelen. In hun daden van nu kunnen wij hun toekomstige toestand van ellende voorzien en er zal Mededogen opkomen.

Het Mededogen van de wijze maakt dat hij geen slachtoffer van het lijden is. Zijn gedachten, woorden en daden zijn vervuld van medelijden. Maar zijn hart wankelt niet en blijft onveranderlijk sereen en vastberaden. Hoe zou hij anders in staat kunnen zijn te helpen?

Moge er zo'n MEDEDOGEN in onze harten opkomen! Mededogen dat een verheven veredeling van het hart en het verstand is, dat weet, begrijpt en bereid is te helpen.

MEDEDOGEN dat een kracht is en kracht geeft: dit is het hoogste MEDEDOGEN.

En watis de hoogste manifestatie van MEDEDOGEN?

Aan de wereld het Pad dat leidt tot het beëindigen van het Lijden te wijzen; het Pad dat is aangeduid, gevolgd en tot in Volmaaktheid is verwezenlijkt door Hem, de Verhevene, de Boeddha.

### III

#### MEDEVREUGDE (MOEDITĀ)

Open niet alleen uw hart voor het Mededogen, maar ook voor de Vreugde met anderen!

Het deel van geluk en vreugde dat aan wezens is toebedeeld is inderdaad klein. Wanneer dan ook dat kleine beetje geluk aan wezens ten deel valt, dan kunt u zich verblijden dat tenminste één straal van vreugde door de duisternis van hun leven heen gedrongen is en de grijze, sombere nevel die om hun hart hangt verdreef.

Uw leven zal aan vreugde winnen door in het geluk van anderen te delen alsof het van uzelf was. Heeft u nooit waargenomen hoe iemands gelaatstrekken veranderen in momenten van geluk en stralend van vreugde worden? Heeft u nooit opgemerkt hoe vreugde mensen aanzet tot nobele aspiraties en daden die hun gewone capaciteiten overtreffen? Hebben dergelijke ervaringen uw eigen hart niet met een vreugdevolle gelukzaligheid vervuld? Het ligt in uw vermogen zulke ondervindingen van Medevreugde te vermeerderen door bij anderen geluk te veroorzaken door hen vreugde en troost te brengen.

Laten wij de mensheid de ware vreugde leren! Velen zijn het verleerd. Het leven houdt, ofschoon het vol ellende is, ook bronnen van vreugde en geluk in die voor de meesten onbekend zijn. Laten wij de mensheid leren de ware vreugde te zoeken en deze in zichzelf te vinden en zich in de vreugde van anderen te verheugen! Laten wij hen leren vreugde te ontplooiën tot steeds meer verheven hoogten.

Nobele en verheven vreugde is niet vreemd aan de Leer van de Verlichte. De Leer van de Boeddha wordt soms ten onrechte beschouwd als een lering die melancholie verbreidt. Verre van dat: de Dhamma leidt stap voor stap naar een steeds zuiverder

en meer verheven geluk.

Nobele en verheven vreugde is een hulp op het Pad naar het Ophouden van het Lijden. Niet hij die door smart terneergeslagen is, maar degene die door vreugde wordt beheerst kan die serene kalmte vinden die leidt tot een kontemplatieve toestand van de geest. Alleen een serene en beheerste geest is in staat de bevrijdende wijsheid te verwerven.

Des meer verheven en nobel de vreugde van anderen is, des te meer zal onze eigen Medevreugde gerechtvaardigd zijn. Een reden voor onze vreugde met anderen is hun nobele leven dat hen nu en in de levens hierna van geluk verzekert. Een reden voor onze vreugde met anderen die nog nobeler is, is hun vertrouwen in de Dhamma, hun begrip van de Dhamma en het navolgen van de Dhamma! Laten wij aan hen de steun van de Dhamma geven! Laten wij er naar streven om steeds meer in staat te zijn zelf zo'n steun te kunnen bieden!

Medevreugde betekent een verheven veredeling van het hart en het verstand, die weet, begrijpt en bereid is te helpen.

MEDEVREUGDE, die een kracht is en kracht geeft: dit is de hoogste vreugde.

En watis de hoogste manifestatie van MEDEVREUGDE?

Aan de wereld het Pad dat leidt tot het beëindigen van het Lijden te wijzen; het Pad dat is aangeduid, gevolgd en tot in Volmaaktheid is verwezenlijkt door Hem, de Verhevene, de Boeddha.

#### IV

#### GELIJKMOEDIGHEID (OPEKKHĀ)

Gelijkmoedigheid is een volmaakte, onwankelbare evenwichtigheid van de geest die geworteld is in

Inzicht.

Als wij om ons heen kijken in de wereld en binnen ons eigen hart zien we duidelijk hoe moeilijk het is om een evenwichtige geest te verkrijgen en deze te behouden.

Als wij naar het leven kijken zien wij de veranderlijke aard ervan die zich voortdurend tussen contrasten beweegt. Wij zien het opkomen en wegvallen, sukses en falen, verlies en winst; we treffen eer en blaam aan en voelen hoe ons hart daarop reageert met blijdschap en smart, verrukking en wanhoop, teleurstelling en voldoening, met hoop en vrees. Deze golven van emotie verheffen ons en werpen ons neer en net als wij enige rust hebben gevonden, zijn we alweer in de macht van een nieuwe golf. Hoe kunnen wij verwachten enige greep te krijgen op de schuimkoppen van de golven? Hoe kunnen wij het bouwwerk van ons leven temidden van deze altijd rusteloze oceaan van bestaan oprichten als dat niet op het Eiland van Gelijkmoedigheid kan?

Een wereld waar dat kleine deel van geluk dat aan wezens is toebedeeld meestal bemachtigd wordt na veel teleurstellingen, mislukkingen en verlies;

een wereld waar alleen de moed om steeds opnieuw te beginnen sukses belooft;

een wereld waar weinig vreugde ontluikt temidden van ziekte, scheiding en dood;

een wereld waar wezens die tot voor kort met ons door Medevreugde verbonden waren het volgende moment ons Mededogen nodig hebben,

zo'n wereld heeft behoefte aan Gelijkmoedigheid.

Maar de soort Gelijkmoedigheid die nodig is moet gebaseerd zijn op een waakzame tegenwoordigheid van geest en niet op een onverschillige matheid. Het moet een resultaat zijn van een weloverwogen en zware training en niet het toevallige resultaat van een voorbijgaande stemming. Gelijkmoedigheid zou die

naam niet waard zijn als dit door herhaaldelijke inspanning teweeggebracht moet worden. Op die wijze zou deze zeker worden afgezwakt en tenslotte verloren gaan door de wisselvalligheden van het leven. Werkelijke Gelijkmoedigheid zou echter in staat moeten zijn elke zware beproeving het hoofd te bieden en van binnen uit aan kracht te winnen. Maar deze zal het weerstandsvermogen en het vermogen tot zelfvernieuwing alleen bezitten als het in Inzicht is geworteld.

Wat is nu de aard van dat Inzicht?

Het is het heldere begrip van de oorsprong van al deze wisselvalligheden van het leven en van de werkelijke aard van het zogenaamde individu dat daaraan wordt blootgesteld.

We zullen moeten begrijpen dat het veelvoud van ervaringen dat 'leven' wordt genoemd het resultaat is van onze eigen handelingen in gedachte, woord en daad, die in dit leven of in vroegere bestaansvormen zijn verricht. Kamma (handeling) is de schoot van waaruit zij zijn ontsprongen (kamma-yoni). Wij zijn de onvervreembare 'eigenaars' van onze daden (kamma-ssakā), of wij dat nu aangenaam vinden of niet. Maar zodra wij onze daden hebben verricht verliezen wij voor het grootste deel onze beheersing daarover. Zij gaan hun eigen weg door de wereld en of wij dat nu aangenaam vinden of niet, zij zullen naar ons terugkeren als een erfenis (kamma-dāyādā) die ons toekomt. Niets van hetgeen ons overkomt is afkomstig van een 'uitwendige' vijandige wereld die ons onbekend is, maar alles is de uitkomst van onze eigen geest en onze eigen daden. Deze kennis is de eerste basis voor Gelijkmoedigheid, omdat deze ons van elke angst bevrijdt. In alles dat ons overkomt komen wij alleen onszelf tegen. Waarom zouden wij dan angstig zijn? Als echter angst of onzekerheid in ons zou ontstaan kennen wij de toevlucht waar zo'n angst tot kalmte wordt gebracht: onze goede daden (kamma-paṭisaraṇa). Door deze toevlucht te nemen zal het vertrouwen in ons groeien, een

vertrouwen in de beschermende kracht van onze goede daden die in het verleden zijn verricht. Bovendien zal moed ons inspireren om op dit moment meer goede daden te verrichten, zelfs als wij door moeilijkheden in ons huidige leven er toe zouden neigen ontmoedigd te raken. Want wij weten dat nobele en onbaatzuchtige daden de beste verdediging zijn tegen de zware slagen van het lot; wij weten dat het nooit te laat is en het altijd de juiste tijd is voor een goede daad. Als die toevlucht tot het doen van goede daden en tot het vermijden van het slechte stevig in ons is gevestigd zullen wij ons eens overtuigd voelen dat: 'De ellende en het slechte, die geworteld zijn in het verleden, meer en meer afnemen. En ik zal trachten dit huidige leven zuiver en zonder smet te houden. Wat kan de toekomst anders brengen dan het toenemen van het goede?' En door die zekerheid zullen wij een serene geest, de kracht van geduld en gelijkmoedigheid verkrijgen om alle tegenspoed die het heden kan brengen te verdragen. Dan zullen onze daden onze vrienden zijn (kamma-bandhoe). Evenzo zullen de verschillende gebeurtenissen in ons leven, die het resultaat zijn van onze daden, ook onze vrienden zijn, zelfs als zij ons smart en pijn bezorgen. Onze daden keren tot ons terug in een vermomming die maakt dat ze vaak moeilijk te herkennen zijn. Soms zal het resultaat van onze handelingen naar ons terugkomen in de vorm van een verrassende reactie van anderen; soms als een verstrekkende ommekeer in ons leven die vaak tegen onze verwachting of tegen onze wil gebeurt. Zulke ervaringen wijzen ons op de onvoorziene consequenties van onze daden; zij maken de half bewuste motieven van onze voorgaande daden die wij zelfs voor onszelf trachten te verbergen door ze met andere redeneringen te bedekken, duidelijk. Als wij er aan gewend raken de dingen vanuit deze hoek te bezien en als wij de signalen, die door onze eigen ondervinding worden overgebracht, leren lezen, dan zal het leed eveneens onze vriend zijn, die streng,

maar eerlijk is en die ons met goede bedoelingen leert en waarschuwt. Het lijden leert ons het meest moeilijke onderwerp: de kennis omtrent onszelf; het waarschuwt ons voor de diepe afgronden waarnaar wij ons blindelings begeven. Door het lijden te bezien als onze leraar en onze vriend zullen wij er beter in slagen dit met Gelijkmoedigheid te dragen. Dien-tengevolge zal de Leer van Karma (want over deze leer spreken wij) een krachtige impuls blijken te zijn om ons van Karma zelf te bevrijden, dat wil zeggen van die daden die ons keer op keer in het lijden van herhaalde geboorten doen belanden. Er zal afschuw ontstaan voor onze eigen begeerte, voor onze eigen begoocheling daar deze voortdurend situaties kreëren, die onze kracht, onze weerstand en onze Gelijkmoedigheid trachten te breken.

Het tweede Inzicht waar Gelijkmoedigheid op zou moeten worden gebaseerd is de leer van de Boeddha over het Niet-Zelf (anattā). Deze lering toont aan dat in eigenlijke zin daden niet worden verricht door iets dat een Zelf of een persoonlijkheid is, noch hebben zij in de resultaten invloed op een Zelf of een persoonlijkheid. Voorts toont dit aan dat, wanneer er geen Zelf is, wij niet kunnen spreken van 'mijzelf'. Het is de begoocheling van een Zelf die lijden veroorzaakt en Gelijkmoedigheid hindert of verstoort. Als een of andere eigenschap van ons wordt afgekeurd, denkt men: 'Mij wordt iets verweeten,' en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht. Als een of ander werk niet slaagt, denkt men: 'Mijn werk heeft gefaald,' en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht. Als rijkdom verloren is gegaan, denkt men: 'Wat van mij was, is verdwenen,' en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht.

Om Gelijkmoedigheid alseen onwankelbare toestand van de geest te vestigen moet men geleidelijk alle gedachten aan bezit als 'van mij' opgeven, te beginnen met kleine dingen waarvan iemand zich gemakkelijk kan losmaken tot aan de bezittingen en doel-

stellingen waaraan wij met ons hele hart vasthouden. Bovendien moet iemand stap voor stap alle 'gedachten aan een Zelf' opgeven, waarbij hij begint met een klein deel van zijn 'persoonlijkheid', met eigenschappen die minder belangrijk zijn, met kleine zwakheden die men duidelijk ziet tot aan die emoties en aversie die als de kern van iemands 'Zelf' worden beschouwd. Zo zou hij zich moeten oefenen in het loslaten.

Naarmate wij gedachten aan 'mijn' of 'Zelf' achterlaten zal Gelijkmoedigheid in ons hart komen. Want hoe zou datgene waarvan wij beseffen dat het iets uitwendigs is en geen Zelf in zich heeft, enige opwinding veroorzaken of dat nu begeerte, haat of smart is? Zo zal de Lering van het Niet-Zelf een gids voor ons zijn op het Pad naar Bevrijding, naar de Gelijkmoedigheid van heiligheid.

Gelijkmoedigheid is de bekroning en het hoogtepunt van de vier Verheven Toestanden.

Men dient het echter niet zo uit te leggen dat Gelijkmoedigheid een ontkenning betekent van Liefde, Mededogen en Medevreugde of dat deze er als ondergeschikt door worden achtergesteld. Verre van dat. Gelijkmoedigheid omvat en doordringt deze volledig, evenals de volmaakte Gelijkmoedigheid volledig doordrongen is van deze drie.

Hoe doordringen en overlappen deze drie Verheven Toestanden elkaar dan?

Onbegrensde Liefde behoedt Mededogen voor het vervallen tot partijdigheid, voorkomt het maken van onderscheid door keuze en uitsluiting en beschermt deze zo tegen het terugvallen in partijdigheid of aversie tegen de buitengesloten partij.

Liefde verleent aan Gelijkmoedigheid de onbaatzuchtigheid en onbegrensde aard en zelfs de geestdrift ervan. Want ook geestdrift is, als deze getransformeerd en beheerst is, een onderdeel van de volmaakte Gelijkmoedigheid en versterkt het vermogen tot scherpzinnigheid en de wijze zelfbeheersing daarvan.

Mededogen voorkomt dat Liefde en Medevreugde vergeten dat, terwijl beide genieten of tijdelijk een beperkt geluk schenken, er ook dan nog de meest vreselijke toestanden van lijden in de wereld bestaan. Het herinnert eraan dat hun geluk gelijktijdig met de mateloze misère, misschien wel bij de bureu, bestaat. Het is een waarschuwing voor Liefde en Medevreugde dat in de wereld meer lijden is dan zij in staat zijn te lenigen; dat wanneer het effect van zo'n verzachting is verdwenen smart en pijn zeker opnieuw zullen ontstaan, totdat het lijden geheel is uitgeroeid door het bereiken van Nibbāna. Mededogen staat Liefde en Medevreugde niet toe zich af te sluiten voor de wijde wereld door zich tot een klein deel ervan te beperken. Mededogen tolereert niet dat Liefde en Medevreugde omslaan in een zelfgenoegzame voldaanheid binnen een angstvallig bewaakt geluk. Mededogen geeft een aanzet tot en spoort Liefde aan het gebied te verruimen; het geeft een aanzet tot en spoort Medevreugde aan een nieuwe voedingsbodem te zoeken. Zo helpt het beide tot Onbegrensde Toestanden (appamañña) uit te groeien.

Mededogen behoedt Gelijkmoedigheid voor het vervallen tot kille onverschilligheid en weerhoudt deze van een indolente of zelfzuchtige geïsoleerdheid. Totdat Gelijkmoedigheid de volmaaktheid heeft bereikt spoort Mededogen deze steeds weer aan het strijdperk van de wereld te betreden, teneinde in staat te zijn de proef te doorstaan door zichzelf te harden en sterk te maken.

Medevreugde weerhoudt Mededogen ervan geheel overweldigd te worden door het zien van het lijden in de wereld en erdoor geabsorbeerd te worden door al het andere uit te sluiten. Medevreugde verlicht de spanningen van de geest en verzacht de pijnlijke gloed van het mededogende hart. Het houdt Mededogen af van een doelloos droefgeestig gepeins en van een nutteloze overgevoeligheid die alleen maar verzwakt en de kracht van de geest en het hart ver-

bruikt. Medevreugde ontwikkelt Mededogen tot een actief medegevoel.

Medevreugde schenkt Gelijkmoedigheid de milde sereniteit die het strenge voorkomen ervan verzacht. Dit is de verheven glimlach op het gelaat van de Verlichte, een glimlach die blijft ondanks zijn diepgaande kennis van het lijden in de wereld, een glimlach die troost en hoop, onbevreesdheid en vertrouwen geeft en die zegt: 'De deuren naar de Bevrijding staan wijd open.'

Gelijkmoedigheid, die in Inzicht is geworteld, is de leidende en beheersende kracht van de andere drie Verheven Toestanden die de richting aangeeft welke zij moeten gaan en er op toeziet dat die richting wordt gevolgd. Gelijkmoedigheid behoedt Liefde en Mededogen voor het opgaan in nutteloos naspeuren en verdwaald te raken in de labyrinten van onbeheerste emoties. Gelijkmoedigheid, die een waakzame zelfbeheersing heeft omwille van het uiteindelijke doel, staat niet toe dat Medevreugde zich tevreden stelt met bescheiden resultaten en de ware doelstellingen waarnaar wij moeten streven, vergeet.

Gelijkmoedigheid, hetgeen 'gelijkmatig van geest' betekent, schenkt aan Liefde een evenwichtige, onveranderlijke standvastigheid en loyaliteit. Het schenkt deze de grote deugd van geduld. Gelijkmoedigheid verschaft Mededogen een evenwichtige, onwrikbare moed en onbevreesdheid en stelt deze in staat de verschrikkelijke poel van ellende en wanhoop, waarmee het onbegrensde Mededogen steeds weer wordt gekonfronteerd, onder ogen te zien. Voor de actieve zijde van Mededogen is Gelijkmoedigheid de kalme en vaste hand die door wijsheid wordt geleid en onmisbaar is voor degene die de moeilijke kunst van hulp aan anderen wil beoefenen. En ook hier betekent Gelijkmoedigheid geduld, de geduldige toewijding voor de oefening van Mededogen.

Van Gelijkmoedigheid kan op allerlei manieren worden gezegd dat het de bekroning en het hoogste-

punt is van de andere drie Verheven Toestanden. De eerste drie kunnen, als zij niet met Gelijkmoedigheid en het Inzicht dat hier inherent aan is worden verbonden, een terugslag krijgen door het ontbreken van de stabiliserende faktor. Op zichzelf staande deugden ontaarden of vervallen tot bepaalde gebreken die er karakteristiek voor zijn als zij niet ondersteund worden door andere eigenschappen, die ze (naar gelang de omstandigheden) óf standvastigheid óf ploecibaarheid geven. Liefdevolle Vriendelijkheid bijvoorbeeld kan zonder energie en inzicht gemakkelijk neigen naar een louter sentimentele goedheid die van nature zwak en weinig betrouwbaar is. Bovendien kunnen zulke óp zichzelf staande deugden iemand vaak in een richting drijven die tegengesteld is aan het oorspronkelijke doel in zijn leven en ook in strijd is met het welzijn van anderen. Het standvastige en evenwichtige karakter van iemand bindt de afzonderlijke deugden samen tot een organisch en harmonieus geheel waarin de aparte eigenschappen naar beste vermogen, met behulp van de andere deugden de valkuilen van hun respectieve zwakheden zullen vermijden. En dit is de werkelijke functie die Gelijkmoedigheid vervult en als zodanig draagt deze bij tot een ideale relatie tussen de vier Verheven Toestanden.

Gelijkmoedigheid is een volmaakte, onwankelbare evenwichtigheid van de geest die in Inzicht is geworteld.

Maar de volmaaktheid en de onwankelbare aard ervan is geen levenloze verstarring, geen inerte zwaarte. Gelijkmoedigheid is geen matheid, harte-loosheid of koelheid. De volmaaktheid ervan is niet het gevolg van een emotionele 'leegte', maar van een 'volheid' van begrip, van het volledig in zichzelf zijn. De onwankelbare aard ervan is niet de onbeweeglijkheid van een dode, koude steen, maar is de manifestatie van de hoogste innerlijke kracht.

Op welke wijze nu is Gelijkmoedigheid volmaakt en onwankelbaar?

Alles dat stagneert wordt hierbij opgeheven, datgene wat tegenhoudt wordt verplaatst, datgene wat belemmert wordt vernietigd, de maalstroom van emoties en de kronkelpaden van het intellect zijn verdwenen. De kalme en majestueuze stroom van bewustzijn gaat ongehinderd, zuiver en stralend voort. De waakzame achtzaamheid (sāti) heeft de warmte van het vertrouwen (saddhā) in harmonie gebracht met de indringende scherpste van de Wijsheid (paññā), deze heeft de Wilskracht (wiriya) in evenwicht gebracht met de Kalmte van de Geest (samādhi) en deze vijf innerlijke vermogens (indriya) zijn tot innerlijke krachten (bala) uitgegroeid die niet meer verloren kunnen gaan. Zij kunnen niet verloren gaan, omdat zij zichzelf niet meer verliezen in het doolhof van de wereld (saṃsāra) en in de eindeloze verstrooiing van het leven. Deze innerlijke krachten komen voort uit de geest en werken in op de wereld, maar als zij door achtzaamheid worden bewaakt binden zij zich nergens en keren onveranderd terug. Liefde, Mededogen en Medevreugde blijven uit de geest komen en werken in op de wereld, maar daar zij door Gelijkmoedigheid bewaakt worden, hechten zij zich nergens aan en keren onverzwakt en zonder smet terug.

Zo neemt in degene die heilig is niets af door het geven en hij wordt niet armer door anderen de rijkdom van zijn hart en zijn geest te schenken. De Heilige is als het heldere en goedgeslepen kristal dat zonder enige smet alle lichtstralen geheel absorbeert en deze, door het konsentrender vermogen versterkt weer uitzendt. De stralen zijn niet in staat het kristal met hun verschillende kleuren te bezoedelen. Zij kunnen de hardheid ervan niet doorboren, noch de harmonieuze structuur ervan teniet doen. Het kristal blijft onveranderlijk in een onvervalste reinheid en kracht. 'Evenals alle stromen van de wereld in de grote oceaan terecht komen en al het water uit de hemel daarin regent, is er in de oceaan geen toename of afname te zien - zo

ook is de aard van de Heilige Gelijkmoedigheid.'

De Heilige Gelijkmoedigheid - of zoals wij het op dezelfde wijze zouden kunnen uitdrukken - de Heilige die begiftigd is met de Heilige Gelijkmoedigheid is het innerlijke middelpunt van de wereld. Maar dit innerlijke middelpunt dient wel onderscheiden te worden van de talloze schijnbare middelpunten van begrensde gebieden, dat wil zeggen de zogenaamde 'persoonlijkheden', regeringswetten, enzovoorts. Deze zijn allemaal schijnbare middelpunten, omdat zij ophouden als middelpunt te bestaan als hun gebieden, die aan de wetten van de onbestendigheid gehoorzamen, een algehele verandering van de structuur ondergaan en als gevolg daarvan zal het middelpunt van de zwaartekracht ervan, stoffelijk en mentaal, zich verleggen. Maar het innerlijke middelpunt van de Gelijkmoedigheid van de Heilige is onwankelbaar, omdat dit onveranderlijk is. Het is onveranderlijk, omdat het nergens aan vasthoudt.

Voor het gekonditioneerde bestaat beweging, maar voor het niet-gekonditioneerde is er geen beweging. Waar geen beweging is, is rust. Waar rust is, is geen begeerte. Waar geen begeerte is, is er noch een komen noch een gaan. Waar noch een komen noch een gaan is, is er noch een ontstaan noch een verdwijnen. Waar noch een ontstaan noch een verdwijnen is, is er noch deze wereld noch een wereld daarbuiten noch een toestand daar tussenin. Voorwaar, dit is werkelijk het Einde van het Lijden.'

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million (19.5% of the population).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the Government has set out a strategy for the 21st century in the White Paper on *Ageing Better* (Department of Health 1999). This sets out a vision of a society in which older people are able to live well, and to contribute to society.

The White Paper on *Ageing Better* sets out a number of key objectives for the health care system, including: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

The White Paper on *Ageing Better* also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives. These include: to ensure that older people have access to the services they need; to ensure that older people are able to live well; and to ensure that older people are able to contribute to society. The White Paper also sets out a number of key actions to be taken to achieve these objectives.

LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

[METTĀ]

ÑĀṆAMOLI THERA

## INTRODUKTIE

Het woord 'liefde' - één van de meest dwingende woorden in de Nederlandse taal - wordt algemeen gebruikt voor doeleinden die zo uiteenlopend zijn, zo grof en zo verfijnd, dat het soms haast betekenisloos is geworden. Toch is liefde, als deze juist wordt begrepen, de onvervangbare en essentiële basis voor zowel de groei en reiniging van het individu als voor de opbouw van een vredige, vooruitstrevende en gezonde maatschappij.

Liefde heeft welbeschouwd deze twee voornaamste stemmingen: die van geliefden voor elkaar en die van een moeder voor haar kind. In spirituele vorm kan liefde inspiratie putten uit een van deze twee. Spirituele liefde, die de liefde van geliefden voor elkaar idealiseert, wordt vaak voorgesteld als een verterende vlam en dan streeft deze soms naar loutering door foltering en de gewelddadigheid van het martelaarschap. Maar de spirituele liefde die een richtsnoer vindt in de liefde van een moeder voor haar kind verheft zichzelf tot welzijn en spirituele gezondheid (en de moeder helpt haar kind het beste als zij haar eigen gezondheid beschermt). Deze laatste vorm neemt de Boeddha als basis voor zijn Lering van de universele liefde.

Waar de Grieken onderscheid maken tussen de zinnelijke eros en het spirituele agape, moet het Nederlands het slechts met het ene woord 'liefde'

doen. Maar zowel het Pāli als het Sanskriet heeft vele woorden die de vele kanten van de betekenis dekken. Het woord dat door de Boeddha gekozen is voor zijn Leer is mettā, afgeleid van mitta, een vriend (of beter: 'de ware vriend in nood').

Mettā wordt in de Leer van de Boeddha aangetroffen als de eerste van de vier soorten van kontemplatie, met als doel de ontwikkeling van een goede en vredelievende relatie met andere levende wezens. Deze vier zijn: mettā, dat verder vertaald zal worden met 'liefdevolle vriendelijkheid', karuṇā dat mededogen betekent, moeditā dat vreugde in andermans sukses betekent en opekkhā hetgeen 'toeschouwende gelijkmoedigheid' betekent. Deze vier worden Goddelijke Verblijfplaatsen (Brahma—vihāra) genoemd, misschien omdat degene die deze zelfs één ogenblik kan volhouden, op datzelfde moment even leeft als de Hoogste Goden (de Brahma Dewa's).

Volgens de Leer van de Boeddha kunnen deze vier Goddelijke Verblijfplaatsen, de 'grootste van alle wereldse verdiensten,' als ze slechts beoefend worden zonder inzicht in de ware aard van het bestaan, leiden tot wedergeboorte in de hoogste hemelen. Maar elk hemels bestaan is zonder uitzondering vergankelijk en aan het einde van de hemelse levensduur - het doet er niet toe hoe lang deze ook duurt - sterft het wezen en wordt herboren overeenkomstig zijn handelingen in het verleden. Dit komt omdat er nog wat begeerte naar bestaan (naar zijn of zelfs naar niet zijn) en een of andere mening over het bestaan, welke niet met de waarheid overeenkomt, nog latent in hem aanwezig is en dat weer tot uitbarsting zal komen als het resultaat van zijn goede daden is verbruikt. En het is onvoorspelbaar waar hij daarna herboren zal worden, alhoewel het zeker is dat hij herboren zal worden.

De Leer van Inzicht van de Boeddha is - zo kort mogelijk gezegd - de training in de kennis en het zien hoe alles - of het nu objektief of subjektief is - tot stand komt, hoe het bestaan verkrijgt al-

leen maar door afhankelijkheid van kondities en vergankelijk is, omdat geen van de kondities voor het bestaan ervan permanent is; en hoe het altijd komplekse en vergankelijke bestaan nooit van pijn gevrijwaard is en altijd een zelf nodig heeft - het dwaallicht-idee, de regenboog-illusie, welke het verder lokt en welke het nooit kan vinden; want de troostrijke illusie van onvergankelijkheid in de zelfidentifikatie moet voortdurend vernieuwd worden. En die leer toont ook aan hoe er een ware weg is uit de angst voor pijn. In beknopte vorm wordt met de Vier Nobele Waarheden bedoeld: de Waarheid van het Lijden, de Waarheid van het Ontstaan van het Lijden (begeerte of behoefte), de Waarheid van het Ophouden van het Lijden (door het loslaten van begeerte) en de Waarheid van het Pad dat leidt tot het Ophouden van het Lijden. Deze Vier Waarheden worden 'De Leer die uitsluitend voor de Boeddha's is' (Boeddhanaṃ samoekkamsika-desanā) genoemd, daar de ontdekking ervan datgene is wat de Boeddha's onderscheidt.

Het Pad (de vierde Waarheid) wordt ook de Middeweg genoemd, omdat dit de twee extremen van zinnelijke bevrediging en zelfkastijding vermijdt. De acht onderdelen ervan zijn: Juist Inzicht, Juiste Intentie, Juiste Spraak, Juist Handelen, Juiste Wijze van Levensonderhoud, Juist Streven, Juiste Achtzaamheid en Juiste Konsentrasië. De beoefening van alleen maar liefdevolle vriendelijkheid kan slechts enigermate een gevolg hebben voor al deze onderdelen, met uitzondering van de eerste; maar alleen door Juist Inzicht (zonder zelfbedrog) kan Nibbāna worden bereikt. Juist Inzicht geeft inzicht in de ware aard van het bestaan, van zijn en niet-zijn, met alle begoochelingen en misleidingen ervan en alleen met behulp van liefdevolle vriendelijkheid kan dit vervolmaakt en verheven worden uit de onbestendigheid van zelfs de hoogste hemelen en gericht worden op het werkelijk ophouden van lijden.

Dat werkelijk ophouden komt met het elimineren

van misleiding door onjuist inzicht en het uitgeput raken van de stroom van begeerte in de twee vormen van begeerte en haat. Deze Uitdoving van begeerte, haat en illusie wordt Nibbāna genoemd.

De predikingen die volgen tonen (in die volgorde) de verderfelijkheid van boosheid en haat (er is in de Leer van de Boeddha geen rechtvaardige boosheid), de beloningen van Liefdevolle Vriendelijkheid, de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid als meditatie en kontemplatie, het resultaat ervan in een wedergeboorte, het zien van alle dingen en al het bestaande als vergankelijk, als lijden en zonder ego - hetgeen nodig is om inzicht te verkrijgen in overeenstemming met de waarheid zonder welke de eerste gradatie van de onwankelbare bevrijding niet kan worden bereikt (want door dit inzicht in het ontstaan van wording kan men zien waarom de prijs van geboorte en leven - zelfs in de hemel - de dood is) en uiteindelijk het bereiken van het Arahatschap, waardoor alle begeerte, haat en waan worden overwonnen, begeerte naar bestaan en zelfs naar niet-bestaan genezen wordt en wedergeboorte voorgoed beëindigd wordt.

Maar voor wij aan deze predikingen toekomen zijn allereerst enkele details uit het handboek voor de meditatie, de Wisoeddhi Magga of 'het Pad van Reiniging' niet misplaatst.

Mettā (Liefdevolle Vriendelijkheid) wordt als volgt gedefiniëerd: 'Liefdevolle Vriendelijkheid heeft het vriendelijk gedrag als karakteristiek. De natuurlijke functie is om vriendelijkheid te bevorderen. Deze manifesteert zich door de afwezigheid van boosheid. De steun ervan is met beminlijkheid bezien. Wanneer het gedijt elimineert deze boosheid. Wanneer het faalt degenereert deze tot egoïstische affektieve verlangens.

De Wisoeddhi Magga beveelt aan naar een rustige plaats te gaan, waar men in een comfortabele houding kan gaan zitten. Dan is het nuttig, alvorens de feitelijke meditatie aan te vangen, de gevaren

van haat en de voordelen die door geduld worden geboden, te beschouwen; want het is het doel van deze meditatie haat door geduld te vervangen en men kan bovendien de gevaren die men nog niet heeft gezien, niet vermijden of voordelen ontwikkelen die men nog niet kent. Dan zijn er bepaalde typen personen tegenover wie, in het eerste stadium, geen liefdevolle vriendelijkheid ontwikkeld moet worden. De poging om in het begin een persoon waar men een hekel aan heeft als iemand die dierbaar is te beschouwen is afmattend en zo is het ook te trachten een dierbaar geliefde vriend met neutraliteit te beschouwen en als men zich een vijand herinnert komt boosheid op. Om mee te beginnen dient deze ook niet gericht te worden op leden van het andere geslacht, want hierdoor zou begeerte kunnen opkomen. Direct vanaf het begin behoort de meditatie van liefdevolle vriendelijkheid herhaaldelijk ontwikkeld te worden ten opzichte van onszelf op de volgende wijze: 'Moge ik gelukkig zijn en vrij zijn van lijden' of 'Moge ik mijzelf vrij houden van vijandschap en moeilijkheden en gelukkig leven' (hoewel dit nooit de volledige absorptie van kontemplatie teweeg kan brengen). Door de gedachte 'Moge ik gelukkig zijn' in zichzelf te ontwikkelen als voorbeeld, begint men zich in de voorspoed en het geluk van andere levende wezens te interesseren en in zekere mate hun geluk te voelen alsof het van iemand zelf is. 'Gelijk ik geluk wens en bevreesd ben voor pijn; net zoals ik wens te leven en niet wens te sterven, zo doen andere schepselen dat ook'. Dus moet men er eerst mee vertrouwd zijn zichzelf, als voorbeeld, te doordringen van liefdevolle vriendelijkheid. Pas dan moet men iemand kiezen die geliefd, bewonderd en zeer gerespekteerd wordt. Dan kan de meditatie ten opzichte van diegene ontwikkeld worden door geliefde woorden of deugden van zo iemand te herinneren en aan hem te denken met de gedachte: 'Moge hij gelukkig zijn' (op deze wijze kan de volledige absorptie van de kontemplatie, waarbij de woor-

den in de meditatie achterwege worden gelaten, bereikt worden). Wanneer dit vertrouwd is geworden kan men beginnen liefdevolle vriendelijkheid ten opzichte van een dierbaar beminde vriend te beoefenen en dan naar een neutraal persoon toe als erg dierbaar of ten opzichte van een vijand als neutraal. Als wij met een vijand te doen hebben kan boosheid opkomen en moeten alle middelen worden uitgeprobeerd om daar vrij van te komen. Zodra dit succes heeft zal men in staat zijn een vijand zonder wrevel en met liefdevolle vriendelijkheid te beschouwen, zoals dit wordt gedaan bij een persoon die men bewondert, een dierbaar beminde vriend en een neutraal persoon. Dan zal door herhaald beoefenen in alle gevallen de Djhana-absorptie worden bereikt. Liefdevolle vriendelijkheid kan nu effectief worden gehandhaafd ten opzichte van alle schepselen of ten opzichte van groepen van schepselen tegelijkertijd of in één richting tegelijk of ten opzichte van bepaalde opeenvolgende groepen.

Liefdevolle vriendelijkheid zou naar het punt gebracht moeten worden waar niet langer enige barrière tussen personen wordt opgericht en hiervoor wordt het volgende voorbeeld gegeven:

"Stel dat iemand met een dierbaar, een neutraal en een vijandig persoon is en hijzelf als vierde persoon; dan komen bandieten naar hem toe en zeggen: 'Wij hebben één van u nodig voor een mensenoffer'; als die man nu denkt: 'Laat hen deze of die nemen', heeft hij de barrières nog niet afgebroken en ook als hij denkt: 'Laten zij mij nemen en niet deze drie' heeft hij de barrières niet afgebroken. En waarom niet? Omdat hij het nadeel zoekt van degene waarvan hij wenst dat die gekozen zal worden en alleen de voorspoed zoekt van de andere drie; alleen als hij onder deze vier geen enkele ziet die bij voorkeur moet worden uitgekozen boven de anderen en zijn geest helemaal onpartijdig staat ten opzichte van zichzelf en de andere drie, pas dan heeft hij de barrières afgebroken."

Liefdevolle vriendelijkheid heeft een 'innerlijke vijand' in begeerte, welke daar gemakkelijk op volgt en moet hiertegen goed beschermd worden. De remedie tegen begeerte is de kontemplatie op de lelijkheid (in het lichaam), zoals in de Satipaṭṭhana Soetta (Dīgha Nikāya, soetta 22 en Maddhima Nikāya, soetta 19) staat vermeld. De 'uiterlijke vijand' is de tegenpool ervan, kwaadwilligheid, die zijn kansen ziet in de intervallen, wanneer liefdevolle vriendelijkheid niet actief wordt beoefend (de volledige details kunnen worden gevonden in hoofdstuk IX van de Wisoeddhi Magga).

In vele predikingen legt de Boeddha de nadruk op de noodzaak kontemplatieve konzentratie in evenwicht te brengen met begrip. De een vult het gemis van de ander aan. Alleen maar konzentratie mist een richting; alleen maar begrip is droog en afmattend. In de predikingen die volgen wordt de vergelijking gemaakt met de liefde van een moeder voor haar kind. Nu ligt de onvergelykbare waarde van moederliefde, die deze boven alle andere plaatst, in het feit dat zij het welzijn van haar kind begrijpt - haar liefde is niet blind. Niet liefde alleen noch vertrouwen alleen kan iemand ooit helemaal brengen tot het beëindigen van het lijden en daarom schrijft de Boeddha, als de Verheven Geneesheer, de ontwikkeling van de vijf Vermogens in een evenwichtige harmonie voor: de Vermogens van vertrouwen, energie, waakzaamheid, konzentratie en begrip.

Aldus wordt konzentratie op liefde in de hoogste vorm - de vorm zoals alleen de Boeddha en geen ander die heeft gegeven en die wordt gezien als een middel tot beëindiging - geheel gezuiverd in iemand die de persoonlijke ervaring verworven heeft van de 'allerhoogste veiligheid tegen onderworpenheid' (anoettaraṃ yogakkhemaṃ), die Nibbāna is, als het uiteindelijke welzijn van wezens. Want hij weet vanuit zijn eigen ervaring, dat hun welzijn alleen dan blijvend verzekerd is wanneer de diagnose

dat er lijden is, gesteld is, wanneer de oorsprong ervan achtergelaten is, het ophouden ervan is gerealiseerd en het Pad gehandhaafd wordt. Dan heeft hij de Vier Nobele Waarheden waargemaakt en kan op juiste wijze het welzijn van wezens beoordelen.

"Bhikkhoes, door de Vier Waarheden niet te ontdekken en niet te doorgronden hebben u en ik onszelf zolang voortgesleept en hebben u en ik door de kringloop van wedergeboorte gereisd." (Dīgha Nikāya, Vol. II, p. 90). Voor het welzijn van al diegenen die dit nog niet hebben gedaan is de weg ontdekt en aangeduid door de Boeddha en is de uitvoerbaarheid ervan bevestigd door de Arahants.

De laatste prediking van deze verzameling laat in feite zien hoe deze persoonlijke ontdekking en het doorgronden van de Vier Waarheden verkregen kan worden door liefdevolle vriendelijkheid als een voertuig te gebruiken.

## DE BEOEFENING VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

### HET VERDERFELIJKE VAN BOOSHEID

1. uit de Angoettara Nikāya, Sattaka-nipāta 60  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, er overkomen iemand die boos is, of dat nu een vrouw of een man is, zeven dingen die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn. Wat zijn de zeven?

Hier, bhikkhoes, wenst een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hem lelijk zijn.' Waarom? Geen vijand schept genoeg in de schoonheid van een vijand. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, al heeft hij zich dan nog zo goed gebaad en gewassen en zich goed gezalfd, met het haar en baard geknipt en is hij in het wit gekleed, toch is hij lelijk omdat hij aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst. Dit is de eerste van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenst een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hem in pijn rusten.' waarom? Geen vijand schept er genoeg in als zijn vijand comfortabel rust. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, al ligt hij ook op een bank die bedekt is met dekens en een spreij, met een dek van hertehuid, met een baldakijn en rode kussens voor het hoofd en de voeten, toch rust hij daar slechts in pijn, omdat hij aan boosheid ten prooi is. Dit is de tweede van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenst een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat

hij niet voorspoedig zijn'. Waarom? Geen vijand scheidt genoeg in de voorspoed van een vijand. Wanneer nu deze persoon boos is, ten prooi is aan boosheid en door boosheid wordt beheerst verwacht hij het slechte met het goede en verwacht het goede met het slechte en door zijn onjuiste begrip dragen deze dingen een lange tijd bij tot zijn schade en zijn lijden, omdat hij ten prooi is aan boosheid. Dit is de derde van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenste een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hem niet rijk zijn'. Waarom? Geen vijand scheidt genoeg in de rijkdom van een vijand. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, al zou hij rijkdom hebben die hij door ijver heeft vergaard, heeft opgebouwd door de kracht van zijn handen, in zweet heeft verdiend, wettig en rechtmatig heeft verkregen, toch zou hij (met geldboetes) de schatkist van de koning spekken, omdat hij aan boosheid ten prooi is. Dit is de vierde van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenste een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hem niet beroemd zijn'. Waarom? Geen vijand scheidt genoeg in de roem van een vijand. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, verliest hij de roem die hij door ijver heeft verkregen, omdat hij aan boosheid ten prooi is. Dit is de vijfde van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenste een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hij geen vrienden hebben'. Waarom? Geen vijand scheidt er genoeg in wanneer een vijand vrienden heeft. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, zullen de vrienden die hij zou hebben, zijn metgezellen,

verwanten en familie van hem wegblijven, omdat hij aan boosheid ten prooi is. Dit is de zesde van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Evenzo wenst een vijand dit voor zijn vijand: 'Laat hij, na het uiteenvallen van het lichaam, na de dood opnieuw verschijnen in een toestand van verdorvenheid, in een slechte bestemming, in verdoemenis, zelfs in de hel'. Waarom? Geen vijand scheidt er genoegen in wanneer een vijand een goede bestemming tegemoet gaat. Wanneer nu deze persoon boos is, aan boosheid ten prooi is en door boosheid wordt beheerst, misdraagt hij zich in daden, woorden en gedachten en verschijnt hij na het uiteenvallen van het lichaam, na de dood, in een toestand van verdorvenheid, in een slechte bestemming, in verdoemenis, zelfs in de hel, omdat hij aan boosheid ten prooi is. Dit is de zevende van de zeven dingen die iemand die boos is overkomen, of dat nu een vrouw of een man is en die een vijand behagen en hem behulpzaam zijn.

Wanneer boosheid een mens bezit,  
Ziet hij er lelijk uit; hij rust in pijn;  
Welk voordeel hij ook moge verkrijgen,  
Hij legt het verkeerdelijk uit als ongeluk;  
Hij verliest zijn bezit (door geldboetes),  
Omdat hij kwaad heeft gedaan  
Door handelingen van het lichaam en de spraak;  
Door boze hartstocht overweldigd;  
De toorn en woede die hem verdwaasd maken,  
Geven hem een slechte naam:  
Zijn vrienden, bloedverwanten en familie  
Zullen trachten hem van verre te ontlopen;  
En boosheid brengt ellende voort;  
Deze woede verduistert zo de geest  
Van een mens, dat hij dit vreselijke  
innerlijke gevaar niet kan onderscheiden.  
Een boos mens kent geen betekenis,

Geen mens die boos is ziet een idee,  
Zo in duisternis gehuld, als ware hij blind,  
    is hij, die door boosheid wordt vervolgd.  
Iemand die boos is kwetst een mens,  
Maar wanneer zijn boosheid is uitgewoed,  
Met moeite of met gemak,  
Lijdt hij, als door het vuur verzengd.  
Zijn uiterlijk verraad de somberheid  
van een of andere doffe, walmende  
En smeulende gloed,  
Waaruit de vlam van boosheid oplaait,  
Die de wereld van de mensen in vlammen zet.  
Hij heeft geen schaamte of een gewetensvolle  
    beteugeling,  
Geen vriendelijke woorden gaan van hem uit;  
Er is geen eiland van toevlucht voor de mens,  
Die door boosheid wordt achtervolgd.  
Zulke daden, die zeker wroeging zullen brengen,  
Die zijn verre van de Ware Idealen:  
Over deze zou ik willen spreken,  
Dus luister naar mijn woorden:  
Boosheid maakt van een mens een vadermoordenaar,  
Boosheid maakt van hem een moedermoordenaar,  
Boosheid kan makendat hij een Heilige vermoordt,  
Zoals hij een gewone man zou doden.  
Gekoesterd en grootgebracht door de zorg  
    van een moeder,  
Komt hij in de wereld kijken.  
Toch doodt een gewoon mens in boosheid  
    het wezen dat hem leven gaf.  
Geen wezen dat niet zijn eigen belang zoekt,  
Niemand is hem meer dierbaar dan hijzelf;  
Toch doden mensen zichzelf in boosheid,  
Om vele redenen radeloos:  
Want in waanzinnigheid doorsteken zij zichzelf  
    met dolken,  
Verzweigen in vertwijfeling gif,  
Komen om, aan touwen gehangen of goolen  
Zichzelf in een afgrond.  
Hoe hun leven-vernietigende daden

Ook aan henzelf de dood brengen,  
Toch kunnen zij dat niet onderscheiden en dat is  
de ondergang die boosheid voortbrengt.  
Dit is de geheime plaats waar Sterfelijkheid  
Met de hulp van boosheid een valstrik zet.  
Dit te vernietigen met discipline,  
Met visie, kracht en begrip.  
Iedere fout één voor één te vernietigen,  
Daarop moet de wijze zich toeleggen,  
Zichzelf zo te oefenen in het Ware Ideaal;  
'Laat het smeulend vuur verre van ons zijn',  
Dan, ontdaan van woede en vrij van boosheid,  
Ontdaan van wellust en vrij van nijd,  
Getemd en met het achterlaten van boosheid,  
Onbezoedeld, bereiken zij Nibbāna.

#### HOE VAN BOOSHEID AF TE KOMEN

uit de Maddjhima Nikāya, soetta 128  
(Gesproken door de Boeddha)

Hij beschimpte mij, hij sloeg mij,  
Hij overwon mij en beroofde mij.  
Haat zal nooit verminderen in hen  
Die zulke vijandigheden koesteren.  
Hij beschimpte mij, hij sloeg mij,  
Hij overwon mij en beroofde mij.  
Haat zal verminderen in hen  
Die zulke vijandigheden niet koesteren.  
Want vijandigheid wordt in deze wereld  
Nooit beëindigd door vijandigheid;  
Deze wordt beëindigd door vriendschap.  
Dat is een zeer oud beginsel.

3. Uit de Angoettara Nikāya, Pañcaka-Nipāta 161  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, er zijn deze vijf manieren om ergernis  
te verwijderen, waardoor ergernis geheel verwijderd

kan worden door een bhikkhoe, wanneer deze in hem ontstaat. Welke zijn deze vijf? Men kan liefdevolle vriendelijkheid handhaven ten opzichte van een persoon aan wie men zich ergert; aldus kan ergernis jegens hem worden verwijderd. Men kan Mededogen handhaven ten opzichte van een persoon aan wie men zich ergert; ook zo kan ergernis jegens hem worden verwijderd. Men kan toeschouwende gelijkmoedigheid handhaven ten opzichte van een persoon aan wie men zich ergert; ook zo kan ergernis jegens hem worden verwijderd. Men kan zich er op toeleggen een persoon aan wie men zich ergert te vergeten en te negeren; ook zo kan ergernis jegens hem worden verwijderd. Men kan zich aldus konsentreren op het feit dat de persoon aan wie men zich ergert de bezitter van zijn eigen daden is; deze goede persoon is de eigenaar van zijn daden, de erfgenaam van zijn daden, zijn daden vormen de schoot van waaruit hij geboren is, zijn daden zijn zijn verwanten voor wie hij verantwoordelijk is, zijn daden zijn zijn toevlucht, hij is de erfgenaam van zijn daden of zij nu goed of verkeerd zijn; ook zo kan ergernis jegens hem worden verwijderd. Dit zijn de vijf manieren om ergernis te verwijderen, waardoor ergernis geheel verwijderd kan worden door een bhikkhoe, wanneer deze in hem ontstaat.

#### METTA EN DE BELONINGEN ERVAN

4. Uit de Maddjhima Nikāya, soetta 21  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, er zijn vijf manieren van spreken, die anderen kunnen gebruiken wanneer zij u aanspreken. Hun spraak kan te juister tijd of voortijdig zijn, waar of niet waar, vriendelijk of ruw, voor het goede of het slechte en kan vergezeld gaan met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid of door innerlijke haat.

Veronderstel dat er een man met een schoffel en

een mand zou komen en hij zei: 'Ik zal er voor zorgen dat deze Grote Aarde zonder aarde zal zijn', en hij groef hier en daar, strooide hier en daar wat, spuwde hier en daar en ontlastte zichzelf hier en daar en zou daarbij zeggen: 'Wees zonder aarde, wees zonder aarde'; wat denkt u, bhikkhoes, zou deze man de Grote Aarde zonder aarde kunnen maken?

'Neen, Eerwaarde.'

'En waarom? Omdat deze aarde diep en onpeilbaar is, kan deze onmogelijk zonder aarde worden gemaakt. De man zou dus vermoeidheid en teleurstelling oogsten.'

'Veronderstel dat er een man met verfstof, guttegom, indigo of karmijn zou komen en hij zei: 'Ik zal in deze lege ruimte beelden schilderen en beelden doen verschijnen', wat denkt u, bhikkhoes, zou die man in die lege ruimte beelden kunnen schilderen of beelden laten verschijnen?'

'Neen, Eerwaarde.'

'En waarom? Omdat die lege ruimte vormeloos en onzichtbaar is; hij kan er onmogelijk beelden schilderen of er beelden laten verschijnen. De man zou dus vermoeidheid en teleurstelling oogsten.'

'Zo ook, bhikkhoes, zijn er die vijf manieren van spreken die anderen kunnen gebruiken wanneer zij u aanspreken. Hun spraak kan te juister tijd of voortijdig zijn, waar of niet waar, vriendelijk of ruw, voor het goede of het kwade en kan vergezeld worden door gedachten van liefdevolle vriendelijkheid of met innerlijke haat. Nu moet u uzelf aldus oefenen: 'Onze geest zal onaangedaan blijven, wij zullen geen slechte woorden uiten, wij zullen vriendelijk en mededogend blijven, met gedachten van liefdevolle vriendelijkheid en zonder innerlijke haat. Wij zullen verblijven met liefdevolle vriendelijkheid in onszelf en dit uitspreiden naar die persoon; wij zullen er in verblijven door dit uit te spreiden over de gehele wereld als ons objekt, met onze harten overvloedig, verheven en onmetelijk in liefdevolle vriendelijkheid, zonder vijandigheid of kwade

wil. Aldus moet u uzelf oefenen.

'Zelfsal zouden bandieten u wreed met een tweehandige zaag de ene ledemaat na de andere afzagen dan zou degene in wiens hart haat opkomt toch mijn lering niet hebben volvoerd.

'Bhikkhoes, houdt u deze instructie van de Gelijkenis van de Zaag voortdurend in gedachten.'

5. Uit de Itiwoettaka, soetta 27  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, welke soorten van wereldse verdiensten er ook zijn, deze zijn allemaal geen zestiende deel waard van de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid; in het schijnen, de straling en de glans overtreft de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid deze verreweg.

Gelijk welk licht van de sterren dan ook, geen zestiende deel is het waard van het licht van de maan; in het schijnen, de straling en de glans overtreft het licht van de maan deze verreweg en net zoals in de laatste maand van de Regentijd, in de herfst, wanneer de lucht is opgeklaard en de zon, wanneer deze opkomt, alle duisternis uit de lucht verdrijft door het schijnen, de straling en de glans ervan; en evenals wanneer de nacht verandert in de dageraad, de Morgenster schijnt, straalt en glanst, net zo zijn, welke soort van wereldse verdienste ook, deze allemaal geen zestiende deel waard van de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid; in het schijnen, de straling en de glans overtreft de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid deze verreweg.

6. Uit de Angoettara Nikāya, Ekādasā-Nipāta 16  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, wanneer de bevrijding van het hart

door liefdevolle vriendelijkheid gehandhaafd wordt, er veel belang aan wordt gehecht, gebruikt wordt als iemands voertuig, gebruikt wordt als iemands basis en gevestigd, versterkt en op de juiste manier gehanteerd wordt, dan kan men elf zegeningen verwachten. Welke zijn deze elf?

Een man slaapt in geriefelijkheid; hij is wakker in geriefelijkheid; hij heeft geen kwade dromen; hij is geliefd bij menselijke wezens; hij is geliefd bij niet-menselijke wezens; de goden waken over hem; noch vuur, noch gif noch wapens doen hem kwaad; zijn geest kan snel gekonsentreerd worden; de uitdrukking van zijn gelaat is sereen; hij sterft zonder verward te worden en zelfs als hij er niet in slaagt verder door te dringen, zal hij in de hoogste wereld der Goden, in de Brahma-wereld verschijnen.

7. Uit de Samyoetta Nikāya, Samyoetta XX, soetta 3  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, net zoals families met veel vrouwen en weinig mannen gemakkelijk door rovers en bandieten te gronde worden gericht, zo ook richten niet menselijke wezens gemakkelijk iedere bhikkhoe die de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid niet heeft gehandhaafd en er niet veel belang aan heeft gehecht, te gronde. En net zoals families met weinig vrouwen en veel mannen niet gemakkelijk door rovers en bandieten te gronde gericht worden, zo ook richten niet-menselijke wezens een bhikkhoe die liefdevolle vriendelijkheid heeft gehandhaafd en er veel belang aan heeft gehecht niet gemakkelijk te gronde.

Bhikkhoes, u moet uzelf op deze manier oefenen: 'De bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid zal door ons gehandhaafd worden, er zal door ons veel belang aan worden gehecht, zal door ons als een voertuig worden gebruikt, zal als on-

ze basis worden gebruikt, gevestigd en versterkt en op de juiste manier worden gehanteerd.' Aldus moet u uzelf oefenen.

8. uit de Angoettara Nikāya, Ekānipāta,  
VI, 3-5 en XX, 2  
(Gesproken door de Boeddha)

Bhikkhoes, als een bhikkhoe liefdevolle vriendelijkheid heeft ontwikkeld voor de duur van het knippen van een vinger, wordt hij een bhikkhoe genoemd.

Hij is niet verstoken van de Djhāna-meditatie, hij draagt de lering van de Meester uit, hij luistert naar raad, en hij eet het aangeboden voedsel van de streek niet tevergeefs. Wat zal men dan kunnen zeggen van diegenen die er veel belang aan hechten.

9. uit de Dīgha Nikāya, soetta 33  
(Gesproken door de Thera Sāripoetta)

Hier, vrienden, zou een bhikkhoe kunnen zeggen: 'Wanneer de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid door mij wordt gehandhaafd en er veel belang aan wordt gehecht, gebruikt wordt als mijn voertuig, gebruikt wordt als mijn basis, gevestigd en versterkt en op de juiste manier wordt gehanteerd, sluipt er desondanks kwade wil in mijn hart en blijft daar.' Tot hem zou men moeten zeggen: 'Dat is niet zo. Laat de eerwaarde zo niet spreken. Laat hij de Gezegende niet onjuist weergeven. Het is niet goed de Gezegende onjuist weer te geven. De Gezegende zou het zo niet uitdrukken.'

Vrienden, het is onmogelijk, het kan niet gebeuren dat kwade wil het hart binnen sluipt als de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid gehandhaafd wordt, er veel belang aan ge-

hecht wordt, gebruikt wordt als iemands voertuig, gebruikt wordt als iemands basis en gevestigd, versterkt en op de juiste manier wordt gehanteerd."

### METTĀ ALS KONTEMPLATIE

#### 10. Mettā Soetta

Uit de Soetta Nipāta, verzen 143 - 152  
(Gesproken door de Boeddha)

Wat gedaan zou moeten worden door iemand die bedreven is in het goede

Om die Toestand van Vrede te bereiken is dit:

Hij moet bekwaam zijn, oprecht en eerlijk,

Aanspreekbaar, vriendelijk en niet trots,

Ook tevreden, gemakkelijk te steunen,

Met weinig bezigheden en zeer sober levend.

Hij is bedaard, voorzichtig en bescheiden,

Niet beheerst door de uitingen van zijn verwanten;

En laat hij nooit het minste of geringste doen  
Dat andere wijzen voor berispelijk zouden houden.

(En hij overweegt): Mogen alle wezens

In veiligheid en in geluk verkeren met een gelukkig hart.

Welke ademende wezens er ook mogen zijn,

Of zij nu zwak of krachtig zijn,

Gen enkel uitgezonderd, of zij nu lang of groot zijn,

Of middelmatig, of zij nu kort of klein zijn,

Of dik, zowel zij die zichtbaar als die onzichtbaar zijn,

Of zij nu veraf of dichtbij verblijven,

Bestaan of het bestaan zoeken,

Mogen alle wezens gelukkig zijn.

Laat niemand een ander te gronde richten

Of hem zelfs maar geringschatten waar dan ook:

En laten zij elkaar nooit kwaad toewensen

Door te tergen of door verbolgenheid.

En net zoals een moeder met haar leven  
Haar zoon, die haar enige kind is, beschermt,  
Zou hij voor ieder levend wezen  
Onbegrensde gedachten moeten hebben,  
En zou hij ook met liefde voor de hele wereld  
Onbegrensde gedachten moeten hebben,  
Boven, beneden en overal rondom,  
Niet bekommerd, zonder tegenstander of een  
vijand.

En terwijl hij staat of loopt of terwijl hij zit  
Of terwijl hij ligt, is hij vrij van luiheid,  
Laat hij zich hier bewust van worden.  
Dit wordt de Goddelijke Verblijfplaats genoemd.  
Maar wanneer hij zich niet inlaat met meningen,  
Deugdzaam is en met een volmaakte visie,  
En begeerte naar zinnelijk genot verdrijft,  
Dan zal geen schoot hem ooit meer dragen.<sup>1</sup>

11. De methodische beoefening uit de Paṭisambhidā-  
magga  
(volgens de traditie toegeschreven aan de Ara-  
hant Sāripoetta)

De bevrijding van het hart door liefdevolle vrien-  
delijkheid wordt beoefend met een onbepaalde reik-  
wijdte, een bepaalde reikwijdte en een gerichte reik-  
wijdte.

Die met een onbepaalde reikwijdte wordt als volgt  
op vijf manieren beoefend: Mogen alle wezens be-  
vrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen  
zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid.

Mogen alle dingen die ademen... alle wezens ...  
alle personen ... Mogen al degenen die belichaamd  
zijn bevrijd zijn van vijandschap, smart en angst en  
mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid.

Die met een bepaalde reikwijdte wordt als volgt  
op zeven manieren beoefend: Mogen alle vrouwen be-  
vrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen

1. zie ook Boeddhayana Publikaties no. 17.

zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid. Mogen alle mannen... alle Nobelen (die het Nobele Pad bereikt hebben) ... allen die geen Nobelen zijn ... alle goddelijke wezens ... alle mensen ... Mogen al diegenen die in een toestand van ontbering zijn bevrijd zijn van vijandschap,<sup>1</sup> smart en angst en mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid.

Die met een gerichte reikwijdte wordt als volgt op tien manieren beoefend:

Mogen alle wezens in oostelijke richting bevrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid. Mogen alle wezens in westelijke richting ... in noordelijke richting ... in zuidelijke richting ... in de oostelijke tussenliggende richting ... in de westelijke tussenliggende richting ... in de noordelijke tussenliggende richting ... in de zuidelijke tussenliggende richting ... in de neerwaartse richting ... mogen allen in de opwaartse richting bevrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid.

Mogen alle ademende dingen ...

Mogen alle wezens ...

Mogen alle personen ...

Mogen al diegenen die belichaamd zijn ...

Mogen alle vrouwen ...

Mogen alle mannen ...

Mogen alle Nobelen ...

Mogen allen die geen Nobelen zijn ...

Mogen alle goddelijke wezens ...

Mogen alle mensen ...

Mogen al diegenen die in een toestand van ontbering zijn in oostelijke richting, bevrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid ... Mogen al diegenen die in een toestand van ontbering zijn in de opwaartse richting, bevrijd zijn van vijandschap, smart en angst en mogen zij zichzelf leiden naar gelukzaligheid.

---

1. d.w.z. zij die in Apāya zijn.

12. Uit de Abhidhamma Piṭaka, Appamaññawibhanga.  
(volgens de traditie toegeschreven aan de Boeddha)

En hoe verblijft een bhikkhoe met zijn hart met liefdevolle vriendelijkheid begiftigd en die is uitgespreid naar één richting? Juist zoals hij vriendschap zou voelen bij het zien van een persoon die dierbaar bemind is, evenzo spreidt hij liefdevolle vriendelijkheid uit naar alle wezens.

METTĀ ZOALS DEZE BEOEFEND WORDT ZONDER INZICHT IN DE VIER NOBELE WAARHEDEN

13. Uit de Maddjhima Nikāya, soetta 99  
(Gesproken door de Boeddha)

"Meester Gotama, ik heb gehoord dat er wordt gezegd dat de monnik Gotama het Pad naar het Gevolg van de Hoge Goddelijkheden onderwijst. Het zou goed zijn als Meester Gotama mij dit zou onderwijzen."

"Luister dan en schenk zorgvuldig aandacht aan hetgeen ik ga zeggen."

"Zo zij het Heer," antwoordde de leerling Soebha Todeyyapoetta. Dit zei de Gezegende.

"En wat is het Pad tot het Gevolg van de Hoge Goddelijkheden? Hierin verblijft een bhikkhoe met zijn hart dat begiftigd is met liefdevolle vriendelijkheid die naar één windstreek wordt uitgespreid, evenzo naar de tweede windstreek, evenzo naar de derde windstreek, evenzo naar de vierde windstreek en ook naar boven, beneden, rondom en overal, zowel naar allen als naar zichzelf, hij verblijft met zijn hart overvloedig, verheven, onmetelijk in liefdevolle vriendelijkheid, zonder vijandschap of kwade wil, uitgespreid naar alle windstreken van de wereld. Terwijl deze bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid op die wijze wordt gehandhaafd, wordt er geen daad van een beperkt be-

reik aangetroffen die aanhoudt. Evenals een krachtige trompetblazer zichzelf gemakkelijk in de vier richtingen hoorbaar kan maken, zo kan er ook, wanneer de bevrijding van het hart door liefdevolle vriendelijkheid op deze wijze wordt gehandhaafd, geen daad van een beperkt bereik worden aangetroffen die aanhoudt. Dit is het Pad dat leidt tot het Gevolg van de Hoge Goddelijkheden."1

METTĀ ZOALS DEZE BEOEFEND WORDT MET INZICHT IN DE VIER NOBELE WAARHEDEN

14. Uit de Angoettara Nikāya, catoekkanipāta 125  
(Gesproken door de Boeddha)

Hierin, bhikkhoes, verblijft een zeker persoon met kennis, met liefdevolle vriendelijkheid begiftigd die naar één windstreek wordt uitgespreid, evenzo naar de tweede windstreek, evenzo naar de derde windstreek, evenzo naar de vierde windstreek en zo boven, beneden, rondom en overal, zowel naar allen als naar zichzelf; hij verblijft met overvloedige, verheven en onmetelijke kennis, zonder vijandigheid en kwade wil uitgespreid naar alle windstreken van de wereld.

Hij vindt daar voldoening in, hij vindt het wenselijk en ziet er op toe voor zijn welzijn, hij is er standvastig en vastberaden in, hij verblijft er veelvuldig in en - indien hij sterft zonder deze te verliezen - wordt hij wedergeboren temidden van de goden van een Gevolg van de Hoge Goddelijkheden. Nu hebben de goden van het Gevolg van de Hoge Goddelijkheden een levensduur van één eon. Een gewoon persoon (die het Nobele Achtvoudige Pad niet heeft bereikt) verblijft daar voor de duur van zijn leven; maar nadat hij de gehele levensduur bij die goden in genieting heeft opgebruikt, laat hij dit alles achter en hij kan zelfs (overeenkomstig zijn vroegere daden) naar de hel of in de schoot van een dier of

1. d.i. Brahma Loka - zie Boeddhayana Publikatie12

naar het geestenrijk gaan. Maar degene die naar de Volmaakte heeft geluisterd blijft daar (in die hemel) voor de duur van zijn leven en nadat hij zijn gehele levensduur met deze goden in genieting heeft opgebruikt, bereikt hij tenslotte de algehele uitdoving van begeerte in deze zelfde soort van hemels bestaan.

Dit geeft het onderscheid, het verschil aan tussen een wijze toehoorder die een nobele is (door het bereiken van het Nobele Pad) en een gewone, niet wijze man, dat wil zeggen wanneer er een bestemming voor wedergeboorte is (na de dood, maar een Arahant heeft aan geboorte een einde gemaakt).

15. Uit de Angoettara Nikāya, Catoekkanipāta 126  
(Gesproken door de Boeddha)

Hier, bhikkhoes, verblijft een zeker persoon met zijn hart met liefdevolle vriendelijkheid begiftigd die is uitgespreid ... naar alle windstreken van de wereld.

Nu, wat daarin (gedurende die toestand van kontemplatie) dan ook bestaat, dat te klassificeren is als een vorm, te klassificeren is als gevoel dat aangenaam, pijnlijk of neutraal is), te klassificeren is als waarneming, te klassificeren is als bewustzijn, zulke ideeën ziet hij als vergankelijk, als onderworpen aan lijden, als een ziekte, als een kanker, als een knaging, als een ramp, als een kwelling, als krankzinnig, als uitgehold, als leeg en als niet-zelf. Bij het uiteenvallen van het lichaam na de dood, zal hij (als een Niet-Terugkerende) wedergeboren worden in het Gevolg van de Goden van de Zuivere Gebieden (waar slechts diegenen zijn die het Nobele Pad hebben bereikt en waar het uitdoven van begeerte, haat en begoocheling in minder dan zeven levens wordt bereikt zonder terugkeer naar deze wereld). En aan deze soort wedergeboorte hebben gewone mensen (die het Nobele Pad niet heb-

ben bereikt) geen deel.

### DE ARAHANT

16. Uit de Angoettara Nikāya, Tikanipāta 66  
(Gesproken door de Arahant Nandaka)

Aldus heb ik vernomen:

Eens verbleef de Eerwaarde Nandaka te Sāwatthi, in de Oostelijke Wihāra, het Paleis van de 'Moeder' van Migara. Toen begaven Sālha, de kleinzoon van Migara en Rohana, de kleinzoon van Pekhoeniya, zich naar de Eerwaarde Nandaka en na de begroeting gingen zij terzijde zitten. Toen zij dit aldus hadden gedaan sprak de Eerwaarde Nandaka tot Sālha, de kleinzoon van Migara: "Kom, Sālha, wees niet tevreden met horen zeggen of met traditie of met legendarische overleveringen of met hetgeen in geschriften is neergelegd of met gissingen of met logische gevolgtrekkingen of een zwaarwegend bewijs of met voorkeur voor een zienswijze na deze overwogen te hebben of met de bekwaamheid van iemand anders of met de gedachte: 'De monnik is onze leeraar'. Wanneer u voor uzelf weet: 'Deze dingen zijn onheilzaam, blootgesteld aan afkeuring, veroordeeld door de wijzen en wanneer zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht leiden zij tot nadeel en tot leed', dan moet u deze opgeven.

"Wat denkt u? Is er begeerte?"

"Ja, Eerwaarde."

"Hebzucht is de betekenis daarvan, zeg ik u. Door begeerte doodt een hebzuchtig mens dingen die ademen, neemt hij wat niet gegeven is, maakt zich schuldig aan overspel, spreekt leugens uit en zet anderen er toe aan hetzelfde te doen. Zal hem dat voor lange tijd nadeel en lijden bezorgen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Is er haat?"

"Ja, Eerwaarde."

"Kwaadwilligheid is de betekenis daarvan, zeg

ik u. Door haat doodt een kwaadwillig mens dingen die ademen, neemt hij wat niet gegeven is, maakt zich schuldig aan overspel, spreekt leugens uit en zet anderen er toe aan hetzelfde te doen. Zal hem dat voor lange tijd nadeel en lijden bezorgen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Is er begoocheling?"

"Ja, Eerwaarde."

"Onwetendheid is de betekenis daarvan, zeg ik u. Door onwetendheid doodt een begoocheld mens dingen die ademen, neemt hij wat niet gegeven is, maakt zich schuldig aan overspel, spreekt leugens uit en zet anderen er toe aan hetzelfde te doen. Zal hem dat voor lange tijd nadeel en lijden bezorgen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Zijn deze dingen heilzaam of onheilzaam?"

"Onheilzaam, Eerwaarde."

"Zijn zij berispelijk of onberispelijk?"

"Zij zijn berispelijk, Eerwaarde."

"Worden ze door de wijzen veroordeeld of aanbevolen?"

"Ze worden door de wijzen veroordeeld, Eerwaarde."

"Als ze aanvaard enten uitvoer worden gebracht, leiden ze tot nadeel en lijden of niet; hoe lijkt het u in dit geval?"

"Als ze aanvaard enten uitvoer worden gebracht, Eerwaarde, leiden zij tot nadeel en lijden. Zo lijkt het ons in dit geval."

"Dit nu was de reden waarom ik tegen u zei: 'Kom, Sālha, wees niet tevreden met horen zeggen of met traditie of met legendarische overleveringen of met hetgeen in de geschriften is neergelegd of met gissingen of met logische gevolgtrekkingen of een zwaarwegend bewijs of met voorkeur voor een zienswijze na deze overwogen te hebben of met de bekwaamheid van iemand anders of met de gedachte: 'De monnik is onze leraar'. Wanneer u voor uzelf weet: 'Deze dingen zijn onheilzaam, blootge-

steld aan afkeuring, veroordeeld door de wijzen en wanneer zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht leiden zij tot nadeel en lijden, dan moet u deze opgeven."

Toen zei de Eerwaarde Nandaka: "Kom, Sālha, wees niet tevreden met horen zeggen ... of met de gedachte: 'Deze monnik is onze leraar'. Wanneer u voor uzelf weet: 'Deze dingen zijn heilzaam en onberispelijk, aanbevolen door de wijzen en wanneer zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht leiden zij tot welvaart en tot geluk', dan moet u deze beoefenen en er in verblijven. Wat denkt u? Is er het ontbreken van begeerte?"

"Ja, Eerwaarde."

"Niet hebzuchtig te zijn is de betekenis daarvan, zeg ik u. Doordat begeerte ontbreekt doodt een niet hebzuchtig mens geen dingen die ademen, neemt hij niet wat niet gegeven is, maakt zich niet schuldig aan overspel, spreekt geen leugens uit en zet anderen er niet toe aan hetzelfde te doen. Zal dat voor lange tijd tot zijn welzijn en geluk bijdragen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Is er het ontbreken van haat?"

"Ja, Eerwaarde."

"Niet kwaadwillig te zijn is de betekenis daarvan, zeg ik u. Doordat er geen kwaadwilligheid is doodt een mens die niet boosaardig is geen dingen die ademen, neemt hij niet wat niet gegeven is, maakt zich niet schuldig aan overspel, spreekt geen leugens uit en zet anderen er niet toe aan hetzelfde te doen. Zal dat voor lange tijd tot zijn welzijn en geluk bijdragen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Is er het ontbreken van begoocheling?"

"Ja, Eerwaarde."

"Ware kennis is de betekenis daarvan, zeg ik u. Doordat er geen begoocheling is doodt een mens die de ware kennis heeft geen dingen die ademen, neemt niet wat niet gegeven is, maakt zich niet schuldig

aan overspel, spreekt geen leugens uit en zet anderen er niet toe aan hetzelfde te doen. Zal dat voor lange tijd tot zijn welzijn en geluk bijdragen?"

"Ja, Eerwaarde."

"Wat denkt u? Zijn deze dingen heilzaam of onheilzaam?"

"Heilzaam, Eerwaarde."

"Zijn zij berispelijk of onberispelijk?"

"Zij zijn onberispelijk, Eerwaarde."

"Worden zij door de wijzen veroordeeld of aanbevolen?"

"Zij worden aanbevolen door de wijzen, Eerwaarde."

"Als zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht, leiden zij tot nadeel en lijden of niet, hoe lijkt het u in dit geval?"

"Als zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht, Eerwaarde, leiden zij tot welzijn en geluk. Zo lijkt het ons in dit geval."

"Dit nu was de reden waarom ik tegen u zei: 'Kom, Sālha, wees niet tevreden met horen zeggen of met traditie of met legendarische overleveringen of met hetgeen in de geschriften is neergelegd of met gissingen of met logische gevolgtrekkingen of met een zwaarwegend bewijs of met voorkeur voor een zienswijze na deze overwogen te hebben of met de gedachte: 'Deze monnik is onze leraar'. Wanneer u voor uzelf weet: 'Deze dingen zijn heilzaam en onberispelijk, aanbevolen door de wijzen en wanneer zij aanvaard en ten uitvoer worden gebracht leiden zij tot welzijn en geluk', dan moet u deze beoefenen en er in verblijven.'

"Nu verblijft een toehoorder die een Nobele is (door het bereiken van het Nobele Pad), die zichzelf op deze manier heeft bevrijd van hebzucht en kwaadwilligheid en die niet begoocheld is, met zijn hart begiftigd met liefdevolle vriendelijkheid, die is uitgespreid naar één windstreek, zo ook naar de tweede windstreek, zo ook naar de derde windstreek, zo ook naar de vierde windstreek en zo boven, beneden, rondom en overal en zowel naar allen als

naar zichzelf; hij verblijft met zijn hart overvloedig, verheven, onmetelijk in liefdevolle vriendelijkheid, zonder vijandigheid of kwaadwilligheid, uitgespreid naar alle windstreken van de wereld. Hij verblijft met zijn hart begiftigd met mededogen, blijdschap, gelijkmoedigheid, die is uitgespreid naar alle windstreken van de wereld.

"Nu begrijpt hij deze toestand van kontemplatie aldus: 'Dit is er (de toestand van de Verheven Verblijfplaatsen in mij die de Stroom is binnengegaan). Er is datgene wat achtergelaten is (dat de hoeveelheid begeerte, haat en begoocheling is die is uitgeput door het Pad van het Binnengaan van de Stroom). Er is een Verheven doel (dat is het Arahantschap). Er is de definitieve ontsnapping uit dit gehele gebied van waarneming.' Wanneer hij het op deze wijze weet en ziet wordt zijn hart bevrijd van de smet van zinnelijke begeerte, van de smet van het bestaan en van de smet van onwetendheid. Wanneer hij bevrijd is (door het bereiken van het Pad van de Arahant) komt daarna de kennis van het bevrijd zijn. Hij weet dat geboorte is opgehouden, dat het Verheven Leven geleefd is, dat gedaan is wat gedaan moest worden en dat niets van dit alles meer zal komen. Hij begrijpt het aldus: 'Vroeger was er begeerte, hetgeen slecht was en nu is het er niet, hetgeen goed is. Vroeger was er haat, hetgeen slecht was en nu is het er niet, hetgeen goed is. Vroeger was er begoocheling, hetgeen slecht was en nu is het er niet, hetgeen goed is. Dus hier in dit leven versmacht hij niet meer (van de koortsachtige dorst van het verlangen, het vuur van begeerte, haat en begoocheling), hij is uitgedoofd en bekoeld; terwijl hij de gelukzaligheid ervaart verblijft hij (voor de rest van zijn laatste levensduur) verheven zuiver in zichzelf."

### MEDITATIE OP METTĀ

Mijn geest zal niet worden verontrust noch zal

ik boze woorden spreken, maar ik zal in vriendelijkheid en in mededogen verblijven, met een geest van vriendschap, verstoken van haat.

Ik zal verblijven, terwijl ik de hele wereld omvat met een geest van vriendschap, die verreikend, wijd verbreid, onmetelijk, zonder vijandigheid en zonder kwaadwilligheid is.

## BOEDDHAYĀNA PUBLIKATIES

1. WESAK, Oorsprong en Betekenis
2. BOEDDHISTISCHE RECITATIETEKSTEN, Pāli met Nederlandse vertaling  
Dharmawiranatha
3. BOEDDHISTISCHE ETHIEK voor leken  
Dharmawiranatha/Khantivijaya
4. DE VIER VERHEVEN TOESTANDEN VAN DE GEEST  
Nyanaponika Thera/Nyanamoli Thera
5. BOEDDHISME IN HET DAGELIJKS LEVEN  
Nina van Gorkom
6. DE ZEVEN FAKTOREN VAN VERLICHTING / DE VIJF HINDERNISSSEN  
Thera Piyadassi / Nyanaponika Mahathera
7. DHAMMAPADA  
Narada Mahathera
8. PRAKTISCHE INZICHTMEDITATIE  
Mahasi Sayadaw
9. DE VOORTGANG VAN INZICHT  
Mahasi Sayadaw
10. LEZINGEN IN BOEDDHAYĀNA CENTRUM  
Mahasi Sayadaw
11. LEZINGEN IN BOEDDHAYĀNA CENTRUM  
Thera Piyadassi
12. AFHANKELIJKE OORSPRONG  
Thera Piyadassi
13. DE 38 GOEDE TEKENEN VAN HET LEVEN  
Dharmawiranatha
14. EEN ONTMOETING MET HET BOEDDHISME  
Dharmawiranatha
15. een praktische gids tot de BOEDDHISTISCHE MEDITATIE  
Dharmawiranatha
16. SAMYOETTA NIKĀYA, een selectie predikingen van de Boeddha  
John D. Ireland
17. DE BEOEFENING VAN LIEFDEVOLLE VRIENDELUKHEID  
Dharmawiranatha
18. SYMBOLEN IN HET BOEDDHISME  
Kheminda / T.B.Karunaratna
19. BOEDDHISME IN EEN NOTEDOOP  
Narada Mahathera
20. PSYCHOLOGISCHE ASPEKTEN VAN HET BOEDDHISME  
Thera Piyadassi / Dr.Padmasiri de Silva
21. ASAḤA, Oorsprong en Betekenis  
Dharmawiranatha
22. de Boeddhistische Leerstelling van KAMMA (bloemlezing)
23. de Boeddhistische Leerstelling van WEDERGEBOORTE  
Francis Story
24. NIBBĀNA (bloemlezing)



