

Vier
Edele
Waarheden



AJAHN SUMEDHO

De Vier Edele Waarheden

Eerwaarde Ajahn Sumedho

VOOR GRATIS VERSPREIDING

Inhoudsopgave

Een handvol bladeren	I
Voorwoord	III
Noot bij de tekst	III
De Vier Edele Waarheden: Een overzicht	V
De Eerste Edele Waarheid	1
Lijden en zelfbeeld	4
Ontkenning van lijden	6
Moraliteit en compassie	7
Het lijden onderzoeken	8
Plezier en ongenoegen	10
Inzicht in situaties	14
De Tweede Edele Waarheid	18
Drie soorten van verlangen	19
Vastklampen is lijden	22
Loslaten	23
Volbrengen	26
De Derde Edele Waarheid	29
De waarheid van vergankelijkheid	32
Moraliteit en het ophouden	34
Sta dingen toe te ontstaan	36
Realisatie	40

De Vierde Edele Waarheid	44
Juiste zienswijze	46
In meditatie	48
Verstandig onderscheid maken	51
Juiste aspiratie	52
Juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud	56
Juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie	59
Aspecten van meditatie	60
Ratio en emotie	61
De aard der dingen	64
Harmonie	66
Het Achtvoudige Pad als een bespiegelende leer	68
Woordenlijst	71

Een handvol bladeren

Eens verbleef de Verhevene bij Kosambi, in een rozenhoutbos.

Toen dan nam de Verhevene een paar rozenhoutblaadjes in zijn hand en richtte zich tot de monniken: ‘Wat denken jullie, monniken? Wat is meer: deze paar door mij in de hand genomen rozenhoutblaadjes of die boven ons in het rozenhoutbos?’

‘Heer, de paar rozenhoutblaadjes die door de Verhevene in de hand zijn genomen, zijn gering in aantal. Maar die boven ons in het rozenhoutbos zijn er meer.’

‘Net zo, monniken, zijn de dingen waarin ik direct inzicht heb gekregen en die door mij niet verkondigd zijn, groter in aantal dan de dingen die ik verkondigd heb.

Waarom zijn ze door mij niet verkondigd? Deze dingen brengen niets goeds, zijn niet goed voor het oorspronkelijke heilige leven, leiden niet tot afkeer, niet tot passieloosheid, niet tot ophouden, niet tot innerlijke rust, niet tot kennis uit eigen ervaring, niet tot ontwaken, niet tot nibbāna. Daarom zijn ze door mij niet verkondigd.

Maar wat is, monniken, door mij wel verkondigd? Ik heb verkondigd: “Dit is lijden.” Ik heb verkondigd: “Dit is de oorsprong van het lijden.” Ik heb

verkondigd: “Dit is het ophouden van lijden.” Ik heb verkondigd: “Dit is de weg die leidt naar het ophouden van het lijden.”

En waarom is dit door mij verkondigd? Deze dingen brengen iets goeds, zijn goed voor het oorspronkelijke heilige leven, leiden tot afkeer, tot passieloosheid, tot ophouden, tot innerlijke rust, tot kennis uit eigen ervaring, tot ontwaken, tot nibbāna. Daarom zijn ze door mij verkondigd.

Daarom, monniken, moeten jullie je inspannen om te begrijpen wat lijden is, wat de oorsprong van het lijden is, wat het ophouden van het lijden is, wat de weg is die leidt tot het ophouden van lijden.’

(Sarıyutta-Nikāya 56.31)

Voorwoord

Dit boekje is samengesteld op basis van lezingen gegeven door Eerwaarde Ajahn Sumedho over de centrale leer die de Boeddha onderwees: dat de onvrede van de mens overwonnen kan worden door spirituele beoefening.

Deze leer wordt overgebracht via de Boeddha's Vier Edele Waarheden, voor het eerst uiteengezet in 528 voor Christus in het hertenpark in Sarnath nabij Varanasi en sindsdien door het boeddhisme in stand gehouden.

Eerwaarde Ajahn Sumedho is een bhikkhu (monnik) in de boeddhistische theravadatraditie. Hij is in 1966 in Thailand tot deze traditie toegetreden en trainde daar 10 jaar. Hij is de oprichter van Amaravati Buddhist Monastery in Engeland en tevens de leraar en spiritueel gids voor vele bhikkhus, boeddhistische nonnen en leken.

Dit boekje is beschikbaar gesteld voor het welzijn van anderen. Het is mogelijk gemaakt door de vrijwillige inspanning van vele mensen.

Noot bij de tekst

De eerste uiteenzetting van de Vier Edele Waarheden was een rede (sutta) genaamd *Dhammacakkappavattana-Sutta*, wat betekent: 'het in beweging zetten van het rad van de Leer'. Stukjes uit deze sutta worden aan het begin van ieder hoofdstuk aangehaald. Het thema van de Vier Edele Waarheden komt ook vaak voor in andere redes, bijvoorbeeld in de aangehaalde

tekst aan het begin van de introductie. De bijbehorende referentie verwijst naar de oorspronkelijke geschriften (Pali-Canon) waar de rede teruggevonden kan worden.

Voor deze Nederlandse vertaling is de vertaling van de oorspronkelijke geschriften overgenomen uit het werk van Jan de Breet & Rob Janssen (NB. Sanskriet is vervangen door Pali om in lijn te blijven met het woordgebruik van de theravadatraditie):

- (I) *Dīgha-Nikāya* — *De verzameling van lange leerredes*, Asoka, Rotterdam, 2001.
- (II) *Saṃyutta-Nikāya* — *De verzameling van thematisch geordende leerredes, Deel 5: Het grote deel (Mahā-Vagga)*, Milinda Uitgevers, Rotterdam, 2013.

In dit boekje worden verschillende Paliwoorden gebruikt die in de woordenlijst zijn terug te vinden, alleen bij het eerste gebruik zal het schuingedrukt worden weergegeven.

De Vier Edele Waarheden: Een overzicht

‘Monniken, door het niet begrijpen van de Vier Edele Waarheden, door niet tot de kern ervan door te dringen, moest deze lange weg zo door mij en door jullie doorlopen worden, van geboorte tot geboorte.

Van welke vier? Door het niet begrijpen van de Edele Waarheid van het lijden, van de oorsprong van het lijden, van het ophouden van het lijden, van de weg die leidt tot het ophouden van het lijden.

Nu, monniken, zijn deze Vier Waarheden begrepen, ben ik tot de kern ervan doorgedrongen. De begeerte naar bestaan is afgesneden, zij die naar bestaan leidt, is vernietigd; er is nu geen wedergeboorte meer.’

(Dīgha-Nikāya, Sutta 16)

De Dhammacakkappavattana-Sutta,* de Boeddha's leer van de Vier Edele Waarheden, is al jaren het uitgangspunt van mijn beoefening. Het is de leer die we beoefenden in ons klooster in Thailand. De theravadastroming binnen het boeddhisme beschouwt deze sutta als de essentie van de leer van de Boeddha. Deze ene sutta bevat alles dat nodig is om *Dhamma* te begrijpen en verlichting te bereiken.

Hoewel de Dhammacakkappavattana-Sutta algemeen beschouwd wordt als de eerste rede die de Boeddha hield na zijn ontwaken, denk ik weleens dat hij zijn eerste rede hield voor een asceet die hij ontmoette op weg naar Varanasi. Na zijn verlichting in Bodh Gaya dacht de Boeddha: *Dit is een erg subtiele leer. Het is onmogelijk om in woorden over te brengen wat ik ontdekt heb, daarom zal ik niet onderwijzen. Ik blijf voor de rest van mijn leven onder de bodhiboom zitten.*

Ik vind het een erg aanlokkelijk idee om er vandoor te gaan en alleen te leven en niet te hoeven omgaan met de problemen van de samenleving. Maar toen de Boeddha op deze manier dacht overtuigde Brahma Sahampati† hem dat hij moest gaan onderwijzen. Brahma Sahampati zei tegen de Boeddha dat er wezens zijn met weinig stof in hun ogen die zijn boodschap zouden kunnen begrijpen. Daarom richtte de Boeddha zijn leer op hen. Hij zal vast niet gedacht hebben dat het een grote beweging zou worden, daar ben ik zeker van.

* Deze sutta (rede) was het eerste volledige onderricht dat de Boeddha gaf aan zijn vijf voormalige spirituele metgezellen in het herentpark in Sarnath bij Varanasi. De naam betekent: 'het in beweging zetten van het rad van de Leer'.

† In het hindoeïsme de god van creatie.

Na het bezoek van Brahma Sahampati ging de Boeddha vanuit Bodh Gaya op weg naar Varanasi. Hij kwam een asceet tegen die erg onder de indruk was van zijn stralende verschijning. De asceet vroeg hem: “Wat is het dat je ontdekt hebt?” En de Boeddha antwoordde: “Ik ben de volkomen ontwaakte, de arahant, de Boeddha.”

Volgens mij is dit zijn eerste rede. Het was geen succes, omdat de man die luisterde dacht dat de Boeddha zichzelf overschatte. Als iemand deze woorden tot ons zou spreken zouden we waarschijnlijk hetzelfde reageren. Wat zou jij doen als ik zou zeggen dat ik de volkomen ontwaakte ben?

Maar in werkelijkheid was de verklaring van de Boeddha erg nauwkeurig en uiterst precies. Het is de volmaakte les, maar mensen kunnen dit niet begrijpen. Ze zijn geneigd te denken dat het van een ego komt, omdat mensen alles interpreteren vanuit hun ego. *Ik ben de volkomen ontwaakte* klinkt als een heel egocentrische uitspraak, maar is het in werkelijkheid niet allesoverstijgend? Het is interessant om de verklaring *ik ben de Boeddha de volkomen ontwaakte* te onderzoeken omdat het een connectie legt tussen het gebruik van *ik ben* en volmaakte bevrijding. In ieder geval was het resultaat van die verklaring dat de ontvanger hem niet begreep en wegliep.

Later ontmoette de Boeddha zijn vijf vroegere metgezellen in het hertenpark bij Varanasi. Alle vijf waren volledig toegewijd aan strikte ascese. Eerder waren ze erg teleurgesteld in de Boeddha, omdat ze dachten dat hij niet meer oprecht was in zijn beoefening. Dit kwam omdat de Boeddha voordat hij bevrijding bereikte begon te beseffen dat strikte ascese op geen enkele manier bijdroeg aan een verlichte staat en daarom stopte met die manier van beoefenen. Zijn vijf vrienden dachten echter dat hij de makkelijke weg koos. Misschien zagen ze hem melkrijst eten wat vandaag

de dag wellicht vergelijkbaar is met het eten van een ijsje. Als je een asceet bent en je ziet een monnik ijs eten dan verlies je misschien je vertrouwen omdat je vindt dat monniken brandnetelsoep zouden moeten eten. Als je echt van ascese houdt en je zou mij een heerlijk ijsgerecht zien eten dan zou je geen vertrouwen meer hebben in Ajahn Sumedho. Zo werkt de menselijke geest, we zijn geneigd om indrukwekkende daden als zelfmarteling en verloochening te bewonderen. Toen ze het vertrouwen in hem verloren verlieten de vijf vrienden de Boeddha. Dat gaf hem de mogelijkheid om onder de bodhiboom te gaan zitten en bevrijding te bereiken.

Toen ze de Boeddha opnieuw ontmoetten in het hertenpark bij Varanasi was hun eerste gedachte hem geen aandacht te schenken. Maar toen hij dichterbij kwam voelden ze dat hij bijzonder was. Ze stonden op om een plaats te maken zodat hij kon zitten en vervolgens gaf hij zijn rede over de Vier Edele Waarheden.

Dit keer zei hij niet: “Ik ben de ontwaakte.” Hij zei: “Er is lijden. Er is een oorzaak van lijden. Er is het ophouden van lijden. Er is een weg die leidt naar het ophouden van het lijden.” Nu was het niet nodig om dit te erkennen of miskennen. Als hij had gezegd: “Ik ben de volkomen ontwaakte”, worden we gedwongen een standpunt in te nemen of we raken juist in verwarring. We zouden niet goed weten hoe we deze uitspraak zouden moeten zien. Maar door te zeggen: “Er is lijden, er is een oorzaak, er is een einde aan lijden, en er is een weg uit het lijden”, bood hij iets om over na te denken. Wat bedoel je hiermee? Wat bedoel je met lijden, het ontstaan, het ophouden en het pad?

Dan kunnen we het gaan beschouwen, erover nadenken. Over de verklaring: “Ik ben de volkomen ontwaakte”, zouden we waarschijnlijk alleen maar redetwisten: *Is hij werkelijk ontwaakt? ... Ik geloof er niets van.*

We zouden alleen maar discussiëren omdat we simpelweg niet klaar zijn voor een leer die zo direct is. Kennelijk gaf de Boeddha zijn eerste rede aan iemand met veel stof in zijn ogen. Daarom gaf hij bij deze tweede gelegenheid zijn leer over de Vier Edele Waarheden.

De Vier Edele Waarheden zijn: er is lijden, lijden heeft een oorzaak, er is het ophouden van lijden, en er is een weg die leidt naar het ophouden van lijden, namelijk het Achtvoudige Pad. Ieder van deze Vier Edele Waarheden heeft drie aspecten, dus twaalf inzichten in totaal. In de theravada-school is een arahant een volmaakte: iemand die de Vier Edele Waarheden met z'n drie aspecten en de twaalf inzichten heeft doorgrond. Een arahant is een mens die de waarheid begrijpt met betrekking tot de leer van de Vier Edele Waarheden.

Het eerste inzicht van de eerste Edele Waarheid is: *Er is lijden*. Wat is dat inzicht? We hoeven het niet groter te maken dan het is, het is gewoon de erkenning: Er is lijden. Dat is een basisinzicht. Iemand die onwetend is denkt: *Ik lijd. Ik wil niet lijden. Ik mediteer en ga op retraites om uit het lijden te komen, maar ik lijd nog steeds en ik wil niet lijden... Hoe kan ik uit het lijden komen? Wat kan ik doen om er vanaf te komen?* Maar dit is niet de eerste Edele Waarheid. Het is niet: *Ik lijd en ik wil er vanaf komen*. Het inzicht is: Er is lijden.

Je bekijkt je pijn of zorgen niet meer vanuit het perspectief dat het van jou is, maar als een beschouwing: Er is dit lijden, deze *dukkha*. Dit ontstaat vanuit de beschouwende positie: Boeddha ziet Dhamma. Het inzicht is gewoonweg de erkenning dat er lijden is zonder het persoonlijk te maken. Die erkenning is een belangrijk inzicht, gewoon kijken naar mentale of fysieke pijn en het te zien als *dukkha* in plaats van het te zien als een per-

soonlijk drama. Het gewoon te zien als dukkha en niet op de gebruikelijke manier te reageren.

Het tweede inzicht van de eerste Edele Waarheid is: *Lijden dient te worden begrepen*. Het tweede inzicht van ieder van de Edele Waarheden bevat het werkwoord *dienen*. Het dient te worden begrepen. Het tweede inzicht is dat je dukkha moet leren kennen. Dukkha moet begrepen worden, daarom moet je niet alleen proberen er vanaf te komen.

Begrip is een gangbaar woord maar in Pali betekent begrip het lijden daadwerkelijk accepteren, eronder staan,* het omarmen, in plaats van er alleen op te reageren. Normaal gesproken reageren we alleen maar op iedere vorm van fysiek of mentaal lijden. Maar met begrip kunnen we er echt naar kijken, het daadwerkelijk accepteren, vasthouden en omarmen. Dus dat is het tweede aspect: We dienen lijden te begrijpen.

Het derde aspect van de eerste Edele Waarheid is: *Lijden is begrepen*. Als je echt met lijden geoefend hebt, het bekeken hebt, het geaccepteerd hebt, weet wat het is, het laat zijn wat het is, dan is er het derde aspect: Lijden of dukkha, is begrepen.

Dus dit zijn de drie aspecten van de eerste Edele Waarheid:

Er is dukkha.

Het dient begrepen te worden.

Het is begrepen.

* Ajahn Sumedho vormt het woord 'understanding' (begrip of begrijpen) om tot 'standing under' (ergens onder staan).

Praktische toepassing

Dit is het patroon voor de drie aspecten van iedere Edele Waarheid. Eerst is er de stelling, dan de instructie, en ten slotte het resultaat van de beoefening. Je kunt het ook bekijken in termen van de Paliwoorden *pariyatti*, *paṭipatti* en *paṭivedha*. *Pariyatti* is de theorie of de stelling. *Paṭipatti* is de beoefening, het daadwerkelijk bestuderen. En *paṭivedha* is het resultaat van de beoefening. Dit is wat we een beschouwend model noemen, je ontwikkelt je geest op een beschouwende manier. Een Boeddha-geest is een beschouwende geest die de dingen kent zoals ze zijn.

We gebruiken deze Vier Edele Waarheden voor onze ontwikkeling. We passen ze toe op de normale dingen in ons leven, op alledaagse gehechtheden en obsessies van de geest. Met deze waarheden kunnen we onze gehechtheden onderzoeken om inzicht te verkrijgen. Door de derde Edele Waarheid kunnen we tot stoppen komen, het ophouden van lijden, en het Achtvoudige Pad beoefenen totdat er begrip is. Als het Achtvoudige Pad volledig ontwikkeld is, is men een arahant, iemand die het hele pad gegaan is. Hoewel dit ingewikkeld klinkt — vier waarheden, drie aspecten, twaalf inzichten — is het eigenlijk vrij eenvoudig. Het is een hulpmiddel dat ons helpt te zien wat lijden en niet-lijden is.

Binnen het boeddhisme zijn er niet veel mensen meer die de Vier Edele Waarheden nog gebruiken, zelfs niet in Thailand. Ze denken: *Ach ja, de Vier Edele Waarheden, dat is voor beginners*. Ze gebruiken allerlei verschillende *vipassanā* technieken en zijn bezeten van de zestien stadia voordat ze bij de Vier Edele Waarheden uitkomen. Ik vind het erg vreemd dat het boeddhisme de werkelijk diepzinnige leer als primitief afdoet: *Dat is voor kleine kinderen, de beginners. De gevorderden cursus is...* Ze hou-

den zich bezig met ingewikkelde theorieën en ideeën maar ze vergeten de meest diepgaande leer.

De Vier Edele Waarheden vragen een levenslange beschouwing. Je wordt geen arahant door gedurende één retraite de Vier Edele Waarheden, de drie aspecten en de twaalf stadia te realiseren om je vervolgens met geavanceerdere technieken bezig te houden. De Vier Edele Waarheden zijn niet zo eenvoudig. Ze vereisen een constante waakzaamheid en bieden ruimte voor levenslang onderzoek.

De Eerste Edele Waarheid

‘Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het lijden. Geboorte is leedvol, ouder worden is leedvol, ziek zijn is leedvol, sterven is leedvol; verenigd zijn met niet geliefde dingen of mensen is leedvol; gescheiden zijn van geliefde dingen of mensen is leedvol; ook niet krijgen wat je wenst is leedvol; de vijf geledingen van het toe-eigenen, in het kort, zijn leedvol.

“Dit is de Edele Waarheid van het lijden,” [toen ik dit besepte,] monniken, gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.

“Deze Edele Waarheid van het lijden moet volledig doorgrond worden,” ...

“Zij is volledig doorgrond,” [toen ik dit besepte,] gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.’

(Saṃyutta-Nikāya 56.11)

De eerste Edele Waarheid met zijn drie aspecten is:

Er is lijden, dukkha.

Dukkha dient begrepen te worden.

Dukkha is begrepen.

Dit is een praktische leer omdat het wordt uitgedrukt op een manier die gemakkelijk te onthouden is. Het is van toepassing op alles dat je mogelijk-kerwijs kunt denken, doen en ervaren, zowel in het verleden, het heden en de toekomst.

Lijden of dukkha is het gemeenschappelijke lot dat ons verbindt. Ieder mens, waar ook ter wereld krijgt ermee te maken. Mensen hebben lijden ervaren in het verleden in het oude India, men lijdt in de moderne westerse wereld, en ook in de toekomst zullen mensen lijden... Wat hebben we gemeenschappelijk met onze koning en koningin? We lijden. En wat met een dakloze in Amsterdam? Lijden. Het omvat alle lagen van de bevolking, van de meest bevoorrechten tot de meest wanhopigen en kansarmen, en alles daartussen. Iedereen, waar ook ter wereld wordt erdoor getroffen. Dat is wat ons met elkaar verbindt, iets dat we allemaal kunnen begrijpen.

Als we over menselijk lijden praten dan brengt dat compassie naar boven. Maar als we over onze overtuigingen praten — onze mening over politiek en religie — dan kan dat oorlogen tot gevolg hebben. Ik herinner me een film die ik ongeveer tien jaar geleden in London gezien heb. Er werd geprobeerd om het Russische volk menselijk te portretteren door families te tonen die met hun kinderen gingen picknicken. In die tijd was een dergelijke voorstelling van het Russische volk ongebruikelijk. De meeste westerse propaganda probeerde ze als vreselijke monsters of koudbloedige reptielen af te beelden, zodat we ze niet meer als gewone mensen zouden zien. Als je mensen wilt doden dan moet je monsters van ze maken. Het is

moeilijk om iemand te doden als je je realiseert dat ze net zo lijden als jij. Je moet ze zien als koudbloedige, immorele en waardeloze mensen die je maar beter uit de weg kunt ruimen. Je moet denken dat ze slecht zijn en dat het goed is je daarvan te ontdoen. Met deze instelling voelt het gerechtvaardigd om ze te bombarderen en neer te schieten. Maar als je onze gemeenschappelijke band van lijden in ogenschouw neemt dan wordt het heel moeilijk om ze die dingen aan te doen.

De eerste Edele Waarheid is geen sombere metafysische uitspraak waarin gezegd wordt dat alles lijden is. Merk op dat er een verschil is tussen een metafysische leer waarin je een uitspraak doet over Het Absolute en een Edele Waarheid die een beschouwing is. Een Edele Waarheid is een waarheid om te onderzoeken. Het is niet absoluut, het is niet Het Absolute. Westerlingen raken hierdoor erg in de war, omdat ze deze Edele Waarheid interpreteren als een soort metafysische waarheid van het boeddhisme, maar zo is het nooit bedoeld.

De eerste Edele Waarheid is niet absoluut vanwege de Vierde Edele Waarheid, het pad naar niet-lijden. Het is toch niet mogelijk om absoluut lijden te hebben en tegelijk een pad dat eruit leidt? Dat slaat nergens op. En toch zijn er mensen die op basis van de eerste Edele Waarheid zeggen dat de Boeddha ons leerde dat alles lijden is.

Het Paliwoord dukkha betekent: niet in staat om voldoening te geven. Of: niet in staat om te dragen of te weerstaan. Altijd veranderend en niet in staat om volledige vervulling of vreugde te brengen, zo is de zintuiglijke wereld, ze is constant in beweging. In feite zou het vreselijk zijn als we wel voldoening in de zintuiglijke wereld zouden kunnen vinden omdat we dan zouden stoppen met zoeken naar wat eraan voorbij gaat; dan zouden we eraan gebonden zijn. Maar zodra we dukkha leren kennen beginnen we de

uitweg te vinden, zodat we niet een levenslange gevangene zijn van ons zintuiglijk bewustzijn.

Lijden en zelfbeeld

Het is belangrijk de bewoording van de eerste Edele Waarheid goed te onderzoeken. Het is uitgedrukt op een heldere manier: *er is lijden* in plaats van *ik lijd*. Psychologisch is het veel beter om het als een beschouwing uit te drukken. We zijn geneigd om ons lijden uit te drukken als: *ik* ervaar veel leed, *ik* lijd veel en *ik* wil dat niet. Dit is de manier waarop onze denkende geest is geconditioneerd.

De gedachte, *ik ben aan het lijden*, geeft het idee dat *ik* iemand ben die veel leed ervaart: Dit lijden is van mij, ik heb veel te lijden. Het hele proces van identificatie met je herinneringen komt dan op gang. Je herinnert je wat er gebeurde toen je een klein kind was... enzovoort.

Maar let op, we zeggen niet dat er iemand is die lijdt. Het is geen persoonlijk lijden meer als we het zien als: *er is lijden*. Het is niet: *Och arme ik, waarom moet ik zoveel leed ervaren? Wat heb ik gedaan om dit te verdienen? Waarom moet ik oud worden? Waarom moet ik pijn, verdriet en wanhoop meemaken? Het is niet eerlijk! Ik wil het niet. Ik wil alleen maar geluk en geborgenheid*. Deze gedachten zijn het gevolg van onwetendheid waardoor alles ingewikkeld wordt en resulteert in persoonlijkheidsproblemen.

Om lijden te kunnen loslaten moeten we het toelaten in ons bewustzijn. De aanvaarding in boeddhistische meditatie is niet vanuit de positie, *ik ben aan het lijden*, maar *er is lijden aanwezig*. We proberen ons niet te identificeren met het probleem maar erkennen simpelweg dat het er is. Het is

niet juist om te denken in termen als: *Ik ben een driftig persoon, ik word zo snel boos. Hoe kom ik hier vanaf?* Dat roept allerlei onderliggende aannames op over een zelf waardoor het erg moeilijk is om nog enig perspectief op de situatie te krijgen. Alles wordt dan erg verwarrend omdat de veronderstelling dat het *mijn* problemen of *mijn* gedachten zijn ons erg gemakkelijk leidt naar onderdrukking van gevoelens of onszelf bekritisieren en veroordelen.

We hebben de neiging om zaken vast te grijpen en ons ermee te identificeren in plaats van ze te onderzoeken en te zien zoals ze zijn. Als je toegeeft dat er een gevoel van verwarring, hebzucht of haat is dan is er een oprecht beschouwen van de werkelijkheid en heb je de onderliggende aannames weggenomen of in ieder geval ondermijnd.

Dus grijp niet naar deze dingen alsof het persoonlijke fouten zijn, maar blijf deze condities herkennen als vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf. Blijf zo denken, zie ze zoals ze zijn. We zijn geneigd om het leven te zien vanuit het standpunt dat dit *mijn* problemen zijn en dat je erg eerlijk en oprecht bent door dit toe te geven. Maar dan zal het leven dit steeds bekrachtigen omdat we blijven opereren vanuit dat verkeerde standpunt, en zelfs dat standpunt is vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf.

Er is lijden is een heel heldere en nauwkeurige erkenning dat er op dit moment een gevoel van ongelukkig zijn is. Het kan zowel zorgen en wanhoop als milde irritatie omvatten. Dukkha betekent niet perse heftig lijden. Je hoeft niet wreed behandeld te zijn door het leven, je hoeft Auschwitz of Belsen niet te hebben meegemaakt om te kunnen zeggen dat er lijden is. Zelfs de koningin kan zeggen dat er lijden is. Ik ben er zeker van dat zij ook momenten heeft van grote zorgen en wanhoop, of tenminste momenten van irritatie.

De zintuiglijke wereld is een gevoelservaring. Je wordt steeds blootgesteld aan plezier en pijn en het dualisme van *samsāra*. Het is alsof je in iets bent dat heel kwetsbaar is en alles oppakt dat in contact komt met dit lichaam en zijn zintuigen. Dat is zoals 't is. Het is 't gevolg van geboorte.

Ontkenning van lijden

Lijden is gewoonlijk iets waar we niets van willen weten, we willen er alleen zo snel mogelijk vanaf komen. Zodra er enig ongemak of irritatie is heeft de niet-ontwaakte mens de neiging het te onderdrukken. We kunnen zien waarom de moderne samenleving zo opgaat in de zoektocht naar plezier en het zich laten verleiden door wat nieuw, spannend of romantisch is. We zijn geneigd om schoonheid en het plezier van de jeugd te benadrukken terwijl we de lelijke kanten van het leven zoals ouderdom, ziekte, dood, verveling, wanhoop en depressie opzij schuiven. Als we merken dat we ons in een staat bevinden die we niet leuk vinden dan doen we ons best daarvan weg te komen en gaan op zoek naar wat ons wel aanstaat. Als we ons vervelen dan gaan we op zoek naar iets interessants. Als we bang zijn gaan we op zoek naar veiligheid. Dit is volkomen normaal. We zijn verbonden met dat plezier/pijn principe door aantrekkingskracht en afkeer. Als de geest niet volledig ontvankelijk is dan is ze selectief. Ofwel, ze verkiest het aangename en onderdrukt het vervelende. Veel van onze ervaringen worden daarom onderdrukt omdat de meeste dingen waar we onvermijdelijk bij betrokken worden op een bepaalde manier onprettig zijn.

Als ons iets onprettigs overkomt dan roepen we: *Rennen!* Als iemand ons in de weg loopt dan roepen we: *Dood hem!* Onze regering werkt ook vaak op deze manier... Het is beangstigend als je bedenkt wat voor soort mensen onze landen besturen, ze zijn erg onwetend en onnozel. Maar dit is hoe het is. De onwetende geest denkt aan uitroeien: *Daar is een mug, sla 'm dood!*

Deze mieren nemen de kamer over, verdelg ze! In Groot-Brittannië is er zelfs een bedrijf dat Rentokil heet en gespecialiseerd is in het doden van ongedierte, hoe je het woord ongedierte ook wenst te interpreteren.

Moraliteit en compassie

Dat is waarom we wetten nodig hebben zoals: *Ik zal me onthouden van het opzettelijk doden*. Want het is ons instinct om te doden. Als het in de weg staat doodt het dan. Je kunt dit gedrag in het dierenrijk zien, maar wij zijn niet veel anders. We denken dat we beschaafd zijn maar we hebben een erg bloedige geschiedenis – letterlijk. Het staat bol van eindeloze slachtingen en het goedpraten van allerlei soorten onrechtvaardigheid tegen andere mensen, om van dieren nog niet eens te spreken. En allemaal vanwege deze fundamentele onwetendheid, deze onbezonnen geest die ons zegt om alles wat in de weg staat te vernietigen.

Maar als we ons daarvan bewust zijn kunnen we dat veranderen, dan kunnen we dat instinctieve gedrag overstijgen. Dan stoppen we niet met doden omdat we bang zijn gestraft te worden, maar nemen we die verantwoordelijkheid uit onszelf. We respecteren het leven van andere wezens, zelfs dat van insecten en wezens waar we een hekel aan hebben. Niemand zal muggen en mieren ooit echt leuk vinden, maar we kunnen ons beseffen dat ze ook het recht hebben om te leven. Dat is een overweging van de geest in plaats van op zoek te gaan naar de insectenspray. *Ik* vind het ook niet leuk als er mieren over *mijn* vloer lopen, ook mijn eerste gedachte gaat naar de insectenspray. Maar dan besef ik, hoewel deze dieren me irriteren en ik liever heb dat ze weg gaan, dat ze ook recht van bestaan hebben. Dat is een reflectie van de menselijke geest.

Hetzelfde is van toepassing op onaangename emoties. Als je woede ervaart denk je misschien: *O, woede, daar gaan we weer!* Maar in plaats daarvan kun je ook denken: *Er is woede.* Hetzelfde met angst. Als je het gaat zien als je moeders angst of je vaders angst of de angst van de hond of mijn angst, dan wordt het een lastig web van verschillende wezens met hun onderlinge relaties. Dan wordt het heel moeilijk om werkelijk grip op de situatie te krijgen. En toch, de angst van een persoon en de angst van een hond is precies hetzelfde. Er is angst, meer is er niet. De angst die ik kan ervaren is niet anders dan de angst van anderen. Dus dit is waar we compassie kunnen hebben, zelfs voor schurftige oude honden. We begrijpen dat angst voor hen net zo erg is als voor ons. Of het nu een hond is die door een zware laars geschopt wordt of jij, het gevoel van pijn is hetzelfde. Pijn is gewoon pijn, kou is gewoon kou, woede is gewoon woede. Het is niet *mijn* pijn, maar: *er is* pijn. Dit is een gedachtegang die nuttig is, het helpt ons om dingen helder te zien in plaats van ons zelfbeeld te versterken. Door het herkennen van lijden — dat er lijden is — kunnen we door naar het tweede inzicht van deze eerste Edele Waarheid: Het dient begrepen te worden. Dit lijden moet worden onderzocht.

Het lijden onderzoeken

Ik wil je aanmoedigen om te proberen dukkha te begrijpen. Er werkelijk naar te kijken, er *onder* te staan,* je lijden te accepteren. Probeer het te onderzoeken zodra je fysieke pijn, wanhoop en zorgen of haat en afkeer voelt. Welke vorm het ook aanneemt, welke eigenschap het ook heeft en of het nu extreem of gering is. Deze leer zegt niet dat je ten diepste ongelukkig moet zijn om bevrijding te kunnen bereiken. Je hoeft niet alles kwijtge-

* Ajahn Sumedho vormt het woord 'understanding' (begrip of begrijpen) om tot 'standing under' (ergens onder staan).

raakt te zijn of te worden gemarteld. Het gaat erom lijden te kunnen zien en begrijpen, zelfs als het een milde vorm van ontevredenheid is.

Het is makkelijk om een zondebok voor onze problemen te zoeken: *Als mijn moeder écht van mij gehouden had of als iedereen om me heen verstandig en volledig toegewijd was geweest zodat ik in een perfecte omgeving zou zijn opgegroeid, dan zou ik nu niet al deze emotionele problemen hebben gehad.*

Dit is erg onnozel! Maar toch is dit hoe sommige mensen naar de wereld kijken, ze denken dat ze in de war en ongelukkig zijn omdat ze niet eerlijk zijn behandeld. Maar met de formule van de eerste Edele Waarheid kunnen we, zelfs als we een erg ongelukkig leven hebben gehad zien dat lijden niet van buiten komt maar dat het ontstaat door wat we er in onze geest van maken. Dit is ontwaken, het ontwaken tot de waarheid van lijden. En het is een Edele Waarheid omdat het niet meer anderen de schuld geeft van het lijden dat we ervaren. Zodoende is de boeddhistische aanpak uniek vergeleken met andere religies. Het legt de nadruk op een weg uit het lijden door wijsheid vrij van alle illusies, in plaats van het bereiken van een gelukzalige toestand of vereniging met het Ultieme.

Het is best mogelijk dat anderen de bron zijn van onze irritatie en frustratie, maar met deze leer proberen we juist te wijzen naar onze eigen reactie daarop. Als iemand moeilijk doet of opzettelijk probeert je te laten lijden dan kun je denken dat jou lijden veroorzaakt wordt door die persoon, maar dan heb je de eerste Edele Waarheid nog niet begrepen. Zelfs als hij je vinger nagels uittrekt of andere verschrikkelijke dingen doet, als je denkt dat je lijdt vanwege die persoon heb je de eerste Edele Waarheid niet begrepen. Om lijden te begrijpen moet je duidelijk zien dat het onze reactie naar die persoon is: Ik haat je! *Dat* is lijden. Het daadwerkelijk uittrekken van je

nagels is pijnlijk maar het lijden is het gevolg van de gedachten: *Ik haat je. Hoe kun je mij dit aandoen. Dit vergeef ik je nooit.*

Wacht echter niet tot iemand je nagels uit gaat trekken om te oefenen met de eerste Edele Waarheid. Doe het met kleine dingen, zoals iemand die onverschillig of onbeschoft is of je negeert. Als je lijdt omdat iemand geringschattend over je denkt of je beledigd heeft dan kun je daarmee werken. Er zijn veel momenten in ons dagelijks leven waarin we ons beledigd kunnen voelen of van streek kunnen zijn. We kunnen geërgerd of geïrriteerd zijn door iemands uiterlijk of manier van lopen, *ik* wel tenminste. En soms kun je ergernis bij jezelf opmerken omdat iemand iets nalaat dat ze volgens jou juist wel zouden moeten. Je kunt erg geïrriteerd en boos worden door dit soort dingen. Die persoon heeft je niets gemeens aangedaan zoals het uittrekken van je nagels, maar toch lijd je. Als je lijden niet in deze simpele dingen kunt zien dan zul je het zeker niet herkennen als iemand daadwerkelijk je nagels uittrekt!

We werken met de kleine ontevredenheden van het dagelijks leven. We kijken naar de manier waarop we gekwetst en beledigd kunnen zijn of hoe we geïrriteerd kunnen raken door de burens, door de mensen waarmee we leven, door de regering, door hoe de dingen zijn of door onszelf. We weten dat we dit lijden dienen te begrijpen. We oefenen door het lijden als een object te bekijken en te begrijpen: dit is lijden. Zodoende ontwikkelen we een helder begrip van lijden.

Plezier en ongenoegen

Laten we het volgende eens onderzoeken: wat heeft onze zoektocht naar genot als opzichzelfstaand doel ons echt opgeleverd? We leven al een aantal decennia op deze manier maar is de mensheid hier nu echt gelukkiger

van geworden? Vandaag de dag hebben we alle vrijheid om te doen wat we willen als het gaat om drugs, seks, reizen, enzovoort. Alles is toegestaan, niets is verboden. Je moet *echt* iets heel obsceens of gewelddadigs doen voordat je gestraft wordt. Maar, heeft het feit dat we de mogelijkheid hebben om onze impulsen te volgen ons gelukkiger meer ontspannen en tevredener gemaakt? Het heeft ons juist egoïstischer gemaakt, we denken niet na over de gevolgen die ons handelen voor anderen heeft. We denken voornamelijk aan onszelf: Ik en *mijn* geluk, *mijn* vrijheid en *mijn* rechten. Op die manier word ik een vervelende lastpost, een bron van grote frustratie, ergernis en ellende voor de mensen om me heen. Als ik vind dat ik kan doen wat ik wil en kan zeggen wat ik denk, zelfs ten koste van anderen, dan ben ik iemand die de maatschappij alleen maar tot last is.

Als we willen genieten van alle facetten van het leven, en de gedachten 'wat ik wil' en 'hoe het leven volgens mij zou moeten zijn' koesteren dan raken we onvermijdelijk van streek. Want het leven zal nooit aan onze idealen kunnen voldoen. Het lijkt soms zo hopeloos en steeds verkeerd te gaan. We zitten in de maalstroom van het leven, rondrennend in een toestand van angst en verlangen. En zelfs als we alles krijgen dat we ons wensen denken we nog steeds dat we iets missen, dat het niet compleet is. Dus zelfs als het leven op zijn best is, is er nog steeds het gevoel van lijden, iets dat nog gedaan moet worden, een soort van twijfel of angst dat ons niet loslaat.

Ik heb altijd van mooie landschappen gehouden. Tijdens een retraite die ik leidde in Zwitserland werd ik mee op pad genomen de prachtige bergen in. Ik merkte dat er altijd een ietwat onaangenaam gevoel was, er was zoveel schoonheid, een continue stroom van buitengewone bezienswaardigheden. Ik had het gevoel dat ik niets mocht missen, dat ik ieder moment alert

moest zijn om alles met mijn ogen in me op te nemen. Dit vermoede me echt enorm! Zie je dat dit dukkha is?

Ik heb ontdekt dat als ik dingen achteloos doe, zelfs zoiets gewoons als het kijken naar een mooi landschap, ik snel geneigd ben om te proberen dingen vast te houden wat een onprettig gevoel tot gevolg heeft. Hoe *kun* je de Jungfrau en de Eiger vasthouden? Het beste dat je kunt doen is er een foto van maken. Dat is dukkha; als je iets dat mooi is wilt vasthouden omdat je er niet van gescheiden wilt worden. Dat is lijden.

Om in een situatie te belanden die je niet aanstaat is ook lijden. Ik vond het altijd onprettig om in Londen met de metro te moeten reizen. Ik klaagde erover: *Ik wil niet in de metro met al die afgrijselijke posters en groezelige metrostations. Ik wil niet onder de grond samengepakt worden in die kleine treintjes.* Ik vond het een vreselijk vervelende ervaring. Maar ik luisterde naar deze klagende en jengelende stem, het lijden vanwege het niet willen ervaren van iets onprettigs. Toen ik hierover nagedacht had stopte ik om me er druk over te maken, zodat ik kon zijn met het onplezierige en onaantrekkelijke zonder eronder te lijden. Ik realiseerde me dat het nu eenmaal zo is, het is *in orde*. We hoeven geen problemen te maken, niet over vieze metrostations en ook niet over het kijken naar mooie landschappen. Dingen zijn zoals ze zijn, dus we kunnen ze herkennen en waarden om hun veranderlijke vorm zonder ergens aan gehecht te raken. Hechting ontstaat als we ergens aan willen vasthouden, als we ergens vanaf willen of als we iets willen dat we niet hebben.

We kunnen ook lijden vanwege andere mensen. In Thailand heb ik lange tijd behoorlijk negatieve gedachten gehad over een van de andere monniken. Als hij iets deed dan kwam de gedachte bij me op dat hij dat niet had moeten doen. Vervolgens zei hij iets en dan dacht ik: *Hij had dat niet moe-*

ten zeggen! Ik droeg deze monnik overal in mijn gedachten mee. Zelfs als ik ergens anders was dacht ik aan deze monnik. Als er een gedachte aan hem opkwam volgden dezelfde reacties: *Herinner je je toen hij dit zei en toen hij dat deed? Hij had dit niet moeten zeggen en hij had dat niet moeten doen.*

Toen ik een leraar als Ajahn Chah gevonden had, wilde ik dat hij feilloos was. Ik dacht: *Hij is een fantastische leraar, geweldig!* Maar dan deed hij iets waardoor ik van streek raakte en dan dacht ik: *Ik wil niet dat hij iets doet waardoor ik van streek raak, omdat ik hem wil zien als een uitmuntende leraar.* Het was alsof ik zei: Ajahn Chah, wees de *hele* tijd fantastisch voor mij. Doe *nooit* iets dat bij mij negatieve gedachten tot gevolg heeft.

Dus zelfs als je iemand vindt die je respecteert en liefhebt is er nog steeds lijden als gevolg van gehechtheid. Het is onvermijdelijk dat ze iets zullen doen of zeggen dat je niet leuk vindt of dat je afkeurt, met als gevolg een soort van twijfel, en dan lijd je.

Op een zeker moment kwamen er een aantal Amerikaanse monniken naar Wat Pah Pong, ons klooster in noordoost Thailand. Ze waren erg kritisch en het leek alsof ze alleen meer datgene zagen dat fout was. Ze vonden Ajahn Chah niet zo'n bijzondere leraar en het klooster beviel ze ook niet. Omdat ze zo kritisch waren op iets waar ik van hield voelde ik grote woede en haat opkomen. Ik voelde me verontwaardigd: *Als het je niet aanstaat dan ga je toch? Hij is de beste leraar op aarde en als je dat niet ziet, hoe-pel dan maar op!*

Deze manier van gehecht zijn, doordat je van iemand houdt of vanwege je toewijding is lijden. Als iets of iemand waar je van houdt bekritiseerd wordt, voel je je boos en verontwaardigd.

Inzicht in situaties

Soms ontstaat inzicht op de meest onverwachte momenten. Mij overkwam dit toen ik in Wat Pah Pong leefde. Het noordoosten van Thailand, met zijn struikachtige bossen en platte vlaktes is niet het mooiste en meest aangename deel van de wereld. Het wordt er ontzettend warm gedurende het hete seizoen. Iedere dag dat er een eredienst was moesten we op het heetst van de dag de bladeren van de paden veegen. Er waren grote gebieden om te veegen. We stonden dan de hele middag in de hete zon. Al zweetend veegden we met onze onhandige bezems de bladeren bij elkaar. Dit was een van onze taken. Ik vond het niet leuk om te doen en ik dacht: *Ik wil dit niet doen. Ik ben hier niet gekomen om bladeren van de grond te veegen. Ik ben hier om bevrijding te bereiken, maar in plaats daarvan willen ze dat ik bladeren van de grond veeg. En buiten dat: het is erg heet en ik heb een lichte huid, ik zou wel huidkanker kunnen krijgen.*

Op een middag stond ik daar, ik voelde me erg ongelukkig en dacht: *Wat doe ik hier? Waarom ben ik hier gekomen? Waarom blijf ik hier nog?* Ik had mijn bezem in de hand, zonder energie, vol zelfmedelijden en haatte alles. Toen kwam Ajahn Chah langslopen, hij lachte naar me en zei: “Wat Pah Pong veroorzaakt een hoop lijden, is het niet?” Ik vroeg me af waarom hij dat zei, en dacht: *Weet je, eigenlijk is het helemaal niet zo slecht.* Hij zette me aan het denken: *Is het opveegen van de bladeren echt zo onplezierig? ... Nee, dat is het niet. Het is eigenlijk vrij neutraal, je veegt de bladeren op een hoop, het is eigenlijk onbeduidend... Is zweeten echt zo erg? Is het echt zo'n ellendige en vernederende ervaring? Is het echt zo slecht als ik het mezelf voorstel? ... Nee, zweeten is normaal, het is een natuurlijke functie van het lichaam. En ik heb geen huidkanker. De mensen in Wat Pah Pong zijn heel aardig. De leraar is erg vriendelijk en wijs. De monni-*

ken hebben me goed behandeld. Iedere dag komen er mensen om me te eten te geven, en... waar klaag ik eigenlijk over?

De daadwerkelijke ervaring beschouwend dacht ik: *Het is goed. De mensen respecteren me, ik word goed behandeld. Ik krijg les van aardige mensen in een fijn land. Er is eigenlijk helemaal geen probleem, behalve ik. Omdat ik geen bladeren wil vegen en niet wil zweten maak ik er een probleem van.* Toen had ik een heel duidelijk inzicht. Plotseling werd ik me bewust van iets in mezelf dat altijd klaagde en kritiek had, het had me altijd tegengehouden me ergens volledig voor in te zetten of mezelf over te geven aan de situatie.

Een andere ervaring waar ik van leerde was het gebruik om de voeten van de senior monniken te wassen als ze terugkwamen van de aalmoesronde. Hun voeten zaten onder de modder nadat ze blootsvoets door het dorp en de rijstvelden waren gelopen. Buiten de eetzaal waren voetbaden. Als Ajahn Chah kwam aanlopen renden alle monniken, misschien zo'n twintig of dertig naar hem toe om zijn voeten te wassen. Toen ik dit voor het eerst zag dacht ik: *Dat ga ik niet doen, echt niet!* De volgende dag, toen er weer dertig monniken kwamen aanrennen zodra Ajahn Chah verscheen, dacht ik: *Wat is dat belachelijk om te doen, dertig monniken die de voeten van één man gaan wassen. Dat doe ik niet.* De volgende dag werd de reactie nog heftiger, dertig monniken renden naar Ajahn Chah en wassen zijn voeten... Dit maakte me echt boos: *Ik heb hier genoeg van! Dit is het stomste dat ik ooit gezien heb, dertig mannen die de voeten van één man gaan wassen! Hij denkt zeker dat hij dit verdient heeft, hij krijgt er vast een opgeblazen ego van. Hij moet wel een enorm ego hebben doordat zijn voeten iedere dag door zoveel mensen worden gewassen. Ik zal daar nooit aan meedoen!*

Ik was begonnen om een sterke reactie op te bouwen, een overreactie. Ik zat daar en voelde me ellendig en boos. Kijkend naar de monniken dacht ik: *Ze zien er allemaal zo stom uit. Wat doe ik hier toch?*

Maar toen begon ik te luisteren en bedacht me: *Dit is eigenlijk een heel vervelende gedachtengang. Is het echt iets om over van streek te raken? Ze hebben mij niet gezegd dat ik het moet doen. Het is niet immoreel of slecht om met dertig mannen de voeten van één man te wassen; eigenlijk is er niets mis mee. Misschien doen ze het wel graag, misschien vinden ze het gewoon leuk. Het is misschien wel goed om te doen... Misschien moet ik het ook doen!* Dus de volgende morgen waren er eenendertig monniken in de weer om Ajahn Chah's voeten te wassen. Nadien was er geen probleem meer. Het voelde erg goed, dat nare wezen in mij was gestopt.

We kunnen deze zaken die zoveel verontwaardiging en woede in ons oproepen onderzoeken. Is er echt iets mis mee of is het iets dat wij doen waardoor dukkha ontstaat? Dan gaan we de problemen die we voor onszelf en de mensen om ons heen veroorzaken begrijpen.

Met aandacht kunnen we het hele leven verdragen. De opwinding en de verveling, de hoop en de vrees, het plezier en de pijn, de fascinatie en de desinteresse, het begin en het einde, de geboorte en de dood. We zijn bereid het allemaal te accepteren in plaats van het plezierige te koesteren en het vervelende te onderdrukken. Het proces van inzicht is het gaan naar dukkha, kijken naar dukkha, toegeven aan dukkha, het herkennen van dukkha in al zijn vormen. Je koestert of verdringt je gevoelens niet meer. En daardoor leer je beter met lijden omgaan, je kunt er meer geduld mee hebben.

Deze lessen liggen niet buiten onze ervaring. Ze zijn in feite beschouwingen op onze daadwerkelijke gewaarwording, het zijn geen ingewikkelde intellectuele onderwerpen. Span je dus in om dit te ontwikkelen in plaats van aan je gewoontes vast te houden. Hoe vaak moet je je nog schuldig voelen over die abortus of over de fouten die je in het verleden hebt gemaakt? Moet je echt al je tijd besteden aan het herkauwen van de dingen die in je leven gebeurd zijn en je overgeven aan eindeloze speculaties en analyses? Sommige mensen ontwikkelen hierdoor een erg ingewikkelde persoonlijkheid. Als je je blijft overgeven aan je herinneringen, gedachten en meningen zul je daar altijd in blijven hangen en het nooit overstijgen.

Je kunt deze last loslaten als je bereid bent om de lessen op de juiste manier te gebruiken. Zeg tegen jezelf: *Ik laat me hier niet meer door vangen, ik weiger om dit spel nog langer mee te spelen. Ik geef niet meer toe aan deze gemoedstoestand.* Begin jezelf te verplaatsen naar de positie van weten: Ik weet dat dit dukkha is — er is dukkha.

Het is erg belangrijk om te besluiten het lijden op te zoeken en daar dan te verblijven. Alleen door het te onderzoeken en op deze manier te confronteren is er hoop dat je tot dit geweldige inzicht kunt komen: *Dit lijden is begrepen.*

Dit zijn dus de drie aspecten van de eerste Edele Waarheid. Dit is de formule die we moeten gebruiken en toepassen als we over ons leven nadenken. Steeds als je lijden voelt erken dan: *Er is lijden.* Dan: *Het dient begrepen te worden.* En ten slotte: *Het is begrepen.* Dit begrip van dukkha is het inzicht in de eerste Edele Waarheid.

De Tweede Edele Waarheid

‘Dit, monniken, is de Edele Waarheid van de oorsprong van het lijden. Het is deze begeerte, die tot wedergeboorte leidt, die vergezeld gaat van vreugde en hartstocht, die her en der genoeg vindt, namelijk: de begeerte naar zintuigelijk genot, de begeerte naar bestaan en de begeerte naar ophouden te bestaan.

“Dit is de Edele Waarheid van de oorsprong van het lijden,” [toen ik dit besepte,] monniken, gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.

“Deze Edele Waarheid van de oorsprong van het lijden moet opgegeven worden,” ...*

“Zij is opgegeven,” [toen ik dit besepte,] gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.’

(Saṃyutta-Nikāya 56.11)

* Bedoeld is dat de oorsprong van het lijden moet worden opgegeven.

De tweede Edele Waarheid met zijn drie aspecten is:

De oorsprong van lijden is gehechtheid aan verlangen.

Verlangen dient opgegeven te worden.

Verlangen is opgegeven.

De tweede Edele Waarheid zegt dat er een oorsprong van lijden is. Die oorsprong is gehechtheid aan drie soorten van verlangen: verlangen naar zintuigelijk genot (*kāma-taṇhā*), verlangen naar bestaan (*bhava-taṇhā*), en verlangen naar ophouden te bestaan (*vibhava-taṇhā*). Dit is de stelling van de tweede Edele Waarheid, de pariyatti, om te onderzoeken: De oorsprong van lijden is gehechtheid aan verlangen.

Drie soorten van verlangen

Het is belangrijk om verlangen of *taṇhā* in Pali, te begrijpen. Wat is verlangen? *Kāma-taṇhā* is erg makkelijk om te begrijpen. Het is het verlangen naar lichamelijk genot via de zintuigen en altijd op zoek zijn naar manieren om deze te stimuleren, dat is *kāma-taṇhā*. Je kunt dit onderzoeken, hoe voelt het als je verlangt naar genot? Neem dit voorbeeld: je bent aan het eten, je hebt honger en het eten smaakt heerlijk. Je kunt dan opmerken dat je nog een hap wilt nemen. Let op dat gevoel wanneer je iets lekkers proeft en hoe je er meer van wilt. Geloof dit niet alleen maar probeer het ook. Denk niet dat je dit al weet omdat het in het verleden ook zo ging. Probeer het als je aan het eten bent. Proef iets dat je heerlijk vindt en zie wat er gebeurt, er ontstaat een verlangen naar meer. Dat is *kāma-taṇhā*.

We kunnen ook kijken naar het gevoel om te willen bestaan. Als we niet op zoek zijn naar stimulatie van de zintuigen dan kunnen we gedreven worden door ambitie, iets willen bereiken. Dit is het verlangen om te *bestaan*. We raken verstrikt in het streven naar geluk of de zoektocht om vermo-

gend te worden, of we proberen belangrijk te zijn door de wereld te willen verbeteren. Word je bewust van het gevoel iemand anders te willen zijn dan je nu bent.

Luister naar de bhava-taṇhā in je leven: Ik wil meditatie beoefenen zodat ik mezelf kan bevrijden van pijn. Ik wil verlichting bereiken. Ik wil een monnik of een non worden. Ik wil bevrijding als een leek bereiken. Ik wil een vrouw en kinderen en een bedrijf. Ik wil kunnen genieten van de zintuigelijke wereld, en zonder er iets voor hoeven op te geven ook nog eens een arahant worden.

Als we gedesillusioniseerd raken door onze pogingen om iets te worden dan ontstaat het verlangen om niet meer te bestaan. We beschouwen nu vibhava-taṇhā, het verlangen naar ophouden te bestaan: *Ik wil verlost worden van mijn lijden. Ik wil afkomen van mijn boosheid. Ik heb deze boosheid en ik wil ervan verlost worden. Ik wil deze jaloezheid, angst en ongerustheid niet meer.*

Merk op dat we vibhava-taṇhā proberen te begrijpen. We bekijken datgene in ons dat van iets af wil komen, maar we proberen *niet* om van vibhava-taṇhā af te komen. We nemen het niet op tegen het verlangen om van dingen verlost te raken en we gaan dat verlangen ook niet aanwakkeren. We onderzoeken alleen maar, dit is zoals het is, zo voelt het als ik ergens vanaf wil komen. *Ik moet mijn woede overwinnen. Ik moet de Duivel vermoorden en van mijn hebzucht afkomen. Dan zal ik...* Door naar deze gedachting te kijken kunnen we zien dat willen bestaan en willen ophouden te bestaan erg nauw met elkaar verbonden zijn.

Hou in gedachten dat de drie categorieën kāma-taṇhā, bhava-taṇhā en vibhava-taṇhā alleen maar hulpmiddelen zijn om verlangen te onderzoeken.

ken. Het zijn niet totaal verschillende vormen van verlangen maar verschillende aspecten ervan.

Het tweede inzicht in de tweede Edele Waarheid is: *Verlangen dient te worden opgegeven*. Maar hoe beoefenen we dat? Je hebt het inzicht dat verlangen opgegeven moet worden, maar dat inzicht is niet een *verlangen* om iets op te geven. Als je niet scherp bent en dit niet goed genoeg in de geest onderzoekt, dan zul je geneigd zijn om te denken: *Ik wil het kwijt, ik wil al mijn verlangens kwijtraken*. Besef dan dat dit alleen maar een nieuw verlangen is. Maar je kunt de verlangens bekijken, je kunt ze zien. Het verlangen naar ophouden te bestaan, het verlangen naar bestaan en het verlangen naar zintuigelijk genot. Door deze drie soorten verlangen te begrijpen kun je ze opgeven.

De tweede Edele Waarheid vraagt je niet om te denken: *Ik heb heel veel zintuigelijke verlangens*. Of: *Ik ben heel erg ambitieus, ik ben bhava-taṇhā plus, plus, plus!* Of: *Ik ben een nihilist, ik wil alleen maar weg, ik ben een vibhava-taṇhā aanbidder, dat ben ik*. Dit is niet de tweede Edele Waarheid. Het gaat er niet om dat je je identificeert met verlangen, het gaat erom verlangen te herkennen.

Ik heb lange tijd geprobeerd te onderzoeken in hoeverre mijn eigen beoefening voortkwam uit het verlangen naar bestaan. Bijvoorbeeld, in welke mate had mijn intentie om te mediteren tot doel als monnik gewaardeerd te worden? En hoeveel van mijn omgang met andere monniken, nonnen en leken had tot doel aardig gevonden te worden en geaccepteerd te zijn? Dat is bhava-taṇhā, het verlangen naar lof en succes. Als monnik heb je deze bhava-taṇhā, de wil dat alle mensen alles begrijpen en de Dhamma waarderen. Zelfs deze subtiele, bijna nobele verlangens zijn bhava-taṇhā.

En dan is er ook vibhava-taṇhā in het spirituele leven. Ik hoorde mezelf denken: *Ik wil deze verdorvenheden kwijt, ik wil ze vernietigen en uitroeien. Ik wil verlangen kwijtraken. Ik wil verlost zijn van woede. Ik wil niet meer bang of jaloers zijn. Ik wil moedig zijn. Ik wil vreugde en blijdschap voelen in mijn hart.*

Je hoeft jezelf niet te haten voor het hebben van dit soort gedachten. Deze beoefening van Dhamma leert ons dat deze gedachten opkomen als gevolg van de conditionering van de geest, ze zijn vergankelijk. Verlangen is niet wat we zijn, maar is de manier waarop we geneigd zijn vanuit onwetendheid te reageren als we de Vier Edele Waarheden en hun drie aspecten nog niet begrepen hebben. We zijn geneigd op alles zo te reageren. Vanwege onwetendheid zijn dit normale reacties.

Maar we hoeven niet te blijven lijden. We zijn geen hulpeloze slachtoffers van verlangen. Door het verlangen ongemoeid te laten beginnen we het op te geven. Verlangen kan ons alleen misleiden en in haar macht houden zolang we ons eraan vastklampen, erin geloven en erop blijven reageren.

Vastklampen is lijden

Normaal gesproken stellen we lijden gelijk met gevoelens, maar gevoelens zijn geen lijden. Het proberen vast te klampen aan verlangen is lijden. Verlangen is niet de oorzaak van lijden, de oorzaak van lijden is het vastklampen aan verlangen. Deze opmerking is bedoeld voor contemplatie in je dagelijks leven.

Je moet verlangen echt onderzoeken en leren kennen voor wat het is. Je moet weten wat normaal en noodzakelijk is om te overleven en wat daarvoor overbodig is. We kunnen erg idealistisch worden door te denken dat

zelfs de noodzaak om te eten een soort verlangen is dat we niet zouden moeten hebben, je kunt het heel gek maken. Maar de Boeddha was geen idealist en ook geen moralist. Hij probeerde verlangen niet te veroordelen. Hij probeerde ons juist wakker te schudden zodat we de waarheid helder kunnen zien.

Als helderheid en het juiste zien er eenmaal is dan is er geen lijden. Je kunt nog steeds honger hebben. Je kunt nog steeds voedsel nodig hebben zonder dat het een verlangen is. Voedsel is een natuurlijke behoefte van het lichaam. Het lichaam is niet zelf. Het heeft voedsel nodig, anders wordt het zwak en gaat het dood. Dat is de aard van het lichaam, daar is niets mis mee. Als we erg moralistisch en hoogmoedig worden en geloven dat we ons lichaam *zijn*, dat honger ons eigen probleem is en dat we zelfs niet zouden moeten eten, dan is dat geen wijsheid maar waanzin. Als je echt de oorzaak van lijden ziet dan realiseer je je dat het probleem ligt in het vastklampen aan verlangen, niet het verlangen zelf. Vastklampen betekent dat je erdoor misleid wordt, denken dat het echt *ik* en *mijn* is: *Ik heb deze verlangens en er is iets mis met mij omdat ik ze heb. Of: Ik wil niet zijn zoals ik nu ben, ik moet iets anders worden. Of: Ik moet iets kwijtraken voordat ik kan worden wat ik wil zijn.* Dit is allemaal verlangen. Dus luister er aandachtig naar zonder te oordelen over goed of slecht, herken het enkel voor wat het is.

Loslaten

Als we verlangens onderzoeken en ernaar luisteren dan hechten we ons er niet meer aan, dan staan we toe dat ze er zijn. Dan komen we tot het besef dat verlangen als de oorzaak van lijden terzijde gelegd en losgelaten kan worden.

Hoe laten we los? Dit betekent dat je dingen laat bestaan zoals ze zijn, het betekent niet dat je ze probeert te vernietigen of weg te gooien. Het is meer als neerzetten en de vrije loop laten. Door het beoefenen van loslaten begrijpen we de oorzaak van lijden, namelijk de gehechtheid aan verlangen en we beseffen dat we deze drie soorten van verlangen moeten loslaten. En dan realiseren we ons dat we deze verlangens hebben losgelaten; we zijn niet meer aan ze gehecht.

Als je merkt dat je gehecht bent, bedenk dan dat loslaten niet *uit de weg ruimen* of *weggooien* is. Als jij zegt dat ik de klok moet loslaten die ik vasthoud dan betekent dat niet dat ik de klok moet weggooien. Ik zou kunnen denken dat ik het weg moet gooien omdat ik eraan gehecht ben, maar dat zou alleen maar het verlangen zijn om er vanaf te komen. We zijn geneigd te denken dat ons ontdoen van het object een manier is om van onze gehechtheid af te komen. Maar als ik nadenk over gehechtheid, het vastklampen aan deze klok, dan begrijp ik dat het niet nodig is om de klok weg te doen. Deze klok geeft de juiste tijd aan en is niet zwaar om mee te nemen. Het is een goede klok, dus de klok is niet het probleem. Het probleem is het vastklampen aan de klok. Dus wat moet ik doen? Laat het los, leg het opzij. Leg het rustig neer zonder enige vorm van afkeer. Dan kan ik het oppakken als ik wil weten hoe laat het is en vervolgens weer neerleggen.

Je kunt dit inzicht in loslaten ook toepassen op het verlangen naar zintuigelijk genot. Misschien wil je graag plezier maken. Hoe laat je dit verlangen los zondere enige afkeer? Simpelweg door het verlangen te herkennen zonder het te veroordelen. Je kunt proberen er vanaf te komen omdat je je schuldig voelt vanwege zo'n dwaas verlangen, maar leg het gewoon terzijde. Dan kun je het bekijken zoals het is en als je het herkent als verlangen ben je er niet meer aan gehecht.

Het pad is dus altijd werken met het dagelijks leven. Als je je negatief en depressief voelt dan is dat ene moment dat je weigert je aan dat gevoel over te geven een moment van bevrijding. Als je *dat* ziet is het niet meer nodig in een zee van depressie en wanhoop rond te blijven zwemmen. Je kunt dit daadwerkelijk stoppen wanneer je leert de gedachten los te laten.

Door beoefening moet je dit voor jezelf ondervinden zodat je weet hoe het is om de oorzaak van lijden los te laten. Kun je verlangen loslaten door het te willen loslaten? Ook al is het maar voor even, wat is datgene dat iets echt loslaat? Je moet de ervaring van loslaten beschouwen, je moet het onderzoeken totdat het inzicht komt. Blijf erbij totdat het inzicht komt: *Ah, loslaten. Ja, nu begrijp ik het, verlangen wordt losgelaten.* Dit betekent niet dat je nu voor altijd verlangen loslaat maar op dit ene moment heb je daadwerkelijk losgelaten en je bent je daar volledig van bewust. Dit is een inzicht. Het is wat we noemen kennis door inzicht. In Pali zeggen we *ñāṇadassana* of diepgaand begrijpen.

Mijn inzicht in loslaten had ik gedurende het eerste jaar dat ik mediteerde. Op een intellectueel niveau had ik bedacht dat je alles moet loslaten, ik vroeg me af: *Hoe laat je los?* Het leek namelijk onmogelijk om ook maar iets los te laten. Ik bleef erover nadenken: *Hoe laat je los?* Dan zei ik: *Je laat los door los te laten. Welnu dan, laat los!* Vervolgens vroeg ik me af: *Heb ik al losgelaten? Hoe laat je los? Gewoon loslaten!* Zo ging ik maar door en raakte steeds gefrustreerder. Maar uiteindelijk werd het me duidelijk wat er aan de hand was. Als je probeert om loslaten in detail te analyseren, raak je erin verstrikt en wordt het erg ingewikkeld. Je kunt het niet met woorden onderzoeken, je moet het daadwerkelijk doen. Dus liet ik voor een moment los, gewoon zo.

Het loslaten van persoonlijke problemen en obsessies gaat net zo. Het is niet de bedoeling om ze te analyseren en er een steeds groter probleem van te maken, maar juist te oefenen om de dingen neer te leggen, ze los te laten. Aanvankelijk laat je los maar dan pak je het weer op omdat de gewoonte om vast te klampen zo sterk is. Maar je begrijpt tenminste het idee. Zelfs toen ik dat inzicht in loslaten had liet ik maar kort los en begon dan weer te grijpen, omdat ik dacht: *Ik kan het niet, ik heb zoveel slechte gewoontes!*

Heb geen vertrouwen in dat zeurende, geringschattende wezen in jezelf, het is volkomen ongeloofwaardig. Het is alleen van belang loslaten te blijven oefenen. Als je vaker ziet hoe je dat doet worden de periodes van loslaten steeds langer.

Volbrengen

Het is belangrijk je bewust te zijn als je verlangen hebt losgelaten, als je niet langer veroordeelt of probeert ergens van weg te komen, als je de natuurlijke staat der dingen herkent. Als je daadwerkelijk kalm en vredig bent dan zul je ontdekken dat er geen gehechtheid meer is. Je bent niet meer gevangen door je pogingen iets te verkrijgen of ergens vanaf te komen. Welzijn is de dingen kennen zoals ze zijn, zonder de noodzaak te voelen te oordelen.

Continue zeggen we: *Dit moet anders, ik zou me niet zo moeten gedragen!* En: *Jij zou niet zo moeten zijn en je zou dat niet moeten doen!* En ga zo maar door. Ik weet zeker dat ik je zou kunnen vertellen hoe jij zou moeten zijn, en jij zou mij kunnen vertellen hoe ik zou moeten zijn. We zouden aardig, liefdevol, vrijgevig, welwillend, hardwerkend, toegewijd, moedig, dapper en begripvol moeten zijn. Ik hoef je helemaal niet te kennen om je

dat te vertellen! Maar om je echt te leren kennen zal ik me naar je moeten openstellen in plaats van te starten vanuit het ideaalbeeld hoe een man of vrouw, boeddhist of christen zou moeten zijn.

Ons lijden komt van de gehechtheid aan onze idealen en doordat we de natuurlijke staat der dingen zo ingewikkeld maken. We kunnen nooit voldoen aan onze hoogste idealen. Het leven, anderen, het land waarin we wonen, de wereld, het lijkt wel alsof niets is wat het zou moeten zijn. We worden hierdoor erg kritisch: *Ik weet dat ik geduldiger zou moet zijn, maar ik KAN het gewoon niet!*

Luister naar al dat moeten, niet-moeten en de verlangens. Het aangename willen bezitten, willen worden, af willen komen van het lelijke en pijnlijke. Het is alsof je luistert naar iemand die over de omheining praat: *Ik wil dit wel, maar dat niet. Het zou op deze manier moeten zijn, niet op die manier.* Neem de tijd om naar deze klagende gedachten te luisteren, breng het in bewustzijn.

Zelf heb ik dit vaak gedaan als ik ontevreden en kritisch was. Ik sloot mijn ogen en begon te denken: *Ik wil dit niet en ik vind dat vervelend. Die persoon zou niet zo moeten zijn. Het is niet goed zoals de wereld is.* Ik bleef luisteren naar deze kritische duivel die maar door bleef zeuren, oordelend over mij, over jou en over de wereld. Dan dacht ik: *Ik wil geluk en comfort. Ik wil me veilig voelen. Ik wil geliefd zijn!* Met opzet liet ik hier mijn gedachten over gaan, ik luisterde ernaar om ze te leren kennen als simpelweg condities die opkomen in de geest. Breng ze dus in gedachten, wek alle hoop, verlangens en kritiek op. Breng ze in je bewustzijn. Dan leer je verlangen kennen en zul je in staat zijn om het neer te leggen.

Hoe meer we vastklampen beschouwen en onderzoeken, des te meer inzicht krijgen we: *Verlangen dient losgelaten te worden*. Door de beoefening en het besef wat loslaten werkelijk is krijgen we het derde inzicht in de tweede Edele Waarheid: *Verlangen is losgelaten*. Dan weten we wat loslaten is. Het is geen theoretisch loslaten maar een direct inzicht. Je weet dat loslaten volbracht is. Dat is het doel van de beoefening.

De Derde Edele Waarheid

‘Dit, monniken, is de Edele Waarheid van het ophouden van het lijden. Het is het volledig verdwijnen en ophouden van diezelfde begeerte, het opgeven ervan, de verzaking ervan, de bevrijding ervan, het zich ervan ontdoen.

“Dit is de Edele Waarheid van het ophouden van het lijden,” [toen ik dit besepte,] monniken, gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.

“Deze Edele Waarheid van het ophouden van het lijden moet verwezenlijkt worden,” ...

“Zij is verwezenlijkt,” [toen ik dit besepte,] gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.’

(Saṃyutta-Nikāya 56.11)

De drie aspecten van de derde Edele Waarheid zijn:

Er is het ophouden van lijden, van dukkha.

Het ophouden van dukkha dient gerealiseerd te worden.

Het ophouden van dukkha is gerealiseerd.

Het doel van de boeddhistische leer is het ontwikkelen van een beschouwende geest om hersenspinsels te kunnen loslaten. De Vier Edele Waarheden is een leer van loslaten door te onderzoeken, door jezelf vragen te stellen: *Waarom is het als dit? Waarom is het zo?*

Het is goed om dingen te overpeinzen, zoals waarom monniken zich kaal scheren of waarom Boeddha-rupa's* hun specifieke vorm hebben. We beschouwen... De geest vormt zich geen mening of dit goed of slecht is, bruikbaar of niet bruikbaar. De geest is daadwerkelijk open en neemt in overweging: *Wat betekent dit? Waar staan de monniken voor? Waarom dragen zij een aalmoeskom? Waarom kunnen ze geen geld gebruiken? Waarom kunnen ze niet hun eigen voedsel verbouwen?* We denken na hoe deze manier van leven de traditie in stand heeft gehouden en hoe het is overgeleverd, van de oorspronkelijke oprichter Gotama de Boeddha tot in het heden.

We denken na als we lijden zien, als we de aard van verlangen zien, als we herkennen dat vastklampen aan verlangen lijden tot gevolg heeft. Deze inzichten kunnen alleen ontstaan door beschouwing, ze ontstaan niet door geloof. Je kunt inzicht niet forceren. De inzichten ontstaan alleen door deze waarheden daadwerkelijk te beschouwen en te overpeinzen. Ze ontstaan alleen doordat de geest open en ontvankelijk is voor de leer — blind

* Een Boeddha-rupa is een afbeelding van de Boeddha, meestal een standbeeld.

geloof wordt niemand geadviseerd en van niemand verwacht. De geest moet bereidwillig zijn de waarheden in zich op te nemen, te overpeinzen en te overwegen.

Deze geestelijke houding is erg belangrijk, het is de weg uit het lijden. Een geest die vaste denkbeelden en vooroordelen heeft, die denkt alles te weten of die gewoon andermans denkbeelden over de waarheid overneemt, zal niet de weg uit het lijden vinden. De geest die open is voor de Vier Edele Waarheden en die kan beschouwen wat we binnen onze eigen geest kunnen waarnemen wel.

Het komt zelden voor dat mensen niet-lijden bereiken omdat het een speciaal soort bereidwilligheid vereist om te overpeinzen en te onderzoeken, om voorbij het alledaagse en voor de hand liggende te gaan. Het vraagt de bereidwilligheid om daadwerkelijk naar je eigen reacties te kijken, om de gehechtheid te zien en om te onderzoeken: *Hoe voelt gehechtheid?* Voel je je bijvoorbeeld gelukkig of bevrijd door gehechtheid aan verlangen? Word je er blij of depressief van? Deze vragen zijn er om door jou onderzocht te worden. Als je ontdekt dat gehechtheid aan je verlangens bevrijdend is dan moet je dat vooral doen. Hecht je aan al je verlangens en zie wat het resultaat is.

In mijn eigen beoefening heb ik gezien dat gehechtheid aan mijn verlangens lijden betekent. Er is geen twijfel over. Ik kan zien dat gehechtheid aan materiële spullen, ideeën, gedrag of angsten mij veel leed bezorgd heeft. Ik zie nu alle onnodige ellende die ik door vastklampen voor mezelf veroorzaakt heb, gewoon omdat ik niet beter wist. Ik ben opgegroeid in Amerika, het land van de vrijheid. Het belooft je het recht om gelukkig te zijn, maar wat het je in werkelijk biedt is het recht om je aan alles te hechten. Amerika moedigt je aan je geluk te zoeken in het verzamelen van zo-

veel mogelijk spullen. Maar als je werkt met de Vier Edele Waarheden is het zaak om gehechtheid te onderzoeken en begrijpen, dan ontstaat het inzicht in onthechting. Dit is geen intellectueel standpunt of een commando vanuit je brein dat je verteld dat je niet gehecht moet zijn. Het is gewoon het natuurlijke inzicht in niet-hechten en niet-lijden.

De waarheid van vergankelijkheid

Hier in Amaravati* reciteren we de Dhammacakkappavattana-Sutta in zijn oorspronkelijke vorm. Toen de Boeddha zijn rede over de Vier Edele Waarheden gaf begreep slechts een van de vijf vrienden het, maar hij had een diepgaand inzicht. De andere vier sprak het aan, ze vonden het een erg mooie leer. Maar er was er maar een, Kondañña, die echt volledig begreep wat de Boeddha vertelde.

De *deva's* luisterden ook naar de rede. Deva's (of *devatā*) zijn bovenaardse, goddelijke wezens en superieur aan ons. Ze hebben geen grove lichamen zoals wij. Ze hebben erg verfijnde lichamen, zijn aantrekkelijk, elegant en intelligent. Hoewel ze verrukt waren door het horen van de rede raakte niemand van hen erdoor verlicht.

Het is ons verteld dat ze erg gelukkig waren over de Boeddha's ontwaken en dat ze een kreet van vreugde slaakten toen ze zijn leer gehoord hadden. Eerst hoorde één niveau van *devatā* het, zij slaakten een kreet van vreugde 'omhoog' en binnen korte tijd jubelden alle deva's tot in het hoogste niveau, het Brahma rijk. Er was een ongekende vreugde dat het Wiel van Dhamma in beweging was gezet en de deva's en brahma's genoten daarvan.

* Amaravati Buddhist Monastery is een klooster in Engeland.

Toen de vijf discipelen de rede hoorden was alleen Kondañña verlicht.* Aan het eind van de sutta noemde de Boeddha hem Añña-Kondañña. *Añña* betekent diepgaand begrijpen, dus Añña-Kondañña betekent Kondañña-die-weet.

Wat wist Kondañña? Wat was zijn inzicht dat de Boeddha prees aan het einde van de rede? Het was: *Wat ook maar maar onderworpen is aan ontstaan, dat alles is onderworpen aan ophouden*. Misschien klinkt dit niet als een grote wijsheid maar waar het op neerkomt is een universeel patroon, alles dat onderworpen is aan ontstaan is onderworpen aan ophouden. Het is vergankelijk en niet zelf... Dus hecht je niet, laat je niet in de luren leggen door datgene wat ontstaat en weer vergaat. Zoek geen toevlucht en hoop in iets dat ontstaat, omdat het ook weer zal ophouden.

Als je wilt lijden en je leven wilt verspillen, ga dan op zoek naar dingen die ontstaan. Ze zullen je allemaal meenemen naar het einde, naar vergaan, maar je zult er niets van geleerd hebben. Je zult gewoon rond blijven gaan in dezelfde vastgeroeste patronen en als je doodgaat heb je niets belangrijks van je leven geleerd.

Beschouw het echt in plaats van er alleen aan te denken: *Alles dat onderworpen is aan ontstaan, is onderworpen aan ophouden*. Pas dit toe op het leven, op je eigen ervaring, dan zul je het begrijpen. Merk op, beginnen... eindigen. Beschouw hoe dingen zijn. Dit zintuiglijke rijk gaat over ontstaan

* Volgens de sutta was hij nog niet bevrijd, maar bereikte hij hier de staat van stroombetreder (*sotāpanna*). SN 56.11: 'En terwijl deze uiteenzetting werd uitgesproken, ging bij de eerwaarde Kondañña het stofvrije, vlekkeloze oog voor de Dhamma open...' Hij had een dusdanig begrip van de Vier Edele Waarheden dat hij geen twijfels meer had over de Leer van de Boeddha.

en ophouden, beginnen en eindigen. In dit leven kan er volledig begrip of *sammā-diṭṭhi* zijn. Ik weet niet hoe lang Kondañña nog leefde na de rede van de Boeddha maar op dat moment ontwaakte hij. Precies toen had hij volmaakt begrip.

Ik wil benadrukken dat het erg belangrijk is om deze manier van beschouwen te ontwikkelen. Het ontwikkelen van een methode om je geest rustig te maken is zeker een deel van de beoefening, maar juiste meditatie is toewijding tot verstandig onderzoek. Het vergt grote inzet om echt de diepte in te gaan. Niet jezelf analyseren en oordelen over waarom je op persoonlijk vlak lijdt, maar met vastberadenheid het pad volgen totdat je diepgaand begrip hebt. Zulk volledig begrip is gebaseerd op het patroon van ontstaan en vergaan. Als deze wet begrepen is wordt zichtbaar dat alles in dit patroon past.

Dit is geen metafysische leer: *Alles dat onderworpen is aan ontstaan, is onderworpen aan ophouden*. Het gaat niet over de ultieme werkelijkheid, de doodloze werkelijkheid. Maar als je er door en door begrip van hebt en weet dat alles dat ontstaat weer vergaat, dan zul je de ultieme werkelijkheid, de onvergankelijke tijdloze waarheid *realiseren*. Dit is een middel voor die definitieve realisatie. Zie het verschil, het is geen metafysische stelling maar een stelling die ons brengt naar metafysische realisatie.

Moraliteit en het ophouden

Door het beschouwen van de Edele Waarheden worden we ons bewust van het probleem van het menselijk bestaan. We bekijken het gevoel van vreemding en blinde gehechtheid aan zintuiglijk bewustzijn, de gehechtheid aan datgene wat afgescheiden is en bestaat in het bewustzijn. Vanwege onwetendheid hechten we ons aan het verlangen naar zintuiglijk ge-

not. Als we ons hechten aan en identificeren met datgene wat vergankelijk en niet bevredigend is, dan is diezelfde gehechtheid lijden.

Zintuigelijk genot is vergankelijk. Wat we ook zien, horen, aanraken, proeven, denken of voelen is vergankelijk en gedoemd te verdwijnen. Als we ons hechten aan deze gevoelens hechten we ons aan de dood. Als we dit niet beschouwen of begrijpen hechten we ons blindelings aan de dood in de hoop dat we die nog een tijdje kunnen afhouden. We houden onszelf voor dat de dingen waar we ons aan hechten ons echt gelukkig zullen maken, maar uiteindelijk brengen ze alleen maar teleurstelling, vertwijfeling en verdriet. Het zou kunnen dat het ons lukt te worden wat we willen, maar ook dit is vergankelijk. We hechten ons aan een conditie die van voorbijgaande aard is. Als we verlangen naar de dood hechten we ons misschien aan zelfmoord of vernietiging, maar zelfs de dood is een conditie die gedoemd is om te eindigen. Waar we ons met deze drie soorten van verlangen ook aan hechten, we hechten ons aan de dood wat betekent dat we vertwijfeling en teleurstelling zullen ervaren.

De dood van de geest is wanhoop. Depressie is een soort doodservaring van de geest. Net zoals het lichaam fysiek doodgaat gaat de geest ook dood. Geestestoestanden en condities zoals wanhoop, verveling, depressie en beklemming gaan dood. Als we een gevoel van verveling, vertwijfeling, beklemming of verdriet ervaren en we hechten ons daaraan, zijn we geneigd op zoek te gaan naar andere vergankelijke condities. Neem dit voorbeeld, je voelt je wanhopig en denkt: *Ik wil een stuk chocoladetaart*. En daar ga je! Voor een moment kun je helemaal opgaan in de zoete, heerlijke chocoladesmaak van dat stuk taart. Op dat moment is er *worden*, op dat moment word je daadwerkelijk die zoete, heerlijke chocoladesmaak! Maar

dat kun je niet lang vasthouden. Wat is er over als je het hebt doorgeslikt? Dan moet je op zoek naar iets anders. Dit is *worden*.

We zijn verblind, gevangen in dit proces van *worden* op het zintuiglijk vlak. Maar door verlangen te kennen, zonder te oordelen over schoonheid of lelijkheid kunnen we de ware aard van verlangen leren zien. Dan is er kennis. We ervaren het ophouden van lijden (*nirodha*) door het opzij leggen van verlangen in plaats van ons eraan vast te klampen. Dit is de derde Edele Waarheid die we voor onszelf moeten realiseren. We beschouwen ophouden. We zien: *Er is ophouden*. We weten wanneer iets is opgehouden.

Sta dingen toe te ontstaan

Voordat je dingen kunt loslaten moet je ze volledig in je bewustzijn toelaten. Gedurende meditatie is het ons doel om onderdrukte gevoelens op een juiste manier te laten opkomen. Alle vertwijfeling, angsten, zorgen en woede worden toegelaten in het bewustzijn. Mensen hebben de neiging om vast te houden aan ideaalbeelden. We kunnen erg in onszelf teleurgesteld raken omdat we vinden dat we aan een ideaalbeeld zouden moeten voldoen of dat we ons niet kwaad zouden moeten maken. Allemaal moeten en niet-moeten. Dan ontstaat het verlangen om van de slechte dingen af te komen en dit verlangen lijkt gerechtvaardigd. Het lijkt juist om slechte gedachten, woede of jaloezie kwijt te willen raken omdat een goed persoon zo niet is. Zodoende creëren we schuldgevoelens.

We kunnen dit beschouwen door bewust te zijn van het verlangen naar ideaalbeelden en het verlangen om slechte eigenschappen kwijt te raken. Hierdoor kunnen we loslaten; in plaats van een volmaakt persoon te willen worden laat je dat verlangen los. Wat overblijft is een heldere geest. Het is

niet nodig om de volmaakte persoon te worden omdat we met een heldere geest kunnen zien dat volmaakte personen ontstaan en weer vergaan.

Vergaan of ophouden is op een intellectueel niveau gemakkelijk te begrijpen maar het daadwerkelijk *realiseren* kan erg moeilijk zijn, want we moeten datgene ondergaan waarvan we denken het niet te kunnen verdragen. Toen ik bijvoorbeeld voor het eerst ging mediteren had ik het idee dat meditatie me vriendelijker en gelukkiger zou maken en ik verwachtte gelukzaligheid te ervaren. Maar ik had in mijn hele leven nog nooit zoveel haat en boosheid gevoeld als gedurende de eerste twee maanden. *Dit is verschrikkelijk*, dacht ik. *De meditatie heeft me juist slechter gemaakt.*

Maar toen ik ging onderzoeken waarom er zoveel woede en haat opkwam realiseerde ik me dat ik mijn hele leven had geprobeerd om daarvan weg te rennen. Ik was een dwangmatig lezer, overall waar ik heen ging moest ik boeken meenemen. Iedere keer als er angst of afkeer begon op te komen greep ik naar mijn boeken om te lezen, rookte ik of pakte wat te snoepen. Ik zag mezelf als een goed mens dat niet kwaadwillend was tegen anderen, dus iedere gedachte van haat of afkeer werd onderdrukt.

Dit is waarom ik gedurende de eerste paar maanden dat ik monnik was wanhopig op zoek was om dingen te doen. Ik was op zoek naar afleiding. Door meditatie herinnerde ik me weer alle gedachten die ik nu juist had proberen te vergeten. Gedachten over mijn vroege jeugd en pubertijd. Ik werd me zo bewust van de woede en haat dat het leek alsof het me zou overweldigen. Maar er was iets in me dat begreep dat ik dit moest ondergaan, dus bleef ik erbij. Alle woede en haat die gedurende dertig jaar was onderdrukt kwam naar de oppervlakte. Door meditatie brandde het zichzelf op en stopte. Het was een proces van zuivering.

Om dit proces van ophouden toe te staan moeten we bereid zijn om te lijden. Dit is waarom ik zoveel belang hecht aan geduld. We moeten onze geest openzetten voor lijden want het is door het omarmen van lijden dat het ophoudt. Als we merken dat we fysiek of mentaal lijden dan gaan we naar het lijden dat er nu is. We openen ons er volledig voor, verwelkomen het, concentreren ons erop, laten het zijn wat het is. Dit betekent dat we geduld moeten hebben, dat we het ongemak van een bepaalde conditie moeten verdragen. We moeten niet wegrennen van verving, wanhoop, twijfel en angst maar het ondergaan om te begrijpen dat het ophoudt.

Als we iets niet toestaan tot een einde te komen creëren we alleen maar nieuw *kamma* dat onze gewoontes versterkt. Als iets opkomt dan grijpen we het vast en maken het belangrijk, dit maakt alles erg ingewikkeld. Dit zal zich dan gedurende ons leven steeds weer opnieuw blijven herhalen. Door het volgen van onze verlangens en angsten zullen we nooit vrede vinden. We moeten weten wat ons om de tuin leidt voordat we het kunnen loslaten. Daarom beschouwen we angst en verlangen zodat ze ons niet meer om de tuin kunnen leiden. Het is noodzakelijk te begrijpen dat verlangen en angst vergankelijk, onbevredigend en niet-zelf zijn. Door ze op deze manier te zien kan lijden zichzelf opbranden.

Het is erg belangrijk om een verschil te maken tussen *ophouden* en *vernietiging*. Vernietiging is het verlangen dat opkomt om ergens vanaf te komen. Ophouden is het natuurlijke einde van iedere conditie die is ontstaan. Dat staat dus los van verlangen! Het is niet iets dat we creëren in onze geest maar het is het einde van iets dat is begonnen, de dood van datgene wat is geboren. Daarom is ophouden niet een zelf. Ophouden gebeurt niet vanwege het gevoel dat ik hier vanaf moet komen, maar doordat we toelaten dat datgene wat is ontstaan ten einde komt. Om dat te doen

moet je verlangen opgeven, laat het los. Dat betekent niet afwijzen of weggooien. Opgeven betekent loslaten.

Als het dan vergaan is ervaar je nirodha, leegte, niet gehecht zijn. Nirodha is een ander woord voor *nibbāna*. Als je iets hebt losgelaten zodat het kan ophouden dan blijft er kalmte over.

Je kunt deze kalmte ervaren tijdens je eigen meditatie. Als je in je geest verlangen tot een einde laat komen is hetgeen dat overblijft rust en vrede. Dat is ware kalmte, het Doodloze. Als je dat werkelijk kent realiseer je nirodha *sacca*, de waarheid van vergaan, waarin geen zelf is maar nog steeds aandacht en helderheid. De werkelijke betekenis van gelukzaligheid is een kalm en helder bewustzijn.

Als we ophouden niet toestaan dan zijn we geneigd te functioneren op basis van veronderstellingen over onszelf, zonder te begrijpen wat we werkelijk doen. Soms komen we er pas door meditatie achter dat angst en een gebrek aan zelfvertrouwen ontstaan zijn door ervaringen uit onze kindertijd. Toen ik nog een kleine jongen was had ik een goede vriend die me afwees en niets meer met me te maken wilde hebben. Daarna ben ik maanden radeloos geweest, het maakte een onuitwisbare indruk op mijn geest. Door de meditatie realiseerde ik me het grote effect dat dat voorval had op toekomstige relaties met anderen, ik was altijd enorm bang om afgewezen te worden. Maar ik heb dat verband nooit gezien totdat de bewuste herinnering steeds opnieuw opkwam tijdens meditatie. De rationele geest weet dat het belachelijk is om over dit soort jeugdtragedies te blijven nadenken. Maar als ze in het bewustzijn blijven opkomen als je op middelbare leeftijd bent, dan proberen ze je misschien iets te vertellen over aannames die gevormd zijn toen je nog een kind was.

Raak niet van streek of gefrustreerd door herinneringen of obsessieve angsten die opkomen gedurende je meditatie, maar accepteer ze in je bewustzijn zodat je ze kunt loslaten. Je kunt je leven zodanig inrichten dat je nooit naar deze dingen hoeft te kijken, de condities waardoor ze opkomen zullen dan minimaal zijn. Je kunt jezelf bezighouden en inzetten voor een groot aantal belangrijke zaken zodat die ongerustheid en angsten nooit in je bewustzijn zullen opkomen. Maar wat gebeurt er als je loslaat? Het verlangen of de obsessie zal dan loskomen en bewegen naar vergaan. Het komt tot een einde. Dan heb je het inzicht van het ophouden van verlangen. Dus het derde aspect van de derde Edele Waarheid is: *Ophouden is gerealiseerd.*

Realisatie

Ophouden dient gerealiseerd te worden. De Boeddha zei met nadruk: “Deze Waarheid moet hier en nu gerealiseerd worden.” We hoeven niet te wachten tot we doodgaan om te zien of het allemaal waar is, deze leer is voor levende mensen zoals wij. Ieder van ons moet dit voor zichzelf realiseren. Ik kan je erover vertellen en je aanmoedigen het te doen, maar ik kan er niet voor zorgen dat je het realiseert!

Denk niet dat het iets is dat buiten jouw vermogen ligt. Als we over de Dhamma of Waarheid praten dan zeggen we dat het hier en nu is en dat het iets is dat we zelf kunnen zien. We kunnen ons ernaar toewenden. We kunnen overhellen naar de Waarheid. We kunnen aandacht geven aan hoe het nu is, hier en nu, dit moment en deze plaats. Dat is opmerkzaamheid, alert zijn en je aandacht brengen naar hoe het is. Door opmerkzaamheid onderzoeken we het gevoel van zelf, het gevoel van ik en mijn. Mijn lichaam, mijn gevoelens, mijn herinneringen, mijn gedachten, mijn denkbeelden, mijn meningen, mijn huis, mijn auto en ga zo maar door.

Ik was geneigd geringschattend over mezelf te denken. Met het denken, *ik ben Sumedho*, dacht ik over mezelf in negatieve termen: *Ik ben een nietsnut*. Luister hiernaar, waar ontstaat dat en waar komt het weer ten einde? Of ik kan denken: *Ik ben veel beter dan jullie. Ik heb meer bereikt. Ik leef al erg lang het heilige leven dus moet ik beter zijn dan ieder van jullie!* Waar ontstaat en vergaat dat?

Of er arrogantie of verwaandheid is, of geringschattend denken over jezelf, wat het ook is, onderzoek het. Luister inwendig: *Ik ben...* Wees je bewust en heb aandacht voor de leegte die voor deze gedachte aanwezig is. Roep de gedachte dan op en let vervolgens op de leegte die volgt. Hou je aandacht op de leegte aan het einde en zie hoelang je je aandacht daarop kunt houden. Zie of je een soort van helder klinkend geluid in je geest kunt waarnemen, het geluid van stilte, het oergeluid. Concentreert je aandacht daarop en laat dan deze gedachte in je opkomen: *Is er een gevoel van zelf?*

Als je helemaal leeg bent, als er alleen maar helderheid, alertheid en aandacht is dan is er geen zelf. Er is geen gevoel van ik of mijn. Dus ik ga naar deze lege staat en beschouw Dhamma. Ik denk: *Dit is gewoon zoals het is. Dit lichaam hier is precies zoals het is. Ik kan het wel of geen naam geven maar op dit moment is het gewoon zoals het is. Het is niet Sumedho!*

Er is geen boeddhistische monnik in de leegte. Boeddhistische monnik is alleen maar een conventie van toepassing op tijd en plaats. Als mensen je prijzen en zeggen dat je geweldig bent dan kun je het gewoon zien als iemand die zijn lof uitspreekt zonder het persoonlijk te maken. Jij weet dat er helemaal geen boeddhistische monnik is, het is gewoon *zodanig*. Het is gewoon zoals het is.

Als ik *wil* dat Amaravati een succesvolle plaats wordt en als het *lukt* ben ik erg gelukkig. Maar als alles mislukt, als niemand geïnteresseerd is, dan kunnen we de elektriciteitsrekening niet meer betalen waardoor alles in elkaar stort. Mislukking! Maar in werkelijkheid is er helemaal geen Amaravati. Het idee van een plek genaamd Amaravati of een persoon die een boeddhistische monnik is, zijn alleen maar conventies, geen ultieme werkelijkheid. Op dit moment is het gewoon zoals het is, gewoon zoals het hoort te zijn. Dan draag je de last van zo'n plaats niet op je schouders, omdat je het ziet zoals het werkelijk is en er geen persoon bij betrokken is. Of het dan een succes wordt of een mislukking is niet meer op de gebruikelijke manier belangrijk. In leegte zijn dingen gewoon wat ze zijn. Als we ons op deze manier bewust zijn betekent dat niet dat we niets doen en onverschillig zijn of het een succes of mislukking wordt. We kunnen ons inzetten. We weten wat we kunnen doen, we weten wat gedaan moet worden en we kunnen het op de juiste manier doen. Dan wordt alles Dhamma, zoals het is. We doen dingen liever omdat het juist is om op dit moment en op deze plek te doen, dan vanuit een gevoel van persoonlijke ambitie of angst voor mislukking.

Het pad naar het ophouden van lijden is het pad van volmaaktheid. Volmaakt kan een nogal ontmoedigend woord zijn omdat we onszelf juist niet volmaakt voelen. Als persoonlijkheden vragen we ons af hoe we het kunnen wagen de mogelijkheid van perfectie in overweging te nemen. Menselijke perfectie is iets waar niemand over spreekt, het lijkt alsof het onmogelijk is om over volmaaktheid te denken met betrekking tot menszijn. Maar een arahant is gewoon een mens die het leven vervolmaakt heeft, iemand die alles geleerd heeft dat er te leren is, die de basiswet begrijpt: *Alles dat onderworpen is aan ontstaan, is onderworpen aan ophouden.*

Een arahant hoeft niet alles van alles te weten, het is alleen noodzakelijk om deze wet te kennen en volledig te begrijpen.

We gebruiken Boeddha-wijsheid om de Dhamma, de manier waarop dingen zijn te beschouwen. We nemen onze toevlucht in Sangha, in datgene wat het goede doet en zich onthoudt van het kwade. Sangha is een gemeenschap. Het is geen groep van individuele persoonlijkheden of verschillende karakters. Het gevoel een individueel persoon, een man of een vrouw te zijn is niet langer belangrijk voor ons. Dit gevoel van Sangha is een toevluchtsoord. Er is die eenheid, zelfs terwijl we ons allemaal als individu manifesteren is onze realisatie hetzelfde. We realiseren ophouden door wakker, alert en niet langer gehecht te zijn, en verblijven in dezelfde leegte. Op die plek is geen persoon. Mensen kunnen in die leegte opkomen en weer vergaan, maar er is daar geen persoon. Daar is alleen helderheid, alertheid, vreedzaamheid en zuiverheid.

De Vierde Edele Waarheid

‘Dit, monniken, is de Edele Waarheid van de weg die leidt naar het ophouden van het lijden. Het is dit Edele Achtvoudige Pad, namelijk: de juiste zienswijze, de juiste gerichtheid, de juiste manier van spreken, het juiste handelen, de juiste wijze van levensonderhoud, de juiste inspanning, de juiste aandacht en de juiste concentratie.

“Dit is de Edele Waarheid van de weg die leidt tot het ophouden van het lijden,” [toen ik dit besepte,] monniken, gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.

“Deze Edele Waarheid van de weg die leidt tot het ophouden van het lijden moet ontwikkeld worden,” ...

“Zij is ontwikkeld,” [toen ik dit besepte,] gingen mij de ogen open voor dingen die tevoren ongehoord waren; er rees kennis in mij op, er rees inzicht in mij op, er rees weten in mij op, er ging mij een licht op.’

(Saṃyutta-Nikāya 56.11)

De vierde Edele Waarheid heeft net als de andere, drie aspecten.

Het eerste aspect is: Er is het Achtvoudige Pad of *aṭṭhangika magga*; de weg uit het lijden. Het wordt ook wel *ariya magga*; het Ariyan of Edele Pad genoemd.

Het tweede aspect is: Dit pad dient ontwikkelt te worden.

Het definitieve inzicht in arahantschap is: Dit pad is volledig ontwikkeld.

Het Achtvoudige Pad wordt gepresenteerd in een reeks. De reeks begint met juiste (of volmaakte) zienswijze, *sammā-diṭṭhi*. Dan gaat het naar juiste (of volmaakte) gerichtheid of aspiratie, *sammā-sankappa*. Deze eerste twee elementen van het pad vormen samen wijsheid (*paññā*). Uit *paññā* vloeit moreel gedrag (*sīla*) voort. Het omvat juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud (ook wel volmaakt spreken, volmaakt handelen en volmaakt levensonderhoud genoemd), *sammā-vācā*, *sammā-kammanta* en *sammā-ājīva*.

Dan hebben we juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie, *sammā-vāyāma*, *sammā-sati* en *sammā-samādhi*, die op natuurlijke wijze voortvloeien uit *sīla*. Deze laatste drie bieden emotionele balans. Ze gaan over het hart, het hart dat bevrijd is van zelfbeeld en egoïsme. Met juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie is het hart puur, vrij van smetten en verontreinigingen. Als het hart puur is, is de geest vreedzaam. Wijsheid (*paññā*) of juiste zienswijze en juiste aspiratie komt uit een puur hart. Dit brengt ons weer terug waar we gestart zijn.

Dit zijn de elementen van het Achtvoudige Pad, gegroepeerd in drie secties:

1. Wijsheid (paññā)
 - juiste zienswijze (sammā-ditṭhi)
 - juiste gerichtheid (sammā-sankappa)

2. Moraliteit (sīla)
 - juist spreken (sammā-vācā)
 - juist handelen (sammā-kammanta)
 - juist levensonderhoud (sammā-ājīva)

3. Concentratie (samādhi)
 - juiste inspanning (sammā-vāyāma)
 - juiste aandacht (sammā-sati)
 - juiste concentratie (sammā-samādhi)

Het feit dat we ze in een bepaalde volgorde zetten betekent niet dat ze op een lineaire manier in volgorde gebeuren, ze ontstaan tezamen. We kunnen praten over het Achtvoudige Pad en zeggen dat juiste zienswijze eerst komt, vervolgens juiste gerichtheid, enzovoorts. Maar in werkelijkheid leert het ons het belang van het nemen van verantwoordelijkheid voor wat we zeggen en doen in ons dagelijks leven.

Juiste zienswijze

Het eerste element van het Achtvoudige Pad is juiste zienswijze. Dit ontstaat door inzicht in de eerste drie Edele Waarheden. Als je dat inzicht hebt is er volmaakt begrip van Dhamma, het besef dat alles wat onderworpen is aan ontstaan, onderworpen is aan vergaan. Zo simpel is het. We hoeven niet veel tijd te spenderen met het lezen van de woorden: *Alles dat*

onderworpen is aan ontstaan, is onderworpen aan vergaan, om ze te begrijpen. Maar voor de meesten van ons duurt het erg lang voor we echt op een diepgaande manier weten wat de woorden betekenen in plaats van ze intellectueel te begrijpen. We kunnen het ook intuïtief gewaarzijn noemen, het zijn niet alleen ideeën. Het is niet langer: Ik denk dat ik het weet. Of: Oh ja, dat lijkt redelijk en verstandig, daar ben ik het mee eens, die gedachte spreekt me aan. Zulk begrip is nog steeds vanuit het brein, terwijl inzicht diepgaand is. Het is werkelijk erkend, er is geen twijfel meer.

Dit diepe begrip vloeit voort uit de vorige negen inzichten. Er is dus een reeks die leidt tot juiste zienswijze over de aard der dingen: alles dat onderworpen is aan ontstaan, is onderworpen aan vergaan en niet zelf. Met juiste zienswijze heb je de illusie van een zelf dat verbonden is met sterfelijke condities opgegeven. Er is nog steeds het lichaam, er zijn nog steeds gevoelens en gedachten, maar ze zijn gewoonweg wat ze zijn. Er is niet langer het geloof dat je jou lichaam, gevoelens of gedachten bent. De nadruk ligt op: Dingen zijn zoals ze zijn.

We proberen niet te zeggen dat dingen helemaal niets zijn of dat ze niet zijn wat ze zijn. Ze zijn precies wat ze zijn en niets meer. Maar als we ons hier niet van bewust zijn, als we deze waarheden niet begrijpen, dan zijn we geneigd om te denken dat dingen groter zijn dan in werkelijkheid het geval is. We geloven van alles en we creëren allerlei problemen rond de condities die we ervaren.

Zoveel van de menselijke zorgen en wanhoop komt voort uit onwetendheid. Het is verdrietig om je te realiseren hoe de ellende, zorgen en wanhoop van de mensheid is gebaseerd op waanvoorstellingen. De wanhoop is leeg en zinloos. Als je dit ziet begin je oneindige compassie voor alle wezens te voelen. Hoe kun je iemand haten, wrok koesteren of iemand ver-

oordelen die gevangen zit in dit verbond met onwetendheid? Iedereen doet de dingen die ze doen onder invloed van een verkeerde zienswijze.

In meditatie

Als we mediteren kunnen we kalmte ervaren, een mate van kalmte waarin de geest rustiger is geworden. Als we met een rustige geest naar iets als een bloem kijken dan kijken we ernaar zoals het is. Als er geen vastklampen is (geen aantrekking of afkeer) en wat we met onze zintuigen waarnemen mooi is, dan is het werkelijk mooi. Als we het niet bekritisieren, vergelijken, proberen te beheersen of te bezitten, kunnen we genot en vreugde ervaren in de schoonheid om ons heen omdat er geen noodzaak is er iets bijzonders van te maken. Het is precies wat het is.

Schoonheid herinnert ons aan zuiverheid, waarheid en volmaaktheid. We moeten het niet zien als een verleiding om ons te misleiden: *Deze bloemen zijn hier om mij te verleiden en op een dwaalspoor te brengen*. Dat is de houding van een oude mediterende brombeer! Als we met een zuiver hart naar iemand van het andere geslacht kijken kunnen we de schoonheid waarderen zonder enig verlangen naar contact of bezit. We kunnen genieten van de schoonheid van andere mensen, zowel mannen als vrouwen, als er geen zelfzuchtig verlangen of interesse is. Er is oprechtheid, dingen zijn zoals ze zijn. Dit bedoelen we met bevrijding, of *vimutti* in Pali. We zijn bevrijd van de ketenen die de schoonheid zoals die van onze lichamen verminken en verdraaien. Maar als onze geest bedorven, negatief, depressief en geobsedeerd raakt, dan zien we de dingen niet meer zoals ze zijn. Als we geen juiste zienswijze hebben dan zien we alles door steeds dikkere filters en sluiers.

Juiste zienswijze moet ontwikkeld worden door beschouwing, gebruikmakend van de leer van de Boeddha. De Dhammacakkappavattana-Sutta is in zichzelf een zeer interessante leer om te beschouwen en te gebruiken als referentie voor reflectie. We kunnen ook andere sutta's uit de Tipitaka* gebruiken zoals diegene die gaan over *paṭiccasamuppāda* (de keten van voorwaardelijk ontstaan). Dit is een fascinerende leer om te beschouwen. Je kunt dan heel duidelijk het verschil zien tussen de manier waarop dingen Dhamma zijn en het punt waarop we geneigd zijn om waanvoorstellingen te creëren. Dat is waarom het nodig is dat we onze volledige aandacht richten op de aard der dingen. Als er kennis is van de Vier Edele Waarheden, dan is er kennis van Dhamma.

Met juiste zienswijze wordt alles gezien als Dhamma. Bijvoorbeeld, wij zitten hier, dit is Dhamma. We denken niet over dit lichaam en deze geest als een persoonlijkheid met al zijn meningen en alle geconditioneerde gedachten en reacties die we door onwetendheid vergaard hebben. Nu zien we dit moment als: *Dit is hoe het is, dit is Dhamma*. We brengen het begrip in onze geest dat deze fysieke samenstelling simpelweg Dhamma is. Het is niet-zelf, het is niet persoonlijk.

Ook de gevoeligheid van deze fysieke formatie zien we als Dhamma in plaats van het persoonlijk te maken: *Ik ben gevoelig... Ik ben ongevoelig... Jij bent gevoelloos naar mij... Wie is het meest gevoelig? ... Waarom voelen we pijn? Waarom heeft God pijn gecreëerd, waarom heeft hij niet alleen voor plezier gezorgd? Waarom is er zoveel ellende en leed in de wereld? Het is oneerlijk, mensen gaan dood en we worden gescheiden van de mensen waar we van houden. Deze kwellling is verschrikkelijk.*

* Tipitaka betekent drie manden. In dit geval de drie collecties van de Pali-Canon: Sutta Pitaka, Vinaya Pitaka en Abhidhamma Pitaka.

Dit is geen Dhamma, het komt allemaal van een zelfbeeld: *Arme ik, ik vind dit maar niks. Ik wil niet dat het zo is. Ik wil veiligheid, geluk, plezier en het beste van alles. Het is niet eerlijk dat ik deze dingen niet heb. Het is niet eerlijk dat mijn ouders geen arahants waren toen ik ter wereld kwam. Het is niet eerlijk dat we nooit arahants kiezen als minister-president. Als alles eerlijk was dan zouden we arahants kiezen om minister-president te worden!*

‘Het is niet goed, het is niet eerlijk’, ik probeer dit gevoel in het absurde te trekken om te laten zien hoe we verwachten dat God ons gelukkig zal maken en onze veiligheid waarborgt. Dat is vaak wat mensen denken, zelfs als ze het niet zeggen. Maar als we beschouwen dan zien we: *Dit is zoals het is. Dit is hoe pijn is en dit hoe plezier is. Dit is bewustzijn. We voelen, we ademen, we kunnen aspiratie hebben.*

Als we beschouwen kunnen we onze menselijkheid zien zoals het is. We maken het niet meer persoonlijk of verwijten anderen dat dingen anders zijn dan we zouden willen. Het is zoals het is en wij zijn zoals we zijn. Je vraagt je misschien af waarom we niet allemaal hetzelfde kunnen zijn; met dezelfde woede, dezelfde hebzucht en dezelfde onwetendheid, zonder alle variaties en veranderingen? Hoewel je de menselijke ervaring kunt terugbrengen tot basiszaken hebben we allemaal ons eigen kamma. Ieder van ons moet leren leven met zijn eigen obsessies en neigingen, en die zijn altijd verschillend in kwaliteit en kwantiteit ten opzichte van anderen.

Waarom kunnen we niet exact gelijk zijn, exact hetzelfde hebben van alles en er allemaal hetzelfde uitzien: een tweeslachtig wezen? In zo’n wereld zou niets oneerlijk zijn, verschillen zouden niet toegestaan worden, alles zou absoluut perfect zijn zonder een mogelijkheid tot ongelijkheid. Maar als we Dhamma gaan herkennen zien we dat in het rijk van condities geen

twee dingen identiek kunnen zijn. Alles is erg verschillend, oneindig variabel en veranderend. En hoe meer we proberen om de condities in overeenstemming te brengen met onze ideeën des te gefrustreerder we worden. We proberen elkaar en de samenleving te veranderen om ze in overeenstemming te brengen met onze ideeën en hoe het zou moeten zijn, maar dat eindigt altijd in frustratie. Als we het beschouwen dan komen we tot het inzicht: *Dit is hoe het is, dit is hoe de dingen moeten zijn. Ze kunnen alleen maar zo zijn.*

Dit is geen fatalistische of negatieve zienswijze. Het is niet alsof we denken: *Dit is zoals het is en ik kan er niets aan doen.* Het is juist een erg positieve reactie om het leven te accepteren zoals het is. Zelfs als het niet is wat we willen kunnen we het accepteren en ervan leren.

Verstandig onderscheid maken

Wij zijn bewuste, intelligente wezens met een goed geheugen. We hebben taal. We hebben gedurende de laatste duizenden jaren ratio, logica en het vermogen om onderscheid te maken ontwikkeld. We moeten proberen te ontdekken hoe we deze capaciteiten kunnen inzetten als hulpmiddel om Dhamma te realiseren in plaats van ze te zien als persoonlijke verworvenheden of problemen. Het gebeurt vaak dat mensen die hun onderscheidend vermogen ontwikkelen dit op zichzelf gaan toepassen. Ze worden erg kritisch en ontwikkelen zelfs haat voor zichzelf. Dit komt omdat ons onderscheidend vermogen geneigd is zich te focussen op de onvolkomenheden van alles. Dat is wat onderscheid maken inhoudt, te zien hoe *dit* anders is dan *dat*. Waar loopt dit op uit als je het op jezelf toepast? Een hele lijst met gebreken en fouten waardoor je je absoluut hopeloos voelt.

Als we juiste zienswijze ontwikkelen, gebruiken we ons verstand om te onderzoeken en te reflecteren. We gebruiken ook onze opmerkzaamheid, we zijn open voor de aard der dingen. Als we op deze manier onderzoeken gebruiken we aandacht en wijsheid gelijktijdig. Hierdoor zijn we in staat met wijsheid (*vijjā*) ons onderscheidend vermogen te gebruiken, in plaats van met onwetendheid (*avijjā*). Deze leer van de Vier Edele Waarheden helpt je om je verstand — je vermogen te onderzoeken, te reflecteren en na te denken — op een wijze manier te gebruiken in plaats van op een zelfdestructieve, hebzuchtige of hatelijke manier.

Juiste aspiratie

Het tweede element van het Achtvoudige Pad is *sammā-sankappa*. Soms wordt dit vertaald als juiste gedachten, denken op de juiste manier. Maar in werkelijkheid heeft het een meer dynamisch karakter zoals intentie, gerichtheid of aspiratie. Ik gebruik graag aspiratie omdat dit voor mij erg betekenisvol is in het Achtvoudige Pad. We aspireren immers.

Het is belangrijk om te begrijpen dat aspireren niet verlangen is. Het Pali-woord *taṇhā* betekent verlangen als gevolg van onwetendheid, terwijl *sankappa* betekent aspiratie die *niet* het gevolg is van onwetendheid. Aspiratie kan voor ons lijken op verlangen omdat wij in onze taal het woord verlangen gebruiken voor alles dat daarop lijkt, zowel aspireren als begeren. Misschien denk je dat aspiratie een soort *taṇhā* is; verlicht willen worden (*bhava-taṇhā*). Maar *sammā-sankappa* komt van juiste zienswijze, helder begrip. Het gaat er niet om iets te willen worden, het is niet het verlangen om een verlicht persoon te worden. Met juiste zienswijze is die hele illusie en manier van denken onlogisch geworden.

Aspiratie is een gevoel, een intentie, een houding of beweging binnenin ons. Onze levenskracht wordt sterker, het zinkt niet naar beneden, het is geen wanhoop! Als er juiste zienswijze is aspireren we waarheid, schoonheid en goedheid. Sammā-ditṭhi en sammā-sankappa, juiste zienswijze en juiste aspiratie worden paññā of wijsheid genoemd, zij betreffen het eerste deel van de drie delen van het Achtvoudige Pad.

We kunnen het volgende beschouwen: *Waarom is het dat we ontevredenheid ervaren, zelfs als we het beste hebben van alles? We zijn niet volledig gelukkig, zelfs niet als we een prachtig huis hebben, een auto, het perfecte huwelijk, fijne en intelligente kinderen, het complete plaatje. En we zijn zeker niet gelukkig als we een van die dingen niet hebben! ... Als het plaatje niet compleet is kunnen we denken: Als ik het beste van alles had dan zou ik tevreden zijn.* Maar dat is niet waar. De wereld zal ons nooit volledige voldoening kunnen geven, daar is ze niet voor bedoeld. Als we ons dat realiseren dan verwachten we niet langer dat planeet Aarde ons tevreden zal stellen, dan stellen we die eis niet meer.

Totdat we ons realiseren dat deze planeet niet al onze verlangens kan inwilligen blijven we ons afvragen: *Waarom kun je me niet tevreden stellen, Moeder Aarde?* We zijn als kleine kinderen die bij hun moeder zogen, constant proberend het beste uit haar te halen en te verlangen dat ze ons koestert, voedt en een tevreden gevoel geeft.

Als we tevreden zouden zijn zouden we ons die dingen niet afvragen. En toch onderkennen we dat er iets meer is dan alleen de grond onder onze voeten, er is iets groters dat we niet kunnen begrijpen. We hebben de mogelijkheid om na te denken over het leven, we proberen de betekenis te begrijpen. Als je de betekenis van het leven wilt weten dan kun je niet tevreden zijn met materiële rijkdom, comfort en veiligheid alleen.

Dus hebben we de aspiratie om de waarheid te kennen. Je zou kunnen denken dat dat een arrogant verlangen of aspiratie is: *Wie denk ik wel dat ik ben om te proberen de waarheid over alles te weten te komen?* Maar er is die aspiratie. Waarom hebben we die als het niet mogelijk is? Overweeg het concept van de ultieme werkelijkheid. Een absolute of ultieme waarheid is een erg verfijnd concept. Het idee van God, het Doodloze of het Onsterfelijke is eigenlijk een erg verfijnde gedachte. We streven ernaar die ultieme werkelijk te kennen. De dierlijke kant van ons heeft geen aspiratie, het kent zulke aspiraties niet. Maar in ieder van ons is een intuïtieve intelligentie die zoekt naar antwoorden. Het is altijd bij ons maar we zijn geneigd het niet op te merken, we begrijpen het niet. We zijn geneigd het te verwerpen of niet te vertrouwen. In het bijzonder de moderne materialisten, zij denken gewoon dat het verbeelding is en niet echt.

Als ik voor mezelf spreek was ik erg blij toen ik me realiseerde dat deze planeet niet mijn echte thuis is. Ik heb dat altijd vermoed. Zelfs toen ik een klein kind was dacht ik dat al. Ik heb nooit het gevoel gehad dat planeet Aarde de plek is waar ik echt hoor te zijn. Zelfs voordat ik een monnik was had ik nooit het gevoel dat ik in de maatschappij paste. Voor sommige mensen lijkt dat wellicht een neurotisch probleem maar misschien zou het ook 't soort intuïtie kunnen zijn zoals kinderen dat vaak hebben. Als je onbedorven bent is je geest erg intuïtief. De geest van kinderen staat meer intuïtief in contact met mysterieuze krachten dan de geest van de meeste volwassenen. Als we opgroeien wordt ons denken sterk geconditioneerd en krijgen we vaste ideeën over wat echt is en wat niet. Terwijl we ons ego ontwikkelen schrijft de samenleving ons voor wat waar is en wat niet, wat goed is en wat slecht. We beginnen de wereld dan te interpreteren volgens deze gefixeerde percepties. Iets dat we van kinderen juist waarderen is dat

ze dat nog niet doen, zij zien de wereld nog met een intuïtieve niet geconditioneerde geest.

Meditatie is een manier de geest te deconditioneren, het helpt ons de starre kijk en vaste ideeën die we hebben los te laten. Gewoonlijk verwerpen we datgene wat echt is terwijl datgene wat niet echt is al onze aandacht krijgt. Dit is wat onwetendheid (avijjā) is.

Nadenken over onze menselijke aspiratie brengt ons in contact met iets dat hoger is dan het rijk der dieren of planeet Aarde. Voor mij lijkt dit veel waarschijnlijker dan het idee dat dit alles is, dat zodra we doodgaan onze lichamen verrotten en dat er daarna niets meer is. Als we ons verwonderen over dit universum waarin we leven zien we dat het enorm uitgestrekt, mysterieus en onbegrijpelijk voor ons is. Als we vertrouwen in onze intuïtieve geest en gefixeerde en geconditioneerde reacties loslaten, dan kunnen we ontvankelijk zijn voor dingen die we misschien vergeten zijn of waar we nooit voor open hebben gestaan.

We kunnen het gefixeerde idee hebben dat we een bepaald karakter zijn, of dat we een man of vrouw zijn, of een Nederlands of Engels persoon. Deze dingen kunnen erg reëel voor ons zijn en we kunnen er heel boos of van streek door raken. We zijn zelfs bereid — vanwege deze geconditioneerde ideeën die we nooit in twijfel trekken — anderen te doden. Zonder juiste aspiratie en juiste zienswijze, zonder paññā, begrijpen we nooit de ware aard van deze ideeën.

Juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud

Sīla, het morele aspect van het Achtvoudige Pad bestaat uit juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud. Dit betekent dat we verantwoordelijkheid nemen voor wat we zeggen en dat we ons lichaam behoedzaam gebruiken. Als ik bewust en opmerkzaam ben spreek en handel ik op een manier die geschikt is voor tijd en plaats.

We gaan beseffen dat we voorzichtig moeten zijn met wat we doen en zeggen, anders kwetsen we onszelf voortdurend. Als je dingen doet die onvriendelijk of wreed zijn is er een rechtstreeks resultaat. In het verleden kon je misschien weggkomen met liegen door jezelf af te leiden, dan ging je iets anders doen zodat je er niet meer aan hoefde te denken. Je kunt dingen voor een tijdje vergeten maar uiteindelijk komt het toch weer bij je terug.

Maar als we sila beoefenen dan lijkt het of de dingen meteen terugkomen. Zelfs als ik overdrijf zegt iets in me: *Je moet niet overdrijven, je moet zorgvuldig zijn.* Vroeger was ik altijd geneigd om dingen te overdrijven. Het is onderdeel van onze cultuur, het lijkt volkomen normaal. Maar als je aandachtig bent zie je het directe resultaat van de kleinste leugen of roddel, omdat je volledig open, kwetsbaar en ontvankelijk bent. Dan word je dus voorzichtig met wat je doet omdat je je beseft dat het belangrijk is om verantwoord te spreken en handelen.

De impuls om iemand te helpen is een vaardige *dhamma*.* Als je iemand op de grond ziet flauwvallen gaat er een vaardige *dhamma* 'help deze persoon' door je hoofd en je gaat die persoon helpen om de flauwte te boven te komen. Als je het alleen doet uit mededogen, omdat het goed is om te doen, dan is het gewoon een vaardige *dhamma*. Het is niet persoonlijk, het is niet van jou. Doe je het echter vanwege het verlangen verdienste te verwerven en indruk te maken op andere mensen of omdat die persoon rijk is en je een beloning verwacht voor je hulp, dan maak je er (hoewel de handeling vaardig is) een persoonlijke connectie mee en versterkt dit het zelfbeeld. Als we handelen vanuit aandacht en wijsheid in plaats van onwetendheid dan zijn dat vaardige *dhamma*'s zonder persoonlijk kamma.

De kloosterorde is door de Boeddha opgericht zodat mannen en vrouwen een onberispelijk leven kunnen leiden dat volkomen smetteloos is. Als een *bhikkhu* leef je binnen een compleet systeem van trainingsvoorschriften dat de *Pātimokkha* genoemd wordt. Zelfs als je spreken en handelen achteloos is zal dit vanwege de discipline waarin je leeft geen sterke invloed hebben. Je mag geen geld gebruiken, je kunt dus niet zomaar overal heengaan, je moet uitgenodigd worden. Je leeft celibatair. Omdat je voor eten afhankelijk bent van aalmoezen dood je geen dieren. Je plukt niet eens bloemen of bladeren, je doet niets dat de natuurlijke staat der dingen zou verstoren. Je bent totaal ongevaarlijk. In Thailand moesten we zelfs waterfilters bij ons dragen om alle levende wezens zoals muggenlarven uit het water te kunnen verwijderen. Het is absoluut verboden om met intentie te doden.

* In deze context (en geschreven met een kleine letter 'd') is *dhamma* een geestesobject zoals een wens of gedachte.

Ik leef nu al vijftientig jaar onder deze voorschriften dus ik heb geen zware kammische handelingen verricht. Onder deze discipline leef je op een erg geweldloze en verantwoorde manier. Het kost de meeste moeite om spreekgewoontes te veranderen en los te laten maar ook dit kunnen we verbeteren. Door reflectie en beschouwen begin je te zien hoe onaangenaam het is om domme dingen te zeggen of om eindeloos te kletsen zonder goede reden.

Voor leken is juist levensonderhoud iets dat ontwikkeld wordt als je bewust wordt van de intenties waarmee je iets doet. Je kunt proberen te voorkomen dat je andere wezens opzettelijk kwaad doet of niet je geld op een schadelijke en onvriendelijke manier te verdienen. Je kunt ook proberen een kostwinning te voorkomen waardoor andere mensen verslaafd kunnen raken aan drugs of alcohol of waardoor de ecologische balans van de aarde in gevaar komt.

Juist handelen, juist spreken en juist levensonderhoud volgen dus uit juiste zienswijze of volmaakt weten. We beginnen aan te voelen dat we op een manier willen leven die een zegen is voor deze planeet of in ieder geval een manier die geen kwaad doet.

Juiste zienswijze en juiste aspiratie heeft onherroepelijk invloed op wat we doen en zeggen. Dus paññā of wijsheid leidt naar sīla: juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud. Sīla verwijst naar ons spreken en handelen. Met sīla beperken we de seksuele drift of wild gebruik van het lichaam. We gebruiken het lichaam niet om te doden of stelen. Op deze manier werken paññā en sīla in volledige harmonie samen.

Juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie

Juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie verwijzen naar je spirit of levenskracht, je hart. Als we denken aan de spirit dan wijzen we naar het midden van de borst, naar het hart. We hebben dus *paññā* (het hoofd), *sīla* (het lichaam) en *samādhi* (het hart). Je kunt je eigen lichaam gebruiken als een landkaart, een symbool van het Achtvoudige Pad. Deze drie zijn met elkaar geïntegreerd, ze werken samen voor realisatie en ondersteunen elkaar als de drie poten van een statief. Er is er niet een die de anderen uitbuit, afwijst of overheerst.

Ze werken samen. Ten eerste de wijsheid van juiste zienswijze en juiste aspiratie of gerichtheid. Vervolgens moraliteit ofwel juist spreken, juist handelen en juist levensonderhoud. En tot slot juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. Dit zorgt voor een gebalanceerde gelijkmoedige geest en emotionele rust. Rust is waar de emoties in balans zijn, waar ze elkaar ondersteunen. Ze gaan niet op en neer. Er is een gevoel van gelukzaligheid, van rust. Er is een volledige harmonie tussen het verstand, de intuïtie en de emoties. Ze ondersteunen en helpen elkaar. Ze zijn niet meer in conflict en brengen ons niet meer in extreme staten. Daardoor ontstaat een enorme vrede in onze geest. Het Achtvoudige Pad bevordert een gevoel van ontspanning en onbevreesdheid en heeft een kwaliteit van gelijkmoedigheid en emotionele balans. We ervaren rust in plaats van spanning, onrust en emotionele strijd. Er is helderheid, vreedzaamheid, stilte en kennis. Dit inzicht in het Achtvoudige Pad dient ontwikkeld te worden, dit is *bhāvanā*. We gebruiken het woord *bhāvanā* om ontwikkeling aan te duiden.

Aspecten van meditatie

Dit vermogen van de geest om te reflecteren of emotionele stabiliteit te creëren wordt ontwikkeld als gevolg van het beoefenen van concentratie- en inzichtmeditatie. Je kunt hiermee experimenteren door gedurende een uur *samatha* meditatie te doen waarbij je je geest alleen maar concentreert op een object zoals de ademhaling. Blijf het object in je bewustzijn brengen en hou dat vol zodat het een constante aanwezigheid in je geest wordt.

Op deze manier word je niet meer naar objecten van de zintuigen getrokken maar word je je meer bewust van wat er in je lichaam aan de hand is. Als je binnenin geen toevluchtsoord hebt word je continue naar buiten getrokken. Je wordt dan in beslag genomen door boeken, eten en allerlei soorten van afleiding. Maar deze constante beweging van de geest is erg vermoeiend. Daarom heeft de beoefening betrekking op het observeren van de ademhaling waardoor je leert te stoppen, niet meer de neiging volgt op zoek te gaan naar iets buiten jezelf. Je brengt je aandacht naar de ademhaling van je eigen lichaam en concentreert je geest op die gewaarwording. Als je de grove vorm loslaat word je uiteindelijk dat gevoel. Alles waar je door in beslag genomen wordt, word je voor een bepaalde tijd. Als je je heel erg concentreert dan word je die rustgevende toestand. Je bent kalm geworden. Dit is wat we *worden* noemen. *Samatha* meditatie is een wordingsproces.

Maar die rust en kalmte blijkt als je ze onderzoekt, geen bevredigende rust. Er mist iets omdat het afhankelijk is van een techniek, van gehecht zijn en vasthouden, van iets dat een begin en einde heeft. Wat je wordt kun je alleen maar tijdelijk worden omdat worden aan verandering onderworpen is. Het is geen permanente conditie. Dus wat je ook *wordt*, je zult ook

weer *ontworden*. Het is niet de ultieme werkelijkheid. Het maakt niet uit hoe diep je concentratie is, het zal altijd een onbevredigende toestand zijn. Samatha meditatie brengt je diepe en verfijnde ervaringen maar al deze ervaringen zijn vergankelijk.

Als je een ander uur vipassanā meditatie beoefent waarbij je alleen maar aandachtig bent en alles loslaat, waarbij je de onzekerheid, de stilte en het vergaan van condities accepteert, dan zal het resultaat zijn dat je je vreedzaam voelt in plaats van kalm. En die vreedzaamheid is volmaakte vreedzaamheid, het is volledig. Het is niet de kalmte van samatha, die zelfs op zijn best onvolmaakt of onbevredigend is. Hoe meer je het besef van vergaan ontwikkelt des te meer zul je echte vreedzaamheid, onthechting en nibbāna ervaren.

Dus samatha en vipassanā zijn de twee delen van meditatie. Je ontwikkelt je concentratie op verfijnde objecten zodat je bewustzijn verfijnd wordt door die concentratie. Maar als je ontzettend verfijnd bent, een groot intellect en gevoel voor schoonheid hebt, dan zorgt de gehechtheid aan het verfijnde ervoor dat alles dat ruw is ondraaglijk wordt. Mensen die hun leven wijden aan verfijning zullen het leven verschrikkelijk frustrerend en beangstigend vinden als ze zulke hoge standaarden niet meer kunnen vasthouden.

Ratio en emotie

Als je van rationeel denken houdt en gehecht bent aan ideeën en percepties ben je geneigd om emoties te minachten. Je kunt dit opmerken als je emoties waarneemt doordat je denkt: *Ik ga het onderdrukken, ik wil dit niet voelen*. Je vindt het helemaal niet leuk om iets te voelen omdat zuivere intelligentie en het plezier van rationeel denken je in een soort van ver-

heven staat kan brengen. De geest geniet van de manier waarop het logisch en controleerbaar is, de manier waarop het begrijpelijk is. Het is zo schoon en keurig en precies, net als wiskunde. Maar de emoties gaan alle kanten op, is het niet? Ze zijn niet precies, ze zijn niet keurig en we kunnen er gemakkelijk de controle over verliezen.

Daarom worden emoties vaak geminacht, we zijn er bang voor. Mannen zijn bijvoorbeeld vaak bang voor emoties omdat we opgevoed zijn met het denkbeeld dat mannen niet huilen. Toen ik een kleine jongen was werd onze generatie geleerd dat jongens niet huilen, dus probeerden we om te voldoen aan de standaard die er voor ons gezet was. “Jij bent een jongen”, zeiden ze en dus probeerden we te zijn wat onze ouders ons vertelden dat we zouden moeten zijn. De ideeën van de maatschappij hebben invloed op onze geest, daarom schamen we ons voor emoties. Mensen in Engeland vinden emoties erg gênant, als je een beetje te emotioneel wordt dan nemen ze aan dat je een Italiaan bent of van een andere nationaliteit.

Als je erg rationeel bent ingesteld en alles logisch probeert te doorgronden dan heb je geen idee wat je moet doen als mensen emotioneel worden. Als iemand gaat huilen denk je: *Wat wordt er van mij verwacht?* Misschien zeg je: “Kop op, het komt allemaal goed. Er is niets om over te huilen.”

Als je erg gehecht bent aan rationeel denken dan heb je de neiging om emoties met logica af te doen. Maar emoties luisteren niet naar logica. Ze *reageren* vaak wel op logica maar ze *luisteren* er niet naar. Emotie is een gevoelig iets en het werkt op een manier die we soms niet begrijpen. Als we nooit geleerd of geprobeerd hebben om het leven te voelen, als we onszelf niet toestaan open en ontvankelijk te zijn, dan zijn emotionele kwesties erg beangstigend en pijnlijk voor ons. We weten niet wat we ermee aan moeten omdat we die kant van onszelf altijd genegeerd hebben.

Op mijn dertigste verjaardag beseftte ik dat ik emotioneel gezien niet ontwikkeld was. Het was een belangrijke verjaardag voor mij. Ik realiseerde me dat ik volgroeid was, een volwassen man. Ik zag mezelf niet meer als jeugdig, maar qua emoties was ik soms nog een kind van zes. Op dat vlak had ik me nauwelijks ontwikkeld. Hoewel ik kon doen alsof hier een evenwichtig en volwassen man in de samenleving stond voelde het soms anders. Ik had nog steeds sterke onopgeloste gevoelens en angsten. Het werd me duidelijk dat ik hier iets aan moest doen, omdat de gedachte dat ik misschien de rest van mijn leven op de emotionele leeftijd van zes zou moeten doorbrengen een somber vooruitzicht was.

Dit is waar velen in onze samenleving vastlopen. De Amerikaanse samenleving bijvoorbeeld staat je niet toe om je emotioneel te ontwikkelen en volwassen te worden. Het begrijpt die noodzaak helemaal niet, dus biedt het voor mannen ook geen overgangsritueel. De samenleving biedt geen introductie in de volwassen wereld, er wordt verwacht dat je je hele leven onvolwassen blijft. Er wordt verwacht dat je je volwassen *gedraagt*, maar er wordt niet verwacht dat je volwassen *bent*. Erg weinig mensen zijn daarom volwassen. Emoties worden niet begrepen of opgelost, de kinderlijke neigingen worden hooguit onderdrukt in plaats van ontwikkeld naar volwassenheid.

Meditatie biedt een kans om emotioneel volwassen te worden. Perfecte emotionele volwassenheid zou zijn sammā-vāyāma, sammā-sati en sammā-samādhi. Dit is om over na te denken, je zult dit in geen enkel boek vinden, het is voor jou om te beschouwen. Volmaakte emotionele volwassenheid omvat juiste inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie. Het is aanwezig als je vrij bent van schommelingen en wispelturigheid, als

je balans en helderheid hebt en in staat bent om open en ontvankelijk te zijn.

De aard der dingen

Met juiste inspanning kan er een koel soort acceptatie zijn van een situatie. We raken niet meer in paniek als gevolg van de gedachte dat het mijn taak is om iedereen te corrigeren, alles op orde te krijgen en ieders problemen op te lossen. We doen ons best maar beseffen tegelijkertijd dat wij niet alle verantwoordelijk op ons kunnen nemen.

Op een zeker moment was ik met Ajahn Chah in Wat Pah Pong. Ik zag dat er veel dingen misgingen in het klooster. Daarom ging ik naar hem toe en zei: "Ajahn Chah, deze dingen gaan fout, u moet hier iets aan doen." Hij keek me aan en zei: "Oh, jij ervaart veel leed, Sumedho. Je lijdt erg veel. Het zal veranderen." Ik dacht: *Het maakt hem niks uit! Dit is het klooster waar hij zijn leven aan gewijd heeft en hij laat het gewoon in het honderd lopen!* Maar hij had gelijk. Na verloop van tijd begon het te veranderen omdat de mensen begonnen in te zien wat ze aan het doen waren. Soms moeten we gewoon toestaan dat dingen fout gaan zodat mensen ervan kunnen leren.

Zie je wat ik bedoel? Soms is een situatie in ons leven gewoon zo. Er is niets dat we kunnen doen dus we staan het toe om gewoon zo te zijn. Zelfs als het erger wordt laten we het erger worden. Dit is niet een fatalistische of negatieve instelling, het is een soort geduld. Bereid zijn om iets te verdragen en het toestaan om op natuurlijke wijze te veranderen, in plaats van proberen alles onder controle te krijgen en op te ruimen vanwege afkeer en walging van rommel.

Als iemand ons dan probeert op stang te jagen zijn we niet meteen beledigd, gekwetst of van streek. We hoeven niet meteen geschokt te zijn door de dingen die gebeuren of wat mensen doen of zeggen. Ik ken iemand die de neiging heeft alles te overdrijven. Als vandaag iets misgaat dan zal ze zeggen dat ze daar totaal kapot van is terwijl het alleen maar om een of ander klein probleem gaat. Maar haar geest maakt alles zo groot dat zelfs een klein probleem haar dag kan verpesten. Als we dit zien moeten we beseffen dat er een grote onbalans is omdat kleine dingen niet zo'n groot effect op ons zouden moeten hebben.

Ik besepte mij dat ik me snel beledigd voelde en daarom nam ik me voor niet meer beledigd te zijn. Ik had opgemerkt hoe gemakkelijk ik beledigd raakte door kleine dingen, of ze nu met opzet of per ongeluk gebeurden. We kunnen zien hoe gemakkelijk het is om je gekwetst, beledigd, van streek of bezorgd te voelen. Hoe iets in ons probeert vriendelijk te zijn maar zich steeds een beetje beledigd of gekwetst voelt door het een of ander.

Als we hierover nadenken kunnen we zie dat dit is hoe de wereld is, het is een onzeker oord. Het zal je niet altijd tevreden stellen of een fijn, veilig en positief gevoel geven. Het leven is vol met dingen die kunnen beledigen, kwetsen, verwonden of kapot maken. Zo is het leven, dat is haar aard. Als iemand je met een woedende stem toespreekt dan zul je dat voelen. Volgens kan de geest hiermee aan de haal gaan en beledigd zijn: *Het doet me erg veel pijn als ze dat tegen mij zegt. Dat was niet zo vriendelijk, weet je. Ik voelde me erdoor gekwetst. Ik heb nooit iets gedaan om haar te krenken, waar heb ik dit aan verdiend?* De geest gaat hiermee aan de haal, toch? Je kunt er kapot van zijn, gekwetst of beledigd! Maar als je het goed beschouwt besef je dat het alleen maar lichtgeraaktheid is.

Het is niet alsof je probeert je gevoel te onderdrukken door het op deze manier te bekijken. Als iemand op een onvriendelijke manier tegen je praat zul je dat voelen. We proberen niet gevoelloos te zijn. Liever proberen we het niet verkeerd te interpreteren, het niet persoonlijk te maken. Het hebben van emoties die in balans zijn betekent dat mensen dingen kunnen zeggen die beledigend zijn en dat je daarmee om kunt gaan. Je hebt de stabiliteit en emotionele kracht om niet beledigd, aangedaan of gekwetst te zijn door wat er in het leven gebeurt.

Als je iemand bent die altijd gekwetst of geraakt wordt door het leven moet je altijd wegrennen en je verstoppen. Of je moet een groep slijmballen om je heen verzamelen. Mensen die zeggen: “U bent geweldig, Ajahn Sumedho.”

“Ben ik echt geweldig?”

“Ja, dat bent u echt.”

“Volgens mij meen je dat niet, of wel?”

“Jazeker, echt waar, ik meen het uit de grond van mijn hart.”

“Die persoon daar vindt mij helemaal niet geweldig.”

“Nou, dat is echt een idioot!”

“Gelukkig, dat dacht ik al.”

Het is als het verhaal van de nieuwe kleren van de keizer. Je moet op zoek naar een omgeving waarin niemand je tegenspreekt, die veilig is en op geen enkele manier bedreigend.

Harmonie

Als er juist inspanning, juiste aandacht en juiste concentratie is, dan is er zelfvertrouwen. Er is zelfvertrouwen omdat er niets meer is om bang voor te zijn. Je hebt de moed om dingen te bekijken zonder ervoor weg te lopen

en de wijsheid om het leven te beschouwen. Je hebt de bescherming van en het vertrouwen in sīla, de kracht van je eigen morele inzet, het vastberaden voornemen om goed te doen en kwaad te voorkomen. Op deze manier komt alles als één pad bijeen. Het is een volmaakt pad omdat elk onderdeel je helpt en ondersteunt. Het lichaam, de emotionele aard (de gewaarwording van gevoelens) en het verstand, ze zijn volledig in harmonie en ondersteunen elkaar.

Zonder die harmonie zouden we ons alleen laten leiden door ons instinct. Als er geen morele voornemens zijn zal ons instinct het heft in handen nemen. Als we bijvoorbeeld zonder enig moreel besef onze seksuele verlangens zouden volgen dan komen we met allerlei zaken in aanraking die afkeer van jezelf kunnen veroorzaken. Er ontstaat opschudding en verwarring als gevolg van overspel en losbandige relaties (en eventueel daaruit voortvloeiende ziektes) wanneer we onze instinctieve aard niet intomen door moreel gedrag.

We kunnen onze intelligentie gebruiken om vals te spelen en te liegen, nietwaar? Maar als we een morele basis hebben worden we geleid door wijsheid en samādhi, zij leiden naar emotionele balans en emotionele kracht. Dit betekent niet dat we wijsheid gebruiken om ons gevoel te onderdrukken. We kunnen onze gevoelens en emoties niet beheersen of onderdrukken met onze gedachten, maar dit is wel wat we in het Westen geneigd zijn geweest te doen. We hebben met onze rationele gedachten en idealen geprobeerd onze emoties onder controle proberen te krijgen en zijn daardoor ongevoelig geworden voor het leven en voor onszelf.

In de beoefening van aandacht door vipassanā meditatie is de geest volledig ontvankelijk en open en daardoor allesomvattend. Omdat de geest open is, is ze ook bespiegeld. Als je je op één punt concentreert is de

geest niet langer bespiegelend, ze is dan opgenomen in de eigenschap van het object. Het bespiegelend vermogen komt door aandacht en een open geest. Je bent niet aan het filteren of selecteren. Je merkt alleen op dat wat ontstaat ook weer vergaat. Je beschouwt dat iets wat ontstaan is en waar je aan gehecht bent ook weer vergaat. Je kunt ervaren dat iets aantrekkelijk is terwijl het ontstaat maar ook dat het verandert en uiteindelijk weer verdwijnt. Dan neemt de aantrekkelijkheid af en moeten we op zoek naar iets anders dat ons in beslag neemt.

Als mens moeten we de aarde aanraken, we moeten de beperkingen van deze menselijke vorm en het leven op deze planeet accepteren. Daardoor zien we dat de weg uit het lijden mogelijk is door alle menselijke en Brahma rijken volledig en met aandacht te omvatten. De weg uit het lijden is niet mogelijk als we onze menselijke gewaarwordingen negeren en in verfijnde bewustzijnsstaten proberen te leven. De Boeddha wees naar volledige realisatie in plaats van een tijdelijke uitweg door verfijning en schoonheid. Dit is wat hij bedoelt als hij de weg naar nibbāna wijst.

Het Achtvoudige Pad als een bespiegelende leer

In dit Achtvoudige Pad werken de acht delen als acht benen die je ondersteunen. Het is niet als: een, twee, drie, vier, vijf, zes, zeven, acht op een lineaire schaal. Alle delen werken samen. Het is niet zo dat je eerst paññā ontwikkelt en pas als je paññā hebt bereikt sīla kunt gaan ontwikkelen. En als je sīla ontwikkeld hebt dat je samādhi zult krijgen. Dit is hoe we denken, je moet eerst een hebben, dan twee en dan drie, is het niet? Maar in werkelijkheid is de ontwikkeling van het Achtvoudige Pad één proces waarin alle delen samenwerken. Het is geen lineair proces maar we denken zo omdat we op ieder moment maar een gedachte kunnen hebben.

Alles wat ik over het Achtvoudige Pad en de Vier Edele Waarheden heb gezegd is een bespiegeling. Realiseer je wat ik doe als ik beschouw, dat is belangrijk. Klamp je niet vast aan de dingen die ik zeg. Het is een werkwijze waarbij je het Achtvoudige Pad in je opneemt en het gebruikt als een bespiegelende leer, zodat je kunt nadenken over wat het werkelijk betekent. Denk niet dat je het weet omdat je kunt zeggen: “Sammā-ditṭhi betekent juiste zienswijze en sammā-sankappa betekent juiste aspiratie”, want dat is intellectuele kennis. Iemand kan zeggen: “Nee, ik denk dat sammā-sankappa iets anders betekent.” En je antwoordt: “Nee je hebt het mis, want in het boek staat dat het juiste aspiratie is”, dit is niet beschouwen.

We kunnen sammā-sankappa vertalen als juiste gedachten, gerichtheid of aspiratie. We proberen dingen uit. We kunnen dit als hulp gebruiken om er over na te denken. Het is niet de bedoeling om te denken dat ze volledig gefixeerd zijn, alsof we ze op een orthodoxe manier moeten accepteren en iedere afwijking van de exacte interpretatie zien als ketterij. Soms denkt onze geest op die starre manier, maar we proberen die manier van denken te overstijgen door het ontwikkelen van een geest die bewegelijk is, kijkt, onderzoekt, overdenkt, zich verwondert en beschouwt.

Ik probeer ieder van jullie aan te moedigen om dapper genoeg te zijn de aard der dingen met wijsheid te beschouwen in plaats van naar iemand anders je gaan om te horen of je klaar bent voor bevrijding. De leer van de Boeddha gaat over ontwaken *nu* in plaats van iets doen om verlicht te *worden*. Het idee dat je iets moet doen om verlicht te *worden* kan alleen maar komen van onjuiste zienswijze. Dan is bevrijding alleen maar een toestand die afhankelijk is van iets anders, dus is het niet werkelijk bevrijding. Het is alleen maar een gevoel van bevrijding.

Ik heb het echter niet over een specifiek gevoel maar over het alert zijn op de manier waarop dingen zijn. Het huidige moment is wat we daadwerkelijk kunnen waarnemen, de toekomst is nog onbekend en het verleden een herinnering. Maar boeddhistische beoefening gaat rechtstreeks naar het hier en nu, kijken naar de aard der dingen.

Hoe doen we dat? Eerst moeten we kijken naar onze twijfels en angsten, want omdat we zo gehecht zijn aan onze standpunten en meningen veroorzaken die twijfel over wat we aan het doen zijn. Mensen kunnen een foutief vertrouwen ontwikkelen dat ze verlicht zijn, maar geloven dat je wel of niet verlicht bent is allebei een illusie. Waar ik naar wijs is verlicht *zijn* in plaats van erin geloven. En hiervoor moeten we ons openstellen voor hoe de dingen zijn.

We beginnen met hoe het nu op dit moment is, zoals de ademhaling van ons eigen lichaam. Wat heeft dat te maken met de waarheid, met bevrijding? Betekent het kijken naar mijn ademhaling dat ik ontwaakt ben? Hoe langer je hierover probeert na te denken des te onzekerder en onveiliger je je zult voelen. Het enige dat we kunnen doen is de illusie loslaten. Dat is de beoefening van de Vier Edele Waarheden en het ontwikkelen van het Achtvoudige Pad.

Woordenlijst

De woordenlijst in het oorspronkelijke Engelse boek was vrij beperkt. Ter bevordering van de duidelijkheid en stimulering van verder onderzoek is de woordenlijst in de Nederlandse vertaling uitgebreid.

<i>Ajahn</i>	(Thai) Vertaling van het Paliwoord Ācariya, letterlijk: leraar. Wordt vaak gebruikt als titel voor monniken of nonnen met minimaal tien Regenretraites.
<i>arahant</i>	Een persoon die vrij is van de verontreinigingen of 'smetten' die de geest binden aan saṃsāra en zodoende geen toekomstige wedergeboorte meer zal ondergaan. Aanduiding voor de Boeddha en zijn discipelen die <i>nibbāna</i> gerealiseerd hebben.
<i>ariya magga</i>	Het heilige, spirituele pad, bestaande uit de vier stadia van heiligheid, te weten: de stroombetreder, de eenmaal-terugkeerder, de niet-meer-terugkeerder en de heilige of arahant.
<i>aṭṭhangika magga</i>	Het Achtvoudige Pad, het pad dat naar de verlossing van het lijden voert, bestaande uit de acht factoren: de juiste zienswijze, de juiste gerichtheid, de juiste manier van spreken, het juiste handelen, de juiste wijze van levensonderhoud, de juiste inspanning en de juiste concentratie.

<i>avijjā</i>	Onwetendheid of verblindheid. Hiermee wordt niet bedoeld dat we niet goed geïnformeerd zijn, maar het verwijst naar het niet begrijpen van de werkelijkheid van het bestaan zoals het is. Het is de eerste schakel uit de keten van voorwaardelijk ontstaan. <i>Zie paṭiccasamuppāda.</i>
<i>bhava-taṇhā</i>	Het verlangen om iets te bereiken of te verkrijgen, of het verlangen naar bestaan. <i>Zie taṇhā.</i>
<i>bhāvanā</i>	Mentale ontplooiing door beoefening van <i>samatha</i> en <i>vipassanā</i> meditatie.
<i>bhikkhu</i>	Een boeddhistische monnik die van aalmoezen leeft. Een man die het leven als huishouder heeft opgegeven en de Vinaya (disciplinaire regels) volgt om een moreel leven te leiden.
<i>Boeddhā-rupa</i>	Een afbeelding van de Boeddha.
<i>deva, devatā</i>	Letterlijk 'de stralende'. Hemelse, bovenaardse of goddelijke wezens. Deze wezens is een uitzonderlijk lang en gelukkig leven vergund, maar net als alle andere wezens zijn ook zij onderhevig aan de kringloop van geboorte en dood.
<i>Dhamma</i>	De aard der dingen, ware aard van de werkelijkheid. Vaak de leer van de Boeddha.
<i>dhamma</i>	Geestelijke eigenschap, kundig of onkundig, die relevant zijn voor het proces van ontwaken.
<i>dukkha</i>	Moeilijk te verdragen. Niet bevredigend, lijden, onzekerheid, instabiel, spanning. Eén van de drie kenmerken van alle geconditioneerde verschijnselen.

<i>kāma-taṇhā</i>	Zintuigelijk verlangen. Dit omvat seksuele begeerte en het verlangen naar aantrekkelijke objecten van de zintuigen. Ook de daarbij behorende gevoelens zijn objecten van begeerte. Zie <i>taṇhā</i> .
<i>kamma</i>	Een actie door lichaam, spraak of geest die een resultaat tot gevolg heeft.
<i>ñāṇadassana</i>	Diepgaand begrijpen (<i>ñāṇa</i> is kennis; <i>dassana</i> is het zien of kijken naar, inzicht, intuïtie). Zie <i>paññā</i> .
<i>nibbāna</i>	Definitieve bevrijding van al het lijden, het doel van boeddhistische beoefening.
<i>nirodha</i>	Het ophouden. Ook wel een aanduiding voor <i>nibbāna</i> .
<i>paññā</i>	Wijsheid, scherpzinnigheid, inzicht, intelligentie, gezond verstand, vindingrijkheid.
<i>paṭiccasamuppāda</i>	De keten van voorwaardelijk ontstaan. Het verklaart hoe lijden ontstaat als gevolg van onwetendheid en begeerte.
<i>pariyatti</i>	Dit is de theorie of de stelling.
<i>Pāṭimokkha</i>	Samenvatting van de disciplinaire regels (Vinaya). Deze tekst wordt elke twee weken door de monniken gereciteerd.
<i>paṭipatti</i>	Dit is de beoefening, het daadwerkelijk bestuderen.
<i>paṭivedha</i>	Het resultaat van de beoefening.
<i>sacca</i>	Waarheid, bijvoorbeeld De Vier Edele Waarheden (<i>ariya sacca</i>).

<i>samādhi</i>	Aandachtsconcentratie waarbij de mediterende één wordt met het onderwerp van de meditatie via de (geleidelijke) verstillings van de mentale activiteit.
<i>samatha</i>	Kalmte, diepe innerlijke rust of sereniteit. Synoniem voor <i>samādhi</i> . Het beoefenen van technieken die leiden tot diepere concentratietoestanden wordt <i>samatha-bhāvanā</i> genoemd.
<i>sammā-ājīva</i>	De 'juiste wijze van levensonderhoud'. Het vermijden van beroepen die andere wezens schaden, zoals wapenhandel, handel in vlees, verdovende middelen, enzovoort.
<i>sammā-diṭṭhi</i>	De 'juiste zienswijze'. Kennis van de Vier Edele Waarheden en de onpersoonlijke aard van het bestaan.
<i>sammā-kammanta</i>	Het 'juiste handelen'. Niet doden, niet stelen, geen bedwelmende middelen gebruiken en geen seksueel wan gedrag. Zie <i>siḷa</i> .
<i>sammā-sankappa</i>	De 'juiste gerichtheid'. Het richten van de geest op het uiteindelijke doel van ontwakens door onthechting, welwillendheid en het niet schaden van levende wezens.
<i>sammā-samādhi</i>	De 'juiste concentratie'. De aandachtsconcentratie die haar hoogtepunt bereikt in de vier meditatiestadia.
<i>sammā-sati</i>	De 'juiste aandacht'. Het voortdurend alert blijven op het lichaam, de gevoelens, het denken en de voorwerpen van het denken.
<i>sammā-vācā</i>	Het 'juiste spreken'. Het vermijden van leugens, laster en zinloos geklets. Spreken over de Leer.

<i>sammā-vāyāma</i>	De 'juiste inspanning'. Het bevorderen van heilzame en het opgeven van onheilzame geestestoestanden.
<i>saṃsāra</i>	Het Wiel van Bestaan, letterlijk eeuwigdurend rond-zwerven. Het constante proces van geboorte, ouder worden, lijden en doodgaan, steeds opnieuw. De wereld van alle geconditioneerde verschijnselen, zowel geestelijk als lichamelijk.
<i>sīla</i>	Deugd, moraliteit. De ethische en morele zuiverheid die het uitvoeren van onheilzame acties voorkomt. Het gaat er in de Leer van de Boeddha om een heilzame intentie te hebben die door middel van lichamelijke en verbale activiteiten tot uitdrukking komt.
<i>taṇhā</i>	Begeerte, letterlijk: dorst. De oorzaak van lijden.
<i>Tipitaka</i>	De verzameling van boeddhistische geschriften, letterlijk 'drie manden' bestaande uit: Sutta (de leerredes), Vinaya (disciplinaire regels) en Abhidhamma (abstract filosofische uiteenzetting).
<i>vibhava-taṇhā</i>	Het verlangen ergens vanaf te willen komen, of het verlangen naar ophouden te bestaan. Zie <i>taṇhā</i> .
<i>vijjā</i>	Weten, kennis van het hogere. Zie <i>avijjā</i> .
<i>vimutti</i>	Bevrijding, verlossing van het lijden als gevolg van bewustwording van de Vier Edele Waarheden en het elimineren van alle verontreinigingen of 'smetten'. Het bereiken van <i>nibbāna</i> .
<i>vipassanā</i>	Inzichtmeditatie door directe ervaring van de vergankelijkheid van fysieke en mentale verschijnselen.

Copyright

De Vier Edele Waarheden

Amaravati Publications

Amaravati Buddhist Monastery
Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ
Verenigd Koninkrijk

www.amaravati.org

Amaravati Publications is onderdeel van de English Sangha Trust Ltd,
UK registered charity no. 231310

Voor het eerst gepubliceerd door Amaravati Publications in 2019

Deze elektronische editie gepubliceerd in 2019

Digital Edition 1.0

ePub ISBN 978-1-78432-139-0

Copyright © Amaravati Publications 2019

Coverfoto: Chinch Gryniewicz

Dit boek is aangeboden als een Dhamma-geschenk. Het is beschikbaar als gevolg van het vertrouwen, de inzet en vrijgevigheid van mensen die het inzicht dat het bevat willen delen met een ieder die daarin geïnteresseerd is. Dit gratis aanbieden is onderdeel van wat dit een 'Dhamma-publicatie' maakt, een boek gebaseerd op spirituele waarden. Gebruik dit boek daarom alsjeblieft niet voor commerciële doeleinden, zoals bijvoorbeeld verkoop.

Als je wilt bijdragen dit soort publicaties ook in de toekomst mogelijk te maken, neem dan contact op met een van onze kloosters (kijk voor een lijst op www.forestsangha.org) of door het bezoeken van www.amaravati.org of www.forestsangha.org



Dit werk heeft de Creative Commons licentie Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 4.0 Internationaal. Ga voor een kopie van de licentie naar: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.nl>

Je bent vrij om:

- het werkt te delen: te kopiëren, te verspreiden en door te geven via elk medium of bestandsformaat

De licentiegever kan deze toestemming niet intrekken zolang aan de licentievoorwaarden voldaan wordt.

Onder de volgende voorwaarden:

- Naamsvermelding: De gebruiker dient de maker van het werk te vermelden, een link naar de licentie te plaatsen en aan te geven of het werk veranderd is. Je mag dat op redelijke wijze doen, maar niet zodanig dat de indruk gewekt wordt dat de licentiegever instemt met je werk of je gebruik van het werk.
- NietCommercieel: Je mag het werk niet gebruiken voor commerciële doeleinden.
- GeenAfgeleideWerken: Je mag het veranderde materiaal niet verspreiden als je het werk hebt geremixt, veranderd, of op het werk hebt voortgebouwd.
- Geen aanvullende restricties: Je mag geen juridische voorwaarden of technologische voorzieningen toepassen die anderen er juridisch in beperken om iets te doen wat de licentie toestaat.

Let op:

Voor elementen van het materiaal die zich in het publieke domein bevinden, en voor vormen van gebruik die worden toegestaan via een uitzondering of beperking in de Auteurswet, hoef je je niet aan de voorwaarden van de licentie te houden.

Er worden geen garanties afgegeven. Het is mogelijk dat de licentie je niet alle gebruiksvrijheden geeft die nodig zijn voor het beoogde gebruik. Bijvoorbeeld, andere rechten zoals publiciteits-, privacy- en morele rechten kunnen het gebruik van een werk beperken.