



**BOEDDHAYANA**  
publikaties



11

1980

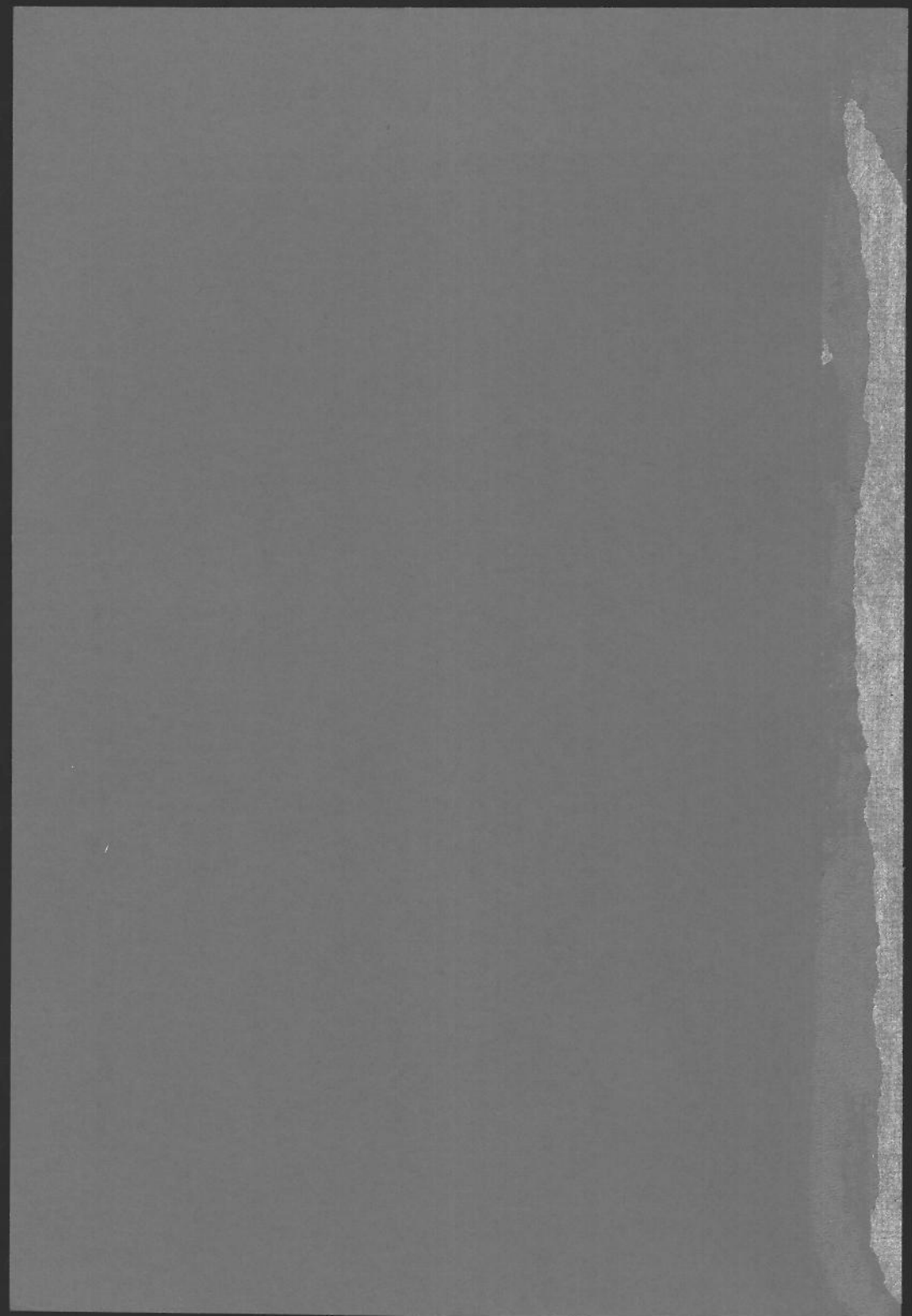
---

# Lezingen in Boeddhayana Centrum

door de  
EERWAARDE

**PIYADASSI  
MAHATHHERA**

uit  
SRI LANKA





**BOEDDHAYANA**  
publikaties



11

# Lezingen in Boeddhayana Centrum

door

**PIYADASSI**  
**MAHATHERA**

uitgave

Nederlandse Buddha Dhamma Stichting  
\*Boeddhayana Centrum 's-Gravenhage\*

van dezelfde auteur verschenen:

No. 6 De Zeven Factoren van Verlichting  
No.12 Afhankelijke Oorsprong

EERSTE DRUK: 2524 / 1980

**VERTALING:**

Oepāsaka Dharma Sagaro & Rik Verbeek

© 1980 Nederlandse Buddha Dhamma Stichting

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd 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 work may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

## INLEIDING

Het is bemoedigend om een Boeddhistisch Centrum aan te treffen in Den Haag wat de Dhamma, de Vrede-brengende boodschap van de Boeddha, de Verheven Verlichte Meester verspreidt.

De Eerwaarde Bhikkhoe Dharmawiranatha, de Oprichter en het Hoofd van dit Centrum, verdient een woord van hulde voor zijn standvastige vastberadenheid, onvermoeide inspanning en bewustheid om door middel van dit Centrum de Dhamma aan een ieder te verspreiden. Zijn trouwe assistenten zijn een grote steun in zijn activiteiten.

Het is de plicht van alle vredelievende mensen hem te helpen in deze goede zaak.

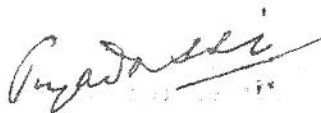
Ik had de goede gelegenheid om veertien dagen in dit Centrum te verblijven om naar mijn beste kunnen bij te dragen in de activiteiten. Veel dank voor de gastbrijheid en liefdevolle vriendelijkheid welke mij betoond is. Vandaag vertrek ik met goede herinneringen aan mijn korte verblijf in dit Centrum.

Laten wij ons oefenen voor de Vrede van de Geest.

Deze Dhamma is voor de energieke, sterke en standvastige in doelstelling en niet voor de vadsige.

Moge alle Goede Tekenen van het Leven met u zijn.

Piyadassi Mahathera  
Vajirarama  
Colombo 5  
Sri Lanka



Boeddhayana Centrum  
Buys Ballotstraat 89,  
2563 ZK 's-Gravenhage  
24 december 2523/1979

## VOORWOORD

De Eerwaarde Piyadassi Mahathera werd geboren in Sri Lanka (Ceylon) en ontving zijn opleiding aan het Nalanda College, één van de belangrijkste Boeddhistische opleidingscentra aldaar. Hij studeerde filosofie en kulturele antropologie aan de Universiteit van Ceylon. Na voltooiing van de leergangen verliet hij deze universiteit en trad - op twintigjarige leeftijd - toe tot de Sangha (De Boeddhistische Orde van Monniken). Hij was een leerling van de eminente Boeddhistische monnik, de Zeer Eerwaarde Vajiranyana Sangha Nayaka.

Later verbond de Eerwaarde Piyadassi zich aan het Centre for the Study of World Religions aan de Harvard Universiteit in Cambridge, Massachusetts.

Hij heeft als werker voor het Boeddhisme uitgebreid rondgereisd en Sri Lanka op kulturele en religieuze konferenties in oost en west vertegenwoordigd.

In december 1979 bezocht hij voor de eerste maal het Boeddhayana Centrum, waarbij hij verschillende lezingen gaf. Het feit dat hierbij vele vragen die bij herhaling in bredere kring blijken te leven beantwoord zijn heeft geleid tot deze bundeling.

Moge deze uitgave bijdragen tot een groeiend besef van de Realiteit en tot het welzijn van allen.

De Uitgever.

# DE GEEST

## deel 1

In de Leer van de Boeddha is sprake van de geest in de mens. De geest is er het uitgangspunt, in tegenstelling tot andere religies waarin god het uitgangspunt is. Wat is nu eigenlijk die geest?

Iemand gaf mij eens ten antwoord: 'No matter', waarop ik hem vroeg: 'Wat is dan 'matter'? Antwoord: 'Never mind'. En dat is waar, want materie kan niet geest zijn.

We kunnen deze vraag echter niet zo maar van ons afzetten; de gehele Leer van de Boeddha is immers gericht op dat wat wij geest noemen; de Leer is gericht op de mens in plaats van op god. De geest nu is iets wat - in tegenstelling tot alle materie - niet kan worden onderworpen aan een chemische proef. De geest is niet visueel waarneembaar. Een gedachte ligt besloten in zichzelf. In meditatie kunnen we zien hoe gedachten verschijnen en verdwijnen, zoals spelers op de bühne, die hun spel spelen en weer gaan.

Wanneer we gedachten waarnemen die geworteld zijn in liefde of mededogen, dan nemen we die waar door

middel van de geest. Evenzo, wanneer we bijvoorbeeld kwaadwillige gedachten waarnemen. We kunnen deze gedachten zien opkomen en weer zien verdwijnen.

Er zijn vier manieren om de geest te beheersen en onder controle te krijgen. Twee van de vier hebben betrekking op heilzame en twee op onheilzame geestsmomenten. Wat betreft de onheilzame momenten kunnen we mentale inspanning betrachten om te voorkomen dat onheilzame gedachten opkomen. Zijn deze echter toch opgekomen, dan moeten we proberen om ze te elimineren. Wat betreft de heilzame momenten kunnen we ons inspannen om goede, heilzame gedachten te doen opkomen en dit proces te ontwikkelen. Verder moeten wij proberen deze gedachten te onderhouden. Dus samengevat: niet laten opkomen en elimineren van onheilzame gedachten en het laten opkomen en onderhouden van heilzame gedachten. Dit kan men alleen verwezenlijken door mentale inspanning en niet door fysieke inspanning.

Op zekere dag kwam een brahmaan genaamd Poetra naar de Boeddha. De Boeddha vroeg hem: 'Poetra, hoe leert uw leraar u de geest te beheersen?' 'Gezegende, door niet te zien, niet te horen, zodat de geest gezuiverd wordt en beheerst.' De Boeddha sprak: 'Als dat zo is, Poetra, zijn de blinden en de doven de beste onder de mensen, zij zijn zuiver. Maar dat is niet waar, want zij kunnen allen zovele verschillende gedachten hebben.' Hierop zweeg Poetra. Toen sprak de Boeddha: 'Dit is niet volgens de werkelijkheid. U kunt niet zonder zien of horen. Gebruik al uw zintuigen, sluit ze niet af. Maar wat belangrijk is, is gelijkmoedig te blijven, zonder voorkeur of afkeer voor datgene wat via de zintuigen naar binnen komt.

Wanneer u noch aangetrokken wordt, noch afkerig bent behoudt u gelijkmoedigheid en zijn er geen problemen. Overal in de wereld zijn er steeds twee

krachten werkzaam. Er is óf aantrekkingskracht óf afstoting. Zoals bij het atoom. Wij hechten ons eraan of hebben er aversie tegen. Dat noemen we ook wel: Lobha en dosa. Om dit te begrijpen hebben we niet zoveel wetenschap, kennis nodig, want dit gebeurt overal in de samenleving. De Boeddha heeft gezegd dat we de zintuigen en de geest het best kunnen beheersen door gelijkmoedigheid, door in balans te blijven, in plaats van de ogen en oren te sluiten. Wanneer we ergens aan hechten vormt zich een gebondenheid, wanneer we ergens afkerig van zijn vormt zich een konflikt. Deze twee moeten als het ware afgesneden worden, zodat de geest gelijkmoedig wordt. Maar dit is niet zo gemakkelijk, in de praktijk is dit bijzonder moeilijk te verwezenlijken. Want overal zien we dingen die onze geest opwinden en verwarren: konflikten, problemen. We volgen allemaal dezelfde weg als in een tredmolen. Dhammastudie en meditatie helpt de mens om uit die tredmolen te komen, maar het is niet zo gemakkelijk. Sommige mensen bijvoorbeeld zijn gehecht aan een bepaalde eetgewoonte, en zij ondervinden hierdoor moeilijkheden wanneer ze gaan reizen. Een zekere mate van mentale discipline is noodzakelijk. Ik voel me geen inwoner van Sri Lanka, maar eerder een wereldburger; hoe meer ik in contact kom met andere mensen des te minder verschil er merkbaar is. Want alle mensen hebben hun begeerte, hun aversie, hun onwetendheid of begoocheling. Gedachten van aversie, kwaadheid, begeerte, trots, fantasie, zijn niet gebonden aan oost of west. Huidskleur bijvoorbeeld kan anders zijn door geografische ligging, door kondities zoals klimaat, maar de menselijke natuur is overal hetzelfde.

Hoe meer ik reis, des te meer zie ik de harmonie. De mensen zelf maken echter vaak de barrières. Ze bekijken de werkelijkheid niet zoals die is maar zoals die aan hen toeschijnt. Men gaat vaak af op ver-

schijnselen, schaduwen. Het belangrijkste in het Boeddhisme is zich zoveel mogelijk te verdiepen en te zien wat achter 'het naakte oog' ligt. We worden begoocheld door onze zintuigen, ons oog, oor, neus, tong en lichaam houden ons in illusie. We worden hierdoor beheerst. Alleen diegene die leert, zichzelf oefent, om de dingen zo te zien zoals ze in werkelijkheid zijn en niet zoals ze schijnen te zijn, kan geleidelijk aan deze illusie, deze begoocheling elimineren. Dit leert de Boeddha ons, om uiteindelijk zover te komen. Daarom is meditatie voor ons van belang. We hebben iedere dag wat introspektie nodig. We leven zoveel naar buiten gericht; extravert. Vooral in een maatschappij waar zo'n hoge technologische ontwikkeling is die zo'n verscheidenheid van artikelen produceert. Dat is allemaal voedsel voor onze ogen, onze oren enzovoorts. Vroeger was dit in mindere mate het geval en toen konden de mensen zich gemakkelijker naar binnen richten. Dat is van het grootste belang. De grootste wereld is de wereld binnen-in, de innerlijke wereld. De uiterlijke wereld is de fysieke wereld die geheel beheerst wordt door de mens. Hoe meer hij de uiterlijke wereld kan beheersen des te moeilijker wordt het hem echter om zichzelf onder controle te houden. Dat is het probleem in de huidige wereld. De Boeddha leert ons onze geest geleidelijk aan onder controle te brengen. Nog steeds worden wij door allerlei banden van gehechtheid alle richtingen uitgetrokken.



Vraag:

Het Boeddhisme leert om geen verlangens, begeerten te hebben. Het is erg moeilijk om geen begeerten te hebben, vooral niet wanneer iemand in deze wereld leeft.

Antwoord:

We kunnen stellen dat voor de mens eten, drinken en slapen het belangrijkste zijn. Sommigen zeggen dat eten een begeerte is. Wij moeten echter onderscheid maken tussen begeerten en behoeften. Als wij honger hebben is dit geen begeerte maar een behoefte. Goed? Om onze honger te stillen moeten we voedsel tot ons nemen om te blijven leven. Als we dorst hebben moeten we iets tot ons nemen om de dorst te lessen. Als we moe en uitgeput zijn omdat we hard gewerkt hebben, hebben we rust nodig. Waarom zouden we dit een begeerte noemen? Maar, natuurlijk kunnen we eten met begeerte, met onbeteugelde begeerte. De mens veroorzaakt de problemen zelf. Ouders zijn over het algemeen sterk aan hun kinderen gehecht: 'Mijn kind' en 'mijn zoon' en 'mijn dochter', maar niet aan het kind van een ander. Aldoor is er dit 'ik' en 'mijn'. Dit zijn slechts woorden maar er is een voortdurend 'grijpen naar'. Wij moeten dit begrijpen en het niet sterker laten worden. In deze samenleving wordt de begeerte gestimuleerd, aangewakkerd.

Vraag:

Hoe kunnen we van het ego afkomen?

Antwoord:

Het is alleen maar verbeelding van ons dat er een ego zou bestaan. Wat is dit ego? Het idee van een permanent ego wordt door onszelf geschapen. Wanneer u uzelf gaat analyseren dan vindt u een geest en een lichaam die werkzaam zijn. Het ego-idee is een illusie. Het is niet mogelijk om ook maar iets wat permanent is te zien in de samenstroming van geest en lichaam. Het lichaam is een stroom; het is voortdurend in beweging, in trilling, de geest is een stroom - het is een samenstroming tussen deze twee. Het ego is geschapen door onze eigen verbeelding, door onze concepten.

Vraag:

Misschien is dit een erg persoonlijke vraag - ik weet het niet. De laatste weken heb ik het gevoel dat dingen uit mijn omgeving een andere waarde krijgen. Dit geeft mij geen gelukkig gevoel. Ligt dit aan mij of aan het proces ... Ik vermoed dat het komt omdat hier de afgelopen weken bij mij veel los is gemaakt. Er is een verandering gekomen in mijn kijk op het leven - maar hierin vind ik geen geluk of blijdschap.

Antwoord:

Ik zou zeggen dat dit een test is. Het is een beproeving, zodat u kunt kijken naar deze verschijnselen. Dat u geen blijdschap voelt is overeenkomstig de weg van de Boeddha. Maar u moet het rustig aan doen. Wordt hierdoor ook niet gedeprimeerd! Beschouw deze verschijnselen op die manier en ontwikkel dit. U bent echter nog in de wereld. Probeer niet om alles achter u te laten en tot de Orde (van Monniken) toe te treden. Er is nog tijd genoeg. Volgens mij is dit een beproeving. Soms denken de mensen over iemand die op deze wijze denkt: 'Dat is een vreemd persoon, hij heeft zulke vreemde opvattingen. Volgens mij is hij niet helemaal normaal.'

Socrates ging naar een soort supermarkt waar hij allerlei artikelen zag en zei: 'Ik heb van dit alles niets nodig. Ik hoef hier niets te kopen.' Maar niet allen waren zoals Socrates. Anderen kochten er veel, en eigenlijk hadden zij de meeste artikelen niet nodig. Kinderen die niet opgevoed worden, worden niet alleen aangetrokken door allerlei dingen, zij doen ook alles waar zij zin in hebben. Maar er zijn ouders die ze trainen in zelfbeheersing: 'Kom hier kindje, we hebben dit niet nodig!' Daarom antwoordde ik op uw vraag dat het een beproeving is.

Vraag:

Eerst waren zoveel dingen voor mij alleen aantrekkelijk. Nu voel ik op hetzelfde moment de leegte, ik denk zolang we nog niet dieper kunnen gaan.

Antwoord:

Oh, ik hou zoveel van de leegte. Er was een iemand die in een roeiboort voer. Toen zag hij een lege boot naderen. Wat deed hij? Hij probeert de lege boot te ontwijken en vaart verder - geen probleem. Veronderstel dat er in de andere boot iemand had gezeten. Dan was het misschien op een gevecht uitgelopen of een botsing. Maar omdat de boot leeg was ging hij verder. Het is goed om bij tijd en wijle eens leeg te zijn.

Vraag:

Kunt u iets uitleggen over bewustzijn en over de correspondentie tussen de verschillende stadia van bewustzijn en mentale ontwikkeling?

Antwoord:

De moderne psychologie spreekt over drie stadia van bewustzijn: het bewustzijn van het denken, de geest, dan het onderbewustzijn en vervolgens het onbewuste. In de Boeddhistische psychologie kennen wij deze verdeling niet. Wanneer wij zien, horen, ruiken, proeven, aanraken en denken zijn we ons hiervan bewust. Wij hebben twee ogen om te zien. Alleen de ogen zijn niet voldoende om te zien. Het belangrijkste voor het zien is het visueel bewustzijn. Hoe vaak hebben wij niet een boek voor ons liggen en staren we er naar zonder een bladzijde om te slaan? Hoe komt dat? De ogen zijn gefixeerd op het boek maar u leest niet. U bent er met uw gedachten niet bij. Wij hebben bewustzijn nodig om te kunnen zien. U kunt naar een lezing gaan en daar aanwezig zijn terwijl u schijnbaar aandachtig luistert zonder werkelijk wat te horen. Soms spreekt iemand tegen u terwijl u antwoordt met 'Ja...

ja... ja...' en u heeft niets gehoord van wat de persoon heeft gezegd. Dat komt omdat er op dat moment geen auditief bewustzijn is. Wanneer ik hoor is er auditief bewustzijn. Bij het zien - visueel bewustzijn, bij ruiken - reukbewustzijn, bij het proeven - smaakbewustzijn en bij aanraken - gevoelsbewustzijn. Meestal zijn we ons niet van deze dingen bewust en is onze geest dan afwezig. Maar bij de ontwikkeling van bewustzijn behoort u alles met volle aandacht en bewust te doen.

Lang geleden leefde er in de bossen een monnik - dit verhaal is in de Geschriften opgetekend - die bij alles wat hij deed bewustheid (sati) betrachtte, zelfs het bewegen van de armen, de benen, het zitten, het lopen, alles deed hij met volle aandacht. Een andere monnik kwam hem opzoeken. Toen zij zo bij elkaar zaten merkte de monnik die op bezoek was op dat de ander iets wilde pakken, toen eerst zijn hand terugtrok en daarna nam wat hij van plan was te pakken. De bezoeker vroeg hem waarom hij dit deed, waarop de ander zei: 'Ik doe nooit iets zonder bewustheid. Nu u hier bent gekomen en we gesproken hebben vergat ik voor een moment bewust te zijn. Daarom deed ik dezelfde beweging nogmaals.' In zijn situatie is dit wel mogelijk, maar in ons dagelijks leven, in de maatschappij kunnen we dit niet zo doen. We moeten voorzichtig de straat oversteken, niet op dat moment in meditatie verzonken zijn. Maar we hebben ook bewustheid nodig in die situatie; we moeten de stoplichten kunnen zien, een drukke weg oversteken, naar links en rechts kijken enzovoorts. Dus bewustheid in het zien, het horen enzovoorts is steeds noodzakelijk.

Pas geleden zag ik enige westerse studenten eten. Tegelijkertijd waren zij aan het lezen alsof ze geen tijd hadden om óf het één óf het ander te doen. Dat is onzin. Eigenlijk aten ze noch lazen ze. Wanneer

u eet, eet dan slechts. Wanneer u leest, lees dan slechts. De mensen verdelen hun tijd en denken dat zij juist handelen. In het Boeddhisme is het belangrijk om bewustheid toe te passen bij alle vijf de zintuiglijke waarnemingen. Er bestaat geen doeltreffend funktionieren van de vijf zintuigen zonder bewustzijn. Het is zo belangrijk om - zoals de Boeddha heeft verklaard - van ieder zintuig bewustzijn te ontwikkelen.

Wanneer we alle vijf de zintuigen afsluiten, blijven nog de gedachten doorgaan, het cognitief vermogen. Wanneer we deze gedachten gaan analyseren zien we dat de meesten van hente maken hebben met hetgeen we hebben gezien, gehoord enzovoorts. Dat wat we voorheen hebben gezien kunnen we gemakkelijk terugbrengen tot een gedachtebeeld. Op dit moment kan ik terugdenken aan het klooster in Sri Lanka. Ik kan de poorten zien, de meditatiekamer, de bibliotheek, nu gaan mijn gedachten naar mijn kamer waar ik zit te werken. We kunnen op deze wijze ook mentaal horen, een bepaalde melodie terugbrengen in onze gedachten, alhoewel dit moeilijker is dan visualisatie. Soms kunnen we de smaak, bijvoorbeeld van een lekker ijsje terugbrengen in gedachten.

Op deze wijze kunnen we in gedachten opnieuw beleven al is het niet allemaal zo gemakkelijk als bij visualisatie. De Boeddha zei: 'Gelijk de schildpad alle vijf (nl. kop en poten) intrekt moet de meditator de vijf zintuigen afsluiten.'

Een monnik, die eens de Boeddha begeleidde, zag op zekere dag een mangowoud en dacht: 'Dit is een goede plaats voor meditatiebeoefening.' Hij ging naar de Boeddha en sprak: 'Eerwaarde, ik zou zo graag naar die plaats gaan.' De Boeddha zei: 'Wacht liever totdat er een andere monnik komt, anders is er niemand om te helpen. Toen de monnik de Boeddha voor een derde maal vroeg om te mogen gaan, kreeg hij

hiervoor toestemming. Hij ging naar het mangowoud en ging onder een boom zitten voor meditatie. Toen kwamen er onheilzame gedachten van begeerte en haat in hem op. Hij probeerde met al zijn kracht zich van deze gedachten te ontdoen maar hij werd erdoor overspoeld. Hij onderbrak tenslotte de beoefening en ging naar de Boeddha terug en vertelde Hem alles.

De Boeddha sprak: 'Daarom heb ik je gezegd dat er eerst Sīla noodzakelijk is - beheersing van spraak, handeling en gedachten - alvorens de juiste meditatiebeoefening mogelijk is.

Je hebt ook een kalyanamitta, een goede vriend, nodig en wat kennis van de Dhamma. Zie je, dit zijn noodzakelijkheden. Soms kan iemand die al jaren heeft gemediteerd voor enige dagen niet tot konsentrasie komen en dwaalt hij steeds af. Zo is nu eenmaal de menselijke geest. Iemand die al vele jaren aan meditatie heeft gedaan vindt het soms moeilijk om zich vijf minuten te konsentreren. Zo is de natuur van de geest. Het zal dus wel komen, zelfs als je geen blijdschap voelt van binnen. Wat belangrijk is om te zien is in hoeverre je onheilzame of heilzame gedachten hebt. Dus op bepaalde momenten proberen we gelijkmoedig te blijven - dan gaat het goed.

Vraag:

Bhante, ik heb uw lezing gelezen welke u heeft gehouden in het instituut. Het tweede gedeelte handelt over hebzucht en noodzaak. Hiervan begrijp ik niet helemaal de betekenis.

Antwoord:

Ja, dat was in Breukelen. Het ging hier over zaken doen en hoe men dit kan inpassen in religie. Men vindt hier twee aspecten. Mensen zeggen soms: alles is hebzucht, eten, drinken, slapen, wat is geen hebzucht? Alles is hebzucht! Maar als we honger hebben,

hebben we voedsel nodig. Dit is een behoefte. Wanneer we dorst hebben, hebben we iets nodig om onze dorst te lessen. Wanneer we moe zijn hebben we rust nodig. Hier is geen sprake van hebzucht, het is pure behoefte. Zelfs de yogi, zelfs de Boeddha hadden deze zaken nodig om te kunnen leven. Je hoeft deze dingen geen hebzucht te noemen, maar men kan wanneer men dit wilt - eten met hebzucht, drinken met hebzucht of slapen met hebzucht. Zie je, dat is een heel ander standpunt. We moeten hebzucht en behoefte niet met elkaar verwarren. Iemand kan een auto nodig hebben voor zijn werk en hieraan niet gehecht zijn. Maar hij kan hieraan ook erg verknocht zijn. Het is dus mogelijk om veel te doen zonder hebzucht of gehechtheid, maar veel mensen scheppen voor zichzelf moeilijkheden.

Vraag:

In deze wereld op de manier zoals wij leven, is het vaak erg moeilijk om gelijkmoedig te blijven. Bij veel mensen ontstaat vooral bij interactie tussen verschillende individuen veel angst, zorgen en onzekerheid. Hoe is het mogelijk om juist in deze maatschappij kalmte te ervaren en gelijkmoedig te blijven?

Antwoord:

Er zijn vier sublieme toestanden: brahma vihāra, namelijk mettā (liefdevolle vriendelijkheid), karuṇā, (mededogen), mōditā (medevreugde), en opekkhā (gelijkmoedigheid). De laatste - het in evenwicht blijven - is het moeilijkste van deze. Vanuit de maatschappij komt de konfrontatie met de achtwereldse kondities: winst en verlies, kritiek en hulde, eer en minachting en tenslotte geluk en pijn. Hierdoor niet aangedaan te worden is moeilijk. Maar het is niet onmogelijk. Er was eens een man die een paard bezat. Plotseling verdween het paard. De burens kwamen hem bezoeken en betoonden hun medeleven met uitspraken als: 'Oh, wat een enorm verlies is dit voor

je!' De man sprak: 'Inderdaad, het paard is weg.' Toen na enige tijd het paard terugkwam samen met een ander paard, kwamen de buren weer en zeiden: 'Oh, je bent zo'n geluksvogel! Je hebt nu twee paarden.' De man zei: 'Ja, er zijn nu twee paarden.' De man had één zoon die erg enthousiast was. Hij wilde zo snel mogelijk leren paardrijden. Niet lang daarna viel hij van zijn paard en brak zijn been. De buren kwamen opnieuw: 'Ach, wat heb je nu aan twee paarden nu je zoon een gebroken been heeft.' De man sprak: 'Ja, dat been is inderdaad gebroken.' Kort daarop brak er oorlog uit en moesten alle jongemannen naar het front. Behalve deze jongen, omdat hij zijn been had gebroken.

Dit is een voorbeeld van gelijkmoedigheid in het dagelijks leven, fase na fase.

Zo moeten ook de wisselvalligheden van het leven worden beschouwd. Zelf heb ik in mijn leven verscheidene moeilijke omstandigheden meegemaakt maar ik bleef doorgaan met de gedachte: Het zal weer weggaan, het is evengoed anicca (veranderlijk). Niets is permanent. Alles komt en gaat weer. Evenzo komen en gaan de dingen die we zo aangenaam vinden. De Boeddha zei hierover: deze dingen zijn er om los te laten en niet om aan te hechten. Hij zei zelfs dat men niet aan de Dhamma moet hechten en gaf ter illustratie daarvan het volgende voorbeeld. Een man komt bij een rivier waarvan de ene oever gevaarlijk is en de andere oever veilig. Nu probeert deze man om aan de andere oever te komen. Er is geen boot te bespeuren en hij maakt zelf van boomstammen en rietstengels een vlot waarmee hij de rivier oversteept. De Boeddha vroeg aan de monniken: 'Wat denkt u? De man denkt: Dit vlot is voor mij van veel waarde geweest, laat ik het maar met mij mee dragen. Handelt de man dan juist?' 'Zeker niet, Bhante', antwoordden de monniken. De Boeddha zei: 'Het beste zou zijn om het vlot achter te laten. Het heeft immers aan de taak vol-

daan? Hetzelfde geldt voor de Dhamma die men achter laat wanneer nibbana is bereikt.' Volgens de kommentaren betekent de Dhamma in dit geval de Wipassana-beoefening, de inzichtmeditatie.

Vraag:

Ik zou graag iets willen weten over de Pacceka-Boeddha, vooral waarin deze verschilt met de Samma-samboeddho die predikten de mensen de Waarheid leert, waarom Pacceka-Boeddha's geen onderricht geven; op welke kondities?

Antwoord:

Er zijn drie vormen van Boeddhaschap. Ten eerste Samboeddho, de volledig Verlichte Boeddha, dan de Pacceka-Samboeddho, welke zijn Verlichting zonder de hulp van een Boeddha bereikt. Pacceka betekent: zelf, op eigen kracht, privé. Daarom heeft hij niet dat mededogen om anderen te kunnen leren. De Arahant echter krijgt zijn Verlichting doordat hij kennis heeft genomen van de lering van een Boeddha. Het is deze overdracht die de kracht heeft om ook anderen hiervan deelachtig te kunnen laten zijn. De Pacceka-Boeddha heeft de Verlichting maar kan deze niet overbrengen. Hij is als het ware stom - hij kan niet spreken. Iemand die droomt is zich gewaar van die droom maar kan zich wat dit betreft niet uitdrukken, hij is als het ware stom. De Pacceka-Boeddha heeft de Verlichting maar kan anderen niet tot de Verlichting brengen. Maar het hindert niet wanneer iedereen een Pacceka-Boeddha wordt, dat is ook goed! Het is dan niet nodig meer om anderen nog te onderwijzen daar iedereen dan een Pacceka-Boeddha is. Overigens bestaan er alleen Pacceka-Boeddha's in een periode waarin geen Samma-Samboeddha predikt.

Vraag:

Maar de Samma-Samboeddho bereikt toch ook de Verlichting zonder richtlijnen van een andere Boeddha?

Antwoord:

Ja. Hij perfektioneert goede eigenschappen voor een zeer lange tijd.

Vraag:

En Pacceka-Boeddha's?

Antwoord:

Minder. De Arahant nog minder. Maar het doel van alle drie is hetzelfde. Het ontwikkelen en vervolmaken van goede eigenschappen duurt voor de Samma-Samboeddho echter erg lang. Voor de Pacceka-Boeddha korter en voor de Arahant nog korter. Dit kan worden voorgesteld als een trein die bijvoorbeeld naar Amsterdam rijdt. Je hebt in deze trein een eerste-, een tweede- en een derde klas. Voor de eerste klas moet het meest worden betaald. Voor de tweede klas minder en voor de derde het minst. De gehele trein echter gaat naar Amsterdam.

Vraag:

Zoudt u mij kunnen uitleggen hoe ik dagelijks mijn zintuigen zou kunnen bewaken? Ik denk hier aan wat hierover geschreven staat in de Sekha-soetta. Met name denk ik hier ook aan de vier begrippen uit de Satipatthana-soetta en wel de eerste twee; wanneer het nuttig is en wanneer het gepast is.

Antwoord:

Om de zintuigen te kunnen beschermen hebben we bewustheid nodig. Natuurlijk komen we hier op het terrein van de meditatiebeoefening. Hierbij gaat het erom de dingen objektief te bezien, niet subjektief. Dat wil zeggen: zonder de geest te laten meeslepen. Dit is moeilijk. De geoefende geest is niet meer aangedaan door het objekt, hij ziet de dingen zoals een buitenstaander deze ziet, zonder meegesleurd te worden. Dit is objektief beschouwen. Wanneer u bijvoorbeeld naar deze bloem kijkt kunt u dat objektief of

subjektief doen. Als u kijkt kunt u beginnen te denken over de kleur, hoeveel bloemblaadjes de bloem heeft, waar de bloem vandaan is gekomen, vanuit welk land deze komt, enzovoorts. Dan kijkt u echter niet naar de bloem maar bent u in gedachten bezig om kommentaar te leveren.

Wanneer u er objektief naar kijkt komen al deze gedachten niet bij u op en blijft u slechts kijken, observeren. Dan alleen ziet u de bloem beter. Hetzelfde ziet men wanneer u gaat kijken naar de zonsondergang. Sommigen reageren door uitlatingen als 'O, wat een prachtige kleuren, kijk, nu is de kleur weer veranderd, wat schitterend!' Zij zien de zonsondergang niet, zij zijn aan het praten en geven kommentaar. De zonsondergang zien betekent: alleen nota nemen, observeren. Dan ziet men beter dan de anderen.

In de tijd van de Boeddha leefde een man, Bahir genaamd. Deze man dacht dat hij een Arahant was. Toen sprak eens iemand tegen hem: 'Volgens mij bent u geen Arahant. Ga liever naar de Boeddha. Hij zal u zeggen hoe u een Arahant kunt worden.' Dus Bahir ging naar de Boeddha. De Boeddha zag dat deze man een ontwikkelde geest had en sprak tot Bahir:

'Neem tijdens het zien slechts nota van het zien.  
Neem tijdens het horen slechts nota van het horen.  
Neem tijdens het proeven slechts nota van het proeven.

Neem tijdens het ruiken slechts nota van het ruiken.  
Neem tijdens het voelen slechts nota van het voelen.  
Neem tijdens het denken slechts nota van het denken.'

Dit is moeilijk. Wanneer u zich echter verder en verder ontwikkelt is dit de juiste wijze. Het kost veel beoefening, maar over het algemeen is het moeilijk om de zintuigen te bewaken. Niet alleen in uw geval maar bijna voor iedereen. Maar wij die de geest heb-

ben geoefend moeten bewustheid hebben. Het gaat stap voor stap, niet alles in één keer. Wanneer u eenmaal een zintuigdeur kunt bewaken heb je alles onder controle. Eens werd er een jonge monnik ingewijd. Hij moest bij zijn oepaddjaya komen, degene die hem de leefregels gaf. Deze sprak: 'Kijk, je moet dit doen, je moet dat doen, zo en zo mag je niet doen.' Daarna kwam hij zijn Dhammacariya tegen, degene die hem de Leer onderwees. Die zei tot de jonge monnik het volgende: 'Dit mag je niet, je moet dat en dat doen.' Dit herhaalde zich steeds en de jonge monnik had het er erg moeilijk mee. Hij ging naar de Boeddha en zei Hem: 'Oh Bhante, ik wil weg van hier!' 'Waarom?' sprak de Boeddha. 'Oh, wanneer mijn Oepaddjaya mij ziet dan zegt hij: 'Doe dit niet, doe dat niet, dit moet je doen, dat moet je doen.' En mijn Dhammacariya zegt als hij mij ziet precies hetzelfde. Het is allemaal teveel voor mij. Dat kan ik niet.'

De Boeddha sprak: 'Welnu, kun je één ding doen?' De monnik antwoordde daarop: 'Zeker Bhante, één ding kan ik wel doen.' 'Goed', antwoordde de Boeddha, 'bewaak je geest - dat is alles.' De jonge monnik ging en kwam tot de konklusie dat dat helemaal niet gemakkelijk was. Hij hield echter vol omdat hij het de Boeddha had beloofd. Shantidewa heeft gezegd: 'Bewaak de geest, dan is alles bewaakt. In een stad hebben we op een bepaalde plaats een groot waterreservoir staan waarin al het water is verzameld. Vandaaruit gaat het via pijpleidingen naar de huizen. Het is duidelijk dat we erg voorzichtig moeten zijn met dat reservoir. Wanneer we hiermee niet zuinig omspringen kan het water dat naar de huizen wordt geleid grote moeilijkheden veroorzaken voor de mensen in de stad. Dus het allerbelangrijkste is de om de geest, het denkproces, te bewaken. Zoals reeds eerder werd gezegd: dit is niet gemakkelijk.'

In de tijd van de Boeddha was er een zekere monnik die

toegewijd was aan de meditatie. Wanneer hij liep stopte hij soms plotseling. De mensen die dit zagen dachten: 'Wat is er met deze monnik aan de hand, misschien is hij iets vergeten of is hij niet zeker van de weg?' De monnik stopte echter zodra er een onheilzame gedachte in hem opkwam. Totdat deze gedachte weer was verdwenen bewoog hij niet meer. Zodra deze gedachte verdwenen was liep hij weer verder. Dit voorbeeld geeft aan hoe meditatoren zich allerlei manieren aanwennen om over verschillende aspecten heen te komen.

De Boeddha geeft in de Witakkasanthāna-soetta vijf manieren om onheilzame gedachten te verwijderen. De laatste van deze vijf is om door middel van fysieke kracht de geest onder controle te krijgen. Hij zei: 'Toen beet ik op mijn tanden en met mijn fysieke inspanning trachtte ik de gedachte te verwijderen.' Hij ging zelf door al deze stadia. Hij zegt ons ook dat we niet moeten afgaan op horen zeggen, maar dat we de Leer zelf moeten ervaren.

Het duurt zelfs kalpā's lang om tot het Boeddhachap te komen. Wanneer u in de meditatiebeoefening niet snel resultaten ziet, wees dan niet teleurgesteld. Denk niet: 'Oh, mijn meditatie is nutteloos, ik kan het niet!' Nee, u moet steeds blijven doorgaan. Een reis van duizend mijl begint bij de eerste stap. Ook u moet leren om van de stilte te gaan houden. De Boeddha zegt in de Satipatthana-soetta: 'Wees stil en wees uzelf van de stilte bewust.' In deze wereld houden de mensen zoveel van herrie, herrie, herrie. Dat heb ik ook vermeld in mijn boek over meditatie. In muziek is vaak een zekere liefelijkheid en zij is fijn om aan te horen. Maar veel tegenwoordige muziek vindt men pas fijn wanneer het ongelooflijk hard is. Hoe groter het volume, hoe mooier de muziek. De mensen houden ervan.

Vraag:

Bhante, het is erg belangrijk om wipassana-meditatie te beoefenen en zo bewustheid en inzicht te ontwikkelen. Aan de andere kant is het essentieel om zich toe te leggen op de beoefening van Brahmawihāra om goed en evenwichtig te kunnen functioneren in het maatschappelijk leven. Nu is mijn vraag: is het mogelijk om beide methoden samen te beoefenen of is het beter om deze na elkaar te ontwikkelen?

Antwoord:

Dat zit zo: Wipassanā is noodzakelijk voor het bereiken van de Verlichting. De Brahmawihāra is een aangename, fijne meditatie. Het is goed om beide te beoefenen. Dus indien u de diepe meditatiebeoefening doet, Wipassana, en u komt hieruit dan kunt u metta-bhawana, de ontwikkeling van liefdevolle vriendelijkheid, toevoegen. Wanneer u tijdens een meditatiesessie vermoeid bent of wanneer de diepe meditatie teveel wordt, kunt u deze twee meditatievormen met elkaar afwisselen. Maar voor deze wereld is het al voldoende wanneer iemand Brahmawihāra heeft ontwikkeld.

Deze meditatievorm benadruk ik altijd heel sterk in mijn land voor gewone mensen die niet in staat zijn veel aan diepe meditatie-beoefening te doen in de kloosters. Ik leg hen uit over de ontwikkeling van Brahmawihāra: mettā - liefdevolle vriendelijkheid, karoenā - mededogen, moeditā - medevreugde en opekkha - gelijkmoedigheid. In Zurich vroeg men mij om een lezing te geven over Liefde. Ze konden het moeilijk begrijpen toen ik uitlegde dat mettā betekende 'iemand lief te hebben zonder gehechtheid'. Ze zeiden: 'Wij doen sociaal werk maar we zijn hieraan gehecht.' Ik zei: 'Wanneer jullie sociaal werk doen is er metta, geen zelfzuchtigheid. Zonder u te bekommeren om uzelf gaat u anderen helpen. Het is toch niet nodig om hieraan te hechten?' Men antwoordde: 'Maar wij

willen het resultaat zien van ons werk.' Mijn antwoord hierop luidde: 'Dat is niet goed. Wanneer u een bepaald werk doet heeft dat vanzelf resultaat.'

U moet gewoon doorgaan met het werk, het resultaat komt vanzelf. Gebruik sociaal werk om uzelf te vergeten. Dit is veel moeilijker te verwezenlijken bij zelfzuchtig werk. En hoe kunnen we liefhebben zonder gehechtheid? Neem nu de ouderlijke liefde voor de kinderen. Deze hoeft beslist nog geen mettā te zijn. Zolang men het heeft over 'mijn zoon' en 'mijn dochter' is het geen liefde. De liefde die bestaat tussen geliefden hoeft ook nog niet altijd mettā te zijn. Bijna altijd is dit zinnelijke of zelfzuchtige liefde. Twee mensen hebben elkaar lief, we zijn 'gek' op elkaar en dan ontstaat er een band. Wanneer echter vervolgens de één minder liefde voelt voor de ander en niet meer voldoende respons geeft, wordt de ander aangedaan en krijgt in de regel aversie. Dan ziet men liefde veranderen in haat. Dat is geen mettā. Bijvoorbeeld ook wanneer men zegt: Ik houd van hem of haar meer dan van die en die. Dit is ook geen mettā. Mettā is een goed gevoel of liefde hebben, warmte, zonder enige vorm van binding. Dit is zeker moeilijk. Metta is te vergelijken met kwik. Je doet het in een bakje en giet het weer over terwijl er niets blijft vasthechten aan de wanden. In mijn boek "The Buddha's Ancient Path" heb ik gesteld dat een ieder voor zich dit moet verwezenlijken, beetje voor beetje. Het is mogelijk voor u allen. Op het moment reis ik rond. Nu ben ik hier en zend u mijn liefdevolle gedachten en ga daarna weer weg. Ik heb geen binding met u. Uit gehechtheid komt smart voort. Uit zinnelijke liefde komt pijn voort. Wanneer een moeder haar zoontje erg liefheeft en het kind wordt ziek, of sterft, geeft dit haar veel verdriet. Maar wanneer er ergens anders ter wereld een kind sterft, heeft zij er geen verdriet van. Uit liefde komt ook angst voort. Dit is een heel belangrijk aspect. 'Ik

houd van mijzelf en daarom wil ik mijzelf beschermen' ziet u? Uit deze gedachten ontstaat angst. U kunt alleen deze hebzuchtige liefde bij uzelf verwijderen. Dat zult u geen pijn meer ervaren, geen aversie- en haatgevoelens en geen angst.

In de Dhammapada worden deze aspecten uitvoerig behandeld. Het is gemakkelijk om over deze dingen te spreken, in het dagelijks leven echter zo moeilijk uitvoerbaar! Maar we moeten onszelf hierin oefenen. Metta moet gericht worden naar alle mensen. Karoena-mededogen - slechts naar mensen die het moeilijk hebben. Moedita - de medevreugde - is de tegenpool van jaloezie namelijk vreugde, verrukking. In Sri Lanka ga ik vaak naar een samenkomst voor een dienst en kom dan vaak pas erg laat thuis. Meestal wil ik dan wel graag even rusten. Juist op die momenten vraagt iemand dan dikwijls aan mij: 'Oh Bhante, mijn vader ligt in het ziekenhuis, hij is ernstig ziek.' Dan kan ik moeilijk zeggen dat ik net terug ben van een dienst en zo moe ben. Dan zou hij teleurgesteld zijn en het gebeurt ook dikwijls dat mensen een hele lange weg moeten afleggen om bij deze monnik te komen. Dus dan ga ik, niet met tegenzin. Ik ga met plezier. Daar aangekomen zie ik het gezicht van de patient stralen en ook de gezichten van degenen die om het bed heen zitten. - Bhante is gekomen! Ik reciteer paritta's en wanneer ik zie dat hij hierdoor gelukkig wordt, word ik zelf ook gelukkig. Dat is Moeditā. En als ik thuis kom ben ik vrij van vermoeidheid. Soms ben ik wel eens gedeprimeerd. Dan komt er weleens plotseling een vriend langs waarmee je een gesprek aanknoopt. Daarna voel je je een stuk beter en heb je de kracht om uit je depressie te komen. Het is dit, de geest, waar alles uit voort komt en niet 'gods werk', noch 'Brahma's werk'. Het ligt in onszelf.

# DE GEEST

## deel 2

De lezing gaat over de manier waarop de Boeddha de menselijke geest benadert. In het Boeddhisme staat de menselijke geest (mind) centraal. Het uitgangspunt is de geest. In alle religies is het uitgangspunt 'god'. Wat is nu de geest? Het antwoord luidt: 'No matter'. Maar wat is dan materie? - Well, never mind - . Dat klopt. Materie is nimmer geest. Maar eigenlijk kunnen we dit vraagstuk niet zo gemakkelijk opzij schuiven. De gehele Leer van de Boeddha heeft de geest als centraal punt en is dus niet gecentraliseerd rond 'god' maar rond de mens, rond de geest van de mens. Deze is niet iets wat wij door middel van een chemische test kunnen onderzoeken, omdat alleen materie op die manier kan worden onderzocht. Wij kunnen alle materie zien of zichtbaar maken met hulpmiddelen als een mikroskoop. Alleen de geest neemt de geest waar. We zien hoe gedachten opkomen, telkens verschijnen en weer verdwijnen, gelijk spelers op de bühne komen en gaan. Wanneer we zeggen: 'Er is een gedachtemoment vol mededogen, een liefdevolle gedachte', dan ziet de geest dit door middel van een andere gedachte. Nu komt er een gedachte vol kwaadwilligheid, van aversie op. Men kan dit zien: 'Er is aversie in mij.' Zo ook: 'Nu

verdwijnt deze gedachte weer.'

Er zijn vier manieren om de geest te controleren. Twee betreffende de goede en twee betreffende de slechte gedachten. Wat betreft de laatste: We moeten ons inspannen om de onheilzame en niet-heilzame gedachten weg te houden. Dit kost mentale en niet zozeer fysieke inspanning. Wanneer een slechte gedachte reeds is opgekomen zien we: 'deze niet-heilzame gedachte is in mij,' en dan spannen wij ons in om deze onheilzame gedachte uit te bannen. Dit is de tweede vorm van inspanning. Wat betreft goede gedachten het volgende. We proberen goede gedachten welke nog niet zijn opgekomen te laten opkomen.

Die welke eenmaal zijn opgekomen proberen we te onderhouden en te ontwikkelen. Dit alles wordt de viervoudige inspanning genoemd. Weghouden, uitbannen, laten opkomen en onderhouden. Voor het grootste deel kost dit mentale en geen fysieke inspanning.

Eens, ten tijde van de Boeddha, was er een brahmaan. In die tijd waren er vele religies in India: Boeddhisme, Jainisme, Sikkhisme en vele andere 'ismen.' Deze brahmaan, Oettara genaamd, bezocht de Boeddha. De Boeddha vroeg hem:

'Oettara, hoe leert uw leermeester u om uw geest te controleren?' 'Wel, door zien en horen te vermijden, zo houden wij onze geest gezuiverd en beheerst.' 'Dan Oettara,' sprak de Boeddha, 'zijn de blinden en doven de besten der mensen.' Oettara kon hierop geen antwoord geven. Iedereen weet dat blind of doof zijn geen voorwaarde is voor zuiverheid omdat zo'n blinde of dove nog zoveel verschillende gedachten kan hebben. 'In mijn Lering,' zei de Boeddha, 'is dit niet het geval.' Men kan niet zonder zien of horen leven en daardoor gezuiverd worden. Gebruik alle zin-

tuigen: zie, hoor, ruik, proef, voel en denk. Maar belangrijk is dat wanneer u ziet, hoort enzovoorts er voorkeuren afkeer ontstaat. Leg voorkeur en afkeer naast u neer, probeer gelijkmoedig te blijven. Dan zullen er geen problemen, geen moeilijkheden, meer zijn. Niet meer gehecht te zijn en geen aversie meer te hebben. Overal ter wereld gebeuren twee dingen: of men hecht zich of men heeft afkeer. Net als het atoom: aantrekking en afstoting. Dit noemen we in het Boeddhisme 'lobha' (= begeerte, aantrekking) en 'dosa' (= afkeer, aversie). Om dit in te zien hebben we niet zoveel wetenschappelijke kennis nodig. Het komt in deze samenleving immers zoveel voor. De Boeddha zei dat zowel voorkeur als afkeer te extreem zijn en dat het daarom het beste is om gelijkmoedigheid te betrachten en in balans te blijven. Daarom is het niet juist om de geest en de zintuigen te controleren door ze af te sluiten. Dat heeft geen zin. Men moet in balans blijven. Wanneer men teveel gehecht is, vormt zich een binding en is men dan ook gebonden. Wanneer men afkeer heeft ontstaat er een konflikt. In de praktijk is dit erg moeilijk te realiseren daar overal om ons heen dingen gebeuren die de geest van streek kunnen maken, die verwarring en problemen kunnen geven.

99% van alle gedachten hebben te maken met wat u heeft gezien of gehoord. Wat u eerder hebt gezien kunt u gemakkelijk weer voor u in gedachten brengen. Ik kan mijn klooster in Sri Lanka zien en heb er een mooi mentaal beeld van. Ik zie de poorten, het klooster, de bibliotheek, mijn kamer. Nu gaat mijn geest naar de kamer waarin ik zit te werken. Ook kunt u een mentaal beeld hebben van muziek. Dat is moeilijker dan een visueel mentaal beeld. Wanneer iemand muziek heeft gehoord kan hij mentaal de muziek weer horen. Zo ook met smaak: soms kan men de smaak in de mond hebben van een lekker ijsje dat men voordien heeft gegeten. Hetzelfde geldt voor de reuk