



BOEDDHAYANA
publikaties



5

1e dr

1979

**BOEDDHISME
IN HET
DAGELIJKS LEVEN**

Nina van Gorkom

Dit is een Dhamma-gift van de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting
en het Boeddhayana Centrum in samenwerking met de schrijfster.

Deze uitgave is voor gratis distributie.



BOEDDHAYANA
publikaties



5

**BOEDDHISME
IN HET
DAGELIJKS LEVEN**

Nina van Gorkom

Dit is een Dhamma-gift van de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting
en het Boeddhayana Centrum in samenwerking met de schrijfster.

Deze uitgave is voor gratis distributie.

In het begin dacht ik dat deze gebruiken vermengd zijn met veel dingen die niet essentieel zijn voor de praktijk van het Boeddhisme. Ik begreep bijvoorbeeld niet hoe het aanbieden van eieren aan het beeld van de 'Smaragden Boeddha' iets te maken kon hebben met de praktijk van het Boeddhisme. Maar zelfs deze populaire gebruiken kunnen ons iets leren over de praktijk van het Boeddhisme.

Er zijn vele graden van inzicht in de Leer van de Boeddha. Degenen die eieren offeren aan het beeld van de Boeddha geven hiermee uitdrukking aan hun vertrouwen in hem. Dit is een goede daad die zijn vruchten zal afwerpen. Maar degenen die eieren offeren realiseren zich misschien niet dat het hun eerbetoon aan de Boeddha is die hun een goed resultaat zal brengen en niet de eieren die hem zijn geofferd. Zij zien misschien niet duidelijk welke oorzaak hun welk gevolg zal brengen. Zij zouden meer profijt kunnen hebben van hun eerbetoon aan de Boeddha als zij dit op meer geestelijke wijze zouden doen: zij zouden eerbied aan de Boeddha kunnen betuigen door zich te onthouden van slechte daden, door andere mensen te dienen, door zich meer te verdiepen in de Leer van de Boeddha en door anderen te helpen deze Leer ook te begrijpen.

- A. Kun je mij meer vertellen over de verschillende graden van inzicht in de Leer van de Boeddha?
- B. Wat betreft het bewijzen van eerbetoon aan het beeld van de Boeddha, degenen die een hogere graad van inzicht hebben weten dat

per maand gevierd wordt (de dagen van Nieuwe Maan, Volle Maan en de twee dagen van de Halve Maan) door het in acht nemen van morele leefregels en het bezoeken van de tempel.

de Boeddha is heengegaan en niet meer wordt herboren. Het heeft echter toch nog zin om hem eerbetoon te bewijzen. Als men de Leer van de Boeddha dieper heeft bestudeerd en als men getracht heeft deze te verifiëren in het dagelijks leven, begrijpt men dat het niet belangrijk is of de Boeddha het eerbetoon van de mensen in ontvangst zal nemen of niet. De goede mentaliteit van degene die eer aan de Boeddha betuigt of die iets aan hem offert, zal zijn vrucht afwerpen. Iedere goede daad brengt een goed resultaat aan degene die hem verricht. Men oogst wat men gezaaid heeft.

Degene die eerbied aan de Boeddha betuigt met het juiste inzicht heeft geen verward idee van een Boeddha in de hemel, die hem zou kunnen zien of horen. Het beeld van de Boeddha herinnert hem aan diens deugden. Hij denkt aan de wijsheid van de Boeddha, die geheel alleen het Pad vond naar volledige bevrijding van alle leed en die ook andere mensen kon helpen dit Pad te vinden. Hij denkt aan de zuiverheid van de Boeddha, aan de zuiverheid in al zijn daden, zijn woorden en zijn gedachten. Hij denkt aan de barmhartigheid van de Boeddha die de Dhamma onderrichtte uit barmhartigheid jegens iedereen.

A. Wat is de betekenis van het geven van voedsel aan de monniken?

B. Wat betreft het geven van voedsel aan de monniken, sommige mensen betwijfelen of dit enig nut heeft. Zij zijn geneigd te denken dat de monnik een makkelijk leven wil leiden en dat hij niet hoeft te werken. Maar zij vergeten dat de wezenlijke betekenis van het monnik-zijn het zoeken van de waarheid is.

Het leven van een monnik is moeilijk: hij heeft geen familieleven, hij kan zijn eigen voedsel niet kiezen, hij heeft geen enkele ontspanning of vermaak zoals de film of voetbalwedstrij -

den. De monnik doet afstand van alle luxe in zijn leven wat betreft huis, kleding, voedsel en ontspanning om de waarheid te zoeken en anderen te helpen ook de waarheid te vinden.

Wanneer men voedsel geeft aan de monniken zal de daad vruchtbaar zijn voor beide partijen. De gever zal profijt hebben van zijn daad omdat hij een goede geestesgesteldheid heeft wanneer hij geeft: wanneer er vrijgevigheid is, is er geen begeerte of gehechtheid. Degene die ontvangt zal profijt hebben van de daad van de gever, omdat hij aangemoedigd wordt de Leer van de Boeddha met meer ernst te bestuderen en in de praktijk te brengen en ook andere mensen te helpen deze Leer te begrijpen. Hij weet dat het voedsel dat hij ontvangt hem de verplichting geeft deze gave waardig te zijn en voor het geestelijk welzijn van de gehele wereld te werken.

De monniken worden voortdurend herinnerd aan hun verantwoordelijkheid als monnik omdat zij tweemaal per maand de regels van de 'pāti - mokkha' reciteren, waarin hun verplichtingen genoemd worden.

Wanneer de ontvanger de goede geestesgesteldheid van de gever opmerkt, zal hij zich verheugen in de goede daden van de gever en zal hij ook een goede geestesgesteldheid krijgen, hij zal geïnspireerd worden door de edelmoedigheid van de gever.

A. Vind je het niet moeilijk om in termen te denken van 'geestesgesteldheid'? Het lijkt een zelfzuchtige houding aan zijn eigen mentaliteit te denken.

B. Deze denkwijze is heel realistisch, omdat het de verschillende geestsmomenten zijn die ons op deze of die wijze doen handelen. Alleen als wij onze geestsmomenten bestuderen en de vele factoren die hen zuss of zo doen zijn, kunnen wij de diepste motieven

van ons gedrag begrijpen. Wij moeten beginnen ons bewust te zijn van onze eigen geestemomenten. Dit is niet egoïstisch, omdat wij ons zelf eerst moeten kennen voor wij anderen kunnen gegripen.

De studie van de Abhidhamma is noodzakelijk omdat deze ons helpt te begrijpen welke oorzaken welke resultaten teweeg brengen in ons leven en in dat van anderen. De Abhidhamma is dat deel van de Boeddhistische Leer dat de verschillende geestemomenten analyseert en een gedetailleerde beschrijving geeft van alles wat werkelijkheid is.

- A. Vind je dat je de Abhidhamma kunt verifiëren in je dagelijks leven?
- B. Het was een grote ontdekking voor mij om te merken dat de Abhidhamma geverifieerd kan worden in het dagelijks leven, al kan men in het begin slechts een gedeelte ervaren van de realiteiten waarvan de Abhidhamma uitleg geeft.

In het begin zou men kunnen denken dat de Abhidhamma te subtiel is en men zou kunnen betwijfelen of het nuttig is de verschillende graden van onwetendheid en wijsheid te bestuderen, maar men leert dat ieder van deze verschillende graden zijn eigen resultaat teweeg brengt.

Door de studie van de Abhidhamma leert men ook andere mensen beter begrijpen. Men leert dat mensen verschillend zijn vanwege verschillende levenservaringen in het verleden. Door verschillende accumulaties van levenservaringen gedragen mensen zich op verschillende wijzen. Ieder moment doet men nieuwe levenservaringen op en dit conditioneert iemand's gedrag en iemand's ervaringen in de toekomst.

Wanneer wij de verschillende accumulaties van anderen beter begrijpen zijn wij minder geneigd

hen te veroordelen. Wanneer mensen eerbetoon aan de Boeddha geven met weinig begrip weten wij dat zij zo zijn geconditioneerd en dat zij een goede daad doen naar hun beste vermogen.

A. Denk je dat iemand met heel weinig in -
zicht ooit een hogere graad van inzicht
kan bereiken? Met andere woorden, als ie-
mand's karakter geconditioneerd is door zijn
geaccumuleerde levenservaringen kan daar dan
iets aan veranderd worden? Kan men inzicht
ontwikkelen?

B. Dit is inderdaad mogelijk. Wijsheid kan ge-
leidelijk aan ontwikkeld worden en zo kun-
nen iemand's 'accumulaties' veranderd wor-
den. Degenen die een hogere graad van inzicht
hebben, kunnen en moeten anderen helpen om
ook meer inzicht te ontwikkelen.

Ik zal een voorbeeld geven. Kinderen kunnen novicen worden. Zij delen in het leven van de monniken om de Boeddhistische Leer beter te leren kennen en verdiensten te verwerven. Hiermee helpen zij ook hun ouders doordat zij hen in de gelegenheid stellen zich te ver-
heugen in de goede daden van hun kinderen. Velen denken dat degenen die verdiensten verwerft letterlijk zijn goede daden kan overdragen op anderen, ongeacht de vraag of zij nog in leven zijn of al heengegaan zijn. Dit is echter niet de juiste opvatting. Het is niet mogelijk om verdiensten over te dragen op anderen omdat iedereen het resultaat van zijn eigen daden zal ontvangen. Oudere monniken die een hogere graad van inzicht bereikt hebben kunnen de novicen helpen om meer begrip te hebben van de goede daad die zij verrichten. Als zij beter zouden begrijpen wat de verdiensten die zij verwerven betekenen zou hun leven van onthechting nog vruchtbaarder kunnen zijn. De novicen verrichten een zeer verdienstelijke daad door zich de nabijheid van

hun familie te ontzeggen om de Boeddhistische Leer te bestuderen en zich te oefenen in de leefregels welke morele voorschriften zijn. Dit geeft hun een goede geestelijke ondergrond voor hun hele leven. Zij zullen zelf de vruchten ontvangen van deze heilzame daad. De verdiensten die zij verwerven kunnen niet vanzelf worden overgedragen op anderen. Maar andere mensen, ongeacht of zij al zijn heengegaan of nog leven, kunnen, geïnspireerd door iemand's goede daden, zelf ook een goede gesteldheid van geest krijgen. Zij zullen dan de goede gevolgen ondervinden van hun eigen geestesgesteldheid. Dus, zelfs als de ouders zijn heengegaan kunnen zij, indien zij zich bevinden in een wereld waar zij zich kunnen verheugen in de goede daden van hun kind, een goede geestesgesteldheid krijgen. Zij zullen zelf hiervan de goede resultaten ondervinden. De uitdrukking 'overdracht van verdiensten' is misleidend omdat hij ons geen inzicht geeft in de werkelijke oorzaken en hun gevolgen.

A. Je gebruikte de uitdrukking 'geestesgesteldheid'. Zou je kunnen uitleggen wat dit betekent? Ik zou je willen vragen of je vindt dat in het algemeen de westerse talen de werkelijke betekenis van de realiteiten die beschreven worden in de Abhidhamma voldoende kunnen weergeven.

B. De westerse talen kunnen de betekenis van de realiteiten die beschreven worden niet voldoende weergeven. De 'Drie Verzamelingen' van de Leer gebruiken Pali termen en daarom is het beter de Pali termen en hun betekenis te leren. Het woord 'geestesgesteldheid' of 'mentaliteit' bijvoorbeeld, dat een vertaling is van de Pali term 'citta', is misleidend. Onder de woorden 'geestesgesteldheid' en 'mentaliteit' verstaat men iets dat blijft voor enige tijd, zij het

kort of lang. Maar iedere mentaliteit of 'citta' valt onmiddellijk weer weg zodra hij ontstaan is om opgevolgd te worden door een andere citta. Wij gebruiken in het Nederlands het enkelvoud 'mentaliteit' maar in werkelijkheid is er ieder moment een andere mentaliteit. Er zijn dus vele 'mentaliteiten' of geestesmomenten die elkaar opvolgen. Dit speelt zich sneller af dan een bliksemflits. De verschillende cittas volgen elkaar zo snel op dat het lijkt of er slechts één citta is.

Om dezelfde reden geeft het woord 'geest' een verkeerd begrip van de realiteit. Men hoort wel de uitdrukking 'zijn geest beheersen'. Velen denken dat de geest iets statisch is, waarover men macht kan hebben. Er zijn vele verschillende geestesmomenten en geen van deze kan beschouwd worden als 'zelf'.

In de 'Coelasaccaka-soetta' (Majjhima Nikāya, Mahāyamakawagga) lezen we dat de Boeddha aan Saccaka vroeg of hij zijn lichaam of zijn geest meester kon zijn, zoals een koning over zijn onderdanen heerst. De Boeddha vroeg:

'... Wanneer u zo spreekt: "Het lichaam ben ik zelf", heeft u dan macht over uw lichaam (en kunt u zeggen), "laat mijn lichaam zo zijn, laat mijn lichaam niet zo zijn?"'

De Boeddha vroeg hetzelfde over de geest. Saccaka antwoordde dat het niet mogelijk is.

In het dagelijks leven kunnen wij verifiëren dat dit waar is. Als wij ons lichaam meester waren zouden wij niet ouder worden, er zou geen ziekte zijn en wij zouden niet sterven. Maar ouderdom, ziekte en dood zijn onvermijdelijk.

Wij kunnen onze geest ook niet meester zijn; de geestesmomenten die ontstaan ontsnappen aan onze macht. Gehechtheid en afkeer ont-

snappen aan onze macht; zij ontstaan wanneer er de juiste voorwaarden voor zijn. Wanneer wij voedsel eten dat in overeenstemming met onze smaak is klaargemaakt, kunnen wij het niet helpen dat wij het lekker vinden. Als iemand ons beledigt kunnen wij het niet helpen dat wij afkeer voelen. Later kunnen wij het beredeneren en proberen de ander te begrijpen, maar wij kunnen het niet helpen dat wij eerst afkeer voelen. Gehechtheid, afkeer en zelfs het beredeneren ervan zijn niet 'zelf', zij zijn verschillende geestemomenten die ontstaan als er de juiste condities voor zijn.

Wij zijn allemaal geneigd deze geestemomenten als 'zelf' te beschouwen; wanneer wij bijvoorbeeld van iets houden, beschouwen wij deze gehechtheid als 'zelf'. Het volgende moment kan er afkeer zijn en wij zouden ons kunnen afvragen waar de gehechtheid die wij als zelf beschouwden gebleven is.

Het is zeer menselijk vast te houden aan het idee van een 'zelf'. De Boeddha wist dit en daarom voelde hij na zijn verlichting voor een ogenblik de neiging om andere mensen niet te onderrichten in het Pad dat hij had ontdekt. Maar de Boeddha wist ook dat mensen verschillende graden van inzicht hebben. Wij lezen in de 'Samyoetta Nikāya' (Sagāthā-wagga, hoofdstuk VI, Brāhma-soettas, deel 1, par. 1, Het Verzoek) dat de Boeddha de wereld overzag met zijn Boeddha-visie. Hij zag mensen met verschillende graden van inzicht, waarvan sommigen zijn Leer zouden begrijpen.

Zoals in een vijver met blauwe, rode of witte lotusplanten sommige lotusplanten ontloken en groeiend in het water, er niet bovenuit komen maar opgroeien en gedijen onder het wateroppervlak; en andere lotusplanten, ontloken en groeiend in het water, tot de oppervlakte

oprijzen; en weer andere lotusplanten, ontloken en groeiend in het water, boven het water uitstijgen en niet door het water natgemaakt worden, zo zag de Verhevene, neerziend op de wereld met een Boeddhavisie, wezens wier ogen nauwelijks door stof verblind waren en wezens wier ogen deerlijk door stof verblind waren, wezens met scherp inzicht en wezens die van inzicht verstoken waren, wezens met een goede gesteldheid en wezens met een slechte gesteldheid, wezens die bevattelijk waren en wezens die niet bevattelijk waren en hij zag sommigen die het gevaar beseften van andere werelden² en van slechte daden.

Daarom besloot de Boeddha het Pad dat hij ontdekt had bekend te maken.

A. Mensen hebben verschillende accumulaties van levenservaringen. Zij zijn op verschillende wijzen geconditioneerd. Wij hebben het woord 'conditie' of 'voorraad' al verscheidene malen gebruikt. Kun je de betekenis van deze term uitleggen?

B. Ik zal een voorbeeld geven uit het dagelijks leven. Mijn man komt moe en wat geïrriteerd thuis van kantoor. Ik vertel hem iets grappigs dat gebeurd is en hij kan weer lachen en plezier hebben.

Zo kunnen wij zien dat er verschillende cit-tas (geestesmomenten) zijn en dat iedere cit-ta zijn eigen condities heeft. De hoeveelheid werk op kantoor is een conditie voor mijn man's vermoeidheid en geprikkeldheid. Daarna is er een andere conditie die maakt dat hij weer plezier heeft.

²-----
namelijk door wedergeboorte

Cittas zijn geconditioneerd en iedere citta accumuleert een nieuwe levenservaring welke cittas in de toekomst zal bepalen. Iedereen accumuleert verschillende voorkeuren, bekwaamheden, gehechtheid en afkeer. Men kan niet altijd de voorwaarden kennen die bepalen dat mensen zich zus of zo gedragen, maar soms is het mogelijk om ze te kennen. Mensen zijn bijvoorbeeld verslaafd aan dingen die meer of minder schadelijk zijn. De opvoeding en de omgeving waarin men leeft kunnen condities zijn voor deze verslavingen. In sommige landen of streken is het de gewoonte om de hele dag een grote hoeveelheid koffie te drinken en mensen geven zelfs koffie aan kleine kinderen. Zo krijgt men de smaak voor koffie van jongs af aan mee. Wat betreft gehechtheid aan alcohol, ook daar moet een conditie voor zijn. Men begint met een kleine hoeveelheid te drinken iedere dag, en langzamerhand neemt iemand's gehechtheid toe.

Iedereen moet voor zichzelf uitvinden hoeveel gehechtheid hij accumuleert en of hem dit geluk brengt of verdriet.

A. Er is niets waarover men macht kan hebben.

Iedere citta die ontstaat doordat er de juiste condities voor zijn, valt onmiddellijk weer weg om opgevolgd te worden door de volgende citta. Het lijkt alsof het een hope-loze zaak is. Zou je mij kunnen zeggen of men er iets aan kan doen om het juiste pad te bewandelen in het leven?

B. Het is geen hope-loze zaak. Wijsheid,inzicht in de werkelijkheid, kan de voorwaarde zijn dat men meer goede cittas (geestes-momenten) heeft en goede daden doet.

Er is geen zelf die onze slechte neigingen kan onderdrukken en er is geen zelf die ons kan dwingen goede daden te doen. Iedereen kan

dit verifiëren in het dagelijks leven. Als wij bijvoorbeeld tegen onszelf zeggen: "Vandaag zal ik erg vriendelijk zijn voor iedereen" kunnen wij er ons dan van weerhouden ineens iets onvriendelijks te zeggen? Meestal is het al gebeurd voor wij het ons realiseren.

Als wij in staat zijn om een tijd lang onze woede te onderdrukken zijn wij geneigd te denken dat er een 'zelf' is die woede kan onderdrukken. In werkelijkheid zijn er op dat moment cittas die niet door woede geconditioneerd zijn, maar die ontstaan door andere condities. Naderhand is er opnieuw woede, omdat woede niet werkelijk wordt uitgeroeid door het te onderdrukken. Alleen wijsheid, het zien van de dingen zoals zij zijn, kan werkelijk alles uitroeien wat niet goed in ons is.

Wij kunnen geleidelijk aan deze wijsheid ontwikkelen. Ook wijsheid is niet zelf. Er kan alleen maar wijsheid ontstaan als er de juiste condities voor zijn. Wij kunnen wijsheid ontwikkelen door alle geestelijke en fysieke verschijnselen om ons heen en in onszelf te kennen en te ervaren. Wanneer wij ervaren hebben dat geen van deze geestelijke en fysieke verschijnselen blijvend is begrijpen wij dat wij geen enkel verschijnsel als zelf kunnen beschouwen.

De Boeddha legde aan zijn leerlingen uit dat het alleen maar "begrijpen" is, het zien van de dingen zoals zij zijn, dat in staat is alle gebreken en onvolmaaktheden uit te roeien. Wanneer wij pas beginnen wijsheid te ontwikkelen en wij merken dat wij slechte of onvolmaakte cittas hebben, zijn wij erdoor gekweld en wij voelen afkeer. Degene wiens wijsheid tot ontwikkeling gekomen is, heeft het juiste inzicht in zijn leven. Hij weet dat er geen zelf is en dat alles ontstaat door de aanwezigheid van de juiste voorwaarden. Daarom is hij niet teneergeslagen, hij is zich eenvoudigweg bewust van het nu.

Het woord 'begrijpen' wordt vele malen in de soettas gebruikt. Wij hoeven geen opzienbarende daden te verrichten; wij moeten leren bewustheid te ontwikkelen van het nu, om de dingen te zien zoals zij zijn. Wijsheid kan natuurlijk niet in een dag volledig tot ontwikkeling komen. Sinds lange tijd zijn wij gewend aan het idee van een 'zelf'. In de gewone omgangstaal moeten wij de woorden 'ik' en 'zelf' voortdurend gebruiken om onszelf begrijpelijk uit te drukken.

A. Dus wijsheid is heilzaam en het niet begrijpen van de dingen zoals zij zijn betekent onvolmaaktheid en leidt tot verdriet. Vind je dat je dit kunt verifiëren in het dagelijks leven?

B. Ja, ik zal je een voorbeeld geven. Wij zijn voortdurend geneigd ons lichaam als zelf te beschouwen, al weten wij dat het niet blijvend is. Daarom, wanneer wij pijn lijden, ziek zijn of ouder worden, hechten wij zoveel belang aan deze feiten dat wij er ons geheel door teneergeslagen voelen. Als een van onze zintuigen niet funktioneert of als wij invalide worden, voelen wij ons de meest ongelukkigste mens ter wereld. Gehechtheid aan ons lichaam brengt alleen maar verdriet. Als wij de dingen zouden zien zoals zij werkelijk zijn, zouden wij minder verdriet hebben.

Als men het lichaam wil zien zoals het werkelijk is, moet men het lichaam onderscheiden van de geest. Het is waar dat in deze wereld lichaam en geest elkaar conditioneren. Maar men moet een helder inzicht hebben in de verschillende kenmerken van ieder van hen, zodat men ze kan ervaren zoals zij zijn.

Dezelfde elementen waaruit de dode materie bestaat vormen mede het lichaam: zowel de dode materie als het lichaam worden gevormd door het "Element van de Aarde" of vastheid, het "Element van Water" of cohesie, het "E-

lement van Vuur" of temperatuur, en het "Element van Wind" of beweging. Men is geneigd te denken, "Is er niet een ziel die het lichaam doet leven en is het lichaam daarom niet verschillend van de dode materie?" Er is geen ziel, er zijn slechts fysieke en geestelijke verschijnselen die ontstaan en weer vergaan. Wij zijn er niet aan gewend het lichaam te onderscheiden van de geest en ze te analyseren om ze te kennen zoals zij werkelijk zijn. Dit is echter noodzakelijk als wij inzicht in de realiteit willen hebben.

Het lichaam zelf weet niets; in dit opzicht is het hetzelfde als de dode materie. Als wij kunnen inzien dat het lichaam alleen maar een samenstel is van fysieke verschijnselen die ontstaan en weer volkomen vergaan, en niet 'zelf', en dat de geest een serie geestelijke verschijnselen is die ontstaan en vergaan en niet 'zelf', zal de sluier van onwetendheid worden opgelicht.

Als men tracht dit inzicht te ontwikkelen kan men voor zichzelf zien wat het resultaat is. Men kan uitvinden of dit inzicht bevrijding brengt van gehechtheid. Gehechtheid veroorzaakt verdriet.

De Boeddha leerde de mensen de dingen te zien zoals zij zijn. Men hoeft niet te vasten of een asceet te zijn. Het is onze plicht om voor ons lichaam te zorgen. De Boeddha leerde de Middenweg: men hoeft zichzelf niet te dwingen tot moeilijke praktijken maar aan de andere kant moet men leren onthecht te raken aan de dingen in onszelf en om ons heen. Alleen inzicht, het zien van de dingen zoals zij zijn, dat is de Middenweg.

A. De dingen zien zoals zij zijn, dat is de praktijk van Wipassanā. De meeste mensen denken dat het een gecompliceerde vorm

van meditatie is dat men alleen niet kan leren in een meditatiecentrum. Dat is de reden waarom de meeste mensen het niet eens proberen. Maar uit ons gesprek blijkt dat Wipassanā betekent: het zien van de dingen in ons dagelijks leven zoals zij zijn. Vind je dat men veel theoretische kennis moet hebben voor men begint met de praktijk van Wipassanā?

B. Het woord 'meditatie' schrikt veel mensen af, zij denken dat het wel heel gecompliceerd moet zijn. Maar in werkelijkheid hoeft men niet iets speciaals te doen. Voor men begint moet men wel enige theoretische kennis hebben. Men hoeft niet alles tot in detail te weten van fysieke en geestelijke elementen; men moet alleen weten dat het lichaam bestaat uit fysieke elementen en dat het lichaam verschillend is van geestelijke elementen. Er zijn allerlei fysieke elementen en deze elementen zijn voortdurend aan verandering onderhevig. Er zijn allerlei geestelijke elementen: een citta ontstaat en vergaat weer, en dan ontstaat de volgende citta, die ook weer vergaat. Cittas ontstaan en vergaan één voor één, en volgen elkaar op. Zien is een citta, horen is een andere citta, denken is weer een andere citta; zij zijn alle verschillende cittas.

De ontwikkeling van Wipassanā betekent niet dat men zich van elk van deze verschillende elementen op ieder gegevenmoment bewust moet zijn; dat zou onmogelijk zijn. Men kan alle activiteiten van zijn dagelijks leven uitoefenen, men hoeft niet iets speciaals te doen. Men begint langzamerhand te begrijpen dat er alleen maar fysieke verschijnselen en geestelijke verschijnselen zijn en men begint zich bewust te worden van deze verschijnselen op geheel natuurlijke wijze, zonder dat men zich hoeft te dwingen, omdat er aldoor geestelijke verschijnselen en fysieke verschijnselen zijn.

Als men begrijpt hoe belangrijk het is bewust-
heid te ontwikkelen van deze verschijnselen
om ze te leren kennen, zal hij geleidelijk
vanzelf ontstaan. Men zal ervaren dat deze
'bewustheid' ontstaat als er de juiste con-
dities voor zijn. Het hindert niet als er in
het begin nog niet veel bewustheid is. Het is
belangrijk in te zien dat bewustheid evenmin
'zelf' is, maar een geestelijk verschijnsel
dat ontstaat wanneer er de juiste condities
voor zijn. Men kan het ontstaan van bewustheid
niet forceren.

Door meer inzicht te krijgen in fysieke ver-
schijnselen en geestelijke verschijnselen en
door bewustheid van deze verschijnselen in
het dagelijks leven, zal de wijsheid tot ont-
wikkeling kunnen komen. Zo zullen er meer
goede of heilzame cittas ontstaan.

- A. Vind je dat deze soort aandacht of bewust-
heid je gelukkiger maakt?
- B. Als men inzicht heeft in de verschijnselen
zoals ze werkelijk zijn, zullen er meer heil-
zame cittas in ons leven zijn. Er zal minder
het idee van "zelf" zijn als men goede daden
doet en zodoende worden de goede daden zui-
verder. Men onthoudt zich niet van slechte
dingen omdat menzekere regels moet opvolgen,
maar omdat men beter begrijpt welke oorzaken
welke gevolgen teweeg brengen. Het juiste in-
zicht in de verschijnselen zoals ze zijn zal
geleidelijk aan fouten en onvolmaaktheden uit-
roeien. Als er minder fouten en onvolmaakt-
heden zijn zal er meer vrede in ons leven zijn.
Iedereen kan dit voor zichzelf verifiëren.

Hoofdstuk 2

Wijsheid in het dagelijks leven

Wat voor invloed kan de Boeddhistische Leer hebben op de handelwijze van mensen? Op wat voor manier kan de Boeddhistische Leer de mensen daadwerkelijk helpen om goede daden te verrichten? Is het mogelijk goede daden te doen omdat iemand met gezag ons zegt: 'Wees onthecht en doe goede daden'?

Uit ervaring weten we dat een goed voorbeeld tot op zekere hoogte kan helpen, maar de oorsprong van de goede daden ligt in onszelf: onze geestesgesteldheid bepaalt onze daden. Als iemand zijn uiterste best wil doen om andere mensen te helpen moet hij zichzelf eerst begrijpen. Hij moet de oorzaken begrijpen die hem op deze of op die wijze doen handelen. Als hij het juiste inzicht in deze oorzaken bij zichzelf ontwikkelt, zal hij in staat zijn een heilzamer leven te leiden en ook anderen daadwerkelijk te helpen.

De oorsprong van onze daden ligt in de geestesgesteldheid; daarom is het niet mogelijk alleen naar het uiterlijk te beoordelen in welke mate onze daden goed of heilzaam zijn. Er zijn vele graden van goede daden al naar de geestesgesteldheid die de goede daden motiveert.

Sommige mensen geven geld aan armen maar dit betekent niet dat er geen trots is of andere zelfzuchtige motieven. Anderen geven zonder trots, maar zij kunnen gehechtheid hebben: Zij geven alleen aan mensen die zij graag mogen. Er zijn mensen die geven uit zuivere onzelfzuchtige liefde, zonder een erkele gedachte van gehechtheid. Dit is een meer heilzame wijze van geven.

Wij zouden ons kunnen afvragen of het nodig is op zoveel details in te gaan. In ons dagelijks leven kunnen wij merken dat het erg nuttig is om de verschillende soorten cittas (geestesmomenten) te leren kennen er te weten welke citta welke daad motiveert. Als wij de verschillende cittas die elkaar zeer snel opvolgen leren kennen, zullen wij zien dat zelfs wanneer wij een goede daad verrichten, 'niet heilzame' cittas heel snel op de goede cittas kunnen volgen.

De Pāli term 'koesala' heb ik in het Nederlands vertaald met 'goed' of 'heilzaam'. Een goede daad in de ruimste zin is een daad die geen schade berokkent aan onszelf of aan anderen op het moment dat de daad wordt verricht of later.

In de 'Bāhitika Soetta' (Majjhima Nikāya, Rājagga) lezen wij over goede daden, de heilzame wijze van spreken en heilzame gedachten. Koning Pasenadi vraagt Ānanda wat een goede of heilzame (koesala) handelwijze is.

"Maar wat, eerwaarde, is heilzame (koesala) handelwijze?"

"De handelwijze, Sire, die smetteloos is."

"Maar wat, eerwaarde, is de handelwijze die smetteloos is?"

"De handelwijze, Sire, die geen schade berokkent."

"En wat, eerwaarde, is de handelwijze die geen schade berokkent?"

"De handelwijze, Sire, die vreugde tot resultaat heeft."

"En wat, eerwaarde, is de handelwijze die vreugde tot resultaat heeft?"

"De handelwijze, Sire, die niet leidt tot het kwellen van zichzelf, en niet leidt tot het kwellen van anderen en niet leidt tot het kwellen van beide partijen, en waardoor de slechte citta's afnemen en de goede cittas zeer toenemen...."

Hetzelfde wordt gezegd over de heilzame wijze van spreken en goede gedachten. Deze woorden geven de betekenis weer van kusala in de ruimste zin. Maar er zijn vele graden van kusala. Er is een hogere mate van kusala dan alleen maar slechte daden na te laten die onszelf of anderen schade berokkenen. Door het juiste inzicht, door wijsheid te ontwikkelen kan er een hogere graad van kusala zijn.

Wijsheid is een vertaling van de Pāli term 'pañña'. Pañña (uit te spreken als panja) betekent niet alleen kennis, verkregen door het bestuderen van boeken, pañña is ook inzicht in de realiteiten van het dagelijks leven. Pañña kan in het dagelijks leven ontwikkeld worden. De mate van kusala is afhankelijk van de graad van pañña die de kusala citta begeleidt. Er zijn vele graden van pañña en iedere graad leidt tot een dienovereenkomstig resultaat.

Het is kenmerkend voor de Boeddhistische levenshouding om de verschillende geestelijke en fysieke verschijnselen die men ervaren kan door ogen, oren, neus, tong, lichaam en geest te bestuderen en bewustheid van ze te ontwikkelen. Als men niet gewend is aan deze benadering, zal men er eerst wat vreemd tegenover staan. Maar nadat men deze geestelijke en fysieke verschijnselen beter bestudeerd heeft, merkt men dat dit de enige manier is om de verschillende gedragspatronen van zichzelf en van anderen te begrijpen en te weten welke oorzaken welke resultaten in het leven te weegbrengen. Het heeft geen zin om in vage, algemene termen over realiteiten te spreken omdat het juiste inzicht in onze levenservaringen op deze manier nooit ontwikkeld kan worden.

Iemand vertelde mij van een monnik die preekt op een wijze welke tot steun kan zijn in het dagelijks leven. Toen ik vroeg waarover hij

preekte was het antwoord dat hij sprak over "citcai". "Citcai" (uit te spreken als tsjit-tsjai) is het Thai woord voor geestesmoment, in het Pāli "citta". Deze monnik had de juiste levenshouding. Men moet het voorbeeld van de Boeddha volgen: men moet de mensen niet alleen zeggen goede daden te doen maar men moet hun ook leren hoe men goede daden moet doen. Om te weten hoe men goede daden moet doen moet men teruggaan naar de oorsprong van de goede daden: de geestesmomenten of 'cittas'. Het verdient de voorkeur om de Pāli term 'citta' (uit te spreken als tsjitta) te gebruiken boven een vertaling uit het Pāli, omdat de vertalingen in Westerse talen in het algemeen de betekenis van de termen onvoldoende de weergeven. Het woord 'geestesmoment' of 'bewustzijnsmoment' kan echter wel gebruikt worden. Als men citta vertaalt met 'mentaliiteit' of 'geestestoestand' impliceren deze termen iets dat blijvend is, dat niet van het ene op het andere moment verandert. Maar dit is niet het kenmerk van citta. Als men meer inzicht in cittas heeft gekregen zal men merken dat er geen citta is die ook maar één seconde blijft bestaan. Iedere citta die ontstaat valt onmiddellijk weer weg en wordt door de volgende citta opgevolgd. Cittas bepalen ons eigen leven en dat van anderen; zij conditioneren de handelingen die men in het leven verricht.

Vele mensen zijn niet gewend aan deze benadering, zij zijn gewend te kijken naar de uiterlijke verschijning van de dingen. De wetenschap is ver gevorderd in de studie van de kosmische ruimte, maar van wat inwendig in de mens omgaat is weinig bekend. Men is er aan gewend te letten op wat men ziet en hoort, maar men is er niet aan gewend aandacht te schenken aan het zien zelf en het horen zelf. Men denkt niet aan de cittas die de functies uitoefenen van zien en horen.

Zien en horen zijn ook realiteiten en daarom is het van belang er meer inzicht in te krijgen. Het deel van de Boeddhistische geschriften dat geestelijke verschijnselen en fysieke verschijnselen tot in details analyseert en verklaart, wordt de 'Abhidhamma' genoemd. De 'Abhidhamma' gaat over alles wat werkelijkheid is. De studie van de Abhidhamma kan ons leven veranderen.

Vele Thais luisteren naar lezingen over de Abhidhamma en niet alleen degenen die gestudeerd hebben aan een 'college' of een universiteit, maar ook degenen die nooit hoger onderwijs ontvangen hebben. Ik heb gehoord van gevallen waarin de studie van de verschillende cittas mensen heeft geholpen om een beter leven te leiden. Ik hoorde van iemand die geneigd was wraakgevoelens te koesteren jegens anderen, maar zij kon langzamerhand deze gevoelens overwinnen door te begrijpen wat deze gevoelens waren. Vele Thais weten van de realiteiten die in de Abhidhamma onderwezen worden en zij weten hoe zij hun kennis in het dagelijks leven kunnen toepassen. Meestal horen buitenlanders niet veel hierover, omdat men niet dikwijls tegen buitenlanders over de Abhidhamma spreekt.

Niet heilzame geestesmomenten of 'akoesala cittas' en heilzame geestesmomenten of 'koesala cittas' zijn realiteiten van het dagelijks leven. Om meer over deze realiteiten te weten moet men trachten zichzelf eerst beter te leren kennen. Als men zichzelf niet kent kan men anderen niet helpen. Maar dit betekent niet dat wij ons hele leven moeten wachten voordat wij kunnen beginnen anderen te helpen. Zelfs degenen die net begonnen zijn meer inzicht te krijgen in de werkelijkheid, kunnen anderen helpen ook een juist inzicht te krijgen.

Paññā (wijsheid) is het tegenovergestelde van

onwetendheid, welke de wortel is van alle gebreken en van al het leed. Paññā is belangrijk voor de ontwikkeling van koesaḷa cittaṣ. Het is mogelijk goede daden te verrichten zonder pañña, maar als men vooruit wil gaan in koesaḷa moet men pañña ontwikkelen. Door te begrijpen watakoesaḷa en wat koesaḷa is, en door te begrijpen wat de resultaten ervan zijn kan men een heilzamer leven leiden.

Er zijn vele graden van pañña. Wanneer een leeraar zijn leerlingen uitlegt dat goede cittaṣ met dankbaarheid of eerlijkheid een goed resultaat teweeg zullen brengen, en dat niet heilzame daden die door begeerte of woede gemotiveerd zijn een slecht resultaat teweeg zullen brengen, kan deze uiteenzetting de voorwaarde voor hen zijn om enige mate van pañña te hebben. Met pañña kunnen zij kusala cittaṣ ontwikkelen en meer goede daden verrichten.

Er is een hogere graad van pañña wanneer men de vergankelijkheid realiseert van alle genevens van het leven. Wanneer men ziet hoe kort het menselijk leven is, zal men trachten niet te zeer gehecht te zijn aan alles wat in het leven vreugde geeft. Dit inzicht kan stimulerend werken op een grotere edelmoedigheid en meer dienstvaardigheid aan anderen. Men zal dan minder egoïstisch zijn.

Sommigen die deze graad van pañña hebben, kunnen hun leefwijze veranderen; zij zijn tevreden met een leven zonder enige luxe. Anderen kunnen het besluit nemen om hun thuis te verlaten en een tehuisloos leven te leiden. Zij kiezen dan voor het bestaan van monnik. Het leven van de monnik is niet gemakkelijk. Hij heeft geen familie-leven en is 'iemand die met weinig tevreden is'. In de 'Chabbisobhana Soetta' (Majjhima Nikāya, Anopada-Wagga) lezen wij over een monnik die spreekt over de onthechting aan de wereld: