



## Dharma trainingscursus voor mitra's – basis jaar I

Deel 2: boeddhistische beoefening  
onderzoeken – de 5 trainingsregels

de  3 juwelen

Dharma trainingscursus  
voor mitra's – basis jaar I

Deel 2: boeddhistische beoefening onderzoeken – de 5 trainingsregels

© 2011 Stichting de3juwelen

Afbeelding kaft: © Chris Michielsen

## Voorwoord van de vertalers

In Nederland en Vlaanderen leeft sterk de wens het werk van Sangharakshita in de eigen taal te kunnen lezen. Wij houden deze wens voor vanzelfsprekend. Aan de uitvoering ervan willen wij met deze Nederlandse vertaling bijdragen. Wij hebben ervoor gekozen bij het vertalen zo dicht mogelijk bij het oorspronkelijke Engelse werk te blijven.

Sangharakshita is de oprichter en eerste leraar van de *Triratna Buddhist Order & Community*, in Nederland en Vlaanderen *Triratna boeddhistische beweging* genaamd. De lezer is naar ons idee het meest gediend met het historische woord van deze grondlegger, waarmee hij zijn eigen mening kan vormen.

Er is in deze vertaling voor gekozen de zogenaamde diakritische tekens in de tekst niet weer te geven. De schrijfwijze van woorden uit het Pali en Sanskriet in Romaans schrift wijkt daardoor af van die in het oorspronkelijke Engelse werk.

De vertalers

## Inhoud

INHOUD	I
WEEK 1: WAAROM ETHISCH HANDELEN? ASPECTEN VAN ETHIEK.	3 9
WEEK 2. HET EERSTE VOORSCHRIFT: HET UITDRUKKEN VAN VERBINDING.	14
WEEK 3: HET TWEEDE VOORSCHRIFT- HET PRINCIPE VAN VRIJGEVIGHEID.	21
WEEK 4: HET DERDE VOORSCHRIFT OF TRAININGSREGEL: VAN BEGEERTE NAAR TEVREDENHEID.	31
WEEK 5: HET VIERDE VOORSCHRIFT. HET PRINCIPE VAN WAARACHTIGHEID.	40
WEEK 6: HET VIJFDE VOORSCHRIFT: GEWAAR ZIJN, GEEN ONTSNAPPING.	49

# Week I: Waarom ethisch handelen?

## Introductie.

Zoals we in het eerste deel zagen, is deze cursus ontworpen om ons te helpen de drie verklaringen te onderzoeken die we uitspreken als we mitra worden.

Deze zijn:

- Ik voel me een Boeddhist.
- Ik neem me voor de vijf trainingsregels te volgen.
- De Triratna boeddhistische beweging is de context waarin ik nu wil beoefenen

In dit tweede deel van de cursus gaan we van kijken wat het betekent om een Boeddhist te zijn naar wat het betekent om de vijf trainingsregels te beoefenen. We gaan eerst onderzoeken waarom ethiek zo'n belangrijk deel van het spirituele pad uitmaakt. Daarna onderzoeken we de vijf voorschriften een voor een in de loop van de volgende weken. In een later deel van de cursus zullen we ons onderzoek van de tweede verklaring verbreden door andere manieren van boeddhistische beoefening in ons dagelijks leven in te voegen, zoals meditatie beoefening en de manier waarop we boeddhistische ideeën in de wijze waarop we naar het leven kijken, inbrengen.

## Het drievoudige pad.

De eenvoudigste traditionele beschrijving van het boeddhistische pad verdeelt het in drie stadia: ethiek, meditatie en wijsheid.

Het beoefenen van de voorschriften hoort bij het stadium van ethiek, dus volgens de traditie is het logisch dat we hier eerst naar kijken,

voor meditatie of wijsheid. Maar hoewel deze benadering volgens de traditie logisch is, komt het niet overeen met de manier waarop velen van ons met boeddhistische beoefening begonnen zijn. Velen van ons starten met meditatie en beginnen pas over ethiek te denken als een gevolg van meditatie ervaring. Sommigen starten met een fascinatie voor boeddhistische ideeën en beginnen ze pas later in hun leven toe te passen. Hieraan denkend is het belangrijk dat we het drievoudige pad niet rigide zien. Het betekent niet dat we geen vooruitgang in meditatie kunnen maken tot ons ethisch handelen perfect is. Of dat we niet dichterbij de realiteit kunnen komen als we geen goede mediteerders zijn. Het is misschien beter om onze vooruitgang wat minder als het volgen van een pad te zien, waar je een stadium helemaal klaar moet hebben voordat je met het volgende stadium verder kan gaan. Het is meer het ontvouwen van bloemblaadjes, waar de verschillende blaadjes samen open gaan maar de binnenste kunnen niet sneller openen dan de buitenste toestaan.

Maar hoewel het waar is dat veel mensen enige tijd goede vooruitgang in meditatie maken zonder veel aandacht aan ethiek te geven, hebben de meeste mensen die al langer beoefenen gezien dat het idee van het drievoudige pad een belangrijke waarheid bevat. Het heeft weinig zin om iedere dag een uur of zo te proberen positieve geestestoestanden te ontwikkelen als we in de andere uren van de dag negatieve geestestoestanden ontwikkelen door de manier waarop we handelen en spreken. En vaak is de manier om onze meditatie te verbeteren niet zozeer kijken wat we in meditatie doen maar kijken naar wat we erbuiten doen, in de rest van ons leven. Onze meditatie zal na een tijdje een plateau bereiken, of zelfs een stenen muur, tenzij we onze positieve geestestoestanden meenemen van ons meditatiekussen en ze uitdrukking geven in ons dagelijks leven.

## Het probleem met ethiek.

Veel mensen in het Westen hebben negatieve associaties met ethiek. Het is vermengd met ideeën over 'goed' gedrag dat je kan beperken in

je individualiteit en je ontwikkeling niet helpt. Maar een echte beoefening van ethiek gaat niet over onze individualiteit beperken maar over het uitdrukken ervan. Het woord 'ethiek' komt van het Griekse woord 'ethos'. Het betekent: leven volgens een serie principes en waarden die we vrij hebben gekozen, omdat ze onze diepste aspiraties en gevoel van zingeving weergeven. Voor de meesten van ons wordt dit idee verward met een verwrongen versie van ethiek. De meest bekende zijn autoritaire ethiek en conventionele ethiek. In een autoritair systeem van ethiek wordt een gedragscode verplicht opgelegd van buitenaf, in plaats dat het uit ons eigen gevoel voor de diepere betekenis van het leven voortkomt, en het wordt opgelegd met een systeem van beloning en straf. Elk ethisch systeem gebaseerd op het idee van een oordelende en straffende God, die eist dat we zijn geboden gehoorzamen (of anders..) kan autoritair genoemd worden. Dat betekent niet dat alle Christenen, Joden of Moslims op dit lage niveau ethiek beoefenen, maar velen van ons zijn aan een grove versie van een theïstische religie in onze jeugd blootgesteld en dit heeft onze waarneming aangetast van waar ethiek over gaat. Een andere vervorming van echte ethiek is wat we conventionele ethiek kunnen noemen. Dit zijn regels over hoe we ons zouden moeten gedragen, die voornamelijk gaan over je aanpassen aan wat normaal is in een bepaalde cultuur, in plaats van dat ze over spirituele waarden gaan. Zulke regels zijn niet universeel en verschillen van plaats tot plaats en van tijd tot tijd. Maar omdat ze door iedereen om ons heen zo algemeen geaccepteerd worden, is het gemakkelijk om ze zonder nadenken te accepteren. Voorbeelden van conventionele ethiek in de Anglo-Saksische en Noord-Europese cultuur zijn de Protestantse werk ethiek, het uiterste belang dat gegeven wordt aan geld en levensonderhoud, het geloof in de heiligheid van het huwelijk en het gezin als middelpunt, aspecten van politieke juistheid en veel van de onbewuste taboes die ons verhinderen om onze individualiteit, creativiteit, levensvreugde en warmte voor anderen te uiten.

Autoritaire ethiek en conventionele ethiek gaan vaak hand in hand. De maatschappij overtuigt ons om ons te conformeren door ons te belonen als we dat doen en ons te straffen als we het niet doen,

meestal door de goedkeuring of afkeuring van de mensen om ons heen. We krijgen allemaal een noodzakelijke dosis van deze socialisatie in onze jeugd voor we een beetje ethisch gevoel van onszelf ontwikkelen. Maar later, als we onze individuele identiteit proberen te ontwikkelen, is het vaak nodig om tegen de regels die ons worden opgelegd te rebelleren. En omdat de regels die we verwerpen verbonden zijn met wat we zien als religieuze ethiek, staan velen van ons argwanend tegenover alles wat ethiek genoemd wordt.

## Boeddhistische ethiek.

Het is daarom nodig er helder over te zijn dat boeddhistische ethiek heel verschillend is van onze normale westerse kijk op ethiek. Boeddhistische ethiek gaat niet over het belemmeren van onze vrijheid. Het gaat over ons bevrijden uit de slavernij van onze niet helpende gewoontes, conditionering en manieren van zijn. We kunnen krachtige individuen worden met controle over de richting waarin ons leven gaat. Het gaat over wijzen van gedrag die positieve emoties bevorderen en negatieve geestestoestanden kalmeren. Het gaat over handelen op een zodanige manier dat het ons een gevoel van heelheid en zelfwaardering geeft, omdat we eerlijk proberen naar onze visie van wat we kunnen worden, te leven. De woorden 'goed' en 'slecht' zijn niet verenigbaar met boeddhistische ethiek. Boeddhisme classificeert handelingen als 'vaardig' en 'niet vaardig'. Vaardig gedrag is intelligent gedrag, dat betekent dat het bijdraagt aan je eigen geluk en het geluk van anderen. Onvaardig gedrag heeft het tegenovergestelde effect, maar het ontstaat omdat we de werkelijkheid niet zien zoals ze is, niet omdat we ongehoorzaam zijn geweest aan een soort kosmische autoriteit of omdat we 'slecht' zijn.

## De wet van karma.

In het traditionele Boeddhisme gaan de behoefte aan ethiek en het idee van *karma* hand in hand. Het Sanskriet woord *karma* betekent eenvoudig 'actie.' De wet van *karma* breidt het idee van oorzaak en gevolg verder uit naar het gebied van ethiek. Het laat zien dat al onze acties consequenties hebben, voor ons en voor anderen. Door de mate waarin we vaardig handelen, zal onze toekomstige ervaring gelukkiger en lichter worden. Door de mate waarin we onvaardig handelen, zal onze toekomstige ervaring ongelukkiger en zwaarder worden. Traditioneel wordt dit idee van *karma* verbonden met het idee van wedergeboorte, zodat een vaardig leven wordt gezien als leidende naar een wedergeboorte in een prachtige, plezierige toestand van bestaan terwijl een onvaardig leven leidt naar een wedergeboorte in een pijnlijke staat van bestaan. Deze gevolgen gebeuren niet als een beloning of bestraffing maar eenvoudig omdat de wereld die we ervaren een reflectie van onze bewustzijnsstaat is. Als we van onszelf een *deva* maken, zullen we *deva* staten ervaren, als we onszelf als een hellewezen gedragen, zal onze ervaring ook zo zijn. Veel Westerse Boeddhisten accepteren dat deze traditionele ideeën over *karma* en wedergeboorte belangrijke waarheden zijn die ons huidige begrip van de wereld overstijgen. Anderen vinden het echter moeilijk om het idee van wedergeboorte te accepteren, dus is het goed om duidelijk te zeggen dat we niet in wedergeboorte hoeven te geloven om het idee van *karma* te kunnen accepteren. Het is eenvoudig aan te tonen dat de wet van *karma* net zo goed in dit leven als in een toekomstig leven werkt. Zelfs in dit leven bepaalt de manier waarop we nu handelen wat we in de toekomst zullen ervaren. We hebben allemaal veel verschillende kanten in ons. Soms zijn onze gedachten vaardig, soms onvaardig en meestal komt er een wirwar van gedachten tegelijk op. Als iemand ons bijvoorbeeld om geld voor een goed doel vraagt, zullen er waarschijnlijk een heleboel gedachten en gevoelens opkomen. Soms zijn het genereuze gedachten en hebben we de neiging om te geven. Soms zullen onze gedachten vrekking zijn, zelfs als we ons een gift kunnen veroorloven en zullen we boos zijn omdat

het ons gevraagd is. Deze twee kanten van onszelf lijken vanzelf op te komen. Ze zijn het resultaat van onze voorafgaande handelingen en conditionering en we hebben geen keuze in wat op komt op een bepaald moment. Maar we hebben wel een keuze in het soort gedachte waar we achter gaan staan, waar we ons mee identificeren en onze energie aan geven en waar we naar handelen. Als we onze energie aan onze genereuze kant geven, zal deze sterker worden en de vrekkige kant zal zwakker worden. Maar als we ons steeds met de vrekkige kant bezighouden, zal deze sterker worden en onze genereuze impulsen worden steeds zwakker. We maken voortdurend dit soort keuzes en vormen daarmee ons toekomstige zelf. Onze geest gooit er constant allerlei gedachten en gevoelens uit. We kiezen constant met welke van de vele kanten in onszelf we ons identificeren en van waaruit we handelen. In dit proces kiezen we voortdurend om onszelf groter, meer ontplooid en meer heel te maken of kleiner, verkrampt en verdeeld te maken. We zijn voortdurend bezig de persoon te vormen die we in de toekomst zullen zijn en dit, op zijn beurt, bepaalt het soort wereld die we zullen ervaren, net alsof we een wereld kiezen om in wedergeboren te worden. We kijken allemaal naar de wereld door de bril van onze geestestoestanden. Hoewel mensen schijnbaar allemaal dezelfde fysieke ruimte innemen en onderworpen zijn aan dezelfde reeks van plezierige en pijnlijke ervaringen, ervaren we dat verschillend, afhankelijk van onze natuur en aard. Als we onszelf groter, positiever en meer ontwikkeld maken zullen we een diep geluk beleven dat niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden. Maar als we ons kleiner en negatiever maken dan zullen we een verkrampte en ongelukkige ervaring hebben, zelfs als onze omstandigheden heel plezierig zijn. Het zal duidelijk zijn door deze discussie van de wet van *karma* dat de beoefening van ethiek een essentieel onderdeel van het pad is. Het kiezen van vaardig in plaats van onvaardig handelen is een essentieel deel van de manier waarop we op positieve wijze veranderen zodat we steeds meer ons spiritueel potentieel gaan uitdrukken. Meditatie zonder een bewuste beoefening van ethiek is niet genoeg om dit te doen en ook het meest intelligente begrip van de boeddhistische filosofie is niet genoeg.

## Aspecten van ethiek.

### Vorbij het verschrikkelijke trio.

Eigenlijk is het belang van ethiek zo centraal voor het pad dat het veel verschillende aspecten heeft en op veel verschillende manieren kan worden uitgedrukt, hoewel ze in zekere zin allemaal verschillende manieren zijn om hetzelfde te zeggen. Een manier om het uit te drukken is om simpel te zeggen dat door vaardig te handelen we vaardige geestestoestanden in onszelf aanmoedigen. Als we onvaardig handelen, moedigen we negatieve geestestoestanden aan die gebaseerd zijn op haat, hebzucht en onwetendheid. En omdat het doel van het boeddhistische pad is om voorbij dit verschrikkelijke trio te gaan, is het duidelijk dat vaardig handelen er niet zomaar bijhangt, niet iets optioneel is.

### Handelen 'alsof.'

Een andere manier om het uit te drukken is door te zeggen dat als je Verlicht wil worden je alvast je kunt gedragen alsof je verlicht bent. Een Boeddha handelt spontaan vaardig en leeft vanzelfsprekend op basis van solidariteit met anderen. Hij leeft vrijgevig, vrij van hebzucht, duidelijk integer en met helder gewaarzijn. Deze kwaliteiten komen voor ons nog niet natuurlijk tevoorschijn, hoewel we de zaadjes ervan wel in ons hebben. Op het moment dat we een bewuste inspanning maken om naar deze kwaliteiten te handelen, te handelen alsof we verlicht zijn, helpen we deze zaadjes te groeien. Op deze manier zal het voor ons op den duur steeds natuurlijker en vanzelfsprekender worden om vaardig te handelen, terwijl we naar onze eigen verlichting toe groeien.

## **Verbinding maken met je hogere zelf.**

Een andere manier om het uit te leggen is te denken in termen van het handelen op de impulsen van ons hogere zelf, zodat we door vaardig te handelen onze connectie met onze diepste aard versterken. Veel mensen hebben het gevoel dat ze een hoger zelf hebben, die als een gids en bron van kracht en wijsheid kan optreden. Als we in contact zijn met dit hogere aspect van onszelf, voelen we ons ondersteunt en op het juiste pad, terwijl als we afgesneden zijn van deze krachtbron, voelen we ons onzeker en niet in harmonie met onszelf. Sommige boeddhistische tradities zeggen dat we allemaal 'Boeddhanatuur' hebben, wat gewoonlijk verduisterd wordt door de vuiligheid van onze onvaardige daden. Als we onvaardig handelen, snijden we onszelf af van dit hogere zelf en dat maakt ons zwak en diep ongelukkig. Maar als we meer van ons hogere zelf laten zien, als we vaardig handelen, versterken we onze connectie met het beste in ons, zodat we ons sterker en gelukkiger voelen. Door voortdurend vaardig te handelen, laten we geleidelijk meer van dit hogere zelf zien waardoor het op den duur een steeds groter deel van onszelf wordt.

## **Ethiek, zelf-overstijging en wijsheid.**

In het overwegen van waarom we ethiek dienen te beoefenen hebben we tot dus ver voornamelijk gepraat in termen van hoe wij zelf er voordeel van krijgen. Door vaardig te handelen worden vroegdevolle positieve geestestoestanden bevorderd, het beschermt ons tegen pijnlijke negatieve geestestoestanden en het helpt ons te groeien en ons te ontwikkelen, wat uiteindelijk de bron van geluk is. Maar deze uitleg is eenzijdig en kan de indruk geven dat Boeddhisme een zelf-gerichte houding op het spirituele pad aanmoedigt. Bijvoorbeeld: de reden waarom we vermijden anderen te schaden is niet omdat we dan onszelf kunnen schaden. We vermijden het juist omdat het inderdaad anderen kan schaden. Vaardig handelen gaat niet alleen maar om ons eigen geluk, onze eigen ontwikkeling of onze eigen geestestoestanden.

Het gaat erom ons gevoel van verbinding en empathie met anderen uit te drukken en daarom te versterken. Dit gevoel van diepe verbinding met het universum om ons heen is een integraal deel van de Verlichtingservaring.

Zien met ogen van wijsheid is zien dat we ons niet van anderen en de wereld om ons heen kunnen afscheiden. Als we een ander pijn doen, doen we ook onszelf pijn en als we iets goeds doen voor een ander, doen we ook iets goeds voor onszelf. Uiteindelijk gaat boeddhistische ethiek over het ontwikkelen en uitdrukken van zelf-overstijgende wijsheid in ons dagelijks leven, over het uitstijgen boven ons eigen beperkte persoonlijke gezichtspunt en handelen vanuit een universeler, ruimtelijker, minder zelfgericht perspectief. Dit is wat het uitdrukken van ons 'hogere zelf' is. Dit is handelen zoals voor jezelf het beste is en wat het beste voor anderen en de wereld is.

## **De vijf trainingsregels/voorschriften.**

Om ons te helpen vaardig te handelen in de drukte van het dagelijks leven hebben we enige eenvoudige richtlijnen nodig die we constant in onze gedachten kunnen houden. De eenvoudigste en meest algemene serie ethische richtlijnen in het Boeddhisme zijn de vijf trainingsregels of voorschriften. Deze geven aan hoe een Verlicht wezen zich zou hebben gedragen en die kunnen we volgen door te handelen alsof we een verlicht wezen zijn. Daardoor kunnen we ons eigen potentieel voor verlichting ontwikkelen. De vijf voorschriften drukken een serie fundamentele spirituele principes uit: vriendelijkheid, vrijgevigheid, tevredenheid, integriteit en gewaar zijn. Het zijn duidelijk geen 'geboden' en het is belangrijk dat we niet denken dat ze van buitenaf aan ons opgelegd worden. We dienen zelf naar de betrokken principes te kijken en te besluiten of ze onze eigen diepste waarden vertegenwoordigen. Als we dit doen helpt het om te bedenken wat het betekent het tegenovergestelde ervan te bereiken: wreedheid, vrekkingheid, begeerte, oneerlijkheid en vaagheid. Het zou mogelijk kunnen zijn dat iemand een van deze trainingsregels als grondwaarde



in zijn leven neemt maar het betekent niet dat hij dan een Boeddhist is. In feite zijn de principes achter de vijf voorschriften zo fundamenteel voor iedere vorm van spiritueel leven dat ze waarschijnlijk vanzelfsprekend zijn. Door deze principes te accepteren als een reflectie van je eigen diepste waarden maakt het je eigenlijk een Boeddhist.

Elk van de vijf voorschriften heeft een 'positieve' en een 'negatieve' vorm. De negatieve vorm adviseert ons bij wat we beter niet kunnen doen, het laat alarmbellen rinkelen als we op het punt staan iets onvaardigs te doen of te zeggen. De positieve vorm drukt de algemene principes uit waar we naar willen streven en zijn de meer algemene en belangrijke van deze twee series.

## Valkuilen.

Er zijn tenminste twee gevaren waar we voor uit moeten kijken als we ethiek beoefenen. De eerste is het importeren van concepten uit andere religies zoals gehoorzaamheid en zonde. Zij kunnen een gevoel van schuld en waardeloosheid voeden. Het tweede gevaar is dat je onnodig hard voor jezelf bent. De voorschriften zijn richtlijnen over hoe een Verlicht wezen zich zou gedragen. Wij zijn niet verlicht en tot we zover zijn is het voor ons onmogelijk de voorschriften perfect na te volgen. (Bedenk bijvoorbeeld, hoe het zou zijn om volledig vrijgevig te zijn met geen gevoel voor iets wat van 'jou' is.) De voorschriften worden ook trainingsregels genoemd en het is belangrijk dat we ze in deze geest zien, als oefeningen om onszelf te trainen zodat we er geleidelijk beter in worden. Ethisch handelen is een vaardigheid. Als we van enige andere vaardigheid, bijvoorbeeld piano spelen, verwachten dat we vanaf het begin perfect moeten zijn, en ons dan voortdurend om de oren slaan als we een verkeerde noot aanslaan, zouden we snel opgeven.

## Vragen voor reflectie en discussie.

1. Wat trok je het eerst aan in Boeddhisme: ethiek, meditatie of wijsheid? Wat was je oorspronkelijke beoefening?
2. Wat waren je associaties met het woord ethiek voor deze cursus begon? Hoe zijn deze associaties beïnvloed door autoritaire of conventionele versies van ethiek?
3. Geloof je dat vaardig of onvaardig handelen bepaalt of onze latere ervaring aangenaam of onaangenaam is? Welke andere factoren kunnen daar aan bijdragen?
4. We kunnen ethiek zien als het ontwikkelen van positieve geestestoestanden en het vermijden van negatieve, als handelen alsof we verlicht zijn, als ons verbinden met ons hogere zelf of als het uitdrukken van onze verbondenheid met anderen. Welke van deze trekt je het meest aan? Denk je dat ze met elkaar verbonden zijn?
5. Reflecteren de principes die door de vijf voorschriften worden uitgedrukt jouw waarden? Welke kan je je niet mee verbinden? Zijn er andere principes die je zou willen toevoegen om je eigen serie trainingsregels te maken? (Hierover nadenkend kan je iemand in gedachten nemen die je bewondert om zijn/haar spirituele kwaliteiten en nagaan welke kwaliteiten zij/hij belichaamt.)
6. Ken je de vijf voorschriften uit je hoofd? Denk je dat het uit je hoofd kennen ervan je helpt om ze te beoefenen?

## Week 2. Het eerste voorschrift: het uitdrukken van verbinding.

*Positieve vorm: met daden van liefdevolle warmte zuiver ik mijn lichaam.*

*Negatieve vorm: ik neem mij voor af te zien van het nemen van leven.*

*Pāli: Pānātipātā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

### Introductie.

Sangharakshita kijkt in deze tekst naar het eerste voorschrift, de ethische richtlijn die eigenlijk onder alle andere ligt. De tekst die we gebruiken is samengevat uit een boek over de tien voorschriften, die door ordeleden van de Triratna boeddhistische orde worden beoefend. Sangharakshita presenteert het voorschrift als een uitdagende beoefening, die op het hoogste niveau onze verbinding en solidariteit met anderen uitdrukt. In dit proces introduceert hij het idee van de 'love mode' en de 'power mode', een liefdevolle houding en een houding van macht. Het zijn termen die in de Triratna boeddhistische beweging veel worden gebruikt. Hij maakt enige praktische suggesties die sommige mensen controversieel vinden. Een punt dat waard is bekeken te worden is dat Sangharakshita hier praat over het voorschrift in zijn negatieve vorm als 'geen andere wezens doden' terwijl we meestal praten over 'geen andere wezens beschadigen of pijn doen.' Het principe is hetzelfde: doden is de meest extreme vorm van schaden want als we dat doen geven we voorrang aan onze eigen egocentrische wensen boven onze solidariteit met andere wezens.

## *Het principe van het afzien van het doden van levende wezens; of liefde.*

*Tekst samengevat uit 'De tien Zuilen' door Sangharakshita, deel 2, hoofdstuk 1.*<sup>1</sup>

Hoe belangrijker een ethisch principe is, des te meer kans dat het niet gezien wordt. Zelfs Boeddhisten neigen ernaar te denken dat ze het voorschrift toch wel beoefenen dus is het niet nodig om erover na te denken. Er zijn tenslotte veel interessantere en meer belangrijke aspecten van de Dharma en eenvoudige en overduidelijke dingen zoals het eerste voorschrift kan rustig aan simpele en niet erg intelligente mensen overgelaten worden terwijl jij de geheimen van de Tantra of de mysteries van Zen onderzoekt. Maar het eerste voorschrift kan niet op die manier opzijgezet worden. Het principe van het zich onthouden van het doden van levende wezens, of liefde, dringt overal in het leven door, zowel sociaal als spiritueel, en zijn vertakkingen zijn niet alleen heel uitgebreid maar ook enorm belangrijk. Het is de meest directe en belangrijkste manifestatie van voor Toevlucht gaan. Het is ook het principe dat zijn uitdrukking vindt in alle andere voorschriften.

### Waarom is doden onvaardig?

Ten eerste, waarom zou doden verkeerd zijn? Een verklaring is natuurlijk dat het, als een uitdrukking van een geestestoestand die geworteld is in haat, hebzucht of onwetendheid (of tenminste twee van deze), een onvaardige handeling is die lijden brengt voor degene die het doet en hem belemmert verlichting te bereiken. Maar we kunnen nog dieper gaan. Doden is de absolute ontkenning van de solidariteit tussen het ene levende wezen en het andere. Het vertegenwoordigt de meest extreme vorm die de ontkenning van een

---

<sup>1</sup> Zie [www.de3juwelen.org](http://www.de3juwelen.org)

ego door een andere of het in stand houden van het ene ego ten koste van het andere, kan aannemen.

## Het principe van liefde.

Doden staat gelijk aan het verwerpen van het basisprincipe van ethiek. Het ontwikkelen van liefde vertegenwoordigt dit principe in zijn positieve vorm. Shelley zegt:

‘Het grote geheim van moraliteit is liefde, of voorbij onze eigen natuur gaan en het bevat een identificatie met de schoonheid die er in gedachten, handelingen en personen bestaat, niet de onze. Een man moet intensief en uitgebreid zijn verbeelding gebruiken, hij moet zichzelf in de plaats van een ander en vele anderen zetten; de pijnen en het plezier van zijn eigen soort moet hij zich toe-eigenen.’

In de Bodhicaryāvatāra, of ‘de weg tot het Inzicht’ geeft Sāntideva uiting aan, wat waarschijnlijk de hoogste uitdrukking in de boeddhistische literatuur van dit principe is. In zijn hoofdstuk ‘Meditatie’ zegt hij, na beschreven te hebben hoe iemand nutteloze voorstellingen tot rust kan brengen en de wil tot Verlichting (Bodhicitta) kan versterken:

‘Dan moet je eerst op dezelfde manier en vol toewijding het idee ontwikkelen dat jijzelf en de ander gelijk zijn. Lijden en geluk zijn voor allen gelijk. Wat voor mij lijden is, is dat ook voor hen, wat voor mij geluk is, is dat ook voor hen. Daarom moet ik allen behandelen zoals ik mijzelf behandel. Een lichaam kun je, door het onder te verdelen in verschillende ledematen, in veel delen onderscheiden, maar je moet het toch als een eenheid behandelen. Zo moet je ook deze wereld, die uit veel delen bestaat, als een eenheid behandelen, omdat volgens haar wezen lijden en geluk er voor iedereen even veel aanwezig is. Ik moet het lijden van een ander beëindigen

omdat het lijden is als mijn eigen lijden. Ik moet anderen helpen, omdat zij levende wezens zijn zoals ik. Daarom zeg ik: zoals ik mijzelf bescherm tegen alle kwaad, zelfs tegen kwaadsprekerij, evenzeer richten mijn gedachten van bescherming en van medelijden zich op anderen. Als je weet dat jouw ‘zelf’ vol fouten is en dat anderen overstromen van deugden, moet je je er op toeleggen afstand te doen van je eigen wezen en de anderen te accepteren als jezelf. Evenals je hand en je andere ledematen je lief zijn omdat zij deel uitmaken van je lichaam, moeten ook de levende wezens je lief zijn omdat zij deel uitmaken van je wereld. Zo wordt je niet opgewonden of trots als je iets voor een ander hebt gedaan. En verlang je niet naar het resultaat van die goede daad, omdat je jezelf een plezier hebt gedaan. Daarom: zoals je jezelf wenst te beschermen tegen pijn, verdriet enzovoort, zo moet je je ook oefenen in gedachten van bescherming en medelijden ten opzichte van de wereld.’

Dit staat bekend als de beoefening van de gelijkheid tussen zelf en de ander en de wisseling tussen zelf en anderen. Blake geeft een beknopte uitdrukking aan hetzelfde principe als hij verklaart: ‘De meest verheven daad is om een ander voor jezelf te zetten.’

De liefde die de positieve uitdrukking van het eerste voorschrift is, is geen week sentiment maar de krachtige uitdrukking van een inlevingsvermogen met andere levende wezens. Liefde is eigenlijk een te zwak woord voor de positieve tegenhanger van niet doden en geen geweld gebruiken. Zelfs maitrī, (Pāli mettā,) geeft het niet helemaal weer. Zoals doden de absolute ontkenning van iemands bestaan is, zo vertegenwoordigt liefde in deze zin de absolute bevestiging. Het is dus geen erotische liefde of ouderlijke liefde of zelfs vriendschappelijke liefde. Het is een koesterende, beschermende, volwassen liefde die hetzelfde effect op het spirituele wezen van iemand heeft als het licht en de warmte van de zon op hun fysieke wezen.

## Houding vanuit liefde en houding vanuit macht.

Vanuit een houding van macht handelen, betekent op een zodanige manier met anderen om gaan dat je hun bestaan eerder ontkent dan bevestigt. Handelen vanuit een houding van liefde is hiervan het tegenovergestelde. Het op ons nemen van het eerste voorschrift betekent dat, als gevolg van ons vermogen ons in te kunnen leven in anderen, we ons niet alleen onthouden van het daadwerkelijk doden van levende wezens maar dat we ook meer en meer handelen vanuit een houding van liefde en minder vanuit macht. Zo verandert er iets in ons dat zo groot is dat het een verandering in ons diepste wezen geeft. Het is natuurlijk niet mogelijk voor zelfs de meest trouwe beoefenaar van het eerste voorschrift om helemaal vanuit een houding van liefde te handelen en de machtshouding helemaal te verlaten. We leven in een wereld die door macht gedomineerd wordt. Daarmee verbonden kunnen twee principes genoemd worden:

- a) als men al vanuit een houding van macht moet handelen, is deze ondergeschikt aan de houding van liefde. Een eenvoudig voorbeeld uit het dagelijkse leven is als ouders, uit liefde voor hun kind, het met kracht tegenhouden als het iets wil doen wat het kan bezeren.
- b) Omdat de spirituele gemeenschap vanuit zijn aard gebaseerd is op een houding van liefde, is het onmogelijk om daarin te handelen vanuit een houding van macht. Als een ordelid zichzelf zover vergeet dat hij macht gebruikt tegenover een ander ordelid, dan plaatst hij zichzelf buiten de spirituele gemeenschap en houdt dan in feite op een ordelid te zijn.

## Praktische gevolgen.

Boeddhisten dienen hun best te doen om op zoveel mogelijke manieren van de houding van macht naar de houding van liefde te wisselen en om de houding van liefde in zoveel mogelijk gebieden van

hun leven te integreren. Het beoefenen van het eerste voorschrift zal uiteindelijk betekenen dat men vegetariër wordt. Het zal betekenen dat men weigert zelf een abortus te ondergaan of erbij te helpen of het aan te moedigen bij anderen, dat men zorg heeft voor het milieu en dat men tegen het fabriceren van alle wapens is en nog een heleboel andere dingen. Het betekent niet dat het beoefenen van het eerste voorschrift eenvoudig bestaat uit het doen of niet doen van een bepaalde vastgestelde hoeveelheid regels. Geen geweld of liefde is een principe en omdat het een principe is, is er geen limiet aan de manieren waarin het kan worden toegepast. Niemand is zo vaardig in zijn handelen dat de beoefening van dit principe niet meer verbeterd kan worden. De mogelijkheden om geen geweld te gebruiken, of liefde, zijn oneindig en zijn de meest directe manifestatie van voor toevlucht gaan.

## Vragen voor reflectie en discussie.

7. Bedenk een paar alledaagse voorbeelden van 'je ego neerzetten ten koste van een ander' of 'het ontkennen in plaats van bevestigen van iemands bestaan'. In andere woorden: handelen vanuit een houding van macht.

8. Denk aan voorbeelden die je recentelijk hebt gezien van mensen die vanuit een groot inlevingsvermogen handelden, in andere woorden vanuit een houding van liefde.

9. Denk aan sommige situaties waar het onmogelijk of onwenselijk is om vanuit een houding van liefde te handelen.

10. Ben je het er mee eens dat het volgen van het eerste voorschrift 'de meest directe manifestatie van voor toevlucht gaan is?' Waarom of waarom niet?

11. Hoe kan je een houding van liefde naar meer gebieden in je leven uitbreiden? Welke specifieke veranderingen zou je moeten maken?

12. Wat is de verbinding tussen het eerste voorschrift en Inzicht of wijsheid?

## Week 3: Het tweede voorschrift- het principe van vrijgevigheid.

*Positieve vorm: met gulle edelmoedigheid zuiver ik mijn lichaam.*

*Negatieve vorm: ik neem mij voor af te zien van het nemen wat niet gegeven is.*

*Pāli: Adinnādānā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi.*

### De fundamentele boeddhistische deugd.

Vrijgevigheid, *dāna* in *Pāli* en Sanskriet, wordt de fundamentele boeddhistische deugd genoemd. Geven aan anderen is een directe weg om onze nauwe, pijnlijke focus op onze eigen wensen te openen naar buiten toe. Het kan beoefend worden door mensen wier leven weinig tijd laat om een meer formele beoefening zoals retraites of meditatie te doen. Daarom zien veel traditionele boeddhistische scholen het ontwikkelen van vrijgevigheid als een essentiële eerste stap op het pad. Maar tezelfdertijd is vrijgevigheid ook het hoogtepunt van het spirituele leven. De Verlichte persoon is vrijgevig vanuit spontaniteit, omdat hij de wereld niet in termen van zelf en ander ziet, maar in plaats daarvan handelt vanuit een diep gevoelde verbinding met andere wezens. Als ons spirituele leven zich ontwikkelt, dan drukken onze handelingen geleidelijk steeds meer van deze geest van zelf-overstijgende vrijgevigheid uit. De beoefening van vrijgevigheid valt ons wereldbeeld uit twee richtingen aan. Aan de ene kant ondermijnt het onze neurotische gehechtheid aan bezittingen, en de angstige tekort mentaliteit die er uit voortkomt. Tegelijkertijd geeft het uitdrukking aan en verdiept onze empathie met anderen.

Vrijgevigheid is ook de basis waarop we een spirituele gemeenschap bouwen. Onze relaties naar elkaar toe zijn gebaseerd op *mettā* in plaats van op economische motieven, vanuit een houding van liefde in plaats van macht. En vrijgevigheid is erg besmettelijk, als wij vrijgevig zijn roept dat ook vrijgevigheid in anderen op en dat roept weer meer vrijgevigheid op, een steeds wijder wordende cirkel. Dit is een van de belangrijkste manieren waarop we sangha creëren, de spirituele gemeenschap.

## Wat *dāna* niet is.

De boeddhistische beoefening van *dāna* gaat niet over jezelf straffen of een martelaar zijn. Het gaat over het ontwikkelen en uitdrukken van ruimtelijke, warme en bevrijdende geestestoestanden die heel plezierig zijn. Om deze richting op te gaan kan het nodig zijn dat we ons los moeten rukken uit onze huidige beperkende, onvrijgevige gewoontes en dit proces kan oncomfortabel, zelfs pijnlijk voelen. Je kunt het goed vergelijken met de inspanning die we moeten leveren om een sport te beoefenen, een verslaving op te geven of een uitdaging aan te gaan. We gaan door een korte periode van ongemak omdat we weten dat dit ons op de lange duur gelukkiger zal maken. Maar als we voelen dat we onszelf straffen of een martelaar van onszelf maken, of als we wrok voelen over het geven, betekent dit dat we deze ethische beoefening in termen van gehoorzamen aan een externe autoriteit zien, misschien God of een wereldse autoriteit, in plaats van het een uitdrukking laten zijn van onze diepste waarden. Als dat zo is moeten we een eerlijke blik op onze motivaties werpen, onze beoefening rustiger maken of zelfs stoppen en dan later weer beginnen vanuit een andere basis.

## Niet nemen wat niet gegeven is.

In de ‘negatieve’ zin adviseert dit voorschrift ons om acties te vermijden die het tegendeel van vrijgevigheid uitdrukken, met andere woorden: onze neiging om te grijpen wat we kunnen. Dit betekent veel meer dan alleen niet stelen. De *Pāli* woorden betekenen duidelijk niets nemen wat niet vrijwillig aan ons gegeven is. Dus als een actie een element bevat van het manipuleren van iemand om te krijgen wat we willen, maar wat de ander liever houdt, dan is dit het nemen wat niet gegeven wordt. Dus hard onderhandelen of de maximale winst voor jezelf uit een situatie halen is waarschijnlijk nemen wat niet gegeven is. Ook is het proberen te krijgen wat we willen door op iemands begeerte of angst in te spelen, zijn emoties te manipuleren, onze macht of autoriteit te benadrukken of gebruik te maken van zijn zwakheden of te proberen hem te slim af te zijn, nemen wat niet gegeven wordt.

In feite worden een heleboel manieren waarop we ons voordeel zoeken gezien als normaal gedrag, bijvoorbeeld in het zakenleven, terwijl het in werkelijkheid bestaat uit het nemen wat niet gegeven is. Veel van ons economisch en sociaal gedrag wordt beheerst door een houding van macht en krijgen wat we willen ten koste van anderen binnen de grenzen van de maatschappij en de wet wordt gezien als een acceptabele benadering in veel van onze activiteiten. Dat is niet verwonderlijk. Zolang we het bevredigen van onze eigen wensen als het doel van het leven zien, brengt ons dat onvermijdelijk in competitie met anderen, die hun eigen wensen vervuld willen zien. We merken waarschijnlijk dat we steeds meer in de verleiding komen om te nemen wat niet gegeven is. Daarom is het zo moeilijk om een bewuste inspanning te doen om dit voorschrift te beoefenen en je zult merken dat je daardoor verandert. Het confronteert ons voortdurend met onze fundamenteel egocentrische benadering van het leven en daagt ons uit om een nieuw gebied in te stappen, waar we voorrang geven aan het uitdrukken van onze verbondenheid met anderen in plaats van voor onszelf te grijpen wat we kunnen.

## Met beide benen op de grond.

Op een meer dagelijks niveau kunnen we beginnen met een dagelijkse beoefening van het nemen wat niet gegeven is door ons gewaar te worden van de vele kleine manieren waarop we onze grijpzucht en gehechtheid uitdrukken, niet alleen naar geld en materiële dingen, maar ook naar plezier, ontspanning en aandacht. Sommige voor de hand liggende voorbeelden waarop we dit voorschrift kunnen beoefenen zijn:

- Ons er van vergewissen dat we nauwgezet alles betaald hebben wat we bezitten, bijvoorbeeld voor de goederen en diensten die we gebruiken, of de belasting, zelfs als we gemakkelijk onder betaling uit kunnen.
- Er ons van vergewissen dat we eerlijk zijn bij het vragen van vergoedingen of uitkeringen.
- Ons er van vergewissen dat we direct teruggeven wat we geleend hebben, in het bijzonder de dingen die we graag zouden houden, bijvoorbeeld boeken.
- Ons er van vergewissen dat we ons deel van het werk doen, thuis, op het werk, en waar we ook bij betrokken zijn, in plaats van te verwachten dat andere mensen ons deel van het werk zullen doen.

## Manieren van geven.

Vrijgevigheid krijgt als een positief spiritueel principe een hoop aandacht in de traditionele boeddhistische teksten. Zoals gewoonlijk houdt dit lijsten in, ook lijsten van de verschillende dingen die we kunnen geven. Er wordt bijvoorbeeld gezegd dat we onze vrijgevigheid kunnen uitdrukken door:

1. Materiële dingen.

2. Tijd en energie.
3. Kennis.
4. Onbevreesdheid.
5. Leven.
6. De gift van de Dharma.

## Materiële dingen.

Als we denken aan vrijgevigheid denken we meestal aan dit: het geven van geld en materiële dingen. Deze eerste soort is een uitstekende manier om te starten, en voor velen van ons zal dit enige tijd het belangrijkste werkgebied zijn. Maar sommige mensen hebben niet veel materiële rijkdom over en voor hen is de tweede soort vrijgevigheid, **tijd en energie**, een meer toepasbare beoefening.

## Kennis.

Kennis wordt waarschijnlijk uitgelicht omdat het een algemene neiging is om winst te behalen uit onze kennis, één die we vaak niet opmerken. We denken dat het voor een 'expert' normaal is om hoge tarieven te vragen voor advies, consultatie of training. Maar dit is een andere manifestatie van een houding van macht. Daartegenover beoefent een leraar of adviseur, die graag zijn kennis deelt, een krachtige vorm van vrijgevigheid.

## Onbevreesdheid.

Het geven van onbevreesdheid kan vreemd lijken. Maar we kunnen onbevreesdheid zien als een uiting van een positieve geestestoestand. Onze geestestostanden hebben een krachtig effect op mensen om ons heen en de inspanning om in een goede geestes- en emotionele toestand te blijven is een waardevol geschenk. Veel mensen vinden dit een krachtiger motivatie om in een goede geestestoestand te blijven

dan op hun eigen welbevinden te focussen en het heeft het voordeel dat het, omdat het in de grond een onzelfzuchtige motivatie is, een natuurlijke neiging heeft om onze kleingeestige focus op onszelf te verruimen.

## **Leven.**

De vierde van deze vormen van geven kan een onmogelijke uitdaging zijn als we er voor het eerst van horen. Maar we kunnen ons waarschijnlijk allemaal een situatie voorstellen, als we het echt proberen, waarin we ons leven zouden riskeren om het leven van iemand waar we van houden, te redden. Dit soort geven kan alleen komen vanuit een diep gevoel van verbondenheid, iets wat we in ons huidige stadium van ontwikkeling waarschijnlijk alleen maar voor een paar 'speciale' mensen voelen. Maar een doel van het spirituele leven is om ons gewaarzijn te vergroten tot het punt dat we dit soort verbondenheid voor iedereen voelen. Er zijn veel verhalen over gevorderde spirituele beoefenaars die aan anderen op een zodanige manier geven, dat het voor ons bijna onbegrijpelijk is, tot we ons herinneren dat we hetzelfde voor iemand zouden kunnen doen waar we erg veel van houden. Liefde is in feite de basis voor alle vrijgevigheid. We kunnen het punt bereiken waarop ons gevoel van verbondenheid sterk genoeg is om niet meer over onszelf als vrijgevig te denken, hoeveel we ook geven.

## **De gift van de Dharma.**

Het kan vreemd lijken dat 'het geven van de gift van de Dharma' als laatste in het lijstje van het beoefenen van vrijgevigheid staat, het suggereert dat het de hoogste vorm van geven is. Dit drukt het feit uit dat Boeddhisten in het algemeen spirituele onwetendheid als onderliggende oorzaak van al ons lijden zien. Uiteindelijk is de enige weg om iemand naar blijvend geluk te helpen om hen te helpen hun

spirituele potentieel te ontdekken zodat ze op de juiste plaats naar geluk gaan zoeken. Dit is wat het geven van het geschenk van de Dharma doet en daarom wordt het als de hoogste uitdrukking van vrijgevigheid gezien. Om het geschenk van de Dharma te geven, hoeven we geen Dharma lezingen te geven, we kunnen het doen door vriendschap te sluiten met mensen, en door in een goede geestestoestand te blijven. Dit betekent niet dat we formeel onderricht van de Dharma moeten negeren. Voor heel veel mensen is contact met de Dharma een levensreddend contact, en helpen om de activiteiten mogelijk te maken waarin de Dharma aan mensen wordt onderricht, is een effectieve vorm van vrijgevigheid. Maar het zijn niet alleen degenen die schrijven of onderrichten die het geschenk van de Dharma geven. Hun inspanningen hangen af van de inspanningen van veel anderen die de Dharma ondersteunen en de Sangha financieel ondersteunen, of hun tijd, energie en expertise op verschillende manieren geven aan allerlei soorten activiteiten die met de Dharma te maken hebben. Al deze mensen zijn een wezenlijk onderdeel van de poging om de Dharma voor mensen beschikbaar te maken en zij geven allen het geschenk van de Dharma.

## **Praktische manieren om vrijgevigheid te ontwikkelen.**

Boeddhistische ethiek gaat over intentie, over het uitdrukken en ontwikkelen van positieve geestestoestanden en niet over je letterlijk houden aan een serie regels. Maar betekent dit dat als we geen zin hebben in geven, het geen zin heeft om te geven? Vrijgevigheid is niet echt als we het vanuit een gevoel van verplichting doen of omdat we zouden moeten. Maar we kunnen proberen onze vrijgevigheid te ontwikkelen, zelfs als het nog niet volledig spontaan gebeurt. We hebben allemaal impulsen van vrijgevigheid. Er zijn veel verschillende aspecten in ons wezen, vrijgevig zowel als gierige, en we hebben de keuze aan welke delen van onszelf we onze energie geven. Als we onze energie achter gierige impulsen zetten, zullen deze groter worden, we



worden beperkte, verkrampde wezens en we zullen ongelukkiger worden. Als we onze energie achter onze vrijgevigheidsimpulsen brengen, zullen deze groeien en ontwikkelen en in de toekomst sterker worden. We zullen dan meer open en ruimer worden.

De traditionele boeddhistische literatuur staat vol met suggesties voor praktische manieren om onze vrijgevigheid te ontwikkelen en onze energie achter de vrijgevigheidsdelen van ons wezen te brengen. Een suggestie is om op te merken wanneer we een vrijgevigheidsimpuls hebben en die dan altijd op te volgen. Omdat we zowel vrijgevigheidsaspecten hebben, wordt een vrijgevigheidsimpuls vaak gevolgd door aarzeling. Maar als we daar aan toegeven, brengen we onze energie achter de gierige delen van onszelf. We identificeren ons ermee en versterken ze. Als we aan de andere kant eenvoudig handelen naar de vrijgevigheidsimpuls dan versterken we het vrijgevigheidsdeel van onszelf door onze wil en energie er achter te brengen. Dus als we de neiging voelen om iemand geld te geven of hulp aan te bieden van welke vorm dan ook, dan doen we dat gewoon zonder er bij na te denken en hebben er na ook geen spijt. Een van de dingen die ons tegenhouden is dat we niet gewend zijn om te geven. Het is geen gewoonte en we zijn gewoonte wezens. We kunnen deze gewoonte ontwikkelen door regelmatig en zo vaak als mogelijk kleine, niet te dure dingen weg te geven. Als je met Boeddhisten omgaat, zal je zeker merken dat veel mensen dit advies ter harte hebben genomen. Het geven van kaarten en kleine presentjes is een deel van de cultuur rondom een Triratna centrum geworden. Dit idee om vaak kleine presentjes te geven kan je nog een stap verder nemen. Volgens de traditie maken veel Boeddhisten er een gewoonte van dagelijks iets weg te geven. Anderen, voor een iets grotere uitdaging, geven een klein persoonlijk iets weg waarvan iemand zegt dat hij het mooi vindt. Dus als iemand zegt: 'Dat is een prachtige poster, waar heb je die vandaan?' geef je die gelijk aan hem. Oefeningen zoals deze geven ons een bewust raamwerk om energie in vrijgevigheidsdaden te steken. We zouden dat waarschijnlijk niet zo gedaan hebben als we bedacht hadden dat vrijgevigheid een goed idee was en het daarbij hadden gelaten.

## Het belang van vrijgevigheid.

Zoals met alle voorschriften is vrijgevigheid niet een soort elementaire beoefening waar we doorheen moeten en dan achter ons laten zodat we verder kunnen met de meer gevorderde delen van de Dharma. Vrijgevigheid maakt deel uit van het hele boeddhistische pad en we kunnen het op ieder niveau beoefenen. Je ontwikkelen als een spiritueel wezen is je verkrampde ego overstijgen. Terwijl je dit doet ga je geleidelijk van het zien van het leven in termen van wat het je oplevert, naar het zien van wat je aan anderen en het universum kunt geven. Spirituele vooruitgang en vrijgevigheid gaan hand in hand. Op dit moment zijn we misschien alleen in staat op beperkte wijze vrijgevig te zijn en ons ego te overstijgen, maar uiteindelijk is vrijgevigheid een uitdrukking van de hoogste wijsheid en brengt een gevoel van verbinding met alle wezens met zich mee. Een Verlichte is volledig en spontaan vrijgevig, omdat hij voorbij de dualiteit van zelf en ander ziet. De centrale plaats van vrijgevigheid op het boeddhistische pad wordt heel sterk naar voren gebracht in het spirituele ideaal van de Bodhisattva. De Bodhisattva volgt het spirituele pad om nuttig te kunnen zijn voor anderen. Een Bodhisattva ziet zijn hele leven als een daad van vrijgevigheid, een manier om bij te dragen aan het universum, maar zonder enig gevoel van spijt of tegen zijn eigen belangen ingaand. Sangharakshita zegt:

*'Liefde is, uiteindelijk, onverenigbaar met een gevoel van bezit en daarom met eigendom, en denkt niet zozeer in termen van vrijgevigheid als in termen van gezamenlijk bezit of delen.'*

Uiteindelijk bereikt vrijgevigheid een punt, zoals bij de Bodhisattva, waar de gever, de gift en de ontvanger van de gift niet meer van elkaar te onderscheiden zijn. Het is dit soort vrijgevigheid waar de positieve vorm van het tweede voorschrift uit bestaat.

## Vragen voor reflectie en discussie:

1. Ben je het er mee eens dat het ‘beter is te geven dan te ontvangen’? Waarom en waarom niet?
2. Zijn er omstandigheden in het dagelijks leven waarin je geneigd bent te nemen wat niet gegeven is? (Eigenlijk zijn die er voor iedereen!) Is er een gebied waar je je op kunt richten om aankomende week de ‘negatieve’ vorm van het voorschrift te oefenen?
3. Wat houdt je tegen om vrijgevig te zijn? Een traditionele lijst noemt: de voordelen niet zien, hechting, een tekort mentaliteit, niet gewend om te geven als hindernissen om vrij te geven. Je zou in die termen kunnen denken.
4. Zijn er specifieke dingen die je moeilijk vind om vrijgevig mee te zijn of specifieke omstandigheden die je vrijgevigheid blokkeren? Wat voor houding, angst of objectieve omstandigheden veroorzaken deze beperkingen? Wat voor effect hebben ze op je geestestoestand?
5. Kan je voor de aankomende week een persoonlijk voornemen doen over vrijgevigheid? Voorbeelden kunnen zijn: iedere dag iets kleins weggeven of een daad van vrijgevigheid doen die je anders niet gedaan zou hebben.

## Week 4: Het derde voorschrift of trainingsregel: van begeerte naar tevredenheid.

*Positieve vorm: Met rust, eenvoud en tevredenheid zuiver ik mijn lichaam.*

*Negatieve vorm: Ik neem mij voor af te zien van seksueel wangedrag.*

*Pāli: Kāmesu micchācāra veramanī  
sikkhāpadam samādiyāmi.*

### Introductie: seks is een grote begeerte.

Deze trainingsregel gaat over het ons bevrijden van de verslavingen en begeerten die ons weghouden van het ervaren van rust van de geest, het gaat niet over een puriteinse visie op seks. In de traditionele negatieve vorm van het voorschrift, wordt seks neergezet als waarschijnlijk de meest krachtige menselijke begeerte en daarom in potentieel het grootste obstakel voor tevredenheid. In werkelijkheid worden we geadviseerd geen enkele vorm van begeerte zich te laten ontwikkelen in een vorm van neurotische begeerte die onze geest bezig blijft houden en seks staat hier voor al onze neurotische wensen. In de ‘negatieve’ vorm van de trainingsregel houdt het idee van ‘seksueel wangedrag’ geen moralistische houding naar bepaalde vormen van seksuele activiteit in, zoals seks buiten het huwelijk, homoseksualiteit of masturbatie. De vorm van ‘wangedrag’ waar de trainingsregel ons voor waarschuwt is seksueel gedrag dat anderen kwaad doet of onszelf.

## Neurotische begeerte.

Het beoefenen van dit voorschrift houdt in dat we enige controle over onze begeerten uitoefenen om ons te helpen 'stilte, eenvoud en tevredenheid' te ervaren. Boeddhisme ziet begeerte als de tegenhanger van tevredenheid maar het ziet niet alle begeerte als 'slecht.' Vele verlangens of begeerten zijn gezond en noodzakelijk. Als we honger of dorst hebben of het koud hebben dan is ons verlangen naar voedsel, water of warmte heel natuurlijk en positief. Ons verlangen naar vriendschap, maatschappelijk verkeer, schoonheid, creativiteit en naar een productieve uitlaatklep voor onze energie zijn ook positief. Tenslotte schijnen we een ingebouwd verlangen te hebben om ons spiritueel potentieel te kunnen vervullen en zonder dat zouden we niet groeien en ons ontwikkelen. Alle begeerte achter je laten zal je veroordelen tot een leven van stagnatie. Dus dienen we een onderscheid te maken tussen gezond verlangen of begeerte, wat nodig is voor groei en het leven, en neurotische begeerte die ons vasthoudt in een cirkel van nooit eindigende ontevredenheid.

Neurotische begeerte kan gedefinieerd worden als begeerte voor iets dat de behoefte die we proberen te bevredigen nooit kan bevredigen. Bijvoorbeeld, als we ons overeten, eten we niet omdat ons lichaam voeding nodig heeft. Misschien geeft voedsel ons troost omdat we liefde missen of zelfwaardering. Maar voedsel kan ons geen van beiden geven, overeten zal het ons moeilijker maken om te krijgen wat we echt nodig hebben.

## Creatief worden.

Ongelukkig genoeg zijn veel van onze verlangens neurotisch. We zullen in ons leven een gevoel dat we iets missen ervaren tot we meer van ons spiritueel potentieel gaan uitdrukken. Meestal proberen we dit gevoel van innerlijke ontevredenheid tevreden te stellen door te grijpen naar dingen in de wereld om ons heen, zoals pleziertjes en

bezittingen. Maar deze kunnen ons alleen tijdelijk van onze innerlijke behoefte afleiden net zoals eten als troost ons afleidt van onze behoefte aan genegenheid. Deze misplaatste neurotische begeerte is de kracht achter de consumenten maatschappij en het is ook de kracht achter de levens van talrijke mensen. Het plaatst ons in een eindeloze tredmolen, jagend achter een denkbeeldige wortel. Maar geluk komt niet uit het jagen achter de wortel aan, het kan nooit gevangen worden. In plaats daarvan komt het door uit de tredmolen te stappen en door naar vervulling te zoeken op de plaats waar het kan worden gevonden. Voor de meesten van ons betekent dit een radicale ommezwaai in de manier waarop we het leven benaderen en het is niet waarschijnlijk dat we deze ommezwaai in één keer maken. Maar de beoefening van deze trainingsregel geeft ons een manier om ermee te beginnen, door te beginnen met het achter ons laten van de meest duidelijke patronen van gewoontegedrag gebaseerd op neurotische begeerte. Dit kan een van de belangrijkste manieren zijn waarop we oefenen om meer creatief te worden in plaats van het blijven herhalen van oud comfort zoekend gedrag dat onze reactieve patronen erger maakt. Als we bijvoorbeeld de drang voelen om te willen ontsnappen aan ons gevoel van ontevredenheid door toevlucht te nemen tot onze gebruikelijke afleidingen - voedsel, sigaretten, drank, winkelen, drugs, seks of wat dan ook - kunnen we ook bewust blijven in plaats van te reageren op een onbewuste manier, onze vrijheid nemen en er voor kiezen iets anders en creatiefs te doen. Het betekent dat we eerst bij het ongemak moeten blijven omdat het veranderen van oude patronen iets ongemakkelijks is. Maar op de langere termijn, en misschien wel snel, ervaren we waarschijnlijk steeds meer positievere geestestoestanden en een groeiend gevoel van vrijheid en kracht in ons leven.

## De gevaren van afleiding.

De wijze waarop we onszelf van ons gevoel van innerlijke ontevredenheid afleiden zijn niet 'slecht' op zichzelf, maar tenzij we

hen op hun juiste plaats houden, kunnen ze minstens drie negatieve gevolgen hebben. Ten eerste: als we ons leven om hen heen oriënteren, houden ze ons af van het vasthouden van onze aandacht op wat ons werkelijk kan vervullen. Daardoor verkwisten we ons leven door constant op de verkeerde plaats naar vervulling te zoeken. Ten tweede worden deze manieren waarop we onszelf afleiden, vaak verslavend. Het wordt heel moeilijk om onszelf los te maken van onze gewoontes als we steeds weer te veel eten, drinken, roken, drugs gebruiken, bezit verzamelen, gaan winkelen, masturberen, in romantische fantasieën verdwijnen en wat dan ook. Het wordt ook steeds moeilijker om tevredenheid te vinden op een andere, effectievere wijze. Ten derde roepen onze verslavende afleidingen negatieve geestestoestanden op, zodat in plaats van ons te helpen gelukkig te worden, ze ons in feite verder weg brengen van de delen van onszelf die ons echte vervulling kunnen geven. Als bijvoorbeeld onze begeerten worden gedwarsboomd zouden we wel eens boosheid of ongenoegen voor de mensen die tussen ons en onze wensen staan, kunnen voelen. In feite veroorzaakt onze poging om geluk te vinden in het consumeren, bezitten of ervaren van dingen in de buitenwereld een heleboel negatieve acties en geestestoestanden, en daarbij horen oneerlijkheid, wrok, jaloezie en angstige nervositeit.

## Seks.

In zijn traditionele negatieve vorm focust dit voorschrift zich speciaal op seks, omdat het voor veel mensen de sterkste begeerte is. Boeddhisme ziet seks op zich niet als slecht. Maar seks kan een krachtig focus voor ons neurotisch verlangen zijn dus is het nodig om creativiteit en ethische gevoeligheid in ons seksuele leven te brengen. Traditioneel werd de negatieve vorm van dit voorschrift voor de lekenvolgeling van de Boeddha uitgelegd als het zich onthouden van overspel, verkrachting en ontvoering. Dat helpt niet zoveel als richtlijn in onze tegenwoordige maatschappij dus gaan we terug naar de eerste principes. Het principe dat we kunnen toepassen is

duidelijk: we dienen anderen en onszelf niet te beschadigen of geweld aan te doen door ons seksueel gedrag.

## Anderen niet beschadigen of geweld aan doen.

Onze seksuele begeerten kunnen anderen gemakkelijk beschadigen als we alleen naar ons eigen plezier zoeken zonder rekening te houden met anderen. We moeten daarom onze seksuele partners belangrijk vinden voor wie ze zijn en onze relatie op *mettā* baseren, en anderen niet uitbuiten of ze als seksobjecten behandelen. Dit betekent ook dat we geen ongelijke relatie aangaan waarin de partner verwachtingen heeft die we niet van plan zijn te vervullen. We kunnen ook vermijden een derde partij pijn te doen omwille van seks door bijvoorbeeld seks te hebben met iemand die al met een ander een paar vormt. Pornografie kan in de huidige tijd ook in het licht van deze trainingsregel gezien worden.

## Onszelf niet beschadigen.

Ons seksueel verlangen beschadigt ons als we het toestaan in neurotische begeerte te veranderen of als het zo dwingend wordt dat het ons belet een rustige geest te ervaren. We dienen onze seksuele behoefte zo te hanteren dat het onze ervaring niet gaat domineren of ons belangrijkste agendapunt wordt, als we dat laten gebeuren kan seks ons hele leven beheersen. Onze seksuele behoefte hanteren betekent ook onze seksuele begeerte niet onnodig op stoken. Dit houdt in dat we de 'poorten van onze zintuigen' bewaken. We controleren onze zintuigen om de hoeveelheid aan seksuele prikkels die we ontvangen, te verminderen. We hebben een keuze in waar we onze aandacht op richten en als we steeds kiezen om te focussen op wat we seksueel stimulerend vinden, zullen we het heel moeilijk vinden om een rustige geest te bereiken. Het bewaken van de poorten van de zintuigen houdt verder in dat we kijken hoe we onze geest

gebruiken, zodat we geen seksuele fantasieën gebruiken als een manier om ons af te lijden van onze ervaring. (In Boeddhisme wordt de geest gezien als het zesde zintuig, omdat het een andere poort is waardoor prikkels ons gewaarzijn kunnen binnendringen.)

Het op een ethische manier hanteren van onze seksuele behoefte houdt in dat we seks niet bejubelen als iets subliems maar het ook niet demoniseren als iets slechts, beiden geven het een macht die het niet verdient. Onze seksuele behoefte is een deel van onze dierlijke erfenis, niet spiritueel en ook niet demonisch.

## **Onthouding.**

Volledige onthouding van seks werd traditioneel gezien als een belangrijke beoefening voor monniken, nonnen en andere mensen die serieus het pad wilden volgen. In de dagen voor de anticonceptie was dit gedeeltelijk om praktische redenen. Maar seksuele onthouding is ook op zich een belangrijke beoefening. Het bevrijden van de geest van de voortdurende verstoring, veroorzaakt door seksuele begeerte, is een enorme stap naar tevredenheid. Onthouding maakt ook energie vrij voor andere doeleinden, vooral meditatie. Daarom zijn er veel Boeddhisten, die normaal niet celibatair zijn, maar die zich vrijwillig van seks onthouden voor bepaalde perioden, zoals tijdens een retraite of langer.

## **Rust, eenvoud en tevredenheid.**

Het doel van dit voorschrift is ons te helpen gelukkiger te worden. Door onszelf van onze neurotische verlangens en onze verslaving aan biologische impulsen te bevrijden, creëren we een ruimte waarin we rust in de geest en positieve geestestoestanden kunnen ervaren. Maar in de wereld van de een en twintigste eeuw is begeerte niet de enige vijand van tevredenheid. Onze maatschappij moedigt een snelle, gehaaste levensstijl aan die weinig ruimte laat voor meer expansieve

geestestoestanden. Velen van ons werken te veel uren, in banen die we doen voor het salaris, in een tempo dat onze energie uitput en hoge niveaus van angstige nervositeit veroorzaakt. Heel veel van ons leven wordt besteed aan geld verdienen of het uitgeven, zodat we geen energie meer hebben om onze rustperioden creatief te gebruiken. Door ontvangen en uitgeven verspillen we onze krachten. En onze overactieve geestestoestand kan verslavend worden zodat we het moeilijk vinden om ermee te stoppen en onszelf in onze kostbare ontspanningstijd nog meer input geven door TV te kijken of op Internet te zoeken.

## **Eenvoud ontwikkelen.**

Als we een rustige geest willen, wat het voorschrift rust en tevredenheid noemt, dienen we eenvoud als een positieve kwaliteit te zien en het te ontwikkelen. Misschien moeten we een aantal beslissingen over onze prioriteiten nemen en ons leven daarmee eenvoudiger maken. We gaan misschien zien dat het hebben van minder bezittingen en het minder tijd besteden om geld te verdienen, ons leven rijker in plaats van armer maakt. We moeten misschien de conditionering loslaten die ons vertelt dat eenvoud gelijk is aan armoede en het in plaats daarvan zien als schoonheid en iets om te wensen. Eenvoud in het leven, zoals eenvoud in kunst, is een aspect van elegante goede smaak, omdat het onnodige rommel wegdoet en een gevoel van ruimte, licht en vrijheid opent. Het ontwikkelen van rust, eenvoud en tevredenheid betekent niet dat we gaan zitten en niets doen. We hebben energie en dat moeten we gebruiken of het zal zich tegen ons keren. In onze welvarende maatschappij kunnen velen van ons veel eenvoudiger leven dan we nu doen en dit zou betekenen dat we veel minder tijd besteden aan werken om zuiver economische redenen. Dit is in feite wat veel praktiserende Boeddhisten hebben gekozen te doen. Zij brachten de tijd die ze besteden aan economisch werk terug, om meer tijd te hebben voor spirituele beoefening, altruïstische activiteit en creativiteit en om hun leven meer

ontspannen te maken en meer ruimte erin te brengen. Veel mensen vinden dit een aantrekkelijk idee. Maar om het te bereiken, moeten we ons losmaken uit de consumenten maatschappij en dat klinkt niet zo aantrekkelijk. Het vereist doorzettingsvermogen en een sterk karakter omdat het vaak volledig tegengesteld is aan de waarden van onze huidige maatschappij.

## Vragen voor reflectie en discussie.

1. Ben je het ermee eens dat een heleboel van de verlangens die het menselijk handelen aandrijven, neurotisch zijn? Kan je voorbeelden bedenken?
2. 'Geluk komt niet zozeer door krijgen wat we wensen maar door minder wensen te hebben.' Ben je het daarmee eens? Wat zegt dit over de benadering van geluk die onze consumentenmaatschappij ons biedt?
3. Wat zijn sommige van jouw neurotische begeerten en verslavingen? (We hebben ze allemaal.)
4. Hoe vaak denk je aan seks? In welke mate zoek je zintuigelijke prikkels op die je seksuele begeerte versterken? Of in welke mate bewaak je de poorten van je zintuigen om seksuele begeerte te beperken?
5. Zie je eenvoud, in de zin van houden wat we bezitten en consumeren en vandaar uit teruggaan naar wat nodig is voor een gezond leven, als een positieve of een negatieve kwaliteit? Hoeveel ruimte heb je om je leven te vereenvoudigen?
6. Is je leven te druk of is het niet druk genoeg? Wat kan je in beide gevallen doen?

## Suggesties voor oefeningen.

1. Geef jezelf tenminste een uur deze week om absoluut niets te doen, als het kan zelfs langer. Merk ieder onderliggend gevoel

van verveling, nervositeit of ontevredenheid op. Merk op wat je doet om eraan te ontsnappen. Blijf een tijdje met het ongemakkelijke gevoel zitten en doe dan iets vaardigs zoals meditatie of een oefening.

2. Bedenk of je in deze week een persoonlijk voornemen zal nemen, verbonden met deze ethische trainingsregel, bijvoorbeeld om een kleine verslaving op te geven. Geen TV te kijken. Je leven te vereenvoudigen door iets van je bezittingen weg te geven. Het bewaken van de poorten van de zintuigen te oefenen door seksuele prikkels te vermijden of door zintuigelijke indrukken te vermijden die andere begeerten kunnen stimuleren zoals bijvoorbeeld voedsel.
3. Beslis om op retraite te gaan.

## Week 5: het vierde voorschrift. Het principe van waarachtigheid.

*Positieve vorm: met eerlijke communicatie zuiver ik mijn spraak.*

*Negatieve vorm: ik neem mij voor af te zien van onware of valse spraak.*

*Pāli: Musāvāda veramanī sikkhāpadam samādiyami.*

### Het belang van spraak.

De wereld waarin we leven wordt gevormd door spraak. Onze spraak heeft een sterk effect op ons en op anderen. We hebben duidelijk een aantal ethische richtlijnen over spraak nodig. Natuurlijk gaan deze verder dan alleen de waarheid spreken. Ordeleden van de Triratna boeddhistische orde nemen in totaal vier trainingsregels over spraak op zich. Deze extra trainingsregels kunnen allemaal gezien worden als aspecten van andere ethische principes, zoals vriendelijkheid, die ook in andere trainingsregels opgenomen zijn. In de vijf voorschriften, de meest bekende ethische formulering in de boeddhistische wereld, is de behoefte aan waarachtigheid of waarheid het aspect van spraak dat benadrukt wordt en apart behandeld. Ware spraak is geen basis beoefening voor beginners. Het is een moeilijke beoefening die onze, gewoonlijk egocentrische benadering van het leven, uitdaagt.

### Het principe van waarachtigheid.

We kunnen waarachtigheid definiëren als een moedig respect voor werkelijkheid, zelfs als het erkennen en onder ogen zien van de waarheid tegenover onze zelfgerichte doelen komt te staan of als het ons ongemak geeft. Door het beoefenen van dit voorschrift worden de kwaliteiten van oprechtheid en integriteit ontwikkeld. Dit betekent het onder ogen zien en spreken van de waarheid zelfs als dit ingaat tegen wat het ego wil. Het ondermijnt zo onze neiging om voorrang te geven aan onze zelfgerichte wensen in plaats van de realiteit onder ogen te zien. Dit roept een belangrijke gerelateerde overweging op: het voorschrift gaat over het spreken van de waarheid, ook als dit oncomfortabel voor ons is, niet als het oncomfortabel voor anderen is. Mensen hebben vaak bezwaar tegen dit voorschrift omdat het spreken van de waarheid onvriendelijk kan zijn, alsof niet de waarheid spreken meestal gaat over het sparen van de gevoelens van anderen. Eigenlijk gaat, voor de meesten van ons, onwaarheid spreken over onze eigen zelfzuchtigheid en het is dit wat we proberen te veranderen. Als we de waarheid over anderen willen spreken, dienen we als eerste vriendelijk te zijn en dat houdt takt en consideratie in, hoewel het ook het spreken van de waarheid inhoudt, op het juiste moment. (Soms vertellen we onszelf dat we liegen om andermans gevoel te sparen terwijl we eigenlijk het ongemak proberen te vermijden dat we zouden voelen bij het vertellen van de waarheid.)

### Het gevaar van onware spraak.

Als we de waarheid in onze spraak verdraaien, beschadigen we onszelf direct, we snijden onszelf af van anderen en van de spirituele gemeenschap.

## **Onwaarheid beschadigt ons.**

We beschadigen onszelf omdat elke keer dat we de waarheid verdraaien het moeilijker wordt om eerlijk en waarachtig naar onszelf te zijn, om de werkelijkheid onder ogen te zien en onszelf te zien zoals we echt zijn en dat ondermijnt onze hele spirituele beoefening. We ondermijnen onze integriteit en ons gevoel voor heelheid en snijden ons af van wat het beste in ons is. We vervreemden onszelf van onze hogere natuur, die door sommige tradities onze Boeddhanatuur wordt genoemd.

## **Onwaarheid snijdt ons van anderen af.**

Het verdraaien van de waarheid snijdt ons ook van anderen af. We kunnen niet met anderen communiceren als we de waarheid niet spreken. Als we niet waarachtig zijn dan is wat we communiceren niet echt en kan er geen echte communicatie zijn. Een belangrijk doel van ethiek is ons te helpen ons zodanig te gedragen dat het een gevoel van verbondenheid met anderen reflecteert en groter maakt. Communicatie is een krachtige manier om dit gevoel van verbondenheid te vergroten en de barrières tussen onszelf en anderen af te breken. Onware spraak vergroot ons pijnlijk, verwarrend gevoel van onszelf als een hard, gespannen, apart ego, afgesneden van anderen en in conflict met de rest van de wereld en snijdt ons af van echte communicatie, .

## **Onwaarheid snijdt ons af van de spirituele gemeenschap.**

Een belangrijk deel van onze beoefening is het vormen van een spirituele gemeenschap. We hebben allemaal een spirituele gemeenschap nodig, een *sangha*, om verder te komen in het spirituele leven. We hebben het nodig om deel uit te maken van een

gemeenschap met mensen die onze gezamenlijke aspiratie delen en elkaar in de beoefening daarvan ondersteunen. We hebben vriendschappen nodig waar we open en eerlijk in kunnen zijn, zonder de angst dat iets wat we gezegd hebben tegen ons gebruikt zal worden. Een dergelijke spirituele gemeenschap kan alleen bestaan als mensen elkaar vertrouwen en vertrouwen is alleen mogelijk als mensen de waarheid spreken. Liegen en het verdraaien van de waarheid leidt onvermijdelijk tot wantrouwen. Als we in de context van de *sangha* liegen of de waarheid verdraaien snijden we ons af van de spirituele gemeenschap met desastreuze gevolgen voor onze voortgang op het pad, en we ondermijnen de spirituele gemeenschap voor anderen.

## **Het bereik van ware spraak.**

Dit voorschrift vraagt van ons om ware spraak te adopteren als een aspect van onze spirituele training en gaat daarmee verder dan wat we gewoonlijk liegen noemen. Natuurlijk houdt het ook het afzien van de directe leugen in maar het vraagt ons ook er naar te streven om onze spraak een echte afspiegeling van de werkelijkheid te maken en de eenzijdige verdraaiingen te vermijden die onze zelfgerichte begeerten oproepen. Dit betekent bijvoorbeeld niet overdrijven, onszelf beter of belangrijker voorstellen dan we zijn, ons interessanter voordoen of doen alsof we het zwaar hebben terwijl dat niet zo is. Het betekent ook anderen niet slechter voorstellen dan ze zijn of onszelf in een beter daglicht stellen in gezelschappen of steeds laten horen dat wij gelijk hebben. Of net zolang blijven praten tot we krijgen wat we willen hebben. En we zoeken niet naar excuses om blaam te vermijden maar nemen verantwoordelijkheid voor onze spraak. We laten ook de beide kanten van een verhaal horen in plaats van alleen onze eigen kant. En we vermijden alle weglatingen en valse nadruk die een verkeerd beeld kunnen geven van wat er werkelijk gebeurd is. Zo blijven we aan de goede kant van een directe leugen. Het voorschrift vraagt ons om open en moedig de waarheid te



spreken als een spirituele oefening, niet om letterlijk een regel op te volgen.

## Het voordeel van de beoefening van waarachtigheid.

Waarachtigheid is een beoefening die veel van je vraagt. Heel vaak houden we een soort persconferentie voor onszelf door onze spraak. We proberen voortdurend de werkelijkheid zo te bewerken dat we onszelf presenteren zoals we eruit willen zien. We zijn ons er meestal niet van bewust dat we dit doen. We geloven in onze verdraaiingen en reageren met boosheid als ze bevraagd worden. Om deze patronen bewust te gaan veranderen is een moeilijke maar sterk transformatieve beoefening. Het maakt ons meer bewust van onze onbewuste motivaties, verbetert onze relaties met anderen, vermindert onze nerveuze bezorgdheid en bevordert een algemene verbetering in onze ethische beoefening die gereflecteert wordt in een verbetering van onze geestestoestanden. Om ware spraak te kunnen beoefenen moeten we ons van onze spraak gewaar zijn. En op momenten dat het erg moeilijk is, moeten we ons juist gewaar zijn, als we communiceren met andere mensen, met alle reacties en emoties die daar bij horen. Vaak zijn we ons niet erg bewust van onze spraak of van de motivaties en wilsuitingen er achter. Onze oneerlijkheid gaat vaak heel onopgemerkt voorbij en als dat een tijdje duurt, gaan we onze verdraaiingen geloven. Maar als we bewust besluiten om de waarheid te spreken, dan moeten we onszelf goed in de gaten houden, we moeten onszelf, iedere keer dat we spreken, vragen: 'is dit de waar?' Dit maakt ons meer bewust van onze geestestoestanden en dwingt ons om de verhalen die we vertellen, te onderzoeken. Als we de trainingsregel van ware spraak niet bewust beoefenen, dan lopen we het risico vaag te blijven en ons niet bewust te worden van hoe we de waarheid verdraaien voor ons eigen doel. Het wordt dan moeilijk voor ons om spirituele vooruitgang te boeken.

## De acht wereldse winden.

Meestal verdraaien we de waarheid om zo te krijgen wat we willen. Een nuttige manier om te zien hoe we dat doen zijn de acht wereldse winden. Dit zijn vier paren van positieven en negatieven die onze egocentrische antwoorden op de wereld besturen. We proberen voortdurend om zo veel mogelijk van de 'positieve' zijde van ieder paar te krijgen en de negatieve te vermijden. De acht wereldse winden zijn: winst (geld of bezittingen) tegenover verlies, plezier of gemak tegenover pijn of ongemak, faam of status tegenover schande of verlies van status, lof of goedkeuring tegenover afkeuring. De wereldse winden zijn het scoreboard van het ego, dat bepaalt of je denkt het goed of slecht te doen in het spel van het leven. Meestal verdraaien we de waarheid om het ene of andere spelletje te winnen. We willen geld winnen of bezittingen, en we willen vermijden dat we ze verliezen. We willen geprezen en gewaardeerd worden en afkeuring vermijden. We willen comfortabel zijn en plezier hebben en ongemak vermijden. En we willen onze belangrijkheid in de ogen van andere mensen vergroten. Omdat onze neiging om de waarheid te verdraaien zo direct verbonden is met onze zelfzuchtige motivaties, helpt de beoefening van ware spraak ons onze zelfzuchtige patronen te herkennen en er voorbij te gaan. Als we dit voorschrift bewust beoefenen dan zullen we, steeds weer, in onze dagelijkse interacties geconfronteerd worden met het feit dat we heel graag, om een zelfzuchtige reden, de waarheid willen verdraaien. Onze ethische richtlijnen echter waarschuwen ons daarvoor. Meestal is het motief voor onware spraak verbonden met een van de wereldse winden. We willen bijvoorbeeld afkeuring vermijden of willen dat iemand ons graag mag. Onze beoefening van het voorschrift luidt de klok over deze motivatie en we worden gedwongen onze onbewuste motivatie onder ogen te zien. Dan kunnen we, in plaats van te doen wat we gewoonlijk doen, de vaardige, creatieve optie nemen. Als we dit voorschrift moedig op ons nemen, kan het een radicale en transformatieve beoefening zijn omdat het onze onbewuste zelfzuchtigheid aanpakt in een groot aantal dagelijkse situaties en ons

bewust maakt van onze echte motivaties en ons helpt ze te confronteren. De acht wereldse winden zijn zo'n groot deel van onze motivatie dat we bijna altijd, wanneer we met andere mensen communiceren, in de verleiding komen de waarheid te verdraaien. De beoefening van dit voorschrift geeft ons een vruchtbare manier om deze beoefening in ons dagelijks leven te brengen. We kunnen de wijze waarop ware spraak ons meer bewust maakt, versterken door andere mensen erbij te betrekken. Ze kunnen ons erop wijzen als we van de waarheid wegdrijven en dat zal een positief effect op ons gewaar zijn hebben. Onze spirituele vrienden kunnen ons een spiegel voorhouden en daardoor kunnen we soms onze eigen onwaarachtigheid voor het eerst duidelijk zien.

### **Betere relaties.**

Als we het vierde voorschrift meer bewust beginnen te beoefenen kunnen we ook opmerken dat onze relaties verbeteren. We worden echter, laten meer van onszelf zien en laten iets van onze verdediging vallen. Mensen neigen er toe ons meer te mogen als we ons niet langer achter een masker verschuilen en onze kwetsbaarheid laten zien. En als we zelf meer open worden, worden anderen meer open tegen ons. In de loop der tijd kan de kwaliteit van onze vriendschappen dieper en vervullender worden en ons hele leven wordt rijker en lonender als resultaat. Mensen waarderen integriteit en reageren erop. Als we ware spraak beoefenen, realiseren mensen zich dat we te vertrouwen zijn. Omdat waarachtigheid een voorwaarde is voor echte communicatie, willen mensen liever vrienden worden met mensen die waarachtigheid beoefenen dan met mensen die dat niet doen.

### **Minder zenuwachtigheid.**

Het beoefenen van waarachtige spraak helpt ons vaak om ons meer op ons gemak te voelen en minder verlegen en nerveus in het bijzijn

van andere mensen. Als we de waarheid verdraaien om een onrealistisch beeld van onszelf te scheppen, kunnen we vrezen dat mensen door het beeld dat we geschapen hebben heen kijken en de werkelijke persoon zien die zich er achter verschuilt. Dit kan een gevoel van verlegenheid en nervositeit teweeg brengen in onze interacties met anderen. Door meer open en direct te zijn staan we onszelf toe om deze nervositeit los te laten. We merken dat als we ons meer laten zien zoals we zijn, mensen niet reageren met afkeuring en ze ons eigenlijk veel meer mogen en accepteren.

### **Een algemene verbetering op het ethische vlak.**

Als we de beoefening van waarachtigheid serieus opnemen, zullen we waarschijnlijk merken dat onze hele beoefening van ethiek verbetert. Zelfs de gebieden die op het eerste gezicht niets met spraak te maken hebben, verbeteren. We kunnen ons bijvoorbeeld realiseren dat we bij onze belastingaangifte niet eerlijk zijn geweest, of dat we niet eerlijk zijn geweest tegen iemand die belangrijk voor ons is. En als we van nu af aan de waarheid willen spreken, kunnen we deze misleiding niet meer volhouden en moeten we de situatie aangaan. Op deze manier helpt onze toewijding aan de waarheid ons om onvaardigheid uit het verleden aan te pakken. Het effect hiervan is dat we weer verbinding maken met ons gevoel van integriteit en dat het ons meer in contact brengt met ons hogere zelf. Het proces kan ons geld kosten of een gevoel van nederigheid geven (natuurlijk haat het ego beide), maar dit zou precies kunnen zijn wat ons spirituele leven nodig heeft!

### **Vragen voor reflectie en discussie.**

I. Ben je het ermee eens dat het verdraaien van de waarheid ons schade toebrengt? Waarom en waarom niet?

2. Denk eens aan een situatie in de afgelopen week waarin je de waarheid verdraaid hebt. Wat was je motivatie? Kan je je motivatie met een van de wereldse winden verbinden?

3. Welke van de wereldse winden heeft het grootste effect op je? Hoe beïnvloedt het je spraak?

4. Ben je het er mee eens dat waarachtige spraak helpt om nervositeit te verminderen en zelfvertrouwen te bevorderen? Waarom en waarom niet?

### **Aanbevolen oefeningen.**

1. Neem de verantwoordelijkheid voor een verdraaing van de waarheid in de afgelopen week en bied je verontschuldiging aan. Zie je het effect dat het heeft op je relatie met de betrokken persoon? Wil je de groep erover vertellen?

2. Neem op je om deze week de waarheid niet te verdraaien. Merk op wanneer je dat moeilijk vindt en wat voor effect dat op je heeft. Vertel iets over je ervaringen als je dat wilt.

3. Vraag iemand die je goed kent en vertrouwt om je te helpen met je voornemen. Vraag diegene je te zeggen wanneer je de waarheid verdraait en let eens op je reacties als hij/zij dat zegt!

## **Week 6: Het vijfde voorschrift: gewaar zijn, geen ontsnapping.**

*Positieve vorm: met bewustheid en opmerkzaamheid zuiver  
ik mijn geest.*

*Negatieve vorm: ik neem mij voor af te zien van  
bedwelmende middelen.*

*Pāli: Surā-meraya-majja-pamādatthānā veramanī  
sikkhāpadam samādiyāmi.*

### **Het belang van gewaarzijn in het Boeddhisme.**

In het Boeddhisme wordt groei in gewaarzijn beschouwd als een essentieel deel van spirituele ontwikkeling. De verlichte geest, waar Boeddhisten naar streven, is een meer bewuste geest. Gewaar zijn van onszelf is wat ons bevrijdt van onze oude patronen. Gewaar zijn van anderen en de wereld om ons heen is wat ons emotionele leven transformeert. Uiteindelijk bevrijdt gewaarzijn van de werkelijkheid ons van de verwarring die de basis is van al onze ontevredenheid en lijden.

### **De betekenis van opmerkzaamheid.**

De kwaliteit van gewaarzijn die Boeddhisten willen ontwikkelen wordt vaak bewustheid of opmerkzaamheid genoemd. Maar dit ene woord (mindfulness in het Engels) wordt gebruikt als vertaling voor

drie verschillende Sanskriet woorden die verschillende nuances van betekenis hebben.

1. *Smṛti* (Pāli *sati*) wordt gewoonlijk vertaald met opmerkzaamheid of gewaarzijn, maar de basis betekenis is herinnering of zelfs geheugen. *Smṛti* wordt gewoonlijk gebruikt om de staat van aanwezig zijn in onze huidige ervaring aan te geven die het tegenovergestelde is van afleiding of afwezigheid van geest.

2. *Samprajanya* (Pāli *sampajañña*) betekent letterlijk 'helder weten.' Het wordt gebruikt in de zin van helder je doel voor ogen hebben en de relatie tussen wat je doet en je doel. Sangharakshita spreekt vaak over *sampajañña* als 'opmerkzaam van je doel'.

3. *Apramāda* (Pāli *appamāda*) betekent gewaar zijn in een actieve, ethische zin, het wordt soms vertaald als waakzaamheid of paraatheid. Het betekent met gewaarzijn waken voor onvaardige daden van lichaam, spraak en geest. (er wordt gezegd dat de laatste woorden van de Boeddha waren: *appamādena sampadetha* (Pāli) wat vaak vertaald wordt als 'met gewaarzijn, span je in om verder te gaan.' Het tegenovergestelde is *pramāda*, wat onder andere vergiftiging, onvoorzichtigheid en laksheid betekent.

Als we naar deze drie woorden tegelijk kijken, krijgen we een goed idee van de veelzijdige aard van het boeddhistische concept van gewaarzijn en zijn doorslaggevende belangrijkheid voor het spirituele leven. Zonder *smṛti* kunnen we niet bij onze ervaring blijven. We zijn ons niet gewaar genoeg van wat we doen of van de wereld om ons heen en terwijl we ons afleiden, kunnen we niet hopen *samprajanya* of *apramāda* te hebben. Zonder *samprajanya* zullen we voortdurend vergeten waar ons leven eigenlijk over gaat en drijven doelloos verder in de macht van externe gebeurtenissen, zonder ooit ons doel te bereiken of onze beslissing uit te voeren. Zonder *apramāda* zullen we niet in staat zijn een van de trainingsregels te volgen, dus bewustheid of opmerkzaamheid kan je de basis van al onze ethische beoefening

noemen. Zonder bewustheid of opmerkzaamheid zijn we op de automatische piloot. We hebben geen echte keuze en geen vrijheid, we worden door het leven geleefd in plaats van dat wij het leven leven. Als we meer en meer bewust worden, ontwikkelen we ook het vermogen om bewust onze antwoorden op omstandigheden, andere mensen en de werking van onze eigen geest te kiezen

## Categorieën van gewaarzijn.

Gewaarzijn heeft vele aspecten of dimensies. In de *Satipaṭṭhāna Sutta* (de lering over de grondslagen van gewaarzijn) definieert de Boeddha de grondslagen van gewaarzijn zo:

1. Gewaarzijn van het lichaam
2. Gewaarzijn van gevoelens
3. Gewaarzijn van de geest
4. Gewaarzijn van de werkelijkheid.

Sangharakshita heeft deze traditionele formulering uitgebreid, waarbij hij, wat hij de vier dimensies van gewaarzijn noemt, identificeert. Dat zijn:

1. Gewaarzijn van dingen of de fysieke omgeving
2. Gewaarzijn van zelf, inclusief:
  - a) Gewaarzijn van het lichaam
  - b) Gewaarzijn van gevoelens
  - c) Gewaarzijn van gedachten
3. Gewaarzijn van andere mensen

#### 4. Gewaarzijn van de werkelijkheid.

### I. Gewaarzijn van de fysieke omgeving.

Veel mensen merken dat ze, nadat ze met mediteren begonnen zijn, zich meer gewaar worden van de wereld om hen heen en dat daardoor hun genieten van het leven enorm toeneemt. Het gras, de bomen, de steeds veranderende lucht, zelfs de gebouwen in de stad, bouwactiviteiten en kunstlicht lijken een nieuwe helderheid, levendigheid en schoonheid te krijgen. De wereld waarin we leven is heel mooi maar normaliter zijn de meesten van ons te afgeleid of bezig met andere dingen om er aandacht aan te schenken. Een van de grootste pleziertjes die we onszelf kunnen gunnen is leren aandacht te schenken aan de wereld waarin we leven en ervan te genieten. Meditatie helpt maar het is ook nodig ons verhoogd gewaarzijn toe te passen op de routine van ons dagelijks leven. Eigenlijk is dit eenvoudig een zaak van een bewust besluit nemen om er aandacht aan te schenken. We moeten leren om naar de wereld te kijken, de wereld te ruiken, te luisteren naar de wereld, de wereld te voelen en zelfs te proeven. Om dit te kunnen doen, moeten we onszelf de tijd ervoor geven, onszelf de ruimte geven om te wandelen in plaats van de snelste weg van A naar B te nemen. We zullen misschien onze neiging om ons af te leiden met allerlei kunstmatige prikkels moeten beteugelen of onze neiging om in dagdromen en innerlijke fantasieën te verdwijnen.

### 2. Gewaarzijn van zelf.

#### a. Gewaarzijn van het lichaam.

Hier is een stukje van wat de Boeddha heeft gezegd over de ontwikkeling van gewaarzijn van het lichaam:

‘Een monnik gaat in een bos onder een boom zitten, met rechte rug en gekruiste benen en is zich gewaar van zijn lichaam. Met gewaarzijn ademt hij in, met gewaarzijn ademt hij uit. Hij traint zichzelf, denkend: ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam. Hij traint zichzelf, denkend: ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam. Als hij loopt, weet hij dat hij loopt. Als hij staat, weet hij dat hij staat. Als hij ligt, weet hij dat hij ligt. Hoe zijn lichaam ook beweegt, hij weet hoe het is. Als hij voor of achteruit gaat, weet hij duidelijk wat hij doet. Als hij vooruit kijkt of achterom, weet hij duidelijk wat hij doet. Als hij zich bukt of strekt, weet hij duidelijk wat hij doet. Bij het dragen van zijn kleed en bedelnap, weet hij duidelijk wat hij doet. Bij het eten, drinken, kauwen en proeven, weet hij duidelijk wat hij doet. Bij het urineren of de stoelgang weet hij duidelijk wat hij doet. In het lopen, staan, zitten, in slaap vallen en weer wakker worden, in het spreken en in stil zijn, weet hij duidelijk wat hij doet.’

Oefenen op een dergelijke manier kan een krachtig effect hebben en dat kan je je moeilijk voorstellen tot je het zelf ervaren hebt. Het lichaam wordt doortrokken met gewaarzijn, onze geest wordt rustig, onze aandacht gaat weg van het angstige gepraat van onze dwalende geest. We zijn geworteld in een gewaarzijn van ons lichaam dat ons een gevoel van vriendelijkheid en elegantie laat ervaren in de meest eenvoudige handelingen. We waarderen de wereld om ons heen op een nieuwe manier, het gewaarzijn van het lichaam en van de wereld om ons heen lijkt samen te gaan, terwijl ze allebei onze innerlijke dialoog tot rust brengen. Je grotere gewaarzijn van je lichaam geeft vele voordelen op zich, maar het is ook de basis waarop we alle andere aspecten van gewaarzijn opbouwen. Als ons gewaarzijn in onze werkelijke fysieke ervaring gegrond is, hebben we een stevig anker dat ons helpt ons meer gewaar te zijn van onze innerlijke mentale processen zonder erdoor meegesleept en overweldigd te worden. Als we niet ‘in ons lichaam zijn’, hebben we geen stevige plaats om te staan. We verdwijnen dan te gemakkelijk in een zuiver mentale wereld

van voorbijgaande gedachten, gevoelens, fantasieën en angsten. Het kan ons helpen om op een meditatie retraite te gaan. We kunnen ook gewaarzijn van het lichaam ontwikkelen in ons dagelijks leven, bijvoorbeeld door met gewaarzijn te wandelen en te eten in plaats van onszelf af te leiden van onze fysieke ervaring door tijdens het wandelen of eten naar muziek te luisteren of tijdens het eten te lezen. Iedere vorm van fysieke oefening kan helpen als het in de juiste geestestoestand wordt gedaan. Yoga en Tai Chi zijn specifiek ontwikkeld als hulpmiddelen voor lichaamsgewaarzijn en zijn er erg nuttig voor.

## **b. gewaarzijn van gevoelens.**

Het woord 'gevoel' zoals door de Boeddha hier gebruikt, betekent niet 'emotie'. Het wijst naar *vedanā* (Pāli). *Vedanā* betekent de directe respons van houden van of afkeer die we voelen als een stimulus onze zintuigen bereikt. We proberen verschillende delen van onze ervaring te grijpen of af te stoten, afhankelijk van of het een plezierig of onplezierig gevoel was. Onze *vedanā* komt uit onze oude conditionering en is vaak niet verbonden met enige objectieve, inherent goede of slechte kwaliteiten van het ding of de ervaring zelf. Waarom houdt de een van aardbeien of regen terwijl de ander het haat?

Als ons leven geregeerd wordt door onze respons op *vedanā*, dan leven we in, wat iemand grappend 'honden bewustzijn' heeft genoemd, zoals een hond achter geuren die hij prettig vindt aanjaagt en wegloopt van wat hij niet prettig vindt. Zo rent hij doelloos heen en weer. Een automatische onbewuste respons op onze *vedanā* is wat ons vasthoudt in oude reactieve patronen van gedrag. Het gat tussen *vedanā* en onze respons is ons punt van vrijheid, waar we uit oude patronen kunnen ontsnappen en de vrijheid hebben om op een nieuwe en creatieve manier te handelen. Dit is alleen mogelijk als we ons gewaar worden van onze *vedanās*, zonder een respons, daarom is

gewaarzijn van gevoel in deze zin een belangrijk deel van onze inspanning om onszelf te bevrijden. Sangharakshita gebruikt het woord gevoel soms ook in bredere zin, inclusief emoties. (*noot van de vertaler: gevoel en emotie zijn in het Boeddhisme twee verschillende dingen en niet onderling verwisselbaar zoals in het Westen gebruikelijk is.*) Het gewaarzijn van onze emoties is een belangrijk deel van onze ontwikkeling tot een bewust, zelfbepalend mens, die vanuit de volle potentie van zijn hart en hoofd leeft. Als we ons niet van onze emoties gewaar zijn, nemen ze ons over zonder dat we ons ervan bewust zijn. We hebben waarschijnlijk allemaal mensen meegemaakt die zeggen dat ze niet boos of wrokkig zijn, terwijl hun lichaamstaal en toon van stem duidelijk laat zien dat ze dat wel zijn. Dit kunnen extreme voorbeelden zijn maar voor de meesten van ons zou het nuttig zijn als we ons meer gewaar waren van de onderliggende emoties die ons drijven. Als we ons meer gewaar worden van ons emotionele leven, hebben we meer keuze in hoe we onze gevoelens uitdrukken. Dit kan beginnen met een weigering onze schadelijke negatieve emoties uit te drukken, zeker als we weten dat ze niet helpen. Maar als onze beoefening zich verdiept, gaat gewaarzijn van gevoelens een steeds dieper effect krijgen. Ze transformeren onze emoties zodat onze ervaring steeds positiever wordt. Het feit dat je gewaar wordt van je emoties heeft een transformatief effect, onze onvaardige emoties neigen er toe te verdwijnen en onze vaardige emoties worden sterker en verfijnder.

## **c. gewaarzijn van gedachten.**

Onze geest is vaak vol van mentaal geklets. We zijn voortdurend bezig de toekomst te plannen, spijt te hebben van het verleden, ons bezorgd te maken over wat andere mensen denken, vooronderstellingen te maken over andere mensen en hun motieven enzovoort. Deze voortdurende stroom van gedachten geeft ons weinig tijd om rust te ervaren in onze geest en van de wereld om ons heen te genieten. En wat erger is: we beschouwen onze mentale dialoog vaak als volkomen serieus en identificeren ons ermee zodat wat als een

voorbijgaande gedachte begonnen is een hele fantasiewereld wordt die we voor de werkelijkheid aanzien en van waaruit we daarna in de wereld handelen. Maar eigenlijk is bijna al ons denken als een mentaal weerbericht, het komt en het gaat afhankelijk van voorgaande condities. We hoeven het niet zo serieus te nemen, ons ermee te identificeren en er zoveel energie in te steken. Als we in plaats daarvan een helder gewaarzijn van ons mentale weer kunnen vasthouden, dan hebben we de eerste stap naar bevrijding ervan gezet. Gewaarzijn van onze gedachten heeft ook een bevrijdend effect, net zoals van onze gevoelens. Als we leren onze gedachten van moment tot moment gade te slaan, eerst in meditatie en dan ook in het dagelijks leven, merken we dat de vloed van mentaal geklets langzamer wordt en soms helemaal stopt. Dit kan een diepe, verfrissende ervaring zijn, die gepaard gaat met een diep gevoel van vrede en rust. We zijn dan ook meer in staat om ons denken te evalueren, om te schiften tussen wat waar en objectief is en wat eenvoudigweg niet waar is en vertroebeld door negatieve emoties of gebaseerd op alleen maar vooronderstellingen. We zijn meer in staat onze gedachten een bewuste richting te geven zodat we effectiever en geconcentreerder kunnen reflecteren op het onderwerp dat we gekozen hebben in plaats van van de ene gedachte in de andere te drijven. En we kunnen ook merken dat als onze oppervlakkige gedachten tot rust komen, we in staat zijn vanuit een dieper niveau te denken, zodat denken en gevoel samengaan in een hoger vermogen en onze intuïtie frequenter en betrouwbaarder wordt.

### 3. Gewaarzijn van andere mensen.

Meestal ben je je niet helemaal gewaar van andere mensen, als wezens die net zo intens voelen en ervaren als jezelf, die een hele innerlijke wereld hebben zoals jij hebt en die net zo belangrijk zijn als jij. Los van de paar mensen waar we ons heel dicht bij voelen, zien we mensen vaak bijna als objecten die of voor ons gemak bestaan, om onze bus te rijden of onze maaltijd te koken, en anders zijn we niet in ze

geïnteresseerd. Een manier om dit gebrek aan gewaarzijn te veranderen is om simpel aandacht aan mensen te schenken, wat ook betekent naar ze kijken, hun gezichten, hun ogen, hun lichaamstaal. Als we echt aandacht schenken aan mensen beginnen we ze te zien zoals ze zijn, menselijke wezens. We moeten ook aandacht schenken aan de mensen in onze omgeving, onze zintuigen en verbeelding gebruiken om te weten wat ze voelen, met ze mee te voelen en hun behoeften te kennen. We kunnen geen *mettā* voor hen voelen, als we ons niet gewaar van hen zijn en zo kunnen we niet met hen communiceren.

### 4. Gewaarzijn van de werkelijkheid.

Dit wordt in traditionele teksten vaak beschreven in termen van het verband tussen onze ervaring en boeddhistische leringen zoals de Vier edele waarheden. Dit kan ons helpen om door onze gebruikelijke interpretatie van gebeurtenissen heen te breken en de dingen in een waarachtiger licht te zien. Als we bijvoorbeeld proberen om ons gewaar te blijven van het feit dat alles vergankelijk is en voortdurend verandert, dan zullen we vergankelijkheid en verandering overal om ons heen zien en onze verwarde neiging om de wereld als permanent gefixeert te zien, wordt ondermijnd. Misschien worden we dan ook bevrijd van onze angsten en negatieve staten, zoals als onze auto een deuk oploopt of als we grijze haren vinden, dan is dit misschien niet meer zo erg of verrassend in de context van een kosmos die een voortdurend proces van transformatie is.

### De negatieve vorm van het voorschrift.

In Sangharakshita's woorden is gewaarzijn 'fundamenteel voor spirituele beoefening; je kunt niet zonder.' Het is dus niet verrassend dat boeddhistische ethische richtlijnen ons adviseren geen dingen te doen die onnodig ons gewaarzijn vernietigen. De negatieve vorm van

het vijfde voorschrift vraagt ons daarom ons te onthouden van drank of drugs die te geest benevelen.

## Alcohol.

Sommige mensen die pas in aanraking komen met Boeddhisme vinden het moeilijk deze negatieve vorm van het voorschrift te accepteren omdat voor veel mensen in de westerse maatschappij het drinken van alcohol een wezenlijk deel van hun sociale leven uitmaakt. Maar op dit punt zijn er verschillende dingen waar we aan zouden kunnen denken. **Ten eerste** adviseert het voorschrift ons om niet te drinken voorbij het punt waarop ons gewaarzijn wordt aangetast. Voor sommige mensen betekent dit dat ze nog in een sociale context kunnen drinken of zo nu en dan een glas wijn bij het eten. **Ten tweede** is het belangrijk, zoals met alle voorschriften, dat we in de goede richting gaan, niet noodzakelijk dat we alle voorschriften perfect opvolgen. **Ten derde** kan het onverstandig zijn om in onze verbeelding al vooruit te denken naar een punt waar we verder met onze beoefening zijn dan we werkelijk zijn en onszelf dan beoordelen vanuit onze huidige positie. Een leven zonder alcohol kan nu een vreugdeloos project lijken. Maar tegen de tijd dat we er aan toe zijn alcohol helemaal op te geven, kan het er heel anders uitzien. De meeste boeddhistische beoefenaars merken, dat als hun normale geestestoestand gelukkiger wordt en ze hun emoties warmer en vrijer kunnen uitdrukken, ze hun verlangen naar alcohol verliezen. Velen vinden het doffe gewaarzijn dat door alcohol veroorzaakt wordt, onplezierig. We hoeven dus niet te voelen dat we geen praktiserende Boeddhist kunnen zijn als we alcohol niet opgeven. Maar we kunnen wel inzien dat onze beoefening ons in die richting leidt als we serieuze voortgang willen maken. Veel Boeddhisten in het Westen drinken zo nu en dan alcohol, maar weinig serieuze beoefenaars in Triratna drinken regelmatig of tot het punt van intoxicatie. De meesten drinken helemaal niet. Als we serieuze vooruitgang in meditatie willen maken is het aan te raden helemaal geen alcohol te drinken omdat zelfs kleine hoeveelheden onze meditatie de volgende morgen aantasten.

Zoals ook met de andere voorschriften, heeft de raad geen alcohol te drinken een aspect van rekening houden met anderen en ook een aspect van het beschermen van ons eigen welzijn. Veel mensen zijn ernstig beschadigd door alcohol en veroorzaken een heleboel ellende voor zichzelf en anderen in hun omgeving. Anderen vergelijken dronkenschap met geluk en verblijven een groot deel van hun vrije tijd in een doffe, grove staat, die een langdurig effect op hun spirituele welzijn heeft. Door het drinken van alcohol te laten, maken we het gemakkelijker voor anderen om het ook te doen en maken de wereld daardoor een beetje gelukkiger. Door geen alcohol te drinken gaan we niet mee in de alcohol industrie, een uitbuitend aspect van de consumenten maatschappij die profiteert van heel veel ellende.

## Andere drugs.

Het vijfde voorschrift raadt ons ook aan geen andere drugs dan alcohol te gebruiken. Cannabis is de meest gebruikte drug na alcohol in de moderne westerse wereld en gek genoeg kan het een ernstiger effect op spirituele beoefening hebben dan alcohol, juist omdat het niet zo duidelijk beschadigend is. Als we teveel alcohol drinken, worden we snel geconfronteerd met een aantal moeilijke keuzes. Maar het is mogelijk om ieder moment, tot op zekere hoogte verdooft door cannabis, door te brengen, zeker omdat het een paar dagen in het lichaam kan blijven. Zelfs het zo nu en dan gebruiken van cannabis is slecht nieuws voor gewaarzijn en meditatie. En tenslotte wat met betrekking tot geestverruimende middelen zoals LSD, paddo's en ecstasy? Sommige mensen worden door de Dharma aangetrokken omdat drugs zoals deze de mogelijkheid van andere zijnsstaten hebben onthuld of zelfs een soort spirituele ervaring hebben geopend. Maar voortdurend gebruik van deze drugs is beschadigend en als je de Dharma gevonden hebt, met zijn vele gezonde en duurzame manieren van bewustzijnsverruiming, waarom zou je dan de risico's lopen die de gewelddadige chemische verandering van bewustzijn inhouden?



Sangharakshita heeft LSD bijvoorbeeld beschreven als spiritueel baby voedsel. Als we opgegroeid zijn, is het onnodig en onplezierig.

## Gewaarzijn in het dagelijks leven.

Gewaarzijn is moeilijk te onderhouden en omdat het zo belangrijk is voor het spirituele leven dienen we alles te doen om het te ontwikkelen en te onderhouden. Dit kan betekenen dat we naar retraites gaan, mediteren, oefenen in lichaamsgebaarzijn, onszelf tijd geven om eenvoudig te genieten, te veel haast en input vermijden en proberen ons gewaar te zijn van de wereld om ons heen. Een andere belangrijke manier om gewaarzijn te ontwikkelen is door in contact te blijven met andere Boeddhisten, door de helpende context van de *sangha* te gebruiken. Om Sangharakshita aan te halen: 'Als je je het belang van gewaarzijn realiseert, realiseer je je ook dat als je het verliest, je in zekere zin alles verliest, dus zal je iets radicaals willen doen om er zeker van te zijn dat je het niet verliest, meer dan een knoop in je zakdoek leggen. En een heel effectieve manier is het ontwikkelen van spirituele vriendschap.'

## Vragen voor reflectie en discussie.

1. Is je gewaarzijn toegenomen sinds je begonnen bent met meditatie? Als dat zo is, welke aspecten van je gewaarzijn werden het meest beïnvloed?
2. Wanneer bent je het meest gewaar van je lichaam? Merk je een relatie op tussen gewaarzijn van het lichaam en je geestestoestand, specifiek angstige bezorgdheid?
3. Wat kan je doen om je gewaarzijn van het lichaam te verhogen?
4. Welk effect hebben retraites en perioden met weinig activiteit gehad op je gewaarzijn?

5. Kan je accepteren dat het een goed idee is drank en drugs te vermijden? In hoeverre maakt het een deel uit van je beoefening? Als je het voorschrift niet helemaal volgt, is het gebruik ervan dan veranderd sinds je bent begonnen de Dharma te beoefenen?

