

# Goede vraag, goed antwoord: GVGA

1. Wat is het boeddhisme?
2. Basic Buddhist Concept
3. Buddhisme en het God Idee
4. De vijf leefregels
5. Wedergeboorte
6. Meditatie
7. Wijsheid en mededogen
8. Vegetarisme
9. Marzel en het lot
10. Monniken en nonnen
11. De boeddhistische schrift
12. Geschiedenis en ontwikkeling
13. Een boeddhist worden
14. Enkele uitspraken van Boeddha

## Hoofdstuk 1. Wat is het boeddhisme?

VRAAG: Wat is het boeddhisme ?

ANTWOORD: De naam van het boeddhisme komt van het woord “budhi” het geen 'wakker worden' betekent, zodoende kan het boeddhisme de filosofie van het ontwaken genoemd worden. Deze filosofie heeft zijn oorsprong in de ervaring van de man Siddhattha Gotama, bekend als de Boeddha, die zelf wakker werd toen hij 35 was. Het boeddhisme is nu meer dan 2.500 jaar oud en heeft wereldwijd ongeveer 380 miljoen volgelingen. Tot honderd jaar geleden was het

boeddhisme vooral een Aziatische filosofie, maar het aantal aanhangers in Europa, Australië en Amerika groeit.

VRAAG: Dus boeddhisme is slechts een filosofie?

ANTWOORD: Het woord filosofie komt van twee woorden Philo, wat 'liefde' betekent en sophia dat 'wijsheid' betekent. Dus filosofie is de liefde voor wijsheid, of liefde en wijsheid. Beide betekenissen beschrijven boeddhisme perfect. Het boeddhisme leert ons dat we moeten proberen onze intellectuele capaciteit ten volle te ontwikkelen, zodat we volledig kunnen begrijpen. Het leert ons ook liefde en vriendelijkheid te ontwikkelen, zodat we een echte vriend kunnen zijn voor alle wezens. Dus het boeddhisme is een filosofie, maar niet zo maar een filosofie. Het is de meest soevereine filosofie.

VRAAG: Wie was Boeddha?

ANTWOORD: In het jaar 563 voor Christus werd, bij een koninklijke familie in het noorden van India, een baby geboren . Hij groeide op in weelde en luxe, maar kwam er uiteindelijk achter dat wereldse comfort en veiligheid geen garantie zijn voor geluk. Hij werd diep geraakt door het leed dat hij om zich heen zag en besloot de sleutel tot het menselijk geluk te vinden. Toen hij 29 was verliet hij zijn vrouw en kind en ging op weg om aan de voeten te zitten van de grote religieuze leraren uit die tijd zodat hij van hen kon leren. Ze leerden hem veel, maar niemand wist echt de oorzaak van menselijk lijden en hoe het zou kunnen worden overwonnen. Uiteindelijk, na zes jaar studie, strijd en meditatie had hij een ervaring waarin alle onwetendheid weg viel en hij plotseling begreep. Vanaf die dag werd hij de Boeddha genoemd, de Ontwaakte. Hij leefde nog 45 jaar. In die tijd reisde hij door het noorden van India en onderwees aan anderen wat hij had ontdekt. Zijn medeleven en geduld waren legendarisch en hij had duizenden volgelingen. In zijn 80e jaar, oud en ziek, maar nog steeds waardig en sereen, stierf hij uiteindelijk.

VRAAG: Als hij pas de naam 'Buddha' kreeg nadat hij dit moment van diep besef had, wat was zijn naam vóór die tijd?

ANTWOORD: Boeddha's familie of stam naam was Gotama, wat betekent “beste koe”. In die periode was het hebben van vee een teken van rijkdom en prestige. Zijn voornaam was Siddhattha hetgeen betekent “zijn doel bereikend”, Een soort naam die een heerser aan zijn zoon gaf.

VRAAG: Was het niet onverantwoord voor de Boeddha bij zijn vrouw en kind weg te gaan?

ANTWOORD: Het zal geen gemakkelijke zaak voor de Boeddha geweest zijn om zijn familie te verlaten. Hij moet erg bezorgd geweest zijn en heeft lange tijd geaarzeld voordat hij eindelijk vertrok. Maar hij had een keuze tussen zichzelf te wijden aan zijn familie of zich toe te wijden aan de wereld. Uiteindelijk, gaf zijn grote mededogen de doorslag om zich in te zetten voor de hele wereld, en de hele wereld profiteert nog steeds van zijn offer. Dit was niet onverantwoord. Het was misschien wel het belangrijkste offer ooit gemaakt.

VRAAG: Als Boeddha dood is, hoe kan hij ons dan nog helpen?

ANTWOORD: Faraday die elektriciteit ontdekte is dood, maar wat hij ontdekte helpt ons nog steeds. Louis Pasteur, die de genezing voor zo veel ziekten vond is ook dood, maar zijn medische ontdekkingen redden nog steeds levens. Leonardo da Vinci, die meesterwerken van kunst ontwierp is dood, maar wat hij gemaakt heeft kan nog ons hart verheffen en vreugde geven. Grote helden en heldinnen kunnen al eeuwen dood zijn, maar we lezen nog van hun daden en prestaties, kunnen nog steeds door hen geïnspireerd worden om te handelen zoals zij deden. Ja, Boeddha is overleden, maar 2500 jaar later helpen zijn leringen nog steeds mensen, zijn voorbeeld inspireert mensen, zijn woorden veranderen levens. Slechts een Boeddha kan eeuwen na zijn dood nog zo'n kracht hebben.

VRAAG: Was Boeddha een god?

ANTWOORD: Nee, dat was hij niet. Hij heeft niet beweerd een God te zijn, een kind van een god of zelfs maar de boodschapper van een god te zijn geweest. Hij was een mens die zichzelf perfectioneerde en ons leerde dat, als we zijn voorbeeld volgen, ook wij onszelf kunnen perfectioneren.

VRAAG: Als Boeddha geen god is, waarom vereren de mensen hem dan?

ANTWOORD: Er zijn verschillende soorten van verering/aanbidding. Als iemand God aanbidt, dan loven ze hem of haar, doen offerandes en vragen om gunsten, in het geloof dat de god hen hoort, hun offerande zal aanvaarden en de gebeden zal verhoren. Boeddhisten praktiseren niet dit soort aanbidding. De andere vorm van aanbidding is wanneer we respect tonen aan iets of iemand die we bewonderen. Als een leraar een kamer inloopt staan we op; als we iemand ontmoeten schudden we handen; wanneer het volkslied wordt gespeeld gaan we staan. Dit zijn allemaal gebaren van respect en aanbidding en laten ons respect voor een bepaald persoon of ding zien. Dit is het type van aanbidding die boeddhisten in de praktijk brengen. Een standbeeld van de Boeddha met zijn handen zachtjes rustend in zijn schoot en met zijn meelevende glimlach herinnert ons er aan om in ons zelf vrede en liefde te ontwikkelen. De geur van wierook herinnert ons aan de doordringende invloed van de deugd, de lamp herinnert ons aan het licht van zijn kennis, en de bloemen, die al snel vervagen en sterven,

herinneren ons aan de vergankelijkheid. Als we buigen spreken we onze dankbaarheid aan Boeddha uit voor wat zijn leer ons gegeven heeft. Dit is de betekenis van de boeddhistische eredienst.

VRAAG: Maar ik heb mensen horen zeggen dat boeddhisten afgoden aanbidden.

ANTWOORD: Dergelijke verklaringen weerspiegelen slechts het misverstand van de personen die ze maken. Het woordenboek definieert een afgod als 'een afbeelding of standbeeld aanbeden als een god.' Zoals we zo juist hebben gezien, geloven boeddhisten niet dat Boeddha een god was, dus hoe zouden ze kunnen geloven dat een stuk hout of metaal een god is? Alle religies gebruiken symbolen om hun opvattingen te vertegenwoordigen. In het taoïsme, wordt het ying-yang diagram gebruikt om de harmonie tussen tegenstellingen te symboliseren. In het Sikhisme, wordt het zwaard gebruikt om de geestelijke strijd te symboliseren. In het christendom, wordt de vis gebruikt om de aanwezigheid van Christus en een kruis om zijn offer te symboliseren. In het boeddhisme, herinnert het standbeeld van Boeddha ons aan de menselijke dimensie in de leer van Boeddha. Het boeddhisme is een leer waar de menselijke dimensie centraal staat, in plaats van dat God centraal staat. Dat we, om perfectie en begrip te vinden, naar binnen moeten kijken en niet naar buiten. Daarom, is het net zo vreemd om te zeggen dat boeddhisten afgoden aanbidden als het dwaas is om te zeggen dat Christenen vis of geometrische vormen vereren.

VRAAG: Waarom doen mensen allerlei vreemde dingen in boeddhistische tempels?

ANTWOORD: Veel dingen die we niet begrijpen lijken vreemd voor ons. In plaats van ze af te doen als vreemd, kunnen we beter proberen hun betekenis te vinden. Maar het is waar dat sommige van de dingen die boeddhisten doen hun oorsprong hebben in populair bijgeloof en verkeerd begrip in plaats van in de leer van de Boeddha. En dergelijke misverstanden komen niet alleen in het boeddhisme voor maar sluipen telkens weer binnen in alle religies. De Boeddha onderwees met duidelijkheid en tot in detail en als sommige mensen dit niet volledig begrijpen, kan het hen niet worden verweten. Er is een gezegde uit de boeddhistische geschriften: 'Als een persoon lijdt aan een ziekte en deze niet laat behandelen, zelfs wanneer er een arts bij de hand is, is het niet de schuld van de arts. Op dezelfde manier geldt, als een persoon wordt onderdrukt en gekweld door de ziekte van de bezoedeling, maar niet de hulp van Boeddha zoekt, dan is dit niet de schuld van de Boeddha.. 'Joh. 28-9 Evenmin zal het boeddhisme of enig ander geloof beoordeeld worden door degenen die het niet juist in praktijk brengen. Als u de echte leer van het boeddhisme wil leren, lees dan de woorden van Boeddha of spreek met iemand die deze woorden goed begrijpt.

VRAAG: Ik zie het woord Dhamma vaak. Wat betekent het?

ANTWOORD: Het woord dhamma (Sanskriet dharma) heeft meerdere betekenissen, maar als het gebruikt wordt in het boeddhisme is de belangrijkste betekenis de waarheid, de werkelijkheid, de actualiteit, de manier waarop de dingen zijn. Omdat we er op rekenen dat Boeddha's leer waar is, verwijzen we er ook vaak naar als dhamma.

VRAAG: Is er een boeddhistische equivalent van Kerstmis?

ANTWOORD: Volgens de traditie werd Prins Siddhattha geboren, werd hij de Boeddha en overleed hij op de dag van de volle maan van Vesakha. Vesakha is de tweede maand van de Indische jaar. Dit komt overeen met april-mei van de westerse kalender. Op die dag vieren boeddhisten in alle landen deze gebeurtenissen door het bezoeken van tempels, het deelnemen aan diverse ceremonies, of misschien door de dag in meditatie door te brengen.

VRAAG: Als het boeddhisme zo goed is, waarom zijn sommige boeddhistische landen zo arm?

ANTWOORD: Als je met arm economisch armoe bedoeld, dan is het waar dat sommige boeddhistische landen arm zijn. Maar als je met arm de kwaliteit van het leven bedoeld, dan zijn sommige Boeddhistische landen misschien wel heel rijk. Amerika is bijvoorbeeld een economisch rijk en machtig land, maar de criminaliteit is er een van de hoogste in de wereld; miljoenen ouderen worden verwaarloosd door hun kinderen en sterven van eenzaamheid in bejaardentehuizen; huiselijk geweld, kindermishandeling, drugsverslaving zijn grote problemen; en één op de drie huwelijken eindigt in een scheiding. Rijk in termen van geld, maar misschien arm als je kijkt naar kwaliteit van leven. Als je nu kijkt naar een aantal traditionele Boeddhistische landen zie je een heel andere situatie. Ouders worden geëerd en gerespecteerd door hun kinderen, de misdadcijfers zijn relatief laag, echtscheiding en zelfmoord zijn zeldzaam, en de traditionele waarden als vriendelijkheid, vrijgevigheid, gastvrijheid voor vreemdelingen, tolerantie en respect voor anderen zijn nog steeds sterk. Economisch achtergebleven, maar wellicht met een hogere kwaliteit van leven dan een land als Amerika. Maar zelfs als we boeddhistische landen op het gebied van enkel economie beoordelen kunnen we kijken naar Japan, dit is een van de rijkste en economisch meest dynamische landen in de wereld van vandaag. In Japan is een groot percentage van de bevolking boeddhist.

VRAAG: Waarom hoor je niet vaak van het charitatieve werk welk gedaan wordt door boeddhisten?

ANTWOORD: Misschien is het omdat boeddhisten niet de behoefte voelen om op te scheppen over het goede dat ze doen. Enkele jaren geleden ontving de Japanse boeddhistisch leider Nikkyo Nirwano de "Templeton" prijs voor zijn

werk in het bevorderen van de interreligieuze harmonie. Eveneens een Thaise Boeddhistische monnik werd onlangs bekroond met de prestigieuze "Magsaysay" prijs voor zijn uitstekende werk onder drugsverslaafden. In 1987 werd weer een andere Thaise monnik, Ven Kantayapiwat, bekroond met de Noorse "Children's Peace" prijs. Dit voor zijn jaren lange werk ten behoeve van dakloze kinderen op het platteland. En wat te denken van het grootschalige maatschappelijk werk welk onder de armen in India wordt gedaan door de Westerse Boeddhisten Orde? Zij hebben scholen, kinderopvang centra, apotheken en kleinschalige industrieën gebouwd voor zelfvoorziening. Boeddhisten zien hulp geven aan anderen als een uitdrukking van hun religieuze praktijk net zoals andere religies doen, maar ze geloven dat het rustig en zonder zelfpromotie moet worden gedaan.

VRAAG: Waarom zijn er zo veel verschillende soorten van het boeddhisme?

ANTWOORD: Er zijn veel verschillende soorten suiker - bruine suiker, witte suiker, stroop en poedersuiker - maar het is allemaal suiker en alles smaakt zoet. Het wordt in verschillende vormen geproduceerd zodat het op verschillende manieren kan worden gebruikt. Het Boeddhisme is hetzelfde: er is Theravada Boeddhisme, Zen Boeddhisme, Zuiver Land Boeddhisme, Yogacara boeddhisme en het Vajrayana Boeddhisme, maar het is allemaal de leer van de Boeddha en alles heeft dezelfde smaak - de smaak van vrijheid. Het Boeddhisme heeft zich ontwikkeld in verschillende vormen, zodat het relevant is voor de verschillende culturen waarin het gebruikt wordt. Het is door de eeuwen heen geherinterpreteerd zodat het voor elke nieuwe generatie relevant blijft. Naar buiten toe, kunnen de verschillende soorten van het boeddhisme heel verschillend lijken, maar de kern van alle van hen zijn de vier edele waarheden en het achtvoudige pad. Alle grote godsdiensten, het boeddhisme inbegrepen, zijn opgesplitst in scholen en sekten. Misschien is het verschil tussen boeddhisme en andere religies dat de verschillende Boeddhistische scholen over het algemeen zeer tolerant en vriendelijk naar elkaar zijn geweest.

VRAAG: Je denkt met hoge achting over het boeddhisme. Ik veronderstel dat je denkt dat het de enige ware religie is en dat alle anderen vals zijn.

ANTWOORD: Geen Boeddhist die de leer van Boeddha's begrijpt denkt dat andere religies verkeerd zijn. Niemand die een oprechte poging heeft gedaan om andere religies met een open geest te onderzoeken zou zo kunnen denken. Het eerste wat je opvalt als je een studie van de verschillende religies maakt, is hoeveel ze gemeen hebben. Alle religies erkennen dat de huidige staat van de mensheid onbevredigend is. Allen zijn van mening dat een verandering van houding en gedrag nodig is om de situatie voor de mensheid te verbeteren. Allen leren een ethiek die liefde, vriendelijkheid, geduld, generositeit en maatschappelijke verantwoordelijkheid omvat, en allen accepteren het bestaan

van enige vorm van volmaaktheid. Zij maken gebruik van verschillende talen, verschillende namen en verschillende symbolen om deze dingen te beschrijven en te verklaren. Het is pas wanneer mensen zich vastklampen aan hun specifieke manier van leven en met oogkleppen op naar de dingen kijken er dingen als intolerantie, trots en eigengerechtigheid ontstaan. Stel je voor een Engelsman, een Fransman, een Chinees en een Indonesiër kijken allemaal naar een kopje. De Engelsman zegt: 'Dat is een cup'. De Fransman antwoordt, "Nee, dat is het niet. Het is een tasse ". Dan is de Chinese reactie, 'U bent beide verkeerd. Het is een pei '. Tenslotte 'lacht de Indonesische man naar de anderen en zegt: 'Welke dwazen zijn jullie. Het is een Cawan '. Dan krijgt de Engelsman een woordenboek en laat het aan de anderen zien: 'Ik kan bewijzen dat het een beker is. Mijn woordenboek zegt'. 'Dan is het woordenboek verkeerd', zegt de Fransman, 'want mijn woordenboek zegt duidelijk dat het een tasse is". De Chinees zegt spottend, 'Mijn woordenboek zegt dat het een pei is en mijn woordenboek is duizenden jaren ouder dan de jouwe, dus het moet goed zijn. En trouwens, meer mensen spreken Chinees dan enige andere taal, dus het is een pei'. Terwijl ze kibbelen en ruzie met elkaar maken, komt een andere man en drinkt uit de beker en zegt tegen de anderen, 'Of je het een beker, een tasse, een pei of een Cawan noemt, het doel van de beker is om water vast te houden zodat het gedronken kan worden. Stop met ruzie maken en drink, stop met dat gekibbel en les uw dorst. Dit is de Boeddhistische houding ten opzichte van andere religies.

**VRAAG:** Sommige mensen zeggen dat alle religies hetzelfde zijn. Bent u het daar mee eens?

**ANTWOORD:** Religies zijn veel te complex en divers om samengevat te worden door een dergelijke verklaring. Een Boeddhist zou kunnen zeggen dat deze verklaring zowel elementen van waarheid als onwaarheid bevat. Het boeddhisme leert niet dat er een god is, terwijl sommige andere religies leren dat deze er wel is. Boeddhisme zegt dat verlichting beschikbaar is voor iedereen die zijn geest zuivert terwijl het Christendom bijvoorbeeld benadrukt dat redding alleen mogelijk is voor degenen die in Jezus geloven. Ik denk dat dit belangrijke verschillen zijn. Echter, een van de mooiste passages in de Bijbel zegt; 'Als ik de taal van mensen en engelen spreek, maar geen liefde heb, dan ben ik slechts een lawaaiige gong of een rinkelende cimbaal. Als ik de gave heb om dingen te voorspellen, alle geheimen ken en kennis van alles wat is heb, en als mijn geloof zo sterk is dat het een berg kan bewegen, maar ik heb geen liefde, ik ben niets. Als ik alles wat ik bezit aan de armen geef en zelfs mijn lichaam overgeef aan de vlammen, maar ik heb geen liefde, dan zal ik niets winnen. Liefde is geduldig en liefde is vriendelijk. Het maakt niet jaloers, het scheidt niet op, het is niet trots. Liefde is niet onbeleefd en niet zelfzuchtig, het is niet gemakkelijk boos, het houdt geen verslag van onrecht bij. Liefde behaagt het kwaad niet, maar verheugt zich in de waarheid. Het beschermt altijd, vertrouwt altijd en volhardt altijd.

'Cor.13-7 Dit is precies wat het boeddhisme leert - dat de kwaliteit van ons hart belangrijker is dan elke bovennatuurlijke kracht die we zouden kunnen hebben, het vermogen om de toekomst te voorspellen, de kracht van ons geloof of welke extravagante gunsten we zouden kunnen geven. Dus als het gaat om de theologische concepten en theorieën zijn boeddhisme en christendom zeker verschillend. Maar als het gaat om het hart-kwaliteiten, ethiek en gedrag dat ze zijn zeer vergelijkbaar. Hetzelfde kan gezegd worden voor het boeddhisme en andere religies.

VRAAG: Is het boeddhisme wetenschappelijk?

ANTWOORD: Voordat we op die vraag antwoorden is het goed om eerst het woord 'wetenschap' te definiëren. De wetenschap is, volgens het woordenboek, 'kennis welk conform een bepaalde systematiek aannemelijk gemaakt is, dat hangt af van het zien en testen van de feiten en de vermelding van de algemene natuurwetten, een tak van dergelijke kennis, iets dat precies kan worden bestudeerd. "Er zijn aspecten van het Boeddhisme die niet passen in deze definitie, maar de centrale leerstellingen van het Boeddhisme, de vier edele waarheden, doen dat zeker. Lijden, de Eerste Edele Waarheid, is een ervaring die kan worden gedefinieerd, ervaren en gemeten. De Tweede Edele Waarheid zegt dat het lijden een natuurlijke oorzaak heeft, verlangen, die eveneens kan worden gedefinieerd, ervaren en gemeten. Er wordt geen poging gedaan om het lijden te verklaren in termen van een metafysische concept of mythen. Volgens de Derde Edele Waarheid, wordt het lijden beëindigd, niet door te vertrouwen op een opperwezen, door geloof of door het gebed, maar simpelweg door het verwijderen van de oorzaak ervan. Dit is vanzelfsprekend. De vierde Edele Waarheid, de manier om het lijden te beëindigen, nogmaals, heeft niets te maken met metafysica maar is afhankelijk van specifieke gedragingen. En opnieuw, gedrag kan getest worden. Boeddhisme werkt zonder het concept van een opperwezen, net als in wetenschap, en legt het ontstaan en de werking van het universum uit in termen van natuurwetten. Dit alles conform een wetenschappelijke geest. Nogmaals, Boeddha gaf continu het advies dat we niet blindelings moesten geloven, maar twijfel, onderzoek, vraag door en vertrouw op je eigen ervaring. Dit is zeker een wetenschappelijke instelling. In zijn beroemde Kalama Sutta zegt de Boeddha: 'Ga niet voor openbaring of traditie, ga niet voor geruchten of de heilige geschriften, ga niet voor van horen zeggen of louter logica, ga niet voor voorkeur of een gevoel, of voor een andere persoon die schijnbare vermogens heeft en ga niet voor het idee " Hij is onze leraar '. Maar als jezelf weet dat een ding goed is, dat prijzenswaardig is, dat het geprezen wordt door de wijze en wanneer beoefening gelukkig maakt, volg het dan. 'AI, 188 Dus we kunnen zeggen dat alhoewel het Boeddhisme niet geheel wetenschappelijk is, het zeker een sterke wetenschappelijke boventoon heeft en zeker wetenschappelijker is dan elke andere religie. Het is veelzeggend dat Albert Einstein, de grootste



wetenschapper van de 20e eeuw, van het boeddhisme zei: "De religie van de toekomst zal een kosmische religie zijn. Het moet een persoonlijke God overstijgen en dogma's en theologie vermijden. Zowel het natuurlijke en spirituele omvattend, moet gebaseerd zijn op een religieus gevoel die voort vloeit uit de ervaring van alle dingen, natuurlijke en spirituele in een betekenisvolle eenheid. Boeddhisme beantwoordt aan deze beschrijving. Als er één religie is die voldoet aan de moderne wetenschappelijke behoeften, zou het Boeddhisme zijn.

VRAAG: Ik heb wel eens gehoord dat Boeddha's leringen de Middenweg worden genoemd. Wat wordt hiermee bedoelt?

ANTWOORD: De Boeddha gaf zijn Edele Achtvoudige Pad een alternatieve naam, Majjhima patipada, wat betekent 'de Middenweg'. Dit is een zeer belangrijke naam omdat het ons suggereert dat het niet genoeg is om alleen het pad te volgen, maar dat we het op een bepaalde manier moeten volgen. Mensen kunnen zeer rigide zijn in religieuze regels en praktijken en worden soms echte fanatiekelingen. In het boeddhisme moeten de regels op een evenwichtige en redelijke manier gevolgd en in de praktijk gebracht worden, zodat extremisme en uitspattingen vermeden worden. De oude Romeinen gebruikten de uitdrukking 'Matiging in alle dingen' en boeddhisten zijn het hier volledig mee eens.

VRAAG: Ik lees dat het boeddhisme gewoon een soort van het hindoeïsme is. Is dit waar?

ANTWOORD: Nee dat is het niet. Boeddhisme en Hindoeïsme delen vele ethische ideeën. Ze gebruiken soms dezelfde woorden als Kamma, samadhi en nirvana, welke van oorsprong uit India komen. Dit heeft er toe geleid dat sommigen denken dat zij gelijk of zeer vergelijkbaar zijn. Maar als we verder kijken dan de oppervlakkige gelijkenissen zien we dat de twee religies duidelijk verschillend zijn. Bijvoorbeeld, hindoes geloven in een oppergod, terwijl boeddhisten dit niet doen. Een van de centrale leerstellingen van hindoeïstische sociale filosofie is het idee van de kaste, die het boeddhisme stevig afwijst. Rituele zuivering is een belangrijke praktijk in het hindoeïsme, maar het heeft geen plaats in het Boeddhisme. In de boeddhistische geschriften wordt vaak beschreven dat Boeddha kritiek heeft op wat de brahmanen, de Hindoe priesters aan de mensen onderwezen en zij waren op hun beurt zeer kritisch over sommige van zijn ideeën. Dit zou niet zijn gebeurd als het Boeddhisme en het Hindoeïsme hetzelfde waren.

VRAAG: Maar Boeddha heeft toch het idee van "kamma" van het hindoeïsme gecopieerd?

ANTWOORD: Het Hindoeïsme onderwijst zowel de doctrine van kamma (karma - aktie) als van reïncarnatie. Echter, de versies van deze twee leringen verschillen

sterk van de boeddhistische versie. Bijvoorbeeld, het hindoeïsme zegt dat we worden bepaald door onze kamma terwijl het boeddhisme zegt dat onze kamma slechts onze huidige situatie is. Volgens het hindoeïsme gaat onze eeuwige ziel of atman over van het ene leven naar het volgende terwijl het boeddhisme ontkent dat er sprake is van zo'n ziel. Boeddhisten hebben het eerder over een voortdurend veranderende stroom van mentale energie die steeds herboren wordt. Dit zijn slechts enkele van de vele verschillen tussen de twee religies over kamma en wedergeboorte. Maar zelfs als de boeddhistische en hindoeïstische leer identiek waren hoeft dit niet te betekenen dat Boeddha de ideeën van anderen klakkeloos gekopieerd heeft. Het komt voor dat twee personen, geheel onafhankelijk van elkaar, dezelfde ontdekking doen. Een goed voorbeeld hiervan was de ontdekking van de evolutie. In 1858, vlak voordat Charles Darwin zijn beroemde boek "The Origin of Species" publiceerde, vond een andere man, Alfred Russel Wallace, het idee van de evolutie, net zoals als Darwin had bedacht. Darwin en Wallace hadden geen kennis van elkaars ideeën. Zij kwamen eerder door het bestuderen van dezelfde verschijnselen tot dezelfde conclusie. Dus zelfs als de hindoeïstische en boeddhistische ideeën over Kamma en wedergeboorte identiek waren, wat ze niet zijn, is dit niet noodzakelijkerwijs het bewijs van het kopiëren. De waarheid is dat Hindoes tijdens meditatie vage ideeën kregen betreffende Kamma en wedergeboorte. Boeddha heeft deze later vollediger en nauwkeuriger uitgewerkt.

## **Hoofdstuk 2 Basic Buddhist Concept**

VRAAG: Wat zijn de belangrijkste lessen van de Boeddha?

ANTWOORD: Alle van de vele leringen van de Boeddha concentreren zich op de vier edele waarheden net als de velg en spaken van een wiel zich centreren rond de as. Ze heten 'De vier' want het zijn er vier. Ze heten 'Nobel' omdat ze iemand die hen begrijpt veredelen en het zijn 'waarheden', omdat, wat overeenkomt met de werkelijkheid, waarheid genoemd wordt.

VRAAG: Wat is de Eerste Edele Waarheid?

ANTWOORD: De eerste Edele Waarheid is dat het leven lijden is. Leven is lijden. Het is onmogelijk om te leven zonder het ervaren van een soort van pijn of angst. We moeten het fysieke lijden, zoals ziekte, verwonding, vermoeidheid, ouderdom en uiteindelijk de dood doorstaan en we moeten psychisch lijden, zoals eenzaamheid, frustraties, angst, schaamte, teleurstelling, woede, enz verduren.

VRAAG: Is dit niet een beetje pessimistisch?

ANTWOORD: Het woordenboek definieert pessimisme als 'de gewoonte te denken dat wat er zal gebeuren slecht zal zijn,' of 'de overtuiging dat het kwaad

krachtiger is dan goed.' Het boeddhisme leert geen van deze ideeën. Zij betwist evenmin dat geluk bestaat. Het zegt simpelweg dat het leve fysieke en psychische lijden inhoud. Dat is een verklaring zo waar en zo duidelijk is dat het niet ontkend kan worden. Boeddhisme begint met een ervaring, een onweerlegbaar feit, een ding dat we allemaal weten, dat we allemaal hebben ervaren en welk we allemaal proberen te vermijden. Zo, gaat het boeddhisme direct naar de kern van zorg van elke individuele mens' lijden en hoe het te vermijden.

VRAAG: Wat is de Tweede Edele Waarheid?

ANTWOORD: De Tweede Edele Waarheid is dat verlangen de oorzaak is van al het lijden. Als we kijken naar psychologisch lijden, is het gemakkelijk te zien hoe het wordt veroorzaakt door verlangen. Als we iets willen, maar niet in staat zijn het te krijgen, voelen we teleurgesteld of gefrustreerd. Als we verwachten dat iemand aan onze verwachtingen voldoet en ze doen dat niet, dan voelen we ons in de steek gelaten en boos. We willen graag dat anderen ons aardig vinden en als dat niet zo is dan voelen we ons gekwetst. Zelfs als we iets willen en in staat zijn om het te krijgen, leidt dit vaak niet tot geluk, want het zal niet lang duren voor we het gevoel van verveling krijgen met het nieuw verworven ding, waarna we onze interesse er in verliezen waarna we weer iets anders willen. Simpel gezegd, de Tweede Edele Waarheid zegt dat krijgen wat je wilt geen geluk zal garanderen. In plaats van voortdurend te proberen om te krijgen wat je wilt, is het beter om dat verlangen te wijzigen. Steeds iets willen berooft ons van tevredenheid en geluk.

VRAAG: Maar hoe leiden willen en verlangen tot fysiek lijden?

ANTWOORD: Een mensenleven gevuld met willen en verlangen naar dit en dat en vooral de drang om te blijven bestaan zorgt voor een krachtige energie die ervoor zorgt dat het individu herboren wordt. Als we herboren worden, hebben we een fysiek lichaam en zoals we al eerder zeiden, is het lichaam vatbaar voor letsel en ziekte; het kan worden uitgeput door het werk; Het verouderd en zal uiteindelijk sterven. Zo leidt verlangen tot lichamelijke lijden, omdat het ervoor zorgt dat we herboren worden.

VRAAG: Dat is allemaal wel waar, maar als we het verlangen stoppen, zouden we nooit iets krijgen of bereiken.

ANTWOORD: Waar. Maar wat de Boeddha zegt is dat wanneer ons verlangen, onze voortdurende onvrede met wat we hebben en onze voortdurende verlangen naar meer en meer ons lijden veroorzaakt, dan moeten we er mee stoppen. Hij vroeg ons om een verschil te maken tussen wat we nodig hebben en wat we willen en te streven naar wat we nodig hebben en onze wensen aan te passen. Hij leerde ons dat aan onze behoeften kan worden voldaan, maar dat onze wensen eindeloos

zijn - een bodemloze put. Er zijn behoeften die essentieel, fundamenteel zijn en dat kan worden verkregen en dat we daar voor moeten werken. Verlangens die verder gaan dan de behoefte moeten geleidelijk aan verminderd worden. Immers, wat is het doel van het leven? Krijgen of om tevreden en gelukkig te zijn?

VRAAG: U heeft gesproken over wedergeboorte, maar is er enig bewijs dat zoiets gebeurt?

ANTWOORD: Er is voldoende bewijs dat zoiets gebeurt, maar we zullen hier later in meer detail naar kijken.

VRAAG: Wat is de Derde Edele Waarheid?

ANTWOORD: De Derde Edele Waarheid is dat het lijden kan worden overwonnen en geluk bereikt kan worden. Dit is misschien wel de belangrijkste van de vier edele waarheden, omdat Boeddha ons daarmee gerust stelt en aangeeft dat het ware geluk en tevredenheid mogelijk zijn. Als we nutteloze hunkering opgeven en leren om met de dag te leven, te genieten zonder onrustig de ervaringen die het leven ons biedt te willen, geduldig de problemen verdragen die het leven geeft zonder angst, haat en woede, dan worden we gelukkig en vrij. Dan en dan alleen, zijn we in staat om volledig te leven. Omdat we niet meer geobsedeerd worden door het voldoen aan onze eigen egoïstische wil, zullen we veel tijd overhouden om aan de behoeften van anderen te voldoen. Dit is het zogenaamde Nirvana.

VRAAG: Wat, of wanneer is Nirvana?

ANTWOORD: Het is een dimensie tijd en ruimte overstijgd en is dus moeilijk om over te praten of zelfs te denken, woorden en gedachten zijn alleen geschikt om de tijd-ruimte dimensie te beschrijven. Maar omdat Nirvana buiten de tijd is, is er geen beweging, geen wrijving en dus geen veroudering of stervende. Zo Nirvana is eeuwig. Want het is voorbij ruimte, er is geen oorzakelijk verband, geen grenzen, geen concept van het zelf en geen zelf en dus is Nirvana oneindig. Boeddha verzekerde ons dat Nirvana een ervaring is van groot geluk. Hij zei: 'Nirvana is de grootste gelukzaligheid.' Dhp.204

VRAAG: Maar is er geen bewijs dat een dergelijke dimensie bestaat?

ANTWOORD: Nee die is er niet. Maar het bestaan ervan kan worden afgeleid. Als er een dimensie waar de tijd en ruimte bestaan en er is zo'n dimensie - de wereld die we ervaren - dan kunnen we concluderen dat er ook een dimensie is waar tijd en ruimte niet werken - Nirvana. Nogmaals, hoewel we niet kunnen bewijzen Nirvana bestaat, we hebben Boeddha's woord dat het dat doet. Hij vertelde ons: 'Er is een Ongeboren, een niet-ge worden, een niet-gemaakt, een

niet-samengesteld. Als deze Ongeboren, niet-ge worden, niet gemaakt, niet-samengestelde er niet waren, kon er geen ontsnapping van wat wordt geboren, worden gemaakt, en samengesteld is zijn. Maar aangezien er Ongeboren, niet-ge worden, niet gemaakt en niet-samengesteld bestaat, is er een ontsnapping aan geboren, gemaakt en samengesteld worden. 'Ud, 80 Wij zullen het weten wanneer we het bereiken. Tot die tijd kunnen we nog steeds die aspecten van de leer van Boeddha welk we kunnen controleren toepassen. Als een kenmerk van Nirvana is de afwezigheid van verlangen is, hoe kun je verlangen dat te bereiken? Net als elk ander doel dat je wil bereiken, moet je je inspanning en energie richting geven om Nirvana te bereiken. Echter, in de tijd, als je je verdiept zoals u begrijpen dat Nirvana niet een ding is 'dat daar ergens is' die je kunt 'krijgen', maar een staat van zijn zonder verlangen, een staat van volledige kennis, tevredenheid en voldoening. Als je dit begrijpt vervaagt je wens en houdt deze uiteindelijk op te bestaan. Dan heb je Nirvana bereikt.

VRAAG: Wat is de Vierde Edele Waarheid?

ANTWOORD: De vierde Edele Waarheid is het pad om het lijden te overwinnen. Dit pad heet het Edele Achtvoudige Pad en bestaat uit Perfecte begrip, Perfecte gedachten, Perfecte spraak, Perfecte Actie, Perfect Levensonderhoud, Perfecte Inspanning, Perfecte "Mindfulness" en Perfecte Concentratie. Het boeddhistische leven bestaat uit het beoefenen van deze acht dingen totdat ze tot voltooiing worden gebracht. Je zult merken dat de stappen op het Edele Achtvoudige Pad elk aspect van het leven beslaan: het intellectuele, ethische, sociale, economische, en het psychologische aspect en daarom bevatten ze alles wat een persoon nodig heeft om een goed leven te leiden en om zich spiritueel te ontwikkelen. vertaald door E.J.W. Keijzers

## **Hoofdstuk 3 Buddhisme en het God Idee**

VRAAG: Geloven boeddhisten in een god?

ANTWOORD: Nee, dat doen we niet. Er zijn verschillende redenen voor. Net als moderne sociologen en psychologen, zag Boeddha dat veel religieuze ideeën, en vooral de god-idee, hun oorsprong vinden in angst en vrees. Hij zegt:

'Gegrepen door angst gaan mensen naar de heilige bergen, heilige bossen, heilige bomen en shrines.'Dhp.188

Primitieve mensen bevonden zich in een gevaarlijke en vijandige wereld. De angst voor wilde dieren, van het niet in staat zijn om voldoende voedsel te vinden, van letsel of ziekte, en van natuurlijke fenomenen als de donder, bliksem en vulkanen was voortdurend met hen. Voor het niet hebben van veiligheid,

creëerden ze het idee van de goden en het gaf hen comfort in goede tijden, moed in tijden van gevaar, en troost als er iets mis ging. Tot op de dag van vandaag zul je merken dat mensen vaak meer religieus geworden in tijden van crises en je hoort ze zeggen dat het geloof in hun god of goden hen de kracht geeft die ze nodig hebben met het leven om te gaan. Vaak zeggen ze dat ze geloven in een bepaalde god, omdat ze baden in een tijd van nood en hun gebed werd beantwoord. Dit alles lijkt de leer van Boeddha dat het god-idee een reactie is op angst en frustratie te ondersteunen. Boeddha leerde ons om te proberen onze angsten te begrijpen, onze verlangens te verminderen en om rustig de dingen die we niet kunnen veranderen moedig te aanvaarden. Hij verving angst met het rationele verstand niet met irrationeel geloof. De tweede reden waarom Boeddha niet geloofd dat er een god is, is dat er weinig bewijs is dat dit idee ondersteunt. Er zijn tal van religies, die allemaal beweren dat alleen zij Gods heilige woorden hebben bewaard in hun heilige boeken, dat alleen zij Gods natuur begrijpen, dat hun god bestaat en dat de goden van andere religies niet bestaan. Sommigen beweren dat God mannelijk is, een aantal dat ze vrouwelijk is en anderen dat het onzijdig is. Sommigen beweren dat God unitair is, anderen dat hij een drie-eenheid is, en weer anderen dat zijn natuur onkenbaar is. Ze zijn er allemaal van overtuigd dat er voldoende bewijs is om het bestaan van de god die ze aanbidden te bewijzen, maar ze spotten met het bewijs dat andere religies gebruiken om het bestaan van hun goden te bewijzen. Het is verrassend dat ondanks dat zoveel religies met zoveel vernuft gedurende zoveel eeuwen bezig zijn geweest om het bestaan van een god te bewijzen, dat er nog steeds geen echte, in beton gegoten, substantieel of onweerlegbaar bewijs voor een dergelijk wezen is. Ze kunnen het niet eens met elkaar eens worden wat dit god die zij aanbidden is. Boeddhisten schorten hun oordeel op totdat dit bewijs er is. De derde reden waarom de Boeddha niet gelooft in een oppergod is omdat hij vond dat het geloof niet nodig was. Sommigen stellen dat het geloof in een god noodzakelijk is om de herkomst van het universum te verklaren. Maar de wetenschap heeft zeer overtuigend uitgelegd hoe het universum is ontstaan zonder de god-idee te introduceren. Sommigen beweren dat het geloof in God nodig is om een gelukkig, zinvol leven te hebben. Maar nogmaals kunnen we zien dat dit niet zo is. Er zijn miljoenen atheïsten en vrijdenkers, en niet te vergeten veel boeddhisten, die een nuttig, gelukkig en zinvol leven hebben zonder geloof in een god. Sommigen beweren dat het geloof in Gods macht nodig is omdat de mens, zwak is, niet de kracht heeft om zichzelf te helpen. Nogmaals, de gegevens blijken het tegendeel te bewijzen. Vaak hoort van mensen die grote handicaps en handicaps, enorme kansen en problemen, door hun eigen innerlijke bronnen, hun eigen inspanningen en zonder geloof in een god overwonnen hebben. Sommigen beweren dat er een god noodzakelijk is om heil te geven. Maar dit argument geldt alleen als je de theologische opvatting van de verlossing accepteert, boeddhisten aanvaarden een dergelijk concept niet. Op basis van zijn eigen ervaring, zag Boeddha dat ieder mens het vermogen heeft om de geest te zuiveren, oneindige liefde, mededogen

en perfect begrip te ontwikkelen. Hij verschoof de aandacht van de hemel naar het hart en moedigt ons aan om oplossingen voor onze problemen, door middel van zelfinzicht, te vinden.

VRAAG: Maar als er geen goden zijn, hoe ontstond dan het universum?

ANTWOORD: Alle religies hebben mythen en verhalen die proberen om deze vraag te beantwoorden. In de oudheid waren zulke mythen voldoende, maar in de 21e eeuw, in de tijd van natuurkunde, astronomie en geologie, zijn mythen vervangen door wetenschappelijke feiten. De wetenschap heeft de oorsprong van het universum verklaard, zonder beroep te doen op het god-idee.

VRAAG: Wat zegt Boeddha over de oorsprong van het universum?

ANTWOORD: Het is interessant dat de verklaring over de oorsprong van het universum van Boeddha nauw overeen komt met de wetenschappelijke weergave. In de Aganna Sutta, beschreef Boeddha dat het universum vernietigd werd en vervolgens opnieuw vele miljoenen jaren moest evolueren om zijn huidige vorm aan te nemen. Het eerste leven werd gevormd op het oppervlakte van het water en is daarna opnieuw gedurende vele miljoenen jaren geëvolueerd van eenvoudige tot complexe organismen. Al deze processen waren, zei hij, zonder begin of einde, en worden in beweging gezet door natuurlijke oorzaken.

VRAAG: U zegt dat er geen bewijs is voor het bestaan van een god, maar wat over wonderen?

ANTWOORD: Er zijn veel mensen die geloven dat wonderen het bewijs zijn van het bestaan van een soort god. We horen wilde beweringen dat een genezing heeft plaatsgevonden, maar het lijkt of we hierover nooit een onafhankelijke getuigenis van een medisch onderzoekscentrum of een arts te krijgen. We horen meldingen uit de tweede hand dat iemand op wonderbaarlijke wijze werd gered van een ramp, maar krijgen we ook directe ooggetuigenverslagen van wat er is gebeurd? We horen geruchten dat gebed een ziek lichaam heeft geheeld of verlamde ledematen heeft geheeld, maar we zien nooit röntgenfoto's en commentaar van artsen en verpleegkundigen die deze geruchten bewijzen. Algemene beweringen, rapporten uit de tweede hand en geruchten zijn geen vervanging voor hard bewijs, en solide bewijs van wonderen is zeer zeldzaam. Echter, ongewone en onverklaarbare dingen gebeuren soms. Maar ons onvermogen om zulke dingen uit te leggen bewijst niet het bestaan van goden. Het bewijst alleen maar dat onze kennis nog onvolledig is. Vóór de ontwikkeling van de moderne geneeskunde, toen mensen niet de oorzaak van een ziekte kende, geloofde ze dat God of de goden ziekten stuurden als een straf. Nu weten we wat zulke dingen veroorzaakt en als we ziek worden gebruiken we beschikbare medicijnen. In de tijd, toen onze kennis van de wereld nog niet compleet was, begonnen we erachter te komen wat

onverklaarbare verschijnselen veroorzaakt, net zoals we nu kunnen begrijpen wat de ziekte veroorzaakt.

VRAAG: Maar als zo veel mensen geloven in een vorm van god, moet het wel waar zijn.

ANTWOORD: Niet zo. Er was een tijd dat iedereen geloofde dat de aarde plat was, maar ze hadden het allemaal verkeerd. Het aantal mensen dat in een idee gelooft is geen enkele rechtvaardiging van de waarheid of onwaarheid van dat idee. De enige manier waarop we kunnen zeggen of een idee waar is of niet, is door te kijken naar de feiten en het onderzoeken van het bewijsmateriaal.

VRAAG: Sommige mensen zeggen dat het bewijs overal is. Ze zeggen dat de schoonheid van de natuur en de complexiteit van het menselijk lichaam een bewijs is van een hogere intelligentie en een liefdevolle schepper.

ANTWOORD: Helaas houdt dit idee geen stand zodra je kijkt naar de andere kant van de natuur - lepra bacteriën, kankercellen, parasitaire wormen, bloedzuigende insecten en ratten die de pest verspreiden. Waarom zou een hogere intelligentie dingen ontwerpen die zoveel ellende en leed veroorzaken? Ga eens na hoe veel mensen sterven of gewond raken in aardbevingen, door droogte, overstromingen en tsunami's. Als er echt een liefdevolle schepper is, waarom zou hij zulke dingen maken of ze laten gebeuren?

VRAAG: Als ik een boeddhist zou worden, ben ik helemaal alleen in het universum. Mensen die in een god geloven kunnen als ze in een crisis zitten een beroep op hem doen om hen te helpen en te beschermen. Ik denk dat dit een meer troostend geloof is.

ANTWOORD: Mensen die in een opperwezen geloven denken dat dat ze worden geholpen en beschermd. Maar eigenlijk is dat niet zo. Het comfort en het vertrouwen dat ze voelen is wellicht afkomstig van hun geloof, hun geest, dat wil niet zeggen dat een godheid dit voor hen heeft gedaan. Er is geen bewijs dat mensen die in een opperwezen geloven minder ongevallen meemaken, een langer leven hebben, minder vaak kanker krijgen, het beter doen tijdens examens, rijker zijn of zich op een andere manier van mensen die niet geloven onderscheiden. Een jumbojet kan 600 passagiers dragen. Als het crasht, zoals soms gebeurt, zullen alle 600 mensen sterven, die in goddelijke hulp geloven en degenen die dat niet doen. Ieder van ons heeft de psychologische middelen en de intelligentie om om te gaan met de moeilijkheden van het leven. We moeten proberen deze te ontwikkelen en te versterken in plaats van te vertrouwen op ongegronde overtuigingen.

VRAAG: Dus boeddhisten geloven niet in goden, waar geloof jij in?



ANTWOORD: Wij geloven niet in een god, omdat we geloven in de mensheid. Wij geloven dat ieder mens kostbaar en belangrijk is, dat we allemaal het potentieel hebben om een Boeddha, een volmaakt mens, te worden. Wij geloven dat de mensheid onwetendheid en irrationaliteit kunnen ontgroeien en de dingen kan zien zoals ze werkelijk zijn. Wij geloven dat haat, woede, wrok en jaloezie kunnen worden vervangen door liefde, geduld, gulheid en vriendelijkheid. Wij geloven dat dit alles binnen het bereik van elk persoon is, als ze de moeite doen, begeleid en gesteund worden door hun collega-boeddhisten en geïnspireerd worden door het voorbeeld van de Boeddha. Zoals de Boeddha zegt:

Niemand anders kan ons redden, we moeten het zelf doen.

Niemand anders kan het en niemand anders mag het.

We moeten zelf het juiste pad bewandelen.

Maar Boeddha laat duidelijk de juiste weg zien. 'Dhp.165

## **Hoofdstuk 4. De vijf leefregels**

VRAAG: Andere religies ontlenen hun ideeën over goed en kwaad aan de geboden van hun god of goden. Boeddhisten geloven niet in een god, dus hoe weet je wat goed en fout is?

ANTWOORD: Alle gedachten, spraak of acties die zijn geworteld in hebzucht, haat en waan en ons dus weg leiden van Nirvana zijn slecht en alle gedachten, spraak of handelingen die geworteld zijn in geven, liefde en wijsheid en dus helpen op de weg naar Nirvana zijn goed. Om te weten wat goed en fout is in religies waar god centraal staat is simpel, je moet handelen zoals je gezegd wordt. In een mensgerichte-religie, zoals het boeddhisme, moet je om te weten wat goed en fout is, een diep zelfbewustzijn en zelfinzicht ontwikkelen. Ethiek gebaseerd op begrip is altijd sterker dan een ethiek die voortkomt uit een commando. Dus om te weten wat goed en fout is, kijkt de boeddhist naar drie dingen: de intentie (cetana) achter de handeling/wet, het effect van de handeling/wet op hem zelf heeft en het effect dat deze op anderen zal hebben. Als het de bedoeling goed is (geworteld in vrijgevigheid, liefde en wijsheid), als het me helpt (helpt me om meer te geven, liefdevoller en wijzer te zijn) en anderen helpt (helpt hen meer geven, liefdevoller en wijzer te zijn), dan zijn mijn daden en handelingen gezond, goed en moreel. Natuurlijk zijn hier vele variaties op. Soms, kan ik handelen met de beste bedoelingen, maar kan het ofwel mijzelf of anderen niet ten goede komen. Soms zijn mijn intenties verre van goed, maar helpt mijn actie anderen toch. Soms handel ik uit goede bedoelingen en mijn daden helpen me, maar misschien leidt het tot leed aan anderen. In dergelijke gevallen, zijn mijn acties

wat Boeddha noemt 'gemengd' (vitimissa) - een mengsel van goed en niet-zo-goed. Wanneer de bedoelingen slecht zijn en de actie helpt noch mijzelf, noch anderen, een dergelijke actie is slecht. En als mijn intentie goed is en mijn actie komt zowel mijzelf als anderen ten goede, dan is de daad geheel goed.

VRAAG: Dus heeft het boeddhisme een morele code?

ANTWOORD: Ja dat heeft het. De vijf leefregels zijn de basis van de boeddhistische moraal. De eerste leefregel is om het doden of beschadigen van levende wezens te voorkomen, de tweede is om stelen te voorkomen, de derde is het voorkomen van seksueel wangedrag, de vierde is het voorkomen van liegen, en de vijfde is om alcohol en andere bedwelmende drugs te voorkomen.

VRAAG: Maar soms is het toch zeker goed om te doden, bijvoorbeeld als het gaat om ziekte verspreiden insecten of iemand als iemand jou wil doden?

ANTWOORD: Misschien is het goed voor jou, maar hoe zit het met het insect of de persoon die vermoord is? Zij willen wonen net als jij. Wanneer je besluit om een ziekte verspreidend insect te doden, is uw bedoeling misschien een mix van zelfbescherming (goed) en walging (slecht). De handeling is goed voor jezelf (goed) maar zal uiteraard niet goed zijn voor het andere wezen (slecht). Dus soms kan het nodig zijn om te doden, maar het is nooit helemaal goed.

VRAAG: Jullie boeddhisten zijn te bezorgd over mieren en andere insecten.

ANTWOORD: Boeddhisten proberen een compassie te ontwikkelen die niet discriminerend en alomvattend is. We zien de wereld als een geheel waar elke ding en wezen zijn plaats en functie heeft. Wij zijn dan ook van mening dat voordat we vernietigen of de delicate natuurlijke balans verstoren, uiterste voorzichtigheid moeten betrachten. Indien de nadruk ligt op het volledig benutten van de natuur, om het tot de laatste druppel uit te persen zonder er iets aan terug te geven, dan zal de natuur zich tegen je keren. De lucht wordt steeds meer vergiftigd, de rivieren vervuild en dood, zo veel dieren en planten zijn met uitsterven bedreigd, de hellingen van de bergen zijn kaal en uitgehold. Zelfs het klimaat verandert. Als mensen maar een beetje minder angstig waren, minder vernietigden en doden, dan zou deze verschrikkelijke situatie zich niet hebben voorgedaan. We moeten er naar streven een beetje meer respect voor al het leven te ontwikkelen. En dit is waar het Eerste voorschrift over gaat.

VRAAG: Wat zegt het boeddhisme over abortus?

ANTWOORD: Volgens de Boeddha begint het leven bij of zeer kort na de conceptie en dus is een foetus aborteren het beëindigen van een leven.

VRAAG: Maar als een vrouw verkracht is of als ze weet dat haar kind vervormd zal zijn, zou het dan niet beter zijn om de zwangerschap te stoppen?

ANTWOORD: Een kind welk geboren wordt als het resultaat van een verkrachting heeft hetzelfde recht om te leven en bemind te worden als ieder ander kind. Hij of zij moet niet gedood worden simpelweg omdat hun biologische vader een misdaad heeft begaan. De geboorte van een misvormd of een verstandelijk gehandicapt kind is een verschrikkelijke schok voor de ouders, maar als het goed is om het leven van een dergelijke foetus af te breken, waarom zouden we dan niet kinderen of volwassenen die misvormd of gehandicapt zijn doden? Er kunnen zich situaties voordoen waar abortus het meest humaan alternatief is, bijvoorbeeld, om het leven van een moeder te redden. Maar laten we eerlijk zijn, worden de meeste abortussen niet uitgevoerd omdat de zwangerschap lastig is, een schande, of omdat de ouders het kind later willen. Voor boeddhisten, lijken dit zeer slechte redenen om een leven te vernietigen.

VRAAG: Als iemand zelfmoord pleegt breekt hij dan de eerste leefregel?

ANTWOORD: Wanneer een persoon een ander vermoordt kunnen ze dit doen uit angst, boosheid, woede, hebzucht of andere negatieve emoties. Wanneer een persoon zichzelf doodt kunnen ze dit doen om zeer vergelijkbare redenen of vanwege andere negatieve emoties zoals wanhoop of frustratie. Dus terwijl moord het gevolg is van negatieve emoties gericht op een ander, is zelfmoord het gevolg van negatieve emoties gericht op zichzelf, en het zou daarmee het breken van het eerste voorschrift betekenen. Echter, iemand die overweegt zelfmoord te plegen of poging tot zelfmoord heeft gedaan, heeft het niet nodig om te horen dat wat ze doen verkeerd is. Ze hebben onze steun en begrip nodig. We moeten hen helpen te begrijpen dat het doden van zichzelf geen oplossing is maar een bestendiging.

VRAAG: Vertel me over de tweede leefregel.

ANTWOORD: De tweede leefregel gaat er over dat we niets nemen wat ons niet toebehoort. Deze tweede leefregel gaat over het beperken van onze hebzucht en respect voor de eigendommen van anderen.

VRAAG: De derde leefregel zegt dat we seksueel wangedrag moeten vermijden. Wat is seksueel wangedrag?

ANTWOORD: Als we gebruik maken van bedrog, emotionele chantage of kracht om iemand te dwingen om seks met ons te hebben, dan kan gezegd worden dat dit seksueel wangedrag is. Overspel is ook een vorm van seksueel wangedrag, want als we trouwen beloven we onze echtgenoot dat we loyaal zullen zijn. Tijdens overspel breken we die belofte en verraden het vertrouwen van onze

partner. Seks moet een uitdrukking van liefde en intimiteit tussen twee mensen zijn, en wanneer dat zo is draagt het bij aan onze mentale en emotionele welzijn.

VRAAG: Is seks voor het huwelijk een vorm van seksueel wangedrag?

ANTWOORD: Niet als er liefde en wederzijds goedvinden tussen de twee betrokken personen is. Er moet echter niet worden vergeten dat de biologische functie van seks reproductie is en als een ongehuwde vrouw zwanger wordt, kan dat problemen veroorzaken. Veel volwassen en weldenkende mensen vinden dat het veel beter is om met seks te wachten tot na het huwelijk.

VRAAG: Als een getrouwde man overspel pleegt met een ongehuwde vrouw zou hij de derde leefregel breken. Maar hoe zit het met haar? Breekt zij een van de leefregels?

ANTWOORD: Het belangrijkste ding dat bepaalt of een handeling goed of slecht is de intentie (cetana). Als de vrouw niet wist dat de man getrouwd was zou ze geen van de regels breken. Echter, als ze vermoedde dat hij getrouwd was, maar besloot om het hem niet te vragen, zodat ze het nooit zeker wist en dus de verantwoordelijkheid kon vermijden, kan ze niet de leefregel gebroken hebben, maar ze zou zeker te kwader trouw hebben gehandeld en daarmee een negatieve karma voor zichzelf hebben gecreëerd. Zoals eerder gezegd, niet elke daad is 100% goed of 100% slecht. Veel van de dingen die we doen zijn een mengeling van goed, slecht en neutraal, en heeft gemengde karma resultaten. We moeten altijd proberen om te handelen met directheid, eerlijkheid en oprechtheid.

VRAAG: Wat zegt het boeddhisme over anticonceptie?

ANTWOORD: Sommige religies leren dat het hebben van sex voor andere doeleinden dan voortplanting immoreel is en dus vinden ze alle vormen van anticonceptie fout. Boeddhisme erkent dat seks verschillende doelen kan dienen - voortplanting, recreatie, als een uitdrukking van liefde en genegenheid tussen twee mensen, enz. Als dit het geval is, beschouwt het alle vormen van anticonceptie, behalve abortus als goed. In feite zou het boeddhisme zeggen dat, in een wereld waar de bevolking door een bevolkingsexplosie is uitgegroeid tot een groot probleem, anticonceptie een echte zegen is.

VRAAG: Maar hoe zit het met de vierde leefregel? Is het mogelijk te leven zonder leugens te vertellen?

ANTWOORD: Als het echt onmogelijk is om te leven in een maatschappij of zaken doen zonder te liegen, zou zo'n schokkend en corrupte stand van zaken gewijzigd moeten worden. Een boeddhist is iemand die probeert om iets praktisch aan het probleem te doen door zo waarheidsgetrouw en eerlijk mogelijk te zijn.

VRAAG: Als je in het park zit en een doodsbanige man rent langs je heen en dan een paar minuten later komt een andere man met een mes aanlopen en vraagt of je gezien hebt waar de eerste man heen gegaan is, zou je hem de waarheid vertellen of zou wil je hem voor liegen?

ANTWOORD: Als ik een sterk vermoeden had dat de tweede man was van plan om de eerste ernstige schade toe te brengen, dan zou ik, als een intelligente zorgzame boeddhist, geen aarzeling hebben om te liegen. We zeiden eerder dat de bedoeling een van de factoren is die bepalen of een daad goed of slecht is. In omstandigheden zoals deze, is het voornemen om een leven te redden vele malen positiever dan dat het vertellen van een leugen negatief is. Als liegen, drinken of zelfs stelen betekende dat ik een leven red, dan zou ik het moeten doen. Ik kan altijd weer compenseren voor het breken van deze leefregels, maar ik kan een leven als het eenmaal is verdwenen nooit meer terug brengen. Maar, zie dit niet als toestemming om leefregels te breken, omdat het zo handig is. De leefregels moeten met grote zorg geoefend worden en alleen in extreme gevallen gebroken worden.

VRAAG: De Vijfde Aandachtsoefening zegt dat we geen alcohol moeten drinken of drugs moeten gebruiken. Waarom niet?

ANTWOORD: Mensen drinken meestal niet voor de smaak. Wanneer zij alleen drinken proberen ze spanning los te laten en wanneer ze sociaal drinken wordt er vaak megedronken om niet buiten de groep te vallen. Zelfs een kleine hoeveelheid alcohol verstoort het bewustzijn en vervormt het zelfbewustzijn. Genomen in grote hoeveelheden, kan het effect ervan verwoestend zijn. Boeddhisten zeggen dat wanneer je de vijfde leefregel breekt je alle andere leefregels kunt breken.

VRAAG: Maar het drinken van een kleine hoeveelheid is toch niet echt het breken van de leefregel? Zo groot is dat toch niet?

ANTWOORD: Ja, het is slechts een klein ding en als je zelfs een klein ding niet in de praktijk kunt brengen, is uw inzet en vastberadenheid niet zo sterk, toch?

VRAAG: Zou roken tegen de vijfde leefregel zijn?

ANTWOORD: Roken heeft zeker een negatief effect op het lichaam, maar het effect op de geest is zeer gering. Men is in staat om te roken en alert, bewust en kalm te zijn. Dus hoewel het roken afgeraden kan worden, zou het niet tegen de leefregels zijn.

VRAAG: De Vijf Voorschriften zijn negatief. Ze vertellen je wat niet te doen. In plaats van wat te doen.

ANTWOORD: De vijf leefregels zijn de basis van de boeddhistische moraal. Het is niet alles. Het begint met het herkennen van ons negatieve gedrag en daarna het streven om het te stoppen. Dat is waar de vijf leedregels voor zijn. Nadat we gestopt zijn met het verkeerde te doen, beginnen we om te proberen het goede te doen. Neem bijvoorbeeld de vierde leefregel. Boeddha zei dat we moeten beginnen door ons te onthouden van het vertellen van leugens. Daarna moeten we de waarheid spreken, spreek zacht, beleefd en op het juiste moment.

*'Na het opgeven van het spreken in leugens, werd hij een verteller van de waarheid, betrouwbaar, te vertrouwen, en kon je op hem rekenen, hij zou de wereld niet misleiden. Door het kwaad spreken op te geven, herhaalde hij niet wat hij hier en daar gehoord heeft, op deze wijze zal hij geen onenigheid tussen mensen veroorzaken. Hij verzoent degenen die verdeeld zijn en brengt vrienden nog dichter bij elkaar. Harmony is zijn vreugde, harmonie is zijn lust, harmonie is zijn liefde; het is het motief van zijn toespraak. Hij geeft het spreken van harde woorden op, zijn toespraak is onberispelijk, een lust voor het oor, aangenaam, gaat direct naar het hart, menselijk, geliefd bij de meeste. Stopt met het maken van praatjes en spreekt op het juiste moment, wat juist is en er toe doet, over Dhamma\* en over discipline. Hij spreekt woorden die het waard zijn om gekoesterd te worden, gelegen, redelijk, goed gedefinieerd en ter zake. 'MI, 179*

*\* Hier wordt het Pali woord "dhamma" gebruikt, in het Sanskrit is dit dharma. Dhamma is een begrip wat in veel betekenissen wordt gebruikt. In dit boek wordt het gebruikt om te verwijzen naar de filosofische leringen van Boeddha.*

## **Hoofdstuk 5 Wedergeboorte**

VRAAG: Waar komen wij mensen vandaan en waar gaan we heen?

ANTWOORD: Er zijn 3 mogelijke antwoorden op deze vraag.

1. Degene die in een god of goden geloven claimen meestal dat individuen niet bestaan voor dat ze worden gecreëerd / geboren. Hun begin van bestaan is de wil van God. Ze leven hun leven conform wat hun geloof hen zegt, waarna ze voor eeuwig naar de hemel of naar de hel gaan.

2. Er zijn andere, humanisten en wetenschappers, die zeggen dat het leven bij de conceptie begint door natuurlijke oorzaken, waarna ze leven en bij de dood houdt hun bestaan op.

Het boeddhisme accepteert deze verklaringen niet.

De eerste levert veel ethische problemen op. Als er een goede god echt ieder van ons creëert, is het moeilijk om uit te leggen waarom zoveel mensen worden

geboren met de meest vreselijke misvormingen of waarom zo veel baby's te vroeg of dood geboren worden. Een ander probleem met de theïstische verklaring is dat het erg onrechtvaardig lijkt dat iemand eeuwige pijn in de hel moet lijden voor wat hij of zij deed in slechts 60 of 70 jaar op aarde. Zestig of 70 jaar van niet-geloven of immoreel leven lijkt niet de eeuwige straf te rechtvaardigen. Evenzo lijkt 60 of 70 jaar van deugdzaam leven een zeer kleine bijdrage voor de eeuwige zaligheid in de hemel.

De tweede verklaring is beter dan de eerste en heeft meer wetenschappelijk bewijs ter ondersteuning maar laat nog steeds vragen onbeantwoord. Hoe kan een fenomeen zo ongelooflijk complex als het menselijk bewustzijn zich in slechts negen maanden ontwikkelen door de eenvoudige samensmelting van sperma en een eikel? Nu dat parapsychologie een erkende tak van wetenschap is, zijn fenomenen als telepathie steeds moeilijker in te passen in het materialistische model van de geest.

Boeddhisme biedt de meest bevredigende verklaring betreffende het vraagstuk waar mensen vandaan komen en waar ze naartoe gaan. Als we sterven, zal de geest met al de neigingen, voorkeuren, vaardigheden en eigenschappen zo als deze zich in dit leven ontwikkeld hebben, zich opnieuw vestigen in een bevruchte eikel. Zo groeit het individu, het wordt herboren en ontwikkelt zijn persoonlijkheid welk bepaald wordt door de mentale eigenschappen die zijn overgenomen uit het vorige leven en door de nieuwe invoelden welk de nieuwe omgeving op hem uitoefent. De persoonlijkheid zal zich veranderen en wijzigen door bewuste inspanning en conditionerende factoren zoals onderwijs, ouderlijke invloed en de samenleving, waarna het bij de dood opnieuw zal re-incarneren in een nieuw bevruchte eikel. Dit proces van sterven en herboren worden zal doorgaan tot de voorwaarden die het veroorzaken, verlangen en onwetendheid, stoppen. Indien dat gebeurd zal de geest, in plaats van te worden herboren, een staat met de naam Nirvana bereiken en dit is het uiteindelijke doel van het boeddhisme en het doel van het leven.

**VRAAG:** Hoe werkt de geest van het ene lichaam naar het andere?

**ANTWOORD:** Beschouw het als radiogolven. De radiogolven, die niet bestaan uit woorden en muziek, maar uit energie op verschillende frequenties worden uitgezonden en bewegen door de ruimte, waarna ze door de ontvanger worden opgevangen en omgezet in woorden en muziek. Dit is vergelijkbaar met het verstand. Bij de dood, beweegt mentale energie door de ruimte welke wordt aangetrokken en opgevangen door de bevruchte eikel. Aangezien het embryo groeit, centreert deze mentale energie zich in de hersenen van waaruit het zich later uit als een nieuwe persoonlijkheid.

VRAAG: Is het niet de ziel, of het zelf, welk van het ene lichaam naar het andere gaat wanneer iemand wordt herboren?

ANTWOORD: Niet volgens de Boeddha. In feite leerde hij dat het geloof in een eeuwige ziel of zelf, een door het ego gecreëerd waanidee is welk het ego op zich weer verder aanmoedigt. Als we zien dat er geen eeuwige zelf is zullen egoïsme, narcisme, verwaandheid en egocentrisme verdwijnen. Het individu is geen stevige berg, maar een stromende beek.

VRAAG: Dat klinkt als een contradictie. Als er geen zelf is moet er ook geen identiteit zijn, en als er geen identiteit is hoe kun je dan zeggen dat we herboren worden?

ANTWOORD: Het is als een voetbalteam dat is al 95 jaar bestaat. Gedurende die tijd hebben honderden spelers onderdeel uitgemaakt van de ploeg, ze speelde er voor vijf of tien jaar, verlieten het team en werd vervangen door andere spelers. Hoewel geen van de oorspronkelijke spelers nog in het team of zelfs nog in leven zijn, kan gezegd worden dat het team nog bestaat. Haar identiteit is herkenbaar ondanks de voortdurende verandering. De spelers zijn duidelijke, solide entiteiten maar waar bestaat de identiteit van het team uit? Zijn naam, herinneringen aan in het verleden behaalde resultaten, de gevoelens die de spelers en de supporters hebben ten opzichte van het team, zijn esprit de corps, enz. Individuen zijn hetzelfde. Ondanks het feit dat zowel lichaam als geest voortdurend verandert, is het nog steeds geldig om te zeggen dat de persoon die herboren wordt een voortzetting is van de persoon die is overleden - niet omdat enig onveranderlijke zelf is overgegaan van de ene naar de andere, maar omdat de identiteit blijft in herinneringen, disposities, kenmerken, mentale gewoonten en psychologische neigingen.

VRAAG: Oke dan, als we allemaal eerder hebben geleefd, waarom kunnen we onze vroegere levens dan niet herinneren?

ANTWOORD: Sommigen mensen kunnen dat, althans in hun vroege kindertijd. Maar het is waar dat de meeste mensen dit niet kunnen. Er kunnen verschillende redenen voor zijn. Wellicht wist de negen maanden in de baarmoeder voor de geboorte alle of de meeste herinneringen uit. Misschien wordt door de schok van alle nieuwe zintuiglijke input bij de geboorte, na negen maanden bijna volledige sensorische de-activiteit, alle vroegere herinneringen gewoon gewist.

VRAAG: Wordt men altijd herboren als mens?

ANTWOORD: Nee, er zijn verschillende sferen waarin men herboren kan worden. Sommige mensen worden herboren in de hemel, sommige worden herboren in de hel, sommige herboren als hongerige geesten en zo verder. De



hemel is niet zozeer een plaats als een staat van bestaan, waar men een subtiel lichaam heeft en waar de geest vooral plezier ervaart. Net als alle geconditioneerde staten, is de hemel vergankelijk en wanneer je levensduur daar klaar is, kan het goed zo zijn dat je weer herboren wordt als mens. De hel, is ook geen plaats, maar een staat van bestaan, waar men een subtiele lichaam heeft en waar de geest vooral geplaagd wordt door ervaringen van angst en verdriet. Nogmaals herboren worden als een hongerige geest, is een staat van zijn waar het lichaam subtiel is en waar de geest voortdurend geplaagd door verlangen en ontevredenheid. Op deze wijze ervaren hemelse wezens vooral plezier, wezens in de hel en hongerige geesten ervaren vooral pijn en menselijke wezens ervaring gewoonlijk een mengsel van beide. Het belangrijkste verschil tussen de menselijke wereld en andere rijken is het type lichaam en de kwaliteit van de ervaring.

VRAAG: Wat bepaalt waar een persoon zal worden herboren?

ANTWOORD: De belangrijkste factor, maar niet de enige, die beïnvloedt waar we herboren worden en wat voor soort leven we zullen hebben, is karma. Het woord Karma betekent 'actie' en verwijst naar onze bedoelde mentale, verbale en lichamelijke handelingen. Met andere woorden, wat we zijn is heel erg bepaald hoe wij in het verleden gedacht en gehandeld hebben. Evenzo, hoe we nu denken en handelen zal invloed hebben op onze toekomst. Een zacht, liefdevol type persoon heeft de neiging om te worden herboren in een hemel rijk of als een mens die veel prettige ervaringen meemaakt. Een angstig, bezorgd of extreem wreed type persoon heeft de neiging om te worden herboren in een gebied als de hel of als een mens die veel onaangename ervaringen meemaakt. Een persoon welk een obsessief verlangen ontwikkeld, of brandende ambities die nooit kan worden voldaan, heeft de neiging om herboren te worden als een hongerige geest of als een mens die gefrustreerd wordt door verlangen en willen. Welke mentale gewoonten we ook sterk ontwikkelen in dit leven, zullen gewoon verder gaan in een volgend leven. De meeste mensen worden herboren als mens.

VRAAG: U noemde de hel wezens. Vertel me niet dat boeddhisten eigenlijk in de hel geloven!

ANTWOORD: Als je met de hel een plaats bedoeld waar een oordelende God al degenen gooit die niet in hem geloven, zodat hij hen kan straffen voor de eeuwigheid, dan geloven wij daar niet in. Een boeddhist zou zeggen dat een dergelijk idee alleen het product van een wraakzuchtige geest zou kunnen zijn. Niraya en apaya, de boeddhistische termen die meestal vertaald worden als de hel, betekenen eigenlijk 'verval' en 'verlies'. Uitzonderlijk wreed of egoïstische mensen creëren voor zichzelf een mentale toestand, en dus een ervaring, die overwegend negatief is. De Boeddha zei; "De dwaas zegt dat de hel onder de zee

is. Maar ik zeg dat de hel een naam is voor pijnlijke gevoel" (S.IV, 206). Ik zal u een voorbeeld geven. Een paranoïde persoon ziet gevaar, plots en verraad overal, ook als er geen zijn. Het is zijn mentaliteit die hem voortdurend verdacht en angstig maakt. Niemand heeft over hem geoordeeld en daarna veroordeeld tot een negatief bestaan. Hij schiep het voor zichzelf. Verder hebben zulke mensen altijd de mogelijkheid om zich zelf uit hun negatieve mentaliteit te bevrijden. Volgens het boeddhisme is de hel dus niet eeuwig durend. We krijgen altijd een nieuwe kans.

VRAAG: Dus we zijn niet bepaald door onze karma, we kunnen het veranderen.

ANTWOORD: Natuurlijk kunnen we dat. Dit is hele doel van het boeddhisme! Daarom is een van de stappen op het Edele Achtvoudige Pad de perfecte inspanning. Het hangt af van onze oprechtheid, hoeveel energie we uit te oefenen en hoe sterk de gewoonte is. Maar het is waar dat sommige mensen gewoon door gaan met het leven onder de invloed van hun bestaande gewoonten, zonder een poging te doen om deze te veranderen en dus het slachtoffer worden van hun onaangename gewoonten. Zulke mensen zullen blijven lijden, tenzij ze hun negatieve gewoonten kunnen veranderen. Hoe langer de negatieve gewoonten blijven, hoe moeilijker ze te veranderen zijn. De boeddhist begrijpt dit en maakt van elke gelegenheid gebruik om met deze negatieve gewoontes, die onaangename resultaten veroorzaken, te breken en degenen die aangename resultaten hebben te ontwikkelen. Meditatie is een van de technieken die worden gebruikt om de gewoonte patronen van de geest op een bepaalde manier te veranderen, zoals het spreken of zich onthouden van spreken en het handelen of nalaten van handelen. Een boeddhistisch leven wordt bepaald door een training in zuiveren en bevrijden van de geest. Bijvoorbeeld, als geduld en vriendelijkheid een uitgesproken deel van je karakter in je laatste leven waren, zullen deze neigingen opnieuw opduiken in je huidige leven. Als ze in het huidige leven ver aangemoedigd en ontwikkeld worden, dan zullen in het toekomstige leven opnieuw nog sterker en meer uitgesproken terug komen. Dit is gebaseerd op het eenvoudige feit dat waarneembare lang gevestigde gewoonten moeilijk te breken zijn. Nu, als je geduldig en vriendelijk bent, wordt je meestal niet snel verstoord door anderen, je houdt geen wrok vast, mensen vinden je aardiger en je ervaringen zullen hierdoor fijner zijn. Neem een ander voorbeeld. Laat ons zeggen dat je in dit leven kwam met de neiging je geduldig en vriendelijk te zijn als gevolg van gewoontes in het vorig leven. Maar in het huidige leven neger je de tendens om deze te ontwikkelen en te versterken. Ze zouden geleidelijk verzwakken en sterven en misschien volledig af in het toekomstig leven. Geduld en vriendelijkheid zijn in dit geval zwak en er is een mogelijkheid dat je, hetzij in dit leven of een volgende leven, snel kwaad, woedend of wreed zou kunnen worden of deze gewoontes ontwikkelen. Hierdoor kun je de onaangename ervaringen meemaken die een dergelijke houding te creëert. We zullen nog een

laatste voorbeeld geven. Laten we zeggen dat als gevolg van je mentale gewoonten in het vorige leven, in het heden de neiging hebt om opvliegend en boos te zijn en je beseft dat dergelijke gewoonten enige onaangenaamheden veroorzaken. Als u alleen al in staat zou zijn om dergelijke tendensen verzwakken, zouden in het volgende leven opnieuw naar voren kunnen komen, maar met een beetje meer inspanning zouden ze volledig geëlimineerd zijn en zou je vrij zijn van hun onaangename effecten.

**VRAAG:** Is het mogelijk om in het volgende leven in contact te komen met mensen die je in dit leven hebt gekend?

**ANTWOORD:** Ja dat is zo. Er was eens een oude man en zijn vrouw die al vele jaren getrouwd waren en die zielsveel van elkaar hielden, vertelde de Boeddha, die net zoals in dit leven, zo ook elkaar in het volgende leven wilden zien. Boeddha zei dat als hun affiniteit met elkaar sterk was en als ze een vergelijkbaar niveau van geloof, deugd, vrijgevigheid en begrip hadden, dat dit zou kunnen gebeuren. Wanneer twee mensen elkaar ontmoeten en ze voelen gelijk een directe verwantschap met elkaar die zich ontwikkelt tot een duurzame en diepe vriendschap of liefde, dan zou een boeddhist zeggen dat het heel goed mogelijk dat ze een verbinding met elkaar hadden in een vorig leven. Dit is nog een zeer positief aspect van wedergeboorte - dat de banden tussen mensen na de dood kunnen voortduren.

**VRAAG:** Je hebt veel over wedergeboorte gepraat, maar de is er enig bewijs dat we na het sterven herboren worden?

**ANTWOORD:** Niet alleen is er wetenschappelijk bewijs om het boeddhistisch geloof in de wedergeboorte te ondersteunen, is de enige na het leven theorie, dat enig bewijs heeft om het te ondersteunen. Er is geen enkel bewijs om het bestaan van de hemel te bewijzen, en natuurlijk mist het bewijs van vernietiging van het leven bij de dood. Maar gedurende de laatste 30 jaar, hebben parapsychologen berichten bestudeerd dat sommige mensen levendige herinneringen hebben aan een vorig leven. Bijvoorbeeld, in Engeland, zei een vijf jaar oud meisje dat ze haar 'andere moeder en vader kon herinneren en ze sprak levendig over wat klonk als de gebeurtenissen in het leven van een ander persoon. Parapsychologen werden erbij geroepen en ze vroegen haar honderden vragen waarop het meisje antwoorden gaf. Ze sprak van het leven in een bepaald dorp in wat Spanje leek te zijn, ze gaf de naam van het dorp, de naam van de straat waar ze in woonde, namen en details van haar burens alsook details over haar dagelijks leven daar. Ook sprak ze in tranen sprak over hoe ze was getroffen door een auto en twee dagen later overleed aan haar verwondingen. Toen deze gegevens werden gecontroleerd, bleken ze nauwkeurig te zijn. Er was een dorp in Spanje met de naam van het meisje had gegeven. Er was een huis van het type dat zij had

beschreven in de straat die ze had genoemd. Wat meer is, het bleek dat een 23-jarige vrouw die vijf jaar eerder in het huis woonde bij een auto-ongeluk was omgekomen. Maar hoe is het voor een van vijf jaar oud meisje mogelijk die in Engeland woont en die nog nooit naar Spanje was geweest om al deze details te weten? Uiteraard is dit niet het enige geval in zijn soort. Professor Ian Stevenson van de Universiteit van Virginia's Department of Psychology heeft tientallen gevallen van dit soort gevallen beschreven in zijn boeken. Hij was een erkend wetenschapper wiens 25-jarige studie van mensen die zich vorige levens herinneren een zeer sterk bewijs vormen voor de boeddhistische leer van de wedergeboorte. \* \*Zie; *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.

VRAAG: Sommige mensen zullen misschien zeggen dat de vermeende mogelijkheid om vorige levens te herinneren duivels werk is.

ANTWOORD: Dingen die niet binnen je geloof passen kun je niet simpel wegschuiven als het werk van de duivel. Indien harde feiten gegeven worden om een idee te ondersteunen, moet je rationele en logische argumenten gebruiken als je er tegenin wenst te gaan - niet irrationeel en bijgelovige praat over duivels.

VRAAG: Je zou kunnen zeggen dat praten over de wedergeboorte ook een beetje bijgelovig is?

ANTWOORD: Het woordenboek definieert bijgeloof als "een geloof dat niet gebaseerd is op rede of feiten maar aan een verzameling van ideeën, zoals in de magie." Als je me een zorgvuldige studie kunt laten zien betreffende het bestaan van de duivel, geschreven door een wetenschapper, dan zal ik toegeven dat het geloof in duivels geen bijgeloof is. Maar ik heb nog nooit gehoord van een onderzoek naar de duivel. Wetenschappers nemen gewoon niet de moeite om zulke dingen te bestuderen, dus kan ik zeggen dat er geen bewijs is voor het bestaan van de duivel. Maar zoals we gezien hebben, is er bewijs dat lijkt te suggereren dat wedergeboorte plaatsvindt. Als geloof in wedergeboorte gebaseerd is op ten minste enkele feiten dan is het geen bijgeloof.

VRAAG: Nou, zijn er wetenschappers geweest die in de wedergeboorte geloven?

ANTWOORD: Ja. Thomas Huxley, die er voor verantwoordelijk was dat in de 19e eeuw wetenschap geïntroduceerd werd in het Britse schoolsysteem en die de eerste wetenschapper was die Darwins theorieën te verdedigen, geloofde dat reïncarnatie een heel plausibel idee is. In zijn beroemde boek, *Evolutie en Ethiek en andere Essays*, zegt hij:

'In de leer van de transmigratie, ongeacht de herkomst, zowel in brahmaanse en boeddhistische speculatie gevonden, levert dit, een plausibele rechtvaardiging van de manieren van de kosmos naar de mens ... Dit middel van de rechtvaardiging is niet minder plausibel dan anderen ; en niemand anders dan zeer haastige denkers zullen het verwerpen op grond van inherente absurditeit. Net als de leer van de evolutie zelf, heeft de leer van transmigratie zijn wortels in de wereld van de werkelijkheid; deze claim wordt ondersteund door bewijs middels de grote analogieredenering. '

Professor Gustaf Stromberg, de beroemde Zweedse astronoom, fysicus en vriend van Einstein vond ook het idee van de wedergeboorte aantrekkelijk.

'De meningen verschillen of menselijke zielen al dan niet op aarde kunnen worden gereïncarneerd. In 1936 werd een zeer interessante zaak grondig onderzocht en gerapporteerd door de overheid in India. Een meisje (Shanti Devi van Delhi) kon nauwkeurig haar vorige leven te beschrijven (bij Muttra, vijfhonderd mijl van Delhi), die eindigde ongeveer een jaar voor haar 'tweede geboorte'. Ze gaf de naam van haar man kind en haar huis en beschreven haar levensgeschiedenis. De onderzoeksrechter commissie bracht haar naar haar vroegere familieleden, die al haar uitspraken verifieerden. Onder de mensen van India worden reïncarnaties als alledaags beschouwd; Het verbazingwekkende ding was voor hen in dit geval het grote aantal feiten dat het meisje zich herinnerde. Dit en soortgelijke gevallen kunnen worden beschouwd als aanvullend bewijs voor de theorie van onverwoestbaarheid van het geheugen. '

Professor Julian Huxley, de vooraanstaande Britse wetenschapper die directeur-generaal van de UNESCO was, geloofde dat wedergeboorte geheel in harmonie met het wetenschappelijk denken is.

'Er is niets tegen een permanent overlevende geestelijke-individualiteit die op enigerlei wijze bij de dood wordt doorgegeven, zoals ook een radiobericht op een bepaalde manier wordt doorgegeven. Maar men moet niet vergeten dat de radio golven pas een bericht worden wanneer het door contact met de nieuwe, materiaalstructuur antenne in de ontvanger wordt gedecodeerd. Het ... zou nooit denken of voelen, tenzij het opnieuw op een bepaalde manier een lichaam terecht komt. Onze persoonlijkheden zijn dus gebaseerd op het lichaam dat het echt onmogelijk om te denken van de overleving, die in elke ware zin persoonlijk zonder lichaam van soorten zou zijn ... ik kan me voorstellen dat bij de dood uitgezonden wordt welk eenzelfde relatie tot mannen en vrouwen zou dragen als een draadloze boodschap heeft voor een ontvanger; In dat geval zou 'de dood' zou, niets anders zijn dan verstoring van de verschillende patronen die door het heelal zweven tot ... .. ze terug komen naar de actualiteit van het bewustzijn door

contact te maken met het ets dat zou kunnen werken als een ontvangstinrichting voor het verstand.

Zelfs zeer praktisch en down-to-earth mensen, zoals de Amerikaanse industrieel Henry Ford vond het idee of wedergeboorte aanvaardbaar. Ford werd aangetrokken tot het idee omdat het ieder een tweede kans gaf om zich te ontwikkelen. Henry Ford zei:

'Ik nam reïncarnatie aan toen ik zesentwintig was ... Religie bood me niets... Zelfs werken kon me niet volledige tevredenheid geven. Het werk is zinloos als we de ervaring die we in een leven verzamelen niet in het volgende kunnen benutten. Toen ik ontdekte reïncarnatie was het alsof ik een universeel plan had gevonden. Ik realiseerde me dat er een kans was om aan mijn ideeën te blijven werken. De tijd was niet langer beperkt. Ik was niet langer een slaaf van de wijzers van de klok ... Een geniale ervaring. Sommigen schijnen te denken dat het een geschenk of talent is, maar het is de vrucht van lange ervaring in vele levens. Sommige zijn oudere zielen dan anderen, en dus weten ze meer ... De ontdekking van reïncarnatie stelde me op mijn gemak ... Als u een verslag van dit gesprek wil bijhouden, schrijf het dan zo dat het de menselijke geest op zijn gemak stelt. Ik wil graag de rust communiceren die het vooruitzicht van meerdere levens ons geeft.

De boeddhistische leer van wedergeboorte heeft een zekere wetenschappelijke basis, het is logisch consistent en het gaat ver in het beantwoorden van belangrijke vragen betreffende het menselijk lot. Ook is het zeer geruststellend. Volgens de Boeddha, als je het Nirvana nietin dit leven bereikt, dan krijg je in het volgende leven gewoon de gelegenheid om het opnieuw te proberen. Als in dit leven fouten hebt gemaakt, zal je zelf in staat zijn om het te corrigeren in een volgende leven. Je zal dus echt in staat zijn om te leren van je fouten. Dingen die in dit leven niet kon doen of bereiken kunnen heel goed mogelijk worden in een volgende leven. Wat een prachtige leer!

VRAAG: Veel van wat je tot nu toe hebt gezegd is zeer intellectueel bevredigend, maar ik moet toegeven dat ik nog een beetje sceptisch ben over wedergeboorte.

ANTWOORD: Dat is goed. Het boeddhisme verlangt geen absoluut geloof in zijn concepten als het tegen je eigen begrip ingaat. Wat is er het nut van om jezelf te dwingen iets te geloven als je hart er niet achter staat? Je kunt nog steeds die dingen in de praktijk brengen die je nuttig vindt, accepteer de ideeën die je begrijpt en profiteer ervan, zonder te geloven in reïncarnatie. Wie weet zul je na verloop van tijd de waarheid van wedergeboorte in zien.

## **6. Meditatie**

VRAAG: Wat is meditatie?

ANTWOORD: Meditatie is een bewuste poging om te veranderen hoe de geest werkt. Het Pali woord voor meditatie is Bhavana wat betekent 'om te groeien' of 'te ontwikkelen.'

VRAAG: Is meditatie belangrijk?

ANTWOORD: Ja dat is het. Hoeveel we ook wensen om goed te zijn, als we de verlangens die ons laat handelen zoals we nu doen niet kunnen veranderen, dan zal verandering moeilijk zijn. Bijvoorbeeld, een persoon kan zich realiseren dat hij ongeduldig is met zijn vrouw en hij kan zichzelf beloven: 'Vanaf nu zal ik niet meer zo ongeduldig zijn' Maar een uur later kan hij weer schreeuwen tegen zijn vrouw simpelweg omdat, zich niet bewust is van zichzelf, ongeduld ontstaat zonder dat hij er weet van heeft. Meditatie helpt bij het ontwikkelen van het bewustzijn en geeft de energie die nodig is om ingesleten mentale gewoonte patronen te transformeren.

VRAAG: Ik heb gehoord dat meditatie gevaarlijk kan zijn. Is dit waar?

ANTWOORD: Om te leven hebben we zout nodig. Maar als je een kilo zout op eet zal het je waarschijnlijk doden. Om te functioneren in de moderne wereld heb je wellicht een auto nodig, maar als je de verkeersregels niet volgt of als je rijdt terwijl je dronken bent, dan is een auto een gevaarlijke machine geworden. Bij meditatie is dit net zo, het is essentieel voor onze geestelijke gezondheid en welzijn, maar als je het op de verkeerde manier praktiseert, kan het problemen veroorzaken. Sommige mensen hebben problemen zoals depressie, irrationele angsten of schizofrenie; ze denken dat meditatie een instant remedie is voor hun probleem, ze beginnen te mediteren en soms wordt hun probleem erger. Als je een dergelijk probleem hebt, moet je professionele hulp zoeken en pas als je beter bent beginnen met meditatie. Sommige mensen willen te snel. Ze beginnen met meditatie en in plaats van dit geleidelijk, stap voor stap op te voeren, mediteren ze met te veel energie of voor te lange periodes waardoor ze uitgeput raken. Maar misschien wel het meest voorkomende probleem bij meditatie worden veroorzaakt door 'kangoeroe meditatie.' Sommige mensen gaan naar een leraar en doen zijn meditatietechniek voor een tijdje. Dan lezen ze iets in een boek en besluiten om die techniek te proberen. Een week later komt een beroemde meditatie leraar op bezoek in hun stad en dus besluiten ze om een aantal van zijn ideeën over te nemen in hun meditatie praktijk. Op deze wijze duurt het niet lang voor ze hopeloos in de war raken. Springen als een kangoeroe van de ene leraar naar de andere of van de ene naar de andere meditatietechniek is een vergissing. Maar als je geen ernstige psychische problemen hebt en je meditatie op een verstandige manier in de praktijk brengt, is een van de beste dingen die je voor jezelf kunt doen.

VRAAG: Hoeveel soorten van meditatie zijn er?

ANTWOORD: Boeddha leerde ons veel verschillende soorten meditatie, elk ontworpen om een specifiek probleem te overwinnen of een bepaalde psychologische toestand te ontwikkelen. Maar de twee meest voorkomende en nuttige vormen van meditatie zijn Mindfulness van ademhaling, Anapana sati en de liefderijke Meditatie, Metta Bhavana.

VRAAG: Als ik Mindfulness van ademhaling wil oefenen, hoe kan ik dat het beste aanpakken? ANTWOORD: Volg deze eenvoudige stappen; de Phpp - plaats, houding, praktijk en problemen. Ten eerste, het vinden van een geschikte plaats, liefst een kamer die niet te luidruchtig is en waar het niet waarschijnlijk is datje gestoord wordt. Ten tweede, ga in een comfortabele houding zitten. Een goede manier om te zitten is met je benen opgevouwen, een kussen onder je billen, een rechte rug, je handen genesteld in de schoot en met gesloten ogen. Als alternatief kun je op een stoel gaan zitten, zolang je je rug maar recht houdt. Vervolgens komt de praktijk of oefening zelf. Je zit rustig met gesloten ogen, en richt je aandacht op het in en uit bewegen van je adem. Dit kan worden gedaan door het tellen van de ademhaling of het kijken naar het op en neer bewegen van je buik. Wanneer je dit doet, zullen zich bepaalde problemen en moeilijkheden voordoen. Je zou irritante jeuk op het lichaam kunnen ervaren of een oncomfortabel gevoel in de knieën. Als dit gebeurt, probeer dan om zonder te bewegen het lichaam ontspannen te houden en hou de aandacht gericht op de adem. Waarschijnlijk zullen er veel gedachten opkomen in je geest en de aandacht afleiden van de adem. De enige manier om hier mee om te gaan is door geduldig te blijven en kalm de aandacht terug te brengen op de adem. Als je dit blijft doen, zullen de gedachten uiteindelijk verzwakken, de concentratie sterker worden en ervaar je momenten van diepe mentale rust en innerlijke vrede.

VRAAG: Hoe lang moet ik mediteren?

ANTWOORD: Het is goed om de eerste week te beginnen met 15 minuten meditatie per dag en daarna deze tijd per week met 5 minuten te verlengen tot je gedurende 45 minuten mediteert. Na een paar weken van reguliere dagelijkse meditatie begin je te merken dat je concentratie beter wordt.

VRAAG: Hoe zit het met Liefderijke Meditatie? Hoe breng je dat in praktijk?

ANTWOORD: Zodra je vertrouwd bent met Mindfulness van de ademhaling en het regelmatig beoefend, kun je beginnen met het beoefenen van Liefderijke Meditatie. Het moet twee of drie keer per week gedaan worden na de Mindfulness van ademhaling. Eerst richt je je aandacht op jezelf en zeg tegen jezelf woorden



als 'Dat ik goed en gelukkig mag zijn. Dat ik rustig en kalm mag zijn. Dat ik beschermd wordt tegen de gevaren. Moge mijn geest vrij zijn van haat. Moge mijn hart gevuld zijn met liefde. Dat ik goed en gelukkig zal zijn. Daarna richt je je aandacht een voor één op, een geliefd persoon, een neutraal persoon die je niet aardig vindt maar ook geen afkeer van hebt, en tenslotte richt je je aandacht op een persoon waar je een hekel aan hebt, Ieder van hen wens je het beste toe.

VRAAG: Wat bereik je met een dergelijke meditatie?

ANTWOORD: Als je de Liefderijke meditatie regelmatig en met de juiste instelling doet, zie je een zeer positieve veranderingen in jezelf plaatsvinden. Je zult merken dat je in staat bent om meer te accepteren en vergevingsgezind jegens jezelf zult zijn. De gevoelens voor mensen die je dierbaar zijn zullen toenemen. Je zult opmerken dat je vrienden wordt met mensen die je eerst onverschillig lieten, en de kwaadheid of wrok welk je eerst voor bepaalde mensen voelde zal verminderen en uiteindelijk oplossen. Soms kun je, wanneer je weet dat iemand ziek is, zich ongelukkig voelt of moeilijkheden ondervindt, ze op nemen in je meditatie en heel vaak zal hun situatie zich verbeteren.

VRAAG: Hoe is dat mogelijk?

ANTWOORD: De geest, mits goed ontwikkeld, is een zeer krachtig instrument. Als we kunnen leren om onze mentale energie te richten en naar anderen te projecteren, kan het een effect op hen hebben. Wellicht heb je dit al eens ervaren. Bijvoorbeeld, je bent in een overvolle kamer en hebt het gevoel dat iemand je in de gaten houdt. Je draait je om en, inderdaad, er zit iemand naar je te staren. Je hebt blijkbaar mentale energie van die andere persoon opgepikt. Liefderijke Meditatie werkt net zo. Het naar anderen projecteren van positieve mentale energie kan je geleidelijk aan transformeren.

VRAAG: Zijn er nog andere vormen van meditatie

ANTWOORD: Ja. De laatste en misschien wel de belangrijkste soort van meditatie heet vipassana. Dit woord betekent de “dingen zien zoals ze echt zijn” of 'diep zien' en zou vertaald kunnen worden als “inzicht meditatie”.

VRAAG: Leg uit, wat is inzicht meditatie .

ANTWOORD: Tijdens inzicht meditatie probeert een persoon alleen maar om zich bewust te zijn van wat er met hem gebeurt, zonder erover na te denken of er op te reageren.

VRAAG: Wat is daar het doel van?

ANTWOORD: Meestal reageren we op basis van onze ervaring en vinden iets al dan niet leuk, of een gebeurtenis start een herinnering, gedachte danwel een dagdroom. Al deze reacties beïnvloeden of vervormen onze ervaring, zodat we deze niet goed begrijpen. Door de ontwikkeling van een niet-reactief bewustzijn beginnen we te zien waarom wij denken, spreken en handelen zoals wij doen. En natuurlijk kan meer zelfkennis een zeer positief effect op ons leven hebben. Het andere voordeel van het beoefenen van inzicht meditatie is dat er na verloop van tijd een kloof ontstaat tussen ons zelf en onze ervaring. Daarna zullen we, in plaats van automatisch en onbewust op elke verzoeking of provocatie te reageren ontdekken dat we in staat zijn om een een stapje terug te doen, waardoor we daarna onze beslissing om al dan niet te handelen en hoe te handelen bewuster zullen nemen. Zo krijgen we meer controle over ons leven, niet omdat we een ijzeren wil krijgen, maar gewoon omdat we duidelijker zien.

VRAAG: Dus heb ik gelijk als ik zeg dat inzicht meditatie ons helpt om betere, gelukkiger individuen te worden?

ANTWOORD: Nou, het is een begin, een heel belangrijk begin. Maar meditatie heeft een veel verhevener doel dan dat. Als onze praktijk volwassen wordt en ons bewustzijn zich verdiept beginnen we te merken dat onze ervaring nogal onpersoonlijk is, dat het eigenlijk gebeurt zonder 'ik' het laat gebeuren en zelfs dat ik het niet ervaar. In het begin vangt de mediterende persoon af en toe een glimp van deze ervaring op, maar uiteindelijk zal deze ervaring meer uitgesproken worden.

VRAAG: Dat klinkt nogal beangstigend.

ANTWOORD: Ja, zo klinkt het he. En in feite worden sommige mensen wanneer zij dit voor het eerst ervaren een beetje bang. Maar zodra de angst wordt vervangen door een diepe realisatie - het besef dat ze niet zijn wat ze altijd gedacht hebben dat ze zijn. Dan zal geleidelijk aan het ego beginnen te verzwakken en uiteindelijk geheel verdwijnen net als het gevoel van 'ik', en 'Mijn'. Het is op dit punt dat het boeddhistische leven en zelfs het hele inzicht begint te veranderen. Bedenk maar eens hoeveel persoonlijke, sociale en zelfs internationale conflicten hun oorsprong in het ego vinden, in raciale of nationale trots, het gevoel van onrecht, vernedering of bedreiging en in de schrille kreet, 'Dit is van mij!' 'Dat hoort bij ons! Volgens het Boeddhisme, kan alleen wanneer we onze ware identiteit ontdekken, echte vrede en geluk gevonden worden. Dit is wat we verlichting noemen.

VRAAG: Dat is een zeer aantrekkelijk maar gelijker tijd ook een nogal alarmerend idee. Hoe kan een verlicht persoon functioneren zonder een gevoel van eigenwaarde of zonder een gevoel van eigendom?

ANTWOORD: Nou, een verlicht persoon kan heel goed ons vragen, 'Hoe kun je werken met een gevoel van eigenwaarde? Hoe ben je in staat alle onaangenaamheden van angst, jaloezie, verdriet en trots, van zowel je zelf als anderen te verduren? Werd je nooit ziek van die eindeloze race naar meer en meer, of de noodzaak om altijd beter dan een ander te zijn, de ander voor te zijn, of het knagende gevoel dat je alles zou kunnen verliezen? 'Het lijkt erop dat verlichte mensen behoorlijk goed in het leven staan. Het zijn de onverlichte zielen, jij en ik, die alle problemen hebben en veroorzaken.

VRAAG: Zou het goed zijn om te zeggen dat meditatie het belangrijkste aspect van boeddhisme is?

ANTWOORD: Als ik je vroeg wat het belangrijkste onderdeel van een auto is, dan zou je kunnen zeggen dat het de motor is. Maar dan zou ik erop kunnen wijzen dat het niet uitmaakt hoe goed de motor afgestelde is, de auto zou niet bewegen zonder de wielen. Ook zou kunnen stellen dat de batterij het belangrijkste is. Maar ik zou zeggen dat zelfs een nieuwe batterij geen effect heeft zonder de bougies. Dus de realiteit is dat elk deel van de auto van essentieel belang is; allemaal samen maken ze het geheel. Als een deel ontbreekt zal de rest niet werken, of minder goed functioneren. De praktijk van het boeddhisme is opgenomen in het Edele Achtvoudige Pad; Perfect begrip, Perfecte gedachten, Perfecte spraak, Perfecte Actie, Perfect Levensonderhoud, Perfecte Inspanning, Perfecte Concentratie en Perfecte Mindfulness. De laatste twee stappen hebben betrekking op meditatie. Meditatie is heel belangrijk, maar heeft een duidelijk begrip, ethisch gedrag, enzovoort nodig. De Boeddha leerde ons niet het edele enkelvoudige pad, Perfecte Meditatie. Hij leerde ons het Edele Achtvoudige Pad. Dit pad is als een touw bestaande uit acht strengen. Als een streng ontbreekt is de kracht van het touw verminderd. Als er twee ontbreken is het zelfs zwakker. En als er drie of meer ontbreken is er het gevaar dat het breekt. De stappen van het Edele Achtvoudige Pad werken als een geïntegreerd geheel. Elke stap is even belangrijk als de anderen.

VRAAG: Ik zie uw punt. Maar hoe lang moet je mediteren voordat je verlicht wordt?

ANTWOORD: Dit is onmogelijk te zeggen en misschien maakt het niet uit. Waarom zou je niet beginnen te mediteren en zien waar het je heen voert? Als je het oprecht en intelligent beoefend kunnen je erachter komen dat het de kwaliteit van je leven aanzienlijk verbeterd. Na verloop van tijd zul je wellicht de behoefte voelen de meditatie te verdiepen en Dhamma verder te verkennen. Later, is het wellicht het belangrijkste ding in je leven geworden. Begin er niet over te speculeren of je zorgen te maken over de volgende / hogere stappen op het pad, nog voordat je zelfs aan de reis begonnen bent. Neem het stap voor stap.

VRAAG: Heb ik een leraar nodig om mij te leren mediteren?

ANTWOORD: Een leraar is niet absoluut noodzakelijk, maar persoonlijke begeleiding van iemand die bekend is met meditatie is zeker nuttig. Helaas stellen sommige monniken en leken zich op als meditatie leraar, terwijl ze gewoon niet weten wat ze doen. Probeer een leraar te vinden die een goede reputatie heeft, een evenwichtige persoonlijkheid en die zich nauwgezet houdt aan Boeddha's leer.

VRAAG: Ik heb gehoord dat meditatie tegenwoordig op grote schaal door psychiaters en psychologen gebruikt wordt. Is dit waar?

ANTWOORD: Ja dat is zo. Meditatie is nu aanvaard omdat het een sterk therapeutisch effect op de geest heeft en wordt door vele professionele hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg gebruikt om te helpen bij het ontspannen, het overwinnen van fobieën, en het brengen van zelfbewustzijn. Boeddha's inzichten in de menselijke geest helpen mensen tegenwoordig net zoals ze dat vroeger al deden.

## **7. Wijsheid en mededogen**

VRAAG: Ik hoor vaak boeddhisten praten over wijsheid en mededogen. Wat betekenen deze twee termen?

ANTWOORD: Sommige religies geloven dat compassie of liefde (beide zijn zeer vergelijkbaar) de belangrijkste geestelijke kwaliteit is, maar er ontbreekt de aandacht voor wijsheid. Het resultaat is uiteindelijk een goedhartige dwaas, een erg aardig persoon, maar met weinig of geen begrip. Andere systemen van denken, zoals wetenschap, geloven dat de wijsheid het best kan worden ontwikkeld wanneer alle emoties, zoals mededogen, weg worden gelaten. Het resultaat hiervan is dat de wetenschap de neiging heeft om met de resultaten bezig te zijn en vergeet de wetenschap dat zij er is om de mens te dienen, niet om hen te controleren en te domineren. Hoe anders konden wetenschappers hun vaardigheden hebben uitgeleend om de atoombom, biologische oorlogvoering en dergelijke te ontwikkelen? Het boeddhisme leert dat om een echt evenwichtig en compleet individu te worden, u zowel wijsheid als mededogen moet ontwikkelen.

VRAAG: Dus wat is volgens het boeddhisme wijsheid?

ANTWOORD: De hoogste wijsheid is in te zien dat in werkelijkheid alle verschijnselen incompleet, vergankelijk, en niet zichzelf zijn. Dit inzicht is totaal bevrijdend en leidt tot de grote veiligheid en het geluk dat Nirvana heet. Echter, Boeddha sprak niet veel over dit niveau van wijsheid. Het is geen wijsheid als we gewoon geloven wat ons verteld wordt. Ware wijsheid is om direct zelf te zien en te begrijpen. Op dit niveau is wijsheid meer het hebben van een open geest in

plaats van gesloten-geest; luisteren naar andere standpunten in plaats van bekrompen vasthouden; zorgvuldig feiten onderzoeken die onze overtuigingen tegenspreken, in plaats van onze kop in het zand te steken. Objectief zijn in plaats van vooringenomen. Neem de tijd voor de vorming van meningen en overtuigingen in plaats van het eerste of de meest emotionele ding dat je wordt aangeboden. Wees altijd bereid om overtuigingen te veranderen wanneer er feiten die ermee in strijd zijn aan ons worden gepresenteerd, dat is wijsheid. Een persoon die dit doet is zeker verstandig en zal uiteindelijk zeker tot het ware begrip komen. Het pad van iets geloven wat je verteld is eenvoudig. Het boeddhistische pad vereist moed, geduld, flexibiliteit en intelligentie.

**VRAAG:** Ik denk dat weinig mensen gegeven is. Dus wat is het punt van het boeddhisme als slechts een paar kan het beoefenen?

**ANTWOORD:** Het is waar dat nog niet iedereen klaar is voor de waarheden van het boeddhisme. Maar als iemand in het heden niet in staat is om de leer van Boeddha te begrijpen zijn ze misschien in het volgende leven er volwassen genoeg voor. Echter, er zijn er velen die, met de juiste woorden of aanmoediging, in staat zijn om hun begrip te vergroten. En het is om deze reden dat boeddhisten rustig en bedachtzaam ernaar streven om de inzichten van het boeddhisme te delen met anderen. Boeddha leerde ons dit uit mededogen en ook wij moeten het de anderen uit mededogen leren.

**VRAAG:** Is er een rol weggelegd voor het geloof in het boeddhisme?

**ANTWOORD:** Volgens sommige religies wordt een persoon gered door het geloof. Dat wil zeggen, als ze de waarheid van bepaalde theologische ideeën accepteren, dit bevalt het opperwezen, het creëert een relatie met dit wezen en hij reageert door het opnemen van de persoon. In het boeddhisme wordt geloof (saddha) anders begrepen. Laten we zeggen dat ik ziek ben, ik vertel het aan een vriend en hij adviseert me naar zijn arts te gaan. Ik weet niet of deze arts goed is, maar ik vertrouw (of als je wilt, geloof en vertrouw) in het oordeel van mijn vriend. Ik maak een afspraak, ga dan naar de kliniek van de arts en terwijl ik in de wachtkamer ben onderzoek ik de certificaten aan de muur. Ik zie dat deze arts haar medische graad behaalde in de plaatselijke universiteit en vervolgens voor vervolgstudies naar Londen ging. Het is mogelijk dat deze certificaten nep zijn, maar ik neem het op vertrouwen aan dat ze echt zijn. Ik heb vertrouwen dat het ministerie van Volksgezondheid en de Medical Association ervoor zorgen dat alleen goed gekwalificeerde artsen hun vak kunnen beoefenen. Eindelijk kom ik bij de dokter. Ik vind haar goed geïnformeerd, aangenaam en zorgzaam en het geneesmiddel dat ze voorschrijft werkt snel en voel ik me weer normaal. Voorheen had ik geen idee of deze arts wel goed was, maar mijn ervaring geeft me nu vertrouwen in haar. Als gevolg hiervan zal ik haar de volgende twee keer

dat ik ziek ben raadplegen en weer vind ik haar net zo goed. Nu geloof ik niet langer dat ze een goede dokter is, ik weet dat het zo is. Maar ik zou nooit op dit punt van kennis zijn aangekomen als ik niet eerst op zijn minst enige geloof / vertrouwen had in het advies van mijn vrienden, de echtheid van de certificaten en in de reglementen van medische autoriteiten. Dit is hoe het Boeddhisme geloof ziet, als een opening naar een mogelijkheid, als een bereidheid om iets te proberen. Enig geloof in Boeddha's leer zal je aanmoedigen om het te beoefenen en dat te blijven doen totdat de resultaten komen. Na verloop van tijd zult u geen geloof nodig hebben, het wordt vervangen door kennis.

VRAAG: Wat is, volgens het boeddhisme, compassie?

ANTWOORD: Net zoals wijsheid betrekking heeft op de intellectuele of begrip kant van onze natuur, behandelt mededogen de emotionele of gevoels kant. Net als wijsheid, is compassie een unieke menselijke kwaliteit. Mededogen is opgebouwd uit twee Latijnse woorden, com wat 'samen' betekend en Passio met als betekenis 'lijden.' En dat is wat mededogen is. Wanneer we iemand in nood zien en we voelen hun pijn alsof het onze eigen pijn is, en streven naar de oplossen of vermindering van hun pijn, dan is dat mededogen. Al het beste in de mens, alle Boeddha-achtige kwaliteiten zoals delen, bereidheid om comfort te bieden, sympathie, zorg geven en verzorgen - al deze dingen zijn uitingen van medeleven. Je zult ook opmerken dat de liefde en zorg van de barmhartige persoon, zijn oorsprong heeft in de zorg en liefde voor zichzelf. We kunnen anderen het best begrijpen als we onszelf echt begrijpen. We zullen weten wat het beste voor anderen is als we weten wat goed voor onszelf is. We kunnen voor anderen voelen als we het gevoel in onszelf kennen. Dus in het boeddhisme, ontwikkeld iemands spirituele ontwikkeling zich heel natuurlijk in de zorg voor het welzijn van anderen. Het leven van Boeddha illustreert dit principe goed. Hij bracht zes jaar door vechtend voor zijn eigen welzijn, waarna hij in staat was om nuttig te zijn voor de hele mensheid.

VRAAG: Dus u zegt dat we het best in staat om anderen te helpen nadat we eerst onszelf hebben geholpen. Is dat niet een beetje egoïstisch?

ANTWOORD: We zien meestal altruïsme, de zorg voor anderen voor dat voor ons zelf, als het tegenovergestelde van egoïsme. In het boeddhisme maakt het niet uit. Het is niet het een of het ander, maar een vermenging van beide. Echte zelf-zorg zal geleidelijk groeien tot zorg voor anderen als men ziet dat anderen eigenlijk hetzelfde zijn als jezelf. Dit is echte compassie. Mededogen is het mooiste juweel in de kroon van de Boeddha's leer.

VRAAG: U zei eerder dat mededogen en liefde vergelijkbaar zijn. Hoe verschillen ze?

ANTWOORD: Misschien is het misschien beter om te zeggen dat ze verwant zijn. In het Nederlands kan het woord "liefde" gebruikt worden om een breed scala aan gevoelens te beschrijven. We kunnen onze echtgenoot, onze ouders, onze kinderen, onze beste vriend en onze naaste lief hebben. Het is duidelijk dat al deze soorten gevoelens op een bepaalde manier verschillen, maar ze hebben voldoende elementen gemeen welk ons toestaat om voor allemaal het woord 'liefde' te gebruiken. Wat zijn deze gemeenschappelijke elementen? Als we van iemand houden zijn we graag bij hen in de nabijheid, vinden we ze interessant, we zijn bezorgd voor hun welzijn, gewoonten of trekken die anderen wellicht irritant vinden wij niet erg, we hoeven er niet bewust moeite voor te doen om attent voor ze te zijn, dat gaat voor ons vanzelf. Liefde is een woord voor verbondenheid, vriendelijkheid, zorg en aandacht naar een andere. Meestal voelen we dit voor diegenen waar we een directe relatie mee hebben. Boeddha zei dat we moeten proberen voor iedereen deze gevoelens te hebben. Hij zei: 'Net zoals een moeder haar enige kind zou beschermen, zelfs met risico voor haar eigen leven, zo moet men onmetelijke liefde cultiveren jegens alle wezens in de wereld.' Sn.149 Deze 'onmetelijke liefde' heet in het boeddhisme "metta". Wanneer we iemand die lijdt of verdrietig is tegenkomen, wordt het zorg onderdeel van de liefde dominant en manifesteert zich als mededogen. Compassie is de manier waarop een liefdevolle geest omgaat met iemand die lijdt.

VRAAG: Ik denk dat als je vriendelijk en zachtaardig bent, mensen over je heen zullen lopen.

ANTWOORD: Dat is heel goed mogelijk. Maar dit kan ook gebeuren als je egoïstisch en agressief bent, want er zullen altijd mensen zijn die nog gemener dan jou zijn. Er zijn geen garanties. Hoewel het waar is dat sommige mensen van je goedheid gebruik kunnen maken, zullen de meeste mensen het waarderen en je met respect behandelen. Er zullen altijd meer vrienden en helpers zijn dan uitbuiters. Tevens, waarom zou je jezelf toestaan om te worden als de mensen die je niet aardig vindt?

## **8. Vegetarisme**

VRAAG: Boeddhisten moeten toch vegetariër zijn?

ANTWOORD: Niet perse. De Boeddha was geen vegetariër, ook onderwees hij zijn discipelen niet in het vegetarisme en zelfs vandaag de dag zijn er veel goede boeddhisten die geen vegetariërs zijn. In de boeddhistische geschriften staat:

*'Ruw zijn, verstoken zijn van vriendelijkheid, laster, vrienden pijn doen, harteloos zijn, arrogant en inhalig zijn, dit maakt iemand onrein, niet het eten van vlees.'*

*Immoreel gedrag, weigeren om je schulden terug te betalen, anderen verraden, bedriegen in het zakenleven en verdeeldheid onder mensen zaaien, dit maakt iemand onrein, niet het eten van vlees. "Sn.244-6*

VRAAG: Maar als je vlees eet ben je er verantwoordelijk voor dat dieren gedood worden. Is dat niet het breken van de Eerste leefregel?

ANTWOORD: Het is waar dat als je vlees eet je indirect of gedeeltelijk verantwoordelijk zijn voor het doden van een dier, maar hetzelfde geldt wanneer je groenten eet. De boer moet zijn gewas met insecticiden en vergiften spuiten, zodat de groenten op je bord komt zonder gaten er in. En nogmaals, de dieren zijn ook gedood om het leer voor uw riem of handtas, de olie voor de zeep die je gebruikt en duizend andere producten te leveren. Het is onmogelijk om te leven zonder, op een bepaalde manier, indirect verantwoordelijk voor de dood van een aantal andere wezens te zijn. Dit is het zoveelste voorbeeld van de Eerste Edele Waarheid: het gewone leven is lijden en onbevredigend. Wanneer u de Eerste leefregel nastreeft, probeer je te voorkomen direct verantwoordelijk te zijn voor het doden van wezens.

VRAAG: Mahayana boeddhisten eet geen vlees.

ANTWOORD: Dat is niet juist. Mahayana boeddhisme in China legde grote nadruk op vegetarisme, maar zowel de monniken en leken van de Mahayana traditie in Japan, Mongolië en Tibet eten meestal vlees.

VRAAG: Maar ik denk nog steeds dat een boeddhist vegetariër moet zijn.

ANTWOORD: Als er een persoon is die zeer strikt vegetarisch is, maar die zelfzuchtig, oneerlijk en gemeen is, en er een andere persoon is die niet vegetarisch is, maar die attent is voor anderen, eerlijk, genereus en aardig, welke van deze twee mensen is dan de betere boeddhist?

VRAAG: De persoon die eerlijk en vriendelijk is.

ANTWOORD: Waarom?

VRAAG: Omdat een dergelijk persoon duidelijk een goed hart heeft.

ANTWOORD: Precies. Iemand die vlees eet, kan een zuiver hart hebben net zoals iemand die geen vlees eet een onzuiver hart kan hebben. In de leer van Boeddha, is de kwaliteit van je hart het belangrijkste, niet de inhoud van je dieet. Veel mensen hebben veel aandacht om geen vlees te eten, maar ze zijn niet al te bezorgd over het feit dat ze egoïstisch, oneerlijk, wreed of jaloers zijn. Het veranderen van dieet is makkelijk te doen, terwijl het verwaarlozen van hun hart



een moeilijk ding is om te veranderen. Dus of je nu een vegetariër bent of niet, bedenk dat de zuivering van geest het allerbelangrijkste is in het boeddhisme.

**VRAAG:** Maar is vanuit boeddhistische oogpunt, een persoon die een goed hart heeft en vegetarisch is beter dan een persoon die een goed hart heeft, maar vleeseter is?

**ANTWOORD:** Als het motief van een goedhartige vegetariër voor het vermijden van vlees de zorg voor dieren was en het niet betrokken willen zijn bij de wreedheid van de moderne industriële landbouw, dan heeft hij of zij zeker zijn medeleven en zorg voor anderen in een hogere mate ontwikkeld dan de vleeseter zou hebben gedaan. Veel mensen ondervinden dat als ze Dhamma ontwikkelen dat de natuurlijke neiging is jezelf richting het vegetarisme te ontwikkelen.

**VRAAG:** Iemand vertelde me dat de Boeddha stierf door het eten van bedorven varkensvlees. Is dat waar?

**ANTWOORD:** Nee, dat is niet waar. De geschriften vermelden dat de Boeddha's laatste maaltijd bestond uit een gerecht genaamd Sukara maddava. De betekenis van deze term wordt niet meer verstaan, maar het woord Sukara betekent een varken dus het kan verwijzen naar voorbereiding van varkensvlees, hoewel het misschien net zo goed kan verwijzen naar een soort van groente, een gebakje of iets anders. Wat het ook was, de vermelding van dit voedsel heeft sommige mensen ertoe verleid te denken dat het eten ervan de dood van Boeddha veroorzaakte. Boeddha was 80 op het moment dat hij overleed en was op dat moment al enige tijd ziek. De realiteit is dat hij stierf van ouderdom.

## **9. Marzel en het lot**

**VRAAG:** Wat leert Boeddha ons over magie en waarzeggerij?

**ANTWOORD:** Hij beschouwde praktijken zoals waarzeggerij, het dragen magische kettingen voor bescherming, de vaststelling van goede locaties voor de bouw en het bepalen van geluksdagen middels waarzeggerij, nutteloos bijgeloof en hij verbood zijn leerlingen uitdrukkelijk het te beoefenen. Hij noemde deze dingen 'de lage kunsten'. Hij zei;

*Overwegende dat sommige religieuze mensen, terwijl ze leven van voedsel dat ze kregen van gelovigen, in hun levensonderhoud voorzien door lage kunst, zoals de verkeerde middelen van bestaan als handlijnkunde, het interpreteren van tekenen, wichelroede lopen, het interpreteren van dromen ... het brengen goed geluk of pech ... het bepalen van een positieve plaats om een gebouw neer te zetten, de*

*monnik Gotama onthoudt zich van zulke lage kunsten, zulk een verkeerd bestaansmiddel. 'DI, 9-12*

VRAAG: Waarom doen mensen toch soms zulke dingen en geloven ze er in?

ANTWOORD: Door hebzucht, angst en onwetendheid. Zodra mensen Boeddha's leer begrijpen, beseffen ze dat een zuiver hart hen veel beter kan beschermen dan stukjes papier, stukjes metaal en een paar gezongen woorden en ze niet langer op zulke dingen moeten vertrouwen. In de leer van Boeddha, zijn het eerlijkheid, vriendelijkheid, begrip, geduld, vergeving, vrijgevigheid, loyaliteit en andere goede kwaliteiten die je echt beschermen en echte welvaart geven.

VRAAG: Maar sommige geluks amuletten werken toch wel?

ANTWOORD: Ik ken iemand die goed verdient met het verkopen van geluks amuletten. Hij beweert dat zijn amuletten goed geluk en welvaart kunnen geven en hij garandeert dat u in staat bent om winnende loterij nummers te voorspellen. Maar als wat hij zegt waar is waarom is hij niet zelf een miljonair? Als zijn geluksbrengers echt werken, waarom wint hij de loterij dan niet iedere week? Het enige geluk dat hij heeft is dat er mensen zijn die dom genoeg zijn om zijn magische amuletten te kopen.

VRAAG: Is er zoiets als geluk?

ANTWOORD: Het woordenboek definieert geluk als 'geloven dat wat er ook met een persoon in de loop van de gebeurtenissen gebeurt, goed of slecht, te wijten aan het toeval, het lot of geluk.' Boeddha ontkende dit geloof helemaal. Alles wat er gebeurt heeft een specifieke oorzaak of oorzaken en moet er een relatie tussen de oorzaak en gevolg zijn. Ziek worden, heeft bijvoorbeeld specifieke oorzaken. Men moet in contact komen met ziektekiemen en je lichaam moet voldoende zwak zijn voor de kiemen om zich te vestigen. Er is een duidelijke relatie tussen de oorzaak (kiemen en een verzwakt lichaam) en het gevolg (ziekte), omdat we weten dat een aanval van ziektekiemen aanleiding is tot ziekte. Maar er geen relatie worden gevonden tussen het dragen van een stuk papier met woorden erop geschreven en rijk worden of het halen van examens. Het boeddhisme leert dat wat er ook gebeurt dit is vanwege een oorzaak of oorzaken en niet te wijten aan geluk, toeval of lot. Mensen die geïnteresseerd zijn in geluk proberen altijd om iets te krijgen - meestal meer geld en rijkdom. Boeddha leert ons dat het veel belangrijker is om onze hart en geest te ontwikkelen. Hij zei:

*Zeer geleerd en ervaren zijn, goed opgeleid en het gebruik van juist gesproken woorden; dit is de beste geluk. Uw vader en moeder ondersteunen, uw echtgenoot en kind koesteren en een eenvoudige bestaan hebben; dit is de beste geluk. Vrijgevig en rechtvaardig zijn, het helpen van familieleden en het onberispelijk*

*in daden; dit is de beste geluk. Zich te onthouden van het kwaad en van sterke drank en altijd standvastig in deugd te zijn; dit is de beste geluk. Eerbied, nederigheid, tevredenheid, dankbaarheid en het horen van het goede Dhamma (weergave van wat werkelijk is); dit is de beste geluk 'Sn.261-6.*

## **10. Monniken en nonnen.**

VRAAG: De monastieke instelling is belangrijk in het boeddhisme. Wat is het doel van de monniken en nonnen en wat moeten ze doen?

ANTWOORD: Het doel dat de Boeddha's hadden met de oprichting van een orde van monniken en nonnen was om een omgeving te creëren waarin het makkelijker zou zijn om zich spiritueel te ontwikkelen. De leken gemeenschap biedt monniken en nonnen hun basisbehoeften - voedsel, kleding, onderdak en medicijnen - zodat ze hun tijd kunnen besteden aan de studie en de praktijk van de Dhamma. De geordende en eenvoudige levensstijl van het klooster is bevorderlijk voor innerlijke rust en meditatie. In ruil daarvoor wordt van monniken en nonnen verwacht om met de gemeenschap te delen wat ze weten en te fungeren als voorbeeld van hoe een goed boeddhist hoort te leven. In de praktijk heeft deze fundamentele missie soms geleid tot ver buiten wat oorspronkelijk de bedoeling van Boeddha was en vandaag de dag fungeren de monniken en nonnen soms als leraren, maatschappelijk werkers, kunstenaars, artsen en zelfs als politici. Sommigen hebben betoogd dat het aannemen van dergelijke rollen goed is als het helpt om het boeddhisme te bevorderen. Anderen wijzen erop dat door zulke dingen te doen de monniken en nonnen te gemakkelijk verstrikt raken in wereldse problemen en het doel vergeten waarvoor ze in de eerste plaats naar het klooster gingen.

VRAAG: Wat voor soort persoon wordt monnik of non?

ANTWOORD: De meeste mensen hebben een verscheidenheid van interesses in hun leven - familie, carrière, hobby's, politiek, religie, enz. Van deze interesses zijn gezin of carrière meestal van primair belang, terwijl de anderen minder belangrijk voor hen zullen zijn. Wanneer de studie en de praktijk van de Boeddha's leer het belangrijkste is in het leven van een persoon, wanneer dat voorrang heeft op alle andere dingen, dan is die persoon waarschijnlijk geïnteresseerd om een monnik of non te worden.

VRAAG: Moet je een monnik of non worden om verlichting te bereiken?

ANTWOORD: Natuurlijk niet. Enkele van de Boeddha's meest talentvolle leerlingen waren leken mannen en vrouwen. Sommigen werden geestelijk zo ontwikkeld dat ze de monniken onderwezen. In het boeddhisme, is het niveau van

iemands begrip het belangrijkste en dat heeft niets te maken met de vraag of men een gele badjas of spijkerbroek draagt, of dat men in een klooster leeft of in een huis. Sommigen vinden het klooster, met al zijn voordelen en nadelen, de beste omgeving om geestelijk te groeien. Anderen vinden het huis, met al zijn vreugde en verdriet, het beste. Iedereen is anders.

VRAAG: Waarom dragen boeddhistische monniken en nonnen een geel gewaad?

ANTWOORD: Wanneer de oude Indianen in de jungle keken konden ze altijd zeggen welke bladeren klaar waren om van de boom te vallen, omdat ze ofwel geel, oranje of bruin waren. Bijgevolg werd in India, geel de kleur van afstand doen. Gewaden van Monniken en nonnen zijn geel zodat ze kunnen fungeren als een constante herinnering aan het belang van niet vastklampen, van loslaten en van het opgeven.

VRAAG: Waarom scheren monniken en nonnen hun hoofd?

ANTWOORD: Normaal gesproken zijn we zeer bezorgd over hoe we er uit zien, vooral onze haren. Vrouwen vinden een goed kapsel zeer belangrijk en mannen zijn zeer bezorgd om kaal te worden. Om ons haar er goed uit te laten zien kost een belangrijk deel van onze tijd. Door hun hoofd te scheren, geven monniken en nonnen zichzelf meer tijd voor de dingen die echt belangrijk zijn. Ook symboliseert een geschoren hoofd het idee van meer aandacht voor innerlijke verandering dan uiterlijke verschijning.

VRAAG: Een monnik is op zich wel goed, maar wat zou er gebeuren als iedereen monnik werd?

ANTWOORD: Je zou hetzelfde kunnen vragen over een eventuele andere roeping. 'Een tandarts is op zich best goed, maar wat zou er gebeuren als iedereen tandarts werd? Er zouden geen leraren, koks of taxi chauffeurs meer zijn. Leraar zijn is op zich wel goed, maar wat zou er gebeuren als iedereen leraar werd? Er zou geen tandarts, etc. etc. "Boeddha suggereert niet dat iedereen een monnik of een non zou moeten worden en inderdaad dit zal ook nooit gebeuren. Toch zullen er altijd mensen zijn die zich aangetrokken voelen tot een leven van eenvoud en zelfverloochening en die boven alles verrukking vinden in Boeddha's leer. En net als tandartsen en leraren hebben ze speciale vaardigheden en kennis die nuttig kunnen zijn voor de gemeenschap waarin zij leven.

VRAAG: Dat kan zo zijn voor degenen die onderwijzen, boeken schrijven of maatschappelijk werk doen. Maar hoe zit het met de monniken en nonnen die alleen maar mediteren. Wat betekenen zij voor de gemeenschap?

ANTWOORD: Je zou de mediterende monnik kunnen vergelijken met een wetenschapper. De maatschappij ondersteunt de wetenschapper als hij in zijn laboratorium zit en experimenten uitvoert, dit in de hoop dat hij uiteindelijk iets zal ontdekken of uitvinden, iets dat in het algemeen belang zal zijn. Ook de boeddhistische gemeenschap ondersteunt de mediterende monnik (en zijn behoeften zijn zeer beperkt), omdat ze hopen dat hij de wijsheid en inzicht zal bereiken die algemeen belang zijn. Maar nog voordat dit gebeurt, of zelfs als dit niet gebeurt, kan de maatschappij profiteren van de mediterende monnik. In sommige moderne samenlevingen is het 'de levensstijl van de rich and famous' met zijn extravagantie, zijn opvallende consumptie en zijn genotzucht die ons als ideaalbeeld wordt voor gehouden, of op zijn minst als iets om te benijden. Het voorbeeld dat de mediterende monnik geeft, herinnert ons eraan dat men niet rijk te zijn om tevreden te zijn. Het laat ons zien dat een zachte en eenvoudige levensstijl zijn voordelen heeft.

VRAAG: Ik heb gehoord dat geen boeddhistische nonnen meer zijn. Is dit waar?

ANTWOORD: De Boeddha stichtte tijdens zijn leven de orde van de nonnen en gedurende vijf of zes honderd jaar, speelde nonnen een belangrijke rol in de verspreiding en ontwikkeling van het boeddhisme. Maar om onduidelijke redenen kregen nonnen nooit dezelfde achting, of dezelfde ondersteuning als monniken en in India, Sri Lanka, Tibet en Zuidoost-Azië is de orde uitgestorven. Echter, in Taiwan, Korea en Japan is de nonnen orde blijven floreren. Vandaag de dag worden in Sri Lanka stappen gezet om de nonnen orde van uit Taiwan te herintroduceren. Dit hoewel sommige traditionalisten hier niet erg enthousiast over zijn. Echter, in overeenstemming met de oorspronkelijke bedoeling van de Boeddha's, is het alleen maar goed dat zowel vrouwen als mannen de mogelijkheid hebben om een kloosterleven te leiden en hiervan te profiteren.

## **11. De boeddhistische schrift.**

VRAAG: Bijna alle religies hebben een soort van heilige geschriften of Bijbel. Wat is het boeddhistische heilige boek?

ANTWOORD: Het heilige boek van het boeddhisme is de Tipitaka. Het is geschreven in een oude Indiase taal genaamd Pali die ligt zeer dicht bij de taal die Boeddha zelf sprak. De Tipitaka is een zeer groot boek. De vertaling in het Engels neemt bijna 40 volumes in beslag.

VRAAG: Wat betekent de naam Tipitaka?

ANTWOORD: Het is samengesteld uit twee Pali woorden, ti betekent 'drie' en Pitaka betekent 'mand'. Het eerste deel van de naam verwijst naar het feit dat de

boeddhistische geschriften bestaan uit drie delen. Het eerste deel, genaamd de Sutta Pitaka, bevat alle verhandelingen van Boeddha evenals enkele van zijn verlichte discipelen. Het soort materiaal in de Sutta Pitaka is zeer divers waardoor het geschikt is om de waarheid die Boeddha leert met verschillende soorten mensen te communiceren. Veel van Boeddha's verhandelingen zijn in de vorm van preken, terwijl anderen opgetekend zijn in de vorm van dialogen. Andere onderdelen zoals de Dhammapada presenteren Boeddha's leer door middel van poëzie. De Jatakas, om een ander voorbeeld te nemen, bestaan uit prachtige verhalen waarin de hoofdpersonen vaak dieren zijn. Het tweede deel van de Tipitaka is de Vinaya Pitaka. Deze bevat de regels en procedures voor de monniken en nonnen, advies over monastieke administratie en de procedure en vroege geschiedenis van de kloosterorde. Het laatste deel heet de Abhidhamma Pitaka. Dit is een complexe en verfijnde poging om alle bestanddelen waaruit het individu bestaat te analyseren en te classificeren. Hoewel de Abhidhamma iets later geschreven is dan de eerste twee delen van de Tipitaka, bevat het niets dat ermee in tegenspraak is. Nu over het woord 'Pitaka'. In het oude India gebruikte bouwvakkers een relais van manden om bouwmaterialen van de ene plaats naar de andere plek te verplaatsen. Zij zetten de manden op hun hoofd, liepen enige afstand naar de volgende werknemer en gaven de mand aan hem door, waarna het proces zich herhaalde. Schrift was in Boeddha's tijd bekend, maar het medium werd als minder betrouwbaar dan het menselijk geheugen beschouwd. Een boek in de moesson vochtige kon rotten of door witte mieren worden opgegeten, maar het geheugen van een persoon gaat mee zolang hun leven duurt. Bijgevolg, leerde monniken en nonnen Boeddha's leer uit hun hoofd en gaven ze deze aan elkaar door zoals bouwvakkers de manden aan elkaar doorgaven. Dit is de reden waarom de drie delen van de boeddhistische geschriften manden worden genoemd. Na op deze manier voor een paar honderd jaar te zijn bewaard werd de Tipitaka uiteindelijk in ongeveer 100 voor Christus in Sri Lanka opgeschreven. Note: Het is mogelijk dat het voor dit moment ook al in India opgeschreven is geweest.

**VRAAG:** Als de Schriften zo lang in het geheugen van mensen bewaard is gebleven dan moeten ze zeer onbetrouwbaar zijn. Veel van de Boeddha's leer zou verloren zijn gegaan of gewijzigd.

**ANTWOORD:** Het behoud van de Schriften was een gezamenlijke inspanning van de gemeenschap van monniken en nonnen. Ze zouden elkaar op regelmatige tijdstippen ontmoeten en delen of de hele Tipitaka zingen. Dit maakte het vrijwel onmogelijk om iets toe te voegen of te wijzigen. Bedenk hierbij het volgende. Als een groep van honderd mensen een lied uit hun hoofd kennen en terwijl ze zijn allemaal zingen een vers verandert wordt of zelfs toegevoegd, wat gebeurt er dan? Het grote aantal van hen, die het lied juist kennen, zullen voorkomen dat de enkeling er wijzigingen in maakt. Het is ook belangrijk te onthouden dat in die tijd geen televisies, kranten of reclame was om ze af te leiden, dit samen met het

feit dat de monniken en nonnen mediteerde, betekende dat ze zeer goede herinneringen hadden. Zelfs vandaag de dag, lang nadat boeken in gebruik zijn gekomen, zijn er nog steeds monniken die de hele Tipitaka uit hun hoofd kunnen opzeggen. De monnik Mengong Sayadaw uit Birma kan dit en hij is vermeld in het Guinness Book of Records als degene die het beste geheugen van de wereld heeft.

VRAAG: U noemde Pali. Wat is dat?

ANTWOORD: Pali is de naam van de taal waarin de oudste boeddhistische geschriften zijn geschreven in. Niemand is zeker welke taal Boeddha sprak, maar het wordt traditioneel verondersteld dat dit Pali was. Als hij deze taal niet sprak, sprak hij waarschijnlijk iets wat daar heel dicht bij in de buurt kwam. In feite, reisde hij veel en was zeer geleerd, het is dan ook waarschijnlijk dat Boeddha een aantal van de talen sprak die in het noorden van India in die tijd gesproken werden.

VRAAG: Hoe belangrijk zijn de geschriften voor de boeddhisten?

ANTWOORD: Boeddhisten beschouwen de Tipitaka niet als een goddelijke, onfeilbare openbaring van een god, waarvan ze elk woord moeten geloven. Integendeel, het is de vastlegging van de leer van een groot man die uitleg, advies, begeleiding en aanmoediging biedt, en die we bedachtzaam en respectvol moeten lezen. Ons doel moet zijn om te begrijpen wat de Tipitaka leert, niet gewoon geloven, wat Boeddha zegt moet dus altijd getoetst worden aan onze ervaring. Je zou kunnen zeggen dat de geïnformeerde boeddhistische houding ten opzichte van de Schriften vergelijkbaar is met de houding van een wetenschapper in de richting van onderzoeksrapporten in een wetenschappelijk tijdschrift. Een wetenschapper voert een experiment en vervolgens publiceert zijn of haar bevindingen en conclusies in een dagboek. Andere wetenschappers zullen dit lezen en met respect behandelen, maar ze zullen niet als geldig en gezaghebbend benoemen tot ze hetzelfde experiment hebben uitgevoerd en dezelfde resultaten kregen.

VRAAG: Hiervoor sprak u over de Dhammapada. Wat is dat?

ANTWOORD: De Dhammapada is een van de kleinste werken in de eerste delen van de Tipitaka. De naam kan worden vertaald als 'De weg van de waarheid' of 'Verzen van de Waarheid'. Het bestaat uit 423 verzen, sommige kernachtig, sommige diepgaand, sommige met aansprekende gelijkenissen, anderen van grote schoonheid, allemaal door Boeddha uitgesproken. Daardoor is de Dhammapada het meest populaire stuk Boeddhistische literatuur. Het is vertaald in de meeste grote talen en wordt erkend als een van de meesterwerken van religieuze literatuur in de wereld.

VRAAG: Iemand vertelde me dat je nooit een exemplaar van de Schriften op de vloer moet zetten of onder je arm nemen, maar dat het op een hoge plaats moet worden geplaatst. Is dit waar?

ANTWOORD: Tot voor kort waren in boeddhistische landen net als in het middeleeuwse Europa, boeken zeldzame en waardevolle voorwerpen. Daarom werden de geschriften altijd met veel respect behandeld en de gewoonte die u zojuist heeft genoemd, zijn hier voorbeelden van. Echter, terwijl de gewoonten en traditionele praktijken goed zijn, zullen de meeste mensen vandaag de dag het erover eens zijn dat de beste manier om de boeddhistische geschriften te respecteren is om de leer die ze bevatten te beoefenen.

VRAAG: Ik vind het moeilijk om de boeddhistische geschriften te lezen. Ze lijken lang, herhalend en saai.

ANTWOORD: Wanneer we een religieus geschrift openen verwachten we woorden van stimulatie, vreugde of lof die ons verheffen en inspireren als we lezen. Bijgevolg zal iemand bij het lezen van de Boeddhistische geschriften waarschijnlijk een beetje teleurgesteld te zijn. Hoewel sommige van Boeddha's verhandelingen veel charme en schoonheid bevatten, vertegenwoordigen de meeste filosofische theses met definitie van begrippen, zorgvuldig gemotiveerde argumenten, gedetailleerd advies over gedrag of meditatie, en precies vermelde waarheden. Ze zijn bedoeld om meer een beroep te doen op het intellect dan op emoties. Als we stoppen met vergelijken van de boeddhistische geschriften met die van andere religies, zullen we zien dat ze hun eigen soort schoonheid hebben - de schoonheid van de duidelijkheid, diepte en wijsheid.

VRAAG: Ik lees dat de Boeddhistische geschriften oorspronkelijk geschreven werden op bladeren van de palmbomen. Waarom werd dit gedaan?

ANTWOORD: Op het moment dat de Schriften geschreven werden, was het papier nog niet uitgevonden in India of Sri Lanka. Gewone documenten zoals brieven, contracten, rekeningen en daden werden geschreven, op dierenhuiden, dunne metalen platen of palmbladeren. Boeddhisten gebruiken niet graag dierenhuiden en het schrijven van de teksten op metalen platen zou te duur en omslachtig zijn. Dus werden palmbladeren gebruikt. Nadat de bladeren speciaal waren bereid, werden zij met koord samengebonden en tussen twee houten plankjes geplaatst. Hierdoor werden ze gemakkelijk te gebruiken en duurzaam, net als een modern boek. Toen het boeddhisme naar China kwam, werden de geschriften geschreven op zijde of papier. Ongeveer 500 jaar later heeft de noodzaak om veel exemplaren van de Schriften te produceren geleid tot de uitvinding van de boekdrukkunst. 'S werelds oudste gedrukte boek is een Chinese vertaling van een van Boeddha's verhandelingen en is verschenen in 828 na Christus.



## 12. Geschiedenis en ontwikkeling

VRAAG: Het boeddhisme is nu de religie van een groot aantal mensen in veel verschillende landen. Hoe is dit gebeurd?

ANTWOORD: Binnen 150 jaar na het overlijden van Boeddha was zijn leer al tamelijk wijd verspreid over het noorden van India. Daarna in ongeveer 262 BCE bekeerde de toenmalige keizer van India, Asoka Mauriya, zich tot het boeddhisme en verspreidde de Dhamma over zijn hele rijk. Veel mensen werden aangetrokken de hoge ethische normen van het boeddhisme en in het bijzonder door zijn verzet tegen het hindoeïstische kastensysteem. Asoka heeft ook een grote raad bijeengeroepen en vervolgens missionaire monniken gestuurd naar de buurlanden en zelfs tot aan Europa. De meest succesvolle van deze missies was die naar Sri Lanka. Het eiland werd boeddhistisch en is sindsdien zo gebleven. Andere missies brachten het boeddhisme naar het zuiden en westen van India, Kashmir en wat nu het zuiden van Birma en het schiereiland Thailand is. Ongeveer een eeuw later werden Afghanistan en de bergachtige gebieden in het noorden van India boeddhistisch. Boeddhistische monniken en handelaren brachten de religie geleidelijk in Centraal-Azië en ten slotte naar China, waar het later doordrong tot in Korea en Japan. Het is interessant om op te merken dat het boeddhisme echt het enige buitenlandse denksysteem is dat ooit wortel heeft geschoten in China. In de 12e eeuw werd het boeddhisme de dominante religie van Birma, Thailand, Laos en Cambodja vooral als gevolg van de inspanningen van de monniken uit Sri Lanka.

VRAAG: Hoe en wanneer is Tibet boeddhistisch geworden?

ANTWOORD: In de 8e eeuw stuurde de koning van Tibet een ambassadeur naar India om monniken en boeddhistische geschriften naar zijn land te brengen. Boeddhisme schoot wortel, maar werd niet de belangrijkste religie. Deels was dit te wijten aan het verzet van priesters van de inheemse Bon godsdienst. Uiteindelijk kwamen, in de 11e eeuw, een groot aantal van de Indiase monniken en leraren naar Tibet en werd de religie stevig gevestigd. Sinds die tijd Tibet is een van de meest fervente boeddhistische landen.

VRAAG: Dus het boeddhisme is zeer wijd verspreid?

ANTWOORD: Niet alleen dat, er zijn zeer weinig gevallen waarbij boeddhisten de godsdiensten vervolgen die ze aangetroffen. Ook werd het boeddhisme niet verspreid door veroverende legers. Het boeddhisme hecht altijd aan een zachte manier van leven. Het idee om geweld of druk te gebruiken om een geloof op te leggen is voor Boeddhisten altijd weerzinwekkend geweest.

VRAAG: Welke invloed heeft boeddhisme op de landen waarheen het verspreid is?

ANTWOORD: Toen missionaris monniken naar verschillende landen gingen, namen ze meestal meer mee dan alleen de leer van de Boeddha's, ze namen ook een aantal van de beste aspecten uit Indiase beschaving met zich mee. Monniken waren soms bedreven in geneeskunde en introduceerde nieuwe medische ideeën in gebieden waar ze daarvoor nog niet bestonden. Noch Sri Lanka, Tibet noch verschillende regio's van Centraal-Azië hadden het schrift totdat monniken het schrijven introduceerden. Natuurlijk kwam met het schrift ook nieuwe kennis en ideeën. Vóór de komst van het boeddhisme waren de Tibetanen en Mongolen wilde onhandelbare mensen en het boeddhisme maakte ze zacht en beschaafd. Zelfs binnen India raakte het offeren van dieren uit de mode, als gevolg van het boeddhisme werd het kastensysteem minder hard, tenminste voor een bepaalde periode. Zelfs vandaag de dag, nu het boeddhisme zich verspreidt in Europa en Amerika, begint de moderne westerse psychologie beïnvloed te worden door een aantal van de boeddhistische inzichten in de menselijke geest.

VRAAG: Waarom is het boeddhisme grotendeels verdwenen uit India?

ANTWOORD: Niemand heeft ooit een bevredigende verklaring voor deze ontwikkeling gegeven. Sommige historici zeggen dat het boeddhisme zo corrupt werd dat de mensen zich er tegen keerden, anderen zeggen dat het te veel hindoeïstische ideeën heeft overgenomen en geleidelijk niet te onderscheiden was van het hindoeïsme. Een andere theorie is dat de monniken begonnen samen te komen in grote kloosters ondersteund door de koningen en dat dit hen vervreemd heeft van de gewone mensen. Wat ook de reden was, in de 8e of 9e eeuw was het Boeddhisme in India al ernstig achteruit gegaan. Het is volledig verdwenen tijdens het geweld en de chaos van de islamitische invasie van India in de 13e eeuw.

VRAAG: Maar er zijn toch nog wel boeddhisten in India?

ANTWOORD: Inderdaad, sinds het midden van de 20e eeuw is het boeddhisme in India weer gaan groeien. In 1956 bekeerde de leider van India's Untouchables zich tot het boeddhisme, dit omdat hij en zijn mensen zo zwaar te lijden hadden onder het hindoeïstische kastensysteem. Sindsdien zijn ongeveer 8 miljoen mensen Boeddhist geworden en de aantallen blijven groeien.

VRAAG: Wanneer heeft het boeddhisme het eerst komt naar het Westen?

ANTWOORD: De eerste westerlingen die boeddhist zijn geworden waren waarschijnlijk de Grieken die na de invasie van Alexander de Grote in de 3de eeuw BCE naar India migreerden. Eén van de meest belangrijke oude

boeddhistische boeken, de Milindapanha, bestaat uit een dialoog tussen de Indiase monnik Nagasena en de Indo-Griekse koning Milinda. In de meer recente periode is boeddhisme begonnen bewondering en respect te krijgen in het Westen, toen tegen het einde van de 19e eeuw wetenschappers begonnen met het vertalen van boeddhistische geschriften en over het boeddhisme begonnen te schrijven. In de vroege jaren 1900 waren er een paar westerlingen die zichzelf boeddhist noemden en een enkeling werd zelfs monnik. Sinds de jaren 1960 is het aantal westerse boeddhisten gestaag gegroeid en vandaag de dag is het een kleine, maar significante minderheid in de meeste westerse landen.

**VRAAG:** Kun je iets vertellen over de verschillende soorten van het boeddhisme zeggen?

**ANTWOORD:** Op het hoogtepunt, strekte het boeddhisme zich uit van Mongolië naar de Malediven, van Balkh naar Bali, en werden er dus mensen van vele verschillende culturen door aangetrokken. Verder bestaat het al vele eeuwen en heeft het zich aangepast net als de mensen die sociale en intellectuele leven ontwikkelden. Bijgevolg, terwijl de essentie van de Dhamma hetzelfde is gebleven, is de uiterlijke vorm enorm veranderd. Tegenwoordig zijn er drie belangrijke vormen van het boeddhisme - Theravada, Mahayana en Vajrayana.

**VRAAG:** Wat is Theravada?

**ANTWOORD:** De naam Theravada betekent “de leer van de Oudsten” en is voornamelijk gebaseerd op de Pali Tipitaka, het oudste en meest complete overzicht van Boeddha's leer. Theravada is een meer conservatieve en monastieke-gecentraliseerde vorm van het boeddhisme die de basisprincipes van de Dhamma benadrukt en heeft de neiging tot een meer eenvoudige en sobere aanpak. Tegenwoordig wordt Theravada vooral beoefend in Sri Lanka, Birma, Thailand, Laos, Cambodja en delen van Zuidoost-Azië.

**VRAAG:** Wat is het Mahayana boeddhisme?

**ANTWOORD:** Rond de 1e eeuw BCE werden een aantal implicaties van Boeddha's leer dieper onderzocht. Ook ontwikkelde de samenleving zich en dit vereist nieuwe en meer relevante interpretaties van de leer. De vele scholen die groeide uit deze nieuwe ontwikkelingen en interpretaties werden collectief Mahayana genoemd, wat de Grote Weg betekent, dit omdat zij beweerden voor iedereen relevant te zijn, niet alleen voor monniken en nonnen die de wereld had afgezworen. Mahayana werd uiteindelijk de belangrijkste vorm van het boeddhisme in India en wordt tegenwoordig beoefend in China, Korea, Taiwan, Vietnam en Japan. Sommige Theravadins zeggen dat Mahayana een vervorming van de Boeddha's leer is. Echter, Mahayanisten wijzen erop dat Boeddha verandering accepteerde als een van de meest fundamentele van alle waarheden en

dat hun interpretatie van het boeddhisme is niet anders is als een eik die uit een eikel groeit.

VRAAG: Ik heb vaak de term Hinayana gezien. Wat betekent dit?

ANTWOORD: Toen Mahayana zich ontwikkelde wilde het zich onderscheiden van de eerdere boeddhistische scholen en noemde zich Mahayana, de Grote Weg. Als gevolg daarvan werden de eerdere scholen ook wel Hinayana genoemd, wat dat “de kleine weg” betekent. Hinayana is dus een enigszins sektarische term die Mahayanisten geven aan de Theravadin.

VRAAG: Wat is het Vajrayana?

ANTWOORD: Dit type van het boeddhisme ontstond in het India van de 6e en 7e eeuw CE. In deze periode was er in India een grote opleving van het hindoeïsme. Als gevolg hiervan werd aantal boeddhisten beïnvloed door aspecten van het hindoeïsme, vooral de verering van goden en het gebruik van uitgebreide rituelen. In de 11e eeuw was Vajrayana goed ingeburgerd in Tibet waar het zich verder ontwikkelde. Het woord Vajrayana betekent “de diamanten weg” en verwijst naar de zogenaamd onbreekbare logica die Vajrayanists gebruiken om sommige van hun ideeën te rechtvaardigen en te verdedigen. Vajrayana vertrouwt meer op een soort literatuur die tantra’s genoemd worden, dan op de traditionele boeddhistische geschriften. Daarom is het soms ook wel bekend als Tantrayana. Vajrayana is nu de belangrijkste vorm van boeddhisme in Mongolië, Tibet, Ladakh, Nepal, Bhutan alsook onder Tibetanen die in India wonen.

VRAAG: Dit kan allemaal erg verwarrend zijn. Als ik het boeddhisme wil beoefenen hoe kan ik dan weten welk type ik moet kiezen?

ANTWOORD: Misschien kunnen we het vergelijken met een rivier. Als je naar de bron van de rivier gaat en vervolgens naar de uitmonding, dan zien ze er waarschijnlijk heel verschillend uit. Maar als je de rivier van de bron volgt, langs haar weg door heuvels en dalen, over watervallen en langs de talrijke kleine beekjes die er in stroomde, zou je als je uiteindelijk aankomt bij de uitmonding in zee begrijpen waarom het zo anders leek te zijn dan de bron. Als je het boeddhisme wilt bestuderen, begin dan met de vroegste elementaire leer - de vier edele waarheden, het Edele Achtvoudige Pad, het leven van de historische Boeddha en zo verder. Bestudeer hoe en waarom deze leringen en ideeën geëvolueerd zijn en richt je dan op de aanpak van het Boeddhisme die het meest aanspreekt. Je zult dan onmogelijk kunnen zeggen dat de bron van de rivier inferieur is aan de mond of de mond een vervorming van de bron.

### **13. Een boeddhist worden.**

VRAAG: Wat je tot nu zegt is voor mij zeer interessant. Hoe word ik een boeddhist?

ANTWOORD: Er was eens een man genaamd Upali die onder de indruk was van de Boeddha's leer en besloten om een van zijn discipelen te worden. Maar Boeddha zei tegen hem:

'Maak eerst een gedegen onderzoek Upali. Onderzoek is goed voor een bekend persoon als jezelf. 'M.II, 379

In het boeddhisme, is begrip het allerbelangrijkste en begrip kost tijd; Het is het eindproduct van een proces. Dus ga niet impulsief en overhaast het boeddhisme in. Neem de tijd, stel vragen, overweeg het zorgvuldig en neem vervolgens je beslissing. Boeddha was niet geïnteresseerd in het hebben van grote aantallen leerlingen. Hij vond het belangrijk dat mensen zijn leer zouden volgen als resultaat van een zorgvuldig onderzoek en afweging van feiten.

VRAAG: Als ik dit heb gedaan en ik vind de Boeddha's leer acceptabel, wat zou ik dan moeten doen als ik boeddhist wil worden?

ANTWOORD: Het beste zou zijn om je bij een goede tempel of boeddhistische groep aan te sluiten, hen te ondersteunen, door hen ondersteund worden, en verder om meer over de leer van Boeddha te leren. Dan, wanneer je klaar bent, zou je formeel een boeddhist kunnen worden door het nemen van de Drie Toevluchten.

VRAAG: Wat zijn de Drie Toevluchten?

ANTWOORD: Een schuilplaats is een plek waar mensen heen gaan wanneer ze verdrietig zijn of wanneer ze veiligheid of beveiliging nodig hebben. Er zijn vele soorten toevluchtsoorten. Als mensen ongelukkig zijn, nemen ze hun toevlucht bij hun vrienden. De Boeddha zei:

'Neem toevlucht tot Boeddha, de Dhamma en de Sangha en zie met echt begrip de vier edele waarheden, het lijden, de oorzaak van het lijden, het overstijgen van het lijden en het Edele Achtvoudige Pad dat leidt tot het overstijgen van het lijden. Dit is inderdaad een veilig toevluchtsoord, dit is een oppermachtig toevluchtsoord. Dit is het toevluchtsoord waarbij men bevrijd is van al het lijden.'Dhp. 189-192

Toevlucht nemen in Boeddha is een zelfverzekerde aanvaarding van het feit dat men volledig verlicht en geperfectioneerd kan worden, net als Boeddha. Toevlucht nemen in de Dhamma betekent het begrijpen van de vier edele waarheden en je leven baseren op het Edele Achtvoudige Pad. Toevlucht nemen in de Sangha betekent zoeken naar ondersteuning, inspiratie en begeleiding van

al die het Edele Achtvoudige Pad bewandelen. Door dit te doen, wordt men een boeddhist en neem je de eerste stap op weg naar Nirvana.

VRAAG: Welke veranderingen hebben in je leven plaatsgevonden, nadat je voor het eerst de drie toevluchtsoorden betrad?

ANTWOORD: Net als in de afgelopen 2500 jaar talloze miljoenen anderen deden, heb ik geconstateerd dat Boeddha's leer zin geeft aan een ingewikkelde wereld. Het heeft betekenis gegeven aan wat eerst een zinloos leven was. Ze hebben me een humane ethiek van mededogen gegeven om mijn leven te leiden en ze hebben me laten zien hoe ik een staat van zuiverheid en perfectie kan bereiken in dit leven, en zo niet, dan in het volgende leven. Een dichter in het oude India schreef ooit over Boeddha:

'Om bij hem toevlucht te zoeken, om zijn lof te zingen, hem te eren en me te houden aan zijn Dhamma is te handelen met begrip.'

Ik ben het hier volledig mee eens.

VRAAG: Ik heb een vriend die altijd probeert me te bekeren. Ik ben niet echt geïnteresseerd in zijn religie en heb hem dat dus gezegd, maar hij wil me niet los laten. Wat kan ik doen?

ANTWOORD: Het eerste wat je moet begrijpen is dat deze persoon niet echt je vriend is. Een echte vriend accepteert je zoals je bent en respecteert je wensen. Ik vermoed dat deze persoon alleen maar doet alsof hij je vriend is, zodat hij je kan bekeren tot zijn religie. Als mensen proberen hun wil op te leggen, zijn ze zeker niet je vrienden.

VRAAG: Maar hij zegt dat hij wil zijn religie met mij wil delen.

ANTWOORD: Om je religie met anderen te delen is een goede zaak, maar ik denk dat je vriend het verschil tussen delen en opleggen niet kent. Als ik een appel heb en ik bied je de helft en jij aanvaardt mijn aanbod, dan heb ik hem met je gedeeld. Maar als je tegen mij zegt, "Dank je, maar ik heb al gegeten, 'en ik blijf aandringen dat om je de helft van de appel te laten nemen totdat je uiteindelijk toegeeft aan mijn druk, dit kan nauwelijks delen worden genoemd. Mensen als je 'vriend' proberen hun slechte gedrag te verhullen door het "delen", 'liefde' of 'getuige zijn' te noemen. Maar hoe ze het ook noemen, hun gedrag is nog steeds gewoon onbeschoft, slecht gemanierd en egoïstisch.

VRAAG: Hoe kan ik hem stoppen?

ANTWOORD: Het is eenvoudig. Ten eerste, bepaal zelf wat jij wil. Ten tweede, vertel hem dit duidelijk en beknopt. Ten derde, als hij vragen stelt als 'Wat geloof je hiervan,' of 'Waarom ga je niet met mij naar die samenkomst' herhaal dan duidelijk en beleefd uw eerste verklaring en herhaal dit telkens. 'Bedankt voor de uitnodiging, maar ga liever niet.' 'Waarom niet?' 'Dat is echt mijn zaak. Ik kom liever niet.' 'Er komen veel interessante mensen.' 'Ik weet zeker dat ze er zullen zijn, maar ga liever niet.' 'Ik nodig je uit omdat ik me zorgen over je maak.' 'Ik ben blij dat betrokken bent, maar ik kom liever niet.' Als je dit duidelijk, geduldig en hardnekkig herhaald en weigert om met hem in discussie te gaan, zal hij uiteindelijk opgeven. Het is een schande dat je dit moet doen, maar het is zeer belangrijk voor mensen om te leren dat ze hun geloof of wensen niet aan anderen kunnen opleggen.

VRAAG: Boeddhisten proberen toch ook om de Dhamma met anderen te delen?

ANTWOORD: Ja, dat zullen ze doen. Als mensen je vragen stellen over het boeddhisme, vertel het ze. Je kunt ze zelfs vertellen over de leer van Boeddha's zonder dat ze het vragen. Maar, als ze door hun woorden of hun daden, laten weten niet geïnteresseerd te zijn, accepteer dat en respecteer hun wensen. Het is belangrijk te onthouden dat je mensen de Dhamma veel effectiever duidelijk maakt door middel van je acties dan door middel van tegen hen te preken. Toon mensen de Dhamma door altijd attent te zijn, vriendelijk, tolerant, geduldig, rechtschapen en eerlijk. Laat de Dhamma schijnen door middel van uw acties en uw woorden. Als ieder van ons, u en ik, de Dhamma grondig kennen, het volledig in praktijk brengen, en het royaal met anderen delen, kunnen zowel anderen als wijzelf daar veel baat bij hebben.

## **14. Enkele uitspraken van Boeddha**

Wijsheid wordt gezuiverd door deugd en deugd wordt gezuiverd door wijsheid. Als de een er is zal de ander er ook zijn. Een deugdzaam persoon heeft wijsheid en een wijs mens heeft deugd. Een combinatie van beide wordt het hoogste ding in de wereld genoemd. D.I, 84

De gedachte gaat vooraf aan alle dingen, de geest domineert ze, ze zijn allemaal gemaakt door de geest. Als iemand spreekt of handelt met een zuivere geest dan zal geluk hem volgen als een schaduw welk hem nooit verlaat. Dhp.2

Men moet niet een ander ergens de schuld van geven, noch verachten voor welke reden dan ook. Wens de ander geen pijn toe uit kwaadheid of rivaliteit. Sn.149

Net zoals de grote oceaan maar één smaak heeft, de smaak van zout, zo ook heeft deze Dhamma maar één smaak, de smaak van vrijheid. Ud.56

Het is gemakkelijk om de fouten van anderen te zien, maar moeilijk om onze eigen fouten in te zien. Terwijl we fouten van anderen zeven zoals het kaf van het koren, verbergen we onze eigen fouten zoals een jager zich tijdens de jacht verbergt. Degenen die op zoek zijn naar fouten van anderen raken alleen maar geïrriteerd. Hun negativiteit groeit en is ver weg van vernietiging. Dhp.252-3

Veel slingers kunnen worden gemaakt van een berg met bloemen. Evenzo kunnen veel goede daden gedaan worden door een mens die geboren wordt. Dhp.53

Wanneer je met anderen spreekt, kun je dat op het juiste of op het verkeerde moment doen, op basis van feiten of juist niet, zacht of hard, recht op het doel af of niet, met een geest vol haat of een vol liefde. Je moet jezelf als volgt trainen: 'Onze geest zal niet verdorven zijn, noch zullen wij kwaad spreken, maar vriendelijk en met mededogen zullen we leven met een geest die vrij is van haat en gevuld met liefde. We zullen in ons leven beginnen door eerst één persoon te overgieten met liefde, vanaf dat begin zullen we de hele wereld overdekken met een liefde die uitgestrekt, alomtegenwoordig, onmetelijke en die volkomen verstoken van haat en vijandschap is. 'Dit is hoe je jezelf moet trainen. M.i, 126

Wat men denkt zal soms niet gebeuren, en wat men denkt dat niet zal gebeuren gebeurt toch. Het geluk van mannen en vrouwen is niet afhankelijk van hun verwachtingen. Ja.VI, 43

Er zijn drie dingen waaraan men een wijs persoon herkent. Welke drie? Hij ziet zijn eigen fouten zoals ze zijn, en wanneer hij ze ziet probeert hij ze te corrigeren, wanneer anderen hun fouten erkennen vergeeft hij hen. A.I, 103

Stop met het slechte te doen, leer goed te doen, zuiver de geest. Dit is de leer van de Boeddha. Dhp.183

Leer dit van het water. In de bergen kloven en afgronden ontspringen luid de stroompjes. Maar grote rivieren stromen in stilte. Lege dingen maken een hard geluid, het volle is altijd rustig. De dwaas is als een half gevulde pot, een wijs persoon is als een diep meer. Sn.720-1

Zelfs als de meest gemene criminelen je ledematen een voor een afsnijden met een twee persoonszaag, en je vult je gedachten met haat dan beoefen je niet mijn leringen. M.i, 126

Als de vrijheid van de geest welk tot stand gebracht is door liefde wordt uitgebreid en gecultiveerd, altijd beoefend wordt, gemaakt wordt tot je voertuig en fundering, versterkt, geconsolideerd en goed uitgevoerd, zal men gezegend worden op deze elf manieren. Men slaapt gelukkig, wordt gelukkig wakker, heeft geen slechte dromen, is geliefd door mensen, is geliefd door niet-mensen, wordt



gekoesterd door de goden, beschermd tegen brand, gif en wapens, zal gemakkelijk geconcentreerd zijn, heeft een stralende teint, overlijdt vreedzaam en zal na de dood op zijn minst herboren worden in de hemel. A.V, 342.

Als goede mensen ruzie maken zullen ze zich snel met elkaar moeten verzoenen en een band vormen die lang voortduurt. Net zo als gebarsten of gebroken potten nutteloos zijn, zo zullen alleen dwazen niet zoeken naar verzoening. Iemand die dit begrijpt, die deze leer in aanmerking neemt, doet dat wat moeilijk is om te doen en is een waardige broer. Hij die de belediging van anderen draagt is geschikt om een bemiddelaar te zijn. Ja.III, 38

Smakelijk of flauw, veel of weinig, men kan alles eten als het met liefde is klaargemaakt. Inderdaad liefde is de hoogste smaak. Ja.III, 145

Als iemand jaloers, egoïstisch of oneerlijk is, dan is die persoon onaantrekkelijk ondanks welsprekendheid en goede eigenschappen. Maar de persoon die gezuiverd wordt van zulke dingen en vrij van haat is, die is echt mooi. Dhp.262-3

Het is onmogelijk dat een persoon die zelf niet ingetogen, gedisciplineerd of tevreden is anderen kan beteugelen, disciplineren of tevredenstellen. Maar het is heel goed mogelijk dat iemand die ingetogen, gedisciplineerd en tevreden is anderen kan helpen om zo te worden. M.i, 45

Tevredenheid is de grootste rijkdom. Dhp.204

Als anderen kritiek op mij, de Dhamma of de Sangha hebben, moet je niet boos of haatdragend worden, want dit zal uw beoordelingsvermogen vertroebelen en je zult niet weten of wat ze zeiden goed of fout was. Als anderen dit doen leg dan uit dat hun kritiek onjuist is, zeg dan: 'Dit is niet correct. Dat is niet goed. Dit is niet onze manier. Dat is niet wat we doen.' Ook als anderen mij, de Dhamma of de Sangha prijzen, moet je niet trots of zelfvoldaan zijn, want dat zal uw beoordelingsvermogen vertroebelen en je zult niet weten of wat ze zeiden goed of fout was. Dus als anderen dit doen leg dan uit hoe hun lof gerechtvaardigd is, zeggende: Dit is juist. Dat is juist. Dit is onze manier. Dit vinden we in onzelf. D.I, 3

Als woorden aan de vijf kenmerken voldoen zijn ze niet slecht maar goed gesproken, loffelijk en worden ze geprezen door de wijzen. Welke vijf? Ze worden op het juiste moment uitgesproken, ze zijn waar, worden gesproken met zachtheid, ze zijn ter zake en ze worden gesproken met liefde. A.III, 243

Net zoals een diep meer helder en stil is, zo wordt de wijze volkomen rustig wanneer die de leer hoort. Dhp.82

Laat je niet leiden door openbaring, door traditie, door van horen zeggen, door wat de Schrift zegt, door logisch redeneren, door gevolgtrekkingen, door het vermeende gezag van een leraar of omdat je denkt 'Hij is onze leraar.' Maar als jij zelf weet dat iets goed is, bewonderenswaardig, geprezen door de wijzen, en als je het doet en beoefend leid tot jouw voordeel en geluk, dan moet je het doen. A.I, 190

Eens, zei de Boeddha tegen een aantal monniken die ruzie maakten: `Als dieren hoffelijk, eerbiedig en beleefd tegen elkaar kunnen zijn, dan moeten jullie dat ook kunnen '. Vin.II, 162

Het is van weinig belang een ding als rijkdom te verliezen, maar het is vreselijk als je de wijsheid verliest. Het is van weinig belang om rijkdom te verkrijgen, maar het is een prachtig om wijsheid te verkrijgen. A.I, 15

Als een persoon de heilige teksten achteloos reciteert, maar niet doet wat ze zeggen, dan is deze persoon als een herder die andermans koeien telt. Ze zullen niet genieten van de voordelen van het heilige leven. Dhp.19

Net zoals een moeder haar enige kind, zelfs met het risico haar eigen leven te verliezen, beschermt. Zo'n gelijke onmetelijke liefde moet men hebben voor alle wezens in de wereld. Sn.149

Iemand die een ander wil vermanen moet eerst als volgt bedenken; 'Ben ik wel of niet een persoon die volledige zuiverheid in lichaam en spraak beoefen? Zijn deze kwaliteiten in mij aanwezig? 'Als ze niet aanwezig zijn, zullen er ongetwijfeld mensen zijn die zeggen?; 'Kom nu, waarom zou je niet eerst volledige zuiverheid in lichaam en spraak oefenen?' Nogmaals, iemand die een ander wil vermanen moet eerst als volgt bedenken; 'Heb ik me bevrijd van kwade wil en liefde voor anderen ontwikkeld? Is deze kwaliteit in mij aanwezig of niet 'Als ze er niet is zullen er ongetwijfeld mensen zijn die zeggen?; 'Kom nu, waarom ga je niet eerst zelf oefenen?' AV, 79

De Dhamma beschermt degenen die Dhamma beoefenen, zoals een grote paraplu je beschermt als het regent. Ja.IV, 55

Wie gerechtigheid beoefent in de ochtend, 's middags of 's nachts, zullen een vrolijke ochtend een vrolijke middag en een vrolijke avond hebben. A.I, 294

Als iemand je misbruikt, je slaat, stenen naar je gooit of slaat met een stok of zwaard, dan moet je alle wereldse verlangens en overwegingen van je afzetten en denken: 'Mijn hart zal niet worden geraakt. Ik spreek geen kwaad woord. Ik zal er geen wrok voelen, maar vriendelijkheid en mededogen voor alle wezens behouden. 'zo moet je denken. M.i, 126

Waterbouwkundigen leiden het water, Pijlenmakers vormen de pijl, timmerlieden vormen het hout, de wijze vormt zichzelf. Dhp.80

Boeddha vroeg Anuruddha hoe hij in staat was om in harmonie te leven met zijn collega monniken en hij antwoordde; 'Ik bedenk altijd wat een zegen het is, welk een echte zegen, dat ik leef met zulke metgezellen in het geestelijk leven. Ik denk, spreek en handel met liefde jegens hen, zowel in het openbaar als in privé. Ik ben altijd van mening dat ik mijn eigen wensen opzij moeten zetten en berusten in wat ze willen, en dan is wat ik doe. Zo zijn we vele lichamen, maar een in geest. 'M.III, 156

Na het zien van het conflict als een gevaar en harmonie als vrede, blijf in eenheid en goedhartigheid. Dit is de leer van Boeddha. Cp.3,15,13

Er zijn vier soorten mensen in de wereld. Welke vier? Mensen die noch betrokkenen zijn bij hun eigen welzijn noch bij die van anderen, personen die betrokken zijn bij het welzijn van anderen maar niet bij het eigen welzijn, mensen die die betrokken zijn bij het eigen welzijn maar niet bij die van anderen, en degenen die zich bezighouden met zowel hun eigen welzijn als met die van anderen ... Van deze vier soorten mensen zijn die zich bezighouden met het eigen welzijn en het welzijn van anderen het belangrijkste, de hoogste, de bovenste en de beste. A.II, 94

Als je je toevlucht zoekt in Boeddha, de Dhamma en de Sangha zul je vrij van angst en beven zijn. S.I, 220

Het is goed om een bekwaam gezinshoofd te zijn, om je voedsel te delen, bescheiden te zijn over je rijkdom en niet terneergeslagen te zijn als het minder wordt. Ja.III, 466

Overwin haat met liefde, het kwade met het goede, gierigheid met vrijgevigheid, en leugens met de waarheid. Dhp.223

Er zijn zes dingen die liefde en respect, hulpvaardigheid en overeenstemming, harmonie en eenheid bevorderen. Welke zes? Wanneer men handelt met liefde voor zijn metgezellen in het geestelijk leven, zowel in het openbaar als privé; wanneer men spreekt met liefde jegens hen, zowel in het openbaar als privé; als men denkt met liefde over hun denkt, zowel in het openbaar als privé; wanneer men met hen deelt, zonder voorbehoud, wat men eerlijk heeft verworven, zelfs al is het niet meer dan het voedsel van iemands aalmoeskom; wanneer men samen met hen de deugden bezit welke volledige, ononderbroken en vrijheid gevend zijn, door de wijzen geprezen worden en bevorderlijk zijn voor de concentratie; en wanneer men met zijn metgezellen in het heilige leven, zowel in het openbaar als privé, het begrip bezit voor wat nobel is, wat leidt tot vrijheid en wat niet zorgt

voor de volledige vernietiging van het lijden; dan zal er liefde en respect, hulpvaardigheid en overeenkomst, harmonie en eenheid zijn. M.i, 322

Degene die houden van de nobele Dhamma, die rein zijn in woord, gedachte en daad, altijd rustig, zacht, geconcentreerd en kalm, ze gaan goed door de wereld. Ja.III, 442

Degenen wier gedachten, spraak en acties goed zijn, zijn de beste vriend van zichzelf. Zelfs als ze zeggen: "We geven niet om onszelf, 'ze zijn nog steeds hun eigen beste vriend. En waarom? Omdat ze voor zichzelf doen wat een vriend voor ze zou moeten doen. S.I, 71

Denk niet lichtvaardig over goedheid door te zeggen: 'Ik kan niet zo zijn'. Druppel voor druppel krijg je een waterpot gevuld met water en op de zelfde manier vult de wijze zich beetje bij beetje met goedheid. Dhp.122

Nu leed in die tijd een zekere monnik aan dysenterie en lag waar hij was gevallen in zijn eigen uitwerpselen. De Heer en Ananda bezochten de verblijven en ze kwamen op de plaats waar de zieke monnik was en de Heer vroeg hem, 'Monnik, wat is er met je?' 'Ik heb dysenterie, Heer.' 'Is er niemand om je zorgen?' 'Nee Heer.' 'Waarom zorgen de andere monniken niet voor je?' 'Omdat ik voor hen van geen enkel nut ben.' Toen zei de Heer tot Ananda: "Ga water halen en we zullen deze monnik wassen. 'Dus bracht Ananda het water en de Heer schonk het water uit terwijl Ananda de monnik geheel waste. Vervolgens namen ze de monnik bij het hoofd en voeten en droegen hem naar een bed. Later riep de Heer de monniken samen en vroeg hen: 'Waarom hebben jullie niet voor die zieke monnik gezorgd?' 'Omdat hij voor ons van geen enkel nut is.' "Monniken, je hebt geen vader of moeder om voor je te zorgen. Als je niet voor elkaar zorgt, wie zorgt er dan wel dan wel voor je? Hij die mij zou verpleegen laat hij ook de zieken verplegen. 'Vin.IV, 301

Iemand die zijn rijkdom zou opgeven om een ledemaat te redden, of een ledemaat zou offeren om zijn leven te redden, moet bereid zijn rijkdom, de ledematen, het leven, inderdaad alles op te geven voor de Waarheid. Ja.V, 500

Men verdraagt de ruwe woorden van de sterke uit angst, verdraagt zulke woorden van een gelijke om ruzie te vermijden. Maar om geduldig de grofheid van een ondergeschikte te verdragen is waarlijk geduld. Dus zeggen de goede. Maar hoe weet ik aan de uiterlijke vorm, wie groter, gelijk of lager is dan jezelf? Inderdaad soms is achter goedheid onaantrekkelijkheid verborgen. Wees daarom geduldig met wie je ook spreekt. Ja.V, 141-2

Het geschenk van de waarheid overstijgt alle andere geschenken. Dhp.354

Wees blij en vrolijk met de verworvenheden van anderen net zo als je blij en vrolijk bent met je eigen winst. S.II, 198

Ik heb de Dhamma verkondigd zonder enig idee van verborgen of open onderwijs. Ik heb niet de gesloten vuist van een leraar die iets achter houdt. D.II, 100

Nadat ik weg ben laat dan de Dhamma je leraar zijn. D.II, 154

Het is goed om van tijd tot tijd over je eigen fouten na te denken. Het is goed om van tijd tot tijd na te denken over de fouten van anderen. Het is goed om van tijd tot tijd over je eigen deugden na te denken. Het is goed om van tijd tot tijd over de deugden van anderen na te denken. A.IV, 160

Die 'goede' wijze die erkentelijk en dankbaar is, een goede vriend stevig in zijn toewijding, die de noodlijdende met respect en zorg helpt, draagt met recht de naam 'goed'. Ja.V, 146

Degenen die goed doen verheugen zich nu, zij verheugen zich later, zij verheugen zich nu en later. Zij verheugen zich en zijn blij als ze denken aan hun eigen goede daden. Dhp.16

Geef het verkeerde op. Het kan!. Als het niet mogelijk was zou ik je niet vragen het te doen. Maar het is mogelijk en daarom zeg ik, 'Geef het verkeerde op.' Als het opgeven van het verkeerde tot verlies en verdriet zou leiden, ik zou het je niet vragen. Maar het is voor je welzijn en geluk en daarom zeg ik, 'Geef het verkeerde op.' Voed het goede. Je kunt het. Als het niet mogelijk was zou ik het je niet vragen. Maar het is mogelijk en daarom zeg ik, 'Voed het goede.' Als het voeden van het goede leidt tot verlies en verdriet dan zou ik het je niet vragen. Maar het zal uw welzijn en geluk te verbeteren en daarom zeg ik, 'Voed het goede.' AI, 58

Allen beven we bij straf, het leven is ons allen dierbaar. Daarom zet jezelf in de plaats van anderen en dood niet noch vergoelijk het doden. Dhp.130

Van de boom in wiens schaduw men zit of ligt, zal men geen tak breken, want als hij dat deed dan was hij een verrader van een vriend, Hij zou een kwaad doener zijn. Vv.9

Net als de Himalaya, glanst het goede uit de verte. Als een pijl geschoten in de nacht, zijn de slechte obscuur. Dhp.304

De Heer zei: 'Wat vind je hiervan? Wat is het doel van een spiegel?' 'Het heeft als doel reflectie,' antwoordde Rahula. Toen zei de Heer; "Net zo, moet pas na

zorgvuldige reflectie een actie worden gedaan met lichaam, spraak of de geest. 'MI, 415

Buig als een boog en wees zo buigzaam als bamboe, en je zult met niemand op gespannen voet leven. Ja.VI, 295

Net zoals de rivier de Ganges stroomt naar, afbuigt naar, neigt naar het oosten, zo ook, iemand die en het Edele Achtvoudige Pad ontwikkelt en cultiveert, stroomt naar, buigt naar, neigt naar Nirvana. S.V, 40

Waarlijk, goede mensen zijn erkentelijk en dankbaar. Vin.IV, 55

Degenen die blijven denken, 'Hij misbruikte me!' 'Hij sloeg me!' 'Hij onderdrukte me!' 'Hij beroofde me!' blijven vastzitten in hun haat. Maar degenen die zulke gedachten loslaten raken er van verlost. Want in deze wereld is haat nooit gestild met meer haat. Het is de liefde die haat stopt. Dit is een eeuwige waarheid. Dhp.3-5

Voor de deugdzame is elke dag speciaal, voor hen is elke dag is een heilige dag. M.i, 39

Ook al ben je mooi versierd, als men vredig, ingetogen, toegewijd aan het heilige leven en onschadelijk voor alle wezens is, dan ben je een echte asceet, een echte priester, een ware monnik. Dhp.142

Wees niet de rechter over anderen, veroordeel anderen niet. Wie oordeelt over anderen graaft een kuil voor zichzelf. A.III, 350

De huil van jakhalzen en het gezang van de vogels is gemakkelijk te begrijpen. Maar om te interpreteren wat mensen zeggen is inderdaad moeilijk. Je zou kunnen denken, 'Hij is mijn familie, mijn vriend, mijn ware kameraad' want eerder heeft hij je gelukkig gemaakt, maar nu kan hij een vijand zijn. Als we van iemand houden dan is die altijd in de buurt, terwijl degenen die we niet mogen altijd op afstand zal zijn. De trouwe vriend is altijd trouw al worden ze door oceanen van elkaar gescheiden. Hij met een corrupte geest is nog steeds corrupt al leeft hij over zee. Ja.IV, 218

Afkortingen: A, Anguttara Nikaya; Cp, Cariyapitaka; D, Digha Nikaya; DHP, Dhammapada; Ja, Jataka; M, Majjhima Nikaya; S, Samyutta Nikaya; Sn, Sutta Nipata; Ud, Udana; Vin, Vinaya; Vv, Vimanavatthu.

DE AUTEUR:

Bhante Dhammika werd in Australië in 1951 geboren in een christelijk gezin en bekeerde zich op 18 jarige leeftijd tot het boeddhisme. In 1973 ging hij naar Azië met de bedoeling om monnik te worden. Hij reisde door Thailand, Laos, Birma en belande uiteindelijk in India. De volgende drie jaar, reisde hij door India leerde yoga en meditatie. Tenslotte liet hij zich tot monnik wijden onder de eerbiedwaardige Matiwella Sangharatna, de laatste leerling van Anagarika Dharmapala. In 1976 ging hij naar Sri Lanka, waar hij op "Sri Lanka Vidyalaya" Pali studeerde. Later werd hij een mede-oprichter van, en leraar op Nilambe Meditatie Centrum in Kandy. Sindsdien heeft hij het grootste deel van zijn tijd in Sri Lanka en Singapore doorgebracht. Bhante Dhammika heeft meer dan 25 boeken en tal van artikelen over boeddhisme en aanverwante onderwerpen geschreven. Zijn boek "Goede vraag Goed Antwoord" is vertaald in meer dan 20 talen en wordt nu alom beschouwd als een kleine klassieker van de moderne populaire boeddhistische literatuur. Hij is ook bekend om zijn openbare lezingen en vertegenwoordigde in 2000 het Theravada boeddhisme tijdens de Europese boeddhistische Millennium conferentie in Berlijn. Afgezien van de boeddhistische filosofie en meditatie, heeft Bhante Dhammika een diepe interesse in de heilige plaatsen van het boeddhisme en de traditie van bedevaart. Zijn andere belangstellingen omvatten de Indiase geschiedenis, kunst en plantenkunde. Voor meer informatie over het boeddhisme door Bhante Dhammika, bezoek [www.buddhisma2z.com](http://www.buddhisma2z.com)

<http://www.wijsheden.com/1Wijsheden/Goede%20vraag%20goed%20antwoord.html>