



# Going for Refuge



Voor toevlucht gaan  
*door Sangharakshita*

de   
3 juwelen



Voor toevlucht gaan

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3 juwelen, Amsterdam,  
met toestemming van Sangharakshita en Windhorse Publications.

© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2005

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications, Birmingham,  
Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Going for Refuge'.

© Engelse uitgave: Sangharakshita

# Inhoud

<i>Inleiding</i> .....	4
<i>De oorsprong van de drievoudige toevlucht</i> .....	6
<i>De drie objecten van toevlucht</i> .....	7
<i>Het waarheidsoog</i> .....	9
<i>De drie ketenen</i> .....	10
<i>Monniken en leken</i> .....	11
<i>De bodhicitta</i> .....	13
<i>Vier niveaus van toevlucht</i> .....	14
<i>Conclusie</i> .....	16

## Inleiding

Het onderwerp van deze lezing is voor toevlucht gaan (Pali: *sarana-gamana*, Sanskriet: *sarana-gamana*) en ik ben blij dat ik gevraagd ben om over dit onderwerp te spreken, want het ligt mij al jarenlang zeer na aan het hart. Het gebruik van het woord toevlucht zorgt soms voor verwarring omdat men het (in gedachten) associeert met ‘op de vlucht zijn’. De uitdrukking ‘zijn toevlucht nemen’ heeft inderdaad duidelijk een bijbetekenis van weglopen voor moeilijkheden, de weg van de minste weerstand kiezen enzovoort. Het zal in de loop van mijn lezing duidelijk worden dat toevlucht in de boeddhistische zin, niets te maken heeft met weglopen voor iets. Om echter mogelijke misverstanden bij mensen die niet vertrouwd zijn met de uitdrukking, te voorkomen, spreken wij meestal over ‘zich verbinden aan’ (*commitment*) in plaats van ‘voor toevlucht gaan’. ‘*Commitment*’ is momenteel een tamelijk populaire term in het westen. Het woord is zogezegd ‘in’. We spreken dus vaak over: zich verbinden aan de Boeddha, zich verbinden aan de Dharma, zich verbinden aan de Sangha. Ik zal het onderwerp op een indirecte manier behandelen, namelijk via de ervaring die ik opdeed met leven en werken voor het boeddhisme in Engeland. Ik ben al vanaf 1967 bezig met het opzetten en uitbouwen van een geheel nieuwe boeddhistische beweging in het westen, die in Engeland begonnen is.

Deze nieuwe boeddhistische beweging, bekend als de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, VWBO, heeft centra in verschillende steden. Daar voeren wij een breed scala van activiteiten uit, zoals lezingen over boeddhisme, over literatuur en beeldende kunst, meditatiegroepen, hatha yoga-groepen en communicatiecursussen. Regelmatig worden er dagretraites gehouden, waarbij we de hele dag in het centrum doorbrengen met mediteren, studie, discussie en communicatie.

Mensen horen op verschillende manieren over onze activiteiten. Sommigen horen erover via onze folders en advertenties maar vaker kennen

ze ons van horen zeggen. Men vertelt in zijn vriendenkring dat er een plek is waar je kunt mediteren of waar je over het boeddhisme kunt horen, of waar je hatha yoga kunt beoefenen. Op de een of andere manier komen mensen dus in contact met een centrum van de VWBO in hun omgeving en op die manier ook met onze nieuwe boeddhistische beweging.

Aanvankelijk zijn ze misschien alleen geïnteresseerd in meditatie, in de boeddhistische filosofie of in hatha yoga, en komen ze alleen daarvoor naar ons toe. Hoe dan ook, ze maken een begin. Er zijn in veel westerse landen duizenden mensen die bezig zijn met het ‘uitproberen’ van allerlei spirituele groeperingen. Eerst een tijdje bij de ene groep, dan naar de volgende enzovoort, en op die manier proberen ze een flink aantal groepen uit. Sommigen die bij ons komen zijn van dit type. Ze komen een tijdje bij ons en vertrekken dan weer om hun zoektocht voort te zetten. Maar er zijn er ook die bij ons blijven omdat de benadering hen aanspreekt en omdat ze zich thuis voelen. Ze raken dan intensiever betrokken bij onze activiteiten en op een dag wordt het hen duidelijk dat ze zich met ons willen identificeren, dat ze er zogezegd ‘bij willen horen’. Op dat punt aangekomen kunnen ze mitra worden, zoals we dat noemen, een Sanskriet woord, dat gewoon ‘vriend’ betekent.

Hier moet ik misschien even uitleggen dat wij in de VWBO geen lidmaatschap in de gewone zin kennen, waarbij je toetreedt door een formulier in te vullen en contributie te betalen. In plaats daarvan hebben wij een ander systeem dat ik feitelijk al aan het beschrijven ben. Als je op het punt gekomen bent dat je ‘bij de VWBO wilt horen’ en mitra wilt worden, dan maak je die wens kenbaar en als je verlangens waarachtig zijn en je echt interesse hebt in het werk van de VWBO, wordt er een eenvoudige ceremonie gehouden die openbaar is en waarbij je bloemen, een aangestoken kaars en een wierookstokje offert voor een beeltenis van de Boeddha. Op die manier word je mitra. Daarvóór was je Vriend met een hoofdletter V.

Wij hebben zagezegd een aantal stadia van 'lid zijn zonder lidmaatschap'. Iedereen die langskomt en deelneemt aan één van onze activiteiten, hoe weinig ook, wordt beschouwd als Vriend. Je hoeft niet formeel toe te treden en je bent vrij om op jouw manier je voordeel te doen met wat wij aanbieden, zonder verplichtingen of verantwoordelijkheden. We vinden het prima als je het op die manier wilt doen. Als je echter intensiever betrokken wilt raken, dan kun je mitra worden, op de manier zoals ik net beschreven heb.

Het feit dat je mitra bent geworden, betekent dat je zoektocht naar een spirituele groep waar je bij kunt horen, nu ten einde is en dat je je tijd, energie en interesse voortaan uitsluitend aan de VWBO gaat besteden. Van mitra's wordt verwacht:

1. dat zij het centrum regelmatig bezoeken en deelnemen aan activiteiten;
2. dat zij dagelijks mediteren;
3. dat zij contact houden met de ordeleden, die de activiteiten van het centrum leiden;
4. dat zij kalyana mitrata oftewel 'spirituele vriendschap' ontwikkelen met de orde leden;
5. dat zij het centrum en de beweging als geheel zoveel mogelijk helpen, ook in de praktische zin.

Zo hebben we dus Vrienden, mitra's en ook ordeleden of dharmacari's en dharmacarini's, waarover ik straks nog iets zal zeggen.

Waarschijnlijk zul je als mitra merken dat je in toenemende mate betrokken raakt bij de beweging en dat je je steeds meer aangetrokken voelt tot de schoonheid van het boeddhistische spirituele ideaal: het ideaal van de menselijke verlichting. Misschien zul je ook merken dat je ervaring van de meditatie zich verdiept, dat je communicatie met andere mensen ruimer wordt en dat je psychologische conditioneringen gaan verdwijnen. Uiteindelijk ontdek je misschien zelfs dat het zwaartepunt van je hele bestaan een beetje verschoven is en dat je nu je oude interesses en bezigheden wilt opgeven om je geheel aan het boeddhisme, aan de Dharma en aan het spirituele leven te wijden. Op dat punt aangekomen, begin je te denken in termen van 'toetreden tot de orde' of traditioneel uitgedrukt

in termen van voor toevlucht gaan tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Als de zittende ordeleden ervan overtuigd zijn dat je aspiraties echt zijn en dat je daadwerkelijk in staat bent om voor toevlucht te gaan - in het geheel geen eenvoudig iets om te doen - dan wordt je 'aanmelding' geaccepteerd en na verloop van tijd volgt dan de prachtige ordinatie-ceremonie. Je wordt een dharmacari of dharmacarini, dat wil zeggen, iemand die voor toevlucht gaat tot de Boeddha, de Dharma, en de Sangha, en die het ook nastreeft om te leven volgens de 'tien *sila's*' oftewel de morele voorschriften, waardoor het lichaam, de spraak en de geest systematisch steeds meer gezuiverd worden.

## De oorsprong van de drievoudige toevlucht

Inmiddels vraag je je misschien af, waar dat ‘voor toevlucht gaan’ vandaan komt en waarom het wordt voorgesteld als het hoogtepunt van betrokkenheid, niet alleen bij onze (nieuwe) boeddhistische beweging maar zelfs bij het boeddhisme als geheel. Je wordt immers *eerst* Vriend, *dan* mitra, en *uiteindelijk* dharmacari of dharmacarini, zoals ik al zei. Maar de traditie van de drievoudige toevlucht is in wezen al een zeer oude traditie. Om te begrijpen waar die vandaan komt en waarom zij zo enorm belangrijk is, moeten we dan ook terug naar de tijd waarin de Boeddha zelf leefde en naar bepaalde gebeurtenissen in zijn levensloop.

Na zijn verlichting was de Boeddha een belangrijk deel van de tijd te voet onderweg om de Dharma of waarheid die hij had ontdekt bekend te maken, alsook het pad dat leidt tot de realisering van die waarheid. Veel van wat hij heeft gezegd, is bewaard gebleven in de Pali canon, maar hoewel we in sommige gevallen te maken kunnen hebben met de letterlijke uitspraken van de Boeddha, ondervinden wij waarschijnlijk toch niet zo’n krachtige uitwerking van die woorden als de luisteraar die ze uit de mond van de Verlichte zelf hoorde. Wat we meestal zien gebeuren, is dat de Boeddha tijdens zijn omzwervingen iemand ontmoet, een rijke brahmaan, een medereiziger of een jonge prins, waar hij vervolgens mee in gesprek komt. Wanneer het gesprek serieuzer wordt, begint de Boeddha vanuit de diepte van zijn spirituele ervaring te spreken. Met andere woorden: de Boeddha vertolkt de Dharma: de Dharma *verschijnt*.

Bij het lezen van de boeddhistische geschriften krijgen we soms wel eens de indruk dat de Dharma een kwestie van lijstjes is, de vijf dit en de zes dat enzovoort, en dat het een extreem geschematiseerd en in tabellen ondergebracht iets is. Maar in het begin was het dat zeker niet. Het was geheel fris, origineel en creatief. De Boeddha sprak vanuit de diepte van zijn spirituele ervaring. Hij legde de waarheid uit en wees de weg die naar verlichting leidt en degene tegen wie hij sprak, was geheel ontzet en

overweldigd. Soms ging het zo, dat diegene niet verder kwam dan wat onsamenhangende woorden stamelen. Er was hem iets geopenbaard. Er was iets over hem heen gekomen, dat zijn normale begrip ver te boven ging. Hij had, al was het maar voor even, een glimp van de waarheid opgevangen en die ervaring had hem geheel van zijn stuk gebracht. De geschriften vertellen ons keer op keer hoe bij zulke gelegenheden de betreffende mensen uitriepen: ‘Geweldig heer, fantastisch! Alsof iemand overeind zet wat omvergegooid was, of onthult wat verborgen was, de weg wijst aan een verdwaalde, een licht brengt naar het duister, zeggende: ‘dat zij die ogen hebben, zien zullen’, zó heeft de Verhevene, op velerlei manieren, de waarheid aan het licht gebracht.’ Op die manier uitte hij zich. En dan, uit pure dankbaarheid, verklaarde de toegesprokene vurig: *‘Buddham Saranam Gacchami, Dhammam Saranam Gacchami, Sangham Saranam Gacchami*. Tot de Boeddha ga ik voor toevlucht! Tot de Dharma ga ik voor toevlucht! Tot de Sangha ga ik voor toevlucht!’

We weten nu niet alleen waar het voor toevlucht gaan vandaan komt, we begrijpen ook iets beter de enorme spirituele betekenis ervan. Het voor toevlucht gaan staat voor je positieve, emotionele reactie - feitelijk je totale reactie en respons - op het spirituele ideaal, wanneer dat ideaal in je geest opkomt. Dat is een dermate krachtig appel, dat je niet anders kunt dan je eraan overgeven. Zoals Tennyson zegt: ‘Wij moeten het Hoogste wel liefhebben, wanneer wij het zien.’ Het voor toevlucht gaan lijkt hierop. Je ziet het ‘hoogste’. Het is je getoond en dus moet je het liefhebben en moet je je eraan overgeven en je eraan *verbinden*. Die verbinding van jezelf aan het ‘hoogste’ is het wezen van het voor toevlucht gaan.

## De drie objecten van toevlucht

Er zijn drie objecten van toevlucht, namelijk de drievoudige Edelsteen of de drie Juwelen. Je gaat voor toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Men begrijpt meestal wel wat er bedoeld wordt met het voor toevlucht gaan in algemene zin - namelijk zich overgeven aan het 'hoogste' - maar wat betekent het om *specifiek* tot de Boeddha voor toevlucht te gaan, of specifiek tot de Dharma of de Sangha?

### De Boeddha.

De Boeddha is een Verlicht mens. Hij is geen god, noch een boodschapper van God, maar een mens die op eigen kracht de voor een mens hoogst mogelijke perfectie heeft bereikt. Hij heeft de niet meer te verwoorden toestand bereikt, die we aanduiden met verlichting, nirvana of boeddhachap. En in feite is hij niet slechts een Boeddha, maar een *Samyak Sambuddha*, een Volledig en Perfect Verlichte. Als we voor toevlucht gaan tot de Boeddha, dan doen we dat *op deze manier*. Dat wil zeggen, we bewonderen hem niet alleen maar op afstand. We bewonderen hem waarachtig, en hoewel hij inderdaad nu nog ver weg is, zijn wij in staat om die afstand, hoe groot ook, te overbruggen. En wel door het pad te volgen en de Dharma in praktijk te brengen. Wij kunnen ook worden als de Boeddha, wij kunnen ook verlicht worden. *Dat* is de boodschap van het boeddhisme. Werkelijk ieder mens dat zich daartoe inspant, die het 'edele achtvoudige pad' naar verlichting volgt, kan bereiken wat de Boeddha bereikte. Daarom is, als we voor toevlucht gaan tot de Boeddha, hij daarbij de levende belichaming van een spiritueel ideaal, *een spiritueel ideaal voor ons*, dat wil zeggen een ideaal, dat we werkelijk kunnen realiseren. Als we voor toevlucht gaan tot de Boeddha dan is het of we zeggen: 'Zó wil ik zijn, *dat* wil ik bereiken. Ik wil verlicht zijn en de volle wijsheid en het mededogen ontwikkelen.' Voor toevlucht gaan tot de Boeddha betekent dat wij de Boeddha - of het boeddhachap - als ons persoonlijk spiritueel ideaal beschouwen, of als iets dat wij zelf kunnen bereiken.

### De Dharma

De Dharma is het pad of de weg: het is het pad van, wat ik weleens genoemd heb, de hogere

evolutie van de mens, een stadium van zuiver geestelijke ontwikkeling, die hoger en verder reikt dan de gewone biologische evolutie. Als pad komt de Dharma voor in een aantal verschillende formuleringen. We spreken van het 'drievoudige pad' van ethiek (*sila*), meditatie (*samadhi*) en wijsheid (*prajna*), maar ook van het pad van de zes 'perfecties' (*paramita's*) van geven (*dana*), ethiek (*sila*), geduld en verdraagzaamheid (*ksanti*), kracht (*virya*), hoger bewustzijn (*samadhi*) en wijsheid (*prajna*) - het pad van een bodhisattva. Zo zijn er vele verschillende formuleringen, maar het basisprincipe van het pad is steeds hetzelfde. Het pad is in essentie het pad van de hogere evolutie. Het is ál datgene wat onze ontwikkeling ten goede komt. De Dharma, of het pad, moeten we niet gelijkstellen met deze of gene speciale leerstelling. Volgens de Boeddha's eigen uitdrukkelijke verklaring is de Dharma al datgene, dat bijdraagt aan de geestelijke ontwikkeling van een individu. Toen zijn tante en pleegmoeder Mahaprajapati, de Gotamid, hem om een criterium vroeg, waarmee zij zijn Dharma-vinaya kon onderscheiden van al het andere, antwoordde hij: 'Op deze manier Gotamid, kun je voor jezelf duidelijkheid krijgen, omtrent welke leer dan ook: Deze leerstellingen leiden tot hartstocht in plaats van ervan af, tot hechting in plaats van loslaten, tot toename van inhaligheid in plaats van afname, tot ontevredenheid in plaats van tevredenheid, tot gezelschap zoeken in plaats van afzondering, tot luiheid in plaats van energie, tot genoeg in het kwade in plaats van genoeg in het goede. Over zulke leerstellingen, Gotamid, kun je met zekerheid vaststellen: Dit is niet de Dharma. Dit is niet de vinaya. Dit is niet de boodschap van de meester. Maar als je duidelijkheid kunt krijgen over welke leerstellingen dan ook, (dat ze het tegendeel zijn van wat ik je zo even vertelde), over zulke leerstellingen kun je met zekerheid vaststellen: Dit is de Dharma. Dit is de vinaya. Dit is de boodschap van de meester.' Wanneer wij voor toevlucht gaan tot de Dharma, dan doen we dat daarom met het pad van de hogere evolutie. We verbinden ons aan al hetgene dat onze geestelijke ontwikkeling bevordert - aan



alles wat ons helpt om naar verlichting toe te groeien, naar boeddhaschap.

### **De Sangha**

Sangha betekent ‘spirituele gemeenschap’. In de eerste plaats is dit de gemeenschap van al degenen die spiritueel verder gevorderd zijn dan wij: de grote bodhisattva’s, de arhats, de stroombetreders, enzovoort. Zij vormen samen de *aryasangha* of de hogere spirituele gemeenschap. Ten tweede is het de gemeenschap van alle boeddhisten, dat wil zeggen iedereen die voor toevlucht gaat tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. In het geval van de *aryasangha* betekent voor toevlucht gaan tot de Sangha: je openstellen voor de invloed van de sublieme wezens, die er deel van uitmaken. Dat betekent: van hen leren, je door hen laten inspireren en hen eren. In het geval van de Sangha in de gewone zin, de gemeenschap van alle boeddhisten, betekent het: je verheugen over de spirituele band met elkaar en over het elkaar helpen op het pad. Soms heb je misschien helemaal geen hoogontwikkelde bodhisattva nodig om je te helpen. Alles wat je nodig hebt is een gewoon menselijk wezen, iemand die al een beetje verder spiritueel ontwikkeld is dan jij, of zelfs alleen een beetje meer bewust. Maar al te vaak zijn de mensen op zoek naar een grote, hoogontwikkelde goeroe, maar dat is niet wat ze werkelijk nodig hebben, zelfs al zou er een voorhanden zijn. Wat zij nodig hebben is een helpende hand, *waar ze nu zijn*, dat wil zeggen op dat bepaalde traject van het pad waar zij zich op dit moment bevinden, en die hulp kan in het algemeen door een gewone medeboeddhist gegeven worden.

Dit is dan wat we bedoelen met specifiek voor toevlucht gaan tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha en deze drievoudige toevlucht - op de manier zoals ik beschreven heb - dat is wat je tot boeddhist maakt. Voor toevlucht gaan is dan ook van cruciaal belang in het boeddhistische leven. Maar na deze vaststelling moet ik toch iets spijtig constateren. Helaas wordt het voor toevlucht gaan, ondanks zijn cruciaal belang, in de Aziatische boeddhistische landen vaak ondergewaardeerd. Ik zal daar later nog iets

over zeggen. In de VWBO wordt het beslist niet ondergewaardeerd en sommigen vinden misschien dat we het overwaarden, maar naar mijn mening is dat onmogelijk. Je kunt de drie toevluchten niet overwaarden, omdat het de basis van al het andere is. Als wij in de VWBO de nadruk leggen op het belang van voor toevlucht gaan, dan proberen we daarmee terug te gaan naar hoe het was in de tijd van de Boeddha zelf. We proberen het oorspronkelijke belang van de toevluchten te herstellen.

## Het waarheidsoog

Als we nog eens terugkijken naar de tijd toen de Boeddha zelf leefde, dan zien we nog iets anders gebeuren dat zeer interessant is. Niet alleen kan iemand dermate onder de indruk en ontroerd zijn als de Boeddha de waarheid laat zien, dat hij voor toevlucht gaat, maar het kan zelfs gebeuren dat, al luisterend, een werkelijk inzicht in die waarheid opkomt in zijn geest. In de taal van de boeddhistische geschriften heet het dat voor zo iemand het zuivere, smetteloze waarheidsoog (*dharma-caksus*) opkomt - een diepe spirituele ervaring. Dit waarheidsoog is een van de vijf 'ogen' (manieren van zien), die we in de boeddhistische traditie kennen. Ten eerste is er het fysieke oog, dat is de blik waarmee ik nu naar jullie kijk en jullie naar mij. Het is het orgaan van het fysieke zien, waarmee we materiële objecten waarnemen. Ten tweede is het is er het goddelijke oog (*divya-caksus*). Als je in staat zou zijn om te zien wat er gebeurt aan de andere kant van Londen, of in Glasgow of zelfs in India, dan zou je dit oog aan het gebruiken zijn. Dit staat bekend als het vermogen tot helderziendheid en het is één van de bovennatuurlijke krachten die spontaan op kunnen komen tijdens meditatiebeoefening. Ten derde is er het waarheidsoog, het oog waar wij het hier over hebben. Dit is de innerlijke spirituele blik of het innerlijke spirituele zien, waarmee je de ware aard der dingen 'ziet'. Ik zal er zodadelijk meer over vertellen. Ten vierde is er het wijsheidsoog (*prajna-caksus*), dat nog verder gaat dan het waarheidsoog. Deze komt alleen op, als men een arhat wordt. Ten vijfde (en laatste) is er het universele oog (*samanta-caksus*), ook wel Boeddha-blik genoemd, die opkomt als iemand geheel verlicht is of bij iemand met een totaal en perfect spiritueel inzicht.

Laten we dit waarheidsoog, het Dharma-oog of Dharma-inzicht eens nader bekijken. Er is een uitspraak in de boeddhistische geschriften die zeer beknopt uitdrukt waar dit speciale inzicht uit bestaat. Deze uitspraak zegt simpelweg dat alles wat ontstaat, ook weer moet vergaan. Dit is zo eenvoudig en helder, dat je zou kunnen denken dat je het al wist, maar in feite vertegenwoordigt het waarheidsoog niet een

verstandelijk feitelijk besef van de universele onbestendigheid of vergankelijkheid, maar een diep spiritueel inzicht, een werkelijk begrijpen ervan. Het feit dat alles onbestendig is - dat je uiteindelijk alles moet opgeven en loslaten - kan misschien voor sommigen echt een verschrikkelijk bericht lijken. Toch is dat niet echt zo, omdat onbestendigheid niet alleen verandering impliceert, maar ook ontwikkeling en transformatie. Als de dingen bestendig zouden zijn en *niet* veranderden - als je vandaag hetzelfde zou zijn als gisteren en als eergisteren - *dat* zou pas verschrikkelijk zijn want dan zou je niet groeien en ontwikkelen. *De wet van de onbestendigheid garandeert de mogelijkheid van ontwikkeling*. Dat is wat je inziet, als je Dharma-blik zich ontvouwt. Je ziet niet alleen het feit van de onbestendigheid, het feit dat alles verandert, maar je ziet ook de mogelijkheid van menselijke groei en ontwikkeling. Je ziet de mogelijkheid van de transformatie van gewoon menszijn in verlicht menszijn of Boeddhaschap. Wanneer dat soort inzicht wordt ontwikkeld, en je Dharma-oog zich ontvouwt, dan gebeurt er iets ontzagwekkends. In boeddhistische termen uitgedrukt 'betreed je de stroom' - de stroom die rechtstreeks naar nirvana leidt. Je gehele wezen vloeit nu onomkeerbaar in de richting van verlichting of Boeddhaschap. Dat is wat genoemd wordt: 'werkelijk' voor toevlucht gaan, of zo je wilt 'transcendentiaal' voor toevlucht gaan. Door 'de stroom te betreden', door voor toevlucht te gaan op deze hogere transcendentale wijze, elimineer je in één keer drie van de tien ketenen, die je binden aan het wereldlijke bestaan. Je kunt ook zeggen dat je, door deze drie ketenen te elimineren, 'de stroom betreedt' en je een zogenoemde stroombetreder wordt (*srotapanna*). Omdat ze een belangrijke rol spelen in de boeddhistische leer, zal ik nu iets vertellen over elk van deze drie ketenen.

## De drie ketenen

De eerste keten heet ‘zelfbeeld’ (*satkaya-drsti*). Als je onderhevig bent aan ‘zelfbeeld’ dan beschouw je dat wat je ervaart als het zelf of het ego, als iets vaststaands, onherleidbaar en definitief. Je denkt dat er een kern van eigenheid in je aanwezig is die nooit zal veranderen en die je ware zelf vormt. Deze houding noemen we ‘zelfbeeld’. Zo’n houding blokkeert verandering en belemmert groei, omdat je denkt dat jij jij bent en dat je altijd zo zult zijn als je nu bent. Het erg moeilijk deze keten te verbreken en jezelf anders voor te stellen dan je nu bent. Maar het is wél mogelijk. Als je werkelijk toegewijd bent aan het spirituele pad dan komt er een dag dat je terugkijkt en ziet dat er grote veranderingen plaatsgevonden hebben. Je ziet dat je werkelijk gegroeid bent of zelfs getransformeerd. Maar zolang de keten van zelfbeeld niet verbroken is, vindt er geen werkelijke spirituele ontwikkeling plaats en evenmin stroombetreding.

De tweede keten is ‘twijfel’ (*vicikitsa*). Niet in de intellectuele zin maar twijfel in de zin van besluiteloosheid. In feite gaat het om opzettelijke, verwijtbare besluiteloosheid. Je weigert feitelijk tot duidelijkheid te komen en je te verbinden. Liever dan jezelf met hart en ziel aan iets over te geven, geef je er de voorkeur aan al je opties open te houden. Dus je verontschuldigt je, je weifelt, je stelt uit, je aarzelt, je houdt een slag om de arm, je rationaliseert. Dat is de keten ‘twijfel’. Deze twijfel weerhoudt je ervan je geheel in het spirituele leven te storten - in het diepe te springen. Het gevolg is dat je nergens komt met het spirituele leven, je maakt geen spirituele vorderingen.

De derde keten is die van ‘afhankelijkheid van morele regels en religieuze voorschriften’ (*silavrata-paramarsa*). Dit kan omschreven worden als het idee dat ‘voor de vorm meedoen’ ook wel genoeg is. Dit gebeurt als je niet met je hart bij de dingen bent die je doet. Je denkt dat als je de uiterlijke schijn ophoudt (bijvoorbeeld als je de morele regels in acht neemt omdat de

maatschappij dat vereist en de religieuze voorschriften eerbiedigt omdat je religiegenoten dat van je verwachten) dat alles dan wel goed komt. Deze houding wordt bedoeld met ‘afhankelijkheid van morele regels en religieuze voorschriften’. De uiterlijke voorschriften en je innerlijke zijnstoestand zijn dan twee gescheiden dingen. De dingen die je doet zijn op zichzelf genomen misschien wel goed, maar als je er niet met je hart bij bent, is het een lege bezigheid geworden, mechanisch, koud en kunstmatig. Daardoor zullen ze niet echt helpen je te ontwikkelen: ze brengen je spiritueel gezien nergens.

Dat zijn de drie ketenen. Als je ‘de stroom betreedt’, dan verdwijnen ze; als ze verdwijnen, betreed je de stroom. Als je Dharma-oog zich ontvouwt dan zie je de waarheid van de onbestendigheid en daarmee de waarheid van de mogelijkheid tot totale transformatie. Dat inzicht, of die hogere spirituele visie, veroorzaakt het verbreken van de drie ketenen. Er gebeuren dus twee dingen tegelijkertijd. We hebben het (transcendente) voor toevlucht gaan tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha en tegelijkertijd ontsluit het Dharma-oog zich, het hogere spirituele inzicht, hetgeen leidt tot het verbreken van de drie ketenen en tot stroombetreding. Deze twee dingen gebeuren dus niet zomaar samen, maar ze zijn verschillende aspecten van een en dezelfde spirituele ervaring of een en hetzelfde spirituele proces.

## Monniken en leken

Als we nog even blijven bij de tijd toen de Boeddha leefde, dan kunnen we nog wat verder komen. Stel je voor dat iemand de Boeddha de Dharma hoort uiteenzetten. En veronderstel dat hij onder de indruk en ontroerd raakt en dat hij voor toevlucht gaat en veronderstel dat hij ook stroombetreding bereikt. Dan is er toch nog iets anders dat op dit punt plaats kan vinden. Hij kan zijn huis verlaten en bhikshu of monnik worden. Niet dat dat altijd het geval was. Soms waren er mensen die voor toevlucht gingen en tegelijkertijd ontsloot zich hun Dharma-oog, maar ze verlieten niet hun huis. Maar soms, eigenlijk vrij vaak, deden ze dat wel. In die gevallen gebeurden er dus drie in plaats van twee dingen tegelijkertijd: voor toevlucht gaan, stroombetreding en wat vervolgens bekend werd als 'ordinatie' dat wil zeggen 'voortgaan', door je huis achter te laten en bhikshu of monnik te worden. Dat was de situatie in de tijd dat de Boeddha leefde.

Na de dood van de Boeddha, of ook wel genoemd *parinirvana*, vonden er veel veranderingen plaats. Er kwam, misschien onvermijdelijk, een zekere spirituele verslechtering op gang. Stroombetreding kwam steeds minder voor en naarmate de eeuwen verstreken kwam de nadruk meer en meer te liggen op het 'monnik worden' in de meer formele zin. Het voor toevlucht gaan verloor daarbij geleidelijk zijn betekenis als centrale gebeurtenis in het leven van een boeddhist. Dit gebeurde vooral in de theravada-landen van Zuidoost-Azië. Als je vandaag de dag die landen bezoekt, of met een theravada-boeddhist praat, dan zul je weinig te horen krijgen over het belang van voor toevlucht gaan. Men zal eerder geneigd zijn te spreken in termen van het monnik worden in de formele zin, met andere woorden je hoofd kaalscheren en het gele kleed aantrekken. Dat is het zwaartepunt bij de theravada's. Voor hen zijn er twee soorten mensen: monniken en leken. Aan *déze* kant hebben we de monniken, de 'echte' boeddhisten, aan de *andere* kant de leken, de minder 'echte' boeddhisten. Je zou zelfs over ze kunnen spreken als de eerste- en

tweederangsboeddhisten. Soms lijkt het verschil inderdaad bijna zo groot.

Als we het echter vanuit een ander standpunt bekijken, meer zoals het in de tijd van de Boeddha was, dan zou je kunnen zeggen dat er wel degelijk een verschil is, maar dan van een ander soort. Er is in werkelijkheid geen verschil tussen monniken en leken, maar tussen degenen die voor toevlucht gaan en degenen die niet voor toevlucht gaan. Het is van secundair belang of je als monnik of als leek voor toevlucht gaat, of je als vrouw dan wel als man voor toevlucht gaat, of je een bepaalde levensstijl aanneemt of een zekere discipline volgt. Wat wel van doorslaggevend belang is, is je gemeenschappelijke spirituele betrokkenheid, je gezamenlijke voor toevlucht gaan. Dat is de reden waarom wij in de VWBO een gezegde hebben, een leus: 'Voor toevlucht gaan - of betrokkenheid - is primair, levensstijl is secundair.'

Welnu, terwijl er in de theravada-landen onnodig veel nadruk lag op het onderscheid tussen monnik en leek en de betekenis van het voor toevlucht gaan uit het oog werd verloren, gebeurde dat niet in die sterke mate in de mahayana-landen. Daar volgde men - de naam zegt het al - de mahayana, het grote voertuig. Zij volgden het bodhisattva-ideaal en legden de nadruk op het bereiken van verlichting, niet alleen voor zichzelf maar omwille van iedereen. Uiteindelijk valt het verschil tussen deze twee idealen natuurlijk weg. Je kunt niet werkelijk verlichting bereiken ten bate van anderen, zonder zelf iemand te zijn met een aanzienlijke spirituele ontwikkeling en evenmin kun je jezelf spiritueel ontwikkelen zonder je tegelijkertijd in zekere mate gewaar te zijn van de noden van andere mensen. Op langere termijn vallen spiritueel individualisme en spiritueel altruïsme samen. Maar de mahayana benadrukte het bodhisattva-ideaal als een noodzakelijke correctie op de eerdere, meer individuele benadering van de theravada en van de hinayana (letterlijk: het kleine voertuig) in het algemeen. De houding van de bodhisattva is: 'Ik wil geen verlichting voor mezelf alleen. Daar

ben ik in feite niet in geïnteresseerd. Ik wil verlichting voor iedereen. Daarom werk ik aan verlichting voor allen - inclusief mijzelf.' De bodhisattva laat zichzelf dus niet buiten beschouwing, maar ziet zichzelf als één van de velen. Het is zijn missie te werken aan de spirituele vooruitgang, de uiteindelijke verlichting, van alle levende wezens.

Nadat de mahayana's het bodhisattva-ideaal aannamen, of ontwikkelden, verloren alle kleinere verschillen hun betekenis. De mahayana benadrukte dat *iedereen* zou moeten streven naar bodhisattva-schap, dat *iedereen* het bodhisattva-ideaal zou moeten volgen. Of je nu monnik of leek bent, geletterd of ongeletterd, rijk of arm, spiritueel ontwikkeld of spiritueel niet zo ontwikkeld, iedereen zou verlichting na moeten streven omwille van alle levende wezens. Dankzij de aanwezigheid van het bodhisattva-ideaal zien we in de mahayana dus minder verschil tussen monnik en leek, althans er wordt minder de nadruk opgelegd.

## De bodhicitta

Maar wat is een bodhisattva en wat betekent het om naar verlichting te streven omwille van alle mensen? Volgens de mahayana-traditie is een bodhisattva in de werkelijke betekenis iemand, bij wie de bodhicitta (of de ‘drang naar verlichting’, zoals ik de term vertaal) daadwerkelijk is opgekomen, als een levende spirituele ervaring. De bodhicitta is niet alleen maar een vroom streven, of een concept, of een abstract ideaal. Maar wanneer er, in het diepste van je wezen, een immens krachtige impuls opkomt naar verlichting ten bate van iedereen, wanneer die impuls je hele leven beheerst en de belangrijkste richting in je ervaringswereld wordt, dan is *dat* bodhicitta.

Hier duikt de interessante vraag op wat voor soort verband er bestaat tussen enerzijds het opkomen van bodhicitta en anderzijds het voor toevlucht gaan, het ontluiken van het Dharma-oog, stroombetreding en zelfs het voortgaan als thuisloze - en monnik worden. We zouden kunnen zeggen dat de bodhicitta of het opkomen ervan, de meer ‘altruïstische’ dimensie vertegenwoordigt van de vier andere ervaringen. Anders gezegd alle vijf, inclusief de bodhicitta, vertegenwoordigen de vijf verschillende aspecten van één enkele basale, cruciale en unieke spirituele ervaring. Het voor toevlucht gaan vestigt de aandacht op het emotionele en wilsaspect van deze ervaring, het ontluiken van het Dharma-oog op de ongeconditioneerde diepte van zijn verstandelijke inhoud, stroombetreden op de permanente en vèrreikende aard van de uitwerking ervan, terwijl het voortgaan en thuisloze worden de aandacht richt op de mate van reorganisatie van iemands dagelijkse leefpatroon, die deze ervaring onvermijdelijk met zich meebrengt, nog afgezien van het feit of diegene nu ook formeel monnik wordt of niet. Wat de bodhicitta betreft, die vertegenwoordigt, zoals ik al zei, het altruïstische of het medemensgerichte aspect van deze ervaring.

## Vier niveaus van toevlucht

Wij hebben nu misschien een betere en bredere voorstelling van het voor toevlucht gaan. Het houdt veel meer in dan men over het algemeen denkt en daarom wordt er binnen de VWBO zo de nadruk op gelegd. Maar er is nog iets. In de loop der jaren hebben we vier niveaus van voor toevlucht gaan onderscheiden, vier niveaus van ‘commitment’.

Ten eerste hebben we het ‘voorlopig’ voor toevlucht gaan, ook wel genoemd ‘etnisch’ voor toevlucht gaan. Dat bestaat uit het eenvoudigweg opzeggen van de toevlucht-formules in het Pali, of in een andere taal, louter omdat het onderdeel uitmaakt van jouw nationale cultuur. In boeddhistische landen als Sri Lanka, Thailand of Birma zie je vaak mensen de toevlucht-formule (*Buddham Saranam Gacchami* enzovoorts) opzeggen, zonder te weten wat het betekent. Het maakt louter deel uit van hun cultuur en heeft geen werkelijke spirituele betekenis voor hen. Dit is geenszins een slechte zaak, maar het is niet voldoende. Zo zien we ook vaak dat mensen in boeddhistische landen in Azië zichzelf als ‘geboren boeddhist’ omschrijven. Maar hoe kun je een geboren boeddhist zijn? Kom je dan ‘*Buddham Saranam*’ reciterend uit je moederschoot te voorschijn? Een ‘geboren boeddhist’ is een contradictio in terminis. Je kunt alleen bewust en weloverwogen boeddhist worden als gevolg van een persoonlijke keuze. Je kunt onmogelijk als boeddhist geboren worden. De Boeddha zelf bekritiseerde ‘brahmanen’ van zijn tijd die meenden dat je als brahmaan geboren kon worden. Hij benadrukte dat je in zoverre brahmaan was, naarmate je er ook naar handelde. Als je waarheid en gerechtigheid in je had, dan kon je brahmaan genoemd worden, anders niet. Zo kun je evenmin als de vroegere geboren brahmanen een geboren boeddhist zijn. Het betekent in feite dat het boeddhisme dan gewoonweg brahmanisme is geworden. Dit is een zeer belangrijk punt. Het voor toevlucht gaan moet een echt voor toevlucht gaan zijn. Als je boeddhist bent dan ben je dat op basis van je eigen, individuele een onafhankelijke wil, je eigen begrip. Als je dus denkt dat je als boeddhist geboren kunt worden, dan zit je nog

op het niveau van ‘voorlopig’ voor toevlucht gaan en dat heeft eerder een culturele dan een werkelijke spirituele betekenis.

Ten tweede is er een ‘doeltreffend’ voor toevlucht gaan. Dit is een bewuste verbintenis met de Boeddha, de Dharma en de Sangha, met heel je hart. Hoewel zo’n verbintenis serieus en echt is, is hij niet sterk genoeg om de drie ketenen te verbreken en leidt hij niet tot stroombetreding. Van ‘doeltreffend’ voor toevlucht gaan kun je nog terugvallen.

Ten derde hebben we het ‘werkelijke’ voor toevlucht gaan. Dit valt samen met stroombetreding, zoals dat gebeurt bij het verbreken van de drie ketenen. Van dit voor toevlucht gaan kun je niet meer terugvallen.

Ten vierde en laatste is er dan het ‘absolute’ voor toevlucht gaan. Op dit niveau is er in zekere zin geen voor toevlucht gaan meer. Hoewel je inderdaad voor toevlucht gaat tot de Boeddha, ben je, nu je verlichting hebt bereikt, zelf een boeddha. Nu het doel van je zoektocht bereikt is, zijn subject en object van voor toevlucht gaan één en dezelfde geworden. Boeddha gaat voor toevlucht tot Boeddha.

Dat zijn de vier niveaus van voor toevlucht gaan, of de vier niveaus van verbintenis, en het op deze manier denken over voor toevlucht gaan kan je heel goed helpen om verder te komen. Toch zou ik nog iets willen zeggen met betrekking tot het hoogste niveau, dat van het ‘absolute’ voor toevlucht gaan. In de mahayana-traditie wordt soms gesteld dat er uiteindelijk maar één toevlucht is, namelijk die tot de Boeddha. In zekere zin is er een Dharma-toevlucht en een Sangha-toevlucht, maar in een andere zin ook weer niet. Uiteindelijk komt de Dharma van de Boeddha. Het is het product van, of een creatie vanuit de verlichtingservaring van de Boeddha - het middel waardoor deze ervaring aan andere mensen kan worden meegedeeld en begrijpelijk gemaakt, zodat zij er door geholpen worden. Op dezelfde manier is de Sangha de spirituele gemeenschap van degenen die de Dharma in praktijk proberen te brengen. En zoals de

Dharma afhankelijk is van de Boeddha, zo is de Sangha afhankelijk van de Dharma, waardoor de Sangha ook weer van de Boeddha afhangt. Zo bekeken is er alleen de Boeddha: alleen de toevlucht tot de Boeddha. Dus hoewel we over drie toevluchten spreken, zijn deze drie uiteindelijk één toevlucht. Voorlopig echter is het ongetwijfeld nuttig voor ons om te denken in termen van de drie toevluchten of de drievoudige toevlucht.



## Conclusie

Ik wil graag afsluiten door weer terug te keren naar onze (nieuwe) boeddhistische beweging. De kern van die beweging, de VWBO, is de orde. Deze orde is een spirituele gemeenschap van mensen die voor toevlucht gegaan zijn, dat wil zeggen zij die 'doeltreffend' voor toevlucht zijn gegaan. Enkelen van hen zijn misschien al zover dat ze 'werkelijk' voor toevlucht gingen. Op zijn minst zijn zij het stadium van 'voorlopig' voor toevlucht gaan voorbij. Wat wij de afgelopen paar jaar hebben kunnen realiseren, is het bestaan van deze orde, deze Sangha of spirituele gemeenschap van mensen die voor toevlucht gaan, die de daad van voor toevlucht gaan een centrale plaats in hun leven hebben gegeven; voor hen ligt *daar* de nadruk. Sommigen wonen thuis met hun echtgenoten of familie. Sommigen wonen in een gemeenschap. Er zijn gemeenschappen van vrouwen en gemeenschappen van mannen. Enkelen zijn ook anagarika's, die de gelofte van het celibaat hebben afgelegd. Zoals ik al eerder genoemd heb, respecteren alle ordeleden de tien voorschriften. Dat zijn: afzien van het schaden van levende wezens; van nemen wat niet gegeven is; van misdraging op het terrein van seksuele relaties (in het geval van anagarika's: afzien van niet-celibaat); van onwaarheid spreken; van beuzel-praat en ijdel of zinloos praten; van gepraat dat verdeeldheid een onenigheid scherpt; van begeerte; van haat en verkeerde zienswijzen. Volgens de boeddhistische traditie hebben bhikshu's of monniken 227 (of 250) voorschriften maar in de loop der eeuwen zijn er gaandeweg de nodige afgevallen, die heden ten dage meer door schending dan door naleving in ere worden gehouden. Daarom hebben we besloten tot een korte lijst voorschriften die mensen aanvaarden en daadwerkelijk naleven.

We hebben dus deze orde, deze Sangha of spirituele gemeenschap van mensen die voor toevlucht gegaan zijn tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha: mensen die daadwerkelijk de Dharma beoefenen, die de 'tien voorschriften' in acht nemen. Enkelen zijn al tien, twaalf of meer jaar ordelid en doen al die tijd ervaring op - door middel van meditatiegroepen, lezingen geven, en onze

coöperatieve bedrijven draaiende houden. In feite is het deze toegewijde, betrokken kern van mensen die het hart van de beweging vormt en er verantwoordelijk voor is dat alles loopt. Daaraan kunnen wij des te duidelijker het essentiële belang zien, hoop ik, van het voor toevlucht gaan, zowel voor onszelf als individu, als voor de maatschappij waar we deel van uitmaken. Ik hoop dat het ons lukt deze Sangha of spirituele gemeenschap van diegenen die voor toevlucht zijn gegaan, niet alleen in Engeland en in het westen, maar ook in veel andere landen van de wereld te realiseren. Maar als we dit doen dan kan dat alleen op basis van de Boeddha, de Dharma en de Sangha, op basis van de drie toevluchten.