

boeddhayana® publikaties 11

1985

Lezingen in Boeddhayāna Centrum

7 VERHANDELINGEN OVER
DE LEER VAN DE BOEDDHA

door de
eerwaarde

THERA PIYADASSI

uit
SRI LANKA

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

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

The third part of the document discusses the various types of accounts used in accounting. It categorizes accounts into assets, liabilities, equity, revenue, and expense accounts. It also explains how these accounts are used to record transactions and how they are balanced at the end of each period.

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

The fifth part of the document discusses the preparation of financial statements. It outlines the steps involved in preparing the balance sheet, income statement, and statement of owner's equity. It also discusses the importance of providing a clear and concise explanation of the results of the company's operations.

The sixth part of the document discusses the importance of internal controls. It explains how these controls are used to prevent errors and fraud, and to ensure the accuracy and reliability of the financial information. Examples are provided to show how internal controls are implemented in a company.

The seventh part of the document discusses the importance of ethics in accounting. It explains how accountants are expected to act in a fair and honest manner, and to follow the principles of professional conduct. Examples are provided to show how ethical decisions are made in the accounting profession.

The eighth part of the document discusses the importance of communication in accounting. It explains how accountants must be able to communicate effectively with others, both inside and outside the company. Examples are provided to show how communication is used in the accounting profession.

The ninth part of the document discusses the importance of technology in accounting. It explains how technology is used to automate accounting processes, and to improve the accuracy and efficiency of the accounting system. Examples are provided to show how technology is used in the accounting profession.

The tenth part of the document discusses the importance of continuous learning in accounting. It explains how accountants must stay up-to-date on the latest developments in the field, and how they can continue to learn throughout their careers. Examples are provided to show how continuous learning is achieved in the accounting profession.

Dhammadāna
van
Oepāsaka Saccaka

Mogen de verdiensten van deze dāna aan al mijn overleden familieleden en vrienden die mij in mijn leven gesteund en geholpen hebben ten goede komen, zodat zij spoedig de hoogste wijsheid en de volmaakte vrede van Nibbāna kunnen bereiken.

door dezelfde auteur:

- 6. De Zeven Factoren van Verlichting
- 12. Afhankelijk Ontstaan
- 20. Psychologische Aspecten van het Boeddhisme
- 28. Vrouwen in de Boeddhistische Literatuur
- 30. Boeddhistische Meditatie
- 31. De Boeddha, Zijn Leven en Zijn Werk
- 33. Het Aloude Pad van de Boeddha

©1985 Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting

uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting

tweede herziene druk: 1985/2529

cover design: Boeddhayāna Centrum

ISBN 90-71329-03-8

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

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



ven. Deze traditie volgt de eerwaarde Piyadassi, een traditie - geen konventie - waarbij de overdracht van lering in een ononderbroken lijn sinds de oudste tijden van leraar op leerling wordt doorgegeven.

De eerwaarde Piyadassi kiest zijn woorden steeds met zorg. Hij houdt niet van ingewikkelde zinskonstrukties, die zijn toehoorders kunnen afleiden van de boodschap die hij te brengen heeft: dat er een weg is, een methode die iedereen kan volgen om tot werkelijk geluk te komen. Dezelfde weg die Boeddha Gotama tot de bevrijding van lijden voerde.

Met zijn direkte aanpak en ontwapenende openheid weet de eerwaarde Piyadassi vaak gekompliceerde begrippen voor zijn luisteraars toegankelijk te maken. Zo wordt het Boeddhisme al eeuwenlang onderwezen - niet als een ingewikkeld filosofisch stelsel of een louter theoretische verhandeling, maar vanuit de praktische beoefening voert de leraar door zijn eigen verworvenheden de leerling geleidelijk tot hogere kennis en wijsheid.

Het uitgangspunt hierbij is de aansporing van de Boeddha zelf: "Wat door een leraar uit liefde en mededogen voor zijn leerlingen gedaan zou moeten worden, heb ik voor u gedaan. Beoefen de meditatie, o discipelen; wees behoedzaam en zorg dat u achteraf geen wroeging kunt hebben. Dit zijn mijn instructies aan u! Ontwikkel kalmte, want de discipel die kalmte heeft verworven ziet de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn."

Wij zijn de eerwaarde Piyadassi veel dank verschuldigd voor zijn niet aflatende inspanning om in woord en geschrift de Nobele Dhamma te verklaren en wij hopen met deze uitgave van zijn leringen in het Boeddhayana Centrum een kleine bijdrage te hebben geleverd aan zijn waardevolle missie om de Leer van de Boeddha in de westerse landen meer bekendheid te geven.

Moge deze publikatie bijdragen tot een groeiend inzicht in de werkelijkheid. Boeddhayana Centrum

inleiding

De Boeddha was een Master Mind. Hij ontwikkelde deze Master Mind in op-eenvolgende levens door meditatie en andere vormen van spirituele verhevenheid. Daarom is hij in staat de betekenis en strekking van diepgaande waarheden betreffende het leven, te begrijpen en te verklaren. Maar de gemiddelde mens die nu is geïnteresseerd in het Boeddhisme houdt zich niet zozeer bezig met deze diepe waarheden zelf, maar wil te weten komen hoe zij een praktische oplossing bieden voor de twijfels en problemen die hem verbijs teren en verwarren bij zijn pogingen geluk in zijn leven te verkrijgen.

Het is verheugend in Nederland een Boeddhistisch Centrum aan te treffen waar de Dhamma, de Vredebrengende boodschap van de Boeddha, de Verheven Verlichte Meester wordt verspreid.

De oprichter en het hoofd van dit Centrum, de leraar Dharmawīranātha, verdient een woord van lof voor zijn standvastige volharding en onvermoeibare inspanning en achtzaamheid waarmee hij zijn werk voor het verspreiden van de Dhamma verricht. Ik had de goede gelegenheid om enige keren in dit Centrum te verblijven en naar mijn beste kunnen bij te dragen in de activiteiten. Veel dank voor de gastvrijheid en de liefdevolle vriendelijkheid die mij is betoond. Laten wij ons oefenen om de Vrede van de Geest te verkrijgen.

Mogen alle Goede Tekenen van het Leven met u zijn.

Anandaji
5

Boeddhisme

We behoeven geen diepgaande studie te verrichten om vast te stellen dat alle grote religies hun oorsprong hebben in het oosten en van daaruit, soms pas na vele eeuwen, naar het westen zijn verspreid.

Er wordt wel eens gesproken over het 'spirituele oosten' tegenover het 'materiële westen', maar tijdens mijn reizen door de westerse landen heb ik daar een verandering in waargenomen. In deze landen is op het ogenblik een groeiende belangstelling voor het spirituele aspect van het leven, terwijl in het oosten door de economische invloed van het westen er juist een vervlakking dreigt.

In de westerse landen zijn de meeste mensen niet arm, zij kunnen verkrijgen wat zij nodig hebben en zelfs vaak meer dan dat. Zij kunnen genieten van allerlei luxe en comfort, maar hun innerlijke wereld wordt leeg. Daarom ontstaat er steeds meer behoefte aan geestelijke ontwikkeling en gaan mensen yoga, meditatie of een andere mentale training beoefenen.

Door de grote onrust die veel Aziatische landen in beroering brengt zoekt een groot aantal vluchtelingen hun toevlucht tot het westen. In Montreal zag ik duizenden Vietnamezen, die daar wonen. Zij brengen hun eigen cultuur mee en hebben behoefte aan een plaats waar zij kunnen samenkomen, een tempel of een klooster. Zo zijn in de grote steden van Amerika steeds meer Boeddhistische centra ontstaan. Door het contact met deze Boeddhisten raakten westerlingen geïnteresseerd in het Boeddhisme en gingen meditatie beoefenen. Ook in Europa komen er steeds meer meditatie-centra en geleidelijk krijgt het Boeddhisme ook daar een grotere bekendheid.

Het Boeddhisme is geen 'zendingsreligie' met het doel mensen te 'bekeren'. De Boeddha heeft dat

nooit gedaan en zijn volgelingen evenmin. Als iemand iets wil weten over het Boeddhisme zullen wij hem of haar behulpzaam zijn met onderricht en als hij verder wil gaan, bijvoorbeeld mediteren, kan zo iemand daar instructies voor krijgen. Zo gaat dat in alle landen waar het Boeddhisme is, in Azië of Europa, in Amerika of waar dan ook; wie iets wil leren kan onderricht krijgen, meditatie beoefenen, maar de persoon zal het zelf moeten doen en zal er veel voordeel van ondervinden.

Als iemand iets nodig heeft voor zijn levensonderhoud kan hij naar een supermarkt gaan en daar zijn inkopen doen. Als wij voor ons spirituele leven een klooster of een tempel nodig hebben, moeten er ook dingen voor worden aangeschaft. Deze materiële dingen zijn dan ter ondersteuning van het spirituele, zoals voor meditatie en onderricht.

Meditatie of *bhāvanā* in het Pali, de taal die de Boeddha sprak, betekent mentale ontwikkeling. Het is een reis naar de innerlijke wereld, de blik wordt naar binnen gericht en we trachten introvert te zijn. We zijn zo vaak extrovert gericht op alles wat zich buiten ons afspeelt. Een zekere afstand te houden ten opzichte van al die prikkels is nodig om niet overspoeld te raken. In meditatie veranderen we mentaal van beweeglijkheid naar het onbeweeglijke. Meditatie is zich terugtrekken van de chaotische kompleksiteit van de wereld om ons heen om de geest tot rust te brengen.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen grote en kleinere religies. Tot de wereldreligies behoren behalve het Boeddhisme, het Christendom, het Joodse geloof en de Islam. Wat verstaat men nu precies onder wereldreligies? Algemeen gesproken is een wereldreligie een systeem van denken dat zich naar andere landen dan het land van herkomst heeft verspreid. Het Christendom is vanuit Palestina naar het westen gekomen, het Boeddhisme verspreidde zich vanuit India over heel Azië en komt langzamerhand

ook in Amerika en Europa tot ontwikkeling. De Islam ontstond in de Arabische landen en heeft zich verder verspreid. Maar alleen naar het spreidingsgebied kijken is niet voldoende om vast te stellen of het een wereldreligie is. Er zijn meer dingen die zich zeer snel verspreiden, zoals ziektes, infecties, verdachtmakingen, enzovoorts. Zij hebben een vernietigende werking. Zo kunnen religies ook verspreid worden door middel van goede of slechte methoden.

Vanuit mijn standpunt moet een wereldreligie het vermogen hebben om de mensheid zowel in materieel als in mentaal opzicht tot ontwikkeling te brengen en daardoor een opbouwende werking te hebben.

De grondlegger van het systeem van denken dat het Boeddhisme wordt genoemd, werd meer dan 2500 jaar geleden in India geboren; zes eeuwen vóór het ontstaan van het Christendom. Men is al gauw geneigd te veronderstellen, dat een periode die zo ver achter ons ligt wel weinig ontwikkeling gekend zal hebben. Als wij naar de geschiedenis kijken is dit bepaald niet het geval. Integendeel, het was een periode die met recht een 'gouden eeuw' op gebied van geestelijke ontwikkeling kan worden genoemd. Merkwaardig genoeg was de zesde eeuw voor het begin van de Christelijke jaartelling voor veel landen een belangrijke periode op religieus, intellectueel en sociaal terrein. In Griekenland werd de grondslag gelegd voor een meer democratisch bestuur. Rome was in opkomst. In India waren de meest belangrijke geestelijke leiders Siddhattha Gotama, de Boeddha, en de leider van de Djains, Mahawira. In Perzië schreef Zarathoestra zijn verzen en in China leefden Confucius en Lao Tse (al is van de laatste niet met zekerheid vastgesteld dat hij niet later leefde). We kunnen met recht spreken van een toppunt van geestelijke beschaving in een groot deel van de wereld, waarvan de invloed nog heden ten dage te voelen is.

Wanneer we onszelf afvragen wat het Boeddhis-

me is, moeten we eerst onze blik richten op degene die dit systeem van denken in de wereld heeft gebracht. Hij wordt de Boeddha genoemd. Dat is geen naam, maar een aanduiding, een titel voor de Volmaakte Verlichte, de Ontwaakte, dat wil zeggen degene die ontwaakt is uit de verduistering van onwetendheid en begoocheling. Zijn persoonlijke naam was Siddhattha en hij stamde uit de familie van de Gotama's.

De Boeddha was een mens, geen god, geen half-god of een inkarnatie van god, een brahma of welk bovennatuurlijk wezen dan ook. Toch was hij ook niet zomaar een mens of een filosoof; hij was een mens met buitengewone eigenschappen.

En hoe kwam het dat hij die buitengewone eigenschappen had? Niet door een bijzondere lichaamsbouw of konstitutie. Zijn lichaam verschilde niet van dat van andere mensen, daar was niets mystieks aan. Evenals elk ander wezen had de Boeddha een bewustzijn, maar hij had dat bewustzijn tot het hoogst mogelijke, de toestand van de Volmaakte Bevrijding, Nibbana, ontwikkeld. Dit wordt de Verlichting genoemd. De Boeddha was dus een mens, maar een uniek mens door zijn buitengewone geestgesteldheid.

Het Boeddhisme, als systeem van denken, leidt de mensen zowel tot materiële als spirituele ontwikkeling. In veel predikingen benadrukt de Boeddha het belang van economische zekerheid. Voedsel, kleding, een onderdak en medikamenten zijn onmisbaar. Deze dingen hebben niets te maken met het spirituele, maar zijn materieel. Daarnaast sprak de Boeddha ook over de wereldse vormen van geluk, die voor de gemiddelde mens heel belangrijk zijn. De Boeddha wist waarover hij sprak, want hij had als koningszoon een leven van weelde gekend voor hij dit opgaf om een bestaan als asceet te gaan leiden.

Nadat hij de Verlichting had bereikt besloot de Boeddha deze weg tot vrijheid die hijzelf had verwezenlijkt, ook aan anderen kenbaar te maken. Hij liep van dorp tot dorp, van de ene stad naar de andere

door heel India. Ik kan niemand noemen die uit mededogen voor de mensheid om hen de weg tot bevrijding uit hun lijden te leren, zoveel heeft gelopen als de Boeddha dat heeft gedaan; 45 jaar lang gaf hij zijn krachten en bracht zijn boodschap zonder ook maar enig onderscheid te maken.

Vaak kwamen ook mensen naar de Boeddha toe. Zij brachten dan bloemen mee die zij voor zijn hut of vertrek in een klooster neerlegden en brandden geurige wierook.

Dit neerleggen van bloemen, branden van kaarsen en wierook is na het heengaan van de Boeddha een traditie geworden. Uit respect en dankbaarheid voor wat deze Leraar voor de mensheid heeft gedaan - hen te bevrijden uit de wereld van illusies door hen de weg tot de werkelijkheid te wijzen - leggen Boeddhisten nog steeds bloemen neer voor de beeltenis van de Boeddha. Het zal voor ieder zonder meer duidelijk zijn dat dit niets heeft te maken met het 'aanbidden' van een beeld. De bloemen verwelken al vlug en de kaarsen branden op, dit brengt het kortstondig bestaan en de vergankelijke aard van alle dingen, zoals bijvoorbeeld ons eigen lichaam, in herinnering. Zo'n handeling is dan eerder een onderwerp van kontemplatie.

Een veelgestelde vraag is of het Boeddhisme een religie is. Om daar een antwoord op te kunnen geven moet men eerst weten wat onder het woord religie moet worden verstaan. Het latijnse woord religere betekent beschouwen met het oog op; religio heeft verschillende betekenissen, zoals vroomheid, godsdienstig gevoel of verering. Deze laatste hebben vooral betrekking op theïstische geloofsvormen. Deze zijn theocentrisch. In dat opzicht is het Boeddhisme geen religie en kent geen eeuwige god of almachtige schepper. Het Boeddhisme is antropocentrisch. Maar als met het woord religie een beschouwelijke levenswijze, een psycho-ethisch systeem wordt aangeduid, kan het woord religie op het Boed-

dhisme worden toegepast. Het is belangrijk zorgvuldig te zijn in onze manier van spreken. De Boeddha had geen enkel bezwaar tegen het woord god, maar wees er op dat deze niet eeuwig is en net als andere wezens onderworpen is aan sterfelijkheid.

De Dhamma (de Leer van de Boeddha) legt de nadruk op zowel het verstand als het gevoel, hoofd en hart. Zonder liefde, mededogen en tolerantie kan er geen wijsheid ontstaan. De Leer van de Boeddha is een Leer van Wijsheid en Mededogen.

Een eenvoudige man ging eens te voet naar Rome. Onderweg kwam hij een zeer intelligent persoon, een logikus tegen. De eerste man vroeg: "Waarde Heer, kunt u mij zeggen hoeveel uur ik nog moet lopen voor ik in Rome ben?" Een eenvoudige vraag, nietwaar? De intelligente logikus antwoordde: "Man loop toch heen!" De ander voelde zich door dit antwoord gekwetst en vervolgde zijn weg. De logikus dacht bij zichzelf: "Wel, ik kon hem zo gauw geen antwoord geven, maar ik zal toch iets moeten zeggen," en hij schreeuwde de ander achterna: "Twee uur!" De reiziger keerde terug en zei tegen de geleerde man: "Mijnheer, u bent toch een intelligent persoon, veel knapper dan ik. Toen u op mijn vraag zo'n antwoord gaf voelde ik mij werkelijk gekwetst. En nu roept u ineens "Twee uur". Waarom doet u dat?" De logikus zei: "Mijn beste, hoe kon ik weten met welke snelheid u liep? Ik heb u gadegeslagen en weet nu dus dat het twee uur duurt voor u in Rome zult zijn."

Zo misleiden wij onszelf en anderen. Wanneer wij met vriendelijkheid en mededogen handelen gebeurt dat niet. Men hoort vaak zeggen dat de maatschappij zo koud en hard is. Laten wij zelf beginnen vriendelijk te zijn, niet hard te reageren, maar proberen een zegen voor anderen te zijn.

De Boeddha zei: "Mijn lering is een geleidelijk proces, een geleidelijke oefening." Wij kunnen ons niet in korte tijd ontdoen van alle bindingen die ons al zo lang vasthouden. De Boeddha werkte lange

tijd zeer hard om de volmaakte deugden, de *pāramī's*¹ te ontwikkelen en alleen door meditatie en door puur menselijke inspanning kon hij de Volmaakte Verlichting bereiken.

Voordat de Boeddha deze methode van meditatie zelf toepaste, was *wipassanā* in India niet bekend. Wipassana betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn, zonder begoocheling. Andere vormen van meditatie, zoals *samādhi*, diepe konsentratie of *Samatha*, kalme waren wel bekend. Door deze typen van meditatie kunnen speciale psychische krachten worden ontwikkeld, maar de Verlichting kan iemand er niet door bereiken. De Boeddha, toen nog een *Bodhisatta*,² verliet zijn leraren omdat dezen hem, ondanks al hun kennis, die weg tot verlichting niet konden wijzen. Hij besloot toen een andere methode te volgen: het nauwgezet observeren van alle lichamelijke en mentale processen.

Samādhi en *Samatha* brengen de geest in een kalme en serene toestand; zij zijn geen doel op zich, maar zijn een instrument dat wordt gebruikt om tot wipassana te komen.

Sommige mensen willen dat hun geest 'leeg' of 'blank' is, maar dat is onmogelijk. Wanneer u denkt 'mijn geest is leeg', is deze niet leeg maar dat is een gedachte.

Krishnamurti zei dat het volgens hem volstrekt niet nodig is om meditatie te beoefenen. Naar zijn mening is het voldoende om bewust te handelen. Dat is ook wat de Boeddha heeft gezegd: "Wees achtzaam wanneer u staat, loopt, zit of ligt, wees achtzaam van het opkomen en verdwijnen." Men kan zich afvragen of het mogelijk is achtzaam te zijn van het opkomen en verdwijnen van de processen in ons lichaam en de geest zonder meditatie.

De Boeddha vertelde eens het volgende verhaal:

"Op een dag zou het mooiste meisje van de stad

1. Dat zijn vrijgevigheid, moraliteit, verzaking, wijsheid, energie, geduld, eerlijkheid, vast voornemen, liefde en evenwicht.
2. Iemand die streeft het Boeddhaschap te verwezenlijken.

op het grote marktplein een uitvoering van zang en dans ten beste geven. De mensen stroomden samen om dat te zien. Nu was er een man die veel van het leven hield en de dood vreesde. Deze man nu kreeg de opdracht een schaal die tot aan de rand toe met kostbare olie was gevuld, over het marktplein door de menigte heen te dragen. Achter hem zou een man met een scherp zwaard lopen en wanneer hij ook maar één druppel van de olie zou morsen, zou zijn hoofd er af gaan. "Wat denkt u," vroeg de Boeddha, "zou deze man achtzaam zijn bij het dragen van de schaal met olie of zou hij meer geïnteresseerd zijn in het dansende meisje?"

Achtzaamheid alleen is echter niet voldoende als er geen helder begrip is. In het Boeddhisme is niet slechts het weten *dát* iets er is, maar ook het weten *wát* er is, belangrijk en dat kan alleen door meditatie wanneer de geest tot rust gekomen is en scherp gericht is op het moment zelf, het nu. Dan kan iemand zien wat er werkelijk plaats vindt.

In het Boeddhisme vinden wij een weg, een methode tot mentale ontwikkeling die de menselijke geest bevrijdt van zijn onwetendheid omtrent de werkelijkheid en die tot blijvend geluk, Nibbana, leidt.

Men zou moeten zijn als de lotusbloemen die uit het water oprijzen en daar onbezoedeld door het water wachten tot de stralen van de zon ze beschijnen. Dan gaan ze open en komen tot volle bloei.

De Leer en de Discipline

De Boeddha hield zich niet bezig met een of ander 'isme'. Hij leerde de *Dhamma* en de *Winaya* - de Leer en de discipline - aan wie deze wilde horen. Deze laatste houdt de morele kode of *sīla* in en de Leer behelst konsentratie of *samādhi* en wijsheid of *paññā*. De hele Leer wordt vaak samengevat in deze drie regels:

Doe het goede,
Laat het slechte na,
Zuiver en reinig de geest.
Dit is de Leer van de Boeddha
in alle eeuwen.

Zo kort en bondig en zo eenvoudig, nietwaar? Maar als u er mee begint zult u zien hoe moeilijk het is elke slechte daad te vermijden en geen goede daad ongedaan te laten. De Boeddha was niet iemand die anderen veroordeelde als zij fouten begingen; hij pinde niemand vast op zijn onverbeterlijke tekortkomingen. Hij wist dat deze te wijten waren aan onwetendheid en trachtte de mensen te onderrichten door hen de kennis van de werkelijkheid bij te brengen. Hij leidde hen van onwetendheid naar begrip, van de duisternis naar het licht en leerde hen het onderscheid tussen het goede en het slechte.

De reis die het bereiken van Nibbana als doel heeft begint dan ook met *sīla*, moraliteit, waarbij wij proberen onze handelingen te beheersen en daarin gedisciplineerd te zijn. Een volgende stap is dan het disciplineren van de geest en dit zal ons nog verder voeren als wij *wipassanā* of inzicht-meditatie beoefenen. Het spreekt natuurlijk vanzelf dat niet alles ineens kan komen, maar beetje bij beetje.

De Boeddha vergeleek de *Dhamma* met de oceaan.

Als wij het water van de grote oceaan, waar wij ons ook bevinden, proeven heeft het slechts één smaak, het is overal zout. Zo heeft de Leer van de Boeddha ook slechts één smaak: de 'smaak' van bevrijding, van vrijheid en onafhankelijkheid. De Boeddha leert dat door *sīla* (moraliteit), *saṃādhi* (konsentrasie) en *paññā* (wijsheid) inzicht in de werkelijkheid ontstaat en dit leidt de mens naar zijn bevrijding. We zeggen zo vaak 'ik ben vrij', maar innerlijk, mentaal zijn we gebonden, zitten we vast en daarom moeten we die koorden die ons zo binden verbreken.

Sila is de eerste stap; sommigen zullen die reis snel afleggen, anderen doen het kalmpjes aan en weer anderen kruipen, maar iedereen die het volhoudt bereikt tenslotte het doel, zonder zichzelf te forceren. Daarvoor hebben wij een ondersteuning nodig: vijf regels, *pañcasīla*, die wij in ons leven proberen na te leven: het niet doden of kwetsen van enig levend wezen, niet stelen, geen zinnelijk wangedrag hebben, niet liegen of lasteren en zich trachten te onthouden van elke vorm van beneveling zoals alcohol en drugs. Door een geleidelijke oefening zal konsentrasie zich ontwikkelen en alleen een gekonsentreerde geest kan de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Door de beoefening van wipassana-meditatie zal de geest geleidelijk beheerst worden en kan konsentrasie ontstaan.

Om de geest te beheersen gaf de Boeddha acht factoren - *het Nobele Achtvoudige Pad* - die beoefend moeten worden; dit betreft de praktische kant van het Boeddhisme: de Juiste Spraak, het Juiste Handelen, de Juiste Levenswijze, de Juiste Inspanning, de Juiste Bewustheid, de Juiste Konsentrasie, het Juiste Inzicht en het Juiste Denken.

Deze acht factoren nu zijn in drie groepen onderverdeeld: moraliteit, konsentrasie en wijsheid. Iedereen kan dit pad volgen, tot welk ras of welk land iemand ook behoort, of hij nu oosterling of westerling is, het pad is er voor iedereen, voor alle mensen en voor alle tijden. De Boeddha wees

dit Pad 2.500 jaar gelden aan de mensen van zijn tijd en het is nu nog net zo aktueel. Er is in feite niets veranderd.

Hoewel Aziatisch eten verschilt van het Europeese, maakt het niet uit welk voedsel wij nuttigen; er zijn verschillende talen, mensen uit verschillende landen zijn anders gekleed en de plaats die wij ons 'thuis' noemen is voor iedereen anders. De Boeddha sprak echter de taal van het hart, de taal van de waarheid en voor hem was de hele wereld zijn 'thuis'. Dit wordt met de uitdrukking 'het universele van de Dhamma' bedoeld. Dhamma staat voor deugd of het juist beoordelen van goed en kwaad, liefde en mededogen hebben. Niemand kan onderscheid maken tussen oosterse of westerse liefde of oosters en westers mededogen. Als het gaat om onze emoties, ons verstand of onze hartstochten is er geen enkel verschil. Lobha, Dosa en moha (begeerte, haat en begoocheling) zijn overal in de wereld. Het is heel belangrijk dit te beseffen, want dan kan men begrijpen dat de Boeddha voor alle mensen en voor alle tijden onderricht gaf. Of iemand zich nu in Europa of Azië bevindt, daar mediteert en denkt: "Wie ben ik? Ben ik een man of een vrouw?" - dan zijn dat slechts konsepten en ideeën. Hij ziet alleen maar een lichaam en een geest die werkzaam zijn. Als hij ademt is het geen man of een vrouw die ademt; elk wezen moet ademen. Het is slechts een konsept, alleen maar een inbeelding van ons dat er een ego zou bestaan. Het idee van een permanent ego wordt door onszelf geschapen, het is een illusie. Er bestaat geen onverwoestbaar ego, er is niets dat onveranderlijk is. 'Mijn' of 'ik' zijn alleen maar woorden. Het lichaam is een stroom, het is voortdurend in beweging. Ook de geest is een stroom die beweegt en het bestaan is het samenstromen van deze twee. Daarin kunnen wij niets ontdekken dat permanent of onveranderlijk is. Uit het idee van een zelf of een ego komt begeerte (*lobha*) voort. Dit moeten wij gaan inzien en niet bezig zijn de begeerte die

er toch al is nog groter te maken, zoals dat om ons heen in de maatschappij gebeurt.

Voor de mens is eten, drinken en slapen het belangrijkste. Het is noodzakelijk daarin onderscheid te maken tussen wat nodig is en wat niet. Wanneer er honger is moet iemand eten, dat is een noodzaak om in leven te kunnen blijven. Wij hebben iets nodig om de dorst te lessen - dat is geen begeerte, maar noodzaak. Iemand die hard gewerkt heeft, moet rusten. Waarom zou men die dingen begeerte noemen? Maar iemand kan natuurlijk diezelfde dingen eten, drinken of hij kan gaan rusten met een intense begeerte. In de samenleving is dit laatste doorgaans het geval en daardoor veroorzaakt de mens daadwerkelijk problemen. Iemand kan een auto nodig hebben om naar zijn werk te rijden, hij kan anders dat werk misschien niet doen. Hij kan om een gegronde reden in die auto rijden uit noodzaak, maar kan er ook met begeerte of hebzucht gebruik van maken en denken: 'mijn auto!' en er sterk aan gehecht zijn.

Het ligt aan de mens zelf hoe hij bepaalde dingen gebruikt. De Boeddha zei: "Snij geleidelijk deze begeerte af". Maar gebeurt dat ook? Neen, de mensen maken die eerder groter; doen wij dat zelf ook niet?

Bepaalde dingen zijn echter pure noodzaak. Ik wil niet stellen dat de gemiddelde mens vrij moet zijn van begeerte, maar begeerte is wel iets dat de hele mens in zijn macht heeft. Daar kan men verschillende namen aan geven: begeren, wensen, verlangen, grijpen naar, hechten aan en dergelijke. Het punt is, dat wanneer men die dingen innerlijk aanschouwt deze steeds een beetje afnemen. Ouders hebben over het algemeen een sterke gehechtheid aan hun kinderen: 'Mijn kind', 'Mijn zoon', 'Mijn dochter', maar niet aan de zoon of dochter van een ander. Het gaat dus om het idee, 'Dit is van mij'.

Sokrates ging naar een soort supermarkt waar hij allerlei artikelen zag en zei: 'Ik heb dit allemaal niet nodig, ik hoef hier niets te kopen'. Maar niet

iedereen is zoals Sokrates. Veel mensen kopen veel hoewel zij de meeste artikelen niet nodig hebben. Kinderen die daarin niet zijn opgevoed, worden niet alleen aangetrokken door allerlei dingen, zij doen alles waar zij maar zin in hebben; zij zijn erg onbeheerst. Er zijn echter ook ouders die hun kinderen leren zelfbeheersing te hebben. Zelfbeheersing is natuurlijk niet gemakkelijk, zolang wij in de samenleving nog zoveel verschillende gedachten hebben die ons overspoelen en wij er aan toegeven. Dit zou geleidelijk moeten worden afgebroken. Er zijn mensen die snel kwaad zijn, anderen niet of maken zich minder druk. Sommigen reageren heftig op gebeurtenissen waar anderen onverschillig onder blijven. Er zijn mensen die sterven omdat zij een verlies niet kunnen verwerken, anderen zijn minder aangedaan in het besef dat het leven nu eenmaal zo is. Er zijn grote verschillen tussen mensen onderling.

Over het algemeen is het gemakkelijker iets te doen dan om iets te laten. Kijk naar de vijf levensregels: ik zal trachten mij te onthouden van doden of kwetsen, stelen, zinnelijk wangedrag, het spreken van onwaarheid en van geestbenevelende stoffen. Zich ergens van te onthouden is meestal veel moeilijker dan te handelen. Sommige mensen vertellen mij hoe moeilijk zij het vinden iets na te laten. Zelfs zich te onthouden van het roken van een sigaret levert voor sommigen al problemen op.

Ik zat laatst in het vliegtuig van Colombo naar Zürich. In de afdeling 'No Smoking' was ook een man met zijn vrouw en kinderen. Van tijd tot tijd ging de man naar de afdeling waar roken was toegestaan om een sigaret te kunnen opsteken.

Ik kende een man die vroeger ambassadeur was, een Boeddhist in hart en nieren. Hij werkte in Moskou, Londen en andere grote steden. Hij dronk geen alcohol, maar hield wel van feestjes. Zijn vrouw maakte dan heerlijke zoete Ceylonese specialiteiten, maar er werd geen alcohol geschonken. De andere ambassadeurs die deze feestjes bezochten verdwenen

na verloop van tijd een poosje en kwamen dan weer terug. Zij gingen dan even naar hun wagen om daar iets sterks dat zij hadden meegebracht te drinken, omdat zij wisten dat er die avond geen alcohol geschonken zou worden. Zij konden zich niet eens voor één avond beheersen.

De Boeddha had een zoon Rahoela, met wie hij zich intensief bezig hield. Ik denk dat tot niemand zoveel predikingen zijn gehouden als tot Rahoela. Op een zekere dag vroeg de Boeddha aan Rahoela: "Rahoela, waar gebruikt men een spiegel voor?"

Rahoela antwoordde: "Om in te kijken, Bhante."

"Juist," antwoordde de Boeddha, "Evenzo, Rahoela, moet je - wanneer je denkt - onderzoeken of deze gedachte kwetsend is voor jezelf of voor anderen. Wanneer je een bepaalde handeling verricht, bekijk dan of deze daad kwetsend is voor jezelf of anderen, alsof je in een spiegel kijkt. Probeer je gedachten, je handelingen en je spraak te observeren en wanneer deze kwetsend zijn voor jezelf of voor anderen tracht deze dan te vermijden. Laat zo'n gedachte, handeling of spraak niet toe."

Dit is van groot belang! De prediking aan Rahoela is essentieel. Zelfs heden ten dage kan niemand beweren dat deze uitspraak, dit advies nu niet meer van toepassing is. Na 25 eeuwen hebben wij dit advies van de Boeddha nog steeds nodig, niemand uitgezonderd.

Sommige mensen noemen de levensregels en de inspanning om deze na te leven negatief; iets na te laten zou 'negatief' zijn. Dat is niet zo. Hoewel de vijf levensregels benadrukken dat iemand moet trachten iets na te laten zit er ook een 'positieve' kant aan. Als iemand wil eten zal hij goed voedsel willen hebben en geen slecht voedsel, omdat hij weet dat slecht voedsel ongezond is. Hij zal dus vermijden slecht voedsel te eten. In het niet doen ligt het doen. Als iemand iets verkeerd doet is dat volgens de Leer van de Boeddha geen zonde; dat

woord komt in de Geschriften niet voor. Zonde betekent het overtreden van een wet, Gods wet. In het Boeddhisme is er geen wet; als u iets doet bent u daar zelf verantwoordelijk voor. Iemand die in een bepaalde situatie een levensregel niet toepast is om die reden niet minder Boeddhist. Men is een Boeddhist omdat er vertrouwen is in de Boeddha als de Leraar, in de Dhamma als de Leer, de methode en in de Sangha ofwel de Orde van Monniken, dat zijn diegenen die de Verlichting hebben bereikt.

Het heeft geen zin ergens wroeging over te hebben; dat maakt de daad niet ongedaan. De Boeddha zei: "Tracht te begrijpen wat u verkeerd deed, waarom het gebeurde en neem u voor dit niet nogmaals te doen". Zolang wij de Verlichting niet hebben bereikt en nog wereldlingen en geen volmaakten of Arahats zijn, zullen wij fouten begaan. Vanuit psychologisch standpunt bezien zijn wroeging en angst geen goede zaak. In het Boeddhisme is er niemand die een fout bestraft of een goede daad beloont. Daden die verricht worden brengen hun eigen gevolgen voort. Wanneer u ziek bent kunt u iemand, een goede vriend of een arts, vragen u een medicijn te brengen, maar u zult het zelf moeten innemen om beter te worden. De Boeddha is als een geneesheer. Hij schrijft u een geneesmiddel voor tegen uw ziektes. U kunt het innemen of niet. De Boeddha behandelt niet de lichamelijke kwalen, maar de mentale ziektes waaraan de mensheid lijdt. Als u het geneesmiddel op de voorgeschreven wijze gebruikt, zal de kwaal langzaam maar zeker genezen.

De Dhamma ofwel de Waarheid kunt u overal vinden, maar dat moet iemand zelf ontdekken. De leer van de Boeddha is voor ieder persoonlijk. Ondanks alle verschillende uitingsvormen is in alle scholen van het Boeddhisme de kern dezelfde: de Vier Nobele Waarheden en het Nobele Achtvoudige Pad. In elk land waar het Boeddhisme kwam, ontwikkelde het zich op een andere manier, maar het doel is hetzelfde, namelijk het bereiken van de Verlich-

ting, de Bevrijding van het Lijden. Allen hebben de leringen ontvangen van dezelfde Boeddha en Nibbana is voor allen dezelfde Bevrijding.

Een monnik die de Boeddha begeleidde zag, toen hij met de Boeddha onderweg was, een mangobos en hij dacht: "Dit is een goede plaats voor de beoefening van de meditatie". Hij ging daarop naar de Boeddha en zei: "Bhante, ik zou graag naar die plaats willen gaan". De Boeddha vroeg hem te wachten tot er een andere monnik zou komen om bij de Boeddha te blijven, want op dat moment was er niemand. De monnik bleef echter aanhouden en toen hij het voor de derde maal had gevraagd gaf de Boeddha tenslotte toestemming. De monnik ging verheugd naar het mangobos en zette zich onder een boom om te mediteren. Toen kwamen echter onheilzame gedachten van begeerte en haat in hem op. Hij probeerde deze gedachten met kracht van zich af te zetten, maar hij werd erdoor overspoeld. Tenslotte onderbrak hij de oefening en ging terug naar de Boeddha om over zijn moeilijkheden te praten en advies te vragen.

De Boeddha zei: "Ik heb om die reden gezegd dat eerst *sīla* (moraliteit) ontwikkeld moet worden - de beheersing van de spraak, het handelen en het denken, alvorens het mogelijk is tot een juiste beoefening van de meditatie te komen".

Daarom heeft iemand een *kalyāṇamitta*, een goede vriend en ook kennis van de Dhamma nodig. Soms kan iemand die al jaren met meditatie bezig is enige tijd niet gekonsentreerd zijn en telkens afdwalen. Zo is de menselijke geest nu eenmaal. Ook al is men lange tijd aan het oefenen, toch kan het plotseling moeilijk zijn zich vijf minuten lang te konsentreren. Het is daarom belangrijk te zien of er onheilzame of heilzame gedachten zijn. Welke hindernis we ook tegenkomen in onze oefening het is goed om te proberen gelijkmoedig te blijven.

Er zijn vier Verheven Toestanden van de geest:

Brahma Wihārā. Deze zijn *mettā* (liefdevolle vriendelijkheid), *karoenā* (mededogen), *moeditā* (medevreugde) en *oepekkhā* (gelijkmoedigheid).¹ Deze laatste is de moeilijkste, het is niet gemakkelijk in evenwicht te blijven. De samenleving konfronteert ons met acht wereldse voorwaarden - winst en verlies, kritiek en lof, eer en minachting en tenslotte geluk en pijn. Het is heel moeilijk om door al deze dingen niet aangedaan te raken, maar het is niet onmogelijk!

Er was eens een man die een paard bezat. Plotse-ling was het paard verdwenen. De buren kwamen de man bezoeken en toonden hun medeleven: "Wat een groot verlies voor je dat het paard weg is." De man zei: "Inderdaad, het paard is weg".

Na enige tijd kwam het paard terug en had een ander paard bij zich. De buren zeiden nu: "Wat ben jij een geluksvogel, nu heb je twee paarden". De man bevestigde rustig dat hij nu inderdaad twee paarden had. De zoon van de man wilde paardrijden. Korte tijd later viel hij van het paard en brak zijn been. De buren beklagden de man: "Ach, wat heb je toch aan twee paarden nu je zoon zijn been heeft gebroken". De man zei: "Ja, het is waar, mijn zoon heeft zijn been gebroken". Niet lang daarna brak een oorlog uit en alle jongens van het dorp moesten naar het front, behalve de zoon van die man, omdat zijn been gebroken was!

Dit is een voorbeeld van gelijkmoedigheid onder verschillende omstandigheden, geluk of tegenslag. De wisselvalligheden van het leven zouden zo moeten worden beschouwd. Zelf heb ik in mijn leven verscheidene moeilijke omstandigheden meegemaakt, maar ik bleef doorgaan met de gedachte: "Het zal weer voorbijgaan; ook dit is veranderlijk, *anicca*". Alles komt en gaat, niets is permanent. Ook de dingen die wij aangenaam vinden veranderen op dezelfde manier. De Boeddha zei hierover: "Deze dingen moet men loslaten en er niet aan hechten". Hij zei zelfs

1. zie ook Boeddhayana Publikaties 4 en 17.

dat iemand ook niet aan de Dhamma moet hechten en ter illustratie gaf hij het volgende voorbeeld.

Een man kwam bij een rivier, waarvan de ene oever gevaarlijk was en de andere veilig. De man wilde nu proberen die andere oever te bereiken, maar er was geen boot. Van boomstammen en rietstengels maakte hij een vlot en stak daarmee de rivier over. Toen vroeg de Boeddha aan de monniken: "Wat denkt u? Als deze man, na veilig te zijn aangekomen, van mening is dat het vlot van grote waarde voor hem is geweest en het daarom verder met zich mee wil dragen, handelt deze man dan verstandig?"

"Zeker niet, Bhante," antwoordden de monniken. De Boeddha zei: "Hij zou het vlot beter achter kunnen laten. Het heeft immers aan zijn functie voldaan. Hetzelfde geldt voor de Dhamma, die iemand achterlaat wanneer Nibbana is bereikt."

Volgens de kommentaren betekent Dhamma in deze zin de *wipassanā* of inzicht-meditatie.

Wipassana is noodzakelijk voor het bereiken van de Verlichting. Te mediteren op de vier Verheven Toestanden, *Brahma-wihārā*, is een aangename en fijne vorm van meditatie. Het is goed om beide te beoefenen. Als u diepe meditatie, *wipassanā*, beoefent en u komt hieruit kan kunt u overgaan op *mettā-bhāwanā*, de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid. Wanneer u tijdens de meditatie-sessie vermoeid bent of diepe meditatie voor u op dat moment te veel wordt, kunt u deze twee vormen van meditatie met elkaar afwisselen. Voor deze wereld is het al voldoende als iemand *Brahma-Wihāra* heeft ontwikkeld.

In mijn land benadruk ik deze meditatievorm altijd heel sterk voor mensen die niet in staat zijn veel aan de beoefening van inzicht-meditatie in de kloosters te doen. Ik geef hen uitleg over de ontwikkeling van *Brahma-wihāra*: *mettā*, *karoenā*, *moe-ditā* en *oepekkhā*. In Zürich werd mij gevraagd een lezing te houden over 'liefde'. De mensen konden