

**EEN**

**ONTMOETING**

**MET HET**

**BOEDDHISME**

**dharmawīranātha**



The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial statements. This includes not only sales and purchases but also expenses, income, and transfers between accounts.

The second part of the document provides a detailed explanation of the accounting cycle. It outlines the ten steps involved in the process, from identifying the accounting entity to preparing financial statements. Each step is described in detail, with examples provided to illustrate the concepts.

The third part of the document discusses the various types of accounts used in accounting. It explains the difference between assets, liabilities, and equity accounts, and how they are classified. It also discusses the importance of understanding the normal balances for each type of account.

The fourth part of the document discusses the importance of adjusting entries. It explains how these entries are used to ensure that the financial statements reflect the true financial position of the company at the end of the accounting period. Examples are provided to show how adjusting entries are recorded.

The fifth part of the document discusses the importance of closing entries. It explains how these entries are used to transfer the balances of the temporary accounts (revenues, expenses, and dividends) to the permanent accounts (retained earnings and dividends). Examples are provided to show how closing entries are recorded.

The sixth part of the document discusses the importance of preparing financial statements. It explains how the adjusted trial balance is used to prepare the income statement, balance sheet, and statement of owner's equity. Examples are provided to show how these statements are prepared.

The seventh part of the document discusses the importance of reconciling the bank statement. It explains how the bank statement is compared to the company's records to ensure that they agree. Examples are provided to show how a bank reconciliation is prepared.

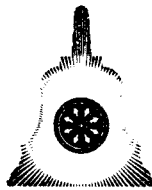
The eighth part of the document discusses the importance of understanding the accounting equation. It explains how the accounting equation (Assets = Liabilities + Equity) is used to check the accuracy of the accounting records. Examples are provided to show how the accounting equation is used.

The ninth part of the document discusses the importance of understanding the accounting cycle. It explains how the accounting cycle is used to ensure that the accounting records are accurate and complete. Examples are provided to show how the accounting cycle is used.

The tenth part of the document discusses the importance of understanding the accounting process. It explains how the accounting process is used to ensure that the accounting records are accurate and complete. Examples are provided to show how the accounting process is used.

**Een Ontmoeting met het  
Boeddhisme**

**Dharmawīranātha**



**Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting  
Boeddhayana Centrum.**

boeddhayana<sup>®</sup> publikaties 14

LEZINGEN IN BOEDDHAYANA CENTRUM

EERSTE DRUK: 2526 / 1982

© Copyright Dhammācariya Dharmawīraṇātha

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

No part of this book may be reproduced in any form by print, fotoprint, microfilm or any other means without written permission from the author.

**aan al mijn studenten**

van dezelfde auteur in  
de Boeddhayana Publikatie reeks

2. Tri Ratna, Boeddhistische recitatieteksten  
(originele Pali tekst met vertaling)
3. Boeddhistische Ethiek voor leken  
(deel 3: Boeddhistische Ethiek voor leken)
13. De 38 Goede Tekenen van het Leven  
(Het Geleidelijke Pad tot Nibbana)

in de subreeks

« Lezingen in Boeddhayana Centrum »

10. Lezingen in Boeddhayana Centrum door  
Mahasi Sayadaw
11. Lezingen in Boeddhayana Centrum door  
Piyadassi Mahathera

## INHOUDSOPGAVE

- 7 Voorwoord
- 9 Inleiding
- 11 Een ontmoeting met het Boeddhisme
- 22 Boeddhisme in het Samen Leven
- 33 Boeddhisme in de Moderne Wereld
- 43 Vertrouwen in Boeddhisme
- 53 Energie
- 60 Boeddhistische Meditatie 1
- 68 Praktische Oefening 1
- 71 Boeddhistische Meditatie 2
- 79 Praktische Oefening 2
- 82 Boeddhayana, Opkomst en Wederopkomst
- 92 Begrippenlijst Nederlands-Pāli
- 93 Woordenlijst
- 100 Algemene Informatie



## Voorwoord

Door slechts weinigen opgemerkt vond een aantal jaren geleden een kleine, maar opmerkelijke gebeurtenis plaats. De jonge Boeddhistische monnik Dharmawīranātha, die nog maar enkele maanden tevoren was ingewijd, kwam uit Azië naar Nederland terug. Hij deed dit op verzoek van een groep Nederlanders en in opdracht van de Sangha Indonesia om in deze bruisende, op welvaart gerichte maatschappij meer bekendheid aan het Boeddhisme te geven.

Het werd het begin van vijf jaar zeer hard werken, samen met een handjevol mensen om uit niets iets op te bouwen. Deze onvermoeibare inspanningen resulteerden in het tot stand komen van het Boeddhayana Centrum. Door de gunstige ontwikkeling kon het werk zich verder uitbreiden. De lezingen over de Nobe Dhamma en het onderricht in de Wipassanā- ofwel Inzicht-meditatie trokken een groeiend aantal belangstellenden. Vooraanstaande monniken uit Azië en andere gasten deden op hun reizen het Boeddhayana Centrum aan en Dhammācariya Dharmawīranātha trok op zijn beurt vanuit het Centrum naar verschillende plaatsen in Nederland om daar lezingen over de Dhamma te houden.

De indringende wijze waarop Dhammācariya Dharmawīranātha zijn toehoorders met de Dhamma in contact weet te brengen, heeft hem in de loop der jaren vele uitnodigingen bezorgd. Eén daarvan heeft geleid tot een verblijf van enkele maanden in Sri Lanka om daar - onder meer - les te geven.

Uit al deze activiteiten is mede de sub-serie 'Lezingen in het Boeddhayana Centrum' in de reeks van Boeddhayana Publikaties voortgekomen, waaronder een bundeling van de lezingen van de beroemde Burmese Meditatie-Leraar de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw en de Eerwaarde Piyadassi Mahathera naar aanleiding van hun bezoeken aan het Centrum.

Gezien het specifieke karakter van het werk van Dhammācariya Dharmawīranātha is in deze publikatie de nadruk gelegd op een ontmoeting; een eerste of hernieuwde kennismaking met het Boeddhisme.

Gedurende de jaren dat hij in Nederland werkzaam is heeft Dhammācariya Dharmawīranātha zich veel moeite gegeven voor de vele woorden en begrippen uit het Pāli - dat vele subtiele verschuivingen in de betekenis van één woord kent - naast de onderling nogal uiteenlopende Engelse vertalingen, een Nederlands ekwivalent te vinden. Daarbij was het nodig om tot een herwaardering te komen van de specifieke betekenis van woorden die - door het huidige snel wisselende taalgebruik - enigszins op de achtergrond dreigen te raken.

Deze derde publikatie in de subserie 'Lezingen in het Boeddhayana Centrum' kon tot stand komen dankzij de grote volharding en vastberadenheid waarmee Dhammācariya Dharmawīranātha een enorme hoeveelheid werk heeft verzet, onder vaak moeilijke omstandigheden. De lezingen die in en rondom het Boeddhayana Centrum zijn gehouden en zo zijn bijeen gebracht dat zij een aantal belangrijke facetten van het Boeddhisme belichten, zijn tevens een 'ontmoeting' met Dharmawīranātha zelf. Zij geven een duidelijk beeld van de wijze waarop hij de Gift van Dhamma uitdraagt om deze voor anderen toegankelijk te maken. Ondanks de vele problemen, die het werken voor het Boeddhisme met zich meebrengt in deze westerse maatschappij, bleef hij ten alle tijde de bereidwilligheid tonen anderen - waar zij dat vroegen - te wijzen op de leringen van de Boeddha om zo tot dieper inzicht in de ware aard van het leven te kunnen komen en voortgang te maken op het pad dat leidt tot de verwezenlijking van Nibbāna.

Het is verheugend dat Dhammācariya Dharmawīranātha bereid is gevonden dit boekje uit zijn vele lezingen samen te stellen. Zijn studenten zijn hem voor deze inspanningen veel dank verschuldigd.

Oepāsikā Kheminda  
(een studente)

## Inleiding

Boeddha Gotama werd in Noord India geboren in de 7e eeuw n.C. als zoon van een Indische vorst. Na gekonfronteerd te zijn met de harde werkelijkheid van het leven - ziekte, ouderdom en dood - verzaakte Hij op 29-jarige leeftijd het wereldlijke leven om het Pad te zoeken, dat leidt tot de bevrijding van lijden en smart voor alle wezens. Na zes jaren van volijverige en onophoudelijke inspanning bereikte Hij de Verlichting en wordt vanaf dat moment de Boeddha (Ontwaakte) genoemd. 45 jaar lang predikte Hij tot een ieder die onderwezen wilde worden. Velen volgden Zijn adviezen op en bereikten dezelfde verlichting.

Het Boeddhisme, of zoals de Boeddhisten het zelf noemen de Boeddha-Dhamma - heeft zich sindsdien spontaan verbreid door geheel Azië en is in de laatste eeuw naar het Westen gekomen. Wat heeft deze 26 eeuwen oude Leer het Westen te bieden? De Westerse mens zal zich bij een wat diepergaande studie zeker aange-trokken voelen tot de Nobele Dhamma, omdat het een sterk beroep doet op een lo-gische en wetenschappelijke benadering van ethiek en mentale beschaving. De filo-sofische en psychologische beschouwing van het bestaan, zoals de Boeddha ons door de eeuwen heen leert, wordt niet gebaseerd op absolute of goddelijke wetten, normen of waarden, maar op fundamentele, eigenlijke waarheden.

De relatie tussen het denken en ethische normen wordt diepgaand en nauwgezet verklaard, waardoor de Nobele Leer van de Boeddha een psycho-ethisch systeem is om het lijden en de onvrede in het bestaan te leren begrijpen en te doen ophouden.

Deze uitgave is er echter niet op gericht de grondbeginselen van de Leer uit-

voerig te verklaren. De nadruk wordt gelegd op een ontmoeting met het Boeddhisme op praktische wijze en beoogt niet meer dan een kennismaking met een al 26 eeuwen oude mentale beschaving. De geselecteerde lezingen zijn soms aangepast, zodat voorkennis geen vereiste is om de teksten te begrijpen. Voor tekortkomingen in de teksten als wel die van literaire en stylistische aard, bij voorbaat mijn verontschuldigen.

Als de lezer door deze verhandelingen wordt geïnspireerd de hier geboden adviezen van de Boeddha om het leven te gaan begrijpen zoals deze in werkelijkheid is, onbevooroordeeld te overwegen en ze met openheid van geest door praktische toepassing toetst aan de werkelijkheid, is het doel meer dan bereikt. En ik kan slechts wensen, dat er onder hen enkelen zijn die, net zoals ik zelf zo'n 15 jaar geleden deed, daadwerkelijk van de Nobele Dhamma gaan 'proeven' om te bemerken dat deze slechts één smaak heeft, die van de eigenlijke werkelijkheid.

Speciale dank gaat uit naar Oepāsikā Kheminda, die mij in het afgelopen jaar veel heeft geholpen en zonder wiens hulp deze uitgave niet in de huidige vorm tot stand had kunnen komen.

Graag draag ik deze uitgave op aan allen die in de afgelopen jaren aan mijn kursussen hebben deelgenomen, uit dankbaarheid voor al hun ondersteunende activiteiten. Zonder hun inspanningen waren deze lezingen niet mogelijk geweest.

Moge de Nobele Dhamma lang standhouden voor het welzijn van velen. Moge velen het Nobele Pad, dat leidt tot de Onwankelbare Bevrijding van de geest, bewandelen en de hoogste vruchten hiervan verwezenlijken.

Wesak 2526 (mei 1982)

Dharmawīranatha

## een ontmoeting met het Boeddhisme

Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammā-Samboeddhassa !

Een toespraak over de Nobele Leer van de Boeddha wordt altijd geopend met de driemaal herhaalde aanhef: 'Eer aan Hem, de Verhevene, de Heilige, Volmaakt Verlichte Boeddha!' Het is één van de manieren waarop we in kontakt kunnen komen met het Boeddhisme, bijvoorbeeld als we iemand ontmoeten, die leeft in een relatie tot de Boeddha.

Er zijn verschillende wegen die tot een ontmoeting met het Boeddhisme kunnen leiden. Sommigen lezen er een boek over of hebben hun informatie uit een toelichting in een encyclopedie over wereldreligies onder het hoofdstuk 'Boeddhisme' of ontmoeten iemand die Boeddhist is.

Het woord 'Boeddh' zou vertaald kunnen worden met juist of goed ontwaakt. Een Boeddhist is iemand, die er alles voor doet om datgene wat de Boeddha heeft geleerd - om tot de ontwaakte toestand, de verlichting te komen - te beoefenen. Als we zeggen 'ik ben een Boeddhist' is dat niet iets om zo gemakkelijk te kunnen stellen. Dat zal voor alle religies in de wereld gelden, maar in het Boeddhisme ligt dat heel scherp, omdat het daarbij direkt gaat om wat we doen in onze gedachten, in handelingen van het lichaam en met onze spraak.

Als u Boeddhisten ontmoet zal dat in de meeste geval-

len op het werk of op straat zijn en minder vaak in hun eigen omgeving. Het is daarom misschien interessant te weten welke overtuiging Boeddhisten hebben en hoe zij daarmee leven. Als u bij een Boeddhist thuis komt treft u meestal een Boeddha-beeld aan; dat is echter niet altijd zo en het hangt af van de opvatting van de Boeddhist bij wie u komt. Als er een Boeddha-beeld aanwezig is zullen er ook kaarsen en wierook voor gebrand worden en zijn er bloemen bij neergelegd. Als wij zo'n handelwijze niet zouden begrijpen, kunnen we denken dat de Boeddha - die daar is uitgebeeld in hout, steen, koper of zelfs in goud - een soort superwezen is dat nog bestaat en door Boeddhisten aanbeden wordt. Dat is echter in het geheel niet het geval.

We noemen een Boeddha-beeld een Boeddha-rōēpa. Rōēpa betekent in het Pāli - de taal waarin de Boeddha heeft gesproken - een stoffelijkheid, een stoffelijke vorm, alle stoffelijke verschijnselen bij elkaar. Het enige wat er dus staat is een stoffelijke vorm, die een soort voorstelling geeft van de Boeddha, de Boeddha-rōēpa. Het is dus niet de Boeddha zelf; een mentale toestand zal nooit in de vorm van een beeld of welk symbool ook weergegeven kunnen worden. Evenmin komt het al of niet bestaan van de Boeddha ter diskussie. De Boeddha heeft door het bereiken van de verlichting zowel dood als leven overwonnen! Om te kunnen begrijpen waarom een Boeddhist toch een Boeddha-beeld heeft, zal men moeten weten wie de Boeddha is en waarom hij door Boeddhisten wordt gerespekteerd.

De Boeddha was een Indische prins, die geboren werd in Loembini, aan de zuidgrens van Nepal. Als prins kon hij genieten van alle luxe en al het fijne dat een mens zich kan indenken, er was overvloed en welvaart; wie - in het bezit van al die dingen - zou dat nu willen opgeven? De prins wilde dat ook eigenlijk niet opgeven, totdat hij op 29-jarige leeftijd de werkelijkheid van het leven plotseling ging beseffen. Zijn vader was er steeds voor op zijn hoede geweest om zijn zoon met de wereld in kennis te laten komen, want als de jonge prins de wereld zou zien kon de wens wel eens bij hem opkomen de wereld vaarwel te zeggen, achter zich te laten, te ver-

zaken. Elk mens wil zijn omgeving leren kennen, de stad, de buurt waarin wij leven; ook de prins wilde wel wat meer zien en niet alleen maar fraaie paleizen met lieflijke danseressen, die mooie muziek maakten. De koning verbood alle mensen die ziek waren en alle oude mensen zich te vertonen, doden moesten verwijderd worden en er mochten geen begrafenissen plaatsvinden. Ondanks die maatregelen zag de prins tijdens de rondritten die hij maakte een oude man. Als wij ons voorstellen hoe het is als iemand nog nooit ouderdom heeft gezien, dan is het te begrijpen hoe geschokt deze jongeman was toen hij een oud, ineengeschrompeld mens, steunend op een stok, zag. Het leven was voor hem altijd alleen maar mooi en plezierig geweest. Wij denken ook vaak dat het zo is, maar als we zelf oud beginnen te worden gaan we daarvan de tekortkomingen voelen. Geschrokken vroeg de prins aan zijn wagenmenner: 'Channa, wat is dat voor wezen?' Channa antwoordde terughoudend, want de koning had hem verboden daarover te praten; 'Dat is een oude man, zo is het lot dat wij allemaal zullen ondergaan, dat is het verval.' Tijdens een andere rijtoer zag de prins een ziek mens; hij was nog nooit eerder met ziekte in aanraking gekomen en ook nu hoorde de prins dat dit het lot was van elk bestaan. Toen zag hij een dode omringd door treurende en door smart getroffen familieleden. Deze ervaringen waren voor de prins een rood signaal, een stoplicht; hij dacht, 'Met al mijn luxe, alle welvaart, in het bezit van alles wat ik maar begeer, kan ik ziekte, ouder worden en dood niet keren.'

De prins besloot de wereld te verzaken. Verzaking in het Boeddhisme heeft niets te maken met een ontsnappen aan de wereld, wij staan midden in de wereld en daar kunnen we niet uit weg vluchten\*; verzaking in Boeddhistische zin is een methode om te leren de wereld te gaan begrijpen zoals die in werkelijkheid is. We zouden onszelf de vraag kunnen stellen wie in ons welvarende Nederland dat voorbeeld wil volgen en alles verzaken, niets te willen bezitten, alles op te geven. Zo'n daad verdient

\* ) Alle begrippen en termen, aangeduid met een asteriks, worden elders in deze uitgave nog besproken.

respekt en eerbied.

Na zes jaar streven en observeren vond hij de oplossing van de enige vraag die hij in zijn leven stelde, de enige vraag, die er toe had geleid dat hij de wereld achterliet en de enige vraag ook die voor Boeddhisten de reden is dat zij de Leer van de Boeddha zo nauwgezet trachten te volgen: 'waarom is er Lijden en hoe kan dit ophouden? Waarom is er smart, waarom hebben zoveel verschijnselen - misschien wel alle - de karakteristiek, de inwendige aard van het onbevredigende - doekkha? Alles wat we bezitten, of het nu stoffelijke bezittingen zijn, ons lichaam of objekten, of onze geest betreft, daarin is elke keer iets onbevredigends; het geeft niet werkelijk het geluk waar we allemaal naar zoeken. En hoe is het Lijden, dat hieruit voortvloeit, te stoppen?'

Na zes jaar observeren en introspektie bereikte Hij de Verlichting. Om het feit nu dat Hij de Verlichting bereikt heeft en ons een methode heeft geleerd, een filosofie en psychologie om datzelfde te kunnen bereiken, daarom be-tuigen Boeddhisten respekt aan de Boeddha. Wij tonen ook eerbied voor onze ouders en leraren. Sommige mensen hebben uit respekt voor hun ouders een foto van hen in huis; als ze die foto zien, denken ze aan datgene wat die ouders voor hen hebben gedaan, de adviezen die zij hebben gegeven. Onze ouders hebben ons vanaf het eerste moment in ons leven bijgestaan en raad gegeven; zo res-pek-teert een Boeddhist zijn ouders. Het is belangrijk te begrijpen hoe iemand staat tegenover de Boeddha, die een methode heeft aangereikt om niet alleen maar een zeker geluk en evenwicht in het leven te vinden, maar ook om zelf de inspanning te betrachten de Volmaakte Verlich-ting en de bevrijding van het lijden te verwezenlijken. Het Boeddhisme is dan ook geen religie; we zouden het Boeddhisme beter kunnen betitelen als een psycho-ethisch systeem of een levenswijze, want in het Boeddhisme staat de mens als handelend wezen centraal; wat hij doet met het lichaam en de spraak, wat hij denkt en de motieven, waarmee hij handelt. Als we de Boeddha respekteren en daarnaast stellen dat de mens als handelend wezen cen-traal staat houdt dat in, dat het Boeddhisme geen blind

geloof in de Boeddha aanbeveelt, maar een vertrouwen dat kan leiden tot een bereidwilligheid om te luisteren naar datgene waar de Boeddha over heeft gesproken en dat te oefenen.

Een Boeddhist neemt zijn toevlucht tot de Boeddha, de Leer (Dhamma) en de Orde van Monniken (Sangha) als richtlijn en gids, zolang hijzelf nog niet stabiel gevestigd is op het Pad. We moeten nooit blindelings aannemen wat de Boeddha heeft gezegd, maar het zelf onderzoeken, en kritisch zijn. In één van Zijn Predikingen heeft de Boeddha verklaard dat, wanneer we zelf iets als juist of heilzaam ervaren en het leidt tot een goed of heilzaam resultaat, wij zoiets dan moeten doen; als het niet leidt tot een juist en goed resultaat wij zo'n daad moeten nalaten. De Boeddha heeft een methode gegeven om datgene wat we denken en datgene wat voortkomt uit het denken te observeren en te leren kennen.

We zullen nu de Leer - de Boeddha-Dhamma - de Waarheid vanuit twee punten bekijken. Ten eerste als psycho-ethisch systeem en ten tweede vanuit de Nobele Waarheden, de basis van hetgeen de Boeddha heeft geleerd. Eens werd de Boeddha gevraagd Zijn Leer zo kort mogelijk samen te vatten. De Boeddha zei daarop: 'Het heilzame te doen en het onheilzame niet te doen, de geest te reinigen; dit is de Leer van alle Boeddha's.' Er wordt gezegd 'alle Boeddha's,' want Boeddha Gotama is niet de enige Boeddha; vóór Hem zijn nog vele andere Boeddha's geweest. Een Boeddha is een wezen, dater naar heeft gestreefd op een heel specifieke manier de Verlichting te bereiken en daarom kan Hij, uit eigen ervaring, anderen hierin onderwijzen.

Het juiste te doen en het onheilzame, het onbedrevene te laten is een richtlijn die we in alle filosofieën en religies aantreffen; onderzoekers en wetenschappers uit het westen hebben vaak in hun boeken geschreven dat de Boeddhistische ethiek behoort tot de meest vooraanstaande ter wereld. De wijze waarop de Boeddha dit systeem heeft verklaard en neergelegd is zo diepgaand en gedetailleerd uitgewerkt, dat elk aspect van de geest, elke mentale structuur die er is, in de Geschriften is

beschreven, v er vooruitlopend - meer dan 2500 jaar - op de moderne psychologie. Ethiek in Boeddhisme ligt niet vast aan wetten buiten onszelf, maar heeft te maken met onze eigen geest; wat we doen en denken. Er zijn geen absolute, maar eigenlijke werkelijkheden, aldus de Boeddha; het zijn werkelijkheden die gebaseerd zijn op de ware aard ervan. Iets is bijvoorbeeld onheilzaam, onbedreven als het gemotiveerd wordt door haat of aversie, door begeerte en als belangrijkste faktor, door onwetendheid. Iets is heilzaam als het gemotiveerd wordt door liefdevolle vriendelijkheid, door vrijgevigheid (het niet-vasthouden) - de tegenpool van begeerte - en tenslotte door wijsheid.

Er zijn een aantal principes die een Boeddhist op z'n minst zou moeten trachten na te leven, wil hij zichzelf een goed Boeddhist kunnen noemen. De nadruk wordt daarbij gelegd op trachten; het trachten zich te onthouden van het nemen van leven, wat ook inhoudt niet kwetsen of pijnigen door middel van een fysieke daad (zoals allerlei gewelddadige sporten). Het tweede principe is 'zich trachten te onthouden van nemen wat niet gegeven is,' niet stelen, ook geen kleine ogenschijnlijk onbelangrijke dingen (een paperclip van kantoor!), het geldt eveneens voor het toebrengen van schade aan eigendommen van anderen. Als derde 'het zich trachten te onthouden van seksueel of zinnelijk wangedrag' en heeft betrekking op een overmaat aan zinnelijke bevredigingen. 'Het zich trachten te onthouden van het spreken van onwaarheid' zal voor ieder duidelijk zijn, maar ook laster en ruwe taal zijn in dit vierde principe vervat, evenals die kleine leugen om bestwil. Tenslotte tracht een Boeddhist zich te onthouden van het gebruik van geestbenevelende stoffen zoals alcohol en drugs. Voor heel strikte Boeddhisten heeft dat ook betrekking op het roken en andere vormen van gewinning en verslaving.

Betekent 'het niet nemen van leven' nu ook vegetarisme? Vele Boeddhisten, vooral hier in het westen zijn om dit eerste principe zo volledig mogelijk na te kunnen leven vegetari er, hoewel de Boeddha daar nooit een bindende uitspraak over heeft gedaan. Vivisektie, hoe nuttig

ook voor de wetenschap, blijft op het moment van doden ook een dáád van doden. Bij al deze principes wordt overtrachten gesproken, want als het een gebod zou zijn, zouden velen ondanks hun goede voornemens toch weer snel falen. De Boeddha wist, dat iemand die niet tot een bepaald inzicht is gekomen zich onmogelijk voor 100% aan deze vijf regels zal kunnen houden. Dit getuigt van realisme. Om ethisch juist te kunnen leven is beheersing en beteugeling nodig; om dat te kunnen toepassen is het nodig eerst te overwegen wat het motief is om iets te doen of niet te doen. Worden we niet gedreven door begeerte, haat, aversie of onwetendheid? Zelfs al kunnen we de eerste twee bedwingen en onder kontrôle krijgen, de derde wortelkonditie - onwetendheid - is niet op deze manier te beheersen. Onder onwetendheid wordt verstaan 'het niet weten hoe de dingen werkelijk zijn in hun ware aard'; daarom leert de Boeddha meditatie te beoefenen of beter gezegd mentale ontwikkeling, die leidt tot Inzicht en Wijsheid.

Boeddhisme is zeker geen passieve filosofie of levenswijze, maar juist een actieve. Aktief zijn betekent niet altijd iets doen door middel van handelingen van het lichaam of door spraak; het kan ook betrekking hebben op activiteiten van de geest, van het denkproces. De Boeddhist is ook niet alleen maar met zichzelf bezig zoals vaak wordt verondersteld. Het belang van het verbeteren van sociale en individuele levensomstandigheden wordt in het Boeddhisme als heel essentieel gezien. Aan de andere kant is de materiële welvaart die wij hebben minder belangrijk dan spirituele ontwikkeling en morele normen. Mensen in het moderne westen hebben veel materiële bezittingen en we zouden ons eens af kunnen vragen wat daar nu écht van nodig is en of zij er veel gelukkiger op zijn geworden. Alles in de wereld gaat sneller en wij rennen steeds maar achter onze begeerten aan; elke keer als er iets wegvalt is het onbevredigend en wordt het met iets nieuws opgevuld. We zijn tegen kern-energie, maar we vinden steeds nieuwe apparaten uit die nog meer energie verbruiken. Al deze dingen hebben te maken met bewustheid - to be mindful in life - weten wat er ge-

beurt en de konsekwentie dragen van hetgeen we doen. Dit alles vindt zijn oorzaak in onwetendheid. Dat houdt geen zinloze kritiek in op anderen, maar we kunnen er niet om heen dat we de dingen niet zien en dat geldt in zekere mate voor ieder mens die de verlichting nog niet heeft bereikt.

Het elimineren van bezoedelingen - van onwetendheid, begeerte en haat - kan alleen maar als we de werkelijkheid van de verschijnselen leren kennen. Daarom is de Leer van de Boeddha de Leer van de Werkelijkheid, die is vervat in de Vier Nobele Waarheden.

1. De Nobele Waarheid van het Lijden, van het onbevredigende, geboorte, ziekte, ouder worden en dood is onbevredigend; gescheiden te worden van het dierbare en verbonden te worden met datgene wat men niet wenst is onbevredigend. Geboorte is onbevredigend. Sommige mensen zeggen als zij een baby zien 'ach, dat is toch mooi.' Wie weet welke ellende zo'n kind nog zal krijgen en het is een bekend feit, dat heel wat mensen een geboorte-trauma hebben. Als wij driekwartier stil moeten zitten lukt dat niet. Hoe vaak moeten we niet van houding veranderen! Een baby moet negen maanden in een heel kleine ruimte zitten en kan zich nauwelijks bewegen, een kleine kerker. De eerste daad van zo'n pasgeboren kind is huilen om adem te krijgen anders kan hij meteen weer begraven worden. Geboorte is dus helemaal niet zo aangenaam. Het ouder worden is ook niet bevredigend; jonge mensen willen graag ouder zijn, iemand die vijftien is zou liever twintig willen zijn, maar als we oud zijn geworden verlangen we terug naar onze jeugd. Altijd willen we iets anders. Hoe moeilijk is het gewoon te aksepteren zoals het is, en dat is meestal onbevredigend genoeg. Iedereen wordt ouder en er is ziekte. Bij de term ziekte denken we alleen aan zware ziekten of griep e.d. maar alle kleinere pijnen, zoals spierpijn, hoofdpijn, rugklachten en vermoeidheden zijn ook een vorm van ziek zijn. Hoe meer we naar ons lichaam en onze geest kijken hoe meer we ontdekken dat we vaker ziek zijn dan we dachten en dat het ons leven sterk beheerst. Veel mensen zijn bang voor de dood, hoewel het eerder angst is voor wat er ná de dood

komt dan voor de dood zelf. De dood zelf is maar een fraktie van een sekonde.

Als we observeren op de wijze die de Boeddha heeft geleerd, zien we dat de wereld, alles wat is samengesteld, in zich het karakter draagt van het onbevredigende. Ons leven is eigenlijk helemaal niet bevredigend, omdat het nooit werkelijk blijvend geluk kan opleveren.

2. De Nobele Waarheid van de Oorzaak van het Lijden. Als wij iets ervaren, alleen maar ervaren en er verder niets mee doen is er slechts een indruk, niets anders en zou het geen lijden zijn, geen frustratie, geen jammer en smart. Maar juist omdat we de ervaring vasthouden, omdat er begeerte is, lijden we. Daarom is er pijn en verdriet. Wij houden er aan vast omdat we niet zien dat het uiteindelijk onbevredigend is. We kijken naar een bloem en worden getroffen door de schoonheid van de bloem, hoe jammer is het dat het prettige gevoel zo afhankelijk is van het zien van de bloem. Als de bloem verwelkt, verdwijnt ook het aangename gevoel. Als we de bloem alleen maar bezien zoals het is, zonder daar een idee over te vormen, is het goed, dan is er geen schoonheid meer en ook geen lelijkheid en wij geven het eindelijk eens op in dualistisch denken te vervallen. Op een dag in de lente vroeg iemand mij of ik de bloeiende bloesem niet prachtig vond en mijn antwoord was: 'het is goed zoals het is.' Daarop werd gereageerd met vergelijkingen hoeveel mooier bloesem was dan bijvoorbeeld kale takken van de bomen in de winter. Ik zei: 'Ik ben het helemaal met u eens dat de bloesem schitterend is, maar als de bloesem dood gaat is het niet minder schitterend. De zomer, winter en herfst zijn prachtig als die er zijn en het is even prachtig als ze er niet zijn, het is altijd goed zoals het is.' Juist omdat we denken dat de ene situatie zo fijn is en een andere niet, raken we gefrustreerd.

3. De Nobele Waarheid van het Ophouden van het Lijden, het bevrijd zijn van die frustratie, want dat is het enige probleem wat wij hebben: het probleem dat ook de Boeddha had voor Hij de Verlichting bereikte. Dit is het probleem van de onbevredigende aard van alles dat is samengesteld. Als onze geest in staat zou zijn dit werkelijk te

begrijpen, zou er geen probleem meer zijn.

4. De Nobele Waarheid van het Pad dat leidt tot het Ophouden van Lijden, ophouden van datgene wat voortkomt uit het niet juist kennen van de verschijnselen. De Boeddha leert de dingen te gaan zien zoals deze in werkelijkheid zijn, niet zoals wij ze graag zouden willen zien. De tafel, de kast met die mooie Chinese vaas erop in de kamer zijn maar een idee; we noemen het tafel, kast en vaas, maar in feite bestaan die uit allerlei onderdelen en de enige realiteit ervan is dat wij omvang zien en als wij deze betasten is er hardheid. Op het moment dat wij aan die tafel, kast of vaas een speciale waarde hechten maken we ons zorgen dat er iets mee zal gebeuren: 'Als die kostbare vaas maar niet breekt!' Mijn vaas, mijn kast en we realiseren ons niet dat we alleen maar omvang waarnemen als er voldoende licht is; zó afhankelijk is het ervaren van dingen om ons heen. Laatst vroeg ik aan één van mijn studenten, terwijl ik mijn hand uitstak: 'Wat heb ik in mijn hand?' 'U heeft niets in uw hand,' was het antwoord. Mijn hand was inderdaad leeg, maar toch was er veel in, luchtmolekulen enz., veel dus. Als we naar ons lichaam kijken zien we dat als vol, maar de wetenschap heeft bewezen dat 90% van de materie leeg is; er blijft dus maar 10% over en daarvan is ook weer 90% leeg. Als we zo doorgaan blijkt uiteindelijk dat het lichaam helemaal niets is. Volheid is dus ook leegte. Veel filosofen hebben in de loop der tijd al opgemerkt dat zinsbegoocheling één van de grootste problemen is bij het zien, horen, ruiken, proeven en voelen. De Boeddhistische meditatie leert die ware aard ervan wél te zien, bijvoorbeeld dat het lichaam is samengesteld uit stoffelijke verschijnselen. We kunnen ervaren dat daarin niets te vinden is dat bevredigend is, iets dat echt bestendig geluk voortbrengt en geen geluk dat afhangt van allerlei omstandigheden. We zullen gaan merken dat in het hele stoffelijke lichaam niets bestendig is en dat het door de structuur en de aard uiteindelijk onbevredigend is. Nu eens hier een pijnlijk gevoel, dan daar weer ongemak; het kan daarom nooit iets van onszelf zijn. Zo kan ook de geest, het denken, onderzocht worden en dat blijkt

heel wat moeilijker te zijn. Boeddhistische meditatie, Wipassanā, leidt tot Inzicht, tot wijsheid en daarmee tot het zien van de verschijnselen zoals ze in werkelijkheid zijn - de Verwezenlijking van Nibbāna.

Kort samengevat kan men zeggen dat het doel van de Boeddhist zevenvoudig is: het reinigen van het wezen, het overwinnen van jammer en smart, de vernietiging van pijn en leed, het bereiken van het juiste Pad dat leidt tot het Ophouden van Lijden en uiteindelijk de Verwezenlijking van Nibbāna.

Nibbāna of het daadwerkelijk ophouden van pijn en leed is het bereiken van geluk dat boven werelds geluk en werelds ongeluk uitstijgt. Ieder zal het zelf moeten doen, ieder is voor zichzelf verantwoordelijk bij het al of niet bereiken van dit zevenvoudig doel. Het branden van kaarsen en wierook, het neerleggen van bloemetjes kunnen het vertrouwen en de bereidwilligheid om te luisteren naar de Dhamma bevorderen, maar het zal nooit leiden tot het ophouden van pijn en leed. Dat zullen wij zelf moeten doen, ieder voor zich, niemand uitgezonderd, door middel van een heel specifieke manier, door introspektie. Niemand kan het van een ander krijgen. Dat zou gemakkelijk zijn! We hebben de verantwoordelijkheid voor onze eigen daden. Als wij introspektie gaan beoefenen zullen we de grote waarde van de Woorden van de Boeddha beseffen; als een leidraad tot verrijking van Inzicht en het toenemen van Wijsheid, waardoor het bovenwerelds geluk van Nibbāna bereikt kan worden.

## Boeddhisme in het Samen Leven

De mens streeft al eeuwen naar het Geluk en toch kunnen we deze wereld, onze samenleving niet beschouwen als een paradijs op aarde. Er zijn veel onvolkomenheden in deze samenleving; er is rassenstrijd, misbruik van macht, uitbuiting, twist en er wordt oorlog gevoerd onder het voorwendsel een nobel doel na te streven. We zouden kunnen stellen dat juist in deze periode van welvaart de mens ongelukkiger schijnt dan ooit. Op verschillende reizen in Zuid-Oost Azië heb ik kunnen constateren dat door westerse invloed, waarbij in vele gevallen materieel welzijn boven geestelijk welzijn wordt verkozen, de mens niet gelukkiger is geworden en ontevreden blijft. Welvaart, eigendom en het gemakkelijk kunnen verwerven van bezit benevelt de geest. Daardoor is de mens niet in staat de ware aard van het begeerde objekt te zien zoals deze is. Met zo'n begoochelde visie op het leven is het niet mogelijk de Hogere Leringen van Dhamma<sup>1</sup> naar waarde

1) Een zekere gradatie van wijsheid (paññā) is nodig om de Hogere Leringen van de Dhamma in zekere mate te begrijpen. Met de Hogere Leringen wordt hier bedoeld de Leringen omtrent: de stoffelijke en mentale verschijnselen (roepa en nama) en de door deze opgebouwde vijf groepen die het objekt zijn van hechten (khandha's); de 12 Bases (ayatana), de Elementen (dhatoe), de Waarheden (sacca) en de Afhankelijke Oorsprong (Paticca Samoeppada), alswel inzicht in de Drie Karakteristieken (lakkhana) van het leven, de onbestendige aard (anicca), de onbevredigende aard (doekkha) en het niet zelf karakteristiek (anatta).

te schatten; toch zijn alleen de wonderbaarlijke en mysterieuze aspecten van het spirituele leven iets dat waard is om te verwerven.<sup>2</sup> Dit is één van de redenen waarom de Boeddha Zijn discipelen niet heeft aangespoord de Dhamma koste wat het kost te verspreiden. Als zij anderen iets zouden leren, zonder dat deze zelf de wens te kennen hebben gegeven het op prijs te stellen, zal dit geen waar geluk brengen. Men kan slechts tot begrip van Dhamma komen door het 'Wonder van de Waarheid.'

Aan de andere kant moet men niet te negatief tegen de huidige welvaart aankijken, want deze heeft er toe bijgedragen dat wij hier in het westen de mogelijkheden hebben kennis te nemen van de Nobele Dhamma! Het is daarom goed eens te beseffen dat al deze uiterlijke aspecten geenszins bepalend zijn voor innerlijk geluk. Wij zullen ons beeld van geluk moeten wijzigen.

Velen die zich overtuigd Boeddhist, Christen, Moslim of wat ook voelen, moeten erkennen dat ook zij veel lijden ondergaan. Enige tijd geleden stelde iemand de vraag:

'Ondanks alle grote meesters is er nog steeds ellende in de wereld. De grote positieve kracht die van deze meesters uitging heeft daaraan niets kunnen veranderen. Vaak bespeur ik een stille akseptatie van deze wantoestanden ook bij de volgelingen. Hoe kan dat?'

Het antwoord is heel simpel: het ongeluk, de ellende en de onvrede worden door de mens zelf tot stand gebracht, door zijn of haar onwetendheid. Zodra we iets bezitten zijn we gedoemd het weer te verliezen en dit leidt tot frustratie - doekkha\*

De Boeddha heeft verklaard: 'Sabbe Saṅkhāra Anicca'ti (Al wat is samengesteld is vergankelijk).'

Zowel onze innerlijke wereld als onze uiterlijke is on-

2) De auteur doelt hier niet op de bijzondere verworvenheden, zoals levitatie, helderziendheid, helderhorendheid, het kunnen lezen van andermans gedachten en dergelijke begaafdheden, maar het wonderbaarlijke en mysterieuze van de dieper gelegen aard van het leven, van de Paden (magga), de verwezenlijkingen (phala) en de Verwezenlijking van Nibbana, iets wat voor de wereldling iets mysterieus en wonderbaarlijks is. (de Uitgever)

derhevig aan een konstante verandering. Als we niet met bewustheid en helder begrip leven, zullen wij deze voortdurende onbestendigheid (anicca) niet beseffen en een willoos slachtoffer worden van de wisselvalligheden van het leven. Als iets aangenaams opkomt zijn we verrukt, als het weer verdwijnt zijn we depressief. Als iets onaangenaams gebeurt zijn we neerslachtig, als het weer verdwijnt zijn we opgelucht. Als iets aangenaams bestaat zijn we bang het te verliezen; als iets onaangenaams bestaat verlangen we naar iets anders. Onze stemmingen worden bepaald door de aanhoudende veranderingen van deze samengestelde wereld.

Sabbe Sankhāra Doekkhā'ti - Al wat is samengesteld is onbevredigend.

Doordat we het leven en de factoren daarvan niet zien zoals deze in werkelijkheid zijn, denken we bevrediging te kunnen vinden in verschijnselen die van nature onbestendig zijn. Iets dat veranderlijk, vergankelijk en onbestendig is, kan nooit waar geluk voortbrengen. Stelt u eens voor: we nemen iets waar door onze zintuigen en worden daardoor ongelukkig. Wat is daar dan de oorzaak van? Het is onze begoochelde visie op het waargenomen objekt. We zijn niet in staat objektief waar te nemen en vormen een idee over hetgeen we waarnemen. De onvrede die ontstaat is gelegen in deze gevormde denkbeelden. De oorzaak van ons ongeluk is dus niet buiten ons gelegen, maar in onszelf aanwezig.

Grote Meesters in de wereld zijn er niet geweest om de uiterlijke wereld (makrokosmos) te veranderen, te verheffen boven het lijden, maar een weg te wijzen om de innerlijke wereld (mikrokosmos) te leren kennen en daardoor zelf het Ware Geluk te kunnen verwezenlijken. De Boeddha heeft de mensheid met nadruk gewezen op de resultaten van heilzame en onheilzame daden. Voor een aantal heeft dit tot gevolg gehad dat zij de Verlichting (Nibbāna) hebben bereikt of één van de drie andere gradaties van Heiligheid<sup>3</sup> konden verwezenlijken. De Boeddha was er

3) De vier gradaties van Heiligheid zijn: Stroomwinner (sotapanna), de Eenmalig-terugkerende (sakadagami), de Niet-terugkerende (anagami) en de Verlichte (arahat). Zie voor verdere details: 'De 38 Goede Tekenen van het Leven', pag. 98 ev.

zich ook ten volle van bewust dat Zijn Lering niet door iedereen begrepen zou kunnen worden. Toen Hij, onder de Bodhi-boom gezeten, de Verlichting had bereikt overwoog de Boeddha of Hij een zó diepgaande Leer wel aan de mensen zou kunnen onderwijzen, of zij het zouden begrijpen.

"Toen vergeleek de Verlichte de mensheid met de vier stadia van de Lotus:

1. Degene, die weinig stof in hun ogen hebben en scherpzinnig zijn, lijken op de lotus die uit het water oprijst zonder natte zijn. Zij zijn intelligent en zijn, nadat zij naar de Leer hebben geluisterd, in staat de Waarheid te begrijpen, zoals een lotus, eenmaal boven water, zich bijna onmiddellijk opent.
2. Mensen, die minder scherpzinnig zijn, maar een goed karakter hebben en gemakkelijk overtuigd worden, zijn te vergelijken met de lotus die alleen tot aan de oppervlakte van het water komt en pas later zal ontluiken.
3. Zij, die na veel leren en beoefening tot het besef kunnen komen van de Waarheid, worden vergeleken met de lotus die onder het wateroppervlak groeit, maar waarvan verwacht wordt er boven uit te zullen komen.
4. Het vierde type mensen is moeilijk te onderrichten; zij hebben in dit leven geen kans Nibbāna te bereiken en zijn als de lotus die onder water groeit en er nooit boven uitstijgt. Zij zullen slachtoffers worden van de schildpadden en de vissen en hen tot voedsel dienen. Deze wezens, met veel stof in de ogen leven instinktief en geheel bezoedeld.'

(Saṃyoetta Nikāya)

Deze overpeinzing kwam voort uit de Mahā Karoena (het Grote Mededogen) van de Boeddha. Uit Liefde en Mededogen voor de mensheid en alle andere wezens was de Bodhisatta onder de Bodhi-boom gaan zitten met het doel de Allerhoogste Verlichting te verwezenlijken, omdat hij beseftte dat Hij dán pas in staat zou zijn de mensen daadwerkelijk te helpen. Juist daarom zijn Mettā en Karoena fundamentele aspecten van de Leer.

Wat is Mettā? Het is Universele Liefde zonder enige vorm van een ik-gedachte; openstaan voor andere wezens zonder te willen bezitten. Mettā is onbeperkt en omvat ook alle dieren. Mettā uit zich o.a. in onzelfzuchtige hulp aan anderen, zowel in onze direkte omgeving als in groter verband (bv. met betrekking tot de derde wereld). Dagelijkse beoefening van Mettā brengt ons tot een bewuster leven naar buiten toe, maar vooral innerlijk. Daardoor zullen alle handelingen die we met het lichaam verrichten, onze spraak en ons denken ten goede beïnvloed worden en dit vormt een inleiding tot de Drievoudige Training in het Boeddhisme, die bestaat uit Sīla (moraliteit), Samādhi (konsentrasie) en Paññā (wijsheid).

Karoenā houdt een onbeperkt Mededogen in, zonder enige aversie - hoe subtiel ook - te voelen als wij met ellende gekonfronteerd worden. Karoenā betekent ook dat wij mededogen moeten opbrengen in situaties waarbij anderen ons kwetsen of schade toebrengen. Door onwetendheid leeft de ander op dat moment met verkeerde opinies, (diṭṭhi). Misschien worden we boos of teleurgesteld, maar als we proberen ons in de gedachtengang van de tegenpartij te verplaatsen kunnen we met Karoenā meer begrip opbrengen voor diens handelwijze, al is die minder prettig voor ons.<sup>4</sup>

Deze twee basisbeginselen geven ons begrip voor het leven om ons heen en wij zullen er toe komen om alles wat heilzaam is voor onszelf, voor de ander en voor beiden te verrichten. We zullen al datgene wat onheilzaam is voor onszelf, voor anderen en voor beiden, achterwege laten. Op die manier kunnen we meer wijsheid ontwikkelen, want willen we tot een beter samenleven komen dan zal ieder eerst bij zichzelf moeten beginnen de tekortkomingen te onderkennen en te verbeteren. 'Verbeter de wereld en begin bij uzelf.' Elke vorm van samenleven begint bij onszelf en nergens anders. Het zou gemakkelijk zijn om te stellen dat de ander dan maar eerst moet veranderen; als we allemaal zo zouden denken, zou er niets veranderen. Veel van onze

4) Zie voor verdere details omtrent de beoefening van Metta en Karoena: Boeddhyana Publikaties no. 4.

ellende wordt veroorzaakt door onachtzaamheid in onze handelingen van lichaam en spraak en ons denken. Als we beginnen meer liefde voor onszelf te voelen zal dit onze handelwijze in concrete levenssituaties beïnvloeden. Wij zullen daadwerkelijk veranderen in ons gedrag en zo helpen wij onszelf en onze omgeving. Als wij geen liefde ten opzichte van onszelf kunnen hebben, zullen wij ook niet in staat zijn enig begrip voor anderen op te brengen.

Onwetendheid - gedefinieerd als 'het niet zien van de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn' - is één van de wortels van onze onvrede. Kennis en Wijsheid leiden tot het ophouden van die onvrede.

Sabbe Dhammā Anattā'ti - Alle verschijnselen\* zijn niet-zelf<sup>5</sup>. Als we spreken over 'ik', 'hij' enz. worden die woorden niet alleen gebruikt als communicatiemiddel, maar als een daadwerkelijk bestendig ego of zelf dat zich manifesteert. Als wij iets waarnemen denken wij aan 'ik' en 'mijn', maar dit is slechts een relatieve waarheid; in eigenlijke zin is er geen 'ik' of 'zèlf', geen 'ziel'. De illusie van een ego, een zelf en dus ook een ander, jij, enz. berust op een waanbeeld en vormt een barrière voor geestelijke ontwikkeling. Het verkrijgen van inzicht in niet-zelf houdt niet in dat woorden als 'ik', 'hij', enz. niet meer gebruikt worden. Het zijn dan aanduidingen die in de omgang met anderen nu eenmaal vereist zijn. Zo gebruiken wij de term 'huis', maar in feite bedoelen we een hoeveelheid stenen, hout, e.d. in een bepaalde combinatie. Het huis zelf is een samenstel van onderdelen en bestaat niet als een op zichzelf staande eenheid.

Wanneer het 'ik-besef' ophoudt zullen wij geen schade meer toebrengen aan anderen, aan onszelf of aan beiden. Het is in de praktijk heel moeilijk dit begrip anattā te

5) Het niet-zelf karakteristiek houdt in dat elk (stoffelijk en mentaal) verschijnsel 'essentieel', zonder ziel, pit of kern is, wat als bestendig en onveranderlijk kan worden aangeduid. Volgens de Boeddhistische Leerstelling bestaat er niet zo iets als een onvergankelijk zelf of Zelf. Datgene wat wij persoonlijkheid of karakter noemen is evenmin bestendig. Zou dat zo zijn dan zou er geen reiniging van het wezen mogelijk zijn, omdat de tendenzen en neigingen(driften) verankerd zouden liggen in elk wezen.

begrijpen en het toe te passen. Hoe vaak doen wij iets alleen maar om onszelf te strelen; hoe vaak ontbreekt échte interesse voor de nood van anderen, hun wanhoop en zorgen. En hoe vaak is er gebrek aan respect voor de normen en de levenswijzen van anderen? De mens moet niet alleen voor zichzelf leven, want dit is een belangrijke blokkade voor zijn spirituele ontplooiing en zal hem afhouden van Verinnerlijking, die leidt tot de Verwezenlijking van Nibbana.

Door de ontwikkeling van Mettā en Karoēnā zal tolerantie, respect en juist begrip ontwikkeld worden en dat is hard nodig in deze wereld van haat, afgunst, gebrek aan respect en vol wanbegrip. Tolerantie hebben wil zeggen niet star en dogmatisch zijn. Het Boeddhisme heeft zich, in elk land waar het zich gevestigd heeft, onderscheiden door een uiterst tolerante houding en heeft zich ingespannen verdienstelijk te zijn voor 's lands welzijn. Dit is mogelijk omdat de Nobele Dhamma leringen bevat, die betrekking hebben op de verschillende niveau's van leven, zoals gezinsleven, maatschappelijk leven, staat en recht en het leven van verzaking. De Nobele Dhamma is dan ook niet alleen maar een psycho-ethisch systeem, maar het vertegenwoordigt ook een mentale beschaving.

De Boedha heeft bij verschillende gelegenheden gewezen op mogelijkheden om tot een meer rechtvaardige maatschappij of samenleving te komen.<sup>6</sup> Respect voor de mening van anderen zal verkregen worden als we niet onze eigen mening halsstarrig blijven vasthouden als de enige ware en daarbij bedenken dat iemands mening wordt gevormd door diens levensomstandigheden en overtuiging en dat deze voor die persoon de juiste is. Dan is er geen sprake meer van een discussie, maar van een dialoog, hetgeen veel heilzamer is en nuttiger zal zijn voor een evenwichtig samenleven. Juist begrip is het inzien van de Juiste Weg, die leidt tot het ophouden van frustratie, wat een gevolg is van een voortdurend begeren van zintuig-

6) Voorbeelden hiervan zijn de Sigalowada Soetta (te lezen in Boeddhayana Publikaties no. 3), Predikingen aan Simha de Generaal, Koetadanta Soetta e.v.a. Daarnaast zijn er de vele regels voor regering en ambtenaar. Zie mijn artikel 'Mens en Staat' gepubliceerd in Boeddhayana Maandelijks, April 2524/1981.

lijke indrukken en het hechten daaraan. Tenslotte verdwijnt door Inzicht in het leven, de begeerte naar voortdurende persoonlijke eksistentie en de ervaring van het aangename, omdat wordt ingezien dat zoiets in dit samengestelde bestaan nooit bereikt kan worden. Zo ziet de Wijze wél de vergankelijkheid, maar deze laat hem onberoerd; hij ziet wél de pijn met betrekking tot zijn eigen lichaam, maar het is niet zijn pijn. Hij weet dat het 'ik' een illusie is. Doordat hij dit schijnbare 'ik' heeft geanalyseerd is hij tot het Inzicht gekomen dat er geen bestendige persoonlijkheid is, maar dat ook deze onderhevig is aan verandering. Dit Inzicht, deze kennis deed het hechten aan 'ik' verdwijnen en daarmee het lijden, waaronder dit ik zolang moest zuchten.

Uit het bovenstaande kan men afleiden, dat het ogenschijnlijk pessimistische beeld van Anicca-Doekkha-Anatta (de drie karakteristieken van het leven, te weten: veranderlijkheid of vergankelijkheid, de onbevredigende aard en het niet-zelf) helemaal niet zo somber is. Het is een realistische visie op het leven. En als dit tot onderwerp van de meditatie wordt gemaakt kan het Ware Geluk verwezenlijkt worden.

De methode die de Boeddha aangeeft is bestemd voor de praktijk en niet voor eindeloze metafysische spekulaties en academische spitsvondigheden! We zouden ons af kunnen vragen wat voor nut het heeft allerlei metafysische raadsels te willen oplossen als wij nog steeds niet in staat zijn het leven te kennen zoals dit in werkelijkheid is. Het is beter onze kostbare tijd te gebruiken om dit leven te gaan begrijpen en een evenwichtig leven te leren leiden. Dat streven zal ons in staat stellen, Nibbana te verwezenlijken.

De Boeddha was een leraar die er bepaald niet op uit was volgelingen aan te werven. In de Soetta's kunnen wij herhaaldelijk lezen dat zelfs vooraanstaande personen, die Hem zeker beroemd zouden kunnen maken, verscheidene malen moesten verzoeken om in de Orde te worden opgenomen of om als een lekevolgeling beschouwd te worden.

Eén van de eigenschappen van de Boeddha is dat Hij de Dhamma, zonder er om heen te draaien, verkondigt en Hij

zal, om welke reden dan ook, nooit één enkele onwaarheid spreken. De Boeddha heeft ook gezegd dat wij niet op een ander moeten steunen - zelfs niet op een Boeddha - en denken dat zij het wel voor ons zullen of kunnen doen. Misschien willen die anderen dat wel, maar ze kunnen het niet. We zullen om Inzicht te verkrijgen in de ware aard van de verschijnselen, daar zelf voor moeten werken - ieder voor zich.

Wat is nu Paññā of Intuïtieve Wijsheid? Paññā is een Zuiver Weten, het Begrijpen van de ware aard van elk fysiek en mentaal proces. Stel bijvoorbeeld dat u boos bent; vraag uzelf dan eens af: 'Wie is boos?' Het antwoord zal ongetwijfeld zijn: 'Ik ben boos.' Stel dan eens de vraag: 'Wie ben ik?'

Na deze vraagstelling zal de boosheid verdwijnen, alleen al omdat de gedachten op een ander concentratiepunt worden gericht. Om boos te worden zijn twee dingen nodig: 'ik' en de 'ander' of iets anders. Als één van de twee weg is, blijft er geen gegronde reden voor boosheid over.

De Boeddha noemt zeven negatieve gevolgen van boosheid op:

1. lelijkheid,
2. pijn,
3. geen welvaart,
4. geen rijkdom,
5. een slechte naam,
6. geen vrienden en
7. terugval in ellendige omstandigheden.

Bij boosheid zijn we innerlijk en uiterlijk lelijk; heeft u wel eens in de spiegel gekeken toen u boos was? In Azië zegt men weleens, dat iemand die vaak boos is vlug oud zal zijn. Boosheid 'verbrandt' de huid. Denkt u eens aan de fysieke pijn en vermoeidheid die het gevolg zijn van boosheid en de mentale druk waaronder u dan leeft. Maar niet alleen in het hier en nu zal er pijn zijn, ook later, als de vruchten van onze daden tot rijping zijn gekomen. Door een onjuist onderscheidingsvermogen op het moment van boosheid zien we niet wat goed of slecht is en zal er geen welvaart zijn; door verkeerde beoorde-

ling en onjuist handelen zal het ons niet goed gaan. Iedereen zal zeggen dat we slecht gehumeurd zijn en ons gedrag zal het gesprek van de dag zijn. Men ontloopt iemand met zo'n reputatie en het zal moeilijk zijn goede vrienden te vinden die kunnen helpen bij een geestelijke ontwikkeling. We kunnen ook in dit leven in ellendige omstandigheden terecht komen en aan het einde van ons leven, als het lichaam uiteenvalt, zullen wij terug kunnen vallen in allerlei miserabele toestanden.

Bij een meer nauwkeurige analyse van de redenen van onze boosheid kunnen we de vraag stellen of we niet alleen maar onszelf boos maken met gedachten als: 'Ik ben beledigd,' of 'Zoiets kan ik niet tolereren.' De ware oplossing is te vinden in een objektieve observatie van onze eigen lichaam-geest combinatie, van de processen, die daar plaatsvinden.

Bij nauwgezet onderzoek zullen we ervaren dat onze opinies over het universum buiten ons de reflekties zijn van het universum binnen ons. Hoewel iemand misschien nog niet stabiel is in deze kennis zal het gemakkelijker zijn 'verlies' te aksepteren. Hij beseft dan dat het geluk niet in de buitenwereld ligt, maar in hemzelf.

Eens werd mij de vraag gesteld of deze samenleving wel zo ideaal is als wij onszelf vaak doen geloven. Hier wordt met 'samenleving' de relatie tussen mensen onderling bedoeld. Wij moeten met elkaar leven en elkaar in kwaliteiten aanvullen en onszelf ten aanzien van elkaar beperkingen opleggen. Zo is het in het verleden geweest, zo is het in het heden, zo zal het ook in de toekomst zijn. Nu het aantal mensen snel toeneemt wordt ook het onderling verkeer steeds intensiever en de kans op wrijvingen wordt groter. Daarom hebben wij vandaag gesproken over Mettā en Karoēnā in de dagelijkse beoefening, waardoor innerlijke harmonie ontstaat die evenwicht in onze samenleving kan bevorderen.

De Boeddha leert ons door meditatie tot stabiliteit, standvastigheid en objectiviteit te komen. Voor een goede beoefening van meditatie is het van groot belang de Moraliteit (sīla) zo strikt mogelijk na te leven. Dat kan een grote steun zijn om onheilzaam handelen te voor-

komen. Daarnaast is het noodzakelijk in het dagelijks leven zoveel mogelijk bewustheid te ontwikkelen en de werkelijkheid van de dingen trachten te doorzien. Wil meditatie succesvol zijn, dan moet er vertrouwen zijn. We zullen innerlijk open moeten staan en onderzoek moeten verrichten.\* De Boeddha heeft een methode gegeven om het leven te onderzoeken en de Dhamma in praktijk te brengen. Als in het dagelijks leven geen bewustheid ontwikkeld wordt in alle activiteiten zal verdere inspanning bemoeilijkt worden.

Moge alle wezens gezond en gelukkig zijn. Moge de Nobele Dhamma een bijdrage kunnen leveren tot een verbetering van de levens van allen die ermee in aanraking zijn gekomen, ter bevordering van meer vrede en harmonie in het samenleven. En moge u allen in staat zijn de Nobele Dhamma te beoefenen, zodat u deze Verheven Eigenschappen van Mettā en Karoēnā kan ontwikkelen en vervolmaken en zo een basis scheppen voor de inspanning overeenkomstig de Hogere Dhamma om Nibbāna te verwezenlijken.

## Boeddhisme in de Moderne Wereld

We leven nu in de moderne tijd. Als we praten over de moderne tijd betekent dit niet dat het 2500 jaar geleden niet modern was en dat iedereen toen zei: "Wij leven in een oude tijd." De moderne tijd is natuurlijk steeds in het hier en nu. Als wij hier spreken over de moderne tijd willen we daarmee de ontwikkeling, die er vooral naar buiten toe is gemaakt, benadrukken. Moderne wetenschap, fysika en astronomie zijn een nog duidelijker stempel gaan drukken op de maatschappij en beïnvloeden in toenemende mate het leven van de individuele mens. We kunnen overal om ons heen zien dat de technologie een steeds grotere rol gaat spelen in het sociale en economische leven. Er zijn vele 'wonderbaarlijke' dingen ontdekt; we weten nu iets meer hoe we atomen kunnen beschouwen - nog niet helemaal - maar toch is onze kennis weer verder gekomen.

In vergelijking met het Boeddhisme echter staan deze dingen nog maar in de kinderschoenen - al zal dat door de meesten niet zo ervaren worden; de moderne psychologie bijvoorbeeld bevindt zich nog in het stadium van aftasten en het onderzoeken van de menselijke geest, waarbij eerder verworven inzichten weer plaats moeten maken voor nieuwe, die op hun beurt weer niet toereikend blijken. De Boeddhistische psychologie verklaart niet alleen wát de geest is, maar ook wat de funktie en de werkzaamheid ervan is.

Landen met een hoge technologische ontwikkeling heten een hoog beschavingspeil bereikt te hebben. Nu is het de vraag wat men precies onder beschaving verstaat; of beschaving vooruitgang in wetenschap, technologisch vernuft of een ingewikkelde maatschappelijke structuur betekent, óf dat er nog andere aspecten (bv. spirituele) meer bepalend zijn voor het begrip beschaving.

Hoe beziethet Boeddhisme deze tijd waarin wetenschappelijk en technologisch onderzoek centraal staan en - door de vele opzienbarende gebeurtenissen zoals de ontwikkeling van de ruimtevaart - de visie op het bestaan van de mens geheel veranderd is.

Iedereen is het er wel over eens dat het een heel bijzonder moment was toen de eerste mens op de maan landde en wij duizenden en duizenden kilometers ver weg hiervan beelden op ons televisietoestel konden ontvangen. Niet lang daarna werden er foto's van Saturnus uitgezonden die veel nieuwe dingen aan het licht brachten. Oude theorieën zijn daardoor onzeker geworden en er zal opnieuw bezien moeten worden waarom dit nu zó blijkt te zijn en niet zoals we altijd dachten. De mens stelt voortdurend pogingen in het werk de wereld aan zijn wil te onderwerpen. Om zich van onzekerheden te bevrijden tracht hij er de baas van te zijn. Vroeger nam men toevlucht tot regenmakers om de droogte te bestrijden, nu probeert men door toepassing van chemische middelen regen te veroorzaken, wat soms wel, maar vaak ook niet lukt. Iedere keer opnieuw blijkt, ondanks een enorme hoeveelheid kennis, hoe weinig greep wij hebben op de wereld. De oplossing van één probleem roept weer een aantal andere vraagstukken op.

De positieve zijde van de wetenschap is, dat zij altijd tegen elke vorm van dogma is geweest, er afstand van neemt en in eerste instantie elk dogma verwerpt. Deze objektieve instelling is er de oorzaak van dat tussen wetenschap en godsdienst een gespannen verhouding is ontstaan, die in de loop der tijd tot een openlijke strijd is gekomen. De wetenschap die de mens inzicht heeft verschafte in het bestaan van allerlei wetmatigheden heeft een duidelijke teruggang in de religie teweeg gebracht.

Hoe meer een religie zich baseert op dogma's, hoe vaker de wetenschap op de werking van natuurlijke wetten kan wijzen, waardoor z.g. 'wonderbaarlijke dingen' helemaal niet wonderbaarlijk blijken te zijn, maar integendeel heel goed verklaard kunnen worden. Velen vragen zich dan ook af of religie in deze tijd nog iets te bieden heeft.

De wetenschap heeft veel bijgedragen tot de verbetering van levensomstandigheden, bestrijding van ziekten, akupunctuur e.d.<sup>1</sup>, maar aan de andere kant heeft diezelfde wetenschap geleid tot een toename van de misdaad en oorlogsdreiging. Door perfektionering van automatische systemen worden mensen overbodig in het arbeidsproces; ze krijgen te veel vrije tijd en weten niet wat ze ermee aan moeten. Door de technologische ontwikkeling moeten de mensen in een dusdanig hoog tempo leven, dat stress en mentale ziektes als gevolg van spanningen sterk zijn gestegen en soms lijkt het er op dat juist door toedoen van die wetenschap er alleen maar meer reden voor de mensheid is om angst te hebben. Maar wetenschap en technologie kunnen niet alles doen, noch op het materiële vlak noch om de dreiging en de angst weg te nemen als vergeten wordt dat er ook een spirituele kant aan het leven is. Het misbruik van wetenschappelijke en technische kennis wordt veroorzaakt door een gebrek aan evenwicht tussem de ontwikkeling van kennis op materieel gebied en spirituele ontwikkeling.

Langzamerhand begint het besef door te breken dat de

1) De wetenschap heeft zich inderdaad buitengewoon ingespannen om de (uiterlijke) levensomstandigheden van de mens te verbeteren, maar lost de innerlijke problematiek niet op. De toenemende mate waarin een beroep wordt gedaan op psychiatrische hulp is een teken aan de wand. Daarnaast zijn veel van de onderzoeksmethoden die ontwikkeld zijn zeer dubieus te noemen; bijvoorbeeld de bio-industrie, vivisektie, proeven met nucleaire wapens en andere proefnemingen waarvan de gevolgen op lange termijn niet te voorspellen zijn. Ook in de zogenaamde mens-wetenschappen treffen we misbruik van de opgedane kennis aan, zoals hersenspoeling, vrijwillige of onvrijwillige proeven met medicamenten op mensen en dieren. Deze praktijken stellen het gevoel van verantwoordelijkheid en de menswaardigheid bij de beoefening van wetenschap in een twijfelachtig daglicht. De auteur heeft zich tot enkele voorbeelden beperkt en gaat er vanuit dat hij van de lezers kan verwachten dat zij de vér strekkende betekenis van deze uitspraken kunnen aanvoelen. (de Uitgever)

wetenschap op zichzelf niet zovéél heeft opgeleverd en dat er iets ontbreekt. Door de resultaten van wetenschap kunnen veel van onze verlangens en begeertes verwezenlijkt worden. Allerlei technische snufjes maken het leven nog eenvoudiger en wij komen steeds sneller en makkelijker daar waar we willen zijn. Maar de wetenschap leert niet het verschil tussen goed en kwaad, wat heilzaam of onheilzaam is; leert ons niet daar wijsheid in te hebben; leert niet wat liefde voor levende wezens is. Het aantal mensen dat tot dit besef komt neemt toe; zij zijn op zoek naar een nieuwe vorm die rationeel is en niet in allerlei vaagheden vervalt noch dogmatische starheid voorstaat. Zij zoeken een middenweg, een evenwicht tussen enerzijds het maar aannemen van geponeerde leerstellingen, blind geloof dus en anderzijds wetenschappelijk materialisme. De Boeddha heeft degenen die naar Hem kwamen luisteren altijd aangezet tot een kritisch onderzoek en het zelf ervaren (ehipassiko).

Meer dan 2500 jaar geleden heeft de Boeddha al die facetten van het leven omschreven zoals die nú in de wetenschap ondervonden worden. We zouden kunnen zeggen dat de wetenschap heel langzaam maar zeker de uitspraken van de Boeddha aan het bewijzen is; met name in Amerika zijn psychologen bezig te bekijken wat ze met het Boeddhisme kunnen aanvangen om hun kennis uit te breiden. Vanuit het Boeddhisme bezien is de wetenschappelijke vooruitgang waar wij zo prat op gaan, een zeer eenzijdige en vlakke opleiding tot het kennen van konsepten. De vooruitgang is alleen maar op materieel gebied, het kreëert allerlei maatschappelijke zekerheden, behalve als er een technisch mankement is waardoor computers uitvallen en onze salarisstroompjes niet op tijd berekend kunnen worden. We voelen ons veilig; machines die alles foutloos en snel voor ons kunnen doen. Maar gegevens uit die computers kunnen ook verkeerd gebruikt worden.

Als beschaving zou afhangen van materieel welzijn, van wetenschappelijke en technologische vooruitgang, dan zou de wereld een paradijselijk oord zijn van onderlinge harmonie en iedereen zou elkaar ontzien en eerbied voor elkaars meningen hebben; de misdaad zou geen kans meer

krijgen; alcohol, het gebruik van valium, het eindeloos opsteken van maar weer een sigaret zouden geen nut meer hebben. Maar dat is allemaal niet zo.

De mens onderscheidt zich van andere wezens om hem heen, zoals de dieren. Hij is in staat ingewikkelde gereedschappen te maken en ze te gebruiken, maar wat doen we er eigenlijk mee. Maken we er reëel gebruik van of zijn het alleen instrumenten om steeds meer verlangens en begeertes te vervullen? Wetenschap is in veel gevallen ook niet meer dan een toespitsing daarop; een verlangen naar steeds grotere vervolmaking. We zouden van verworven vaardigheden eerder gebruik moeten maken om al die ongebreidelde verlangens in te dammen, meer innerlijke beschaving te hebben, de onderlinge rivaliteit te beteugelen en zo tot mentale ontwikkeling komen.

De beschavingen van India en China stonden zo'n 2600 jaar geleden op een zeer hoog peil. Een hoogtepunt, dat wel iets over het geestelijk klimaat van die tijd zegt, is het feit dat een jonge prins al zijn bezit achter zich laat en door eigen inspanning er in slaagt de Volmaakte Verlichting te bereiken en het Boeddhaschap te verwezenlijken.

In de oude geschriften wordt vermeld dat Yogi's, die rondreisden, al beschrijvingen gaven van zonnestelsels, melkwegstelsels en van hele gebieden in de ruimte die nu door de moderne wetenschap geverifieerd worden. Ruimte en tijd - twee belangrijke concepten waarmee wij leven - waren in die tijd niet het meest belangrijke; er was méér waar de aandacht naar uitging, zoals het ontwikkelen van spirituele en mentale krachten in de mens zelf. De moderne wereld waarin alles steeds sneller en meer efficiënt moet gebeuren heeft de mens niet meer mens gemaakt. In deze tijd van ruimtevaart verkennen wij de kosmos. Op de televisie zijn beelden van de maan geweest. Veel stof, net als hier. Ook gaten en kraters. Een wonderlijke ervaring; wij zitten in onze stoel en daar loopt een man op die andere bol ver weg in de ruimte. Als we op dat moment onze blik naar buiten richten en naar de maan kijken dan kunnen we de betrekkelijkheid van de concepten - dus van ons bestaan - beginnen in te zien.

Spiritueel bekeken is zo'n inspanning en ontwikkeling van menselijk verstand haast een verspilling te noemen. We kunnen ons afvragen of wij in het verlangen om de wereld te beheersen, aan onze wil te onderwerpen, niet zó ver zijn gegaan, dat wij er nu eerder slaaf van geworden zijn en dus onderworpen zijn aan diezelfde wereld.

Als van de ene dag op de andere onze computers, alle zorgvuldig uitgedachte technische apparatuur uitgeschakeld zouden zijn, zou iedereen binnen een maand tijd met de handen in het haar zitten en zou het een chaos zijn. Zo afhankelijk zijn wij ervan geworden. Er zou weer uit het hoofd gerekend moeten worden, formulieren met de hand geschreven, ons verstand inschakelen waar we al jaren apparatuur voor hebben gebruikt. Technologische ontwikkeling en het zo toespitsen daarop gaat steeds meer lijken op een spelen met vuur, nucleair vuur, dat de angst van steeds groter wordende groepen mensen aanwakkert, omdat zij er de konsekwenties van inzien. De dingen zijn ons gaan bezitten in plaats van dat wij de dingen bezitten en dat heeft de mens zwak gemaakt; we zijn technologisch materiaal geworden.

Met alle kennis die we hebben zijn we vastgelopen in onwetendheid. We kennen de wáre aard van de verschijnse-len niet. Het Boeddhisme is niet tégen wetenschap of technologie, maar wel tegen de wijze van omgaan ermee, de geestelijke instelling waarmee men bezig is. In het Boeddhisme staat de mens centraal en niemand anders, geen wezen daarbuiten. Op een vraag van een dewa aan de Boeddha of hij door ruimte en tijd kon reizen en zo het einde van de wereld kon bereiken, antwoordde de Boeddha dat iemand niet door ruimte en tijd kan reizen en zo het einde daarvan kan vinden. En Hij voegde er aan toe dat zonder het einde van ruimte en tijd te bereiken er geen einde gemaakt kan worden aan onwetendheid en doekkha (lijden, pijn, frustratie, het onbevredigende). Zo'n uitspraak lijkt een tegenstrijdigheid, maar de Boeddha bedoelt met 'het bereiken van het einde van ruimte en tijd om onwetendheid en doekkha te vernietigen' dat het begin en het einde alswel het pad dat leidt tot dit einde in dit lichaam gelegen is:

'Ja, waarde vriend, in dit nog geen twee vadem lange lichaam met zijn waarneming en bewustzijn verklaar ik dat de wereld is, het beëindigen van de wereld en het pad dat leidt naar het einde van de wereld.'

(Angoettara Nikāya, IV, V, 5)

Er staan dus twee standpunten tegenover elkaar; de wetenschap die naar buiten gericht bezig is met het verkennen van de wereld om ons heen en de Boeddha die de mens leert de werkelijkheid te zien door zijn blik naar binnen te richten. Veel mensen in deze wereld zijn als de dewa Rohitassa en proberen hun problemen op te lossen door middel van wetenschap en technologische ontwikkeling. Zij hangen hun problemen op aan oorzaken en entiteiten buiten hen zelf. De Boeddha daarentegen zegt dat alles voortkomt uit de geest van de mens zelf. Konsepten als ruimte en tijd blijken toch uiteindelijk onbevredigend van aard. De mens tracht voortdurend grenzen te verleggen, eerst was het de zee; met zijn schepen ontdekte hij dat ook de horizon niet de grens was; toen werd het luchtruim 'veroverd' en steeds gaat hij verder. Nu zijn we zover dat we alleen nog maar een wiskundige formule hebben om de wereld enigszins te kunnen begrijpen.

Onze wereld is een wereld van waarneming. We kunnen de dingen om ons heen zien, maar niet verder dan dat. De wereld die iemand waarneemt is niet groter dan wat hij op dat moment kan zien; wat zich om de hoek of in de kamer hiernaast bevindt onttrekt zich aan zijn waarneming. Hij kan er hoogstens aan denken, er een idee over vormen, al of niet overeenkomstig de werkelijkheid. Aan al die konsepten en ideeën plakken we 'labels'. We denken dat iets zó is en niet anders. Het begin en het einde van onze wereld is in de zintuigen<sup>2</sup> gelegen, wat we zien, horen, ruiken, proeven, met het lichaam voelen en

2) Met 'dit lichaam' bedoelt de Boeddha te zeggen dat de wereld besloten ligt in het 'gebied van de zes zintuigen'; iets dat een begin en een einde heeft. De objecten van de zes zintuigen zijn onbeperkt.

denken. De Boeddha heeft verklaard dat de waarheid niet 'achter' of buiten de zes zintuigen ligt, maar er midden in. In de Boeddhistische kontekst betekent het begin en het einde van de wereld ook het begin en het einde van konsepten. In het streven de wereld daarbuiten te verkennen, kijken we weer naar de wereld dáár buiten; van de aarde naar het zonnestelsel, naar melkwegstelsels en verder het heelal in; we bedienen ons nog steeds van konsepten. De kennis die we ontwikkelen duidt eerder onwetendheid aan; hoe meer onwetendheid, hoe meer het uiteindelijk onbevredigend - doekkha - zal blijken te zijn.

Vele filosofen en wereldleraren hebben zich met deze vragen bezig gehouden en trachtten er een oplossing voor te vinden. De één stelt de wereld als begrensd voor, de ander als onbegrensd, een derde verklaart dat de wereld begrensd én onbegrensd is en de vierde mogelijkheid is dat de wereld noch begrensd noch onbegrensd is. Deze vragen zijn al zo oud als de mensheid zelf. De Boeddha verklaart dat zij voortkomen uit het feit dat wij nog steeds ideeën (konsepten) vormen over de dingen. De ware kennis die ontwikkeld moet worden om onwetendheid te overwinnen is vrij van konsepten. Het is het begrijpen van konsepten, hun functie, waar ze toe dienen en waarvoor ze gebruikt kunnen worden. Dan zien we dat konsepten bestaan volgens een wetmatigheid die voor alle verschijnselen geldt: ze ontstaan, bereiken een hoogtepunt en verdwijnen weer, in een zeer korte tijdsduur. Een konsept duurt geen vijf of tien minuten, maar het is een idee, een gedachte die elk moment nadat hij is opgekomen weer wegvalt, opnieuw opkomt en weer verdwijnt.

Om deze processen te leren kennen leert de Boeddha niet de konsepten en facetten daarvan buiten onszelf te begrijpen, maar te beschouwen wat in de mens gebeurt. Dat zijn de zes bewustzijnen die konstant bezig zijn ons op een dwaalspoor te brengen als dieven in de nacht.

Het zal nu duidelijk zijn dat het verschil tussen de wetenschap en het Boeddhisme ligt in de benadering van onwetendheid. De wetenschap bouwt kennis op door middel van steeds meer konsepten en het Boeddhisme leert dat het ophouden van onwetendheid (over de wáre aard van de

verschijnselen) alleen bereikt kan worden als er geen concepten zijn waar de mens aan vasthoudt. Kennis betekent in het Boeddhisme werkelijk zien zoals het is, vrij van ideeën er over. De wetenschap erkent bijvoorbeeld nog steeds allerlei entiteiten, terwijl in het Boeddhisme zoiets niet bestaat, een illusie is. Er zijn slechts mentale en stoffelijke processen (nāma - rōpa) in deze samengestelde wereld.

De wezenlijke drijfveer van het ijverig streven om meer te willen weten om de problemen van het bestaan op te lossen - waaruit weer een nieuwe reeks problemen voort komt - is een verlangen naar geluk, dat we met al die kennis proberen te verkrijgen: "Ik wil gelukkig zijn," maar daarmee begint juist het probleem. Als we zouden ophouden voortdurend de dingen na te jagen en rustig zouden observeren wat er op het moment zelf is, dáár aandacht voor te hebben en het gewoon te beschouwen als een vaststaand feit dát het er is, als we dan zouden proberen dat éne verschijnsel te leren kennen zonder er onmiddellijk een idee over te vormen, kunnen we de werkelijke geaardheid begrijpen. Als we één verschijnsel begrijpen, weten we dat ze allemaal diezelfde karakteristiek hebben. Met deze kennis wordt onwetendheid (awiddjā) geëlimineerd. Onwetendheid heeft doekkha tot gevolg. Met het verdwijnen van onwetendheid houdt dus ook doekkha op en dat is het werkelijke einde van de wereld. Want de wereld buiten ons is niets anders dan een idee, een opinie. We moeten de eigen geest bevrijden van de beklemmende greep van deze wereld met zijn begoochelende veelvormigheid, los maken van de bindingen van onwetendheid en begeerte. Pas dan kunnen wij ruimte en tijd, waar wij zo aan gebonden zijn, overwinnen. Zo iemand leeft buiten ruimte en tijd, leeft in het hier en nu.

We zijn zo vastgeroest, gebonden aan datgene wat we met de zintuigen ervaren en het beeld dat we daarbij hebben, dat we nauwelijks zien hoe bedrieglijk het is. Iedere keer blijkt dat de dingen die wij ervaren onbestendig zijn, dat ze toch niet bevredigend zijn en dat ze niet-zelf kunnen zijn. Hoe meer wij het beeld dat wij ons van geluk hebben gevormd zullen nastreven, hoe groter

de frustratie zal zijn; tót we gaan begrijpen dat alle ideeën over macht en zekerheid in deze wereld op een illusie berusten en dat alles waar we ons aan vastklampen weer zal verdwijnen, omdat het de aard van alle verschijnselen is. De Boeddha heeft een aktieve weg genomen om uit de problemen te komen. Maar we luisteren niet omdat het nog steeds niet goed begrepen wordt. Het is ook niet eenvoudig door introspektie te gaan beseffen waar het eigenlijke probleem ligt en de angst en onzekerheid te zien. De weg naar buiten is veel gemakkelijker, het is de eenvoudigste manier om de dingen maar te ontvluchten en er niet over na te denken, een konfrontatie met de werkelijkheid uit de weg te gaan.

De Boeddha heeft echter gezegd dat de enige manier om het werkelijk blijvende geluk te verkrijgen is bij zichzelf te beginnen. Dáár is het begin en daar is ook het einde van doekkha.

## Vertrouwen in het Boeddhisme

- |                           |   |                                       |
|---------------------------|---|---------------------------------------|
| Boeddhāṃ Saranāṃ Gacchāmi | - | Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha |
| Dhammāṃ Saranāṃ Gacchāmi  | - | Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma  |
| Sanghāṃ Saranāṃ Gacchāmi  | - | Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha  |

Met deze 'toevluchtsformule' hebben reeds vele miljoenen mensen zich plechtig en oprecht voorgenomen hun toevlucht te nemen tot de Boeddha, de Dhamma en de Sangha als hun Onvergelijkbare Gids, met als doel zich uit het Rad van Wedergeboorte te bevrijden.

De huidige tijd met zijn uiterlijke welvarendheid geeft de mens steeds meer gelegenheid om over het leven na te denken, waardoor de beperkingen van het bestaan steeds meer beseft worden. Deze groeiende onvrede met het leven vindt zijn uiting onder andere in het zoeken naar mystieke en magische belevingen en zekerheden. Alles wat met een mysterieuze waas is omhuld blijkt dan plotseling interessant te zijn. Door deze hunkering naar een zekerheid en blijvende bevrediging verliest de mens nogal eens zijn onderscheidingsvermogen. En als dit waas dan wegvalt - want al wat is samengesteld is vergankelijk - is de teleurstelling des te groter. Pas dan blijkt duidelijk dat alles toch weer bij onszelf begint en niet bij anderen.

✧ Deze lezing werd gehouden voor een aantal studenten die de wens te kennen hadden gegeven Boeddhist te willen worden. Het is in deze uitgave opgenomen om de lezer een idee te geven over het hoe en waarom men Boeddhist kan worden, en zeker niet om hem te 'bekeren' tot het Boeddhisme!

De afgelopen jaren zijn er steeds meer delen van de Boeddhistische Canon, de Kommentaren en de diverse Standaardwerken vertaald, waardoor een groeiend aantal mensen toegang hebben gekregen tot de bron van de Nobele Dhamma. Mede hierdoor is de belangstelling voor de Leer van de Boeddha sterk toegenomen. De zelfwerkzaamheid en de nadruk op eigen verantwoordelijkheid, het ontbreken van blind geloof en een 'moeten', de soberheid welke zo centraal staat in het dagelijks leven van een Boeddhist(e) zijn elementaire beginselen van de Leer. En in deze tijd, waarin het steeds moeilijker wordt om de spanningen - voortgekomen uit het niet juist hanteren van de grote maatschappelijke en materiële welvaart - spreekt dit erg aan.

De Boeddha predikte tot Indiërs die - net als wij nu - leefden in een stress-situatie. De trek naar de grote stad had juist plaatsgevonden en daarmee waren de spanningen op sociaal, economisch en religieus vlak toegenomen. De konstatering van de Bodhisatta (de toekomstige Boeddha) dat er doekha was in het leven betrof dan ook niet alleen maar het algemene lijden van geboorte, ziekte, verval, ouderdom en dood. Maar zeker ook - nadat hij het paleis had verlaten - de intermenselijke spanningen en de neuroses en trauma's die hij konstateerde in het bestaan.

Ook heden ten dage spelen dit soort spanningen een rol in het wereldgebeuren. In het vergevorderde stadium van urbanisatie, waarin wij nu verkeren, is de leefruimte per hoofd van de bevolking te klein geworden. We kunnen niet meer uitbreiden, dus bouwen we steeds meer naar boven. Het leven van een mens beperkt zich nu al tot een paar kamertjes van een flat op de zoveelste verdieping van een wolkenkrabber. Vërgaande vervreemding van de natuur en van de wezens om hem heen, brengt de mens in stress en onvrede en hij gaat op zoek naar een nieuwe manier van leven.

Een aantal van hen komen in aanraking met de Leer van de Boeddha door het lezen van lektuur, of zelfs tijdens vakantiereizen in Boeddhistische landen. Sommigen zullen de Nobele Dhamma aannemen en zich Boeddhist noe-

men. Hier wil ik dan ook een aantal aspecten opsommen die van nut kunnen zijn voor iemand die overweegt Boeddhist te worden. Te zeggen 'Ik ben Boeddhist(e)' moeten we wel koppelen aan een zekere basiskennis van de Leer zelf. Als we iets beweren of handelen in strijd met de Nobele Dhamma kan dit schade toebrengen aan de toch al kleine opening die het Boeddhisme vindt in het Westen. Voor ons aller bestwil is het zeker in zo'n beginperiode noodzakelijk hierin erg voorzichtig te zijn.

Daarnaast moet gesteld worden dat de Boeddha in het geheel niet uit was op het verkrijgen van discipelen of leerlingen, maar een praktisch leraar was. Centraal en essentieel was de beoefening van de Nobele Dhamma teneinde het lijden te doen ophouden.

#### een paar grondbeginselen

- a. 'Boeddha' is geen naam, maar duidt op een geestelijke toestand en betekent 'de Verlichte'. Boeddha Gotama is een historische figuur en Zijn naam was Siddhattha Gotama.
- b. De basis van de Leer wordt gevormd door de Vier Nobele Waarheden, te weten:
  - de Nobele Waarheid van Doekkha
  - de Nobele Waarheid van de Oorzaak van Doekkha
  - de Nobele Waarheid van het Ophouden van Doekkha
  - de Nobele Waarheid van het Pad dat leidt tot het ophouden van Doekkha, te weten:
    - Juiste Inzicht
    - Juiste Denken
    - Juiste Handeling
    - Juiste Spraak
    - Juiste Wijze van Voorzien in Levensonderhoud
    - Juiste Streven of Inspanning
    - Juiste Bewustheid
    - Juiste Konsentratie

Hier betekent het woord doekkha: lijden, pijn, smart, ellende, frustratie, het onbevredigende, enzovoorts.

- c. Het wezen van de Dhamma is door de Boeddha zelf als volgt uiteengezet:

"Laat het slechte  
Ontwikkel het goede  
Reinig de geest  
Dit is de Leer van alle Boeddha's."

d. Het heelal is onderworpen aan de Wet van Kamma, de Wet van Oorzaak en Gevolg en dus niet aan de willekeur van een godheid. Iemands eigen daden bepalen de kondities waarin men nu leeft. Daarom ligt ons 'heil' niet bij een ander, maar in het doorbreken van onze eigen begeerte en onwetendheid, dus bij onszelf!

Om de beletsels tot het bereiken van goed kamma te verwijderen kan men proberen de Vijf Levensregels (pañca sīla) in acht te nemen, zowel in denken, spraak als lichamelijke handeling. Deze vijf zijn:

Ik zal trachten mij te onthouden van (1) het nemen van leven, (2) het nemen wat niet is gegeven, (3) zinnelijk wangedrag, (4) onwaarheden door middel van spraak, (5) het gebruik van geestbenevelende middelen.

Het is ons kamma dat ons bindt aan de Kringloop van Wedergeboorte en waarvan wij ons allen door eigen inspanning moeten en kunnen bevrijden.

e. Juiste Konsentratie en meditatie leiden tot verlichting, Nibbāna. Een beginvorm, welke door vele miljoenen Boeddhisten wordt toegepast is de mentale ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid, welke zijn uiting vindt in tolerantie, verdraagzaamheid en dergelijke nobele geestestoestanden. Het is liefdevolle vriendelijkheid voor al wat leeft, ongeacht ras, stand, kaste kleur of overtuiging. Hier worden ook de dieren in mee-gerekend.

f. De Boeddha heeft duidelijk elke vorm van bijgeloof, lichtgelovigheid en blind geloof, gebaseerd op wat in de boeken of tradities wordt vermeld of beschouwd wordt als goed of slecht verworpen (Kālamasoetta). De Boeddha heeft ons aangemaand de Leer in de praktijk toe te passen en te testen of Zijn woorden overeenkomstig de werkelijkheid zijn. Er is dus sprake van kritisch en onderzoekend vertrouwen.

g. De Boeddha verwerpt elke vorm van verrichten van wonderen, magische handelingen en dergelijke, omdat dit

afleidt van de Ware Essentie van de Dhamma: de reiniging van het Slechte wat zijn hoogtepunt vindt in de verwezenlijking van Nibbāna. Men moet tot de Dhamma komen door het Wonder van de Waarheid.

h. Al wat is samengesteld is onderworpen aan de drie karakteristieken van het leven, te weten: Anicca (veranderlijkheid, vergankelijkheid), Doekkha (lijden, frustratie, de onbevredigende aard) en Anattā (egoloosheid, de niet-zelf karakteristiek).

i. De Boeddha heeft er vele malen op gewezen dat het welzijn van de mensheid niet in Zijn handen ligt of lag noch in die van iemand of iets anders dan van de mens zelf. Zijn laatste woorden waren: bewerkstellig uw bevrijding met volle waakzaamheid. (Mahāparinibbānaśoetta)

Na dit vooronderzoek in de beginselen zal spoedig elke vorm van mysterieus waas, welke ons prille beeld deed vertroebelen, zijn verdwenen en zullen we weer met beide benen op de grond staan. Dit is een belangrijk basisbeginsel van waaruit gericht onderzoek efficiënt en effectief kan worden verricht.

Als de eerste kennismaking heeft plaatsgevonden, zullen velen het gevoel hebben dat het verleden verknoeid, verspild en vergooid is. Vooral omdat we dagelijks nog zoveel fouten maken. Dit is in zekere zin wel zo, maar dat betekent niet dat we bij de pakken neer moeten zitten. De Boeddha leert ons geen spijt en wroeging te hebben over gemaakte fouten of nagelaten juiste handelingen, omdat het net zo nutteloos is als het 'treuren over gemorste melk'. De ware oefening is dan ook het proberen zich te onthouden van het slechte en het zich toeleggen op het juiste, heilzame of goede.

We moeten juist blij zijn dat we de Nobele Dhamma hebben leren kennen, omdat het ons een leidraad geeft, die voert tot het ophouden van alle gekonditioneerdheid, tot Nibbāna. Belangrijk is ook dat wij dit Padstap voor stap kunnen testen aan de werkelijkheid van ons leven en in de meditatie.

Daarom is de tweede stap: studie. Hierbij kunt u drie fasen onderscheiden:

- algemene studie van het Boeddhisme
- studie van de Geschriften
- praktijk van de meditatie

Met algemene studie wordt bedoeld een studie van het Boeddhisme en eventueel van de vele verschillende vormen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van moderne verhandelingen en analytische beschouwingen. Men moet echter wel het kaf van het koren blijven scheiden. Vergelijkend materiaal is in het begin niet aan te raden. Bestudeer de Leer met open geest, zonder vooroordeel of ideeën.

Bij de studie van de Geschriften kunt u zich richten op de Engelse vertalingen van de Soetta's<sup>1</sup>. (In het Nederlands is nog te weinig beschikbaar op dit gebied.) Hierdoor bent u in staat kennis te nemen van het woord van de Boeddha zelf.

De studie van de meditatie betekent dat wij ons gaan toeleggen op eenvoudige meditatie-technieken. We kunnen hierbij kiezen uit de twee belangrijke vormen van meditatie, de kalmte- en de inzichtmeditatie. Tijdens de beoefening van de Inzichtmeditatie zal de ware aard van het leven duidelijk worden. Hierdoor is de verwezenlijking van Nibbāna mogelijk.

Theorie en praktijk zal zo langzaam samengaan en gelijktijdig verder ontwikkeld worden. Toom uw enthousiasme in het begin wel wat in. Koop niet te snel te veel boeken. Het kan verwarrend werken of u zelfs helemaal afhouden van lezen. (Wat een hoeveelheid; hoe kom ik er ooit doorheen!)

Als u na uitgebreide studie zich volledig kunt verenigen met de Leer en u voornemens bent om de Leer zo strikt mogelijk na te leven, is de tijd gekomen om over de betekenis van de 'toevluchtsformule' na te denken.

Het uiten van deze formule stamt uit de tijd van de Boeddha. Nieuwe volgelingen gaven na het horen van een Prediking van de Boeddha uiting van hun vertrouwen door te verklaren: 'Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha, ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma en ik neem mijn toe-

1) Soetta betekent "draad" of "koord". Elke Prediking (vrij naar 'soetta') handelt over een methode om het Nobele Achtvoudige Pad op juiste wijze in praktijk te brengen. Het 'rijgt' de opeenvolgende stadia aan elkaar. (uit: Boeddhayana Publikaties, no. 13 - de 38 Goede Tekenen van het Leven, door Dharmawīranātha)

vlucht tot de Sangha. Vanaf vandaag zal ik een volgeling(e) zijn die voor het leven toevlucht heeft genomen.'

'Boeddha' kan vertaald worden met 'Ontwaakte', of 'Verlichte'. Zo houdt de eerste toevlucht in dat wij onze toevlucht nemen tot de Boeddha, de Verlichte als onze Onvergelijkbare Gids die ons de weg wijst naar het goede en ons waarschuwt tegen het slechte. Toevlucht betekent hier dus niet dat de Boeddha het voor ons doet, maar louter een Gids is voor ons op een nog onbekend en moeilijk te begaan pad.

'Dhamma' betekent hier de Nobele Leer van de Vier Nobele Waarheden en de Verwezenlijking van Nibbāna, het ophouden van gekonditioneerdheid. Het betekent dus niet de Geschriften op zich, maar de geest die er achter ligt. Deze toevlucht betekent dat wij ons gaan toeleggen op de ontwikkeling van het Nobele Achtvoudige Pad in zijn driedeling van moreel gedrag, concentratie en wijsheid, vertrouwend op de juistheid hiervan dat wil zeggen de verwezenlijking van het hartstochteloos zijn, van wijsheid en de Onwankelbare Bevrijding van de Geest.

'Sangha', de Orde van Monniken, kan hier beter vertaald worden met 'Orde van Nobelen'. Het betreft hier al diegenen die de gradaties van heiligheid hebben bereikt. Ook diegenen die Nibbāna hebben verwezenlijkt zijn voor de niet Nobele discipel van de Boeddha een toevlucht of gids in het beoefenen van de Juiste Weg.

'Sarana' is het Pāli woord voor toevlucht. Het geeft iets aan dat ons beschermt of dat we kunnen gebruiken om ons te beschermen. In dit geval is het een hulpmiddel om de onheilzame wortelkondities - begeerte, haat en onwetendheid - te elimineren. Zo betekent het woord Dhamma 'datgene wat ons in staat stelt iets te dragen' en het helpt ons - mits wij het juist beoefenen ('er toevlucht toe nemen') - Doekkha ('datgene wat moeilijk te dragen is') te dragen.

Het toevlucht nemen op zich kan een veredeling zijn van het vertrouwen in de Drie Juwelen<sup>2</sup>, hetgeen zich uit door het openlijk er voor uitkomen dat men vertrouwen heeft in hen als Onvergelijkbare Gidsen en als mani-  
2) Tiratana (sanskriet: Tri Ratna): Boeddha, Dhamma, Sangha.

festaties van het Hoogste Doel.

Er worden twee soorten van toevlucht nemen onderscheiden: bovenwerelds en werelds. 'Bovenwerelds' is gericht op het begrip van de Nobele Waarheden en verwijst naar de gradaties van heiligheid. 'Werelds' duidt op een ieder die nog niet de eerste gradatie van heiligheid (Sotāpatti - het binnengaan van de stroom) heeft bereikt.

Wereldse toevlucht wordt op vier manieren bewerkstelligd:

1. door toewijding en vertrouwen in de Drie Juwelen: 'Vanaf vandaag zal ik toegewijd zijn aan de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.'
2. Door het aannemen van de Drie Juwelen als Gids: 'Vanaf vandaag zal ik de Drie Juwelen aannemen als mijn Gidsen.'
3. door leerling te worden: 'Vanaf vandaag ben ik een leerling van de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.'
4. door middel van respektsbetuigingen: 'Vanaf vandaag zal ik mij toeleggen op respektsbetuigingen aan de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.'

Vertrouwen (Saddhā) is één van de pijlers, waarop een goede beoefening van de Nobele Dhamma is gevestigd. Daar vertrouwen in de Boeddhistische zin verschilt van de algemene opvatting, zullen we ons hiervan een duidelijk beeld moeten vormen, teneinde misverstanden te voorkomen.

Vertrouwen houdt een kritisch vertrouwen in, waardoor skeptische twijfel wordt tegengegaan. Deze twijfel houdt ons af van het luisteren naar en het beoefenen van de Nobele Dhamma. Daarom wordt er van vertrouwen gezegd dat het de bereidwilligheid om te luisteren en te beoefenen bevordert. Vertrouwen is in zekere zin nauw verweven met het toegewijd zijn aan.

Door het in aanraking komen met de Dhamma, deze intensief te bestuderen en door de beoefening van meditatie of mentale ontwikkeling (bhāwanā)\* ontstaat vertrouwen in de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.

In eenvoudige vorm kan een Boeddhist zijn vertrouwen ten opzichte van de Drie Juwelen (Tiratana) tot uiting

brengen door het branden van kaarsen en wierook, het neerleggen van bloemen en het betonen van eerbied en respect bij het Boeddha-beeld als symbool voor de Drie Juwelen. Ook het geven van maaltijden aan de monniken en het voorzien in hun meest noodzakelijke levensbehoeften is een uiting van vertrouwen en toewijding. In Azië is dit een dagelijkse praktijk en de monniken geven in dank een lering over Dhamma.

In onze beoefening van meditatie kunnen wij geremd worden door verschillende hindernissen. Eén ervan is twijfel. Als wij twifelen aan de Boeddha, de Dhamma of de Sangha zal onze geest niet daadwerkelijk tot beoefening komen. Hier betekent vertrouwen geenszins blind geloof, een zo maar aannemen, maar een kritisch vertrouwen. Zonder een zekere vorm van vertrouwen in een methode of visie kunnen we nooit het doel van die methode of visie verwezenlijken. Daardoor is vertrouwen een actief beginsel en geen passieve instelling (zoals lipservice bij het reciteren e.d.).

Vertrouwen en toewijding in de meditatie-beoefening houdt in dat we er dagelijks tijd voor nemen ons op een rustige plaats terug te trekken om Bhāwanā te beoefenen. Het vereist vaak veel doorzettingsvermogen dit vol te houden; ieder dag te gaan zitten in de voorgeschreven houding; onze geest alert, met bewustheid\* nota nemen van elk verschijnsel dat zich voordoet, gedurende de periode die we daarvoor gesteld hebben. In het begin gaat het goed en zijn we enthousiast, maar na enige tijd zijn er veel andere zaken, die onze aandacht opeisen en komen we er gemakkelijk toe het uit te stellen. Een vaste meditatie-tijd is vooral in het begin erg belangrijk ook voor onze omgeving, die daar dan rekening mee kan houden.

Als innerlijk aspekt van het dagelijks leven komen vertrouwen en toewijding tot uiting in de ernst die wij maken met de beoefening van Dhamma en dit konsekwent in al onze dagelijkse activiteiten toepassen. Bewustheid is niet iets dat zich alleen tot meditatie moet beperken, maar heeft betrekking op alle handelingen die wij de hele dag verrichten en ons denken. De toepassing van Moraliteit

(sīla) is hierbij onontbeerlijk. De Boeddha heeft in vele uitspraken de noodzaak daarvan onderstreept. Als wij moreel juist trachten te leven zullen wij respect voor andere wezens hebben en hen niet kwetsen, we zullen het bezit van anderen ontzien, anderen niet in een kwaad en onjuist daglicht stellen, roddelen of allerlei onwaarheden in het rond strooien, zelfs niet om onszelf ergens 'uit te praten'. Als de Dhamma in de westerse wereld tot bloei wil komen zal dit mede afhangen hoe iemand zelf dit aspect uitdraagt, zodat anderen de verhevenheid van de Nobele Dhamma werkelijk kunnen ervaren en leren kennen voor hun eigen geluk, voor het geluk van de anderen en voor het geluk van beiden.

Iemands uiterlijk gedrag is een reflectie van zijn innerlijke instelling. Als we Sīla niet beheersen is het niet mogelijk de andere twee - konsentratie (Samādhi) en Intuïtieve Wijsheid (Paññā) te ontwikkelen. Voor de beoefening van meditatie zijn zij alle drie noodzakelijk om het uiteindelijke doel, het Bovenwerelds Geluk van Nibbāna te kunnen verwezenlijken.

Het uiterlijke aspect van vertrouwen en toewijding in het dagelijks leven toont zich in het vermogen tot vrijgevigheid (dāna), het kunnen delen met anderen. Dāna is het onzelfzuchtig geven, iets kunnen afstaan zonder daar wat voor terug te verlangen. Er zijn verschillende vormen van Dāna, zoals het geven van materiële voorwerpen, voedsel, kleren en geld e.d., het geven van bescherming en adviezen. De hoogste vorm van Dāna is het geven van Dhamma, het onderricht geven in de Nobele Leer van de Boeddha.

Het zal nu duidelijk zijn dat zowel voor de discipelen in de Orde alswel voor de mannelijke en vrouwelijke lekevolgelingen het werkelijke vertrouwen en de juiste toewijding nooit gebaseerd kunnen zijn op het maar blind geloven in wat voor uitspraak van wie dan ook, Het kan alleen tot ontplooiing komen door eigen ervaring en kritisch onderzoek van de werkelijkheid. En in deze zin heeft de Boeddha de Nobele Dhamma verkondigd en 'nodigt Hij ons uit' om de waarheid hiervan zelf te komen testen op juistheid (ehipassiko - kom en ervaar voor uzelf).

## Energie

"Al blijven alleen mijn huid, mijn zenuwen en beenderen over en al droogt mijn vlees en bloed in het lichaam op dan nog zal ik mijzelve niet toestaan mijn inspanning te staken, tot ik datgene wat door menselijke inspanning verkregen kan worden, bereikt heb."

De vijfde en laatste kleur van de Boeddhistische veld is oranje; het is de kleur van de energie of volharding. Men zou ook kunnen zeggen, dat het de kleur is van het opbouwen als het onderhouden. Opbouwen is over algemeen niet zo moeilijk; vol enthousiasme en met wordt vaak met een of andere onderneming een begijn maakt, maar na enige tijd is het nieuwtje er alv en zakt de geestdrift snel. Dat geldt niet alle wereldse zaken, maar ook ten aanzien van geestelijke gelegenheden ligt het zo. In een opwelling neemt zich iets voor, maar als niet vlug genoeg aan wachtungen wordt voldaan of de resultaten te blijven, wordt men terneergeslagen en geeft het. Dan zijn er verwijten dat de beoefeningsmethode of niet volmaakt is, terwijl de oorzaak van het gen in de mens zelf gelegen is; een gebrek aan te weinig ijver in het Juiste Streven (Samadhi). Het is van belang te weten dat iemand -

voornemens - niet altijd inspanning of energie kan force-  
ren. Als de juiste omstandigheden (kondities) aanwezig  
zijn kan energie pas opkomen. We zullen op het goede mo-  
ment van de gelegenheid gebruik moeten maken om de voort-  
gaande stroom van 'daad' (kamma) en 'resultaat' (wipāka)  
in positieve zin te continuëren. Daarom moet de beoefe-  
ning niet te snel opgegeven worden. Het is beter eerst  
goed en weloverwogen, op analytische wijze te testen of  
de aangeduide weg overeenkomt met de realiteit van het  
leven. Dit heeft de Boeddha ook aangeraden; kritisch  
onderzoek - niet alleen ten opzichte van andere wegen,  
maar ook wat betreft de Leer van de Boeddha zelf.  
De huidige tijd staat sterk in het teken van inertie  
en daarom is het van belang te weten wat energie is en  
hoe het ontwikkeld kan worden; op welke wijze energie tot  
uiting kan komen, zodat we daar een maatstaf voor kunnen  
aanleggen.

De verschillende soorten van energie of inspanning

We kunnen twee gradaties van energie (wiriya) onder-  
heiden, te weten:

1. Gewone energie (pakati) en energie die ontwikkeld wordt of is door medita-  
tie (mentale ontwikkeling, bhāwanā)\*.
2. Energie die ontwikkeld wordt van deze energie te heb-  
blijks leven. Door voldoende van deze energie, die ontwikkeld  
worden door meditatie, te verkrijgen. Deze laatste  
staan door bijvoorbeeld Lichaamskontemplatie (Kā-  
ssana) te beoefenen. En vervuld van geestdrift en  
vlasme zullen luiheid en traagheid (thīna-middhā)  
s krijgen.

Deze twee genoemde soorten kan gewone energie ge-  
n met luiheid als die zonder de tweede vorm van  
s. Gewone energie is op zichzelf niet in staat  
verdriven en wordt er zelfs in sterke mate  
erst. Een teveel aan energie veroorzaakt ge-  
Gewone energie uit zich in goede daden zoals  
vigheid, welwillendheid of edelmoedigheid) en  
moreel gedrag, sīla).

Een andere klassifikatie van energie of inspanning:

1. Lichamelijke energie (kāyika wīriya) en
2. Mentale energie (cetasika wīriya)

Met lichamelijke energie wordt bedoeld o.a. het in staat zijn minder te slapen, minder te eten (fysieke energie dus) en het energiek zijn. Vooral bij de beoefening van meditatie is dit van groot belang. Mentale energie betekent scherpe aandacht en toegewijd zijn aan de meditatiebeoefening.

## 2. Hoe energie te ontwikkelen?

Onder energie of inspanning verstaat men ook wel het Juiste Streven, één van de onderdelen van het Nobele Achtvoudige Pad.

Wat is nu het Juiste Streven? Het streven naar welvaart, luxe, rijkdom, roem en eer wordt door de Boeddha aangeduid als iets dat leeg en futiel is. Het zich hieraan overgeven is onjuist streven en zal een onheilzaam resultaat teweeg brengen omdat het niet gericht is op het loslaten, maar juist wil vasthouden; niet streeft naar het begrijpen van Lijden en de vernietiging van de Oorzaak van Lijden; niet streeft naar de verwezenlijking van het Ophouden van Lijden en de ontwikkeling van het Pad dat leidt tot het Ophouden van Lijden.

Er zijn vier vormen van Juist Streven:

1. Het streven om slechte en onheilzame daden die zijn opgekomen of die opkomen te overwinnen of te verwerpen;
2. Het streven om slechte en onheilzame daden die nog niet zijn opgekomen te vermijden;
3. Het streven om het opkomen van heilzame daden die nog niet zijn opgekomen te stimuleren;
4. Het streven om de heilzame daden die zijn opgekomen te vermeerderen en te doen toenemen.

Met daden worden hier alle handelingen van het lichaam, de spraak en de geest bedoeld. Het betekent ook zich toeleggen op een positieve levenshouding, positieve geaardheid en het aanpakken van een negatieve instelling die tot uiting komt in aversie, afgunst, kwaadwilligheid e.d. Ook het neerslachtig en teleurgesteld zijn

vallen hieronder.

Door zich op deze vier vormen te richten zal energie opkomen. Toch kan ondanks deze inspanningen energie uitblijven en de negativiteit aanhouden. In dat geval kan iemand kontempleren op daden en hun resultaten en zal tot besef komen dat deze ongunstige situatie waarin hij of zij verkeert, geen schuld kan zijn van anderen, maar dat dit ten gevolge van iemands eigen 'erfdeel' is ontstaan. De daden die in het verleden zijn verricht zijn tot rijping gekomen. We moeten daardoor in géén geval teleurgesteld worden, maar de realiteit onder ogen blijven zien. Teleurstelling is de oorzaak dat de negatieve stroom van daden en hun resultaten zal voortgaan.

De tegenpool van energie is de derde faktor in de vijf hindernissen (nīwarana)<sup>2</sup> die men in de meditatie kan ondervinden. Dit is luiheid-en-traagheid. Volgens de Geschriften kan men deze op de volgende manieren overwinnen (verkorte weergave):

Kontemplatie op de dood, zodat men zich aanzet tot de beoefening, wetende dat de dood elk moment kan intreden. Om tot betere levensomstandigheden te komen zullen we hard hiervoor moeten werken.

Meditatie op Medevreugde (mōeditā)<sup>3</sup>, het zien dat anderen vreugde ervaren door een positieve instelling en een strikte naleving van de Verheven Leer van de Boeddha. Op deze wijze worden we zelf aangezet tot een positieve instelling.

Tenslotte is het goed om te beseffen dat de huidige levensomstandigheden geen reden tot klagen geven; er is voldoende voedsel en kleding en bij ziekte kunnen we op goede verzorging rekenen, e.d. Al deze factoren kunnen - door het als onderwerp van overweging te maken - de energie stimuleren.

Hoe komt energie tot uiting?

a. het dagelijks leven:

Het dagelijks leven in de moderne tijd is sterk gericht op wereldse, materiële verworvenheden, zoals welvaart, rijkdom, eer en roem. Desondanks is de mens niet tevreden.

1) Kamma dat nog tot een resultaat moet komen.

2) Zie voor details: Boeddhayana Publikaties no. 6

3) Zie voor details: Boeddhayana Publikaties no. 4

De Boeddha heeft men betrekking hiertoe al gezegd dat niets wat is samengesteld, waard is om te begeren. Toch hangt de mens zijn geluk op aan deze uiterlijke aspecten. Daardoor wordt het leven vaak erg rommelig en vervuld van vele verschillende vormen van bewust en onbewust lijden, als gevolg van frustraties en het niet bevredigd zijn. Veel mensen kunnen de konfrontatie met het leven nauwelijks of in het geheel niet aan en raken bij de minste of geringste tegenslag totaal overspannen. Dit werkt ondermijnd voor een werkelijke beoefening van de Leer in het dagelijks leven. Hoe kan men zoiets voorkomen?

Een eerste stap tot verbetering van de situatie kan zijn: energiek zijn in de bestudering van de Leer en de toetsing ervan in het dagelijks leven. Met de kennis die is opgedaan kan de realiteit van het leven worden ingezien en kunnen de elementaire beginselen van de Dhamma zoals de Vier Nobele Waarheden worden begrepen. Misschien niet ten volle, maar de eerste stap is dan gezet om energie te ontwikkelen voor het Juiste Streven, voor een juiste moraliteit en de beoefening van Dāna (vrijgevigheid). Door de gedachten te richten op de bestudering van de grondbeginselen en meer uitgebreide leringen naast de elementaire beoefeningsmethoden die daarbij behoren, kan de geest gekalmeerd worden.

Een volgende fase is de beoefening van eenvoudige meditatietechnieken zoals Mettā (Onzelfzuchtige Liefde). Door, ons op dit Pad van Meditatie te begeven leren wij de moeilijkheden van het leven niet langer te vermijden en te ontvluchten, maar ze van aangezicht tot aangezicht te beschouwen. Zo zal de geest meer stabiel en evenwichtig kunnen worden. Een mens wordt volwassen door een harde konfrontatie met het leven niet uit de weg te gaan; niet alleen op werelds niveau, maar ook in de mentale ontwikkeling.

Energie in het dagelijks leven manifesteert zich vooral in een standvastigheid ten aanzien van het leven en een groeiend verantwoordelijkheidsgevoel. Men beseft de erfgenaam te zijn van eigen daden en streeft dan energiek naar verbetering van de situatie waarin hij of zij verkeert. De motivatie om het goede te doen en het slechte

achterwege te laten wordt steeds sterker en ondanks de moeilijkheden die men ontmoet, zal er genoeg doortastendheid zijn, om voort te kunnen gaan in het Juiste Streven.

Het leven zal een betere richting krijgen door bezig te zijn met het stabiliseren van de eigen geest; een geest die naar binnen gericht is en niet naar de uiterlijke aspecten daarbuiten.

Een grote steun en soms zelfs onontbeerlijk is een Juiste Vriendschap (Kalyanamittata), in de zin van een vriendschap in de geestelijke ontwikkeling; een begeleider op het Pad waarop iemand zich heeft begeven; iemand die kan stimuleren de aandacht gericht te houden op de Verheven Dhamma. Anderen die ons aanzetten tot wereldse aangelegenheden in negatieve zin zullen we beter kunnen vermijden of in ieder geval kritisch benaderen. Juiste Vriendschap houdt dus niet alleen de relatie tot een (meditatie)leraar/instrukteur in, maar ieder die Kennis van de Dhamma heeft en daar zijn leven naar richt.

Iemand die energiek is in het dagelijks leven valt op door een andere levenshouding, die gericht is op het ontwikkelen van goede eigenschappen in relatie met andere wezens (Mettā, Dāna, Sīla) en een juiste maatschappelijke instelling. Het betekent niet dat iemand apatisch is ten opzichte van werelds sukses, maar een hoger gerichte energie zal hieraan een andere geaardheid geven. Door zo'n instelling wordt in het geval van werelds sukses het opkomen van trots en een meerderwaardigheidsgevoel voorkomen.

#### b. de meditatie-beoefening:

Om succesvol te zijn zal ook in de meditatie-beoefening de juiste energie ontwikkeld moeten worden. In de Geschriften worden vier Bases voor Succes gegeven en één daarvan is energie (wiriya).

Wat kunnen wij in de meditatie-beoefening onder energie verstaan?

Allereerst is het de inspanning om de Vier Soorten van Streven te verwezenlijken. Tevens het niet afschrikt of gedeprimeerd worden door de vreselijke dingen die in het leven kunnen gebeuren en de moeilijkheden die

we tegen zullen komen. Energie houdt ook in de bereidheid om met grote ijver en vastberadenheid het Pad van de meditatie te blijven volgen, teneinde misschien na maanden of zelfs pas na jaren succesvol te kunnen zijn. In het besef dat alles wat ons overkomt het resultaat is van het eigen handelen, worden we niet afgeleid door de wisselvalligheden en verleidingen van het leven. Energie betekent standvastig en volhardend zijn.

Het is van belang in de praktijk van de mentale ontwikkeling zo consequent mogelijk te zijn in de dagelijkse beoefening. Als iemand te snel toegeeft aan het gevoel dat 'het vandaag toch niet lukt', of de voorgenomen tijd steeds uitstelt voor allerlei andere zaken tot het ten-slotte afstel wordt zal hij minder gemotiveerd raken. Het gebrek aan energie en daarmee luiheid-en-traagheid zullen de overhand krijgen en elke inspanning ondermijnen.

Tot slot van deze beschouwing over energie nog het volgende:

Men is vlug geneigd te verwachten dat na de eerste inspanning reeds energie in de een of andere vorm aanwezig moet zijn. Hoedt u hiervoor! Wij kunnen niet altijd onze levensomstandigheden in overeenstemming brengen met onze wil. Die levensomstandigheden zijn gekonditioneerd door daden die wij in het verleden hebben verricht. We kunnen ons wel hier en nu inspannen voor de toekomst en gunstige kondities kreëren. Bedenk ten alle tijden:

#### VERWACHTING BRENGT TELEURSTELLING !

Als besluit nog een praktische aanwijzing. We zagen reeds dat konfrontatie met het leven ons geestelijk volwassen maakt. Gaat u daarom zo mogelijk nooit deze konfrontatie uit de weg zonder eerst volledig begrip ervan te hebben. Pas als er inzicht is in de realiteit van die konfrontatie zullen wij in staat zijn er op de juiste manier op te reageren. Dit is de weg tot geestelijke stabiliteit. Beoefen de meditatie daarom met waakzaamheid en helder begrip. De Boeddha heeft gezegd: 'Bewerkstellig uw bevrijding met volle waakzaamheid.'

# Boeddhistische Meditatie

## 1

De afgelopen jaren is het begrip meditatie een steeds belangrijker plaats gaan innemen in het spirituele leven van de mens. Dit heeft geleid tot zowel een positieve als een negatieve publieke opinie. Als we in het algemeen spreken over meditatie hebben veel mensen hier een misvatting over. Het wordt meestal beschouwd als een vlucht uit het leven, iets mystieks, nutteloos navelstaren of een methode om lekker te ontspannen. Maar in werkelijkheid is meditatie een methode voor mentale ontwikkeling en deze dient in het geheel niet om te ontsnappen aan de wereld. Het is niet mogelijk aan deze wereld te ontsnappen, zelfs niet met de grootste inspanning. Elke handeling levert een vrucht op, die de mens zelf moet plukken. Het leven is niet een op zichzelf staand iets, maar een samenstel van aspecten, van levensvoorwaarden, levenskondities. Het is afhankelijk van voorwaarden welke het bestaan vormen. Deze voorwaarden voor het bestaan - dat wil zeggen onwetendheid, begeerte, gehechtheid en kamma<sup>1</sup> - heeft ieder wezen zelf geakkumuleerd door de handelingen van geest, lichaam en spraak, die hij heeft verricht. En omdat het bestaan afhankelijk is van deze voorwaarden drijft het voort in

1) Awiddjā, Tanhā, Oepādāna en Saṅkhāra/Bhawa uit de Afhankelijke Oorsprong. Voor details: Boeddhayana Publikaties no. 12: Afhankelijke Oorsprong, Piyadassi Mahathera.

overeenstemming met de wisselvallige geaardheid van deze voorwaarden. Zolang deze voorwaarden van het leven niet tot een einde zijn gebracht, zolang zal het leven bestaan en voortgaan. Daarom is er geen enkele vorm van ontsnappen aan het leven dan de vernietiging van die bestaansfactoren.

Het leven is dan ook iets dat we moeten kennen en begrijpen, en zeker niet iets waarover we onwetend moeten blijven. Het volmaakte geluk in het leven kan hier en nu worden bereikt!

Wat we nodig hebben is juist inzicht, juist begrip van de ware aard van het leven. Door juist inzicht kan onze houding ten opzichte van het leven op een juiste en positieve manier bepaald en gericht worden. Iemand, die het leven niet begrijpt zoals het is, zal zelden of nooit kunnen handelen in harmonie met deze stroom van bestaan. Hierdoor denkt iemand onjuist en negatief, hetgeen een oorzaak is van pijn en frustratie (doekha). De juiste wijze van denken echter is gebaseerd op het begrijpen van het leven zoals het in werkelijkheid is. En het is nu om dit juiste inzicht in het leven te verkrijgen, dat meditatie ofwel mentale ontwikkeling noodzakelijk is. Dat wil zeggen, het is nodig en essentieel voor ons om de geest te ontwikkelen met het doel deze te reinigen en de waarheid te doorgronden, zodat we de volmaaktheid in ons leven bereiken.

In feite is er niets mysterieus aan het leven, het is alleen maar moeilijk te begrijpen! De werkelijkheid van het leven te gaan beseffen is niet iets dat voor ons onmogelijk is, want het leven en al wat daarmee samenhangt ligt binnen het bereik van onze vermogens. Wat we nodig hebben is het standvastig streven om het doel te bereiken. Dit streven is gebaseerd op de juiste wijze van denken, dat wil zeggen de inspanning om het leven te begrijpen zoals het is door objektief observeren. Dus een zien zoals het is en niet een zoeken naar iets anders! Is dit streven dan geen begeerte - één van de levensvoorwaarden? Niemand kan ook maar iets bereiken zonder zich enige inspanning te getroosten. De inspanning is één ding, het motief (heilzaam of niet heilzaam, juist

of onjuist) is iets anders. Daarom moeten we onderscheid maken tussen het juiste streven, dat leidt tot het begrijpen van het leven en daarmee tot het ophouden ervan, en het onjuist streven, dat leidt tot voortbestaan.

Wat wordt er dan wél bedoeld met meditatie in Boeddhistische zin? Er zijn twee vormen van Boeddhistische meditatie, te weten:

- Samatha Bhāwanā: de mentale ontwikkeling (bhāwanā) van Kalmte (samatha)
- Vipassanā Bhāwanā: de mentale ontwikkeling van Inzicht (Vipassanā)

Op dit moment is het niet mogelijk over de essentiële verschillen uit te wijden. We zullen ons moeten beperken tot een korte omschrijving van de betekenis en een bijbehorende oefening.

Samatha bhāwanā heeft tot doel de gedachten te kalmeren door de ontwikkeling van concentratie (samādhi) en wordt daarom ook wel Samādhi Bhāwanā genoemd. Hier betekent concentratie het 'stevig aan elkaar verbonden zijn' (sam+ā+√dhā) van de aandacht en het object van aandacht en wordt in de Predikingen verklaard als een mentale toestand die op slechts één enkel object is gericht (citt'ekaggatā, éénpuntigheid van geest). Daar de gedachten niet gewend zijn aan deze beteugeling en dit gericht-zijn, zult u bemerken dat dit in het begin vrijwel onmogelijk is. Onze geest heeft een geardheid die te vergelijken is met een aap in het woud. Net zoals de aap van de ene tak naar de andere tak springt al naar gelang zijn wens, zo ook springen de gedachten van het ene object naar het andere. Het is moeilijk om de branding, veroorzaakt door deze golvende gedachten, te kalmeren. Is dit eigenlijk wel zo nodig? Zeker wel, want hoe kan iemand met zo'n verstrooide aandacht het leven rustig observeren en daardoor zich een juist oordeel vormen? Zo'n verstrooide geest is als een stuurloos schip in een storm van begeerte en haat, van aantrekking en afstoting, van verlangen en verwerping. In concrete levenssituaties is zo'n geest inderdaad onhandelbaar. (Angoettara Nikāya)

Daarom is één van de methoden van Samatha Bhāwanā ge-

richt op het verwijderen van haat, toorn en wrok. Als we eerlijk zijn, kunnen we stellen dat haat en wrok vernietigende factoren van het leven zijn. En zowel mentaal als fysiek hebben zij hun uitwerking. Zij zijn dominante hindernissen tot spirituele groei.<sup>2</sup> Daarom is één van de eerste doelstellingen van de beoefening van meditatie elke vorm van haat of wrok te verwijderen, of tenminste te beheersen.

In deze methode wordt de aandacht gekonsentreerd op de mentale eigenschap van liefdevolle vriendelijkheid, mettā, onzelfzuchtige liefde ten opzichte van alle levende wezens, ieder persoon of wij deze nu mogen of niet. Liefhebben in deze zin heeft dus niets te maken met seks of vrije liefde, maar is het betonen en uitspreiden van liefdevolle vriendelijkheid, zonder enige beperking, zowel in lichamelijke handelingen, in spraak alswel in gedachten. Deze methode heeft tot doel haat en wrok te blokkeren en gekonsentreerd te blijven op liefdevolle vriendelijkheid. Op het moment dat haat opkomt moet de meditator dit beschouwen als iets onheilzaams, dit terzijde leggen en zijn aandacht zo spoedig mogelijk richten op de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid.

Als we deze methode toepassen zullen we zelf de wispelturigheid van de geest ervaren. Het is niet alleen maar een lering; we ondervinden uit eigen ervaring hoe moeilijk de geest te beheersen en te beteugelen is. We ervaren zelf dat de geest als een Don Quichot achter het waanbeeld van verlangen en begeerte aanjaagt en rond doolt, overeenkomstig deze geakkumuleerde en gekonditioneerde begeerten. Hij blijft niet bij het huidige object, alleen maar omdat men dat wil. En de meditator ervaart zelf dat zo'n geest een bron is van verwarring en teleurstelling. Hij zal verbijsterd moeten onderkennen dat zijn onvrede een oorsprong vindt in zijn eigen geest.<sup>3</sup>

Onhandelbaar is de ongeoefende geest<sup>4</sup>, maar als de geest juist is geoefend en beheerst wordt, wordt deze kalm en vredevol. Met een kalme en vredevolle geest is het mogelijk het leven te zien zoals dit is. De bestaans-

2) Zie voor verdere details: Boeddhayana Publikaties no. 6

3) Dhammapada, vers 1 en 2      4) Angoettara Nikaya, I.

faktoren van het leven zijn de bezoedelingen van de geest. De meditator zal zich ervan bewust worden dat zijn hartstochten en de overige bezoedelingen overheersen en hem doen terugvallen in een begoochelde en misleidende visie op het bestaan. Zolang hij dit niet heeft ingezien zal hij zich steeds weer overgeven aan de bedrieglijke genietingen in de illusionaire wereld van verlangens. Maar als hij dit wél is gaan beseffen zal hij inzien dat deze illusionaire wereld hem niet kan brengen tot het Ware Geluk; en er ontstaat in hem de wens zich te ontdoen van de hartstochten en de andere bezoedelingen, en te komen tot de Volmaakte Reinheid.

Als de geest aldus gekalmeerd is en de illusie van het bestaan is gaan beseffen, is de meditator in staat Wipassanā Bhāwanā te beoefenen. (Een andere benaming voor Wipassanā is Satipaṭṭhāna Bhāwanā, de mentale ontwikkeling, welke leidt tot de vestiging van Bewustheid.)

Het doel van de Wipassanā is het kontempleren op de werkelijkheid, dat wil zeggen de dingen zien en begrijpen zoals ze in werkelijkheid zijn. Wat men ook tegenkomt en ervaart in het dagelijks leven of in de meditatie, men moet er nauwgezet nota van nemen<sup>5</sup>, er naar kijken en zien wat het in werkelijkheid is. Als men het aldus heeft onderkend moet men proberen verder te weten te komen hoe dit ontstaat en weer verdwijnt, hoe het opkomt en wegvault. Dit houdt in dat men van datgene, wat gezien, gehoord, geroken, geproefd of gevoeld wordt of waarover nagedacht wordt, zowel het opkomen (de oorzaak of de ontstaansfactoren) als het verdwijnen (de factoren die het ophouden veroorzaken) helder begrijpt. Het waakzaam zijn en het observeren van de stoffelijke en mentale processen die ons bestaan vormen, overeenkomstig hun werkelijkheid, brengt het juiste inzicht voort.

Een ieder van ons heeft het vermogen om te zien, te horen, te ruiken, te proeven, te voelen en te denken. Maar begrijpen we deze vermogens ook? Weten we hoe ze in

5) Het helder en duidelijk kenmerken van het verschijnsel dat zich voordoet. Hier is de term 'mentaal nota nemen' gebruikt in overeenstemming met de methode zoals uiteen is gezet door de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw. Zie ook Boeddhayana Publikaties no. 8, 9 en 10.

werkelijkheid werkzaam zijn? De gehele dag gebruiken we deze vermogens om gewenste en noodzakelijke activiteiten te verrichten. Maar als we ze niet kennen zoals ze zijn, hoe kunnen we er dan zodanig gebruik van maken dat het geluk voortbrengt? Door middel van kontemplatie en observatie kunnen we de werkelijkheid gaan beseffen en daarmee voortgang boeken op het Pad, dat leidt tot het Ware Geluk, waar een ieder naar streeft in zijn leven.

De uiterlijke wereld ervaren wij door de vijf fysieke vermogens, terwijl de zesde (het denkvermogen) gebruikt wordt voor de innerlijke wereld, de wereld van gedachten en ideeën. En deze zes vermogens zijn niet alleen onze instrumenten om de uiterlijke en innerlijke wereld te ervaren, maar ook om te gebruiken voor de kontemplatie op de werkelijkheid. Want de werkelijkheid ligt niet buiten deze vermogens, maar is binnen het bereik ervan gelegen.

Een praktische oefening hiervan zullen we weer verklaren aan de hand van het overwinnen van haat. In tegenstelling tot de eerder genoemde methode, onderdrukken we de haatgevoelens niet. We proberen allereerst bewust te zijn van het opkomen van haat. Op het moment dat wij daadwerkelijk ervan bewust zijn, zal haat beheerst worden. Dit stelt ons in staat om met helder begrip te overwegen wat we moeten doen. Als door oefening onze bewustheid sterker is geworden zullen wij steeds sneller en effectiever nota kunnen nemen van opkomende en aanwezige haatgevoelens. Door de kracht van de heilzame bewustheid zal de onheilzame haat in kracht afnemen en uiteindelijk verdwijnen. Zo ook gaan we te werk in het geval van andere onheilzame geestestoestanden, zoals nijd, afgunst, jaloezie, aversie, trots enzomeer.

Het doel van de beoefening van deze vormen van meditatie is het bereiken van de Volmaakte Vrijheid. Vrijheid betekent hier vrijheid van gekonditioneerdheid, van het afhankelijk zijn van voorwaarden. Vrijheid heeft dan ook niets te maken met wil of wilskracht. Zolang er een wil is kan vrijheid niet aanwezig zijn, omdat de wil op zijn beurt weer afhankelijk is van andere factoren zoals begeerte en onwetendheid. Ook wil is niet iets onafhankelijk, iets wat op zichzelf staat. Hoe kan wil dan vrij-

heid inhouden?

Alle aspecten van deze wereld zijn onderling afhankelijk. In deze samengestelde wereld is er niets dat niet afhankelijk is van zijn eigen voorwaarden. Als we niet beseffen dat wil afhankelijk bepaald is, zijn we begoocheld door de schijn van de dingen en zijn we dus onwetend. We spreken dan ook niet over vrije wil, maar over wil.

Elke inspanning om tot deze Volmaakte Vrijheid te komen wordt over het algemeen gezien als onnodig en onaangenaam. Iemand die zich wat ontworsteld heeft aan de beknellende greep van de wil, nadert de Volmaakte Vrijheid. Maar eerst moet de geest gereinigd worden van de afleidende gedachten en de storende bezoedelingen. Dit leidt tot het bereiken van kalmte en vrede van de geest, tot het zien van de eigenlijke werkelijkheid en tot het Bovenwerelds Geluk van Nibbana. Dit wordt in Boeddhisme bedoeld met Vrijheid.

Er zijn vijf stadia van Vrijheid, te weten:

1. Vrijheid van Onderdelen,
2. Vrijheid door Onderdrukking,
3. Vrijheid door Verwijdering,
4. Vrijheid door Kalmte,
5. Vrijheid door Bevrijding.

#### 1. Vrijheid van Onderdelen

We zagen reeds dat de werkelijkheid gelegen is binnen de zes vermogens. Elke keer als we iets zien, horen, enz. moeten we van deze ervaring nauwgezet en onafgebroken nota nemen. Als we de werking van deze vermogens niet begrijpen zijn we een slaaf van de onderdelen van het samengesteld bestaan. Door de beoefening van Wipassana kunnen we ze nauwkeurig observeren en wordt de ware aard duidelijk. Aldus verkrijgen we het Intuïtieve Inzicht (pañña) in de onderdelen en kunnen we ons hiervan bevrijden.

#### 2. Vrijheid door Onderdrukking

Als we door middel van de beoefening van Samatha of Wipassana een sterkere konsentratie hebben ontwikkeld kunnen we de bezoedelingen van de geest onderdrukken.

Alleen konsentratie kan de bezoedelingen niet elimineren, waardoor deze vrijheid slechts leidt tot een wereldse (afhankelijke, gekonditioneerde) vorm van geluk.

### 3. Vrijheid door Verwijdering

Als de Vrijheid door Onderdrukking is bereikt, zal Wi-passana beoefend moeten worden om inzicht te verwerven. Louter konsentratie (samatha of samādhi) zal de bezoedelingen niet opheffen en elimineren. De bezoedelingen zullen stap voor stap verwijderd worden bij het bereiken van de opeenvolgende gradaties van Heiligheid<sup>6</sup>, ofwel bij het bereiken van de Paden (maggañāṇa). Dit is de Vrijheid door Verwijdering.

### 4. Verwijdering door Kalmte

Direkt op het bereiken van het Pad (magga) volgt het resultaat van dit bereiken, de verwezenlijking of rijpheid (phala). In dit stadium (phalañāṇa) zijn de ketenen tot rust gebracht.

### 5. Vrijheid door Bevrijding

Als alle ketenen<sup>6</sup> bij het bereiken van de hoogste gradatie van Heiligheid (Arahatta-phala) zijn vernietigd is het uiteindelijke doel van de meditatie bereikt: de Vrijheid door Bevrijding, ofwel het Bovenwereldse Geluk van Nibbāna.

We zouden deze stadia van Vrijheid kunnen vergelijken met een man die ronddobbert op de oceaan en na een eendeloos ronddolen de kust ziet. Hoewel het ronddolen over de oceaan (de zes vermogens) aangename momenten heeft, kent hij ook de angst en onzekerheid van zijn bestaan. En hij bevrijdt zich van het verlangen hiermee voort te gaan (Vrijheid van Onderdelen). Zo gemakkelijk als het is om, zonder tegenspartelen, rond te dobberen, zo moeilijk is het als hij zich niet meer wil laten meesleuren en koers zet naar de oever. Hij begeeft zich naar de branding en is standvastig in zijn voornemen, wetend dat wispelturigheid hem weer zal doen afdrijven van de kust. (Vrijheid door Onderdrukking)

6) Zie hiervoor de woordenlijst: 'de Gradaties van Heiligheid.'

Als hij zich in de branding begeeft en steeds dichterbij komt, wordt de afstand tot de kust daadwerkelijk kleiner en hij is nu verzekerd van de juiste weg om zijn doel te bereiken. (Vrijheid door Verwijdering). Langzaam maar zeker baant hij zich een weg door de branding en de zee wordt steeds rustiger. Zelfs als hij geen optimale inspanning betracht nadert hij de kust, gedragen door de golven. (Vrijheid door Kalmte) Uiteindelijk bereikt hij de kust en hij weet dat zijn grote inspanning niet voor niets is geweest. Hij heeft zijn doel (Nibbana) bereikt. (Vrijheid door Bevrijding)

Deze Volledige en Onwankelbare Bevrijding van de Geest kan slechts worden verkregen door de beoefening van de Wipassanā meditatie. Daarom is het van groot belang dat we kennis nemen van dit unieke pad, dat leidt tot het Ware Geluk. Voorwaar, het is verheugend dat dit Pad door de Boeddha is onderwezen, zodat eenieder dit zelfde Pad eveneens kan bewandelen. Moge velen de grote waarde hiervan inzien.

## PRAKTISCHE OEFENING 1

Een juiste houding van geest en lichaam is essentieel voor de beoefening van meditatie. Overtuig u er allereerst van dat er buiten u geen elementen zijn die angst, onzekerheid of twijfel bij u oproepen. Uw fiets of auto staat op slot. Thuis is alles afgehandeld voor de periode van de oefening, zodat we dit totaal los kunnen laten.

Als we overtuigd zijn van de rust buiten ons, gaan we ons richten op de lichaamshouding. De meest geschikte en gebruikelijke houding voor een meditatie-oefening is het op de grond zitten met gekruiste benen. Het is hierbij van groot belang om spanningen in het lichaam te vermijden. Dit wordt bereikt door de knieën de grond te laten raken, zodat er geen overspanning is in de beenspieren. U kunt daarbij ook gebruik maken van kussens om

een verhoging van ongeveer 10 cm. te maken. Het is ook belangrijk dat de ondergrond zacht is. Thuis kunt u een deken of iets dergelijks daarvoor gebruiken. Hierdoor kunt u pijnen, die door druk ontstaan, vermijden. Probeer de rug recht, maar niet te gespannen, te houden. Let er op dat de kleding losjes zit en nergens te strak of afknellend is.

De houdingen van de benen kunnen verschillend zijn. De lotus-houding is voor de meesten onmogelijk en ook niet noodzakelijk! Forceer uzelf dus niet en probeer de halve lotus. Hierbij legt u het rechterbeen op het linker, de benen moeten dan wel ontspannen op elkaar liggen. Mocht ook deze houding te moeilijk zijn, dan kunt u het linkerbeen gekruist, met het rechterbeen ervoor, leggen; werken de spieren dan nog niet mee, neemt u dan de welbekende kleermakerszit aan, waarbij de knieën op de beide voeten steunen.

Indien het voor u onmogelijk is op de grond te zitten kunt u gebruik maken van een stoel. Let er dan wel op dat u niet leunt en dat de rug recht blijft. De voeten moeten de grond raken, de enkels tegen elkaar zodat de voeten enigszins uit elkaar staan. Een andere mogelijkheid is het gebruik van een meditatie-bankje, waar u de benen onder kunt leggen terwijl u losjes op het bankje zit.

De handhouding: leg de rechterhand in de linkerhand, waarbij de duimen elkaar losjes raken. De bovenarmen hangen loodrecht langs het lichaam naar beneden, zodat er geen spanning ontstaat.

Het hoofd neigt een klein beetje naar voren terwijl de kin wat ingetrokken wordt (niet te veel!). De ogen en mond zijn op een ontspannen manier gesloten.

Ontspan ook de gelaatspieren, de oogspieren, het voorhoofd, de wangen, de kaken en kin enz. Probeer het gehele lichaam tot rust te brengen. Verander zonedig de houding, zodat u de gehele meditatie-periode comfortabel kunt blijven zitten.

Geheel tot rust gekomen, laten we de aandacht voor het lichaam los. Mocht u tijdens de oefening ervan gewaar worden dat u 'weggezakt' bent, probeer dit dan heel lang-

zaam te herstellen tot u de juiste houding weer heeft. Pas als u er in slaagt in een goede houding te blijven zitten voor deze korte periode, zult u een volledig resultaat en direkt voordeel van deze oefening kunnen ondervinden.

Als u zo tot rust bent gekomen richt u de aandacht gedurende 15 minuten op een eenvoudige vorm van kontemplatie, op mettā ofwel liefdevolle vriendelijkheid. U overweegt:

Moge ik gelukkig zijn.

Moge ik vrij zijn van haat, ziekte en smart

Moge ik vrij zijn van boosheid, afgunst, jaloersheid en vijandschap

Moge ik vrij zijn van angst, kwetsen, van lichamelijke en mentale problemen

En net zoals wij dit voor onszelf wensen, stralen wij deze goede gedachten ook uit naar alle andere wezens:

Moge alle wezens ..... mijn geliefde ouders ... mijn broers en zusters ... mijn leraren ... mijn verwanten ... mijn vrienden ... mijn ondergeschikten ... mijn meerderen ... mijn vijanden ...

Moge alle mensen... alle dieren ... alle geziene wezens ... alle ongeziene wezens ...

Moge ik bewust zijn in alles wat ik doe, zeg en denk, en in vrede en harmonie leven met allen om mij heen.

Moge alle wezens gezond en gelukkig zijn!

Hiermee is de meditatie beëindigd.

## Boeddhistische Meditatie

### 2

Alle wijsheden, welke door de eeuwen heen een leidraad zijn geweest voor de mens, zijn ontdekt - of liever gezegd herontdekt - door de grote Meesters, die zich in de stilte van de teruggetrokkenheid begaven om in kalmte en rust zich te wijden aan de beoefening van kontemplatie. Wij kunnen en zullen net zo min als zij deze wijsheden en waarheden van het leven vinden in het rumoer van de wereld. In de drukte van onze impressies door de zes vermogens zijn we toch al nauwelijks in staat ons staande te houden. Het veelvoud van indrukken overspoelt ons teveel om onze ongeoefende geest tot rust en vrede te kunnen brengen. Een onrustige geest is als een meer, waarvan het wateroppervlak opgezweept wordt door een hevige storm, waardoor het onmogelijk is de bodem van het meer te zien. Mits de geest geleidelijk aan in de rust en stilte van de teruggetrokkenheid geoefend wordt, kan hij de ware aard van het bestaan, de dieper gelegen werkelijkheid van het leven zien en bevatten.

Zowel in het verleden als heden ten dage is de mens overspoeld door een groot aantal technieken om het leven anders te gaan zien. Er worden zoveel meditatietechnieken gepropageerd dat velen hierdoor juist verward raken. Ze weten niet meer wat het doel is van welke meditatie, laat staan dat ze de juiste kunnen kiezen.

tale processen die in een snelle opeenvolging zich achter elkaar voordoen. Als we zeggen dat we het leven moeten gaan begrijpen houdt dit in feite in dat we de processen moeten leren kennen zoals ze zijn. Maar omdat deze processen in een zo'n korte tijdsperiode ontstaan, bestaan en weer verdwijnen is het moeilijk om ze met een ongeofende geest tegemoet te treden. Daarnaast zien we het leven nog niet zoals het is, en dit vertroebelde beeld maakt het nog moeilijker objectief te zijn. Om hier toe in staat te zijn moeten we aandachtig en alert zijn ten opzichte van ervaringen door één van de zes deuren. Alleen aandacht is niet voldoende, want de wispelturigheid van de geest kan alleen maar nauwgezet gevolgd worden als we ook uiterst alert zijn.

Verder moeten we ons vrij maken van ideeën, opinies, vooroordelen, vroegere overtuigingen of ervaringen! Als we een huidige ervaring objectief en ongekleurd (door vroegere opinies en ervaringen) tegemoet treden kunnen we zo'n ervaring leren kennen zoals deze is. We zien hoe en waarom het opkomt en evenzo weer verdwijnt. Op deze wijze ontwikkelen we bewustheid (sati) over het waargenomene.

In het begin van uw oefening zult u helder en duidelijk de onaangename ervaringen in uw leven zien opkomen, bestaan en verdwijnen. Soms zult u de wens hebben uzelf hiervan te willen bevrijden. De ervaring van Doekkha\* betekent echter niet dat we de eerste Nobele Waarheid van Doekkha hebben begrepen. U ervaart in het begin voornamelijk het algemene lijden (doekkha-doekkhatā). In plaats van zich hiervan te bevrijden, zal de wens opkomen te ontsnappen. U wordt ontevreden en teleurgesteld. U wilt opstaan en het liefst zou u activiteiten ontplooiën, waardoor doekkha niet meer zo'n overheersende en dominerende rol speelt. Bevrijding van deze vorm van doekkha betekent bevrijd te zijn van de indringende invloed op de gedachten, bevrijd te zijn van emoties die loskomen door de ervaring van iets onaangenaams.

Mits u van deze gedachten en wensen onmiddellijk of zo snel mogelijk nota neemt, vervalt u in uw oude gedragspatroon: het onaangename elimineren door verstrooi-

ing. Het lijkt inderdaad alsof het onaangename weg is, maar dit geldt zolang het aangename of neutrale objekt overheersend is. De wortel van het onaangename is niet verdwenen! Een verstrooide geest kan onmogelijk de waarde van het leven zien, doekkhā begrijpen zoals dit is en zich door inzicht hiervan bevrijden.

Na enige standvastige beoefening bemerkt u dat de fysieke ongemakken verminderen en dat deze spoedig verdwijnen als u er nauwgezet nota van neemt. Maar dit kan alleen als u objektief waarneemt met heldere bewustheid. Zo ook met uw mentale ongemakken, zoals aversie, afgunst en jaloezie.

Door op al wat zich door de vijf zintuigen en de geest voordoet deze heldere bewustheid toe te passen overwint u de onjuiste meningen en opinies over het leven. U ziet in dat de fundamentele beginselen van het leven anders zijn dan die welke u steeds als waarheid heeft aangenomen. Deze verkeerde meningen en opinies heeft u in het verleden geakkumuleerd en hebben op hun beurt uw huidige konditioneerd bestaan teweeggebracht.

Wat u nodig heeft is de juiste inspanning om deze zo diepgewortelde gedragspatronen te doorbreken. Voorheen reageerde u direkt op fysieke ongemakken (door te bewegen of te krabben), zonder deze werkelijk te kennen. Nu leert u ze kennen, zoals ze in werkelijkheid zijn en daardoor wordt u er minder afhankelijk van. Voorheen speelde uw gekonditioneerd handelen u parten (vermoedheid en stress); nu probeert u minder onbeheerste fysieke en mentale activiteiten (geworteld in begeerte, haat en onwetendheid) te ontwikkelen en ten gevolge van bewustheid en konsentrasie wordt het Inzicht scherp, neemt uw wijsheid toe en verwezenlijkt u de Bevrijding.

Overeenkomstig deze ontwikkeling kunnen we in de meditatie drie fasen onderscheiden. De eerste fase is aandacht. Als we onze aandacht ergens op willen vestigen, blijkt hoe moeilijk we in het begin onze aandacht blijvend op één objekt kunnen richten. In dit beginstadium worden we nog afgeleid. Willen we deze aandacht eigenlijk wel? Als u naar een geliefd stuk muziek luistert, met veel aandacht, wordt u niet meer verstoord door andere

geluiden of visuele beelden. Dus geniet u meer. Als u deze aandacht toepast tijdens het luisteren naar een uiteenzetting van de Dhamma, zal vreugde opkomen. En als we konsekvent onze aandacht vestigen op wat er gebeurt zal onze geest evenwichtig worden, daar onze beleving van de wereld gaandeweg wordt verdiept. En het is déze objektieve vorm van aandacht die leidt tot het Ware Geluk.

Als de aandacht stabiel is geworden, wordt de geest evenwichtig. En in tegenstelling tot onze dagelijkse verkrampte en verstarde houding, is de geest nu weer plooibaar. Als de geest geoefend wordt om aandacht te hebben voor al wat plaatsvindt, van moment tot moment, wordt deze bevrijd uit de beknellende greep van verkeerde opinies over het waargenome. De Boeddha heeft verklaard: 'Ik ken niets anders dat zo handelbaar is als een geoefende geest.' (Angoettara Nikāya)

Als u deze aandacht richt op pijn, zal deze pijn afzwakken. U heeft dan de gelegenheid er objektief naar te kijken zonder u met de pijn te identificeren, zonder 'ik-identifikatie' (mijn pijn, enz.). Op dit moment is er bewustheid (sati) met betrekking tot de pijn en u kunt de aspecten en voorwaarden zien. Dit is de tweede fase in de meditatie, het waakzaam zijn met betrekking tot datgene wat zich voordoet. Pas als deze bewustheid tot stand is gebracht kan de derde en laatste fase, de analyse, tot stand gebracht worden.

Analyse in de Boeddhistische betekenis kenmerkt zich noch door een persoon die analyseert, noch door een onderwerp dat wordt geanalyseerd. Het doel van de Boeddhistische analyse is juist de opheffing, de vernietiging van onze konditioneringen. En dit wordt bereikt door de dingen één voor één voorbij te laten gaan, met volledige bewustheid en waakzaamheid. Alleen dan kunt u inzicht verkrijgen in de gekonditioneerde processen van stoffelijke en mentale aard. U zult gaan zien hoe de dingen opkomen, bestaan en weer vergaan. Als u de dingen zó observeert naar hun juiste geaardheid, komt u tot het besef dat elk moment belangrijk is om nota van te nemen. Want zodra u één zo'n moment mist kunnen de gekonditio-

neerde bezoedelingen van de geest weer de overhand krijgen; er komt bijvoorbeeld gehechtheid op. In dit laatste geval is de belangrijkheid van het moment gebaseerd op een verkeerd uitgangspunt. Iets wat ontstaansfactoren nodig heeft om op te komen, zal uiteindelijk weer wegval- len. Hierdoor is zo'n objekt niet waard om begeerd te worden. Daarom zult u in de momenten van bewustheid en analyse de belangrijkheid (van het nota nemen) en de nutteloosheid (van het begeren e.d.) gaan inzien.

Op deze momenten van bewustheid bent u vrij van ge- hechtheid en de andere bezoedelingen van de geest. U bent dan slechts vervuld van zuiver onderzoek naar de ware aard van de waargenomen objekten. De analyse eindigt op het moment dat de Vrijheid door Bevrijding is ver- wezenlijkt.

Daarom vangt de meditatie aan met het bewust nota nemen van zoveel mogelijk ervaringen die zich achtereen- volgens voordoen, zoals de kralen van een kralenkrans elkaar opvolgen. Het voorgaande moment van nota nemen wordt gevolgd door het huidige moment van nota nemen en deze zal op zijn beurt weer gevolgd worden door het vol- gende moment van nota nemen. Problemen ontstaan doordat we teveel gelegenheden om nota te nemen onbenut laten, waardoor we - met een begoochelde visie op de gebeurte- nis - naar een oplossing moeten zoeken. Hoe kunnen we een probleemstelling direkt oplossen, als we niet eens de ontstaansfactoren hebben gezien! Daarom heeft iemand die juist nota neemt van al wat zich voordoet geen proble- men. Ook wij kunnen zonder problemen zijn, als we onze geest oefenen.

Het zal nu duidelijk zijn dat een evenwichtige geest zich niet kenmerkt door starre gekonditioneerde ideeën, maar door een mentale fleksibiliteit die leidt tot het zien van de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn. Als we onge oefend zijn, zullen we door onze starheid in konflikt komen met de wereld. Een starre geest kan de wisselval- lige aard van de wereld niet volgen zonder in problemen te komen met deze snelle verandering. Een evenwichtige geest volgt de processen, die de wereld samenstellen, zonder een vooronderstelling. Een evenwichtige geest

laat de dingen zijn zoals ze zijn en kan daardoor Inzicht in hun ware aard verkrijgen.

De wereld is door zijn kondities en voorwaarden veranderlijk en niet statisch. Daarom zullen we onze ideeën over de wereld moeten loslaten en ons verlangen dat de wereld zich zal konformereren naar onze wensen moeten opgeven. Iets wat veranderlijk en niet statisch is, kan alleen maar begrepen worden als de geest flexibel genoeg is om elke wisselvalligheid te volgen.

Het zal nu duidelijk zijn dat we allereerst onze innerlijke problemen en conflicten op moeten lossen en dat onze moeilijkheden met de uiterlijke wereld veroorzaakt worden door een verstarde geest. Wanneer we hieraan niet voldoende of geen aandacht schenken lopen we het gevaar dat innerlijke en uiterlijke problemen zich opstapelen, wat uiteindelijk zal kunnen leiden tot stress, tot een mentale ineenstorting.

Let wel, niemand kan onze problemen oplossen behalve wijzelf. Leraren<sup>3</sup> kunnen een weg wijzen, maar zij kunnen onze psychische problemen niet oplossen. Daarom is het van het hoogste belang dat we leren onze problemen, conflicten en moeilijkheden met bewustheid te bekijken zodat we de werkelijke aard, de oorzaken en de kondities ervan beseffen.

Als we vorderen in de beoefening ontstaat er een toestand van een niet-aflatende bewustheid van datgene wat zich voordoet. Welk proces ook geobserveerd wordt, de ontstaans- en verdwijningsfactoren zijn duidelijk voor de meditator. Niet meer meegesleurd door de ervaring zal hij vervuld zijn van vrede. En omdat zijn concentratie en bewustheid sterker wordt, zal zijn inzicht verscherpt worden. Eerst dan kan de intuïtieve wijsheid (paññā) tot stand gebracht worden.

Als we deze mentale toestand hebben bereikt zullen we hieruit veel energie putten. Maar let u er wel op niet te hechten aan de resultaten van onze beoefening. Want dan verstarren we weer en willen we onze ervaring wederom beleven of vasthouden. Hierdoor blijven verdere resultaten uit.

3) Kalyāṇamitta, een goede vriend in de beoefening.

Maar in iemand, die in deze beoefening van bewustheid (satipatthāna) standvastig en niet onachtzaam is, zal inzicht en wijsheid toenemen. (Soettanipāta) Als u bevrijd wil zijn van de verstikkende banden van hartstocht, kwaadwilligheid en onwetendheid, neemt u dan het belangrijke, laatste advies van de Boeddha goed ter harte:

A P P A M A D E N A   S A M P A D E T H A  
(Bewerkstellig uw bevrijding met achtzaamheid.)

## PRAKTISCHE OEFENING 2

Alvorens de oefening te beginnen moet u zich helemaal ontspannen. Ontspan al de spieren, totdat u in de juiste houding zit, gelaats- en lichaamsspieren ontspannen. Ontspan ... Ontspan ... Ontspan ...

Luister nu aandachtig naar mijn woorden en probeer ze in u op te nemen met helder begrip.

Als u in uw huidige leven werkelijk kontemplatie wenst te ontwikkelen en het inzicht wil bereiken moet u tijdens de beoefening alle wereldse gedachten en handelingen opgeven. Dit heeft de reiniging van het gedrag tot doel en is essentieel voor de beginperiode van de oefening.

De Oude Meesters van het Boeddhisme raadden ons aan om onszelf gedurende de meditatieperiode met vertrouwen in de Boeddha, aan de oefening te wijden, want dit zal u helpen als er iets onheilzaams of afschrikwekkends in de gedachten opkomt. Het doel van deze oefening en het grootste voordeel ervan is de bevrijding van begeerte, haat en begoocheling, welke de wortels van al het slechte zijn.

Daarom is het belangrijk elke oefening aan te vangen

met een korte kontemplatie op de Verheven Kwaliteiten van de Boeddha ; de Grootheid van de Boeddha, de Meest Verhevene onder Mensen en Goden, te beseffen.

Spreadt vervolgens liefdevolle vriendelijkheid uit over uzelf en alle wezens: Moge ik gelukkig zijn. Moge ik vrij zijn van haat en smart. Moge zo ook alle andere wezens gelukkig zijn en moge ook zij vrij zijn van haat en smart. Want zoals ik ben zijn zij; en zoals zij zijn ben ik.

Vervolgens kontempleren we op de ware aard van het lichaam, met het doel dat gedurende de oefening fysieke verlangens begrepen kunnen worden. Zie dat in dit twee meter lange lichaam veel onreinheden aanwezig zijn, zoals haar, huid, vlees, bloed, pezen, beenderen en merg.

Probeer tot slot de vergankelijkheid van dit lichaam in te zien en besef dat de dood elk moment intreedt. De lengte van ons leven wordt elk moment verkort. Leven is onzeker, dood is zeker. Tracht u daarvan te overtuigen, zodat u - gedreven door de kennis omtrent geboorte, ziekte, ouder worden en dood, het leven in de juiste proporties blijft zien. Hierdoor komt u tot een oprecht en doelgericht streven om het pad van de meditatie door beoefening tot ontwikkeling te brengen.

Als de geest aldus is voorbereid kunnen we vol vertrouwen, onbevreesd en standvastig de oefening aanvangen. Richt de aandacht nu op de onderbuik rond de navel. Als er een inademing is neemt u een rijzende beweging (uitzetting) waar; bij een uitademing is er een dalende beweging (invallen) waar te nemen. Elke keer als er een rijzende beweging is, nemen we hiervan mentaal nota met 'rijzen, rijzen'; elke keer als er een dalende beweging is nemen we daarvan mentaal nota met 'dalen, dalen'. In het verloop van de oefening zult u niet meer kunnen volstaan met één of twee keer nota te nemen van rijzen, rijzen, dalen, dalen; soms drie of meerdere keren. Probeer elk moment nota te nemen van rijzen en dalen zonder ook maar één moment daarvan te missen. Als u één ogenblik vergeet nota te nemen geeft u de bezoedelingen van de geest de kans op te komen en zich in u te wortelen.

Wanneer u iets hoort, neemt u nota met 'horen, horen'. Als u over het gehoorde nadenkt neemt u nota met 'den-

ken, denken'. Zo nemen we van alle ervaringen en ondervindingen nota, bijvoorbeeld 'stijf, stijf,' 'warm, warm,' 'jeuk, jeuk,' 'pijn, pijn,' enz., waarna we direkt terugkeren naar de rijzende en dalende beweging van de onderbuik - uw basisonderwerp.

Dit 'labelen' is in het begin belangrijk om de diverse ervaringen te leren kennen, zoals deze objektief gezien zijn, zonder ik, ego of zelf. Laat uw ideeën los en observeer het leven zoals dit aan u voorbijkomt als een stroom van processen, die door voorgaande processen gekonditioneerd zijn en die op hun beurt weer konditione- rend werken op het volgende proces. Grijp zo min mogelijk in en besef daarbij dat ook dit een gekonditioneerd én konditionerend proces is.

(Hierna volgt ongeveer 25 minuten oefening in stilte. )

# Boeddhayana

## OPKOMST EN WEDEROPKOMST

Ga voort, o monniken, tot heil van velen, voor het welzijn van velen, uit mededogen met de wereld, voor het goede; verkondig de Leer voor het welzijn van goden en mensen; predik een leven van heiligheid, volmaakt en zuiver.

Dit is het advies van de Boeddha aan de zestig Arahats, welke Hij uitzond om de Dhamma te prediken aan hen die de Leer wilden horen. Het zal duidelijk zijn dat in dit advies de nadruk wordt gelegd op het onderrichten van de Weg tot Geluk aan de mensen. Het belangrijkste doel hiervan is het ophelderen van gedachten die mensen hebben over wat goed en wat slecht is, zodat geluk, vrede en harmonie in hun leven zal komen. Het is in geen enkel opzicht een opdracht geweest om mensen een overtuiging aan te praten dan door het Wonder van de Waarheid dat voor zichzelf spreekt. Dit is eeuwen lang de grote kracht van het Boeddhisme geweest.

In deze moderne tijd kan men van de meest uiteenlopende stromingen en benaderingswijzen van Boeddhisme kennis nemen en daarmee is een 'nieuw' probleem in het leven geroepen. Vragen als 'wat is de oorspronkelijke Leer?' en 'Welke vorm is het meest geschikt om toe te passen?' spelen vooral voor het westen een belangrijke rol.

De vele stromingen en de uiterlijk zo verschillende vormen waarin het Boeddhisme zich heden ten dage over de hele wereld manifesteert hebben duidelijk een positieve en negatieve zijde. Het is goed dat men kennis kan nemen van de verschillende manieren waarop men de Leer van de Boeddha in het dagelijks leven kan toepassen. Dit kan een grote invloed hebben op een betere beoefening van de Leer, vooral omdat er een aantal aspecten zijn waarmee de westerse mens niet (meer) zo vertrouwd is en die toch essentieel zijn.

De negatieve zijde is dat mensen die geïnteresseerd zijn door de veelheid van stromingen afgeschrikt worden of verward raken en dat degenen die serieus zoeken op een gegeven moment door de bomen het bos niet meer kunnen zien. Juist omdat zij op zoek zijn naar eenheid in een tijd waarin sektarisme hoogtij viert zullen zij teleurgesteld zijn; het is verwarrend omdat - gezien de nadruk die men legt op de verschillende vormen - zij afgeleid worden van de kern van de eigenlijke Leer en kunnen deze niet meer helder zien. Zij worden teveel gekonfronteerd dan weer eens met déze, dan weer met dié stroming.

Zo is het voor een nieuwe generatie verheugend, dat juist zij de Leer van de Boeddha hebben leren kennen, omdat het voor hen een leidraad is die voert tot het ophouden van alle gekonditioneerdheid, tot Nibbāna of Nirwāna. Het is dan ook belangrijk dat het Pad stap voor stap betreden en getest wordt aan de realiteit van het leven in de meditatie. Een tweede fase is dan studie. Daarbij kunnen wij op een moeilijkheid stuiten: de veelheid van stromingen binnen het Boeddhisme. Het is van groot belang hier een juiste houding tegenover aan te nemen en conflicten te vermijden.

In de loop der tijd heeft de Leer zich over heel Azië verspreid. In elk land heeft een integratie van de Leer naar leef- en cultuurpatronen plaatsgevonden. Dat is een reden waarom wij met zoveel verschillende vormen van Boeddhisme te maken krijgen. Men moet zich hierdoor niet laten ontmoedigen al lijken sommige ervan zich te presenteren als de meest zuivere, maar afgaan op eigen gevoel. Onthoudt voor de toekomst dat als een keuze is gemaakt

eniemand zich bij één van de verschillende scholen thuis voelt die specifieke vorm voor die persoon de beste, de zuiverste en het meest passend is. We moeten onszelf voor de geest houden dat het één visie is; een andere Boeddhist heeft daar evenzeer recht op.

De Leer van de Boeddha wordt ook wel de Leer van de Vrede genoemd. Er zijn nooit oorlogen gevoerd om wille van de Leer, hoewel er in de lange geschiedenis van het Boeddhisme zeker wel misstappen geweest zijn, die echter in vergelijk met historische gebeurtenissen in het Westen nagenoeg te verwaarlozen zijn. Een belangrijk aspekt van de Leer is de Liefdevolle Vriendelijkheid.\* Tolerantie voor al wat leeft en voor ieders mening is daar één van de eerste uitingsvormen van. Daarom hebben Boeddhisten in Azië zich nooit tot oorlogen laten verleiden, maar trokken weg (zoals uit India). Het is ook een bekend feit dat het in Azië geheel niet vreemd is als men verschillende levensbeschouwingen met hun specifieke uitingsvormen naast elkaar aanhangt.

Een ander essentieel beginsel in het Boeddhisme is Mededogen.\* Dit begrip is in elke stroming terug te vinden. Het is Mededogen voor al diegenen die nog beheerst worden door de drie slechte wortelkondities: begeerte, haat en onwetendheid.

In de tegenwoordige tijd heeft de westerse 'beschaving' steeds meer invloed gekregen in de gehele wereld. Op een aantal punten kunnen we van beschaving spreken, omdat er een reële bijdrage is geleverd tot verbetering van de leefsituatie van andere bewoners van deze zo kleine aardbol, waarmee wij allen ons meer verbonden zouden moeten voelen. In andere gevallen - en dat wordt hier bedoeld - kunnen we beter 'beschaving' zeggen, omdat deze invloed of inmenging ook gepaard is gegaan met het overbrengen van 'onze cultuur-historische achtergrond' in de veronderstelling dat die superieur is.

Een opvallend nevenaspect is dat, nu oosterse filosofieën naar het westen komen, de westerse mens zich druk begint te maken over die 'inmenging' en de 'noodzaak deze westerse cultuur te handhaven'. Dat is de werking van de Wet van Oorzaak en Gevolg (kamma).

## OPKOMST

Het bovenstaande zal wat meer licht hebben geworpen op de moeilijkheden die er kunnen zijn bij het tot stand brengen van een nieuwe generatie Boeddhisten in het westen, die niet alleen maar van tijdelijke aard is. Hierdoor zal het Boeddhisme daadwerkelijk wortel kunnen schie-ten. Een eerste bijdrage die het Boeddhisme zou kunnen leveren aan de westerse cultuur is een niet-sektarische houding, een houding van onderlinge vrede en harmonie. Hoe hard hebben wij dat in deze wereld niet nodig! Het zou daadwerkelijk een verrijking zijn.

'Boeddhayāna', het Pad of Voertuig van de Boeddha, is een naam die gebruikt wordt om de kern van de Leer aan te duiden, los van elke cultuur-historisch gegroeide stroming. Het is in geen geval een in het leven roepen van een nieuwe 'yāna' of een 'triyāna'. Het doel echter is te komen tot een integratie van de kern van de Leer naar eigen leef- en cultuurpatronen, zoals dit in de verschillende Boeddhistische landen heeft plaatsge-vonden. Elk land heeft een eigen specifieke vorm en is nēt weer anders dan het Boeddhistische buurland. Daarom zou men bij wijze van spreken in alfabetische volgorde kunnen zeggen: Boeddhayāna Burma, Boeddhayāna Indonesia, Boeddhayāna Japan, Boeddhayāna Nepal, Boeddhayāna Sri Lanka, Boeddhayāna Thailand, Boeddhayāna Tibet. Elke bevolkingsgroep voelt zich - terecht - thuis in de vorm van zijn eigen land.

De gemiddelde westerling kan vele Aziatische gebrui-ken en gewoonten vaak moeilijk akseptereren. Dat is ook niet altijd nodig als de kern van de Leer maar centraal blijft staan. In dit verband moet er duidelijk onderscheid worden gemaakt tussen waarheid en gegroeide tradities en gewoonten in de Boeddhistische cultuur. De kern van de Leer blijft in iedere stroming gelijk: de Vier Nobele Waarheden, het Nobele Achtvoudige Pad, de 37 Noodzake-lijkheden voor Verlichting enz. Er zijn verschillende be-naderingswijzen namelijk 'het Pad van de Leerling (Sāwaka-yana) en 'het Pad van de Bodhisattwa' (Bodhisattwayāna).

Van de eerste wordt verklaard dat het Therawāda is en van de laatste het Mahāyāna. Dit is veelal een bron van misverstand geweest. Therawāda monniken werken evenzeer voor de mensheid en alle wezens, zoals de Dhammadoeta<sup>1</sup> monniken in het westen of de monniken, die onderricht geven in Azië en daarmee bewandelen zij het Pad van de Bodhisattwa (Bodhisattwayāna), want ook zij zetten hun eigen vooruitgang terzijde voor het welzijn van anderen. Aan de andere kant trekken vele monniken uit het Mahāyāna - dat als Bodhisattwayāna wordt beschouwd - zich uit de wereld terug om zich uitsluitend op meditatie toe te leggen. Deze ogenschijnlijke verschillen in de twee yāna's liggen in alle systemen besloten. Hetzelfde geldt voor de esotherische / exoterische Leer, rituelen, geen rituelen e.d.

Boeddhayana betekent dus niet dat diverse stromingen zouden moeten verdwijnen of hun identiteit moeten opgeven; integendeel elke stroming blijft gehandhaafd als er maar - zoals het al eeuwen lang in Azië is - onderlinge tolerantie heerst. Op die manier kan de Leer daadwerkelijk integreren in ons leef- en cultuurpatroon.

## WEDEROPKOMST

Alles bevindt zich in een proces van wording, voortgang en verval. De Boeddha heeft verklaard dat al wat is samengesteld vergankelijk is (sabbe sankhāra anicca<sup>1</sup> ti). Als Boeddhisme zich door integratie in een land heeft gevestigd zal de groei en de continuering ervan grote bloei kunnen betekenen voor het land zelf. De aanduidingen en de richtingen in de Leer voor een betere inter-humanitaire samenleving zijn legio. Toch heeft de wet van de vergankelijkheid ook hierin zijn werking. Dit te ontkennen zou direkt tegen de Leer zijn. Het betekent niet dat wij teruggang als een vaststaand feit moeten zien. Om Volmaakten (Arahats) te kunnen worden moeten

1) Gezanten van Dhamma; Monniken die uitgezonden worden om elders te gaan lesgeven.

'vijanden' (ara) overwonnen worden of volmaaktheden, de paramitta's, ontwikkelen om het Bodhisattwa-ideaal na te streven en Sammā-Samboedha te worden.

Boeddhisme is waarschijnlijk één van de weinige levens-beschouwelijke systemen die de vergelijking met de moderne wetenschap met glans zal kunnen doorstaan. Steeds meer wetenschappelijke ontdekkingen tonen aan dat de Boedha meer dan 25 eeuwen op de moderne wetenschap vooruitliep. Toch vormt bijgeloof één van de gevaren binnen het Boeddhisme, zoals het zich heeft ontwikkeld in de wereld, maar niet van de Leer zelf.<sup>2</sup>

Bijgeloof doet een mens afhankelijk zijn van een buiten hem gelegen werking; het ontnemt hem de verantwoordelijkheid voor zijn eigen daden met het idee: iemand anders zal het wel voor mij opknappen. Iedere Boeddhist weet echter dat de Boedha elke vorm van bijgeloof heeft afgewezen. In de Maṅgala Soetta (Soetta Nipāta) kunnen we lezen dat een dewa bij de Boedha komt en vraagt:

"Vele goden en mensen hebben  
gekontempleerd op maṅgala's, verlangend naar  
het goede. Staat u mij toe U te vragen:  
Wat is de Hoogste Maṅgala?"<sup>3</sup>

De Boedha wist onmiddellijk wat de achtergrond van deze vraag van de dewa was en zette de 38 Goede Tekenen van het Leven uiteen. 'Maṅgala' betekent 'het afsnijden van ellendige omstandigheden'. De 38 Goede Tekenen tonen ons dat wijzelf de bouwer van ons geluk of van ons ongeluk zijn en niets of niemand anders.

Hoe vaak wordt niet gedacht dat een of andere mystieke handeling zal helpen vrede en harmonie te verwerven? Men kan zich afvragen in hoeverre dit gelijk te stellen is met autosuggestie. De Boedha verwees de mens steeds naar de gevolgen van zijn eigen daden (bv. de Kālama Soetta). We moeten rationeel en met beide benen op de grond blijven.

2) Denk hierbij bijvoorbeeld aan de diverse ceremoniën. Eén ervan is de reiniging met water, waarvan de Boedha zei: als iemand zich van zijn mentale bezoedelingen met water kan reinigen, dan waren alle waterbewoners rein en heilig.

3) Zie voor verdere details mijn verhandeling over de Mahamaṅgalasoetta; Boeddhayana Publikaties no. 13.

- APĀYA - lett.: 'Verstoken van Geluk' en bevat vier stadia of gebieden van ongeluk. Zij worden zowel beschouwd als mentale toestanden als daadwerkelijke bestaansgebieden.
- ARIYA - Nobeles, deze aanduiding heeft betrekking op de Boeddha's en Arahats. Een Nobele is 'hij die verwijderd is van hartstochten'. Het heeft dus in Boeddhistische zin geen betrekking op ras, kaste of andere uiterlijke of daarmee samenhangende religieuze kenmerken.
- ARIYA SACCĀNI - de Nobele Waarheden - er zijn vier Nobele Waarheden, te weten:
1. Doekkha Ariya Sacca - de Nobele Waarheid van het Lijden.
  2. Doekkha Samoedaya Ariya Sacca - de Nobele Waarheid van de Oorzaak van het Lijden.
  3. Doekkha Nirodha Ariya Sacca - de Nobele Waarheid van het Ophouden van Lijden.
  4. Doekkha Nirodha Gāminī Patipadā Ariya Sacca - de Nobele Waarheid van het Pad dat leidt tot het Ophouden van het Lijden (het Nobele Achtvoudige Pad). (zie Magga Sacca).
- AWIDDJĀ - onwetendheid, d.i. het niet kennen van de Vier Nobele Waarheden en het niet kennen van de Afhankelijke Oorsprong (Paticca Samoepāda); 'het niet kennen van de ware aard van de verschijnselen.'
- BHĀWANĀ - mentale ontwikkeling door middel van Meditatie
- BHIKKHOE (m) & BHIKKHOENI (v) - Volledig ingewijde discipelen van de Boeddha. 'Bedelmonnik' komt het dichtst bij de betekenis van het woord Bhikkhoe. Een Bhikkhoe is geen priester of een middelaar tussen goden en mens, heeft geen geloften voor het leven, maar is gebonden aan regels die hij/zij vrijwillig op zich neemt en leidt een leven van vrijwillige armoede en celibaat. Als een Bhikkhoe of Bhikkhoeni niet in staat is het 'Heilige Leven' te leiden kan ten alle tijde de pij worden afgelegd.
- BODHI-BOOM - de boom (Ficus Religiosa) waaronder Siddhattha Gotama de Volledige Verlichting bereikte.
- BODHISATTA - een wezen dat streeft naar het Boedhaschap, iemand die toegewijd is aan de verlichting (bodhi).
- BOEDDHA - de Ontwaakte, de Verlichte. Het is geen persoonsnaam, maar een aanduiding van een geestelijke toestand; hier is het de historische Prins Siddhattha Gotama nadat Hij de Verlichting had verwezenlijkt. Als we lezen over de

- 'Boedha' wordt ermee bedoeld de specifieke toestand van het Volmaakt Verlicht zijn (Samma-Samboedha), hetgeen verwijst naar het feit dat Hij een Wereld Leraar is. (Zie Tathagata)
- BRAHMA - wezens die in vormgebieden (roepaloka) en vormloze gebieden (aroealoka) verblijven in de gelukzaligheid van de Absorptie toestanden, welke bereikt worden door het achterlaten van zintuiglijk verlangen (zie Djhāna).
- BRAHMA WIHĀRA - de Sublieme of Verheven Toestanden van de geest; Mettā, Karoena, Moeditā en Depekkhā. (zie aldaar).
- CETASIKA - een begeleidende faktor van de geest. Er zijn 52 Cetāsika's; zij ontstaan onder de juiste voorwaarden en vergaan dan weer; zij ontstaan gelijk met een gedachte-moment (zie Citta) en hebben hetzelfde objekt, maar hebben elk een eigen specifieke hoedanigheid. (zie Nāma)
- CETIYA - monument of grafmonument, soms wordt er een tempelhal of kloosterkompleks mee bedoeld.
- CITTA - bewustzijnsmoment, dat kent en ervaart. (zie Nāma)
- DĀNA - vrijgevigheid, zonder iets terug te verwachten.
- DEWA - 'Stralenden'; wezens met een meer verfijnd stoffelijk lichaam. Zij zijn in de regel niet zichtbaar voor het menselijk oog. Ook dewa's zijn onderworpen aan de dood.
- DHAMMA - heeft vele betekenissen. In de literatuur wordt met Dhamma de Leer van de Boedha bedoeld.
- DHAMMĀCARIYA - Leraar in Dhamma.
- DHĀTOE - Element. Er zijn Vier Grote of Primaire Elementen die roepa vormen: 1. Paṭhawi, omvang (aarde), 2. Āpo, kohesie (water), 3. Tedjo, temperatuur (vuur) en 4. Wāya, beweging (lucht).
- DIṬṬHI - opinie, mening enz. Met de toevoeging sammā betekent het juiste mening of juist inzicht. Diṭṭhi zonder toevoeging wordt meestal gebruikt voor verkeerd inzicht (miccha-diṭṭhi).
- DJHĀNA - absorptie toestanden, waarin door de diepe konsentrasie, het geabsorbeerd zijn in het objekt, geen zintuiglijke indrukken worden ervaren.
- DOEKKHA SACCA - de Nobele Waarheid van het Lijden. Doekkha betekent Lijden frustratie, het onaangename, datgene wat moeilijk te verdragen is, verachtelijke leegte, ofwel het onbevredigende.
- DOSA - haat, aversie; één van de drie wortelkondities van het slechte. De tegenpool is edelmoedigheid (adosa).

- GOTAMA - de naam van de, in onze geschiedenis bekende, Boeddha,
- HIRI - de vrees een handeling (door lichaam, de spraak of door de geest) te verrichten, die men zichzelf kan verwijten. (zie Saddhamma en Ottappa)
- KALYĀNĀMITTA - Goede Vriend die in de ontwikkeling in dhamma kan helpen
- KĀMA - Zintuiglijkheid
- KAMMA - (gewilde) handeling. In het algemeen verwijst het naar handelingen (kamma) en resultaat of gevolg (wipaka).Hoe-wei de term kamma in de literatuur vaak gebruikt wordt als de Wet van Handeling en Gevolg, van Aktie en Reactie refereert het naar de zelfwerkzaamheid van handelingen. In het Boeddhisme wordt de relatie verklaard tussen ge- wilde handelingen en de toestand van de geest.De Boeddha verklaart dat kamma hetzelfde is als wilsuiting(cetana). Kamma is een wilsuiting (al dan niet uitgedrukt in een handeling); een handeling is geen kamma als het niet 'ge- wild' is. Dat we sommige handelingen niet 'willen'doen maar deze toch verrichten betekent niet dat dit geen kam- ma is. Hier is willen:verlangen naar iets anders; er was wil of wilsuiting nodig om de handeling (die we niet wil- len) te verrichten.
- KAROENĀ - mededogen (geen medelijden) voor alle wezens zonder onder- scheid; één van de vier Sublieme Toestanden van de geest die iemand kan ontwikkelen door kalnte-meditatie.
- KĀYA - lichaam
- KHANDHA - groep. In de geschriften wordt gesproken over de Vijf Groe- pen die het objekt zijn van Hechten, Pañcoepādanakkhandha d.i. materie (roepa), gevoel (vedanā), waarneming(saññā) wilskrachtige formaties (saṅkhara), bewustzijn (viññāṇa). De laatste vier vormen nāma, de mentale verschijnselen.De vijf groepen vormen het gehele samengestelde bestaan.
- KHANTI - geduld, verdraagzaamheid
- KOESALA - het heilzame; heeft betrekking op handelingen van lichaam, spraak en geest. Er zijn 10 verdienstelijke daden, koesala: 1. vrijgevigheid, edelmoedigheid, 2. zedelijk gedrag, 3. meditatie, 4. eerbied, 5. behulpzaamheid, 6. overbrengen van verdiensten, 7. zich verheugen over verdiensten van een ander, 8. het horen van de Dhamma, 9. het verkondi- gen van de Dhamma, 10. juiste ideeën ontwikkelen.
- LOBHA - begeerte, verlangen; één van de drie wortelkondities van het slechte. De tegenpool is het vrij zijn van begeerte of

- vrijgevigheid (alobha).
- MAGGA – pad – zie de Gradaties van Heiligheid
- MAGGA SACCA – de Waarheid van het Pad, d.i. de Vierde Nobele Waarheid, het Achtvoudige Pad dat leidt tot het ophouden van Lijden:
- pañña (sammā ditthi – Juist Inzicht  
{ sammā sankappa – Juist Denken  
(sammā waca – Juiste Spraak
- sīla (sammā kammanta – Juiste Handelen  
(sammā adjiwa – Juiste Levensonderhoud  
(sammā wayama – Juiste Streven
- samādi (sammā sati – Juiste Bewustheid  
(sammā samādi – Juiste Konsentratie
- METTĀ – Liefdevolle vriendelijkheid ten aanzien van al wat leeft; één van de vier Sublieme Toestanden van de geest.
- MOEDITĀ – Medevreugde; één van de vier Sublieme Toestanden van de geest.
- MOHA – begoocheling, onwetendheid, verwarring, het niet zien van de verschijnselen zoals ze in werkelijkheid zijn; één van de drie wortelkondities van het slechte. De tegenpool is het niet verward of begoocheld zijn, wijsheid (amoha).
- NĀMA – mentale (geestelijke) verschijnselen. Nāma is één van de Eigenlijke Werkelijkheden; alle verschijnselen in en om ons heen zijn alleen maar mentale en fysieke verschijnselen. (zie ook roepa, citta, cetasika en khandha)
- NIBBĀNA – Nibbāna is de ongekonditioneerde toestand van de geest. Het ontstaat niet en valt ook niet weg, daarom wordt het de 'Onwankelbare Bevrijding van de Geest' genoemd. Nibbāna is het volledig ophouden van Doekkha en wordt verwezenlijkt door de beoefening van inzichtmeditatie (Wipassanā).
- NIWARAṆA – hindernis. Er zijn 5 hindernissen die de voortgang van mentale ontwikkeling blokkeren: 1. zinnelijke begeerte, 2. kwaadwilligheid, 3. luiheid en traagheid, 4. rusteloosheid en zorgelijkheid, 5. skeptische twijfel.
- OEPĀSAKA (m) – lekevolgeling(e), die zich voorgenomen hebben zo strikt mogelijk de vijf morele principes of levensregels (pañca – sīla) na te leven.
- OPEKKHĀ – Gelijkmoedigheid of neutraal gevoel. In de eerste betekenis is het één van de vier Sublieme Toestanden van geest en in de tweede heeft het betrekking op de gevoelens.
- OTTAPPA – vrees voor andermans verwijt, als resultaat van het verichten van onheilzame handelingen (zie hiri)

- PAÑCASĪLA - de vijf morele principes of levensregels die voor een juiste beoefening van mentale ontwikkeling en de toepassing van de Dhamma onontbeerlijke factoren zijn in het leven.  
1. het zich trachten te onthouden van het nemen van leven, 2. het zich trachten te onthouden van het nemen wat niet is gegeven, 3. ... van zinnelijk of seksueel wangedrag, 4. ... van het onwaarheid spreken, 5. ... van het gebruik van geestbenevelende middelen.
- PANNA  
PHALA - (intuïtieve) wijsheid.
- POĒŅNA  
POEDJĀ - verdienste ten gevolge van koesala  
- eerbetuiging, hulde, het aanbieden van giften bij speciale gelegenheden - vooral gericht op de Boeddhistische feestdagen. Belangrijkste feestdagen: WESAKHA in mei, ASALHA in juli en KATHINA in oktober/november.
- POETHOEDDJANA - wereldling, d.i. iemand die nog niet één van de Gradaties van Heiligheid heeft bereikt. (zie aldaar)
- ROEPA  
SACCA - stoffelijke of fysieke verschijnselen, materie. zie dhatoe  
- Waarheid
- SADDHĀ  
SADDHAMMA - (kritisch) vertrouwen  
- de zeven Verheven Aspecten: 1. vertrouwen (saddhā), vrees voor eigen verwijt (hiri), 3. vrees voor andermans verwijt (ottappa), 4. geleerdheid (bahoesacca), 5. energie (wiriya), 6. bewustheid (sati), 7. wijsheid (paññā).
- SAKADĀGĀMI - de Eenmalig-terugkerende; het tweede stadium van Heiligheid (zie aldaar).
- SAMĀDHI - concentratie.
- SAMATTHA - kalme(-meditatie), gericht op de ontwikkeling van djhāna.
- SAMSĀRA - lett. steeds weer dwalen. Samsāra wordt uitgelegd als de voortdurende kringloop van een 'wezen' van leven tot leven, van bestaan tot bestaan; ofwel de ononderbroken, voortdurende stroom van samenstellende bestanddelen, de khandha's. 'Wezen' wordt hier in niet eigenlijke zin gebruikt, omdat er geen vaste entiteit of ziel bestaat.
- SANGHA  
SANKHĀRA - Orde van Monniken.  
- 1. formatie, konstruktie, beslissende faktor hetzij in actieve zin (van het vormen of samenstellen), hetzij in passieve zin (als datgene wat is samengesteld), datgene wat onderworpen is aan verandering. 2. wilskrachtige aktivi-

- teiten, kammische wilsuitingen. 3. mentale toestanden, de vierde khandha
- SATI - bewustheid - het helder onder ogen zien van de objekten.
- SATIPAṬṬHĀNĀ - basistoepassing en het vestigen van bewustheid, te weten: kontemplatie op 1. het lichaam, 2. gevoel, 3. bewustzijn, 4. de mentale toestanden.
- SEKHA - een discipel in training, die de eerste gradatie van Heiligheid heeft bereikt tot aan het laatste stadium, van Arahantschap, verwezenlijkt is.
- SOEKHA - aangenaam gevoel,
- SOETTA - vrij vertaald Prediking. zie voetnoot pag. 48
- SOTĀPĀNNA - Stroomwinner, hij die de stroom is binnengegaan; de eerste gradatie van Heiligheid. zie aldaar
- STŌĒPA - een tumulus die als begraafplaats diende, een vorm die ouder is dan de Boeddhistische stoēpa. Pas later toen de relieken van de Boeddha zich daar bevonden kreeg het kuelpvormige bouwwerk die naam.
- Thoēpa
- TANHĀ - lett. dorst, begeerte, verlangen.
- TATHĀGATA - titel van de Boeddha; 'Hij die aldus (tātha) komt (āgata) of is gegaan (gata) tot verlichting,' 'iemand die de Waarheid (tathā) heeft bereikt (āgata)!'.
- TILAKKHANA - de drie kenmerken of karakteristieken van het leven d.i. de Ware Aard van de verschijnselen: anicca (onbestendig - heid), doekkha (de onbevredigende aard) en anattā (de niet-zelf karakteristiek).
- TIPITĀKA - lett.: de drie manden of korven; de Boeddhistische Canon
- TISARĀNA - de Drie Toevluchten; sarana betekent hier iets waar men bescherming of leiding kan vinden, Drie (Ti) verwijst naar de Boeddha, de Dhamma en de Sangha.
- WEDANĀ - gevoel (niet de term emotie!).
- WIHĀRA - Kloosterkompleks, lett.: een plaats waar het goed is om te verblijven. Daarom wordt in de teksten gesproken over Brahma-Wihāra's, wat goede plaatsen zijn voor de geest om erin te vertoeven.
- WIÑÑĀNA - Bewustzijn; er zijn zes soorten bewustzijn - oog-bewustzijn, oor-bewustzijn, neus-bewustzijn, tong-bewustzijn, lichaamsbewustzijn en geest-bewustzijn.
- WIPASSANĀ - inzichtmeditatie, ook wel Satipaṭṭhāna.
- WIPĀKA - gevolg, effect, konsekwentie, resultaat van verrichte handelingen, kamma. Kamma is het zaad, wipāka de vrucht.
- WIRIYA - energie, inspanning, ijver.

## *informatie*

In de afgelopen jaren is de vraag naar Nederlandse literatuur over het Boeddhisme sterk toegenomen. Om in deze behoefte te voorzien heeft de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting in 1978 een aanvang gemaakt met de reeks BOEDDHAYANA<sup>®</sup> PUBLIKATIES, waarin diverse onderwerpen van de Boeddhistische leerstelling behandeld worden. De doelstelling van de serie is een zo groot mogelijke verscheidenheid van publikaties uit te geven, waardoor méér informatie wordt gegeven dan alleen maar het leven van de Boeddha en een eenvoudige opsomming van de grondbeginselen. De eerste dertien deeltjes die reeds zijn verschenen werden via een stencilprocedure tot stand gebracht. Dankzij de grote vraag is een reserve opgebouwd. Deze reserves worden nu geïnvesteerd om een betere druk (en daarmee een betere leesbaarheid) te bewerkstelligen. Wij hopen zo de uitgaven behalve aantrekkelijk ook goedkoop te houden. Omdat de Ned. Buddha-Dhamma Stichting een organisatie zonder winstdoeleinde is en alle hulp op vrijwillige, onbetaalde basis geschiedt, blijft de prijs in verhouding tot de kostprijs laag. Dankzij de grote vraag én de ekstra giften voor ons fonds hebben wij zelfs een nóg lagere eenheidsprijs kunnen vaststellen.

Als u meer informatie wenst over de andere publikaties of ons werk in het algemeen kunt u onze catalogus en/of informatieblad opvragen door f2,50 te storten op één van onze rekeningen: giro 3825806 en ABN 54.51.22.619, onder vermelding van catalogus en/of informatieblad. Het opgevraagde materiaal zal u per omgaande worden toegestuurd.

**NEDERLANDSE BUDDHA-DHAMMA STICHTING**  
**KEPLERSTRAAT 263**  
**'S - GRAVENHAGE**

STICHTING ZONDER WINSTDOELEINDE

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: The Government's Strategy for Older People* (Department of Health 1999). This strategy is based on the following principles:

- (i) older people should be able to live independently and actively in their own homes;
- (ii) older people should be able to live in their own communities and be able to take part in the life of their communities;
- (iii) older people should be able to live in good health and be able to take part in the life of their communities;
- (iv) older people should be able to live in good health and be able to take part in the life of their communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the Government's strategy for older people:

- (i) to ensure that older people are able to live independently and actively in their own homes;
- (ii) to ensure that older people are able to live in their own communities and be able to take part in the life of their communities;
- (iii) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities;
- (iv) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the Government's strategy for older people:

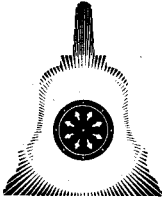
- (i) to ensure that older people are able to live independently and actively in their own homes;
- (ii) to ensure that older people are able to live in their own communities and be able to take part in the life of their communities;
- (iii) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities;
- (iv) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the Government's strategy for older people:

- (i) to ensure that older people are able to live independently and actively in their own homes;
- (ii) to ensure that older people are able to live in their own communities and be able to take part in the life of their communities;
- (iii) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities;
- (iv) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the Government's strategy for older people:

- (i) to ensure that older people are able to live independently and actively in their own homes;
- (ii) to ensure that older people are able to live in their own communities and be able to take part in the life of their communities;
- (iii) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities;
- (iv) to ensure that older people are able to live in good health and be able to take part in the life of their communities.



Wat is Boeddhisme? Voor velen in deze Westerse samenleving niet meer dan een vaag begrip, vaak verward met andere uit Azië afkomstige filosofieën, religies of sekten.

'Een ontmoeting met het Boeddhisme' belicht een aantal belangrijke facetten van het Boeddhisme, vanuit de beleving in het dagelijks leven. De auteur, een Boeddhist die reeds jarenlang hierin les geeft, heeft voor deze uitgave een keuze gemaakt uit de talrijke lezingen door hem in en rondom het Boeddhayana Centrum gehouden.

Onder meer: Boeddhisme in de moderne wereld; Wat is centraal in elke stroming van het Boeddhisme en wat betekent het Boeddhist te zijn; Introducties tot de meditatie met 2 praktische oefeningen; een verklarende Pāli begrippenlijst.