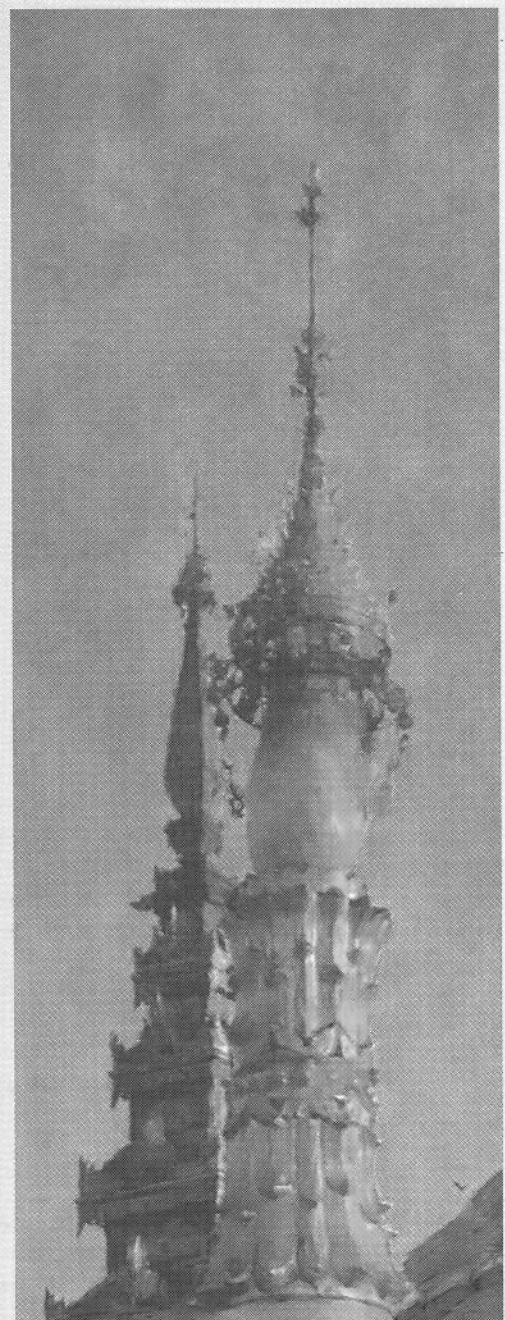
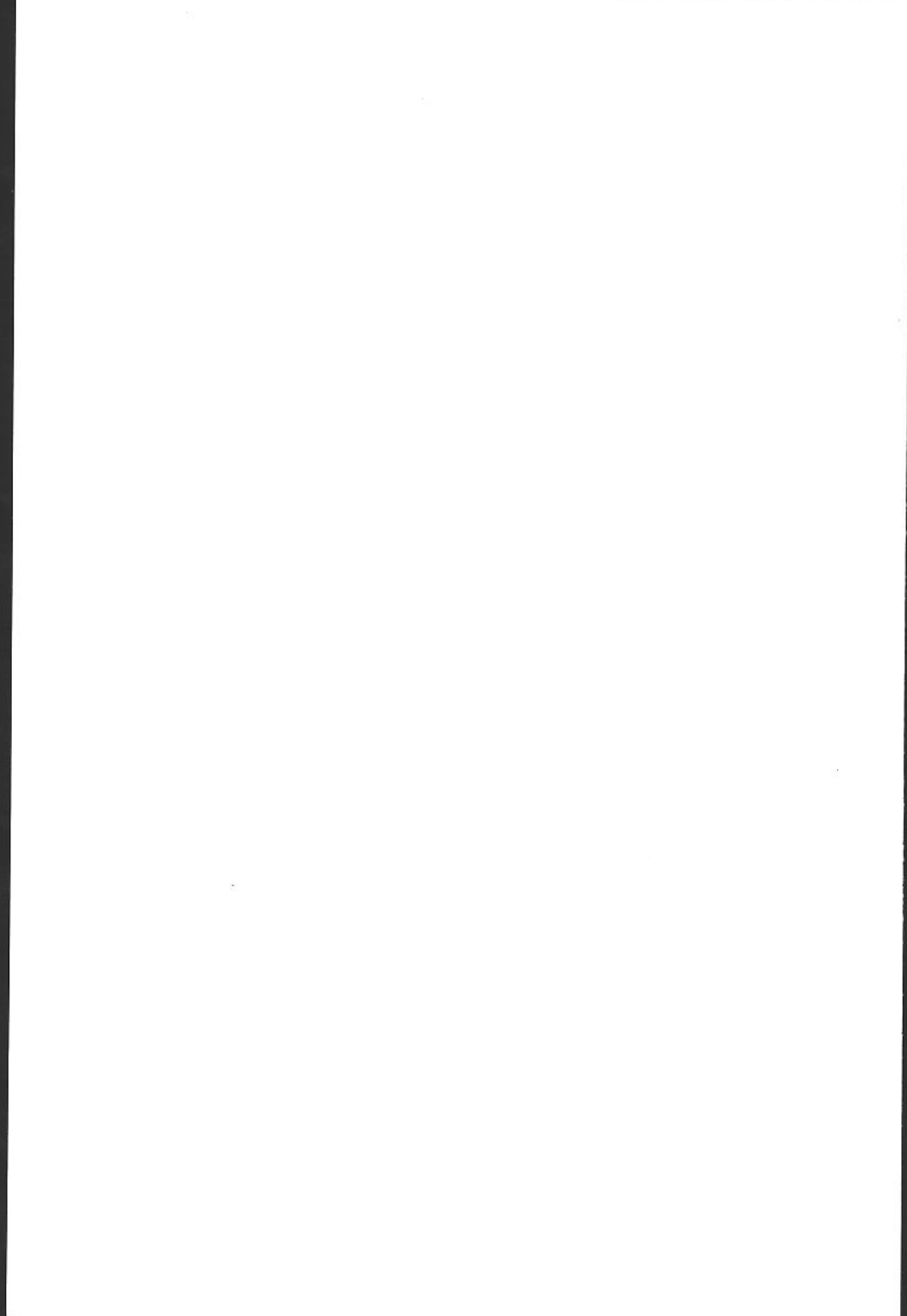


DE VIER
VERHEVEN
TOESTANDEN
VAN DE
GEEST

Nyāṇaponika Mahāthera
Ñāṇamoli Thera





Deze publikatie is vervaardigd uit fondsen die door Boeddhisten ter beschikking gesteld worden; de baten komen uitsluitend ten goede van het werk voor de bekendmaking van de Dhamma in Nederland.

De prijs wordt, dankzij de vele vrijwilligers, zo laag mogelijk gehouden om een zo breed mogelijk publiek te kunnen bereiken. U bewijst uzelf en het werk voor Dhamma een grote dienst wanneer u deze uitgave niet kopieert.

BOEDDHAYĀNA PUBLIKATIES 4

geautoriseerde vertaling van:

The Four Sublime States:

De Vier Verheven Toestanden van de Geest - Nyāṇaponika Thera
(Wheel Publication 6, Buddhist Publication Society, Kandy, Shri Lanka)

The Practice of Loving Kindness:

Liefdevolle Vriendelijkheid (Mettā) - Nāṇamoli Thera
(Wheel Publication 7, Buddhist Publication Society, Kandy, Shri Lankā)

door Thera Dhammawīraṇātha en Kheminda Merkus

© 1991 Boeddhayāna Uitgeverij

uitgegeven door: Boeddhayāna Uitgeverij

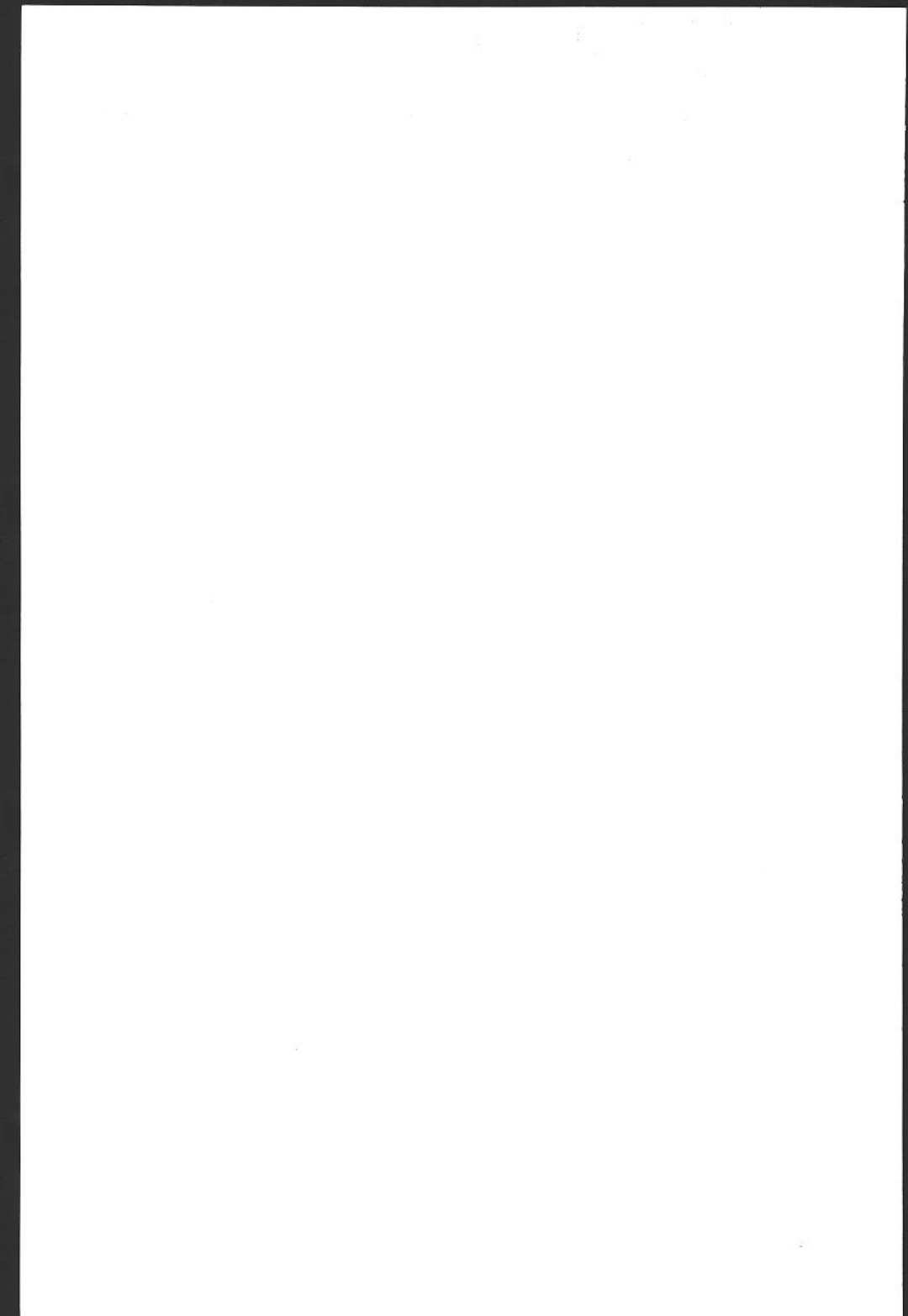
cover design: Mettā Kruijsdijk

derde druk 1991/2535

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

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





Namo Tassa Bhagawato Arahato Samma-Samboeddhassa!

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

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

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

Willen we echter moraliteit op een hoger niveau kunnen beoefenen, dan is het van groot belang heel nauwgezet een juist gedrag in denken, in woorden en in handelen als een *gewoonte* te ontwikkelen.

Een voorbeeld daarvan is vrijgevigheid (*dana*), een kunnen delen met anderen, dat kan leiden tot een spontaan bijstaan van andere wezens zonder enig egoïstisch motief, hetgeen een belangrijke faktor is voor een spirituele ontplooiing.

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

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

Evenals *metta* zijn de verheven deugden *karoena* (mededogen) en *moedita* (medevreugde) van eenzelfde onpartijdig en onbegrensd karakter.

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

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

De Boeddha heeft de *Metta Soetta* gegeven teneinde bevrijd te worden van 'plagende geesten' en deze is nog onverminderd van toepassing in onze tijd, als we alleen al kijken naar de 'plagende geest' in onszelf. Voor velen is kontemplatie en meditatie een onbekend begrip waarover veel misverstand bestaat. Hun leven wordt vaak beheerst door de 'kwelgeesten' van hartstochtelijk verlangen of door een deprimerende zelfkwelling, twee uitersten, waartegen de Boeddha waarschuwde, omdat het doodlopende wegen zijn. Onszelf te oefenen om tot deze Vier Verheven Toestanden van de Geest te komen opent de weg tot innerlijke kalmte en evenwicht en tot een beter begrip van onze omgeving. De warmte van Liefdevolle Vriendelijkheid (Altruïstische Liefde), Mededogen en Medevreugde zullen uiteindelijk tot de hoogste vorm komen in Gelijkmoedigheid en daarmee tot inzicht en wijsheid leiden.

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

**De Vier
Verheven Toestanden
van de Geest**

Nyanaponika Mahathera

Inleiding

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

Liefde of Liefdevolle Vriendelijkheid (metta)

Mededogen (karoena)

Medevreugde (moedita)

Gelijkmoedigheid (oepekkha)

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

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

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

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

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

Deze vier - Liefde, Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid - staan eveneens bekend als de onbegrensde toestanden (*appamañña*), omdat zij in hun volmaaktheid en naar hun werkelijke aard zich niet zouden moeten beperken wat betreft de verscheidenheid van wezens ten opzichte waarvan zij zich uitspreiden. Zij behoren vrij te zijn van exclusiviteit en partijdigheid, niet gebonden door een uitgesproken voorkeur of door vooroordelen. Een geest die deze onbegrensde van de *Brahma Wihara's* heeft bereikt zal geen enkele nationale, racistische, religieuze of klassehaat in zich dragen.

Tenzij deze onbegrensde en onbeperkte toepassing van deze vier eigenschappen geworteld is in een natuurlijke affiniteit met zo'n mentale houding, zal het zeker niet gemakkelijk zijn die onbegrensde toepassing tot stand te brengen door een weloverwogen wilskrachtige inspanning en elke vorm of gradatie van partijdigheid konsekvent te vermijden. Om dat te bereiken zal het in de meeste gevallen nodig zijn deze vier eigenschappen niet alleen te gebruiken als gedragsprincipes en als onderwerpen ter overpeinzing, maar ze eveneens als onderwerp van methodische meditatie te nemen. Deze meditatie wordt *Brahma-Wihara-Bhawana* genoemd, de 'meditatieve ontwikkeling van de Verheven Toestanden'. Het praktische doel ervan is om met behulp van deze Verheven Toestanden die intense toestanden van mentale concentratie te verkrijgen die *Djhana* of 'meditatieve absorptie',¹ worden genoemd. De meditatie op Liefde, Mededogen en Medevreugde kunnen de eerste drie Absorpties teweegbrengen, terwijl de meditatie op Gelijkmoedigheid

1. Zie Boeddhayana Publikaties 2 en 17.

slechts tot de vierde *Djhana* zal leiden, waarin Gelijkmoedigheid de meest kenmerkende faktor (*djhan'anga*) is.

In het algemeen gesproken zal alleen een volhardende meditatieve beoefening een tweeledig bekronend resultaat hebben van allereerst het diep in het hart doordringen van deze eigenschappen, zodat het natuurlijke houdingen kunnen worden die niet gemakkelijk teniet gedaan kunnen worden; ten tweede zal door meditatie hun onbegrensde aard naar voren komen en zeker gesteld worden en het alomvattend bereik ont-plooid. In feite zijn de gedetailleerde instructies die in de Boeddhistische geschriften worden gegeven voor de beoefening van deze vier meditaties duidelijk bedoeld om de onbegrensdeheid van de Verheven Toestanden tot ontplooiing te laten komen. Systematisch worden alle barrières, die in de toepassing ervan een begrenzing tot uitverkoren individuen of plaatsen zijn, afgebroken.

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

1. Zie ook Boeddhayana Publikaties 15.

Voor een ruimtelijke expansie begint de beoefening met degenen die in de direkte omgeving (familie, enz.) zijn, dan breidt het zich uit naar de naburige huizen, naar de hele straat, de stad, de provincie, het land, enzovoorts. Of bij het 'doordringen van alle richtingen' (*disa-pharana*) wordt de gedachte van Liefde gericht naar het oosten, dan naar het westen, het noorden, het zuiden, de tussengelegen richtingen, het zenith en het nadir.

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

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

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

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

Zoals we eerder hebben opgemerkt zal methodische meditatieve beoefening bijdragen tot het ontstaan van Liefde, Mededogen, Medevreugde en Gelijkmoedigheid als natuurlijke reacties in die situaties in het leven waar deze nodig zijn; het zal aanzienlijk bijdragen tot een meer standvastig maken en kalmeren van de geest om de talloze irritaties in het leven te weerstaan die het zo moeilijk maken deze vier eigenschappen in gedachten, woorden en daden te houden.

Als aan de andere kant iemands gedrag in de praktijk door deze Verheven Toestanden in toenemende mate zal worden beheerst, zal de geest minder wrevel, spanning en irritatie in zich dragen, waarvan de

nawerking, al is het nog zo subtiel, zelfs in de uren van meditatie zal storen en daar de Hindernis van Rusteloosheid (*oeddhacca-niwarana*) vormt. De invloed van het dagelijkse leven en denken op de meditatieve geest is werkelijk zeer sterk en slechts wanneer de kloof daartussen voortdurend wordt verkleind is er een kans op een gestadige meditatieve voortgang en het bereiken van het hoogste doel ervan.

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

Mogen alle wezens gelukkig zijn!

DE BASISPASSAGES OVER
DE VIER VERHEVEN TOESTANDEN
UIT DE PREDIKINGEN VAN DE BOEDDHA

I

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

II

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

III

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

IV

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

(Digha Nikaya, 13)

DE VIER VERHEVEN TOESTANDEN VAN DE GEEST

I

Liefde (metta)

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

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

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

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

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

LIEFDE, die alle wezens omdat of zij nu nobel of laaghartig zijn, goed of slecht. Zij die nobel en die goed zijn worden omvat, omdat Liefde spontaan naar hen uitgaat. Zij die laaghartig en van kwade wil zijn worden er eveneens in opgenomen omdat zij Liefde het meest nodig hebben. In velen van hen kan het zaad van het goede zijn afgestorven louter omdat de warmte voor de groei ervan ontbrak en omdat het door de koude in een liefdeloze wereld is vernietigd.

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

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

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

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

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

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

En wat is de hoogste manifestatie van LIEFDE?

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

Mededogen (karoena)

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

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

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

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

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

En deze ellende kan heel goed weer onze eigen bestemming worden. Degene die nu zonder MEDEDOGEN is, zal er eens om schreeuwen. Als medeleven met anderen ontbreekt zal het door een lange en pijnlijke

ervaring van iemand zelf verworven moeten worden. Zo is de Machtige Wet van het Leven: Als u dit weet, waak dan over uzelf!

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

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

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

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

En wat is de hoogste manifestatie van MEDEDOGEN?

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

III

Medevreugde (moedita)

Open niet alleen uw hart voor het Mededogen, maar ook voor de vreugde van anderen!

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

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

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

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

Nobele en verheven vreugde is een hulp op het Pad naar het Ophouden van het Lijden. Niet hij die door smart terneergeslagen is, maar degene

die door vreugde wordt beheerst kan die serene kalmte vinden die leidt tot een kontemplatieve toestand van de geest. Alleen een serene en beheerste geest is in staat de bevrijdende wijsheid te verwerven.

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

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

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

En wat is de hoogste manifestatie van MEDEVREUGDE?

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

IV

Gelijkmoedigheid (oepekha)

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

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

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

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

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

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

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

zo'n wereld heeft behoefte aan Gelijkmoedigheid.

Maar de soort Gelijkmoedigheid die nodig is moet gebaseerd zijn op een waakzame tegenwoordigheid van geest en niet op een onverschillige matheid. Het moet een resultaat zijn van een weloverwogen en zware training en niet het toevallige resultaat van een voorbijgaande stemming. Gelijkmoedigheid zou die naam niet waard zijn als het niet door herhaalde inspanning teweeggebracht moet worden. Anders zou het zeker worden afgezwakt en tenslotte verloren gaan door de wisselvalligheden van het leven. Werkelijke Gelijkmoedigheid zou echter in staat moeten zijn elke zware beproeving het hoofd te bieden en van binnen uit aan kracht te winnen. Maar deze zal het weerstandsvermogen en het vermogen tot zelfvernieuwing alleen bezitten als het in Inzicht is geworteld.

Wat is nu de aard van dat Inzicht?

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

We zullen moeten begrijpen dat het veelvoud van ervaringen dat 'leven' wordt genoemd het resultaat is van onze eigen handelingen in gedachte, woord en daad, die in dit leven of in vroegere bestaansvormen zijn verricht. *Kamma* (handelingen) is de schoot van waaruit ze zijn ontsprongen (*kamma-yoni*). We zijn de onvervreemdbare 'eigenaars' van onze daden (*kamma-ssaka*), of wij dat nu aangenaam vinden of niet. Maar zodra we onze daden hebben verricht verliezen we voor het grootste deel onze beheersing daarover. Ze gaan hun eigen weg door de wereld of we dat nu aangenaam vinden of niet, ze zullen naar ons terugkeren als een erfenis (*kamma-dayada*) die ons toekomt. Niets van hetgeen ons overkomt is afkomstig van een 'uitwendige' vijandige wereld die ons onbekend is, maar alles is de uitkomst van onze eigen geest en onze eigen daden. Deze kennis is de eerste basis voor Gelijkmoedigheid, omdat deze ons van elke angst bevrijdt. In alles dat ons overkomt komen we alleen onszelf tegen. Waarom zouden we dan angstig zijn? Als echter angst of onzekerheid in ons zou ontstaan kennen we de toevlucht waar zo'n angst tot kalme wordt gebracht: onze goede daden (*kamma-patisarana*). Door hier toevlucht toe te nemen zal het vertrouwen in ons groeien, een vertrouwen in de beschermende kracht van onze goede daden die in het verleden zijn verricht. Bovendien zal moed ons inspireren om op dit moment meer goede daden te verrichten, zelfs als we door moeilijkheden in ons huidige leven er toe zouden neigen ontmoedigd te raken. Want we weten dat nobele en onbaatzuchtige daden

de beste verdediging zijn tegen de zware slagen van het lot; we weten dat het nooit te laat is en het altijd de juiste tijd is voor een goede daad. Als die toevlucht tot het doen van goede daden en tot het vermijden van het slechte stevig in ons is gevestigd zullen we ons eens hiervan overtuigd voelen: 'De ellende en het slechte, die geworteld zijn in het verleden, nemen meer en meer af. En ik zal trachten dit huidige leven zuiver en zonder smet te houden. Wat kan de toekomst anders brengen dan het toenemen van het goede?' En door die zekerheid zullen we een serene geest, de kracht van geduld en gelijkmoedigheid verkrijgen om alle tegenspoed die het heden kan brengen te verdragen. Dan zullen onze daden onze vrienden zijn (*kamma-bandhoe*). Evenzo zullen de verschillende gebeurtenissen in ons leven, die het resultaat van onze daden, ook onze vrienden zijn, zelfs als ze ons smart en pijn bezorgen. Onze daden keren tot ons terug in een vermomming die maakt dat ze vaak moeilijk te herkennen zijn. Soms zal het resultaat van onze handelingen naar ons toekomen in de vorm van een verrassende reactie van anderen; soms als een verstrekkende ommekeer in ons leven die vaak tegen onze verwachting of tegen onze wil gebeurt. Zulke ervaringen wijzen ons op de onvoorziene konsekwenties van onze daden; ze maken de half bewuste motieven duidelijk van onze voorgaande daden die we zelfs voor onszelf trachten te bedekken. Als we er aan gewend raken de dingen vanuit deze hoek te bezien en als we de signalen, die door onze eigen ondervinding wordt overgebracht, leren lezen, dan zal het leed eveneens onze vriend zijn, die streng maar eerlijk is en die ons met goede bedoelingen leert en waarschuwt. Het lijden leert ons het meest moeilijke onderwerp: de kennis omtrent onszelf; het waarschuwt ons voor de diepe afgronden waarnaar we ons blindelings begeven. Door het lijden te bezien als onze leraar en onze vriend zullen we er beter in slagen dit met Gelijkmoedigheid te dragen. Dientengevolge zal de Leer van Karma (want over deze leer spreken we) een krachtige impuls blijken te zijn om ons Karma zelf te bevrijden, dat wil zeggen van die daden die ons keer op keer in het lijden van herhaalde geboorte doen belanden. Er zal afschuw ontstaan van onze eigen begeerte en van onze eigen begoocheling daar deze voortdurend situaties kreëren, die onze kracht, onze weerstand en onze Gelijkmoedigheid trachten te breken.

Het tweede Inzicht waar Gelijkmoedigheid op zou moeten worden gebaseerd is de leer van de Boeddha over het Niet-Zelf (*anatta*). Deze lering toont aan dat in eigenlijke zin daden niet worden verricht door iets dat een Zelf of een persoonlijkheid is, noch dat ze in de resultaten invloed

op een Zelf of een persoonlijkheid hebben. Voorts toont deze aan dat, wanneer er geen Zelf is, we niet kunnen spreken van 'mijzelf'. het is de begoocheling van een Zelf die lijden veroorzaakt en Gelijkmoedigheid hindert of verstoort. Als een of andere eigenschap van ons wordt afgekeurd, denkt men: 'Mij wordt iets verweten', en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht. Als een of ander werk niet slaagt, denkt men: 'Mijn werk heeft gefaald', en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht. Als rijkdom verloren is gegaan, denkt men: 'Wat van mij was, is verdwenen', en wordt de Gelijkmoedigheid aan het wankelen gebracht.

Om Gelijkmoedigheid als een onwankelbare toestand van de geest te vestigen moet men geleidelijk alle gedachten aan bezit als 'van mij' opgeven, te beginnen met kleine dingen waarvan iemand zich gemakkelijk kan losmaken tot aan de bezittingen en doelstellingen waaraan we met ons hele hart vasthouden. Bovendien moet iemand stap voor stap alle 'gedachten aan een Zelf' opgeven, waarbij hij begint met een klein deel van zijn 'persoonlijkheid', met eigenschappen die minder belangrijk zijn, met kleine zwakheden die men duidelijk ziet tot aan die emoties die als de kern van iemands 'Zelf' worden beschouwd. Zo zou hij zich moeten oefenen in het loslaten.

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

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

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

Hoe doordringen en overlappen deze drie Verheven Toestanden elkaar dan?

Onbegrensde Liefde behoedt Mededogen voor het vervallen tot partijdigheid, voorkomt het maken van onderscheid door keuze en uit-

sluiting en beschermt het zo tegen het terugvallen in partijdigheid of aversie tegen de buitengesloten partij.

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

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

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

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