



BOEDDHAYANA
publikaties



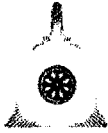
11

Lezingen in Boeddhayana Centrum

door de
EERWAARDE

PIYADASSI
MAHATHERRA

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 veeveelvoudigd 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.

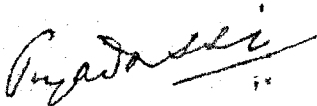
Ik had de goede gelegenheid om veertien dagen in dit Centrum te verblijven om naar mijn beste kunnen bij te dragen in de activiteiten. Veel dank voor de gastbrijheid en liefdevolle vriendelijkheid welke mij betoond is. Vandaag vertrek ik met goede herinneringen aan mijn korte verblijf in dit Centrum.

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
Boeddhistisch Meditatie Centrum
Fronemanstraat 16b, Den Haag.

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; extra-vert. 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 roeiboot 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 functioneren 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 hen te 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 meditatie ruimte, 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 wihara, namelijk metta (liefdevolle vriendelijkheid), karoenā, (mededogen), moeditā (medevreugde), en opekkhā (gelijkmoedigheid). De laatste - het in evenwicht blijven - is het moeilijkste van deze. Vanuit de maatschappij komt de konfrontatie met de acht wereldse 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 oversteekt. 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 predikt en de mensen de Waarheid leert, waarom Pacceka-Boeddha's geen onderricht geven; op welke condities?

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 Arahats 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 Arahats 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 zonsongang. Sommigen reageren door uitlatingen als 'O, wat een prachtige kleuren, kijk, nu is de kleur weer veranderd, wat schitterend!' Zij zien de zonsongang niet, zij zijn aan het praten en geven kommentaar. De zonsongang 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 Arahat was. Toen sprak eens iemand tegen hem: 'Volgens mij bent u geen Arahat. Ga liever naar de Boeddha. Hij zal u zeggen hoe u een Arahat 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 kalpa's lang om tot het Boeddhahschap 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 meditatie sessie 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 oepekhā - 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 stralenen 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 Moedita. 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 ingedachten 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

en het voelen. Maar deze laatste zijn allen moeilijker dan visualisatie.

De Boeddha zegt: 'Zoals de schildpad alle vijf in-trekt, moet de meditator alle vijf de zintuigen afsluiten.' Dit is een mooie vergelijking want wanneer er gevaar dreigt is hij veilig en zeker daarbinnen. In een huis in Canada werd een meditatie-retraite gehouden die enkele dagen duurde. Daar had ik een persoonlijk onderhoud over wat er gebeurde, wat de moeilijkheden waren en soms over de persoonlijke problemen. Een vrouw kwam naar mij toe en zei: 'Ik haat al deze mensen. Ik haat ze!' Ik zei: 'Die haat is niet pas nu opgekomen, het bestond al vòòr uw verblijf hier. Nu komt u tot meditatie, u bent vrij van alles en dan komt de haat op. Het was echter steeds in u aanwezig. U heeft geen tijd genomen om deze eruit te werken omdat u het zo druk had met al uw activiteiten. Indertijd kwam het op en verminderde het weer, later kwam het weer op. Nu u hier bent en van alles afgesneden bent komt de haat sterk op en overspoelt u.' Ik gaf haar onderricht in metta-beoefening: 'Moge ik gelukkig zijn ..., moge mijn burens gelukkig zijn, mijn omgeving en zo verder.' Na afloop kwam ze weer naar mij toe: 'Bhante, het gaat nu beter, veel beter.'

De mensen leven in een tredmolen waar moeilijk uit te komen is. De Dhamma en meditatie helpen de mens om dit te bewerkstelligen. Mensen zitten allen in dezelfde tredmolen en gaan dezelfde weg. Er zijn er die het moeilijk vinden om op reis te gaan omdat ze gewend zijn aan hun bepaalde eetgewoonten. In principe eet ik alles, anders kan ik deze missie niet volbrengen. Ieder land heeft nu eenmaal zijn verschillende voedingsgewoonten. Men moet de geest beheersen en zodanig beteugelen dat men hem meester wordt. Dit vraagt een zekere mate van discipline. Ik voel me, wanneer ik mensen van over de hele we-

reld ontmoet, geen inwoner van Sri Lanka maar een wereldburger. Hoe meer mensen ik ontmoet desteminder verschil zie ik tussen de mensen - tenminste wat betreft hun mentale aspecten.

Alle mensen hebben hun verlangens, dingen waaraan ze gehecht zijn, hun aversie en kwaadwilligheid, hun illusie, hun onwetendheid - deze dingen hebben niets te maken met oosters of westers. Gedachten met kwaadwilligheid, met boosheid, hebzucht, trots en verwaandheid hebben eveneens niets met oosters of westers te maken. Het is de menselijke natuur. Hoe langer ik reis hoe meer overeenkomsten ik zie tussen de mensen wanneer ik er goed naar kijk. Een ieder bouwt zijn eigen barrikades op. Als we helder om ons heen kijken en de dingen zien zoals ze in werkelijkheid zijn en niet zoals ze lijken, dan kunnen we dit waarnemen. Vaak gaan we af op de manier waarop de dingen zich aan ons voordoen - net als schaduwen. Het belangrijkste in het Boeddhisme is om diep te graven en te zien wat voor het naakte oog onbereikbaar is. Door de zintuigen worden we voor de gek gehouden - door onze ogen, onze oren, onze neus, onze tong, ons lichaam en tenslotte ook door onze geest. Het is niet zo gemakkelijk om de illusies en begoochelingen te verwijderen. We worden door deze illusies en begoochelingen beheerst.

Alleen diegene die leert, die zichzelf traint om de dingen te zien zoals ze zijn, en dus niet zoals ze lijken te zijn, die kan geleidelijk de illusies en begoochelingen verwijderen. De Boeddha leert ons om dat na te streven. Meditatie helpt om dit te gaan inzien, evenals een helder verstand. Meditatie wil niet zeggen dat wij de samenleving moeten ontvluchten. Men kan in de maatschappij blijven staan. We moeten echter aandacht schenken aan onze verlangens en gehechtheden. Hoe deze komen en gaan. Dageelijks introspektie toepassen is noodzakelijk. We zijn

zoveel naar buiten gericht, extrovert. Slechts weinigen zijn introvert. Vooral in de maatschappij waarin zoveel technologie en wetenschap is en zoveel produktie van velerlei artikelen. Dit is voedsel voor onze ogen, voedsel voor onze oren - allerlei soorten voedsel. Vroeger was dit er niet in die mate en waren de mensen meer introvert. Aanschouw de wereld 'binnen-in', de grootste wereld is de innerlijke wereld - de externe wereld is echter slechts fysisch. De mens kan de fysische wereld beheersen - dit één-vadem-lange lichaam bevat hersenen, het heeft een bewustzijn en kan vele dingen in de wereld beheersen. Maar hoe meer de mens de externe wereld onder controle weet te krijgen, des te moeilijker is het voor hem om zijn innerlijke wereld in de hand te houden. Dat is vandaag aan de dag hét probleem. De mens kan de uiterlijke wereld beheersen maar verliest steeds meer beheersing over zijn innerlijke wereld. Het Boeddhisme, de Boeddha leert ons de manier om beetje bij beetje beheersing te krijgen over onszelf. Dat is van groot belang in deze maatschappij waarin we steeds heen en weer worden geslingerd door al onze bindingen en ideeën.

Vraag:

Het Boeddhisme leert ons om geen verlangens te hebben. Dat is erg moeilijk.

Antwoord:

Het belangrijkste voor de mens is eten, drinken en slapen. Wij moeten een onderscheid maken tussen dat wat noodzakelijk is en wat begeerte is. Wanneer we honger hebben is eten een noodzaak, nietwaar? We moeten voedsel tot ons nemen om de honger te stillen om in leven te blijven. We hebben iets nodig om onze dorst te lessen - dat is geen begeerte maar een noodzaak. Wanneer je moe bent nadat je hard hebt gewerkt heb je rust nodig. Waarom zou men dat

begeerte noemen? Maar natuurlijk kan men eten uit begeerte, slapen uit begeerte en drinken met intense begeerte. Dat is ook wat er doorgaans in de wereld gebeurt. Iemand kan eten omdat hij honger heeft, maar over het algemeen zijn de mensen er begerig naar. Dit wordt door de mensen zelf veroorzaakt. De mens veroorzaakt daadwerkelijk problemen. U zegt: 'Ik heb een wagen nodig om in te rijden, want anders kan ik mijn werk als zakenman niet doen.' U kunt die wagen gebruiken omdat u die nodig heeft. U kunt echter tegelijkertijd met begeerte, hebzucht, gebruik maken van die wagen: 'Mijn auto!', en er op deze wijze sterk aan gehecht zijn.

De wijze van gebruik ligt aan de mens zelf. De Boedha zei: 'Hak beetje bij beetje de begeerte af,' en wat gebeurt er? De mensen maken haar groter! U doet het zelf. Maar bepaalde dingen, vooral wat ik hier aanhaalde, pure noodzakelijkheden. Ik wil niet stellen dat de gemiddelde burger vrij van begeerte moet zijn. Het is iets wat de gehele mens in zijn macht heeft. Men kan hieraan verschillende namen geven: grijpen naar, hechten aan, verlangen, wensen, begeerte en dergelijke. Het punt is dat men deze dingen moet aanschouwen, het zal dan beetje voor beetje afnemen. Ouders hebben over het algemeen een sterke gehechtheid aan hun kinderen: 'Mijn kind!' 'Mijn zoon', 'Mijn dochter', echter niet aan de dochter of zoon van een ander. Het gaat dus om 'mij' en 'mijn'. Dit uitgangspunt van een 'ego' is nufoutief, dit is niet juist.

Er bestaat namelijk geen onverwoestbaar ego, er is niet iets dat onveranderlijk is. 'Mij' en 'Mijn' zijn slechts woorden. Hieruit komt de begeerte. Wij moeten deze dingen gaan inzien en niet de begeerten nog groter maken zoals men haar in onze maatschappij steeds groter maakt.

Vraag:

Hoe kunnen we ons bevrijden van het ego?

Antwoord:

Het ego is slechts verbeelding, want wat is het ego? De voorstelling van het ego, de blijvende entiteit in ons, is door onszelf in het leven geroepen. Wanneer u uzelf beschouwt dan is er een geest en er is een lichaam, welke beide werkzaam zijn. Waar is dan het ego? Deze illusie moet eerst verwijderd worden. U kan niets permanents vinden in de samenvoeging van geest en lichaam. Het lichaam is een stroom, het is dus alles een samenstroming. Waar kunnen we het permanente aspekt, de onverwoestbare ego plaatsen? Het is onze eigen inbeelding, het zijn onze konsepten.

Vraag:

Denkt u dat de manier waarop wij hier in het westen leven het moeilijker maakt om tot wat men noemt 'innerlijke rust' te komen? Wat ik bedoel is de gehaastheid in het leven, een bepaalde vorm van stress die het tot rust komen bemoeilijkt. De snelheid van het leven of tenminste de illusie van deze snelheid.

Antwoord:

Ja, tot op zekere hoogte is er in deze westerse wereld deze stress, deze spanning. Het is echter niet iets wat niet beheerst kan worden. Het kan wel degelijk onder controle worden gebracht. Echter niet direkt, zij het door beoefening. Sommige westerlingen bezoeken het oosten, bijvoorbeeld Sri Lanka of Nepal. Vrienden van mij uit Canada en Amerika zeggen dat oosterlingen over het algemeen niet zo'n materiële welvaart hebben als westerlingen. Er is echter wel blijdschap en geluk van hun gezichten te lezen. Dat klopt; toen ik in Nepal was, twee jaar geleden, kwam een groep mensen uit Brussel en Ant-

werpen kijken terwijl ik daar een Poedjā hield. Na de ceremonie kwam de leider van deze groep naar voren en zei: 'Ik zie dat veel moderne gebruiksartikelen hier in Nepal zijn geïntroduceerd. Toch is er een verschil te zien bij de mensen; ze zien er rustig en blijmoedig uit. We weten dat de reden daarvan is dat deze mensen niet verstoken zijn geweest van het religieuze leven.' Wat zij hadden gezien was alleen maar het offeren van bloemen en andere religieuze rituelen. Deze dingen blijven iemand een levenlang bij. Deze kleine dingen, meditatie, het luisteren naar lezingen en praten met monniken over de Dhamma, hebben hun invloed op het leven. Het is waar dat in het westen meer stress en rumoer is dan in het oosten. Het is echter de geest in de mens die hem al of niet gelukkig maakt en vredig dan wel gespannen doet worden. Dus moeten we de geest onze aandacht schenken en deze zo met geduld onder controle brengen. Het is niet onmogelijk, het is te doen. Heden ten dage verandert de geaardheid van Aziatische landen. De moderne beschaving heeft grote invloed op de Aziatische levenswijze. Toch moet men zichzelf niet buitensluiten van eerdergenoemde rituelen, het kan u een grote steun zijn om tot op zekere hoogte rust en kalmte in uzelf te behouden.

Vraag:

Mag ik u vragen waarom de maan in het Boeddhisme zo belangrijk is?

Antwoord:

Ah! De maan wordt gebruikt als tijdsaanduiding, als maan-kalender. De maankalender zelf is niet zo belangrijk maar men gebruikt de volle maan net zo als in de Islam en andere religies, als tijdsaanduiding. Volle maan, halve maan, nieuwe maan enzovoorts.

Vraag:

Het is dus alleen maar een tijdsaanduiding?

Antwoord:

Ja, dat klopt. Vroeger waren er nog geen horloges en klokken en oriënteerde men zich op de maanstanden. Later ontwikkelde men een zandloper om zo een korte tijdseenheid aan te geven. Tijd is een konsept. Stel dat je van de ene naar de andere muur loopt, laten we zeggen tien maal per minuut. Die ene minuut is dus afhankelijk van de ruimte, tijd is afhankelijk van ruimte. De tijd speelt zich af in de ruimte. Wat is deze ruimte? Leegte. Het is dus slechts een konsept. De volle maan was prettig omdat ertoenog geen elektrisch licht was op straat. Juist daarom waren op deze dagen de tempels ook vol; de mensen konden 's avonds zonder veel moeilijkheden terug naar huis.

Vraag:

Er zijn mensen die vragen waarom we meditatie beoefenen. Het leven is een natuurlijk proces en voor de meeste mensen schijnt meditatie dit niet te zijn. Waarom zouden we problemen oplossen door middel van een onnatuurlijk proces, terwijl het leven zelf natuurlijk is? Waarom zouden we de problemen niet beter oplossen in het dagelijks leven?

Antwoord:

Meditatie is evengoed natuurlijk.

Vragensteller:

Voor andere mensen niet.

Antwoord:

Dat komt omdat ze niet zien wat natuurlijk is. Hun natuurlijke leven bestaat uit ronddolen, uitgaan, het afwerken van de dagelijks terugkerende routine, 's morgens opstaan, naar kantoor en weer naar huis,

naar bed, slapen en weer opstaan, enzovoorts. Dit is voor hen natuurlijk. Dat is hun natuurlijke levenswijze - dat denken ze tenminste. Dit is echter kunstmatig - zoals een machine. U moet leren inzien dat we op deze wijze eigenlijk wegdrijven van onze natuur terwijl meditatie ons van kunstmatigheid terugbrengt naar een natuurlijke levenswijze. Men zegt dit alleen maar omdat het voor velen wat moeilijk is om zomaar te gaan stilzitten, dat is een beetje gek. Ze zeggen dat we ons behoren te gedragen als de eekhoorn, in plaats van zoals de kip op de eieren, omdat dit natuurlijk is. Tenminste, zo denkt men, en dat is wat er aan de hand is.*)

Vraag:

Kunt u iets vertellen over de Satipaṭṭhāna?

Antwoord:

Bewustheid, sati, is als zout bij het eten. Zonder een beetje zout is het eten smakeloos. Satipaṭṭhāna is in al onze activiteiten die we verrichten als het zout dat we nodig hebben, overal en altijd. Er zijn vier soorten van bewustheid, namelijk:

Kayaṇoepassana; dit is gericht op de lichamelijke activiteiten, de houding en bewegingen van het lichaam.

Wedanaṇoepassana; dit is gericht op onze gevoelens. Bijvoorbeeld: een prettig gevoel, een niet-prettig-gevoel of een neutraal gevoel. Alle gevoelens die we ervaren kunnen we in deze indeling plaatsen.

Cittaṇoepassana; de bewustheid van de geest, welke gericht is op de mentale gesteldheid.

Dhammaṇoepassana; deze is gericht op onze gedachten en overdenkingen, zowel goede als slechte.

*) De Eerwaarde Piyadassi Mahathera verwijst hier naar de vergelijking van de eekhoorn die drukdoende in een rad loopt - echter zonder resultaat - en de broedende hen die ogenschijnlijk passief lijkt maar in werkelijkheid belangrijk werk verricht.

Satipatthana betekent onophoudelijke bewustheid van al onze activiteiten, eigenlijk van ons gehele leven. Meditatie is bewustheid. Ik heb al eerder verteld hoe een meditator zijn geest controleert. Ik vertelde daarbij toen al het verhaal van die monnik die van plaats tot plaats ging terwijl hij toen al lopende zich bewust was van het lopen en tegelijkertijd ook van zijn gevoelens: 'Dit is een prettig gevoel, dit is een heilzame gedachte, dit is een onheilzame gedachte, dit is een lelijke gedachte, dit is een mooie gedachte.'

De meditator is zich bewust van iedere aktie, of hij nu loopt of staat, of hij in slaapvallende is of dat hij nu gaat liggen, hij blijft zich bewust, ook van de onderbrekende gedachten. Toen de Boeddha over meditatie sprak, sprak Hij vanuit Zijn ervaring. Voordat de Bodhisatta Boeddha werd probeerde Hij talloze methoden uit om hinderlijke gedachten te elimineren en uiteindelijk gebruikte Hij zelfs fysieke kracht om de geest onder controle te krijgen. Dit deed Hij door de tong tegen het gehemelte te drukken en op deze manier werden de mentale hindernissen overwonnen. De Boeddha sprak uit eigen ervaring en niet over datgene wat Hij had horen zeggen.

De Boeddha zei: 'Verdiep uzelf en zie wat achter het naakte oog ligt, blijf niet aan de oppervlakte!' De Boeddha analyseerde zoals een patholoog-anatoom het lichaam ontleeft. Ook de meditatoren moeten proberen er geen doekjes om te winden maar tot heldere analyse te komen. Alleen dan komen we tot inzicht in de werkelijkheid.

Het is niet gemakkelijk om de mens te begrijpen. Zie met behulp van meditatie de persoon zoals die in werkelijkheid is. Meditatie helpt ons onze werkelijke natuur te begrijpen, zonder vooroordeel. Dit is van groot belang! Wanneer we onszelf begrijpen dan

zien en horen we slechts een stroom van materie en van geest. Daarin is niets permanent of blijvend. Alles is in konstante verandering, alles is in trilling. Volgens de wetenschap is dit wat de materie betreft inderdaad de werkelijkheid. De verandering van geest is nog sneller. Volgens de Abhidhamma is de verandering van de geest zeventien maal sneller. Materiedeeltjes veranderen maar de verandering van de gedachten is nog zeventien maal sneller. Wanneer men de geest observeert bekijkt men de gedachten als acteurs op het toneel. Ze komen, gaan, komen en gaan, verschijnen, verdwijnen en verschijnen opnieuw. Dit alles zien we in meditatie en dit is dus niet slechts van wat we hebben horen zeggen. We zien, we ervaren zelf. Het horen van de Dhamma, het lezen van boeken, geeft zeker voordeel, echter tot op een zekere hoogte. Wanneer wij echter naar onszelf kijken worden we direkt gekonfronteerd met onze eigen aspecten. Daarom komen we door meditatie tot begrip.

Dus deze materiedeeltjes zijn in konstante verandering en ook in de geest komen en gaan de gedachten. Zo komen we tot begrip dat er geen 'kern' is, geen essentie. Het is een beweging van opkomen en verdwijnen, op en neer, zoals de golven van de zee. Het gehele leven is een samenstroming van materie en geest. Boeddha leert ons dat alles een proces van verandering is, dat niets blijvend of stabiel is. Wanneer u klopt, kunt u niet op de zelfde plaats nog eens kloppen, want wanneer u eenmaal hebt geklopt is deze materie en de hele omgeving totaal veranderd. Alles is immers in trilling, onderhevig aan verandering. De Boeddha spreekt over 'anicca' en dit komt overeen met de moderne wetenschap. 'Nicca' betekent: permanent, stabiel, blijvend. De 'a' van anicca is een negatie. De bekende Griek Heraclitus was de eerste westerse filosoof na de Boeddha die met deze 'stroomtheorie' kwam. Boeddha gebruikte het woord 'santati' hetgeen stromend, vloei-

end betekent in het Pali. Herakleitos gebruikte de Griekse term 'Panta Rhei', dat dezelfde betekenis heeft.

Om te illustreren dat alles onderhevig is aan verandering zei hij: 'Iemand kan niet twee maal in dezelfde rivier stappen.' Hij had gelijk, want wanneer hij voor de tweede maal het water in stapt is datzelfde water al weer verdwenen. Diegenen die de Leer van de Boeddha hebben begrepen gaan een stap verder en stellen: 'Dezelfde persoon kan niet in dezelfde rivier stappen. Ook die persoon is ondertussen veranderd, hij is niet dezelfde gebleven. Zowel stoffelijk als mentaal is alles veranderd. De persoon zelf is gelijk de rivier, een stroom. Al deze dingen worden duidelijk door de beoefening van de meditatie. Men gaat zichzelf dan werkelijk leren kennen: 'Wie ben ik?' Satipatthana, de viervoudige meditatie, houdt niet het ontvluchten aan het leven in. Het is geen vrijwillige ballingschap. In al onze handelingen hebben we bewustheid nodig, zowel fysiek als verbaal en mentaal. 'Sati' is bewustheid. Satipatthana betekent dat we ons gewaar zijn van onze moraliteit, van onze mentale en fysieke handelingen, onze gevoelens en gedachten. U ziet dat het geen vluchten uit het leven is. Middenin het leven hebben we Satipatthana, bewustheid, nodig. Alleen wanneer we in retraite gaan sluiten we ons af voor al onze andere activiteiten om ons vele uren achtereen aan meditatie-beoefening te wijden. Deze meditatie-methode helpt ons in ons dagelijks leven, met name in de maatschappij waar men zoveel verschillende mensen ontmoet. Dat is niet gemakkelijk. Het is gemakkelijker wanneer we van onze omgeving zijn afgesloten, dan is er niets om ons zorgen over te maken. Dan kunnen we bijvoorbeeld gemakkelijk ons geduld bewaren. Juist in de samenleving helpt meditatie ons om onszelf in evenwicht te houden, om geduldig te blijven, om te zien hoe de

geest werkt bij de ander, om tolerant te blijven. Meditatie helpt ons om stabiel in het leven te staan.

De Soetta's, de predikingen van de Boeddha en enkele van Zijn discipelen, helpen ons om de Dhamma te leren begrijpen. Zelf echter moeten wij naar de Dhamma leven en ons de Dhamma eigen maken. Het is slechts een hulpmiddel voor ons bij wijze van gids. Het is als een voorschrift, we kunnen het al of niet opvolgen. Stel dat u op een weg loopt en er komen plotseling een aantal zijwegen aan het einde van de weg. Dan weet u niet welke weg te gaan. U ziet om u heen en ontdekt een wegwijzer. Dat helpt u veel. Die wegwijzer kan er echter niet voor zorgen dat u de plaats van bestemming bereikt. U moet daar zelf naar toe lopen. Zo ook is de Boeddha. Hij geeft het juiste en het verkeerde pad aan. Het is aan ons of we het juiste pad volgen of niet. We moeten ook niet de ideeën uit boeken transformeren naar onze eigen meningen, we moeten het ons eigen maken. Soms, als we verder gaan, kunnen we zonder al deze dingen. Ook in de meditatieve ontwikkeling hebben we leiding nodig. We halen dit ook uit boeken maar wanneer we zo voort gaan komen we tot een punt waar we geen boeken en leiding meer nodig hebben. Dan weten we welke weg we moeten gaan.

DE GEEST

deel 3

Het bewustzijn is in het Boeddhisme een erg belangrijke faktor. Bewustzijn is zelfs belangrijk als we spreken over leven na de dood. In dit leven zijn er gedachteprocessen. William James, de beroemde Amerikaanse psycholoog, noemde dit 'stream of consciousness'. Hij was niet bekend met het Boeddhisme. Vanuit Boeddhistisch oogpunt beschouwd is dit alles evenwel zeer belangrijk. De Boeddha sprak over santati, waarmee Hij een stroom aanduidde, gelijk een rivier. Dat wil zeggen dat wanneer het ene gedachtemoment ophoudt, er onmiddellijk een volgend gedachtemoment ontstaat waar de vorige in vasthaakt. Zo wordt het leven gevormd. Daarnaast is in onszelf, hier in deze wereld onder de zon, een enorme kracht die de grootste kracht in de mens is, namelijk de wil om te leven. We willen als het er op aan komt niet sterven. In Engeland vroeg ik aan kinderen van de basisschool of zij wedergeboren zouden willen worden. Alle handen gingen omhoog. 'Waarom?', vroeg ik, 'Waarom willen jullie wedergeboren worden?' 'We willen het fijn hebben', was het antwoord.

De vraag zou nu gesteld kunnen worden: waarom plegen sommige mensen dan zelfmoord? Volgens mij is er

in zo'n persoon een konflikt. Hij of zij heeft aversie tegen dit leven en verlangt naar een betere plaats. Verder is hierbij nog een ander aspekt van betekenis. Wanneer iemand zelfmoord pleegt wil die persoon zich er op het laatste moment van weerhouden, maar het is dan te laat. Wanneer de trein eraan komt wil hij zich ervan weerhouden maar er is dan geen tijd meer. Er was eens een man die zelfmoord wilde plegen. Hij rende de oceaan in. De omstanders raakten in paniek: 'O, hij gaat zelfmoord plegen.' Plotseling stopte de man en keerde weer terug: 'Het water is te koud!'

Het Boeddhisme is een zeer psychologische levensfilosofie. 99% van de Leer gaat over de geest. Natuurlijk negeert of ontkent de Boeddha de fysische, de materiële kant niet. Er wordt gezegd: een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat is een latijns gezegde uit het oude Rome. Boeddhisten echter stellen het anders: een gezond lichaam door een gezonde geest. Een gezonde geest maakt de gehele mens gezond. Soms echter maakt de geest de mens juist ziek. Uw eigen geest kan u ziek maken of genezen. Uw geest kan zoveel verschillende dingen doen. Op een passagiersschip kregen de mensen eens soep tussen het ontbijt en de lunch door. Plotseling kwam het bericht: 'Stopt u onmiddellijk met het drinken van de soep!' Veel mensen begonnen te braken. Na vijf minuten werd er evenwel gezegd dat alles in orde was en niemand gaf meer over.

Toen ik in Montreal, in Canada, was ontmoette ik een hoogleraar die het volgende onderzoek deed. Hij liet twee verschillende mensen, de één opgewekt en de ander depressief, ieder voor planten zorgen door ze regelmatig water te geven. Na enige tijd bleek dat de planten die door de depressieve persoon verzorgd werden niet opkwamen. De planten van de persoon met het opgewekte karakter daarentegen deden

het heel goed. De hoogleraar kwam tot de konklusie dat er in de mens een externe faktor is die de materie kan beïnvloeden. Als dat zo is, hoe zal dan de invloed zijn van de ene geest op die van de ander?

Maar wanneer we één geest beschouwen dan praten we over Boeddha's mentale ontwikkeling waaruit zoveel inzicht voortkomt. Onderzoek is volgens de Boeddha het onderzoeken in de mens zelf. Volgens de hoogleraar ging dit buiten hem. Men zegt dat 90 % van alle ziekten psycho-somatisch zijn. Iemand deed een onderzoek betreffende kindertandjes. Dit onderzoek leidde tot de konklusie dat de omgeving thuis en op school het gebit belangrijk beïnvloedde en voor een groot deel de oorzaak was van tandcariës. Vroeger maakte men drankjes waarin medicijnen werden opgelost. Tegenwoordig worden de meeste medicijnen geproduceerd in tabletvorm en als injectievloeistof. Wanneer men het medicijn had toegevoegd was de vloeistof kleurloos. Omdat de mensen daar niet van hielden voegde men kleurstof toe zoals groen, rood enzovoorts. De mensen die dit kregen associeerde dergelijke kleurtjes met goede kwaliteit van medicijn.

Toen ik nog jong was, bijna 14 jaar, kwam Krishnamurti naar Sri Lanka. Je moest kaartjes hebben om binnen te kunnen komen. Ik ging er naar toe. De kaartjesverkoper vroeg mij: 'Wil jij een kaartje?' Ik antwoordde hem met: 'Ja, ik wil naar binnen.' 'Begrijp jij Krishnamurti?' vroeg hij. Ik antwoordde: 'Ik zal eerst naar hem moeten luisteren voordat ik hem kan begrijpen.'

In het Boeddhisme is er de karmische evolutie en terugval. Wanneer een dier een ander dier doodt doet hij het meestal óf om te kunnen eten óf uit zelfverdediging, wanneer hij bang is om zelf gedood te worden. Maar de mens met zijn mentale mogelijkhe-

den en zijn kennis maakt plannen om te doden. Niet één of twee, maar honderdduizenden. Wie nu is in deze zin superieur, de mens of het dier? Noch voor voedsel, noch voor zelfverdediging hoeft de mens dit doden te doen. Hoe is dan die menselijke geest in deze wanneer hij hier steeds maar mee blijft doorgaan? De mens kan zo geen vredevolle geest hebben.

Mentaal zakt hij zelfs lager dan de dieren ofschoon hij fysiek en qua intellect allerlei kwaliteiten heeft die het dier juist niet heeft. Hij kan handelen op een wijze waarop een dier dit niet zou doen: doden, vermoorden, zich bedrinken, roven. Een dier dat voedsel ziet, eet totdat het genoeg heeft, de rest laat het achter. De mensen doen wat ze over hebben in de koelkast ... hebben, hebben, hebben.. terwijl bijvoorbeeld een hond nadat hij gegeten heeft tot een punt is gekomen dat hij bevredigd is. Maar de mensen Neemt u dit maar niet al te serieus op!

Vraag:

Komt dit niet omdat de mensen leven met angst als basis?

Antwoord:

Ja. Dit is de ergste onzuiverheid, korruptie in de mens. Wij hebben inderdaad angsten. Maar van bepaalde vormen van angst moeten wij zien af te komen. In Christelijke religies, godvrezende religies, wordt over 'angst voor god' gesproken, en dat is gevaarlijk. Mentaal kreëren we hier dan moeilijkheden: 'Je moet god vrezen! Hij zal je straffen! Hij zal je belonen!' Wat zei de Boeddha hierover? 'Hebt geen angst. Ik probeer angst te verwijderen.' De mensen gaan naar de Boeddha zonder angst want hij zal niemand belonen noch straffen. Hij zal iemand de weg wijzen. De mensen belonen en straffen zichzelf. In sommige religies vangt men aan met angst, voegt men

angst toe. Het is vreselijk om dit over een god te lezen in het oude testament en in de koran. Iemand die vrij is van onzuiverheden, passie en korruptie, kan geen angst inboezemen. Alleen iemand die hiervan nog niet vrij is kan angst inboezemen. Dit is logisch en psychologisch beschouwd waar.

Vraag:

Bhante, kunt u iets vertellen over wedergeboorte?

Antwoord:

Ja, ja, daar komen we nu op. Deze verschillende bestaansgebieden zijn niet gekreëerd door god of brahma of Boeddha. Wij allen ondernemen akties en al deze handelingen hebben reakties tot gevolg. De man die het plan maakt om honderdduizenden mensen te doden kan geen zuivere geest hebben wanneer hij er steeds mee door blijft gaan. Hij zal in een slechter bestaansgebied terecht komen. Mogelijk zal hij als een dier worden geboren. Wanneer iemand echter goed doet zullen deze goede handelingen goede resultaten opleveren in het volgende leven. Datgene wat we doen geeft altijd resultaat. Doe het goede en oogst het goede. Doe het slechte en oogst het slechte. Aktie en reaktie dus. Wanneer iemand zijn hand brandt aan heet water, doet dat pijn. Doet hij zijn hand in koel water dan geeft dat eerder een prettig gevoel. Dat is niet het werk van god of van Boeddha. Dat is de wet van aktie en reaktie. Al onze akties, mentaal, verbaal en fysiek hebben dus hun reakties. Men ziet ongelijkheid in de samenleving. Waarom sterft een kind op de leeftijd van vijf of zes jaar? De één sterft jong, de ander oud. Wiens werk is dit? Wanneer dit gekreëerd is, is het begrensd. Als god onbegrensd zou zijn, almachtig en geheel van mededogen vervuld, vanwaar komt dan die ongelijkheid in de wereld? Dit idee van creatie is een moeilijk punt hetgeen ik niet kan begrijpen.

Vanuit het Boeddhisme is het de kammische energie. Wanneer die werkzaam is bij het kind kunnen de ouders niet tussenbeide komen. Van de ouders krijgen we geen wijsheid, intellekt en ook geen deugdzame trekken. Ook volgens de wetenschap is dit zo. Wanneer vader alswel moeder buitengewoon intelligent zijn, wil dat nog niet zeggen dat het kind eveneens intelligent is. Zij kunnen wel invloed hebben tijdens de opvoeding. In Thailand was er eens een bijzonder mooie vrouw die kennis kreeg aan een man die niet zo knap was van uiterlijk maar wel erg intelligent. De vrouw ging naar hem toe en sprak: 'O, jij bent zo wijs en intelligent en ik ben zo mooi! Wij zouden samen een prachtig kindje kunnen krijgen met een hoge intelligentie.' De man zei: 'Wat nu als het andersom uitvalt, als het jouw simpelheid en mijn lelijkheid meekrijgt?'

Vraag:

Bhante, hoe kan men vrij worden van wedergeboorte?

Antwoord:

De cyclus in de wedergeboorten kan men vergelijken met een vuur dat blijft branden zolang er hout of olie op wordt gegooid. Wanneer we echter stoppen er hout en olie op te gooien zal het vuur langzamerhand afnemen en uitdoven. De Boeddha werd vele miljoenen levens herboren. We willen leven, leven, leven, ... Wanneer aan een Christen wordt gevraagd of hij de volgende dag naar de hemel wilt, zeg hij: 'Stelt u dit alstublieft nog wat uit, ik heb nog zoveel te doen.' Dat is de houding van een Christen in de regel. Vraag een Boeddhist: 'Wilt u naar Nibbāna?' Dan antwoordt hij: 'Wel, niet nu meteen.' Toch zal het Nibbana zijn uiteindelijke doel zijn. Het doel van de sadhoe's is Moksha. Wanneer één van hen wordt gevraagd: 'Eh, ik heb nog zoveel werk te doen, mijn examen, mijn zaken, mijn alles, mijn dit, mijn dat ... Maar voor iemand die voortgaat en ge-

leidelijk aan de werkelijkheid nadert, hij zal de 'zak met beenderen' laten vallen. Wanneer de realiteit zich aan hem voordoet zal hij deze laten vallen en de werkelijkheid inzien.

Natuurlijk is dit het allermoeilijkste. Maar al wat ik wil zeggen is: 'Wat is het doel van het leven?' Voor mij is dat slechts het volgende:

Doe het goede, laat het slechte
Houdt de geest zuiver
Dat is de Lering aller Boeddha's

Alle Leringen zijn hier in een notedop samengevat.

Vraag:

Indien het slechte tot u komt, wanneer iemand grof of kwaad is, kunt u dan helemaal onthecht zijn?

Antwoord:

Neen, het is niet zo gemakkelijk. Zolang we in de maatschappij verblijven hebben we nog zoveel verschillende gedachten die ons overspoelen. Beetje voor beetje moeten we deze afbreken. Er zijn mensen die zeer snel erg kwaad zijn, anderen niet in die mate, minder. Zij kunnen er onverschillig onder blijven, terwijl anderen er heftig op reageren: 'Ah, ik zal hem vermoorden.' Men ziet in de maatschappij zoveel verschillende mensen. Sommigen sterven omdat ze een bepaald verlies niet aankunnen. Anderen schenken hun aandacht aan hun gevoelens: 'Wel, dit is het leven nu eenmaal.' Ik ben het met u eens dat dit niet zo gemakkelijk is, het is moeilijk. Het is over het algemeen gemakkelijker om iets te doen dan om iets te laten.

Kijk naar de vijf levensregels. Het zich onthouden van doden en kwetsen, van stelen ... Onthouding is over het algemeen moeilijker dan handelen. Er komen

wel eens mensen naar mij toe die zeggen: 'Oh, Bhante ik doe dit en dat, maar het is zo moeilijk voor mij om het te laten!' Zelfs onthouding van een sigaret is vaak al zo moeilijk.

Ik kwam laatst per vliegtuig van Colombo naar Zürich. Er zat een man met vrouw en kinderen in de 'no-smoking' afdeling. Van tijd tot tijd ging hij naar de afdeling waar roken was toegestaan om er een sigaret op te steken. De 'no-smoking' afdeling wordt steeds drukker bezet. Het is in feite een extra controle. Een vroegere ambassadeur was een Boeddhist in hart en nieren en hij was ook bijzonder intelligent. Hij werkte in Moskou, Londen en andere grote steden. Hij dronk geen alcohol maar hield wel parties. Zijn vrouw maakte dan heerlijke zoete Ceylonese specialiteiten maar er was geen alcohol aanwezig. Andere ambassadeurs kwamen ook naar deze parties en soms verdwenen sommigen van hen beurte- lings voor een minuut of vijf. Ze gingen even naar hun wagen iets sterks drinken. Dat hadden ze mee- gebracht omdat ze wisten dat er geen alcohol zou worden geschonken. Ze konden zich niet beheersen.

JUIST INZICHT

De Boeddha zegt: 'welk kwaad hebben wij te duchten van een rover of iemand die ons slecht gezind is? Onze geest kan veel meer kwaad doen.' En de Boeddha legt uit welke gesteldheid van geest kwaad kan doen: 'De geest die niet op het goede is gericht maar op het slechte.' 'En', zegt de Boeddha, 'hoeveel goed onze moeder of anderen die van ons houden ook voor ons kunnen doen, onze geest kan nog meer goed voor ons doen.' En de Boeddha legt uit welke gesteldheid van geest goed kan doen: 'Het is de geest die op het goede is gericht.' Het maakt een groot verschil of de geest op het goede of op het slechte is gericht.

Iemand die ons slecht gezind is of die ons wil be-roven, kan ons alleen kwaad doen in dit leven. Hij kan ons doden; vermoorden, maar niet meer dan dat. Verder dan in dit leven kan hij ons niets doen. Maar de geest die op het slechte is gericht brengt ons zelfs in het volgende leven nog kwaad. Want zoals we weten eindigt het leven volgens de Boeddha niet hier. Dit is niet het begin, dit leven is bij de dood niet als het laatste beëindigd. Er is leven voor de geboorte en na de geboorte, voor de dood

en na de dood. En er is zoveel ongelijkheid in de wereld omdat niet iedereen dezelfde aard van geest heeft. Er zijn grote verschillen.

In de tijd van de Boeddha werd deze vraag opgeworpen: 'herleidt alles naar daden die we in het verleden hebben gedaan, naar vorig kamma?' De Boeddha antwoordde hierop dat kamma slechts één van de oorzaken is van wat er gebeurt. Er is echter niets in de wereld dat uit slechts één oorzaak voortkomt. Vroeger dacht men misschien dat de dingen zonder oorzaak gebeurden. Maar tegenwoordig, in deze eeuw van wetenschap, weet elke schooljongen dat alle dingen het gevolg zijn van oorzaken en kondities en dat er niets zonder oorzaak is.

Er bestaat verder een theorie dat de dingen het gevolg zijn van één oorzaak. In theïstische religies is die ene oorzaak natuurlijk de schepper en wordt alles toegeschreven aan die ene, eeuwigbestaande schepper en god. Volgens deze opvattingen is god de Eerste Oorzaak, en de Eerste Oorzaak is god.

In het Boeddhisme spreekt men van 'meervoudige oorzaak'. Laten we ons bijvoorbeeld eens afvragen: Hoe komt het dat we hier zitten, wat zijn daarvan de oorzaken? Om te beginnen is er natuurlijk de grond, de aarde waarop we zitten. Maar dat is niet genoeg. Met het bewustzijn, het denken, het willen, zeggen we: 'Ik wil gaan zitten.' Dat denken en willen zijn ook nodig. Maar er is nog meer. Ook onze hersenen hebben we nodig. De middenhersenen zorgen ervoor dat het evenwicht in ons bewaard blijft. Als de hersenen niet zouden werken, zouden we ons evenwicht verliezen. Om te kunnen gaan zitten hebben we dus onze hersenen nodig, en de grond, en de wil om te gaan zitten, het denken en het bewustzijn.

Er gebeurt pas iets als vele oorzaken en voorwaar-

den samengaan. Als je een boom wilt planten, heb je aarde nodig, en water, zonlicht en kooldioxyde. Volgens het Boeddhisme zijn de dingen dus niet oorzaakloos en zijn ze ook niet het gevolg van slechts één oorzaak; ze zijn het gevolg van meerdere oorzaken, van een meervoudige oorzaak. En we zien in het Boeddhisme niet alles als het gevolg van kamma. van vroegere daden. Als we dat deden zou het deterministisch, fatalistisch worden. In theïstische religies is het god die bepaalt, determineert, en heeft de mens geen vrije wil.

In het Boeddhisme heeft de mens wel een vrije wil en is er niemand die de teugels in handen houdt, niemand die straft en beloont. Dat is ook wetenschappelijk juist. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor al onze daden, en op elke daad, aktie, volgt een reaktie. Er zijn oorzaken en kondities en deze hebben bepaalde gevolgen. Verwijder de oorzaken en de kondities en het gevolg houdt op. U ziet: het is allemaal erg wetenschappelijk. We zien niet alles als gevolg van kamma alleen, alhoewel dat een belangrijke oorzaak is.

In het Boeddhisme spreken we van kamma en wedergeboorte. Wat is nu kamma? Als we het woord 'kamma' etymologisch benaderen, dat wil zeggen als we kijken naar de wortel van het woord, dan zien we dat 'Kamma' aktie, daad, handeling, betekent. Dan kan men zich afvragen: Dit horloge loopt, dat is aktie; het licht brandt, dat is aktie; deze bandrecorder speelt, dat is aktie. We noemen dit alles aktie, maar niet kamma. Wat is dan het verschil?

Dit horloge en deze recorder werken mechanisch, zonder bewustzijn, zonder een wil. Zelfs een komputer werkt zonder bewustzijn. Kamma betekent: aktie waarbij bewustzijn, denken, wil, betrokken zijn. De menselijke geest is er bij betrokken. Daarom kunnen

we spreken van 'morele' en 'immorele' handelingen. In de handelingen van een lamp of horloge is niets moreels of immoreels. Hier is sprake van louter mechanische aktie. Maar onze akties zijn wel moreel of immoreel; en of ze het een of het ander zijn hangt af van onze wil. Een handeling die gedaan is met begeerte, verlangen, levert een reaktie op die hetzelfde patroon heeft. Maar een handeling die gedaan is met liefde, geeft dit een goede reaktie.¹

Het resultaat van ons handelen is dus afhankelijk van ons bewustzijn, onze motieven, ideeën, gedachten. Niet alleen het middel moeten we zien, maar ook het doel; niet alleen de bedoeling, maar ook het doel, het resultaat.

Kamma betekent dus: dat wat we doen met de wil, met het bewustzijn. Als het bewustzijn, de wil, het denken, slecht zijn, dan is het resultaat ook slecht. En dat is dan niet te wijten aan de Boeddha of brahma of god. En als onze gedachten, onze motieven goed zijn dan is het resultaat ook goed. Dat is heel duidelijk. Daarom is er in deze wereld zoveel ongelijkheid. Alles wat we ooit hebben gedaan werkt door in deze wereld. Ons leven wordt gekleurd door vroegere daden. En onze daden kunnen zowel van invloed zijn op dit als op het volgende leven. Het heden is dat waarover we in het verleden als toekomst spraken. En als we zeggen: 'heden', dan is dat het huidige moment, geen verleden meer noch toekomst. Feitelijk leven we op maar één moment, precies het huidige moment. Het verleden is voorbij; we kunnen het niet meer naar ons terug halen. En op de toekomst kunnen we niet vertrouwen. Maar dit ogenblik is van ons. En alles wat we doen is van ons. De Boeddha zegt: 'Het belangrijkste is dit ogenblik en laat het niet voorbij gaan zonder het te benutten. Stel niets uit tot morgen, overmorgen en zo verder. Doe zoveel mogelijk in het hier en nu.'

^o) Wanneer we handelen uit gulheid - zonder hebzucht - dan geven we. Dat is een goede daad, *dāna* oftewel 'opgeven'.

De Boeddha heeft dus gezegd: 'Wat een rover of iemand die ons slecht gezind is ons ook voor kwaad zou kunnen doen, we kunnen onszelf nog veel meer kwaad aandoen door onze geest op het verkeerde te richten. Een op het goede gerichte geest doet meer goed voor ons in dit leven en in het volgende dan onze ouders die hun kind het meest liefhebben.'

Iemand vroeg eens aan de Boeddha: 'Door wie wordt de wereld bewogen?' En de Boeddha antwoordde: 'Deze wereld wordt bewogen door de geest.' Deze ene Dhamma, de geest, heeft alles in zijn greep. Hij zei: 'De geest gaat aan alles vooraf, de geest is de schepper, de geest beheerst alles.' Als iemand iets doet met een onzuivere, onreine geest, dan is lijden, doekkha, het gevolg volgens de Leer van de Boeddha. Alles wordt door de geest geschapen.

Maar nu kunnen we ons het volgende afvragen: We zijn hier in dit gebouw, dit Centrum. Is dit door de geest geschapen? Of is dit horloge gemaakt door de geest? We kunnen zeggen dat dit gebouw gemaakt is van steen en hout en andere grondstoffen. Maar ik houd vol dat het gemaakt is door ons bewustzijn, ons denken. Het gebouw is niet uit de lucht komen vallen. Eerst was er de gedachte: 'We moeten hier een huis hebben. Hoe moet het er uit zien, hoe zullen we het bouwen, van welk ontwerp zullen we uitgaan?' Toen ging de architect zijn gedachten op papier zetten. Zijn ontwerp bestond dus uit gemanifesteerde gedachten. En het huis is gebouwd volgens zijn ontwerp. Het is dus begonnen in de geest van een persoon.

Zo stond er in Pisa, in Italië, een kerk. Honderden, duizenden mensen waren in de loop der eeuwen in die kerk geweest. In die kerk hing aan een ketting een lamp te schommelen. Een jongeman, pas achttien jaar oud, ging naar die kerk en zag de

lamp schommelen, net als duizenden vóór hem dat hadden gezien. Deze jongen echter werd erdoor aan het denken gezet en hij vroeg zich af: 'Duurt de beweging van de lamp naar beide kanten even lang?' Er waren toen immers nog geen klokken en chronometers. Daarom nam hij zijn polsslag als maatstaf en hij stelde vast dat de lamp naar beide zijden even ver zwaaide, in een regelmatige beweging. En uit deze beweging van de lamp is de pendule, de slingerklok, voortgekomen. Zo is het slingeruurwerk dus voortgekomen uit de geest van Galileo Galilei, de Italiaanse geleerde.

Of neem nu een Isaác Newton. Honderdduizenden mensen hebben appels van bomen zien vallen. Men zei dit niets, maar toen Newton eens een appel zag vallen, zette dat hem aan het denken: 'Waarom valt de appel recht naar beneden en niet omhoog of opzij?' Die vallende appel was genoeg voor deze geleerde om de Wet van de Zwaartekracht te ontdekken. Het is iets dat er al was in de wereld en dat alleen maar ontdekt hoefde te worden. Ook hier ging het dus weer om de geest. De Boeddha zegt dan ook: 'Alles komt voort uit de ideeën van de geest.'

Er komen natuurlijk ook wel materiële dingen bij kijken, maar de ideeën komen voort uit de geest. En die ideeën ontwikkelen zich, breiden zich uit en manifesteren zich - net zoals elektriciteit. De elektriciteit zelf zie je niet; wel zie je zijn manifestatie, zijn uiting. Elektriciteit uit zich als licht, als het spelen van de bandrecorder en dergelijke wijzen. De elektriciteit zélf zie je niet. Zo kun je ook het bewustzijn niet waarnemen maar de manifestatie ervan: bewegingen, spraak enzovoorts. Daarom zegt de Boeddha: 'Aan alles gaat het bewustzijn, de geest dus, vooraf, de geest beheerst, de geest schept, alles wordt gemaakt door de geest.'

En in meditatie is het deze geest die we moeten leren beheersen. Meditatie houdt zich bezig met de geest. En wat is de geest voor iets? Als hij gericht is op het slechte, kan hij ons veel kwaad doen. Als hij gericht is op het goede, kan hij ons veel goed doen. Daarom zegt de Boeddha: 'Men moet de geest onder controle brengen, disciplineren.' Als de geest gedisciplineerd is brengt hij ons veel geluk. We weten dus wat ons te doen staat.

Als u vragen heeft kunt u ze na de meditatie stellen. Maar denk niet na over uw vragen tijdens de meditatie.

Materie, dat wil zeggen energie, verkeert steeds in een toestand van spanning, is voortdurend in trilling. Daardoor is materie ook konstant in verandering, vergankelijk. Niets kun je vasthouden, door de weerstand moet alles vergaan. Materie is dus niets anders dan energie in een toestand van spanning.

Het lichaam van de mens bestaat ook uit materie en verandert dus ook. Maar in dit lichaam is er dus ook nog iets dat wij bewustzijn noemen. Het bewustzijn heeft iets te maken met de geest, het mentale. Het bewustzijn is geen materie en daarom kunnen we er geen scheikundige proeven mee uitvoeren. Maar al kunnen we het bewustzijn niet zien, noch met het blote oog, noch met de mikroskoop, we weten wél dat het er is. Het bewustzijn is overal, in het zien, horen, ruiken, voelen en proeven.

Bewustzijn en lichaam zijn van elkaar afhankelijk, ze zijn met elkaar verbonden. Neem een driepoot, een stoeltje met drie poten; als één poot het begeeft valt het stoeltje. Zo werken de geest, lichaam en mentale factoren tesamen. Zolang het bewustzijn actief is, is het lichaam ook actief, net zoals een

elektrisch apparaat werkt wanneer er stroom is. Net zo min als de elektrische stroom kunnen we het bewustzijn zien. Maar wél kunnen we zien hoe stroom en bewustzijn zich uiteten: in bewegingen van apparaten en van het lichaam. Lichaam en geest zijn onderling verbonden, onderling afhankelijk.

Vraag:

Tijdens het mediteren horen we soms dingen die we gewoonlijk niet horen. Kunt u hier misschien iets over zeggen?

Antwoord:

Iedereen die mediteert kan hetzelfde vertellen: hij hoort geluiden. Dat komt omdat we tijdens het mediteren onze vijf zintuigen afgesloten houden. We sluiten onze vijf zintuigen af zoals de schildpad zijn vijf ledematen intrekt wanneer hij in gevaar is. De Boeddha zegt: 'Trek de vijf zintuigen naar binnen en laat de geest werken.' Wanneer men dat doet en in diepe meditatie komt, kan men - wanneer men vorderingen maakt - geluiden horen of licht zien. Dat is allemaal heel goed mogelijk.

Maar dat zijn hindernissen. Men denkt hier soms helemaal verkeerd over wanneer men geluiden hoort, licht ziet of dingen ruikt die men anders niet hoort, ziet of ruikt. Men mag dit niet zien als verworvenheden. Zie het liever als hindernissen. Als zo'n verschijnsel zich voordoet, zeg het dan vaarwel en stel vast: 'Dit is niet wat ik wil.' Het zijn louter bijprodukten, hindernissen, die men niet als winst mag beschouwen.

Als deze dingen gebeuren, zeg ze dan vaarwel en keer terug tot de meditatie. Als deze verschijnselen u vrees of pijn bezorgen, realiseert u dan dat ook dat voorbij zal gaan. Aanvaart de vrees, aanvaardt de pijn en laat los. Als de pijn u echter te veel

hindert, zodat u het niet meer volhoudt, dan kunt u de meditatie beter beëindigen en het lichaam wat rekken en strekken en wrijven. Ga iets doen, ga even wandelen, en houdt dan een goede gedachte in de geest zoals: 'Moge alle wezens gezond en gelukkig zijn; moge ik gezond en gelukkig zijn; moge alle wezens goed en gelukkig zijn.'

Onderhoudt zo'n liefdevolle gedachte, verander het meditatie-onderwerp of wrijf en strek u wat, ga liggen en ontspan u even. Ga dan weer verder met de meditatie.

Vraag:

Wat kan ik het beste doen als ik heel intensief meditatie wil beoefenen?

Antwoord:

In het Boeddhisme onderscheidt men zes temperamenten:

1. sommige mensen zijn snel geïrriteerd, bij hen komt snel kwaadwilligheid op; 2. sommige mensen zijn snel vervuld van begeerte en hebben vaak last van begeerte gevoelens; 3. er zijn mensen die zich veel door haatgevoelens laten leiden; 4. er zijn mensen die zich dikwijls laten misleiden en door begoocheling worden overmand; 5. dan zijn er de intellectueel gerichte mensen, de denkers; en tenslotte zijn er nog gemengde karakters.^{o)}

Deze indeling is niet bedoeld om daarmee te zeggen dat zulke mensen zich volledig laten leiden door hun temperament, maar dat in hun karakter deze trek overheersend is.

En voor elk van deze zes temperamenten zijn er verschillende vormen van meditatie die voor hen meer

^{o)} Zie Wisoeedhi Magga

geschikt zijn. Zo zal degene die snel geïrriteerd is moeten kontempleren over de mettā, de onzelfzuchtige liefde. Diegenen waarbij snel begeertegevoelens worden opgewekt kunnen als meditatie-onderwerp het lichaam nemen, het hele lichaam met zijn vergankelijke aard. Dit lichaam is namelijk niet iets dat blijft voortbestaan. Het is onderhevig aan verandering, het wordt oud en sterft. Leven eindigt in dood, gezondheid eindigt in ziekte. Door het lichaam zo te beschouwen kan men de begeerte uitbannen.

Zolang men de Verworvenheden nog niet heeft bereikt zal men begeerte, haat en illusie blijven tegenkomen. Dat ligt in de aard van de mens, het is heel natuurlijk en normaal. Maar een enkele keer kan het uitgroeien en abnormaal worden. Dan ontstaat er een neurose of zelfs een psychose. Zulken hebben behandeling van een deskundige nodig.

DE SPIEGEL

U kent allen Siddhatta, de zoon van Mahā Maya, die later Boeddha werd. De Boeddha had een zoon, Rahoela, die Hij altijd trachtte te verbeteren. Ik denk dat er aan niemand zoveel predikingen zijn gehouden als aan Rahoela. De Boeddha was er denk ik erg op gebrand dat Rahoela de Leer kon bestuderen en ernaar kon leven. Op zekere dag, toen de Boeddha predikte, vroeg Hij aan Rahoela: 'Rahoela, waarvoor gebruikt men een spiegel?' Rahoela antwoordde: 'Om in te kijken, Bhante.' 'Goed', antwoordde de Boeddha, 'een spiegel wordt gebruikt om in te kijken. Zo ook, Rahoela, moet je - wanneer je denkt - zien of deze gedachte kwetsend is voor jezelf danwel voor anderen. Wanneer je spreekt, zie dan of je woorden kwetsend zijn voor jezelf danwel voor anderen. Wanneer je een bepaalde handeling verricht, zie dan of deze daad kwetsend is voor jezelf danwel voor anderen, evenals je in een spiegel ziet. Je moet dus proberen je gedachten, je handelingen en je spraak te observeren. Wanneer je gedachten, spraak of handelingen kwetsend zijn voor jezelf danwel voor anderen, probeer deze dan te vermijden. Laat geen gedachte, spraak of handeling toe die kwetsend is voor jezelf danwel voor anderen.'

Dit is van groot belang. Deze prediking aan de jonge Rahoela vind ik essentieel, zelfs nu nog kan niemand beweren dat deze uitspraak heden ten dage niet meer van toepassing is. Deze levensles van de Boeddha hebben wij na 25 eeuwen nog steeds nodig. Dit geldt voor ons allemaal.

Goed, laten we zien of er net zoals gisteren nog vragen zijn. Ik ben niet perfect maar ik probeer een beetje van de Leer te onderwijzen. Weest u alstublieft vrij om alles te vragen wat u wilt. En wanneer u denkt een vraag niet duidelijk genoeg onder woorden te kunnen brengen stelt u ze dan aan uw Hollandse Leraar die het mij dan weer kan uitleggen.

Vraag:

Hoe kan men over slaperigheid in de meditatie heen komen?

Antwoord:

Wanneer u de hele dag hard hebt gewerkt en dan gaat zitten voor de meditatie, ontspant u zich automatisch en wordt u slaperig. Dat is een natuurlijke zaak. In dat geval kunt u de voeten wassen, de handpalmen tegen elkaar wrijven, enzovoorts. We kunnen ook slaperig zijn wanneer we de vorige nacht niet voldoende slaap hebben gehad. Als we veel aan meditatie doen hebben we niet veel slaap nodig omdat de meditatie zelf ons alert maakt. Maar wanneer we erg slaperig en vermoeid zijn dan zijn er tal van dingen die we kunnen doen. Behalve de voeten wassen en de handpalmen tegen elkaar aanwrijven kunt u de ogen wassen en wanneer de slaperigheid ondanks alle pogingen blijft opkomen, is het beter om de beoefening te stoppen en te gaan slapen. Dat is op dat moment het beste. Dan kunt u zodra u wakker wordt weer verder gaan met de meditatie. Maar wanneer een meditator na voldoende nachtrust te hebben gehad tijdens de beoefening slaap krijgt, dan blijft hij natuurlijk

volhouden, begrijpt u? Wanneer u regelmatig mediteert merkt u al deze dingen op: 'Nu ben ik slaperig en suffig.' Soms kan men slaperigheid overwinnen en wel op verschillende manieren. Dat is persoonlijk; geen boek noch een leraar kan u dit vertellen. Uzelf moet dit zien uit te vinden en bij uzelf toepassen. Hiervoor bestaan geen vaste regels, het ligt voor een ieder weer anders. Probeer ook in deze dingen niet te forceren.

Vraag:

Bhante, deze vraag houdt mij al lange tijd bezig, namelijk waarom er in het Boeddhisme geen plaats is voor het idee, het konsept 'god' dat alles kreëert. Kunt u daarover duidelijkheid verschaffen?

Antwoord:

Allereerst moet u zien uit te vinden welke definitie u verbindt met het woord 'god'. Wat bedoelt u er precies mee? U moet dit tot aan de wortel onderzoeken. Dat is de Boeddhistische manier. Niet aan de oppervlakte blijven, maar diepgaand analyseren. Vanaf de wortel moet u beginnen. U moet nu proberen uit te vinden wat en wie 'god' eigenlijk is.

Vraag:

Wel, iemand of iets dat kreëert, een schepper van alle aspecten en vormen.

Antwoord:

Hoe komt u aan dit konsept van een schepper? Omdat dit toen u jong was aan u is voorgehouden? En u heeft het geaksepteerd - amen! Toen u nog klein was heeft u geen onderzoek gedaan, u groeide als vanzelfsprekend op met dit idee. Nu heeft dit idee zich in u zelf voortgezet. Begrijpt u? U moet deze gedachten één voor één verwijderen - maar allereerst moet u uitvinden wat dit konsept 'god' inhoudt. Wat bedoelt u hier nu mee?

Vraag:

Wel, zoals ik al zei, een schepper van deze wereld in al zijn aspecten.

Antwoord:

Goed. U spreekt over een schepper van deze wereld. Kunt u zich een persoon voorstellen die al deze dingen kan kreëren, van wie alles komt?

Vragensteller:

Alleen god weet het.

Antwoord:

Ah! Alleen god weet het? U neemt de vraagstelling als bewezen aan. Ik probeer daarentegen te onderzoeken. 'Alleen god weet het' is geen argument. U moet stap voor stap analyseren, begrijpt u? Wanneer u zegt dat god de schepper is, waarom is er in het universum dan zoveel ongelijkheid te vinden? Waarom sterft een kind wanneer het pas een jaar of twee, of drie, of vijf jaar oud is? De één wanneer hij nog zo jong is en de ander wanneer hij op hoge leeftijd is gekomen? Wie is hier voor verantwoordelijk?

Wanneer het een schepper is die, naar men zegt, onbegrensd is in zijn kunnen, alwetend en vol mededogen, waarom is er dan zoveel ongelijkheid in deze wereld? Wie is hiervoor verantwoordelijk? Ook spreekt u van zonde. Waar kwam 'zonde' vandaan? Zonde kwam ook van god. Wanneer u denkt dat alles van god komt, moet u alles aan god toeschrijven. Ook de psychologische aangelegenheden, begrijpt u?

Wanneer er goed of slecht bestaat, wat behoort dan aan god? Dat is ook een creatie. Wanneer u erover nadenkt en analyseert, begint het meer en meer op fantasie te gaan lijken. Ook zegt men dat god permanent is. Ja? Wat afkomstig is van iets wat permanent is, moet ook permanent zijn. Maar de wereld is

impermanent. Dit is onlogisch, dit zijn logische dwaalbegrippen. U moet dus doorgaan met uzelf ding-en af te vragen, dan wordt het voor u als een ver-zonnen sprookje. Het is een konsept dat in iemands denken is geïndoktrineerd. Zolang het konsept nog bestaat moet het beetje voor beetje worden verwijderd anders leeft u verder met een godsidee en krijgt u niet verder de kans om door analyse de werkelijkheid te gaan inzien. Zeg niet: 'Ik moet het slechts ge-loven'. Er is geen blind vertrouwen en blind geloof in het Boeddhisme. Wanneer er wordt gezegd: 'U zult en u zult niet...', dan is dit een gebod. Er zijn in het Boeddhisme geen geboden. Maar voor mensen die van jongs af aan met dit idee, dit konsept van god hebben geleefd is het moeilijk om totheldere analy-se te komen en dit idee kwijt te raken. Heel voor-zichtig moet laagje voor laagje worden afgepeld. U moet niet denken dat ik mij tegen dit konsept verzet, maar ik probeer in te zien hoe verschijnselen en i-deeën zich aan ons voordoen wanneer we ze op intel-ligente wijze benaderen. Maar nogmaals, wanneer dit idee eenmaal door u is geaksepteerd is het moeilijk te elimineren.

Zelfs in de tijd van de Boeddha bestond dit konsept al. Alleen het Boeddhisme spreekt het bestaan van een permanente intelligentie, een permanente ego, een permanente ziel tegen. Het Jainisme ontkent e-veneens het bestaan van een permanente god. Maar de-zze religie gelooft ook in een ziel, een 'atman'. De Boeddha zelf is niet tegen welk idee dan ook maar wanneer men spreekt over onveranderlijkheid is Hij het daar niet mee eens want er is niets permanents in deze wereld. Wanneer u op de grond slaat, kunt u niet meer op de zelfde plaats slaan. De deeltjes materie hier, de omgeving, alles verandert. Dit is wetenschappelijk bewezen, alles is in trilling. Men kan zich niets voorstellen dat permanent is, dat voor altijd zal bestaan. Een aantal jaren na de Boed-

dha kwam de Griekse filosoof Herakleitos die sprak over 'Panta Rhei', hetgeen 'stroom' betekent. Hij zei eens: 'Iemand kan niet tweemaal in dezelfde rivier stappen.' De rivier stroomt. Hij gaat de rivier in en uit, daarna weer erin en hij stapt dan niet in dezelfde rivier want het water van de eerste keer is al verdwenen. Een Boeddhist die deze veranderlijkheidstheorie begrijpt gaat nog een stap verder en zegt: 'Niet alleen kan iemand niet in dezelfde rivier stappen, maar dezelfde persoon kan ook niet twee maal in dezelfde rivier stappen.' De persoon gaat voor de eerste keer de rivier in, komt er uit en gaat dan een tweede keer. In die tussentijd is hij veranderd. Zowel fysiek als mentaal is er een stroom van verandering. Dus is hij niet meer dezelfde persoon. U zit hier nu. U bestaat uit deeltjes materie die het lichaam vormen. Ook uw gedachten zijn allemaal veranderend, veranderend, veranderend. Ze blijven zelfs niet gelijk voor twee opeenvolgende momenten. Wanneer u klopt op de deur, kunt u niet op dezelfde plaats kloppen. Daarom wordt het de 'stroomtheorie' genoemd. De Boeddha sprak over 'anicca', veranderlijkheid. Er zijn verschillende soorten van stromen, processen. Er is het proces van de geest en het proces van de materie. Wanneer u nu over een permanente, voor altijd durende ziel praat die zich in de mens zou bevinden, moet u de mens analyseren.

Laten we dan even religie en Boeddhisme terzijde houden. We hebben de geest en het lichaam, materie. Gezien vanuit wetenschappelijk oogpunt zijn alle deeltjes materie voortdurend in trilling - veranderend. De verandering van gedachten is volgens de Boeddhistische dieptepsychologie zeventien maal sneller. Zie naar uw eigen gedachten, uw geest tijdens de meditatiebeoefening. Zie hoe ze komen en gaan - erg snel! Het geheel bestaat uit materiële stroom en geeststroom.

De mens bestaat uit samenvloeiing van geest en ma-

terie. Samenvloeiing in de zin van: ze stromen samen, terwijl de materiestroom en de geeststroom elkaars spiegelbeeld zijn en samenvloeien. In deze samenvloeiing is niets permanents te vinden. Daarom zei de Boeddha: 'Ik kan geen permanente ziel, geen ego of zelf zien in deze samenvloeiing van geest en materie.' Maar wanneer het idee van een ziel eenmaal is geïndoktrineerd, houden we het vast, gaan er mee verder en het is moeilijk om ervan af te komen. Dit vraagt zelfanalyse toe te passen. In meditatie analyseert u de gehele mens, geest en materie, stukje bij beetje. Vraag uzelf af: 'Waar vind ik iets permanents?' Het is als bij een ui; wanneer schil na schil de ui wordt afgepeld blijft er tenslotte niets over; er is geen kern. Zulke diepgaande analyse komt alleen in meditatie. We kunnen wel zo praten over dit onderwerp maar men moet ieder zijn eigen geest en materie beschouwen en zien hoe deze werkzaam zijn. Door meditatie worden deze dingen pas werkelijk duidelijk. Dat kost tijd. Vooral de theorie van egoloosheid is erg moeilijk te bevatten. Ik ken mensen die zeggen: 'Oh Bhante, met het idee dat er geen permanente god bestaat kunnen wij instemmen maar het idee van egoloosheid is moeilijk.' Zij denken dat wanneer iemand geen ziel heeft, hij leeg is en dat zij zelf dus ook leeg zijn.

Er zijn veel intelligente mensen die het idee van een permanente god die straft en beloont niet kunnen kwijtraken. Een ander punt wat ik niet kan begrijpen is: indien deze god mededogend is, hoe kan hij dan straffen? Men wordt ook als kind geleerd om god te vrezen - een godvrezende religie. Het is psychologisch gezien bijzonder slecht om een kind angst aan te praten. Dit angst-koncept moet in het Boeddhisme worden geëlimineerd. Wanneer deze god angstig maakt, dan is hij nog niet perfect. Man kan toch niet straffen terwijl men liefheeft. Volgens de Boeddha straft ieder zichzelf, beloont ieder zichzelf.

Wanneer ik goed doe, is de reactie hierop eveneens goed. Wanneer ik slechte handelingen verricht is ook de reactie daarop overeenkomstig. Wanneer ik klop, is daar het geluid. Het is niet het woord van de Boeddha, het is niet god die dat doet. Kloppen is een aktie waarna vanzelf de reactie, in dit geval het geluid, volgt. Aktie en reactie, oorzaak en gevolg, dit bestaat zonder 'iemand hierboven'. Het is allemaal puur wetenschappelijk. Niemand die de touwtjes in handen heeft.

Daarom zei de Boeddha: 'Iedere aktie heeft een overeenkomstig gevolg. Wanneer een handeling voor zelf-zuchtige ideeën is gemotiveerd, dan is de reactie overeenkomstig. Wanneer een handeling zuiver is, is ook het gevolg daarvan zuiver. Wanneer de motivatie onheilzaam is, zal het gevolg eveneens onheilzaam zijn. En er is niemand hierboven die straft of belooft. Wij zijn zelf verantwoordelijk voor onze eigen daden. Is dit niet meer billijk? Wanneer ik mijn hand in het vuur houd moet ik verwachten dat ik die verbrand. Dat doet geen god of Boeddha; dit is de wet van aktie en reactie. Zo kan ik ook niet begrijpen waarom er in de schepping aardbevingen zijn en allerlei ziekten, gevaarlijke dieren enzovoorts. Waarom zijn zij geschapen door god? Weet deze alwetende en mededogende god deze gevaarlijke dingen in de wereld dan niet te voorkomen? Zo bezie ik dit konsept. Dit zijn vragen die we moeten beantwoorden. Alleen in meditatie kunnen we dit verkeerde inzicht laagje voor laagje verwijderen. Vraag uzelf af wanneer u voor meditatie zit: 'Ben ik een man of een vrouw? - Dit is slechts een konsept. Wanneer u dieper in meditatie verzinkt vindt u slechte een materiestroom en een geestesstroom in werking. Maar dat kost tijd. Doe het geleidelijk aan, beetje voor beetje.

MEDITATIE

minder praten, meer doen.

Bhante zegt dat ik moet praten over meditatie, maar meditatie is minder praten en meer doen! Soms denkt men in het westen dat meditatie uit Burma, uit India of uit Sri Lanka komt. De Boeddha predikte in India maar dat wil niet zeggen dat Zijn leringen alleen van toepassing zijn voor de landen in het verre oosten en zuidoost-Azië, waar het Boeddhisme is uitgedragen. Neen, deze leringen, de werkelijkheid is overal. Meditatie behoort niet tot één bepaald land. Mijn meditatie is in mijzelf, uw meditatie is in uzelf. We moeten ons er alleen in oefenen. Meditatie is ook geen vrijwillige ballingschap - dat zou een vlucht zijn uit de maatschappij. Een bepaalde tijd hebben mensen gedacht dat meditatie een afsnijden was van al onze activiteiten van het dagelijks leven. Een kluizenaarsleven leiden in het woud. Natuurlijk, iemand die intensieve meditatie wil doen moet voor die tijd afgesloten zijn van alle activiteiten en voor een aantal dagen alleen maar mediteren. Maar wanneer u de vier bases van bewustheid begrijpt die refereren naar onze lichamelijke activiteiten, onze gevoelens, onze gedachten en onze geest, dan houdt u de meditatie aan; of u nu in het woud bent of in de stad, of u nu

aan het werk bent op kantoor of auto rijdt. Bewustheid, bewustheid, alert blijven!

Tegenwoordig worden veel mensen onnodig gespannen, opgewonden. Wanneer men in een auto een stoplicht nadert en men dat licht op oranje ziet springen, ontstaat boosheid. De mensen zijn ongeduldig. Juist deze tijd moet benut worden door wat aan meditatie te doen. Dan kunt u beter autorijden. Soms ziet men mensen die zichzelf vermoeien door hard te praten, met veel lawaai, terwijl zachtjes spreken in die situatie veel beter zou voldoen.

Ook denken de mensen aan luchtverontreiniging, verontreiniging van zee en land, maar men denkt echter zelden of nooit aan verontreiniging van de geest. Daarom hebben we meditatie nodig. We mogen hierin niet snel resultaat verwachten, het kost veel tijd. We moeten geduld hebben. Soms komen in deze westerse wereld mensen naar mij toe en vragen of ze dezelfde dag nog de Verlichting kunnen krijgen. Dan leg ik hen uit dat de Verlichting geen instant thee of mocconakoffie is. Wees geduldig. Wanneer twee mensen elkaar ontmoeten zijn er zes personen. Is dat niet paradoxaal? Ten eerste de twee mensen zoals ze zichzelf zien. Dan ieder zoals de ander hem ziet. Tenslotte ieder zoals die in werkelijkheid is. Wij denken van onszelf dat we zo en zo zijn. De ander ziet ons weer anders. Beiden hebben echter ongelijk. Achter ieder zit iemand zoals die in werkelijkheid is. Die werkelijke persoon moeten we leren kennen. Dat gebeurt door meditatie, dan wordt alles wat opkomt verwijderd en de werkelijke persoon kan worden geobserveerd. Dit is in het leven zien en niet náár het leven. In het leven zien is anders. Wanneer u alleen bent en afgesloten van de maatschappij en alles om u heen is fijn dan voelt u zich goed. Dan is er geen gelegenheid voor u om boos te worden en onheilzame gedach-

ten te laten opkomen. Er is een gezegde, een gedicht:

Het is gemakkelijk om blijmoedig te zijn
wanneer het leven verloopt gelijk een lied
Maar hij die kan lachen
wanneer alles hem tegen zit
is werkelijk eer waardig.

Zolang het leven voorspoedig verloopt zijn we vrij van spanning. Wanneer we echter tegenslag krijgen worden we opgewonden en gespannen. Net zoals in het verhaal van de man met het paard - hij bleef opgewekt, niet aangedaan. Uiteindelijk ging alles toch goed. Meditatie helpt ons onszelf in evenwicht te houden. Vooral in de maatschappij is het moeilijk om geduldig te blijven. Welke vorm van meditatie we ook doen, het helpt ons altijd ons geheugen te scherpen omdat we de dingen beter gaan doen omdat we de verkregen bewustheid ook toepassen op ons denken.

Twee jongens studeerden in dezelfde klas, ze waren even oud en hadden dezelfde opvoeding genoten. De leraar liet hen twee lege kamers zien, gaf ieder wat kleingeld en zei: 'Voor ieder van jullie is hier een lege kamer. Koop voor dit geld iets waarmee je de hele kamer kunt vullen.' De ene jongen zocht van het geld een paar balen stro en vulde zo de hele kamer. In zekere zin was hij een beetje bewust, sommigen zouden misschien nog niet eens op dat idee zijn gekomen. De ander ging naar de winkel en kocht van het geld een olielampje. Hij deed hierin wat olie en verlichtte daarmee de gehele kamer. De kamer was gevuld met licht. Nu, welke van de twee jongens was de handigste? Zo ziet u dat de ene jongen dieper inzicht had ofschoon beide dezelfde opvoeding hadden genoten, even oud waren en bij elkaar in de klas zaten.

Onze meditatie helpt ons problemen op te lossen. Maar het oplossen van de problemen in ons leven is het moeilijkste wat bestaat. In deze wereld praten de mensen over vele, vele problemen. Volgens de Boeddha is er slechts één probleem, het probleem van 'doekkha' (ellende, ontevredenheid, datgene wat moeilijk te verdragen is). Er zijn economische problemen, sociale problemen, psychologische problemen, politieke problemen, seksuele problemen en zelfs 'religieuze' problemen. Maar alle problemen houden 'doekkha' in. Zodra iets een probleem wordt zijn we niet gelukkig, zijn we ontevreden - en daarom willen we het desbetreffende probleem oplossen.

In werkelijkheid kunnen alle gekende als wel ongeken- de problemen teruggebracht worden tot het probleem 'doekkha'. Daarom is zelfs een weinig meditatie voor ons behulpzaam en nuttig. Zoals al eerder gezegd is zijn wij dan te vergelijken met de kip die op de eieren broedt. Zie naar de kip: erg rustig, in- aktief. Maar ondertussen doet deze kip iets heel belangrijks - ze houdt de eieren warm zodat ze uit kunnen komen. Ook in de meditatie zijn wij niet al- leen voor onszelf bezig. We geven goede gedachten naar de wereld, goede trillingen wordt dat wel eens genoemd. De tegenwoordige wereld heeft dit hard nodig.

Tijdens de meditatie op de liefdevolle vriendelijk- heid (mettā) onderhouden we goede gedachten. Andere momenten lijkt u meer op de eekhoorn in de tredmolen die door zijn energie het rad doet draaien - zonder verder resultaat. Dan zijn we hier, daar en overal, erg actief - zonder echter iets wezenlijks te doen. Daarom heeft het leven zonder meditatie geen betekenis en doel. Daarom moeten we wat meer aan meditatie doen. Wanneer dit mogelijk is en wan- neer we in de gelegenheid zijn.

DE ZAK MET BOTJES

Er was eens een man, die één zoon had. Hij was geen rijk man en buiten zijn zevenjarige zoon en zijn kleine huis had hij geen bezittingen. Overdag ging hij naar zijn werk, terwijl zijn kind thuis bleef. Op zekere dag kwam een rover zijn huis binnen. Maar de arme man had niets wat van waarde was. De rover zocht overal maar kon niets van zijn gading vinden. Hij ontstak in woede en om revanche te nemen stak hij het huis in brand, nam het kind mee en vertrok. Toen de man terugkwam van zijn werk werd hij haast krankzinnig van verdriet, niet vanwege het huis maar vanwege zijn zoon. Hij zocht en zocht en was er tenslotte van overtuigd dat zijn zoon in de vlammenzee was omgekomen en tot as was vergaan. Daar zag hij plotseling een paar verkoolde botten liggen. Denkende dat het zijn zoon was deed hij de botjes bij elkaar in een zak. Sinds die tijd droeg hij de zak met botten overal met zich mee, naar zijn kantoor en thuis sloiep hij met de zak botjes naast zich. Zozeer was de vader ervan overtuigd dat de botten van zijn kind waren: 'Mijn zoon!' dacht hij.

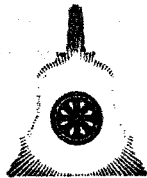
Maar zoals u weet had de rover het kind meegenomen. Na enkele jaren wist de jongen te ontsnappen en

zijn ouderlijk huis weer terug te vinden. Hij klopte op de deur en zijn vader vroeg: 'Wie is daar?' De zoon antwoordde: 'Oh, ik ben het, uw zoon is teruggekomen!' De oude vader antwoordde: 'Mijn zoon? Mijn zoon is hier bij mij, ga weg!' Opnieuw riep de jongen: 'Nee, ik ben uw zoon!' Echter weer riep de vader: 'Nee, ik ga juist naar bed en mijn zoon is hier. Ga weg!'

De jongen kon niets doen en ging weer heen. En de dwaze man verloor zijn dierbare zoon omdat hij aan de zak met beenderen was gehecht. De jongen klopte aan de deur. De realiteit komt ook aan de deur kloppen. Maar u houdt zich vast aan concepten, daarom kunt u dikwijls de realiteit niet zien. De man kon zijn zoon niet zien omdat hij zich vasthield aan de zak met botjes. De zak met botjes staat dus voor allerlei concepten, waar we stevig aan vast houden en waardoor we de werkelijkheid niet meer kunnen zien; we draaien de realiteit de rug toe.

Laat de zak met botjes los, deze concepten, en zie de dingen zoals ze in werkelijkheid zijn.

SADHOE ! SADHOE ! SADHOE !



the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million (1990-2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people in the UK. The Department of Health (2000) has published a strategy for older people, which sets out a vision for the future of older people's health and care. The strategy is based on the following principles:

- Older people should be able to live independently and actively in their own homes for as long as possible.
- Older people should be able to access the services and support they need to live well.
- Older people should be able to participate in decisions about their care and services.
- Older people should be able to live in a safe and secure environment.

The strategy also sets out a number of key objectives, including:

- To reduce the number of older people who are in care homes.
- To improve the quality of care in care homes.
- To increase the number of older people who are able to live in their own homes.
- To improve the health and well-being of older people.

The strategy is a key document in the development of older people's services in the UK. It provides a clear vision for the future of older people's health and care, and sets out a number of key objectives that need to be achieved. The strategy is a challenge for all those who are involved in the care of older people.

The purpose of this paper is to explore the experiences of older people who are living in care homes, and to identify the factors that influence their quality of life.

The paper is organized as follows. The first section describes the research method used in the study. The second section presents the findings of the study. The third section discusses the implications of the findings for practice. The final section concludes the paper.

2. Method

The study was a qualitative study, which aimed to explore the experiences of older people who are living in care homes. The study was conducted in two care homes in the south of England.

The study was conducted over a period of 12 months. The data were collected through a series of focus group discussions and individual interviews.

The focus group discussions were conducted with groups of three to five older people. The individual interviews were conducted with one older person.

The data were analysed using the grounded theory approach (Glaser and Strauss, 1967). This approach involves the development of a theory that is grounded in the data.

The grounded theory approach involves the following steps:

- Data collection: The researcher collects data through a series of interviews and focus group discussions.
- Data analysis: The researcher analyses the data to identify themes and patterns.
- Theory development: The researcher develops a theory that is grounded in the data.

