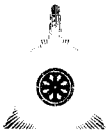
de Beoefening van

Liefdevolle Vriendelijkheid

(mettāsoetta)



dharmawīranātha

boeddhayana® publikaties 17

door dezelfde auteur:

2 BOEDDHISTISCHE RECITATIETEKSTEN
13 DE 38 GOEDE TEKENEN VAN HET LEVEN
14 EEN ONTMOETING MET HET BOEDDHISME
15 een praktische gids tot de
BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

uitgegeven door: Nederlandse Buddha Dhamma Stichting.
cover design: P. Merkus
eerste druk: 1983 / 2527

AAN MIJN OUDERS

Inleiding

Wat moet door iemand, die bedreven is in het goede,
gedaan worden om de Toestand van Vrede te bereiken?

Met deze vraagstelling opent de Boeddha één van Zijn meest gereciteerde predikingen, de Mettāsoetta. Bestudering van het menselijk gedrag toont ons het belang aan van deze vraag en de diepgang van het antwoord van de Boeddha ontvouwt een geheel nieuw perspektief op de wijze waarop men tot het ware geluk en Vrede kan komen.

We leven in een verwarde en onevenwichtige wereld waarin de mens zowel een bedreiging vormt voor zijn omgeving en zichzelf en beangstigend gevaarlijk omgaat met de noodzakelijkheden voor het leven in het algemeen alswel zelf het slachtoffer is van zijn eigen onbezonnenheid en nonchalant gedrag of dat van anderen.

Door weg te vluchten in schijnzekerheden van ontelbare technische vernuftigheden en allerlei gemak dat daarmee verkregen kan worden hoopt hij het geluk te verwerven, maar het gevolg is slechts een groeiende angst (om deze dingen weer op te moeten geven of te verliezen) en daarom is hij onderhevig aan opwinding en zijn er moeilijkheden. Hebzucht is als een giftige pijl, waardoor iemands onderscheidingsvermogen verduisterd wordt en de persoon in kwestie zelfs ten gronde kan richten.

Hebzucht is een voedingsbodem voor haat, de vernietigende zijde van het leven. Onder de algemene noemer haat vallen ook aggressie, boosaardigheid,

kwaadwilligheid, aversie en allerlei (vaak meer subtiele) andere vormen van vernietigende mentale aktiviteit.

Nooit kunnen vrede en harmonie in de wereld worden bereikt als het vuur van haat en hebzucht blijft oplaaien, omdat deze juist - tesamen met domheid (onwetendheid) - de wortels van die bedreiging vormen. Als wij de wereld tot een veiliger plaats willen maken waarin wij in rust en vrede kunnen leven, dan zullen wij het gevaar van haat (in al zijn manifestaties) moeten gaan inzien en de tegenpool ervan Liefdevolle Vriendelijkheid (mettā) moeten ontwikkelen.

Wereldvrede begint in ons eigen hart, vandaar dat de Boeddha de prediking aanvangt met de opsomming van vijftien eigenschappen welke de mens eerst moet ontwikkelen om vandaar uit tot Liefdevolle Vriendelijkheid te kunnen komen en Achtzaamheid (sati) te beoefenen. Liefdevolle Vriendelijkheid verwijdert de haat en Achtzaamheid gaat onwetendheid tegen. Op deze wijze wordt de Uiteindelijke Vrede van Nibbāna verwezenlijkt.

Niet iedereen is in staat of wil zich volkomen toeleggen op de verwezenlijking van Nibbāna, maar hiermee is de praktische waarde van deze prediking zeker niet afgezwakt. Juist uit een kritische bestudering van de tekst zal de grote kracht ervan voor het dagelijks leven blijken.

Het is nú de tijd om hier iets aan te gaan doen, voordat er in ons leven een situatie ontstaat waarin de verinnerlijking en het veredelen van ons hart niet meer mogelijk zal zijn.

Een leefbare wereld begint bij een leefbaarheid in en romdom de mens zelf en de schrijver dezes hoopt dat deze uitgave hiertoe zal kunnen bijdragen.

Mogen alle wezens in vrede en harmonie leven.

Moge de Dhamma nog lang standhouden.

Boeddhayana Centrum,
Kathina - november 1983

Mettacittena,
Dharmawīranātha.

de Beoefening van

Liefdevolle Vriendelijkheid

Liefdevolle vriendelijkheid (mettā) is een geaardheid, welke in de Boeddhistische Leerstelling beschouwd wordt als een verheven toestand van de geest, samen met Mededogen (Karoenā), Medevreugde (Moeditā) en Gelijkmoedigheid (Oepekkhā). Zij worden de vier Brahmā Wihāra's genoemd. Brahmā Wihāra kan vertaald worden als een 'verheven toestand (van de geest)' of als 'een verheven verblijfplaats'. Brahmā duidt op iets dat hoog, verheven en subliem is, alsmede op een bepaalde bestaanstoestand. Wihāra betekent letterlijk 'een plaats waar het goed is te verblijven'. Elk van deze vier verheven toestanden van de geest is zo'n hoge en sublieme mentale toestand of een verblijfplaats waarin het goed vertoeven is.

Iemand die de verhevenheid van deze vier Brahmā Wihāra's beseft zal zich graag meer thuis willen voelen in deze gemoedstoestanden, waardoor vrede en harmonie in zichzelf en met anderen bevorderd worden.

Hoe kan iemand zich mettā eigen maken? Deze verhandeling zal gericht zijn op de betekenis van mettā, de tegenpolen ervan, de ontwikkeling, vestiging en draagwijdte op individueel, sociaal en universeel niveau.

Het meest nauwkeurig zou mettā vertaald kunnen worden als 'liefde'. In de Nederlandse taal echter wordt 'liefde' op zoveel uiteenlopende manieren gebruikt - heel grof of juist verfijnd - dat het woord vaak van zijn eigenlijke betekenis beroofd lijkt te zijn. Toch is liefde, als het op de juiste wijze begrepen wordt, de onvervangbare en essentiële basis voor zowel de groei en reiniging van het individu als voor de opbouw van een vreedzame, vooruitstrevende en gezonde maatschappij.

Indien als vertaling liefde in algemene zin gebruikt zou worden, blijft dit toch te onvolledig. Bij liefde denken we aan liefde tussen ouders en kinderen, geliefden enz.; dit is wel een bepaalde vorm van liefde, maar het is geen mettā die de Werkelijke Liefde is, liefde zonder gehechtheid, zonder banden.

Mettā is afgeleid van het woord mittā, hetgeen een vriend in nood betekent. Daarom is mettā een mentale faktor die bijdraagt tot de opbouw en het in stand houden van iedere vredelievende relatie in deze wereld. Het is dan ook het ontbreken van deze zuivere vorm van liefde die het bevorderen van vrede en harmonie in deze onevenwichtige wereld steeds in de weg staat.

Mettā kan op twee manieren worden toegepast: (i) mettā zonder de mentale ontwikkeling van Inzicht (wipassanā) en (ii) mettā met de mentale ontwikkeling van Inzicht.

1 METTĀ zonder WIPASSANĀ

Als de beoefening van mettā niet gekoppeld wordt aan de ontwikkeling van Inzicht zal dit ten hoogste leiden tot de absorptietoestanden (djhāna's). Door zich steeds dieper en krachtiger te konsentreren op mettā wordt de geest er als het ware door geabsorbeerd en gaat er volledig in op voor elke gewenste tijdsduur. In zo'n toestand heeft iemand zich mettā eigen gemaakt. Ten gevolge van die

verworvenheid wordt men na de dood wedergeboren als een brahmā in de Rōepaloka of Arōepaloka (de vormgebieden of vormloze gebieden waarin fijn-stoffelijke of niet-stoffelijke bestaansvormen zijn). Dit is één van de redenen waarom mettā een Brahmā Wihāra wordt genoemd.

Zodra de kracht van de verdienste, die door de absorptietoestand verkregen wordt, is uitgewerkt kan het wezen overeenkomstig de andere geakkumuleerde aktiviteiten (kamma) weer herboren worden in een ander bestaansgebied. De ontwikkeling van metta zonder inzicht brengt vrede en harmonie in het huidige leven en gelukzaligheid in het volgende, maar bevrijdt iemand niet van lijden en smart (doekkha).

2 METTĀ met WIPASSANĀ

Mettā begeleid door waakzaamheid (sati = bewustheid) leidt tot inzichtkennis, wijsheid en Nibbāna (het Ophouden van Doekkha). Als wij mettā willen leren kennen moeten we eerst weten wat de karakteristieke aard, de funktie, de manifestatie en de onmiddellijke oorzaak ervan is. Karakteristiek voor mettā is vriendelijkheid in relatie tot iets of iemand; de funktie is het bevorderen van deze vriendelijkheid. Mettā manifesteert zich door het afwezig zijn van boosheid, door welwillendheid die tot uiting komt in de wens tot welzijn voor alle wezens rondom ons en voor onszelf alswel door liefdevolle vriendelijkheid in de omgang daarmee. De onmiddellijke oorzaak van mettā is het zien van de aangename zijde van die wezens.

Door de veredelende werking is mettā één van de tien Nobele Volmaaktheden (Pāramī's, skt. paramita's), die door iemand die naar het Boeddhaschap streeft, ontwikkeld moeten worden. Mettā is een nobele eigenschap omdat het begeleid wordt door mededogen en heilzame aktiviteiten en tevens niet bezoedeld is door verlangen, dunk en verkeerde me-

ningen.

De mettā-pāramī behoort aldus beschouwd te worden in de ontwikkelingsfasen ervan:

"Iemand die alleen maar op zijn eigen welzijn is gericht, zonder zich enigszins te bekommeren om het welzijn van anderen, kan geen sukses in deze wereld of een gelukkige wedergeboorte in een volgend leven verkrijgen; hoe kan iemand die de wens heeft alle wezens in de verworvenheid van Nibbāna te vestigen, immers slagen zonder liefdevolle vriendelijkheid? En wie wenst om uiteindelijk alle wezens tot de bovenwereldse verworvenheid te leiden moet beginnen hen het wereldse geluk hier en nu toe te wensen."

"Ik kan niet zorgen voor het welzijn en geluk van anderen door het alleen maar te wensen. Laat ik inspanning betrachten het tot stand te brengen."

"Nu ondersteun ik hen door hun welzijn en geluk te bevorderen, later zullen zij mijn metgezellen zijn in het delen van de Dhamma."

"Zonder deze wezens zou ik de noodzakelijkheden voor de verlichting niet verkrijgen. Aangezien zij de oorzaak zijn van de manifestatie en vervolmaking van alle eigenschappen van de Boeddha, zijn deze wezens voor mij een verheven gebied van verdienste, de onvergelijkbare basis voor het inplanten van heilzame wortels, het uiteindelijk objekt van eerbied."

Ook Boeddha Gotama heeft zich gedurende vele levens toegelegd op de ontwikkeling van deze mettā pāramī. Ter illustratie volgen hier een aantal voorbeelden uit het boek der Djātaka's (verhalen over voorgaande levens van de Boeddha):

(1) In het geboorteverhaal van Sīlawā wordt verteld dat deze zijn ministers niet toestond een wapen zelfs maar aan te raken, toen zij een vijandige koning, die een groot deel van het koninkrijk van Sīlawā had bezet, wilden verdrijven. Toen Sīlawā vervolgens tot aan zijn nek toe was begraven koesterde hij in het geheel geen haatgevoelens. Na zich bevrijd

te hebben drong hij door tot zijn eigen slaapvertrekken en zag zijn vijand op het koninklijk bed liggen. In plaats van in woede te ontsteken, zijn vijand te overmeesteren en te doden sloot hij vriendschap met hem en gingen zij een verdrag met elkaar aan.
(2) In het geboorteverhaal van Campeyya, de slangenkoning, werd deze gekweld door een slangenbezweerder. Hoewel Campeyya door de kracht van zijn geest de slangenbezweerder tot as had kunnen verbranden besefte hij: 'Als ik mijn gedachtekracht zou gebruiken, zou ik mijn morele kracht vergooien; als ik mijn morele kracht eenmaal verloren heb zal ik niet kunnen slagen in het bereiken van het hoogste doel (het Boeddhaschap).'
(3) In het geboorteverhaal van Sankhapāla de slangenkoning, boorden zestien jongens acht gaten in zijn lichaam en stopten daar doornige kruipplanten in, staken een stok door zijn neus, droegen hem mee op een stok en sleepten hem over de grond. Toch werd hij niet kwaad, ofschoon hij zijn kwellers door de kracht van zijn geest tot as zou hebben kunnen verbranden.

Mettā is één van de meest effektieve middelen waarmee vijandschap en allerlei andere barrières tussen mensen onderling doorbroken kunnen worden. Hoe vaak stoten wij niet op een muur van onwil bij onszelf en anderen? Een soepele en harmonieuze omgang met andere wezens wordt steeds weer belemmerd door hindernissen als haat, vijandschap, begeerte en gehechtheden met alle daaruit voortvloeiende eisen en beperkingen. Omdat mettā deze hindernissen en barrières afbreekt is het een doeltreffend middel dat in konkrete levenssituaties direkt kan worden toegepast.

DE GELEIDELIJKE ONTWIKKELING VAN METTĀ

1. De beginnende meditator moet zich bij het aanvangen ervan verzekeren dat hij door niets kan worden

gestoord.[1] De huiselijke plichten moeten vervuld zijn, het werk afgerond en er moet een juiste tijd voor de beoefening gekozen worden. Als iemand 's morgens nog even tijd over heeft voor hij naar het werk gaat en dan denkt: 'Nu ga ik nog even mettā beoefenen', dan is dit een goede tijd. Gekalmeerd en positief gestemd begeeft hij zich daarna vanuit die korte periode van teruggetrokkenheid weer in de dagelijkse drukte die nu eenmaal met alle sociale aktiviteiten gepaard gaat. Maar als in die korte tijd eigenlijk nog allerlei zaken afgehandeld zouden moeten worden om zich gereed te maken, is dit niet het juiste moment voor mettā. Zo'n moment zal eerder in onrust en gejaagdheid resulteren en verlaat hij het huis met een onevenwichtige geest. Evenmin moet de meditatie korte tijd na de maaltijd beoefend worden, daar het stilzitten voor de mentale ontwikkeling de slaperigheid bevordert. Het spreekt ook vanzelf dat meditators over het algemeen matig zijn in het nuttigen van voedsel om oververzadiging te voorkomen.

Een meditator heeft een helder onderscheidingsvermogen en bewustheid (sati) nodig om te weten wat er gedaan en wat er niet gedaan behoort te worden. Als hij de juiste tijd, middelen en omstandigheden heeft bepaald is hij gereed voor de beoefening.

2. De meditator kiest in zijn huis een plaats waar het redelijk rustig is en waar hij gedurende de periode van beoefening ongestoord kan zitten. De zitplaats moet passend zijn zoals een kussen of meditatiebankje; een stoel kan alleen gebruikt worden als de voeten (met de enkels tegen elkaar) ontspannen op de grond kunnen staan - let er op niet te leunen! Het is aan te raden een vaste tijd aan te houden voor de beoefening want dat kan een steun zijn bij de geleidelijke en gerichte ontwikkeling van de meditatie.

Als de meditator gaat zitten neemt hij zich voor tijdens de beoefening niet meer te bewegen, standvastig en alert te zijn en hij tracht de geest te

1) zie Wisoeddhimagga Hoofdstuk iv.

kalmeren. Hij kent het 'zitten' door zich helder bewust te zijn van de lichaamshouding en de aanrakingsvlakken van het lichaam met de grond en het kussen.

3. Het is gebruikelijk te beginnen met de kontemplatie op de gevaren van haat. Haat is de vernietigende zijde van het leven en heeft vele nadelen.

Pas als de meditator voldoende doordrongen is van deze nadelen kan hij haat opgeven en verzaken:

> "Vrienden, vol van haat, beheerst door haat, overmeesterd door haat nemen mensen leven."

Er zijn zeven belangrijke nadelen van haat, waarop de meditator kan kontempleren:

a. pijn: als iemand kwaad is ervaart hij pijnlijke gevoelens in het lichaam en in de geest. De tinteling van ledematen, organen, fysieke en mentale stoornissen, enz. Denkt u ook eens aan de vermoeidheid die er is als u kwaad bent geweest.

b. lelijkheid: boosheid maakt lelijk. Kwaadwilligheid en haatgevoelens tekenen niet alleen het karakter van iemand; ook op het gelaat zijn de sporen ervan te zien (rimpels).

c. geen welvaart: wie gedachten koestert van haat en aversie kan geen aandacht schenken aan de situatie op dat moment, zo gaan kansen verloren om goede handelingen te verrichten, waardoor welvaart geblokkeerd kan worden. Een zakenman bijvoorbeeld, kan daardoor veel kont(r)akten mislopen!

d. geen welzijn: zelfs als er welvaart is, zal het welzijn verstoord kunnen worden. Ondanks de welvaart zullen gevoelens van spijt en wroeging het mentale welzijn van iemand bedreigen.

e. weinig vrienden: haat vernietigt vriendschap en sluit die uit. Wie wil bevriend zijn met iemand die vlug kwaad wordt? Haat werkt aanstekelijk; door onze eigen kwaadheid wordt ook de ander kwaad en dat windt ons nog meer op! Zo gaat de strijd voort tot de verhitte gemoederen niet meer weten wie er nu begonnen was en waarom. De oorzaak van kwaadheid heeft plaatsgemaakt voor gekwetste trots.

f. slechte naam: door zijn kwaadheid krijgt iemand een slechte naam. De meditator behoort te beseffen dat het niet gepast is zulke gedachten te hebben en zal gaan inzien dat haat verblindt, vertroebelend werkt, de geest verstoort en labiel maakt.

g. slechte wedergeboorte: onder invloed van voorgaande haatgevoelens zijn

er in het heden problemen. In kombinatie met de huidige gevoelens zullen zij de toekomst vormen. Haat leidt altijd tot haat en slechte levensomstandigheden, ook over de grens van leven en dood.

Met andere woorden, de meditator moet zich bewust worden van die gevaarlijke vijand en tegenhanger van het Nobele Leven door te kontempleren op haat en de gevolgen daarvan.

4. Na de direkte tegenstander van mettā begrepen te hebben moet de me [illegible] aken van de indirekte verniet
Er zijn verschillende
reldse liefde, zinnel
verlangens en egoïst
van liefde vinden hun
hechtheid en zullen u
drang. Op het momen
er geen mettā zijn, w
grensde, onzelfzucht
de wens dat alle wez
kunnen leven. Mettā i
king en onderscheid,
of kleding en taalg
gehechtheid en eige
deze twee (krachtige)
den in plaats van het
zenswaardige mentale
de vernietiger van m

Toch kan, als we v
seling gehechtheid
kelijk inzicht te or
het leven. Een onde
is het besef dat al
is (sabbe saṅkhāra a

Tijdens een van de
student in een pers
meditatie steeds ee
hem kwam toelopen.
ring kwam van dit me
dit mentale beeld objektiever te observeren -
daarbij eens voor te stellen wat zich allemaal onder

de huid van die mooie vrouw bevond. Korte tijd later was hij hiervan genezen.

Men kan ook kontempleren op de gevolgen van liefde met gehechtheid. Daarbij zullen lust en verlangen opkomen en deze zullen op hun beurt weer leiden tot leed, pijn en een onbevredigend gevoel (doekkha). Er kan ook bezitsdrang ontstaan waardoor de andere persoon in zijn vrijheid beperkt wordt. Door groeiende gehechtheid maken wij de levensruimte voor anderen steeds kleiner en daarmee de frustratie en teleurstelling groter. Dit is een verstikkende liefde. Hoe kan een ander in zo'n beklemmende greep gelukkig zijn? En als de ander niet gelukkig is hoe kunnen wijzelf dan gelukkig zijn? Daarom is het voor een meditator van belang te kontempleren op mettā versus bezitsdrang en gehechtheid.

5. Vervolgens kontempleert hij op de voordelen van mettā. In de Mettānisaṁsasoetta heeft de Boeddha de elf voordelen van mettā uiteengezet: i. men kan kalm en gelukkig rusten of slapen; ii. men kan rustig en gelukkig ontwaken of waken; iii. men heeft geen boze dromen of nachtmerries; iv. men is geliefd bij mensen; v. men is geliefd bij niet-menselijke wezens; vi. men wordt beschermd door de dewa's; vii. men kan noch door vuur, noch door gif, noch door wapens worden getroffen; viii. men is snel gekonsentreerd; ix. men heeft een stralend uiterlijk; x. men is niet verward bij het sterven; xi. men komt de misvattingen om de Brahmā werelden te willen bereiken te boven.

6. Er is tijd nodig om deze werkelijke liefde eigen te maken. Zowel in de meditatieve oefening als in het alledaagse leven is het vaak moeilijk de konfrontatie met de wisselvalligheden aan te durven. Daar is mettā (liefde als heilzame, gevoelsmatige faktor) en begrip (als analytische faktor) voor nodig. De meditator moet daarom kontempleren op de voordelen van geduld en verdraagzaamheid. Iemand die sterk is in geduld en met deze kracht bewapend

is, wordt een nobel persoon genoemd. (Dhp. 399)
Geduld is de hoogste ascese. (Dhp. 184)
7. Dan richt hij zijn aandacht op het meditatie-onderwerp en vangt aan met de praktische beoefening van mettā. Mettā betekent liefdevolle gedachten hebben voor alle wezens. De meditator moet ook weten ten opzichte van welke personen juist geen mettā beoefend moet worden. In het begin moet hij nog geen uitzonderlijk dierbare of niet dierbare personen, mensen die hem totaal onverschillig zijn en vijanden in zijn gedachten van liefdevolle vriendelijkheid betrekken. Het is heel moeilijk een niet dierbaar persoon als een dierbare te zien; een uitzonderlijk dierbaar persoon als indifferent, een indifferent persoon als belangrijk en een vijand als dierbaar of tenminste als iemand die hem onverschillig is te behandelen.

Om te vermijden dat gevoelens van lust en verlangen zullen opkomen, moet de meditator in het begin zijn liefdevolle vriendelijkheid evenmin richten op personen van het andere geslacht, noch dient hij mettā te ontwikkelen ten opzichte van de doden. Voor de systematische beoefening van mettā zijn diverse methoden aangegeven:

A. De meditator begint met de ontwikkeling van mettā ten opzichte van zichzelf, er is hem immers niets zo dierbaar en het is een goed referentiekader voor mettā in het algemeen. Hij overweegt: "Moge ik gelukkig zijn, vrij zijn van haat .... ziekte .... smart .... boosaardigheid .... afgunst .... jaloezie .... vijandschap."

B. Gericht op al diegenen in de nabije omgeving, die hem dierbaar zijn (zoals ouders, vrienden) overweegt hij: "Mogen zij gelukkig zijn ... vrij zijn van haat ..."

C. Vervolgens richt hij zijn aandacht op de sympathieke personen in zijn algemene omgeving. Terwijl hij aan alle vriendelijke en aardige mensen (die hij oppervlakkig kent) denkt, overweegt hij: "Mogen zij gelukkig zijn ... vrij zijn van haat ..."

D. Terwijl mettā in hem opkomt denkt hij aan meer neutrale personen: "Mogen zij gelukkig zijn .... vrij zijn van haat ...." Dit zijn al die wezens waar hij niet of nauwelijks iets mee te maken heeft - een voorbijganger op straat, vogels in de tuin en de vissen in het water.
E. Tenslotte richt hij liefdevolle gedachten op zijn vijanden en kontempleert: "Mogen zij gelukkig zijn ... vrij zijn van haat ..." Dit stadium wordt alleen beoefend als de mettā sterk geworden is.

Voor zowel vijandschap en strijd als voor vriendelijkheid en verzoening zijn steeds twee personen nodig die bereid zijn mee te doen. Er is geen grond voor onenigheid als er slechts één is. De eerwaarde Piyadassi Mahāthera uit Sri Lanka merkte eens op:
"Als iemand in een boot op de rivier vaart en er komt een lege boot op hem af, probeert de schipper heel behoedzaam en voorzichtig deze boot af te houden en rustig door te varen. Maar als in die boot een andere schipper zou zitten, zou er ruzie ontstaan."

De bezinning op de twee zijden van interaktie tussen mensen zou een hoeksteen in de omgang met andere wezens moeten zijn. Door innerlijk onbewogen en stil te zijn beschermt iemand zichzelf tegen de beïnvloeding en manipulatie door anderen. Innerlijke rust en evenwichtigheid voorkomen dat iemand wordt meegesleurd door vijandigheid en verleid wordt tot strijd. Het is dan niet moeilijk duidelijk gestalte te geven aan de wens tot verzoening en vriendelijkheid naar anderen te tonen. Soms zal de ander zich zelfs schamen voor zijn of haar strijdbaar gedrag.
8. Na duidelijk naar buiten gericht te zijn geweest, brengt de meditator in deze fase zijn aandacht weer terug op zichzelf als referentiekader voor het tweede deel van de beoefening.
9. Ter afsluiting spreidt hij liefdevolle gedachten uit over het hele universum en overweegt: "Mogen alle wezen in het noorden ... oosten .... zuiden ... westen ... zenith ... nadir ... in de tussenliggende richtingen gelukkig zijn ... vrij zijn van haat ..."

ALTERNATIEVE TECHNIEKEN

Ook tijdens het dagelijks leven zijn er momenten waarin iemand zich kan toeleggen op liefdevolle gedachten; bij een rustige wandeling, het boodschappen doen of tijdens een korte pauze op het werk. Men kan denken aan alle personen afzonderlijk (vader, moeder, zoon, dochter, chef, enz.) of aan groepen (vrienden, kollega's, alle dieren enz.).

Een goede methode om in de natuur liefdevolle vriendelijkheid te beoefenen is het uitstralen van welwillendheid en beschermende gedachten naar alle wezens in de lucht (vogels, insekten e.d.), in het water (vissen e.d.) en op het land (gewervelde dieren, kruipende dieren, wormen en andere dieren die zowel boven als in de grond leven e.d.).

In de Patisambhidā worden nog twee variaties geleerd op de traditionele beoefening:

1. het uitstralen van liefdevolle vriendelijkheid zonder enig onderscheid te maken, als:
"Mogen alle wezens ... al wat ademt ... alle schepselen ... alle personen ... alle individuen gelukgig zijn ... bevrijd zijn van haat ..."

2. het uitstralen van liefdevolle vriendelijkheid naar onderscheidende en specifieke groepen, als:
"Mogen alle vrouwen ... alle mannen ... alle Heiligen ... alle gewone mensen ... alle goden ... alle menselijke wezens ... al die wezens die in een toestand van ellende leven gelukkig zijn ..."

LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID EN INZICHT

De betekenis en het belang van meditatie in het Boeddhisme is, in vergelijking tot andere vormen, uniek te noemen, omdat de technieken niet uitsluitend zijn gericht op de ontwikkeling van kalmte en mentaal evenwicht, maar vooral op het verkrijgen van inzicht in de ware aard van het bestaan. Door het bereiken van dit inzicht zullen pijn en onvrede volkomen worden vernietigd en wordt Nibbāna verwe-

zenlijkt. De kontemplatie op de vier Brahmā Wihā-ra's, waarvan mettā er één is, is zo duidelijk in onderricht, aanwijzing en praktische toepassing op elke konkrete levenssituatie, dat het voor ieder die vrede en harmonie in deze wereld nastreeft, belangrijk is kennis te nemen van de waarde en de kracht van deze Nobele Eigenschappen. Gekoppeld aan de mentale ontwikkeling van de inzichtmeditatie (Wipassanā) - zoals onderwezen is door de Boeddha - zullen deze kontemplaties niet alleen leiden tot innerlijke rust en vrede, maar door de inzichtkennis en wijsheid de geest reinigen van alle bezoedelingen en beperkingen, welke een rol spelen in iemands omgaan met zichzelf, met anderen en met beiden.

De verheven eigenschappen (zoals mettā) maken iemand bewust van de aktiviteiten die hij verricht, van de motieven en drijfveren die achter de handelingen van geest, lichaam en spraak schuil gaan. Dat wil zeggen het bewust worden of deze daden gemotiveerd zijn door de drie onheilzame wortels (Begeerte, Haat en Onwetendheid) of door de drie heilzame wortels (Niet Gehecht Zijn, Liefdevolle Vriendelijkheid en Wijsheid).

Door de beoefening van Wipassanā worden de eerste twee faktoren van het Nobele Achtvoudige Pad - het juiste inzicht en het juiste denken - ook ontwikkeld (naast de overige zes door middel van de kalmtemeditatie van mettā), waardoor iemand in staat is de interaktie en relaties in positieve zin te stimuleren. Dit samengaan van mettā en inzicht maakt het mogelijk de bewuste handelingen te sturen en daardoor meer greep te krijgen op het vaak zo onbeheerste gedrag en de onbewuste aktiviteiten. Het inzicht is een hulpmiddel om te weten wat heilzaam en goed is en hoe iemand bedreven kan worden in wat juist is. Deze unieke kombinatie biedt de gelegenheid effektief en sneller doeltreffend in te grijpen op dié momenten waarin verstrooiing en onevenwichtigheid gewoontegetrouw overwoekerend

werken.

Vaak zijn wij slaaf van onze gedachteprocessen, die zich naar gekonditioneerdheid en habituatie kunnen voordoen. Door de kracht van bewustheid en mettā kunnen wij handelingen ombuigen, ons heel bewust richten op het heilzame en het onheilzame onderkennen. Niet alleen in de meditatie, maar ook in de praktijk van het dagelijks leven, in wat iemand denkt, doet of zegt - juist daar waar het zo hard nodig is.

Als wij in deze wereld gekonfronteerd worden met de wisselvalligheden van het leven[1] wordt er vaak op een onstuimige en onbeheerste wijze gereageerd. We doen van alles om het onbevredigende gevoel te bedekken, nog vóór wij het werkelijk hebben leren kennen. Gedreven door oordelen en vooroordelen, opinies en een begoochelde visie verliezen wij een objektieve en heldere kijk op het leven en rennen achter allerlei wensen en verlangens naar droombeelden aan in de ijdele hoop bevrediging te vinden in vergankelijke illusies.

Zo vormen de Leringen van de Boeddha een praktische weg tot verzaking van haat, vijandschap en geweld. De wisselwerking tussen mettā en inzicht (ñāṇa) zal leiden tot een ingetogen en beteugeld gedrag en dit is een eerste stap in de richting van een vreedzame maatschappij.

"Anderen handelen misschien kwetsend, maar wij zullen geen schade toebrengen; aldus moet u uzelf oefenen", zegt de Boeddha.

Awiroeddham wiroeddhesoe attadandesoe nibboetaṁ
Sādānesoe anādanaṁ tam, anam bhoemi brahmanaṁ.

Ik verklaar dat degene die niet vijandig is temidden van diegenen die vijandig zijn, die zonder hartstocht is temidden van diegenen die stokken grijpen om anderen te straffen, en die temidden van diegenen die wensen en gehecht zijn, hiervan vrij is, een brahmaan is.[2]

1. Zie 'De 38 Goede Tekenen van het Leven', Boeddhayana Publikaties 13.

2. Brahmaan in de betekenis van een waar asceet en niet in traditionele zin

Als deze ingetogenheid krachtig is geworden kunnen juiste aandacht en juiste keuze hun nuttige werking in het dagelijks leven tonen. Een juiste keuze wordt bepaald door juiste aandacht (yoniso manasikāra). Als de meditator deze twee aspekten van juiste aandacht en juiste keuze beheerst is hij in staat zinvoller en gepast te handelen door middel van de geest, het lichaam en de spraak. Hij is niet langer het slachtoffer van allerlei willekeurige situaties en omstandigheden waarin hij terecht kan komen, noch is hij een slaaf van onbeteugelde hartstochten en verlangens.

Ons leven wordt gestimuleerd en beïnvloed door prikkels en aansporingen van binnenuit (in de geest en het lichaam) en van buitenaf (de indrukken door de vijf zintuigen). Zonder deze prikkels te leren kennen en ze te begrijpen reageren we impulsief en automatisch, zonder de noodzakelijke diepgaande aandacht en de juiste keuze. De beoefening van mettā samen met inzichtmeditatie maakt meer bewust van dergelijke impressies en daardoor is de beoefenaar minder afhankelijk van zijn vastgeroeste gewoonteprocessen dan voorheen.

De meditator moet dan ook beseffen dat bewustheid (sati) noodzakelijk is om in staat te zijn meer aandacht te hebben voor de inwendige en uitwendige stimuli om een betere keuze te kunnen maken. Hoe kunnen we met ervaringen leren omgaan als we die niet of nauwelijks kennen zoals ze in werkelijkheid zijn!

Wat betekent mettā voor onszelf? Als er een pijnlijk lichamelijk gevoel wordt ervaren vinden wij dat er maar eens van houding veranderd moet worden, waarom zou iemand zichzelf kwellen? Is dat mettā? Het lijkt misschien wel zo, maar dit blijkt niet altijd waar te zijn. De reaktie van iemand die impulsief van houding verandert wordt niet gemotiveerd door mettā, maar juist door de tegenpolen aversie (tegen de bestaande) en verlangen (naar een andere situatie). Daarom wordt de meditator geleerd zich

eerst meer bewust te worden van die gevoelens en ze leren kennen zoals ze werkelijk zijn. Met deze inzichtkennis en wijsheid is het mogelijk zonder mentale vertroebeling de pijnlijke gevoelens te begrijpen en ze desgewenst te elimineren. Door kennis en wijsheid verandert de visie en daarmee de reakties op de fysieke en mentale impulsen. De volgende gebeurtenis geeft daar een voorbeeld van:

Eens verbleven de eerwaarde Sāripoetta en de eerwaarde Oepasena nabij Radjagaha ... Nu, bij die gelegenheid was er een slang op het lichaam van de eerwaarde Oepasena gevallen. Toen richtte de eerwaarde Oepasena zich tot de bhikkhoes en zei: "Kom dichterbij, vrienden, til mijn lichaam naar een bank en breng het naar buiten, alvorens het hier uiteenvalt gelijk een handvol kaf."

Op deze woorden sprak de eerwaarde Sāripoetta tot de eerwaarde Oepasena: "Wij zien geen verandering in het lichaam van de eerwaarde Oepasena, geen verslechtering in zijn vermogens. Toch zegt de eerwaarde Oepasena: 'Kom dichterbij, vrienden, til mijn lichaam naar een bank en breng het naar buiten, alvorens het hier uiteenvalt gelijk een handvol kaf.'"

"Zeker, vriend Sāripoetta, voor hem die denkt: 'Ik ben het oog, het oog is van mij,' of 'Ik ben het oor, ... de neus ... de tong ... het lichaam ... de geest, de geest is van mij' - voor zo'n persoon zou er enige verandering in het lichaam, enige verslechtering in de vermogens zijn. Maar wat mij betreft, vriend, ik denk niet: 'Ik ben het oog ... het oor ... de neus ... de tong ... het lichaam ... de geest, de geest is van mij'. Hoe kan er dan enige verandering in het lichaam, enige verslechtering in de vermogens zijn, vriend Sāripoetta?"

"Nu dan, het schijnt dat de eerwaarde Oepasena reeds lang de laatste waanbeelden van 'ik' en 'mijn' heeft uitgeroeid. Daarom komt het niet in de eerwaarde Oepasena op te denken: 'Ik ben het oog ... het oor ... de neus ... de tong ... het lichaam ... de geest, de geest is van mij'."

Toen plaatsten die bhikkhoes het lichaam van de eerwaarde Oepasena op een bank en droegen het naar buiten. En het lichaam van de eerwaarde Oepasena viel onmiddellijk uiteen gelijk een handvol kaf.

Iemand die rookt en bemerkt dat het roken hem kalmeert, lijkt de juiste weg te volgen om stress te elimineren. Maar in werkelijkheid vervangt hij de ene ziekte (pijn en spanning) door een andere (verslaving). Werkelijke liefde voor onszelf is de inspanning te betrachten om tot inzicht te komen in

de ware aard van het leven, teneinde onwetendheid en begeerte te elimineren. Tijdens de beoefening van mettā met Wipassanā worden begeerte en verlangens, voornemens en wensen duidelijker en daardoor is het mogelijk hiervan met wijsheid af te zien.

Men kan zich afvragen of deze methode van mentale ontwikkeling niet leidt tot onderdrukking van emoties of tot een handelen tegen de zin in. Wordt gedrag hierdoor niet geremd; blokkeren wij de spontaniteit niet; worden spanningen en problemen toch niet onbewust opgekropt? Soms is dit inderdaad het geval als men alleen maar mettā probeert te ontwikkelen zonder de toepassing van Inzichtkennis. Zonder de bewustheid die zo specifiek is voor de wipassanā, weet men niet dat op bepaalde momenten emoties als wrok en haat opkomen. De aandacht wordt dusdanig gefikseerd op mettā, dat zulke dieper gelegen emoties de kans niet krijgen zich duidelijk te manifesteren als werkelijkheden en worden weggedrukt. Sommige meditators zijn van mening dat ze niet boos mogen worden en dat kan op den duur leiden tot mentale overspanning, zwaarmoedigheid en dwangmatig handelen.

Juist door zich scherp bewust te worden van deze onderliggende emoties ontstaat er evenwicht tussen de ontvangst en het opnemen van prikkels en de reakties daarop. Dan is er geen verstoring en wordt niets opgekropt; er is geen handelen tegen de wil in, De beoefening van mettā met Wipassanā korrigeert op natuurlijke en gezonde wijze het weinig bewuste en onbezonnen gedrag waardoor de spontaniteit in de handelingen gehandhaafd blijft. De meditator vergroot zijn mentaal evenwicht en zijn intuïtieve wijsheid als hij zichzelf zo oefent.

Herhaaldelijk en regelmatig beoefenen van mettā is essentieel; niet slechts af en toe als het een moment uitkomt of alleen gedurende een retraite, maar iedere dag opnieuw behoort er tijd voor genomen te worden. Mettā kan beoefend worden met één van de aangegeven meditatietechnieken of tijdens de

dagelijkse aktiviteiten. Het is een goede gewoonte om als er een ogenblik niets te doen is te kontempleren op metta en gedachten van welwillendheid te richten op alle levende wezens. Zo kan metta een wezenlijke rol in iemands leven gaan spelen en leert men de vele akties en reakties die er in de dagelijkse omgang met anderen zijn beter sturen, ter bevordering van vrede en harmonie in de persoon zelf en in diens omgeving.

Net zo goed als iemand voor zijn stoffelijk lichaam moet zorgen, is het ook noodzakelijk dagelijks enige tijd uit te trekken voor de 'mentale hygiëne'. Meditatie geeft rust, bedaardheid en een ontspannen gevoel. Dat is ook wel nodig aangezien wij aan de dagelijkse aktiviteiten nogal wat spanning over houden. Bij het met gesloten ogen stil zitten en het observeren van de geest worden we deze onrust en onvrede over het leven en de dingen die er gedaan zijn gewaar. De geest is veel sneller bevuild dan het lichaam, maar besteden we evenveel aandacht aan de mentale hygiëne als aan het onderhoud van het lichaam?

De bovenbeschreven beoefening is in de eerste plaats een herstelsituatie om weer op het juiste spoor te komen; daarna zal er weer voldoende energie zijn om metta te beoefenen als voorbereiding op de ontwikkeling van meer evenwicht ten opzichte van de wisselvalligheden van het leven.

In deze beoefening van bewustheid (sati) worden steeds meer subtiele en onbewuste emoties duidelijk. Problemen en waardevolle momenten in het leven, die tot op dat moment verborgen lagen in de donkere hoeken van de geest worden dan helder gezien, zoals ze opkomen en verdwijnen. Een rustige, evenwichtige en waakzame geest is beter en sneller in staat problemen op te lossen.

Iemand die bevrijd is van neerslachtigheid ten gevolge van onaangename ervaringen en emoties alswel van het verrukt zijn en het wegdromen in aange-

Manasikara = aandacht
Yonisimo = diepgaand / systematisch

name belevingen is niet langer een slaaf van het voortdurend verlangen naar aangename gevoelens. Was het voorheen moeilijk met anderen om te gaan, nu kan hij open staan voor zijn omgeving zonder door allerlei omstandigheden meegesleurd te worden of er bang voor te zijn.

Manasikāra is aandacht, in de betekenis van de geest ergens toe aanzetten, de geest (mano) werkzaam (kāra) maken. Yoniso betekent letterlijk 'in de baarmoeder' (yoni=baarmoeder) en wordt vertaald met diepgaand, juist, wijs of systematisch, in tegenstelling tot ayoniso (oppervlakkig, onjuist of niet-systematisch).

Yonisomanasikāra is het daadwerkelijk en effektief aanwenden van de ontwikkelde inzichten in de werking van de mentale en stoffelijke processen van het bestaan (nāma-rūpa). Het meest belangrijke gevolg van yonisomanasikāra is dat er een juiste keuze gemaakt kan worden en wij in overeenstemming daarmee beslissingen kunnen nemen zowel in het dagelijks leven als in de dagelijkse kontemplatie.

i. In het eerste geval tracht iemand de ontwikkelde inzichten in de konkrete situaties van het leven van alledag toe te passen. In plaats van een slaaf van alle habituaties te blijven en daardoor nog meer stress te veroorzaken, spant hij de geest in om deze tot een ontspannen toestand te brengen. De terughoudendheid en ingetogenheid die hieruit voortvloeien vormen dan een goede basis om de geest weer op het meditatie-onderwerp en het begrip dat daaruit ontwikkeld wordt te richten.

Dan ontstaat het besef dat ieder moment een keuze wordt gemaakt, dat in elke situatie het maken van een keuze besloten ligt, dat het leven niet zo maar naar willekeur of volkomen afhankelijk voortgaat. Op deze wijze ontstaat de onderscheidende kennis wat betreft allerlei gewoonten en gekonditioneerde gedragingen, waardoor iemand in staat zal

zijn een keuze te maken die in overeenstemming is met zijn reeds ontwikkelde inzichten in het leven, in zijn handelingen (kamma) en het resultaat daarvan.

Vervolgens wordt iemand zich bewust[1] van de opkomende gevoelens en verlangens en de dieper gelegen motieven daarvan. Gedreven door geaktiveerde latente tendenzen zijn wij een slachtoffer van onze eigen onwetendheid (awiddjā), onachtzaamheid (micchasati, pamāda) en vergeetachtigheid (asati).

Het zich meer bewust worden van die, tot op dat moment duistere motieven en neigingen, stelt iemand in staat zich te bezinnen op het doel van zijn aktiviteiten in relatie tot het doel van zijn leven en de meditatie-beoefening[2]. Hierdoor wordt hij zich gewaar van dié aktiviteiten die een stagnatie voor het geluk zijn en die leed en pijn (doekkha)[3] brengen.

Ter afsluiting van deze praktische toepassing kan opgemerkt worden dat dit in het dagelijks leven iemand de kracht geeft zijn handelingen te motiveren en te richten in overeenstemming met het meditatie-onderwerp (hier liefdevolle vriendelijkheid) en de ontwikkelde inzichten.

ii. De tweede waardevolle praktische oefening is de dagelijkse bezinning - bij voorkeur vlak voor het slapen gaan. Gedurende deze bezinning laten we de verschillende gebeurtenissen van die dag in gedachten aan ons voorbijgaan. We kunnen dan bemerken dat er verschillende situaties zijn geweest die emotioneel nog niet verwerkt zijn en herinneren ons alle dwarrelende emoties van die dag.

Het is hierbij van groot belang daar geen invloed op uit te oefenen of iets door een subjektieve benadering te veranderen. Evenmin moet er een waardeoordeel aan worden toegevoegd omdat dit leidt tot verwijten en gevoelens van spijt (ten opzichte van onszelf of anderen).

1. dwz. sati (bewustheid, waakzaamheid, 'achtzaamheid'. 2. sampaddjaññā
3. zie voor verdere details Boeddhayana Publikaties no. 14, 15 enz.

Als een aanvullende en noodzakelijke meditatie-oefening wordt bij deze bezinning de techniek van de dagelijkse kontemplatie toegepast en kan de geest zich op het meditatie-onderwerp richten.

De lering die uit deze bezinning wordt getrokken kan inzicht geven in onze nog onbeheerste handelingen. Het kan daarom voor de meditator van nut zijn er een gewoonte van te maken ook direkt na het opstaan een korte tijd uit te trekken voor meditatie en de opgedane leringen van de voorgaande avond(en) in gedachten aan zich voorbij laat gaan. Dit kan een grote stimulans zijn voor de dagelijkse oefening.

Het zal nu duidelijk zijn dat wij geenszins blijven stilstaan bij het verleden en het als bestendig en als een wezenlijk deel van onszelf beschouwen. Persoonlijkheid (en de daaruit voortvloeiende akties en reakties) is onderhevig aan zich steeds wijzigende bestaansvoorwaarden en kan daarom niet bestendig zijn. De ervaring die iemand in de ene situatie opdoet beïnvloedt de volgende; al wat is samengesteld, is vergankelijk, ook onze persoonlijkheid !

Ieder is verantwoordelijk voor zijn daden, maar jammeren over onjuiste daden in het verleden is als het proberen op te pakken van gemorste melk.

Door middel van yonisomanasikāra wordt op deze wijze inzicht ontwikkeld in onze handel en wandel en leren wij in praktische levenssituaties op evenwichtige wijze te handelen. Deze psychologische aanpak leidt daardoor niet tot dwangmatig handelen naar wetten en regels, maar komen heilzame voornemens en daden als vrijgevigheid, heilzaam gedrag en geweldloosheid als vanzelfsprekend op.

Om dit te kunnen bereiken is het noodzakelijk en essentieel door middel van de meditatie Liefdevolle Vriendelijkheid te ontwikkelen. Dan kan het toegepast en aangewend worden en maken haat en vijandschap plaats voor een diep besef dat 'haat nooit eindigt door haat, maar slechts eindigt door liefde'. (Dhammapada 6) en dat 'net zoals ikzelf gelukkig wil zijn, anderen dit ook willen'.

METTĀ SOETTA

Eens verbleef de Verhevene te Sāwatthī, toen het tijdstip van het kiezen van een verblijfplaats voor de jaarlijkse retraite[1] naderde. Bij die gelegenheid kwamen vele bhikkhoes[2] uit verschillende landen naar de Verhevene om voor de retraite-periode individuele instrukties voor de meditatie te ontvangen. En de Meester zette bij die gelegenheid de verschillende onderwerpen van meditatie uiteen, die geschikt zijn voor de vierentachtigduizend typen van geaardheid. Voor diegenen met een hartstochtelijke aard verklaarde Hij de (elf kontemplaties op de) weerzinwekkendheid van het lichaam; voor diegenen met een boosaardige en haatdragende aard de vier Onbegrensdheden (brahmawihāra), beginnende met Liefdevolle Vriendelijkheid (mettā); voor diegenen die begoocheld waren de Bewustheid van de Dood, enz.; voor diegenen die vertrouwen hebben de Herinnering aan de Verheven Eigenschappen van de Boeddha, enz.; voor diegenen die bespiegelend van aard waren de bewustheid van de ademhaling enz.; voor diegenen die onderzoekend van aard waren de Vier Grote Elementen (mahābhōeta).[3]

Nadat een groep van vijfhonderd bhikkhoes in de aanwezigheid van de Meester instrukties hadden ontvangen gingen zij op zoek naar een geschikte plaats

1. Er zijn in de tropen drie seizoenen: de hete tijd, de regentijd en de koele tijd. De regentijd wordt benut als vaste retraiteperiode voor de bhikkhoes, een periode waarin intensieve meditatie en studie centraal staan.

2. lett.: monniken.

3. zie voor details: Boeddhayana Publikaties no. 15

om de regentijd door te brengen.[1] Toen zij in het gebied van de Himālaya's waren aangekomen zagen zij een berg, die door zijn schaduwrijke begroeiing en door de aanwezigheid van een waterbron geschikt was als vaste verblijfplaats gedurende de komende retraiteperiode. Zij brachten daar de nacht door en bij het aanbreken van de dag gingen zij naar het nabij gelegen dorp voor de dagelijkse aalmoezenronde.[2] De dorpelingen waren zeer verheugd de bhikkhoes te zien, daar het in die buitengewesten maar zelden voorkwam dat zij thuisloze asceten zagen. Met grote vreugde en blijdschap voorzagen zij de bhikkhoes in hun noden, verzochten hen de drie maanden van de verplichte retraite in het woud bij hun dorp door te brengen en bouwden vijfhonderd hutten met alle nodige voorzieningen. De volgende dag gingen de bhikkhoes naar een ander dorp in de omgeving voor de dagelijkse aalmoezenronde, met hetzelfde gevolg. Nu deze plaats aan de meest belangrijke voorwaarden voldeed zagen die bhikkhoes geen belemmeringen meer om daar de retraiteperiode door te brengen. Zij trokken zich weer terug in het woud en gingen ieder aan de voet van een boom zitten voor de intensieve beoefening van meditatie.

De boomdewa's[3] werden ontstemd door de moed van deze bhikkhoes en verzamelden zich. Het was alsof hun woon- en leefgebied was opgeëist en daarom vroegen zij zich af wanneer deze bhikkhoes weer zouden vertrekken. Maar toen beseften zij dat bhikkhoes die zich de eerste periode van de regentijd ergens vestigen dit doen voor de hele periode van drie maanden. In deze drie maanden zouden deze boomdewa's niet meer met de kinderen in hun huizen kunnen wonen. Daarom besloten zij de bhikkhoes zo bang

1. Als een retraiteplaats is gekozen mogen de bhikkhoes niet meer rondreizen, daarom is het belangrijk een geschikte plaats uit te kiezen. In de discipline voor de bhikkhoes worden hiervoor richtlijnen gegeven.

2. De lekevolgelingen schenken voedsel en dergelijke benodigdheden aan de bhikkhoes en ontvangen leringen van de bhikkhoes.

3. Dewa's: fijn stoffelijke wezens.

te maken dat zij hun plan zouden opgeven. En gedurende diezelfde nacht nog namen zij de vorm aan van angstaanjagende geesten en joegen hen een doodschrik op het lijf door afschrikwekkende geluiden te maken. Toen de bhikkhoes die vormen zagen en de geluiden hoorden verbleekten zij en waren niet meer in staat zich louter gewaar te zijn van datgene wat ervaren werd. Toen zij weer werden gekweld en angstig waren vergaten zij achtzaam te blijven; zodra zij hun achtzaamheid verloren kwelden de dewa's hen met kwalijke geuren. Zij waren mentaal volkomen in de war, maar zij spraken hier niet met elkaar over.

Toen zij op een zekere dag bijeen waren gekomen vroeg de oudste bhikkhoe onder hen hoe het kwam dat hun gelaat zo bleek en hun voorkomen zo angstig was geworden. Eén van de bhikkhoes vertelde toen wat hij had ervaren en dit werd door alle anderen bevestigd. En in overeenstemming met de Lering van de Verhevene, "

"Monniken, er zijn twee perioden voor het nemen van een vaste verblijfplaats gedurende de regentijd. Welke twee? De vroege (van de dag van volle maan in juli tot de dag van volle maan in oktober) en de late (beide tijdstippen een maand later)." (Angoettara Nikāya, i, 51)

kwamen zij tot de konklusie dat deze plaats niet geschikt voor hen was. Zij besloten naar de Meester te gaan om advies omtrent een betere verblijfplaats te vragen.

Zij namen hun bedelnap en hun pijen en vertrokken naar Sāwatthī om de Verhevene te bezoeken. Toen de Meester hen zag, zei Hij: "Bhikkhoes, ik heb de disciplineregel afgekondigd dat niemand gedurende de regentijd mag rondtrekken.[1] Waarom trekt u dan toch rond?"

Zij vertelden de Verhevene wat er gebeurd was tijdens hun verblijf in het woud. De Meester richtte daarop Zijn Visie over heel India (Djamboedīpa), maar zag geen enkele plaats die geschikt voor hen was.[2] Toen sprak Hij tot hen, "Bhikkhoes, er is geen

1. De Regentijd is de vaste jaarlijkse retraiteperiode voor de bhikkhoes.
2. dwz. waardoor zij tot Verwezenlijking zouden kunnen komen.

andere plaats die voor u geschikt is. Alleen wanneer u daar blijft kunt u het ophouden van alle bezoedelingen (āsawā) bereiken. Ga dan ook naar diezelfde plaats terug. Want als u wenst vrij te zijn van de angst voor de dewa's moet u deze bescherming leren; want dit zal zowel een bescherming als een meditatie-onderwerp voor u zijn."

En toen sprak de Verhevene de Mettā Soetta:

METTĀ SOETTA

1. Karanīyam atthakusalena,
yan taṁ santaṁ padaṁ abhisamecca,
sakko uju ca sujū ca,
suvaco c'assa mudu anatimāni.

2. Santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca,
appagabbho kulesu ananugiddho.

3. Na ca khuddaṁ samācare kiñci,
yena viññu pare upavadeyyuṁ,
sukhino vā khemino hontu,
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

4. Ye keci pāṇabhūt'atthi,
tasā vā thāvarā vā anavasesā,
dighā vā ye mahantā vā,
majjhimā rassakā aṇukhathūlā.

5. Diṭṭhā vā ye vā adiṭṭhā,
ye ca dūre vasanti avidūre,
bhūtā vā sambhavesī vā,
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

6. Na paro paraṁ nikubbetha,
nātimaññetha katacinaṁ kañci,
byārosanā paṭighasaññā,
nāñña-maññassa dukkham iccheyya.

7. Mātā yathā niyaṁ puttaṁ,
āyusā ekaputtam anurakkhe,
evampi sabbabhūtesu,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ.

8. Mettañ ca sabbalokasmiṁ,
mānasaṁ bhāvaye aparimāṇaṁ,
uddhaṁ adho ca tiriyañ ca,
asambādhaṁ averaṁ asapattaṁ.

9. Tiṭṭhaṁ caraṁ nisinno vā,
sayano vā yāvat'assa vigatamiddho,
etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya,
brahmam etaṁ vihāraṁ idhamāhu.

10. Diṭṭhiñ ca anupagamma
sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vineyya gedhaṁ,
na hi jātu gabbhaseyyaṁ punaretīti.

1. Wat moet door iemand, die bedreven is in het goede, gedaan worden
Om die Toestand van Vrede te bereiken?
Hij moet bekwaam, rechtvaardig en rechtschapen zijn,
Gehoorzaam, goedaardig en niet trots.
2. Tevreden en gemakkelijk te steunen,
Met weinig bezigheden en sober,
Kalmte der zintuigen en onderscheidingsvermogen,
Niet onbeschaamd en niet begerig naar families.
3. En hij verricht niet het minst of geringste
Dat andere wijzen zouden kunnen berispen, (En hij overweegt:)
Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn,
En mogen zij zich verblijden.
4. Wat voor ademende wezens er ook mogen zijn,
Of zij nu zwak of sterk zijn, geen enkele uitgezonderd,
Of zij nu lang of groot zijn
Middelmatig, kort, klein of dik zijn,
5. Of zij nu zichtbaar of niet zichtbaar zijn,
Dichtbij of ver weg verblijven,
Wezens die bestaan of die geboorte zoeken:
Mogen alle wezens zich verblijden.
6. Moge niemand een ander bedriegen; Noch met geringschatting behandelen,
Waar hij zich ook bevindt en tegenover wie dan ook;
Laten zij door boosheid of kwade gedachten
Elkander geen lijden toewensen.
7. Gelijk een moeder en haar zoon,
Haar enig geboren kind met haar leven zou beschermen
Evenzo zou hij voor elk levend wezen
Onbegrensd gedachten (van liefdevolle vriendelijkheid) moeten ontwikkelen
8. Met liefdevolle vriendelijkheid voor de hele wereld
Ontwikkelt hij onbegrensd deze gedachten
Boven, onder en rondom,
Onbelemmerd, zonder boosheid of vijandschap.
9. Of hij nu staat, loopt, zit
Of ligt, hij zou, zolang hij vrij is van traagheid
Standvastig moeten zijn in deze achtzaamheid.
Dit is wat men het Verheven Leven noemt.
10. Door er geen (verkeerde) meningen op na te houden,
Deugdzaam, met volmaakte visie,
Gezuiverd van begeerte naar zinnelijke genietingen
Zal er voor hem zeker geen geboorte meer zijn.

vers 1

Karanīyam atthakoessalena,
Yan taṁ santaṁ padaṁ abhisamecca
Sakko oedjoe ca soedjoe ca
Soewaco c'assa moedoe anatimāni.

Wat moet door iemand, die bedreven is in het goede, gedaan worden
Om die Toestand van Vrede (Nibbāna) te bereiken?
Hij moet bekwaam, rechtvaardig en rechtschapen zijn,
Gehoorzaam, goedaardig en zonder trots.

Om die uiteindelijke Toestand van Vrede (santa pada) van Nibbāna te bereiken moet de meditator allereerst bedreven (koesalena) zijn in het goede (attha), d.w.z.

1. de meditator moet toegewijd zijn aan de Drievoudige Oefening (tisikkhā) van het Nobele Achtvoudige Pad, te weten (a) de Oefening in de Hogere Deugd,[1] d.i. de deugd die verbonden is met het bereiken van de absorptietoestanden (djhāna's) of met het verwezenlijken van de Stadia van Heiligheid,[2] (b) de Oefening in de Hogere Konsentratie,[3] d.i. de konsentratie van de absorptietoestanden, en (c) de Oefening van de Hogere Wijsheid,[4] d.i. het juiste inzicht verbonden met de vier Stadia van Heiligheid.

2. hij moet zuiver van deugd zijn. (AN, iii, 54) In het geval van een bhikkhoe moet voldaan worden aan de Viervoudige Zuiverheid betreffende (a) de Discipline door zijn vertrouwen (als beheersend vermogen) (b) de Beheersing van de Zintuigen door zijn achtzaamheid (als beheersend vermogen), (c) de Zuiverheid in levensonderhoud door zijn energie (als be-

1. adhisīlasikkhā: juiste spraak, juiste handeling, juiste broodwinning.
2. zie voor details Boeddhayana Publikatie no. 13 en 15.
3. adhicittasikkhā: juiste inspanning, juiste achtzaamheid, juiste konsentratie. 4. adhipaññāsikkhā: juiste inzicht, juiste denken.

heersend vermogen) en (d) het Juiste Gebruik van de Noodzakelijkheden (om het leven van een bhikkhoe te kunnen leiden, dwz. voedsel, kleding, onderdak en medicijnen) door zijn begrip en wijsheid (als beheersend vermogen).[1] Lekevolgelingen kunnen dit - aangepast aan hun levensomstandigheden - begrijpen als (a) zuiverheid in het naleven van de Vijf (of meer) Levensregels betreffende het zich trachten te onthouden van het doden of kwetsen, van het nemen wat niet is gegeven, van seksueel onwettig gedrag, van het spreken van onwaarheid en van het gebruik van geestbenevelende middelen, (b) beteugeling van overmatige sensuele prikkeling, (c) eerlijkheid in de broodwinning en (d) het juist gebruik maken van de noodzakelijkheden (om het leven van een lekevolgeling te kunnen leiden).

3. hij moet een zeker intellektueel begrip hebben van de leerstelling van doekkha (het onbevredigende) en het ophouden van doekkha, waardoor hij het verwezenlijken van Nibbāna (de uiteindelijke en werkelijke Toestand van Vrede) als enig waardevol doel in zijn leven ziet. Daardoor begrijpt hij intellektueel de verklaring van de Boeddha dat een wezen (satta) gevangen (satto) is en vastgehouden wordt (wisatto) doordat hij zich verrukt in, verlangt naar en vasthoudt aan het bestaan. De werkelijke vrede kan niet bereikt worden, omdat hij een slaaf is van zijn verlangen of door zijn verwerping van de mentale en stoffelijke processen (nāma-rōepa) waarmee hij gekonfronteerd wordt. Hij ziet het voordeel in van het verkrijgen van een kalme houding,[2] die vrij is van de voortdurende wrijving tussen begeerte en aversie.

Daarom opende de Boeddha deze prediking met de vraagstelling: Wat (yan) moet door iemand (taṁ), die bedreven (koesalena) is in het goede (attha), gedaan worden (karaṇīya) om deze Toestand van Vre-

1. vier van de vijf Indriya's. De vijfde is Konsentratie. Zie voor nadere details: Boeddhayana Publikaties no. 15 blz. 42 e.v.

2. "cooled"

de (santa pada) te bereiken (abhisamecca), om de belangrijke voorwaarden voor een juiste beoefening aan te duiden.

SAKKO = Bekwaam, bedreven

De meditator die de onwankelbare bevrijding van de geest wenst te verwezenlijken moet zich toeleggen op de juiste beoefening om deze uiteindelijke Toestand van Vrede te bereiken. Nadat hij een intellektueel begrip heeft van deze juiste methode is hij in staat deze te beoefenen. Hij is bekwaam (sakko) in het doorgronden van de Vier Nobele Waarheden van Doekkha, de Oorsprong van Doekkha, het Ophouden van Doekkha en het Pad dat leidt tot het Ophouden van Doekkha,[1] zonder te worden afgeleid door verwarrende en zorgelijke gedachten omtrent zijn lichamelijk welzijn of zijn levensomstandigheden, of om datgene wat hij nog moet achterlaten en zal moeten doen om het volkomen ophouden van doekkha te verwezenlijken.

Hij is bekwaam (sakko) als hij in het bezit is van de tweede en de vierde van de Faktoren van Streven (padhāniyanga), d.w.z. gezondheid en het betrachten van inspanning.

"Hij heeft weinig kwellingen en weinig kwalen, hij heeft een goede spijsvertering, die noch te koud noch te warm maar middelmatig is en is in staat (de spanning van) het streven te verdragen."

Als de meditator geplaagd wordt door een of andere ernstige kwaal kan het voor hem te moeilijk zijn zich toe te leggen op de praktische beoefening van de mentale ontwikkeling (bhāwanā). Daarom leert de Boeddha Zijn discipelen zich ten tijde van goede gezondheid ernstig en volijverig toe te leggen op de ontwikkeling van het Nobele Pad dat leidt tot het ophouden van doekkha (Angoettara Nikāya). Kleine kwaaltjes behoort de meditator echter met geduld te leren verdragen, omdat het lichaam door de on-

1. zie voor details o.a. Boeddhayana Publikaties no. 14

2. Maddjhima Nikāya.

volkomen aard steeds (kleine) onaangename en pijnlijke gevoelens zal voortbrengen. Zo zal de meditator bij het voor langere tijd stilzitten tijdens de beoefening van achtzaamheid - konsentratie - wijsheid allerlei fysieke pijnen, zoals stijfheid, jeuk en spanningen ervaren. Hij zal moeten beseffen dat ook deze ongemakken en pijnen van vergankelijke aard zijn en dat ze opkomen en verdwijnen net zoals alle andere stoffelijke en mentale processen. Deze te willen ontlopen betekent het later toch onder ogen te moeten zien. Daarom moet hij deze ongemakken verdragen en niet te gauw opgeven in het besef dat aangename en onaangename lichamelijke gevoelens inherent zijn aan de gekonditioneerde aard van het lichaam. Door deze gevoelens te noteren als 'pijn, pijn' enz., deze daarna mentaal weer los te laten en terug te keren naar het basisonderwerp van de beoefening zullen deze onaangename (en ook aangename) lichamelijke gevoelens uiteindelijk verdwijnen en de intensieve beoefening van Achtzaamheid-Konsentratie-Wijsheid niet meer verstoren.

> "Hij is energiek in het achterlaten van het onheilzame en het verrichten van het heilzame, is hierin standvastig en zet zich hiertoe aan met vastberadenheid en verslapt niet wat betreft het deugdzame."[1]

De meditator legt zich in zijn dagelijkse aktiviteiten alswel in de praktische beoefening van de mentale ontwikkeling van Inzicht en Wijsheid (door het volgen van één van de Satipaṭṭhāna-methoden) toe op de Vier Juiste Inspanningen:

a. het doen afnemen van reeds opgekomen onheilzame aktiviteiten;
b. het doen voorkomen van het opkomen van nog niet opgekomen onheilzame aktiviteiten;
c. het doen opkomen van nog niet opgekomen heilzame aktiviteiten en
d. het doen vermeerderen van reeds opgekomen heilzame aktiviteiten.[2]

Door zich te bekwamen in het bewaken van de zin-

1. Maddjhima Nikāya.
2. zie details: Boeddhayana Publikaties no.15.

tuigdeuren en de deur van de geest is de meditator in staat zijn lichamelijke, verbale en mentale aktiviteiten te beheersen en deze met de heilzame motieven van onbaatzuchtigheid, liefdevolle vriendelijkheid en wijsheid te verrichten in plaats van te handelen uit begeerte, haat en onwetendheid.

Begiftigd met deze twee Faktoren van Streven is de meditator bedreven en bekwaam, niet doelloos of zonder nut in het verrichten van zijn plichten en werkzaamheden alswel in de aanvang, de voortgang en de voltooiing van de mentale ontwikkeling van kalmte en inzicht (samatha-wipassanā-bhāwanā).[1]

OEDJOE = rechtvaardig, eerlijk, van goed gedrag
SOEDJOE = rechtschapen, oprecht

De meditator behoort eveneens eerlijk (oedjoe) en (ca) oprecht (soedjoe) te zijn. Hij is rechtvaardig en eerlijk (oedjoe) als hij in het bezit is van de derde Faktor van Streven, d.i. eerlijkheid:

> "Hij is zonder list en bedrog en toont zichzelf aan zijn leraar en deelgenoten in het Verheven Leven zoals hij is."[2]

Hij is niet tevreden met alleen maar eerlijkheid (oedjoe); hij wil door en door eerlijk en oprecht (soedjoe) zijn, niet alleen rechtvaardig maar ook rechtschapen zijn, zonder list en bedrog.

Of hij is eerlijk omdat hij de verdorvenheden in de lichamelijke en verbale aktiviteiten heeft achtergelaten en oprecht omdat hij de verdorvenheden van de geest heeft achtergelaten.

Of hij is eerlijk omdat hij geen dingen opeist waar hij geen recht op heeft of aanspraak op kan maken, noch beweert hij bijzondere eigenschappen te bezitten (die hij niet bezit, zoals djhāna's en stadia van heiligheid) en oprecht omdat hij de roem en hulde voor de bijzondere eigenschappen, die niet in zijn bezit zijn, niet aksepteert.

Hij doet onder geen enkele voorwaarde voorkomen

1. zie verder ook nipako, i.v.m. het bekwaam zijn in het kiezen van de juiste middelen. 2. Maddjima Nikāya.

anders te zijn dan hij in werkelijkheid is. Op de vragen van zijn leraar geeft hij rechtstreeks antwoorden overeenkomstig de feitelijke werkelijkheid, zonder te zinspelen op vermeende deugden of eigenschappen.

SOEWACO = gehoorzaam

Soewaco betekent letterlijk het gemakkelijk aanspreekbaar zijn[1] en verwijst naar de bereidwilligheid en openheid van geest om aangesproken te kunnen worden over vermeende of werkelijke tekortkomingen in deugd en oefening van achtzaamheid-en-wijsheid. Iemand die gericht is op de ontwikkeling van inzicht in de werkelijkheid van het bestaan, teneinde het volkomen ophouden van doekkha te verwezenlijken moet bereid zijn de adviezen en aanmaningen van zijn leraren en ouderlingen in de Saṅgha (de Orde van Discipelen) te aanvaarden en deze nauwgezet na te volgen.

We zijn aan niets zo gehecht als aan onze eigen meningen (diṭṭhi) en onze eigendunk (māna), vandaar dat het vooral in het begin van de begeleide training overeenkomstig de Discipline en Leerstelling van de Boeddha nogal wat moeite kost om geduld op te brengen, eerlijk te blijven tegenover onszelf en onze leraar en gehoorzaam te zijn. Een inspirerend voorbeeld in dit opzicht is Rāhoela, de zoon van de Boeddha, die als novice (samaṇera) alle vermeende schuld op zich nam en steeds bereid was de training van de verlichte Arahatta Discipelen te akspeteren en er lering uit te trekken.

Ook van Sāripoetta Arahatta Thera, één van de Hoofd-Discipelen, wordt verhaald hoe hij door een novice werd aangesproken over het feit dat de slip van zijn pij over de grond sleepte.[2] De eerwaarde Sāripoetta Arahatta Thera nam deze terechtwijzing in dankbaarheid aan. Zo'n nederigheid en bereidwil-

1. zie ook Boeddhayana Publikaties no. 13

2. iets wat een overtreding tegen de Discipline (winaya) was.

ligheid is voor iedere meditator een inspiratie en richtlijn ter bevordering van zijn eigen openheid van geest en zijn aanspreekbaarheid.[1]

MOEDOE = goedaardigheid (lett.: gedwee, plooibaar)

Bij het vervullen van zijn plichten en werkzaamheden behoort de meditator steeds gedwee en plooibaar te zijn.[2] De meditator wordt gekenmerkt door de bereidwilligheid zijn medemens bij te staan in het verlichten van zware opdrachten. Men kan op hem aan, want hij handelt niet uit berekening of uit gemaaktheid, maar vanuit heilzame, zuivere motieven. Daarom is hij goedaardig.

De meditator houdt zichzelf voor dat elke handeling een basis kan vormen voor een goede beoefening en dat hij steeds bewust, achtzaam en met helder begrip moet handelen (satipaṭṭhānasoetta). Het doel van zijn oefening voor de geest houdende handelt hij gepast en is het dienovereenkomstig gemakkelijk om met zo iemand te praten en is hij een 'goede doorwaadbare plaats' (d.w.z. een bron van advies en lering)[3] voor zijn deelgenoten in het Verheven Leven (in de Saṅgha) of in het maatschappelijk leven (als lekevolgeling).

ANATIMANI = zonder trots of dunk, bescheiden

Māna is dunk of trots en de oorsprong daarvan kan te vinden zijn in goede afkomst, welvaart, in uiterlijk, intelligentie, enzovoorts. Er zijn drie soorten māna: (1) seyyamāna, meerderwaardigheids-

1. Aan het einde van de jaarlijkse retraiteperiode (gedurende de regentijd) wordt de Pawāranā Ceremonie gehouden, waarbij elke bhikkhoe de andere bhikkhoes uitnodigt (pawāreti) zijn fouten, welke gedurende die periode gezien, gehoord of vermoed zijn aan te duiden.

2. Dit betekent niet dat de meditator 'over zich heen laat lopen', maar met helder begrip van doel en gepastheid is hij plooibaar, in plaats van star te zijn.

3. Mahāgopālakasoetta, Maddjhima Nikāya.

gevoel, (2) sadisamāna, gelijkwaardigheidsgevoel en (3) hīnamāna, minderwaardigheidsgevoel.

		naar het oordeel van de persoon zelf		
		meerderwaardigheids gevoel	gelijkwaardigheids gevoel	minderwaardigheids gevoel
in werkelijkheid	meer	ik ben meer	ik ben meer	ik ben meer
	gelijk	ik ben gelijk	ik ben gelijk	ik ben gelijk
	minder	ik ben minder	ik ben minder	ik ben minder

Zoals in het diagram is weergegeven kunnen er negen typen van dunk onderscheiden worden overeenkomstig het idee dat men heeft in een gegeven situatie. De verkeerde opinie valt weg bij het verwezenlijken van het Sotapannaschap[1] en dunk wordt volkomen ontworteld bij het bereiken van de verlichting (het Arahatschap).

Atimāna betekent een buitensporige dunk en kan voortkomen uit het bezit van bijzondere verworvenheden, waaruit een overtrokken zelfappreciatie is ontwikkeld. In de Wibhanga lezen we over de vele vormen van dunk, die voortkomen uit speciale eigenschappen of bekwaamheden en dergelijke.

"Hier betekent māna een hoge dunk hebben of een (hoge) opinie hebben.

"Het heeft hooghartigheid als karakteristiek, heeft eigen lof als funktie, de wens zich als een banier[2] te adverteren als manifestatie[3] en begeerte-niet-verbonden-met-verkeerde-mening als onmiddellijke oorzaak en moet beschouwd worden als (een vorm van) dwaasheid[4]." (Atthasālini)

1. Ook na het verwezenlijken van de eerste van de drie gradaties van Heiligheid is er nog gehechtheid aan nāma-rūpa.

2. Een banier is al van verre te zien, zelfs op een slagveld.

3. Wisoeddhimagga, XIV, 168 verklaart: ijdele glorie.

4. lett.: krankzinnigheid.

Māna doet zich voor als een uit de hoogte doen en het 'zichzelf verkopen' door zich te adverteren; māna kan vertaald worden met trots, dunk, verwaandheid, zelfoverschatting, hooghartigheid, verbeelding en zo meer. Vijf belangrijke redenen waardoor māna kan ontstaan zijn jeugd, gezondheid, het leven, familie (afkomst) en ras of kaste (rang en stand).

"Een onwetend, gewoon man voelt zich, hoewel het zeker is dat hij zelf oud wordt en niet aan ouderdom kan ontsnappen, terneergeslagen, bedroefd of wordt afgestoten bij het zien van een oude, afgeleefde man, waarbij hij zijn eigen situatie uit het oog verliest. Ik zal ook zeker oud worden en kan niet aan de ouderdom ontsnappen. Als ik bij het zien van een oude, afgeleefde man mij terneergeslagen of bedroefd zou voelen of zou worden afgestoten zou dat voor iemand als ik niet gepast zijn. Toen ik dit aldus overwoog, o bhikkhoes, verdween alle trots over mijn jeugdigheid.

"Een onwetend, gewoon man voelt zich, hoewel het zeker is dat hij zelf ziek zal worden en niet aan ziekte kan ontsnappen, terneergeslagen, bedroefd of wordt afgestoten bij het zien van een zieke man, waarbij hij zijn eigen situatie uit het oog verliest. Ik zal ook zeker ziek worden en kan niet aan ziekte ontsnappen. Als ik mij bij het zien van een zieke man terneergeslagen of bedroefd zou voelen of zou worden afgestoten zou dat voor iemand als ik niet gepast zijn. Toen ik dit aldus overwoog, o bhikkhoes, verdween alle trots over mijn gezondheid.

"Een onwetend, gewoon man voelt zich, hoewel het zeker is dat hij zelf dood zal gaan en niet aan de dood kan ontsnappen, terneergeslagen, bedroefd of wordt afgestoten bij het zien van een dode man, waarbij hij zijn eigen situatie uit het oog verliest. Ik zal ook zeker dood gaan en kan niet aan de dood ontsnappen. Als ik mij bij het zien van een dode man terneergeslagen of bedroefd zou voelen of zou worden afgestoten zou dat voor iemand als ik niet gepast zijn. Toen ik dit aldus overwoog, o bhikkhoes, verdween alle trots over het leven."[1] (Angoettara Nikāya, III, 38)

Dunk kenmerkt zich door een vergelijkende en wedijverende instelling. Hoewel er geen noodzaak of reden is zichzelf met anderen te vergelijken of de huidige situatie met die van het verleden te vergelijken doen wij dit voortdurend. Alleen maar te wensen dat dunk niet meer op zal komen is niet voldoende deze tendens in wezens te ontwortelen. Een studie van de verschillende manifestaties van dunk

1. d.w.z. over het feit dat ik leef en niet dood ben.

en van de gevaren hiervan[1] is een steun om deze onheilzame eigenschap in de kiem te smoren.

vers 2

Santoessako ca soebharo ca
Appakicco ca sallahoekawoetti
Santindriyo ca nipako ca
Apagabbho koelesoe ananoegiddho.

Tevreden en gemakkelijk te steunen,
Met weinig bezigheden en sober,
Kalmte der zintuigen en onderscheidingsvermogen,
Niet onbeschaamd en niet begerig naar families.

SANTOESSAKO = tevreden[2]

In ons leven komen we steeds weer in kontakt met vijanden, met de moeilijkheden van onrust, smart en verlies, met kwalen en ziekten en situaties waarin we ons met moeite staande kunnen houden. Daarom zouden we onze aktiviteiten kunnen omschrijven als een voortdurende speurtocht naar bevrediging en geluk, waarin we steeds op harde wijze gewezen worden op de onbevredigende aard van dit samengestelde bestaan. Deze drang tot aktiviteit wordt voortgebracht en in stand gehouden door onze onwetendheid (awiddjā) omtrent de werkelijkheid en het verlangen naar zinnelijke bevrediging (kāmataṅhā), naar bestaan (bhawataṅhā) of naar vernietiging (wibhawataṅhā). Doordat we steeds gekonfronteerd worden met de wisselvalligheden van het leven[3] en de daarmee

1. Als er dunk is, is men niet beschaamd (ahirika) en ziet men geen gevaar (anottappa) in het onheilzame aspekt ervan en is men rusteloos (oeddhacca).
2. zie ook Boeddhayana Publikaties no. 13
3. Aṭṭhalokadhammā: de acht onvermijdelijke wetmatigheden van het bestaan, vrij weergegeven: wel of geen inkomen hebben, mensen die goed of slecht over je praten, gelukkig of ongelukkig zijn, geprezen worden en bekritiseerd worden. Zie verder: Boeddhayana Publikaties no. 13 pag. 100 e.v.

gepaard gaande vormen van direkt of indirekt lijden, broeit er bij ons een passieve of komt een aktieve onvrede tot uiting. Deze onvrede en ontevredenheid is er de oorzaak van dat wij in een opgewonden en begoochelde toestand door dit huidige leven gaan, net zoals in onze voorgaande levens in de kringloop van het herhaald geboren worden en sterven (samsāra). En als wij hier niets aan doen zal dit ook in de toekomstige geboorten voortgaan.

Doordat we steeds het heden terugkoppelen naar het verleden en daaruit een verlangen putten naar een andere toekomst, leven we eigenlijk óf in het verleden óf in de toekomst. Het enige werkelijk bestaande moment van hier-en-nu gaat dan volkomen aan ons voorbij, met al de ellendige gevolgen van dien.

"Het verleden moet niet achtervolgd worden
De toekomst niet gewenst.
Want het verleden is reeds verdwenen
En de toekomst nog niet daar."[1]

Door te verwijlen in het verleden of te dagdromen over de toekomst is er onduidelijkheid over het heden, het hier-en-nu. Wanneer wij niet achtzaam zijn en een begoochelde visie hebben op het hier-en-nu kunnen wij de dingen niet zien zoals deze in werkelijkheid zijn. Daardoor zien wij de drie algemene eigenschappen of karakteristieken (lakkhaṇa) van alle gekonditioneerde dingen niet (d.i. het onbestendige, het onbevredigende en het niet-zelf) en ontstaat een verlangen naar bestendiging van een ervaring of de vernietiging ervan en naar het opkomen van een andere ervaring.

De begoochelde visie op dingen van mentale en stoffelijke aard doet het verlangen en het streven naar meer ontstaan, hetgeen uitmondt in een veelvuldigheid van wensen en gehechtheden met als resultaat een toenemende ontevredenheid (omdat ook het aangename vergankelijk van aard is). Uiteindelijk zal dit voor de niet geoefende persoon lijden, smart en frustratie tot gevolg hebben.

1. Maddjhima Nikaya.

Wanneer de meditator echter systematisch juiste aandacht (yoniso manasikāra) schenkt aan de processen die zijn bestaan vormen, beseft hij dat geen enkele hoeveelheid aan prettige ervaringen hem werkelijk bevredigt. Hij bemerkt dat er steeds de wens en het verlangen naar nèt iets meer is; en als dat toch nog komt, wenst hij dat het nóg iets langer aanhoudt. Daarom zit hij door zijn eigen toedoen gevangen in een door de geest geschapen kooi, waarvan hij zich nauwelijks bewust is en daar alleen maar de nadelige gevolgen van ervaart (zonder er de oorsprong van te beseffen). Door achtzaam en helder bewust te zijn gaat de meditator echter onderscheid maken tussen deze moeilijk waar te nemen processen en hij beseft: "Al deze processen zijn onbestendig van aard; omdat ze onbestendig zijn, zijn ze onbevredigend; omdat ze onbestendig en onbevredigend zijn, zijn ze niet-zelf." "Er is alleen maar een ervaring en een mentale reaktie hierop, die beide onbestendig en onbevredigend zijn."

Daarom wordt de meditator geleerd tevreden te zijn met wat hij ontvangt, wat hij heeft en wat voor hem gepast is om te bezitten. Voor de bhikkhoes betekent dit tevredenheid wat betreft zijn voedsel, kleding, onderdak en medicijnen. Maar ook voor de lekevolgelingen is het van belang tevreden te zijn met hun bezit en niet steeds nieuwe en opwindende dingen te verlangen.

Sommige meditators zijn tevreden als zij in hun eigen omgeving met alle gemakken en zekerheden kunnen oefenen, maar zodra zij in andere situaties geplaatst worden vergelijken zij die nieuwe situatie met hun gebruikelijke omstandigheden en beoordelen of veroordelen deze zelfs. Zij klagen over het andere voedsel, de gebrekkige verblijfplaats, de hitte, de koude, enzovoorts. Zij beginnen zich af te vragen: "Waarom doe ik toch al deze moeite? Voorheen voelde ik mij nog gezond en nu ik de beoefening heb opgepakt voel ik mij ziek en ongelukkig. Deze training leidt niet tot het ophouden van het

lijden, maar verhoogt het!" Zo wordt de meditator een slachtoffer van zijn twijfel en verwarrende onduidelijkheid over de werkelijkheid. Vandaar dat de Boeddha ons leert van zo'n overweging onmiddellijk nota te nemen, opdat de aandacht en achtzaamheid kan worden teruggebracht tot de mentale ontwikkeling van kalmte en inzicht.

SOEBHARO = gemakkelijk te steunen.

Een bhikkhoe behoort weinig verlangens en eisen te hebben, zodat hij gemakkelijk te onderhouden is. Als hij teveel eisen stelt zullen de ondersteunende lekevolgelingen (dāyaka's en dāyikā's) hem in de steek laten met de gedachte "Een bhikkhoe die moeilijk te steunen is kan nooit onderhouden worden!" Als hij steeds gemakkelijk is en weinig eisen stelt bij het aksepteren van giften zullen de lekevolgelingen hem graag steunen.[1]

Een lekevolgeling behoort eveneens gemakkelijk te zijn in dit opzicht. Wie nodigt een ander (als vriend) uit als deze steeds kommentaar levert of allerlei eisen stelt. Ook op andere vlakken van de samenleving is deze eigenschap van toepassing! Denkt u eens aan werksituaties, huiselijke omstandigheden, e.d. Als een meerdere te veeleisend is, ontstaat er een gespannen situatie, die leidt tot moeilijkheden in het verrichten van de werkzaamheden en in de interakties tussen de betrokkenen. Hoe kan ons samenleven met anderen dan heilzaam en soepel verlopen?

APPAKICCO = met weinig bezigheden/verplichtingen

Diegenen die zich wensen te bevrijden van de banden die hem binden aan het afhankelijke bestaan zullen al hun tijd moeten besteden aan het voortdurend en nauwgezet volgen van de instrukties zoals deze gegeven zijn door de Boeddha. Als iemand veel plich-

1. zie ook voetnoot 2 pag. 30.

ten en verantwoordelijkheden heeft (voor bhikkhoes: het beheer van een klooster, de opleiding van novicen, enz.; voor lekevolgelingen: een te drukke dagtaak, huiselijke beslommeringen, enz.) of zichzelf door allerlei nutteloze bezigheden (zoals het graag willen werken, het in gezelschap van anderen willen verkeren, enz.) afhoudt van het eigenlijke werk - dwz. het in praktijk brengen van de Nobele Dhamma - moet hij kontempleren op het gevolg van al deze plichten en bezigheden versus het gevolg van de beoefening van de Nobele Dhamma, van de ogenschijnlijk zo zinvolle, maar toch nutteloze bezigheden versus het gericht aanpakken van de tekortkomingen en bezoedelingen.

De eerwaarde Piyadassi Mahāthera uit Sri Lanka weerlegde de bewering dat meditatie niets doen was door te stellen: "Het is beter niets te doen dan heel druk bezig te zijn met niets doen."

Wat we ook doen, we zouden het tot een minimum moeten beperken en deze aktiviteiten moeten dan verricht worden met achtzaamheid en helder begrip (sati-sampadjaññа), teneinde inzichtkennis en wijsheid te verkrijgen.

Onderzoek eens objektief hoeveel van uw aktiviteiten van lichaam en spraak in feite overbodig zijn (geweest) en probeer eens tijdens een weekend of een vrije (mid)dag ekstra aandacht te besteden aan het vertragen van de overdaad aan bezigheden. U zult merken dat uw leven veel rustiger wordt en uw gezondheid er op vooruit gaat, aangezien u minder energie verspilt met nutteloze handelingen van lichaam en spraak. Ook uw innerlijke rust en evenwichtigheid worden bevorderd door natuurlijke beheersing en geduld, in plaats van het gemakkelijk te akkumuleren ongeduld en stress.

SALLAHOEKAWOETTI = sober, matig

Het leiden van een sober en eenvoudig leven is een essentiële voorwaarde voor spirituele groei.

Het gemak van bezit wordt in werkelijkheid overschaduwd door de lasten die dit met zich meebrengt. "Hij die weinig bezit is gelukkig," want hij die weinig bezitsdrang ('mijn' of 'van mij') heeft, is vrij van de angst het bezit te verliezen en het leed dat bij verlies ervaren wordt. Daarom is hij gelukkig.

Allereerst moet een meditator matig zijn in zijn streven om aan voedsel te komen en het vergaren van bezit, enz. Degene die steeds op zoek is naar bezit en nieuwe vormen van opwinding wordt slaaf van zijn eigen begeerte en gehechtheid. Hierdoor neemt de bewustheid en achtzaamheid af, hetgeen resulteert in een terugval van de beoefening.

Vervolgens moet hij matig zijn in het ontvangen. Ook al krijgt hij veel aangeboden, dan nog moet hij zijn sobere en matige leven handhaven. Het gevaar van het onmatig zijn beseffende deelt hij de ontvangen giften met zijn deelgenoten op het Pad.

Tot slot moet hij matig zijn in het gebruik van zijn bezittingen. Uiteindelijk zal hij de verspilling van bezit en energie moeten bekopen met jammer en smart ten tijde van nood.

Overmaat verzwakt de geest, waardoor men ontvankelijk wordt voor de aktivering van de latente, onheilzame driften en neigingen. Overdaad werkt verslavend en na enige tijd van voorspoed is het moeilijk om zich in tegenspoed staande te houden. Onmatig gebruik van de noodzakelijkheden van het leven is niet alleen onverstandig, maar werkt ook benevelend. Het bevordert de luiheid en traagheid van de geest (thīna-middha).[1]

In ons verlangen naar bevrediging vergaren we in de loop van de jaren steeds meer bezittingen, iets waar we ons pas bewust van worden wanneer we gaan verhuizen. Als wij dan die grote hoeveelheid onder ogen krijgen nemen wij ons misschien wel voor om 'van nu af aan onszelf meer in de hand te houden'. In hoeverre slagen wij daar in? Winkelen, vakanties, souvenirs, nieuwe kleding, enz. Bij de vol-

1. zie ook vers 10. 2. ook mentale akkumulaties vallen hieronder!

gende verhuizing zou het toch weer hetzelfde kunnen zijn! Een vogel die allerlei bezittingen wenst mee te nemen (zoals wij dat doen) kan niet wegvliegen. Daarom wordt iemand die een sober en eenvoudig leven leidt vergeleken met een vogel die wegvliegt op zijn wieken. (Dīgha Nikāya, i, 71)

Maar soberheid heeft niet alleen te maken met materiële dingen, ook de geest moet sober zijn. Onze opinies omtrent het levensonderhoud en de -stijl moeten verbonden zijn met soberheid. Een uiterlijk heel sobere en eenvoudige maaltijd kan ook worden toebereid met een zeer ingewikkelde en verre van sobere visie op het leven.

De meditator moet er op letten dat hij in al deze aanwijzingen voor een sober en eenvoudig leven het doel voor ogen houdt, anders zal twijfel (in de vorm van gedachten als "Waarom doe ik het eigenlijk? Waarom zou ik niet gewoon genieten? Waarom onderneem ik toch al die moeilijke dingen? Anderen zijn ook wel gelukkig") hem overweldigen en zich van zijn hart meester maken, met het gevolg dat hij de oefening op zou kunnen geven.

SANTINDRIYO = kalmte der zintuigen

Vanaf het moment van wakker worden tot het moment van in slaap vallen staan we open voor impressies door de ogen, de oren, de neus, de tong, het lichaam en de geest. Als we onszelf niet oefenen in een beheersing van deze zes vermogens (indriya) zullen we als slaven van onze begeerte (taṅhādasa) genot nastreven. Onze vermogens worden aangedaan door zintuiglijke impressies en gedachten, waardoor verlangens (aantrekkingskracht) naar gewenste objekten of kwaadwilligheid (afstoting, verwerping) van niet gewenste objekten gestimuleerd wordt. In beide gevallen staan we in brand en zijn onze reakties onevenwichtig en gaan gepaard met opwinding.

Vandaar dat de meditator zich moet bevrijden van de begoochelde visie op en de verslaving aan het

aangename en mooie, in het besef dat ook dit onbestendig, onbevredigend en niet-zelf is. In plaats van gefascineerd te raken door de algemene kenmerken of de specifieke details van een objekt zouden we een kritisch en nauwgezet onderzoek moeten verrichten naar de werkelijke aard hiervan. Laten we dit toelichten aan de hand van twee voorbeelden.

Een huisvrouw gaat naar een winkelcentrum om een aantal belangrijke levensmiddelen te kopen. Terwijl zij zo door het winkelcentrum wandelt wordt haar aandacht afgeleid door de reklameborden, de goedkope aanbiedingen, de leuke kleding, enz. Op de heenweg ziet ze al deze dingen wel, maar met haar gedachten bij de noodzakelijke boodschappen loopt ze door. Na haar boodschappen gedaan te hebben blijft ze op de terugweg bij diverse winkels staan en zal na de aangeboden artikelen bekeken te hebben deze wel of niet kopen.

In eerste instantie werd zij bij het zien van de diverse aanbiedingen getroffen door de algemene kenmerken van de zintuiglijke objekten, maar zij was in staat de prikkels te weerstaan omdat zij belangrijker dingen te doen had. Maar toen haar gedachten vrij waren van plichten werd zij weer aangetrokken en bestudeerde zij de specifieke kenmerken, de details van de objekten en kan zij in de verleiding komen deze goederen aan te schaffen als gevolg van een begoochelde visie op deze materialen (als iets dat bestendig, bevredigend en 'zelf'[1] is).

Een jongeman wil de straat oversteken. Hij loopt naar de oversteekplaats en wacht geïrriteerd tot het voetgangerslicht op groen springt. Dan kijkt hij voor de zekerheid naar links en rechts of er niets meer aankomt en ziet een auto naderen. Hij schat de snelheid van de auto in en bedenkt dat 'deze schitterende sportwagen een te grote vaart heeft om veilig naar de overkant te kunnen gaan'. Hij wacht tot de auto voorbij is en deze nakijkend steekt hij over.

Zijn objektieve waarneming was slechts het waar-

1. d.w.z. als iets wat iemand werkelijk bezit.

nemen van het rode en groene licht en het bewegende voorwerp "auto". Zijn subjektieve beleving hiervan was de verwerping uit ongeduld van het rode "stoplicht" (want je moet er toch altijd voor stoppen, anders bemerk je zo'n licht nauwelijks) en het gefascineerd raken door de "schitterende sportauto". Volkomen overweldigd door dergelijke afleidende en onheilzame gedachten van gehechtheid, aversie en onwetendheid, steekt hij de straat over en dagdroomt hij verder in zijn eigen geschapen illusoire wereld.[1]

Iemand die de deuren van zijn zes zinnen beheerst en niet begoocheld wordt door de algemene of specifieke kenmerken van zinnelijke indrukken blijft steeds kalm, rustig, bedaard en sereen, weet wat er gebeurt en is steeds waakzaam en vol helder begrip. Zo iemand nadert met recht de Toestand van Vrede.

NIPAKO = onderscheidingsvermogen, oordeelkundig, verstandig, intelligent

Hiermee wordt bedoeld dat de meditator moet weten hoe hij zijn deugdzaamheid moet beschermen, hoe hij zijn plichten na moet komen en wat gepast is voor hem en wat niet.

De meditator moet proberen zijn morele principes zoals de vijf, acht of tien levensregels zo nauwgezet mogelijk na te leven en deze zelfs onder de moeilijkste omstandigheden en situaties te handhaven. Pas als hij stevig gevestigd is in deugdzaamheid (sīla) zal zijn beoefening van konsentratie (samādhi) en wijsheid (paññā) een krachtige basis hebben.

Wat betreft de beoefening van de Nobele Dhamma heeft de meditator de plicht van (i) het luisteren als er onderricht wordt gegeven in de Pariyatti (Leerstellige) Dhamma en (ii) het beoefenen van de Paṭipatti (de te beoefenen) Dhamma om tot de verwezenlijking van het doel te komen door middel van de Paṭiwedha (de Doorgrondende) Dhamma.

1. zie ook Boeddhayana Publikaties no. 15 pag. 72 e.v.

Vervolgens moet hij weten hoe hij zijn leven met de Dhamma kan beschermen door helder begrip van gepastheid (sappāya-sampadjaññha), dwz. gepastheid van verblijfplaats, van toevlucht, van spraak, van omgang, van kleding, van klimaat en van houding.

1. Voor de beoefening van de mentale ontwikkeling van Liefdevolle Vriendelijkheid, Kalmte en Inzicht is het vooral in het beginstadium essentieel een rustige en bevorderlijke plaats uit te kiezen. Indien mogelijk is een aparte kamer aan te bevelen. Een bepaalde omgeving stimuleert de een, terwijl de ander er juist wordt afgeleid. Daarom moet men zijn kamer naar eigen idee én in alle eenvoud inrichten. Probeer steeds zo min mogelijk afleidende objekten binnen u gezichtsveld te plaatsen.

2. Zolang de meditator nog niet stabiel is in zijn kennis en beoefening van de Nobele Dhamma is het aan te bevelen in de direkte omgeving van een instrukteur te verblijven of deze regelmatig te bezoeken. Is dit niet mogelijk dan moet de meditator zijn toevlucht nemen tot de vertalingen van de Predikingen van de Boeddha en de betrouwbare kommentaren.[1]

3. De discipelen van de Boeddha spreken over de Dhamma of nemen de Nobele Stilte in acht. Zelfs in het spreken over de Dhamma moet de discipel matig zijn. Er zijn tien soorten spraak (dasa kathāwatthoeni) die gepast zijn: hij die weinig verlangt en spreekt over weinig verlangen; hij die tevreden is en spreekt over tevredenheid; hij die gereserveerd is en spreekt over gereserveerdheid; hij die geen gezelligheid nastreeft en spreekt over het niet streven naar gezelligheid;[2] hij die in zichzelf energie opwekt en spreekt over het opwekken van energie; hij die begiftigd is met morele gewoonte en spreekt over de verworvenheid van morele gewoonte; hij die begiftigd is met konsentratie en spreekt over de

1. zie kommentaar op de Witakkasanthanasoetta (Maddjhima Nikaya).

2. gezelligheid in de omgang door middel van zien, horen, gezamenlijk eten en het lichaam.

verworvenheid van konsentratie; hij die begiftigd is met wijsheid en spreekt over de verworvenheid van wijsheid[1]; hij die begiftigd is met bevrijding en spreekt over de verworvenheid van bevrijding; hij die begiftigd is met kennis en visie van bevrijding en spreekt over de verworvenheid van kennis en visie van bevrijding.(Maddjhima Nikāya, i, 145)

De meditator moet er ook steeds op letten dat het praten over de Dhamma gevolgd moet worden door het in praktijk brengen ervan!

In de Winaya, Soettawibhanga, Pacittiya 85 worden typen van nutteloze spraak opgesomd:
"Over koningen, dieven, grote politici, legers, afschrikwekkende dingen, gevechten, eten, drank, kleding, bedden, bloemenkransen, geuren, familie, vervoersmiddelen, dorpen, stadjes, steden, het land, vrouwen, sterke drank, straten, bronnen[2], diegenen die al heengegaan zijn, allerlei andere niet essentiële zaken, spekulatieve theorieën over de wereld en het niet geboren worden."

4. Ook het kiezen van de juiste personen waarmee men omgaat moet met omzichtigheid gebeuren. Er zijn mensen die ons stimuleren in de beoefening van de Dhamma en het elimineren van de hindernissen die er zijn; er zijn anderen die onze konsentratie verstoren, verwarring scheppen en ons afleiden door zinloos gepraat. Door een verkeerde omgang (in de betekenis van intiem omgaan en navolgen) worden wij in onze beoefening belemmerd en kunnen we niet tot de beoogde resultaten komen.[3]

5. Ook in de keuze van het voedsel zou er helder begrip moeten zijn. Dit houdt niet in dat de meditator er allerlei bijzondere eetgewoonten of systemen op na moet houden, maar hij moet allereerst zijn aandacht geven aan gezond voedsel om zijn gezondheid te beschermen. Daarnaast zijn er mensen die bepaalde soorten voedsel beter kunnen verdragen dan

1. d.w.z. Paññā, intuïtieve wijsheid.

2. d.i. sociale trefpunten.

3. zie voor details: Boeddhayāna Publikaties no. 13.

anderen.

Voor diegenen die ongeduldig zijn is het vooral belangrijk het geschikte voedsel te kiezen om kalmte van de geest (passaddhi) te bevorderen.

6. Hetzelfde geldt voor het klimaat. Zolang iemand in zijn eigen land is voelt hij zich vaak meer op zijn gemak dan in andere gebieden. Andere klimatologische omstandigheden (te koud, te warm, te droog, te vochtig, e.d.) kunnen een ekstra afleiding voor de beoefening worden.

Naast de weersomstandigheden spelen ook de flora en fauna een rol. Iemand die in een voor hem onbekend gebied wordt geplaatst kent de gevaren van flora en fauna niet (in tegenstelling tot zijn geboortestreek, waar hij is opgegroeid in de wetenschap wat gevaarlijk en ongevaarlijk is).

7. Een ongeduldig persoon moet niet alleen letten op zijn voedsel, het klimaat, de flora en fauna. Het is eveneens van groot belang de juiste meditatiehouding te kiezen. Soms zal het voor hem beter zijn te zitten of te staan of te lopen of te liggen. Iemand die geduldig is zal zelfs ten tijde van ongemak in deze opzichten zijn kalmte weten te bewaren en de beoefening onverminderd voortzetten. Let er echter steeds op niet al te snel van houding te veranderen, daar dit de kracht uit de oefening zal halen.

Als de meditator dit helder begrip van gepastheid heeft ontwikkeld is hij bedreven in het kiezen van de middelen (oepāya-kosalla) om zijn doel te verwezenlijken.[1]

APAGABBHO = bescheiden, ingetogen

In al zijn aktiviteiten probeert de meditator zich te houden aan de hoge morele normen, zoals de elementaire levensprincipes en gedragsregels.[2] Zijn

1. zie ook SAKKO

2. dwz. de Vijf Levensregels en het navolgen van de Adviezen aan Sigalo, zie voor details: Boeddhayana Publikaties 3, 15 e.a.

gedrag wordt gekenmerkt door een bescheidenheid en ingetogenheid. Hij is noch onbeschaamd, noch brutaal of vrijpostig.

Bij het verrichten van lichamelijke aktiviteiten (zoals bij het zitten en lopen) neemt hij de situatie waarin hij zich bevindt in ogenschouw. Soms zal hij vooraan moeten lopen, andere keren achteraan (als teken van respekt); soms is het gepast op een bepaalde manier te zitten, in andere gevallen niet. Kortom hij probeert gepast en ingetogen te handelen.

Bij het bezigen van spraak probeert hij respektvol en op het juiste tijdstip te spreken. Verder weet hij wanneer hij eisen kan stellen en wanneer niet.

In zijn denken probeert hij gedachten van zinnelijke verlangens, van boosaardigheid en van wreedheid te verwijderen en elke obsessie in de kiem te smoren.[1]

KOELESOE ANANOEGIDDHO = niet begerig naar families

Bhikkhoes proberen zich verre te houden van nauwe relaties met families (koela= familie, clan). Het emotioneel gelijkgestemd zijn met lekevolgelingen komt niet ten goede aan hun Verheven Leven. Hiermee wordt bedoeld dat zij emotioneel niet betrokken moeten zijn bij hun ondersteunende lekevolgelingen (dāyaka's, dāyikā's). Dat wil zeggen dat bhikkhoes niet met hen treuren, niet met hen vrolijk zijn, enz.

Meditators moeten in het algemeen proberen in allerlei huiselijke en familie omstandigheden de Nobele Dhamma centraal te laten staan, zodat ze een meer neutrale positie (blijven) innemen. Hierdoor kunnen ze de situatie beter beoordelen en juist handelen. Verder zullen zij een voorbeeld kunnen zijn voor hun kinderen, kollega's, enz.

Tijdens intensieve meditatieperioden moet de meditator zich mentaal losmaken van de huiselijke beslommeringen en wereldse gedachten achterlaten.

1. bijvoorbeeld zoals in de geschiedenis van Tissa; DhpA. 3-4

vers 3

Na ca khoeddaṁ samācare kiñci
Yena wiññoe pare oepawadeyyoeṁ
Soekhino wā khemino hontoe
Sabbe sattā bhawantoe soekhitattā.

En hij verricht niet (het minste of) geringste
Dat andere wijzen zouden kunnen berispen.
(En hij denkt:) Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn
En mogen zij zich verblijden.

NA CA KHOEDDAṀ SAMĀCARE KINCI YENA WINNOE PARE OEPAWADEYYOEṀ

En hij verricht niet het (minste of) geringste
Dat andere wijzen zouden kunnen berispen.

Wanneer de meditator zich heeft toegelegd op het standvastig zijn in het naleven van de vijf, acht of meer levensregels zijn er nog allerlei geringe dingen (khoedda) in zijn lichamelijke, verbale of mentale gedrag die onjuist zijn en daarom legt hij zich er op toe niet het geringste te doen (na ca khoedaṁ samācare) dat slecht is; en niet alleen maar het grove, zelfs het meest subtiele dat hij kan zien (kiñci). Zijn maatstaf om te beoordelen of een daad berispelijk is of niet wordt bepaald door te leren zien wat de wortel ('het motief') ervan is. Andere wijzen (wiññoe pare) - die net als hijzelf streven naar een zuiver gedrag - zijn voor hem een maatstaf daar zij na onderzoek hebben ondervonden wat prijzenswaardig en wat afkeurenswaardig is. Het spreekt vanzelf dat opvattingen van spiritueel onvolwassen personen niet als maatgevend gelden.

Door zich de gewoonte van moreel gedrag (sīla) aan te leren heeft de meditator een toenemende vrees (hiri-ottappa)[1] voor zelfs de kleinste en nietig-

1. zie Boeddhayana Publikatie pag. 57 e.v.

ste onheilzame daad van lichaam, spraak of gedachten.

In deze verzen heeft de Boeddha ons de vijftien eigenschappen geleerd die een voorwaarde zijn en waardoor het mogelijk is tot een gerichte oefening van de mentale ontwikkeling te komen. We hebben gezien wat wij nu wel en wat wij niet zouden moeten doen om die onvergelijkbare toestand van Vrede te bereiken.

Dan vervolgt de Boeddha met een uiteenzetting over de praktische beoefening van de Kontemplatie op Liefdevolle Vriendelijkheid met de woorden:

SOEKHINI WĀ KHEMINO HONTOE,
SABBE SATTĀ BHAWANTOE SOEKHITATTĀ.

(En hij zou moeten overwegen:)
Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn en
Mogen zij zich verblijden.

Om de bhikkhoes te beschermen tegen hun angst voor de boomdewa's en hen tegelijkertijd een geschikt meditatie-onderwerp te geven zette de Boeddha de verschillende methoden uiteen om Liefdevolle Vriendelijkheid te vestigen. Dit moet als volgt begrepen worden: Mogen alle wezens gelukkig zijn, mogen alle wezens veilig zijn en mogen alle wezens zich verblijden. In de Pāli tekst wordt het zinsdeel 'En hij zou moeten overwegen' of 'En hij denkt' weggelaten, iets dat gebruikelijk is in een dergelijke konstruktie van een vers.

Hierin betekent gelukkig (soekhino) letterlijk het gelukkig zijn of het in bezit zijn van het aangename en prettige (soekha). Veilig (khemino) betekent het in veiligheid verkeren van, ongeplaagd door of het zonder vrees zijn voor (de overwoekerende bezoedelingen van de geest, die leiden tot leed en smart). Khema betekent naast veilig ook welvarend en vredevol. De hoogste vorm van khema is de

verwezenlijking van Nibbāna.[1] Alle (sabbe) wil zeggen 'geen enkele uitgezonderd'. Wezens (sattā) zijn alle 'ademende wezens', d.w.z. alles waarin mentale en (in de meeste gevallen ook) stoffelijke processen aanwezig zijn.[2] Zich verblijden (soekhitattā) betekent letterlijk zich mentaal (attā, in het hart ofwel in de geest) verblijden.

vers 4 en 5

Ye keci paṇabhoet'atthi
Tasā wā thāwarā wā anawasesā
Dighā wā ye mahantā wā
Maddjhimā rassakā aṇoekathoelā

Diṭṭhā wā ye wā adiṭṭhā
Ye ca doere wasanti awidoere
Bhoetā wā sambhawesī wā
Sabbe sattā bhawantoe soekhitattā

Wat voor ademende wezens er ook mogen zijn,
Of zij nu zwak of sterk zijn, geen enkele uitgezonderd
Of zij nu lang of groot zijn,
Middelmatig, kort, klein of dik zijn,

Of zij nu zichtbaar of niet zichtbaar zijn,
Dichtbij of ver weg verblijven,
Wezens die bestaan of die geboorte zoeken:
Mogen alle wezens zich verblijden.

Nadat de Verhevene in het kort heeft verklaard hoe Liefdevolle Vriendelijkheid in het algemeen ontwikkeld en in stand gehouden moet worden leert de Meester in de twee volgende verzen hoe de meditator zich in detail moet oefenen, zodat hij krachtig en stabiel wordt en in zijn meditatie de absorptietoestanden (djhāna's) kan verkrijgen.

1. zie ook Boeddhayana Publikaties no. 13

2. planten dus uitgezonderd, want daarin is geen mentaal proces.

Wat voor (ye keci) ademende wezens (pāṇabhūt' atthi) er ook mogen zijn, zij vormen een objekt voor de gerichte beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid. De Boeddha leert ons vier tweetallen en drie drietallen, te weten: zwak/sterk, zichtbaar/niet zichtbaar, ver/dichtbij, bestaan / geboorte zoekend en lang/middelmatig/kort, groot/middelmatig/klein, dik/middelmatig/mager. Alle wezens vormen zonder één enkele uitzondering (anawasesā) een objekt voor Liefdevolle Vriendelijkheid.

De beoefening die hier door de Boeddha wordt onderwezen moet als volgt begrepen worden: Mogen alle zwakke wezens zich verblijden; mogen alle sterke wezens zich verblijden; mogen alle lange wezens zich verblijden, enz. Deze kontemplatie op Liefdevolle Vriendelijkheid gericht op groepen kan ook beoefend worden door te denken aan voorbeelden van die groepen.

De term "zij die zwak zijn" (tasā) betekent diegenen die dorstig zijn (tasanti). Hun zwakte doet verlangen opkomen en daardoor gaan zij gebukt onder de last van angst. Hiermee worden al diegenen bedoeld die nog gevangen zijn in de kringloop van het herhaald geboren worden en sterven (saṁsāra). Diegenen die sterk zijn (thāwarā) zijn de Arahants die in het leven staan (tiṭṭhanti) zonder meegesleurd te worden, doordat zij begeerte en angst hebben achtergelaten. De eersten leven (voort) in het bestaan en hebben een zwak voor aangename ervaringen, omdat zij een begoochelde visie hebben van de wereld (als iets dat bestendig, bevredigend en zelf is). De laatsten staan standvastig en onbewogen in het leven.[1] Zij hebben een juiste visie op het gekonditioneerde bestaan als iets dat onbestendig, onbevredigend en niet zelf is).

Met de lange wezens (dīghā) worden al die wezens bedoeld met lange lichamen, zoals slangen, salamanders, vissen, enz. Grote wezens (mahantā) zijn wezens zoals zeeschildpadden, olifanten, enz. De wezens

1. Phoetthassa lokadhammehi; Boeddhayana Publikaties no. 13

die zowel in grootte, lengte als omvang van een middelmaat zijn (maddjhimā) zijn al die wezens die tot de middenklassen behoren, zoals paarden, ossen, varkens, enz., terwijl met rassakā alle korte wezens bedoeld worden.

Kleine wezens (aṇoekā) zijn die wezens die niet met het oog te zien zijn of die wezens die een meer verfijnd stoffelijk lichaam hebben, zoals de boomdewa's die de bhikkhoes plaagden. Daarnaast kan elk wezen dat niet onder de andere aanduidingen van groot, lang, dik of middelmaten valt gerekend worden tot de kleine, magere of subtiele wezens. De dikke wezens (thoelā) zijn die wezens die een ronde lichaamsvorm hebben, zoals oesters en schildpadden.

Met de aanduidingen zichtbaar (diṭṭhā) en niet zichtbaar (adiṭṭhā) worden die wezens bedoeld die zich nu in ons gezichtsveld bevinden en die voor ons niet zichtbaar zijn (zoals de wezens in de zee, in de grond en achter de berg). Het stel verweg en dichtbij (doere - awidoere) kan verklaard worden als de wezens in ons eigen lichaam en daarbuiten, óf in ons huis en daarbuiten, óf in onze direkte omgeving en daarbuiten, enz.

De term "zij die bestaan" (bhoeta) wordt in de kommentaren verklaard als "zij die zijn en niet meer zullen worden", wat een aanduiding is voor die wezens die de overwoekeraars (āsawā) hebben overwonnen en de Verlichting hebben bereikt. Met sambhawesī worden die wezens bedoeld die nog steeds voortgaan ('zoeken') naar bestaan en voortbestaan.

Er wordt in de Geschriften geleerd dat er vier soorten van geboorten zijn: de geboorte in de baarmoeder, het ei, in vocht en een spontane geboorte (van dewa's en brahma's). Dan kan sambhawesī slaan op het bestaan in een ei of in de baarmoeder, zolang de eierschaal of het helm-membraam nog niet doorbroken is; daarna bestaat het wezen (bhoeta). In het geval van een geboorte in vocht of van een spontane geboorte bestaat het wezen na de eerste bewustwording of verandering van houding.

vers 6

Na paro paraṁ nikoebbetha
Nātimaññetha katthaci naṁ kañci
Byārosanā paṭighasaññā
Naññamaññassa doekkham iccheyya.

Moge niemand een ander bedriegen
Noch met geringschatting behandelen,
Waar hij zich ook bevindt en tegenover wie dan ook
Laten zij door boosheid of kwade gedachten
Elkaar geen lijden toewensen.

Vervolgens verklaart de Boeddha hoe de meditator door middel van de krachtige wens en aspiratie (dat alle wezens gevrijwaard zijn van het kwetsen en van het toewensen van leed aan andere wezens) Liefdevolle Vriendelijkheid kan ontwikkelen. Want iedereen vreest de roede en het leven is ieder dierbaar (Dhammapada). De meditator overweegt:

"Moge niemand (na paro) een ander (paraṁ) bedriegen (nikoebbetha), noch zichzelf boven een ander verheffen door eigendunk, (Nātimaññetha betekent met geringschatting behandelen).

"Waar (katthaci) hij (naṁ) zich ook bevindt en wie dan ook (kañci), of hij zich nu in de open lucht bevindt of temidden van een gezelschap, of die ander nu een hooggeplaatst persoon is of niet, ongeacht rang, stand of kaste, hij probeert zich te onthouden van oneerlijkheid en streeft ernaar zonder dunk (māna)[1] te handelen.

"Laten zij elkander (aññamaññassa) door boosheid (byārosanā) of kwaadwillige gedachten (paṭighasaññā) geen (na) lijden (doekkha) toewensen (iccheyya)."

Elk (niet verlicht) wezen denkt steeds aan zijn eigen welzijn en is bereid hiervoor een ander tekort te doen. Als hij zichzelf niet leert beheersen

1. zie ook vers 1 ANATIMANI

door een gerichte oefening zal zijn geest terugvallen tot lagere neigingen, waardoor hij geneigd is andere wezens te bedriegen en te kwetsen. "De geest verheugt zich in het slechte." (Dhammapada)

Het geloof in een zelf (sakkāya diṭṭhi) en de eigendunk (māna) hebben we reeds eerder behandeld, waarbij we zagen dat de beoordeling van andere wezens en de vergelijking met onszelf een sleutelpositie inneemt in onze omgang met anderen. Wanneer we echter de geest geoefend hebben worden we zachtmoediger en kunnen we ons eigen welzijn, het welzijn van anderen en beide als leidraad voor ons handelen nemen.

Met boosheid (byārosanā) worden hier de provocerende, kwaadwillige handelingen van het lichaam en de spraak bedoeld, terwijl gedachten (paṭighasaññā) hier betrekking hebben op de handelingen van de geest.

De Boeddha sprak dit vers om een andere benadering van Liefdevolle Vriendelijkheid te verklaren. Eerst verklaarde Hij de methode van het uitstralen van de gedachten als "Mogen alle wezens gelukkig zijn, enz.", gevolgd door de methode van gerichte welwillende gedachten als "Mogen alle zwakke wezens zich verblijden, enz." In dit vers wordt de methode van Vrijwarende Gedachten onderwezen.

vers 7

Mātā yathā niyaṁ poettaṁ
Āyoesā ekapoettam anoerakkhe
Ewaṁ pi sabbabhoetesoe
Mānasam bhāwaye aparimāṇaṁ.

Gelijk een moeder en haar zoon
Haar enig geboren kind met haar leven zou beschermen
Evenzo zou hij voor elk levend wezen
Onbegrensd gedachten moeten ontwikkelen.

1. gedachten van liefdevolle vriendelijkheid

Om de kracht die Liefdevolle Vriendelijkheid moet hebben om tot de verworvenheden te komen toe te lichten vergelijkt de Boeddha deze met de liefde van een moeder (mātā) voor haar enig geboren kind (ekapoettaṁ). Deze liefde is zo sterk dat zij haar zoon (niyaṁ poettaṁ) zelfs met inzet van haar leven (āyoesa) zou beschermen (anoerakkhe).

De liefde van een moeder doet haar alles opofferen voor het welzijn van haar kind, vooral als zij slechts één kind heeft! Zij zal echter veel minder zorg voelen voor andere kinderen. Wanneer haar kind in het ziekenhuis ligt heeft zij er alles voor over haar kind gezond te zien. Maar voor het kind dat in het volgende bed ligt heeft zij minder aandacht. Als haar kind geslagen wordt, wordt ze furieus; als een ander kind geslagen wordt, wordt ze misschien kwaad.

Met als doel het universele karakter van Liefdevolle Vriendelijkheid aan te duiden verklaart de Boeddha dat de meditator evenzo (ewaṁ pi) naar alle (sabba) levende wezens (bhoetesoe) zijn gedachten (mānasaṁ) van Liefdevolle Vriendelijkheid (zoals bovenstaand verklaard) zou moeten ontwikkelen (bhāwaye), zonder begrenzing (aparimāṇaṁ), door alle wezens (of klassifikaties) te omvatten of zonder een bepaald persoon te bevoordelen of te benadelen.

vers 8

Mettañ ca sabbalokasmiṁ
Mānasam bhāwaye aparimāṇaṁ
Oeddhaṁ adho ca tiriyaṁ ca
Asambādham aweraṁ asapattaṁ.

Met Liefdevolle Vriendelijkheid voor de hele wereld
Ontwikkelt hij onbegrensd deze gedachten[1]
Boven, onder en rondom,
Onbelemmerd, zonder boosheid of vijandschap.

1. van liefdevolle vriendelijkheid.

Met deze Liefdevolle Vriendelijkheid (ontwikkeld volgens de hier omschreven methoden en met de kracht als die van een moeder voor haar enig kind) voor de hele (sabba) wereld van wezens (loka) ontwikkelt hij onbegrensd goede gedachten van welwillendheid.

De wereld aldus beschouwende kan hij zijn welwillende gedachten ook in het algemeen uitstralen naar de wezens boven (oeddhaṁ), onder (adho) en rondom (tiriyaṁ) hem. Dat wil zeggen naar de verdeling naar de drie loka's[1] - in het geval van een mens:

Boven: de wereld van de dewa's (behorende tot de Kāmaloka) en de wereld van de Brahma's (behorende tot de Rōepaloka en Arōepaloka).

Onder: de wezens in de vier lagere toestanden van ellende (Apāya - behorende tot de Kāmaloka).

Rondom: zijn medemens.

Dit drietal kan ook letterlijk opgevat worden als: alle wezens boven hem (in de lucht), onder hem (in de grond of in de zee) en rondom hem (op het land.

Hij moet deze gedachten van Liefdevolle Vriendelijkheid onbelemmerd (asambadhaṁ) ontwikkelen, vrij van hindernissen, wat inhoudt dat hij ook zichzelf hierin betrekt. We lezen in de Wisoeddhimagga:[2]

"Stel een persoon zit ergens met een dierbaar, een neutraal en een vijandig persoon, hijzelf als vierde. Dan komen bandieten naar hem toe en zeggen, 'Eerwaarde, geef ons een bhikkhoe,' en op de vraag waarom antwoorden zij, 'zodat wij hem kunnen doden en het bloed van zijn keel als een offerande kunnen gebruiken.' Als nu die bhikkhoe denkt, 'Laten zij deze nemen of laten zij die nemen,' heeft hij de barrières niet afgebroken. En als hij denkt, 'laten zij mij nemen, maar niet die andere drie,' heeft hij de barrières evenmin afgebroken. Waarom? Omdat hij letsel zoekt voor degeen waarvan hij wenst dat zij hem nemen en alleen maar welzijn zoekt voor de anderen. Maar pas als hij niemand van deze vier mensen voor-

1. zie voor details: aanhangsel Boeddhayana Publikaties no. 12

2. Een belangrijk kommentaar op de Boeddhistische Meditatie en Leerstelling

stelt om aan de bandieten te geven en hij zijn gedachten onpartijdig naar zichzelf en naar de andere drie personen richt, wordt er van hem gezegd dat hij de barrières heeft doorbroken."[1]

Door zich op deze wijze Liefdevolle Vriendelijkheid eigen te maken heeft de meditator boosheid, haat en toorn (wera) uitgebannen en verblijft hij vreedzaam (awera) temidden van andere wezens. Hij heeft vijandigheid (sapatto) opgegeven en leeft vrij van vijandschap (asapattaṁ), Doordat hij zelf vrij is van boosaardigheid en vijandschap ten opzichte van zichzelf en zijn omgeving worden anderen niet verstoord en leeft hij in vrede en harmonie met zijn omgeving.

vers 9

Titthaṁ caraṁ nisinno wā
Sayāno wā yāwat'assa wigatamiddho
Etaṁ satiṁ adhiṭṭheyya
Brahmam etaṁ wiharaṁ idha-m-āhoe.

Of hij nu staat, loopt, zit
Of ligt, hij zou, zolang hij vrij is van traagheid
Standvastig moeten zijn in deze achtzaamheid.
Dit is wat men het Verheven Leven noemt.

Om aan te geven dat deze Achtzaamheid (sati, bewustheid) op Liefdevolle Vriendelijkheid in elke situatie toegepast moet worden wijst de Verhevene er op dat de meditator zich in elk van de vier houdingen moet toeleggen op de ontwikkeling van Liefdevolle Vriendelijkheid. Pas als hij (assa) deze bewustheid en achtzaamheid standvastig (adiṭṭheyya) probeert te ontwikkelen op momenten (yāwatā) dat hij

1. deze voorwaarde voor de juiste beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid toont het verschil met de zelfopoffering uit andere levensopvattingen!

traagheid (middha) heeft verdreven (wigato) is hij in staat de absorptietoestand van Liefdevolle Vriendelijkheid te bereiken.

Aldus maakt hij zich deze brahmawihāra eigen. Of hij nu staat, loopt, zit of ligt, zijn gedachten van Liefdevolle Vriendelijkheid zijn in hem aanwezig zo hij dit wenst. Dit (etaṁ) meester te zijn is wat (idha) men (āhoe) het Verheven Leven (brahmawihāra) noemt, omdat het onberispelijk is en tot voordeel van zichzelf en anderen strekt.

Met traagheid (middha) wordt bedoeld dat de geest traag is.[1] en zich naar een onderwerp begeeft gelijk een slak. Door te kontempleren op de dreigende gevaren van (weder)geboorte, ziekte, armoede, honger, ouderdom, dood en allerlei andere levensomstandigheden waaronder het niet mogelijk zal zijn de Nobele Dhamma te beoefenen (als hij nú niet de kracht hiertoe ontwikkelt) zal de meditator aktief, alert en waakzaam (wigatamiddho) worden.

Doordat hij zijn geest heeft geaktiveerd en t aagheid heeft uitgebannen kan hij het resolute voornemen (aditṭhāna) ontwikkelen om zijn beoefening door te zetten (adiṭṭheyya), zodat niets of niemand hem kan afleiden van het Verheven Leven, zoals dit in de Nobele Dhamma onderwezen wordt.

vers 10

Aldus leerde de Boeddha aan deze bhikkhoes hoe zij tot de beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid konden komen en hoe zij deze konden beheersen. Daar Liefdevolle Vriendelijkheid de begoocheling van de verkeerde opinie van een (bestendig en onveranderlijk) zelf niet verwijdert, maar zelfs kan versterken[2] beëindigt de Verhevene Zijn Prediking met het vers:

1. zie Boeddhayana Publikaties no. 6 en 15 voor details.

2. omdat het wezens als een entiteit als onderwerp kan hebben.

Ditthiñ ca anoepagamma
Sīlawā dassanena sampanno
Kamesoe wineyya gedhaṁ
Na hi djātoe gabbaseyyaṁ poena-r-eti.

Door er geen (verkeerde) meningen op na te houden
Deugdzaam, met volmaakte visie,
Gezuiverd van begeertennaar zinnelijke genietingen
Zal er voor hem zeker geen geboorte meer zijn.

teneinde hen te leiden tot het toppunt van de beoefening, te weten het bereiken van die Toestand van Vrede.

Nadat de meditator als gevolg van zijn kalmtemeditatie (samatha) de absorptietoestanden heeft bereikt moet hij deze konsentratietoestanden gebruiken voor de beoefening van de inzichtmeditatie.

Door de faktoren die behoren bij de absorptietoestand van Liefdevolle Vriendelijkheid[1] in te zien als mentale processen en het lichaam (en de waarneembare zintuiglijke objekten) als stoffelijke processen ontwikkelt hij de Onderscheidende Kennis van Mentale en Stoffelijke Verschijnselen (nāmaroepaparicchedañāṇa), enz.[2] Zo voortgaande komt hij tot het inzicht dat het bestaan niets anders is dan 'louter een verzameling van neigingen, waarin geen wezen gevonden kan worden.'[3] Daarom houdt hij er geen verkeerde meningen (diṭṭhi) op na.

Uiteindelijk bereikt hij door de voortgang op het Pad van Inzicht het eerste stadium van Heiligheid, het binnengaan van de stroom (sotāpatti), en is hij deugdzaam (sīlawā) met de bovenwereldse deugd (lokoettara sīla) behorende bij dit stadium, daar hij een volmaakte visie (dassanena sampanno) behorende bij het binnengaan van de stroom tot Nibbāna heeft.

Door zich te zuiveren (wineyya, lett. verwijde-

1. djhānaṅga: geluk (soekha) en eenpuntigheid van geest (ekaggata).
2. zie Boeddhayana Publikaties 8 en 9 voor verdere details.
3. Samyoetta Nikāya i, 235.

ren) van begeerte (gedha) naar zinnelijke genietingen (kāma) gaat hij voort op het Nobele Pad en bereikt hij opeenvolgend het tweede stadium van Heiligheid (sakadāgāmi - de Eenmalig-terugkerende), het derde stadium van Heiligheid (Anāgāmi - de Niet terugkerende) en het vierde stadium van Heiligheid (Arahant - de Heilige), waarmee de Verlichting is bereikt. Dan zal er voor hem zeker (hi) geen (na) wording (djāti) meer (poena, weer of opnieuw) zijn door het binnengaan (eti) van een baarmoeder (gabbhaseyya).

Toen de Verhevene Zijn prediking tot de bhikkhoes had beëindigd zei Hij tot hen, "Ga nu, bhikkhoes, en leef in datzelfde bos. Laat op de achtste dag van elke maand de gong slaan om de Dhamma te vernemen. Reciteer dan deze prediking en houdt een toespraak over de Dhamma. Let er op de verdiensten (van deze heilzame daden) te delen. Leg u toe op dit meditatie-onderwerp en ontwikkel het. Dan zullen die niet menselijke wezens u geen afschrikwekkende objekten meer laten zien en u zeker welgezind zijn en uw welzijn nastreven."

Daarop vertrokken die bhikkhoes na hun respekt aan de Meester te hebben betuigd naar het bos en handelden overeenkomstig deze instrukties. De boomdewa's werden vervuld van vreugde en blijdschap toen zij bemerkten dat deze bhikkhoes hen welgezind waren en hen welzijn toewensten. Vanaf dat moment waren zij zeer behulpzaam en beschermden deze bhikkhoes wanneer dit maar nodig was.

Nu deze bhikkhoes deden wat zij behoorden te doen en nalieten wat zij behoorden na te laten konden zij Liefdevolle Vriendelijkheid meester worden; toen zij Liefdevolle Vriendelijkheid meester waren gebruikten zij deze als basis voor de ontwikkeling van inzicht. Uiteindelijk bereikten zij allen gedurende diezelfde regenperiode nog de hoogste vrucht van de oefening en werden Arahants, waardoor zij de Pawāraṇā Ceremonie in volkomen zuiverheid konden houden.

BOEDDHAYĀNA PUBLIKATIES

1 Wesak, oorsprong en betekenis
(bewerking: Mw. L.M.de Man e.a.)

2 Boeddhistische Recitatieteksten
Dharmawīranātha

3 Boeddhistische Ethiek voor leken
Dharmawīranātha e.a.

4 Brahmawihara/Metta (De Vier Sublieme Toestanden)
Nyāṇamoli/Nyāṇaponika Thera

5 Boeddhisme in het dagelijks leven
Nina van Gorkom

6 De Vijf Hindernissen /De Zeven Faktoren van Verlichting
Nyāṇaponika /Piyadassi Thera

7 Dhammapada
Nārada Mahathera

8 Praktische Inzicht Meditatie (uitverkocht)
Mahāsi Sayādaw

9 De Voortgang van Inzicht
Mahāsi Sayādaw

10 Lezingen in Boeddhayana Centrum
Mahāsi Sayādaw

11 Lezingen in Boeddhayana Centrum
Piyadassi Mahāthera

12 Afhankelijke Oorsprong
Piyadassi Mahāthera

13 De 38 Goede Tekenen van het Leven
Dharmawīranātha

14 Een Ontmoeting met het Boeddhisme
Dharmawīranātha

15 Boeddhistische Meditatie
Dharmawīranātha

16 Samyoetta Nikaya, een selektie predikingen van de Boeddha
John D. Ireland

17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid
Dharmawīranātha

18 Symbolen in het Boeddhisme
Khemindā/Karunaratna

19 Boeddhisme in een Notedop
Nārada Mahāthera

Boeddhayāna Centrum, Fronemanstraat 16b, 2572 VG Den Haag

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® 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 katalogus en/of informatieblad opvragen door *f*2,50 te storten op één van onze rekeningen: giro 3825806 en ABN 54.51.22.619, onder vermelding van katalogus en/of informatieblad. Het opgevraagde materiaal zal u per omgaande worden toegestuurd.

NEDERLANDSE BUDDHA-DHAMMA STICHTING
KEPPLERSTRAAT 263
'S-GRAVENHAGE

STICHTING ZONDER WINSTDOELEINDE