

INHOUD

- 1 De crematie van de eerwaarde Mettavihari - Paul Boersma
- 4 Begeerte en het loslaten van begeerte - Stephen Batchelor
- 5 Dhammapada verzen over begeerte
- 6 Overzicht Vipassana-retraites
- 7 Overzicht lokale Vipassana centra
- 10 Verlangen en vrijheid (deel 1) - Frits Koster
- 12 Zien, ruiken, proeven - Gabrielle Bruhn

REDACTIONEEL

Het was de bedoeling van de redactie dit nummer van SIMSara te wijden aan het thema begeerte en verlangen. Belangrijke begrippen in het boeddhisme. Moeilijke begrippen ook. Want hoewel we in ons hoofd heel goed weten dat alle lijden door begeerte en verlangen wordt veroorzaakt, is het in de dagelijkse praktijk toch heel moeilijk steeds weer ons evenwicht te behouden temidden van alle verleidingen om ons heen.

Het onverwachte overlijden van de eerwaarde Mettavihari, één van de grondleggers van de Vipassana-meditatie in Nederland, maakte dat dit nummer een ander karakter kreeg. Paul Boersma, een van de volgelingen van het eerste uur, beschrijft uitgebreid de crematie van Mettavihari. Ondertussen komen we ook veel te weten van de betekenis die Mettavihari voor hem had.

Stephen Batchelor geeft een heel eigen beschrijving van begeerte. Het ophouden van begeerte voelt als het moment waarop de wolken heel even de zon doorlaten. Daarna is de hemel weer bedekt en de kou weer terug. Vervolgens zit je weer in alle problemen die lijden, begeerte, gewoonte, rusteloosheid, afgeleid worden met zich mee-brengen. Maar er is een verschil: je weet nu waar dit spoor heengaat.

Tot slot van dit nummer beschrijft onze trouwe auteur Frits Koster het probleem dat wij calvinistische westerlingen allemaal wel kennen: begeerte is weliswaar iets dat lijden met zich meebrengt, maar daarmee is het nog niets iets 'zondigs', dat we met geweld uit ons leven zouden moeten bannen. Het is niet erg als we dingen begeren, zo lang we het maar opmerken. Niet de begeerte is het probleem, maar de onachtzaamheid. En mogelijk lukt dan een keer wat Gabrielle Bruhn zegt: 'Mild te zijn in mijn oordeel over mezelf. En misschien gaat het ooit ook nog lukken, om helemaal niet meer te oordelen.'

Mogen alle wezens mild zijn voor zichzelf

De redactie



stichting inzichts meditatie

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
MEI 2007 – JAARGANG 9, NUMMER 2

De crematie van de eerwaarde Mettavihari

door Paul Boersma

November 2006. De Vipassana-leraren en begeleiders zijn in Landsmeer op bezoek bij de eerwaarde Mettavihari en vernemen van hem dat hij zijn taak als beëindigd beschouwt: "Nu is het aan jullie om de verspreiding van de Vipassana over te nemen! Jullie kunnen het wel zonder mij." Als er een groepsfoto genomen moet worden, heb ik de gelegenheid eens goed naar hem te kijken. Wat ik zie frappeert me. Ik kijk naar iemand die al afscheid van deze wereld genomen heeft. Er is niets meer dat hem nog bindt aan deze wereld. Elk gebaar is pure welwillendheid.

Maart 2007. Tegen mijn gewoonte ga ik op een uitnodiging in voor een minder belangrijk boeddhistisch feest. Er zijn voornamelijk Thaise mensen. Omdat ik vroeg ben, heb ik de gelegenheid rustig een kwartiertje met Mettavihari te praten. Na een poosje komt er een diepe vrede in me op, een gevoel dat ik vooral ken uit retraites, maar ik besef dat het door Mettavihari wordt veroorzaakt. Er zijn geen problemen meer, alles is goed. Er wordt over onbeduidende dingen gesproken, maar ik geniet en ben dankbaar.

Deze twee herinneringen komen op, als ik woensdagavond 28 maart te horen krijg dat Mettavihari op zondag de 25ste plotseling is overleden. Men heeft verwoede pogingen gedaan mij eerder te bereiken, maar ik vertoefde in het buitenland zonder draagbare telefoon en zonder e-mail. Ik lees dat er elke dag een avondprogramma is en begeef me daartoe samen met mijn echtgenote meteen de volgende dag naar de tempel te Landsmeer. Daar gaat het er zeer Thais aan toe. Er heerst een grote bedrijvigheid van vrouwen, die eten klaar maken. En er lopen vele monniken rond. Het chanten zal later beginnen, wordt ons verteld.

"Je kunt Luang Pho zien in de tempel", wijst een Thaise vrouw ons de weg. Wij gaan via de zij-ingang naar binnen en treffen een paar monniken en vrouwen die in luid gesprek gewikkeld zijn. We betuigen drie maal eer aan de Boeddha en knielen dan neer bij de open kist. Er ligt een vredige uitdrukking op het gelaat van het overschot van Mettavihari. We blijven enkele minuten in dezelfde houding, onze blik gericht op het dode lichaam, en laten alles tot ons doordringen. Het gesprek achter ons wordt op gedempte toon voortgezet. Verleden en heden gaan door me heen: *anica* en de grote invloed die Mettavihari op mijn leven heeft gehad. Emoties trillen mee. Als ik uit mijn trance kom, zie ik tussen de vele geschenken, die naast de kist gelegd zijn, een forse sigaar. En één ding doen we in Thailand en Nederland op dezelfde wijze: we bedelven de kist onder de bloemen.

Nadat we een bijdrage in de donatiepot gestopt en van een Thaise hap genoten hebben, begroeten we Jotika, die tot nu toe elke avond gekomen is en ons op de hoogte brengt. Ze toont ons de plek waar Mettavihari gevonden is: in de ruimte achter de tempel vlak bij de douche, een ontstopper in de hand. Merkwaardig dat hij zelf de afvoer heeft willen ontstoppen, hij die voor alle klusjes zijn mensen had. De politie is eerst langs geweest om een misdrijf uit te sluiten, later een dokter die hartstilstand als doodsoorzaak vaststelde. Jotika vertelt ook dat ze weinig in te brengen had bij de organisatie van de uitvaart. De Thaise monniken hebben het heft stevig in handen genomen, en wikkelen alles af volgens eeuwenoude voorschriften.

Het chanten van de monniken begint een half uur later dan aangekondigd.



Foto: Adi Ichsan

Vóór het tempeltje is een witte tent opgezet, waarin een stuk of zestig plastic stoelen in rijen staan opgesteld. Vooraan in het midden staat een houten leunstoel met kussens erop. Deze is bestemd voor de ambassadeur (sommigen noemen haar attaché) van Thailand, die vanavond ook zal komen. Zij is te herkennen aan haar luxueuze bontjas en neemt twee begeleiders mee. De teksten die de monniken chanten zijn afkomstig uit de Abhidhamma. Niemand verstaat het Pali uiteraard, maar we concentreren ons op de geluiden en voelen de kracht die ervan uitgaat. Voor de leken is er de drievoudige toevluchtnaam (in Boeddha, Dhamma en Sangha) en het hernieuwen van de vijf voorschriften. Verder is er een toespraak in het Thais en ook een korte toespraak in het Engels, waarin getoond wordt hoe we het opkomen van onheilzame gevoelens kunnen voorkomen door onze aandacht op het contact met de zintuigen te richten. De ambassadeur (of attaché) wordt bij de rituelen betrokken: zij houdt haar bontjas aan, maar trekt haar schoenen uit, als ze overstap naar de minitempel maakt.

Het is mooi om te zien hoe door de Thai nog de juiste verhoudingen tussen geestelijke macht en wereldse macht in acht genomen worden. De ambassadeur krijgt alle eer, die haar als leek toekomt, maar deze hoogste vertegenwoordiger van de wereldse macht beseft heel goed dat er een andere belangrijkere hiërarchie bestaat. Ook de Thaise koning betuigt respect aan de monniken. Sommige westerlingen vinden het stuitend, dat de eerste de beste monnik hoger gewaardeerd wordt dan een verdienstelijk leek, maar symbolisch bekeken is het volkomen juist.

Het zijn overigens niet de eerste de beste monniken. Zij hebben geen naambordje met titel en er worden geen namen verstrekt op papier, maar er zijn vooraanstaande monniken uit geheel Europa aangekomen. Het Abhidhamma chanten wordt bijvoorbeeld geleid door een monnik uit Litouwen. Verder is er een delegatie van het klooster in Birmingham, waarmee Mettavihari bijzonder vriendelijke betrekkingen onderhield. En natuurlijk is ook de tempel in Waalwijk vertegenwoordigd. Al met al zijn het er op deze donderdagavond een stuk of negen. Van Jotika vernemen we dat er door de monniken al vergaderd is over een nieuwe "bemanning" van de tempel om

de Thaise mensen te kunnen blijven bedienen, zodat zij niet gedwongen zijn naar Waalwijk te reizen voor hun rituelen en contacten met de monniken. Het plan is om twee monniken te detacheren, maar de visa-problemen zijn aanzienlijk.

Zaterdagochtend om half elf begint de eigenlijke uitvaart. Wederom is er eerst chanten van de monniken. Er zijn er nog meer gearriveerd: het totaal aantal loopt nu tegen de twintig. Het is een lust voor het oog om ze te zien rondlopen met hun heldere rustige ogen. We zijn nog juist op tijd voor een zitplaats in de witte tent. Van achterin de tent heb ik uitzicht op zowel de monniken als op het nu ietwat scheef gevallen gezicht van Mettavihari in de kist. In grote lijnen voltrekt zich hetzelfde ritueel als donderdagavond. Het valt me op dat de monniken hun prosternaties niet alleen voor de Boeddha maar ook voor het lichaam van Mettavihari maken en ik overweeg dat het mooier was geweest als ik dat donderdagavond ook had gedaan: een eerbetoon niet aan alles wat hij ooit gedaan heeft, maar aan de Boeddha, die in hem tot uiting kwam: zijn wijsheid en mededogen. Dit zijn eigenschappen die boven het normaal menselijke uitstijgen. Hoewel niemand er bijzonder droevig uitziet voel ik toch de emotie. Van mij of van de anderen? Soms weet ik dat niet. Tijdens het chanten concentreer ik me erop en ik ontdek droefheid en dankbaarheid. Ik laat het gebeuren en observeer stilletjes hoe enkele tranen over mijn wangen glijden en dan afkoelen en opdrogen. Droefheid en dankbaarheid, zo staat het ook in rouwadvertenties, dat is goed zo.

Het weerzien met de vele meditatoren van vroeger is een vreugde. Wat zien de meeste er waardig uit. Marjó is uit Ierland gekomen. Henk is speciaal uit Turijn teruggereisd om deze crematie mee te maken. Om tijd te besparen wordt het protocol doorbroken en mogen de leken op hetzelfde tijdstip beginnen met eten als de monniken. Dat gebeurt in de grote tent achter het huis. Het weer is prachtig. In het zonnetje is er gelegenheid bij te praten met oude vrienden en kennissen. Wat heb ik Johan lang niet gezien. Aad heeft op de november bijeenkomst iets soortgelijks opgemerkt als ik, en vond dat Mettavihari toen "klaar was". Peter straalt met pretoogjes en laat weten intens van het leven te genieten ondanks zijn voortschrijdende ziekte.

Dat de sfeer bij een boeddhistische uitvaart niet overheersend droevig is, is ook opgemerkt door een buurman die op de fiets langs komt. Zijn indruk eerder deze week was dat er een feestje aan de gang was, en ook nu vindt hij de stemming niet zoals je zou verwachten bij een begrafenis. Iemand legt hem uit dat boeddhisten de dood niet als een plotseling toeslaan van het noodlot ervaren, maar hun hele leven zich erop voorbereiden. Of misschien heeft hij wel uitgelegd dat een boeddhist op elk moment van het leven zich bewust probeert te zijn van de vergankelijkheid (*anicca*) en dus eigenlijk de dood in elk moment herkent. In elk geval stapt hij even later weer op de fiets met een "Weer wat geleerd. Bedankt!"

Als de kist gesloten wordt, volgen er nog enkele toespraakjes, die door weinig mensen worden gehoord. Rond enen arriveert de begrafenisauto. Als de kist langzaam de auto ingedragen wordt, staan enkele tientallen westerlingen met wierookstokjes in de hand. Een monnik is verbaasd over deze geste: "Dit is niet gebruikelijk bij ons in Thailand, maar ongetwijfeld zullen de engelen het zeer waarderen!" zegt hij lachend. Er arriveert een bus om mensen naar het crematorium in Zaandam-Zuid te brengen. De rest legt met eigen vervoer de luttele zeven kilometer af.

Als we aankomen in de grote aula een half uur voor aanvang zijn bijna alle zitplaatsen al bezet. De paden stromen vol met staande en soms op de grond zittende mensen. De kist staat in de punt van het taps toelopende vertrek, met links daarnaast een klein boeddha-altaartje. Verder naar links zijn de monniken gezeten in twee rijen. Ter rechterzijde van de kist staat een spreekgestoelte. Om tien over twee zegt de monnik die ceremoniemeester is dat het nog te vroeg is om te beginnen en hij verzoekt alle aanwezigen om de tijd in stille meditatie door te brengen. Zijn intens rustige stem is weldadig en zal ook de rest van de ceremonie gunstig beïnvloeden. Het wonderbaarlijke gebeurt: een zaal van vijfhonderd mensen, waaronder velen die nooit mediteren, is inderdaad een kwartier stil.



Foto: Adi Ichsan

Even voor half drie begint een reeks toespraken, die volgens protocol worden afgewerkt. De monnik die het langst in de Sangha en trouwens ook de oudste is, krijgt het eerst het woord. Hij zit op de meest prominente plaats, rechts vooraan, en de andere monniken betuigen hun respect als ze voor hem langs lopen op weg naar het spreekgestoelte. Vele toespraken zijn in de Thaise taal, wat de gebeurtenis voor mij tot een

langdurige sta-meditatie maakt. Gelukkig is er ook een toespraak van een in Engeland gevestigde monnik in het Engels. Zoveel is wel duidelijk dat Mettavihari geprezen wordt om zijn aanzienlijk aandeel in het verspreiden van de Boeddha-sasana, een woord dat ook op donderdagavond herhaaldelijk viel en het geheel van boeddhistische leringen aanduidt. Wij zouden het hebben over het verspreiden van het boeddhisme, maar het woord "boeddhisme" bestaat uiteraard niet in Azië; het is een product van de rationele Europeaan.

Als alle monniken geweest zijn is het de beurt aan de leken, die trouwens wederom in de persoon van de ambassadeur aan het ritueel van het ontsteken van de kaarsen voor de Boeddha deelnamen. Mannen eerst: Aad memoreerde, als een van de eerste leerlingen van Mettavihari, kort enkele punten uit zijn leven en de dingen die hij ons leerde. Er was ook een toespraak van een Thaise vrouw, maar ik wil graag besluiten met de mooie woorden van Jotika, die te oordelen naar de volgorde kennelijk ook als een leek werd beschouwd, ondanks haar acht voorschriften. De Theravada kent geen nonnenorde. Ze stak vele meditatoren een hart onder de riem door erop te wijzen, dat ook voor de eerwaarde Mettavihari het mediteren een kwestie van vallen en opstaan is geweest. Ik doe haar prachtige verhaal eigenlijk tekort door het hier in enkele zinnen samen te vatten.

Na een eerste kennismaking met de meditatie vindt de jonge Mettavihari het niet nodig nog verder te gaan: hij beschouwt zich als verlicht, want hij heeft geen gedachten meer en geen pijn! Hij wordt een uitstekend Abhidhamma-kenner en dan weet iemand hem over te halen toch nog eens een lange Vipassana retraite te doen. Hij heeft het er moeilijk mee. Lichtpuntje is het moment, waarop zijn tante, die als een moeder voor hem was, elke dag zijn eten brengt. Dan verbiedt de meditatieleraar de bezoeken en de jonge Mettavihari is razend op hem. Een monnik stapt naar hem toe en onderwijst hem: "Als het voor jou niets meer uitmaakt of je tante, waar je zo van houdt, langskomt of je leraar, die je zo haat, dan pas ben je echt met Vipassana bezig." Het zaadje is op vruchtbare bodem gevallen. Tegen vieren komt er een einde aan de plechtigheid. Geen koffietafel. Niet een wegglijden van de kist bij gevoelige muziek. Iedereen keert de kist de rug toe en gaat heen. Maar Mettavihari keren we niet de rug toe: hij zal voortleven in onze herinnering en ons blijven inspireren.

Naschrift: De schrijver van dit verslag heeft op verzoek de taak opgevat om een boek over Mettavihari samen te stellen, waarin naast zijn toespraken in retraites ruimte is voor het schetsen van zijn persoon. Hij stelt het zeer op prijs, als mensen hem via het geschreven of gesproken woord (e-mail of telefoon) op de hoogte brengen van anekdotes of gebeurtenissen. Telefoon: 035-6857880. E-mail: paulboers@planet.nl

In memoriam e-mail

Verder heeft Dolly Kessing (ruim 25 jaar student van de eerwaarde Mettavihari) een e-mailadres gemaakt als laatste eerbewijs voor de begeleiding die hij ons gaf en waarnaar hopelijk velen nog hun herinnering willen sturen. Ze blijven zo bij elkaar en naderhand laat Dolly ze bundelen.

U kunt uw bijdragen sturen aan:

inmemoriammettavihari@gmail.com

Begeerte en het loslaten van begeerte

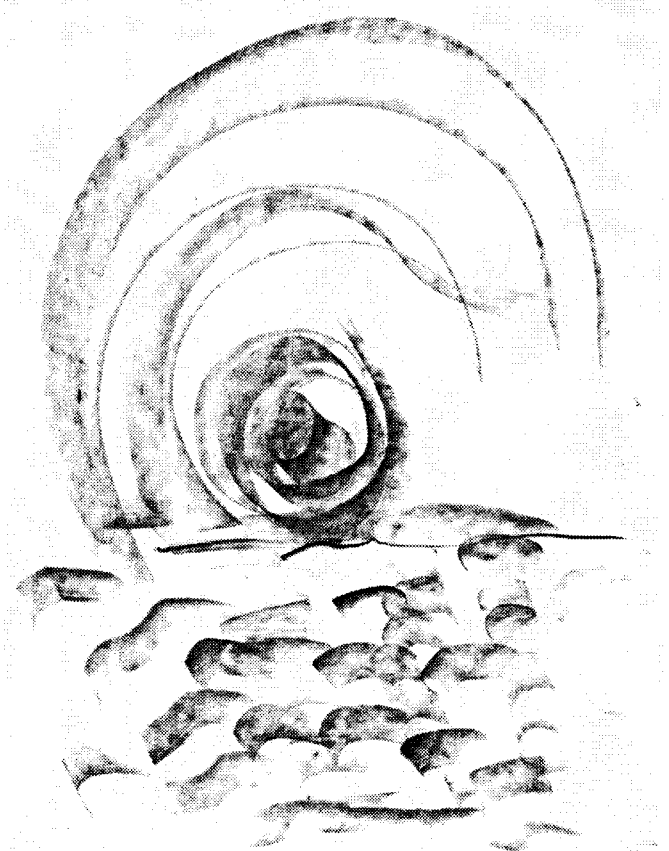
Fragmenten uit het hoofdstuk 'Ontwaken' uit: 'Boeddhisme zonder geloof'
van Stephen Batchelor. (Uitgegeven door Asoka)

In de eerste uiteenzetting van de Boeddha, gehouden tegenover vroegere mede-asceten in het Hertspark te Sarnath, maakte de Boeddha bekend hoe hij het centrale pad heeft gevonden door genot en ascese te vermijden. Lijden, zo zegt hij, moet worden *begrepen*, de oorsprong van het lijden moet worden *losgelaten*, het ophouden van het lijden moet worden *verwezenlijkt*, en het pad moet worden *ontwikkeld*. En dat is precies wat hij zelf heeft gedaan: hij heeft het lijden begrepen, de oorsprong van het lijden losgelaten, het ophouden van het lijden verwezenlijkt, en het pad ontwikkeld. Alleen doordat hij deze waarheden kende en wist hoe hij ze in de praktijk moest brengen, en doordat hij wist dat hij ze in de praktijk had gebracht, kon hij zeggen dat hij werkelijk ontwaakt was.

De Boeddha ontdekte de aard van het menselijk dilemma en een manier om dat op te lossen. De eerste twee waarheden (over het lijden en de oorzaak van het lijden) beschrijven het dilemma, de volgende twee (over het ophouden en het pad) beschrijven daar de oplossing van. Hij ontdekte een geheel van onderling verbonden waarheden die geworteld waren in de onmiddellijke ervaring van het hier en nu.

In *De avonturen van Alice in Wonderland* staat een passage waarin Alice een kamer binnenkomt en daar een fles vindt met een etiket waarop staat 'Drink mij'. Op het etiket staat niet wat er in de fles zit, maar wat je ermee moet doen. Toen de Boeddha zijn vier waarheden presenteerde, beschreef hij eerst waar ze op sloegen en vervolgens vroeg hij zijn toehoorders ze in de praktijk te brengen. Als je eenmaal weet wat hij bedoelt met 'lijden', dan moet je dat *begrijpen* – alsof er een etiket op staat met 'Begrijp mij'.

De eerste waarheid stelt onze gebruikelijke houding ten opzichte van het lijden ter discussie. In de breedste zin stelt ze onze houding ten opzichte van ons bestaan als zodanig ter discussie: geboorte, ziek-zijn, oud-worden, en sterven. Zijn we ons wel bewust van deze werkelijkheden en hun implicaties? Hoe vaak laten we ons ervan afleiden of denken we er helemaal niet aan? Als zich zorgen aan ons voordoen bijvoorbeeld, wat doen wij dan? Trachten we ze af te schudden? Proberen we onszelf wijs te maken dat het niet zo erg is als het eruit ziet? Zoeken we iets anders om mee bezig te zijn? Hoe dikwijls omhelzen we werkelijk die zorgen, accepteren we onze situatie en proberen we haar te begrijpen? Het lijden kan zijn macht alleen maar handhaven zo lang wij het toestaan ons te intimideren. Zorgen begrijpen is: ze kalm en duidelijk nemen voor wat ze zijn: voorbijgaand en toevallig. Als je ze niet begrijpt, fixeer je ze tot iets op zichzelf staands, iets onafhankelijk. Dan wordt bijvoorbeeld de bezorgdheid dat een vriend jou niet meer mag, iets geïsoleerds in plaats van een deeltje in een stroom. Die bezorgdheid gaat je dan obsederen, je raakt geblokkeerd. Hoe langer zo'n onwaardige toestand aanhoudt, des te minder ben je in staat tot handelen. De uitdaging van de eerste waarheid is: handelen (*begrijpen*) voordat de gebruikelijke reacties je verlammen.



Zoals de aanwezigheid van lijden een gelegenheid tot begrijpen is, zo is de aanwezigheid van de begeerte, die daaraan ten grondslag ligt, een gelegenheid tot *loslaten*. Deze begeerte wordt op tal van manieren zichtbaar: van simpel egoïsme tot dat diepe, angstige verlangen naar veiligheid; van angst voor afwijzing door mensen van wie je houdt tot de drang een sigaret op te steken. Als die gevoelens opkomen, is de gebruikelijke reactie: eraan toegeven of ontkennen. En dan ben je blind voor de woorden die de Boeddha erop heeft gestempeld: 'Laat los!'

'Loslaten' is niet een eufemisme voor het uitroeien van begeerte. Net als bij het lijden begint loslaten met begrijpen: kalm en duidelijk accepteren wat er gebeurt. Hoewel begeerte (de tweede waarheid) misschien wel de oorsprong of de oorzaak is van het lijden (de eerste waarheid), betekent dat niet dat het twee gescheiden dingen zijn – net zo min als de knop los staat van de narcis die eruit voortkomt. Zoals begeerte kristalliseert tot lijden, zo ontplooit begrijpen zich tot loslaten.

Een begeerte loslaten is niet die begeerte verwerpen, maar haar laten zijn wat ze is: een gemoedstoestand die opkomt en weer voorbijgaat. Je hoeft niet te proberen je met alle geweld ervan te bevrijden, want het is haar eigen aard zichzelf te bevrijden. Als je je identificeert met een begeerte ('*ik* wil dit', '*ik* wil dit niet'), versterk je de greep en maak je de weerstand groter. In plaats van een gemoedstoestand die je hebt, wordt

het een dwang die jou heeft. De uitdaging van de tweede waarheid, het loslaten van de begeerte, is net als die van de eerste waarheid: handelen (*loslaten*) voordat de gebruikelijke reacties je verlammen.

Door de begeerte los te laten zal ze uiteindelijk ophouden te bestaan. Op dat moment ervaar je, ook al is het maar even, de vrijheid, openheid en het gemak van het centrale pad. Dit plotselinge hiaat in de stroom van op het zelf gerichte dwangmatigheid en vrees maakt even heel direct zichtbaar hoe voorbijgaand, onbetrouwbaar en toevallig de werkelijkheid is.

In het ophouden van begeerte raken we aan een tijdloze ervaring, namelijk dat de dingen speels, onbelemmerd en toevallig zijn; dat ze voortkomen uit voorwaarden en meteen weer zelf voorwaarden worden waaruit iets anders voortkomt. Dat is leegte: geen kosmisch vacuüm maar de ongeboren, onsterfelijke, oneindig creatieve dimensie van het leven. Het wordt ook wel de 'schoot van het ontwaken' genoemd. Het is de open plek in het stille centrum van het bestaan, het spoor dat de toegewijde volgt. En het fluistert: 'Verwezenlijk mij'.

Maar zodra je er een glimp van hebt opgevangen, verdwijnt het alweer. Het ophouden van begeerte lijkt op het moment dat de wolken heel even de zon doorlaten, waarna de hemel weer bedekt is. Dan zit je weer in de vernederende mist van lijden, begeerte, gewoonte, rusteloosheid, afgeleid worden. Maar er is een verschil: je weet nu waar dit spoor heengaat. Je bent het gebied binnengekomen waarvoor deze woorden alleen maar een kaart vormen.

Van nu af aan wordt dit besluit om dit pad te gaan *ontwikkelen* onwrikbaar maar toch volkomen natuurlijk. Het is eenvoudig

dat wat je doet. Er is geen sprake meer van onbehagen, gedwongenheid, verlegenheid of aarzeling. Ontwaken is niet meer iets wat je in de verre toekomst wilt bereiken, want het is geen ding maar een proces – en dat proces is het pad zelf. Anderzijds word je er zeker niet volmaakt of onfeilbaar van. Je wensen, je ambities en angsten, je haat en je jaloezie zijn heus niet verdwenen en blijven een rol spelen in het proces. Ontwaken is niet iets verhevens, maar iets dat plaatsvindt midden in de verwarring en de dubbelzinnigheid van het dagelijks leven. Er is niets bijzonder religieus of spiritueels aan dit pad. Het omvat alles wat je doet. Het is een authentieke manier van in de wereld zijn. Het begint met inzicht in hoe de werkelijkheid is die wij bewonen en hoe wijzelf zijn.

Het ontwikkelen van dit pad met zijn verschillende elementen lijkt op het onderhouden van een tuin. Een tuin en alles wat daarin staat moet beschermd en verzorgd worden; en dat geldt ook voor ethische integriteit, geconcentreerde aandacht en inzicht. Er is geen ruimte voor zelfgenoegzaamheid, want alle elementen van het pad dragen een etiket waarop staat: 'Ontwikkel mij'.

Alle vier de activiteiten (begrijpen, loslaten, verwezenlijken en ontwikkelen) maken deel uit van één continuüm van handelen. De dharma-beoefening kan niet tot één van die activiteiten worden teruggebracht; ze bestaat uit alle vier. Zodra begrijpen gescheiden wordt van loslaten, zakt het af tot intellectualisme. Zodra loslaten wordt geïsoleerd van begrijpen, verschrompelt het tot een spirituele pose. Het weefsel van de dharma-beoefening bestaat uit de draden van deze onderling verbonden activiteiten, die stuk voor stuk bepaald worden door hun relatie met de andere activiteiten.

Dhammapada verzen over begeerte

Enkele verzen uit Hoofdstuk 24: Begeerte (Tanhavagga) van de Dhammapada. De Dhammapada bestaat uit 423 verzen die door de Boeddha bij ongeveer 300 gelegenheden zijn uitgesproken.

Vers 334

De begeerte (*tanha*) van een onachtzaam mens groeit als de maluva liaan. Hij springt (van leven tot leven) als een aap die begerig vruchten zoekt in het woud.

Vers 335

Wie wordt overweldigd door deze lage aanhoudende dorst, diens leed vermeerdert als het weelderig groeiende birana gras (in de regentijd).

Vers 336

Maar wie dit lage, moeilijk te hanteren begeren overwint, die ondervindt dat zijn leed van hem afglijdt als waterdruppels van een lotusblad.



Vers 337

Dit zeg ik u: "Veel succes voor u allen die hier bijeengekomen bent! Graaf de wortel van begeerte op, zoals iemand op zoek is naar de zoete birana-wortel. Laat Mara (hartstochten) u niet telkens weer en weer verpletteren, zoals de stroom van de rivier het riet verplettert."

Vers 354

De gift van de Dhamma overtreft alle (andere) giften. De smaak van de Dhamma overtreft alle (andere) smaken. De vreugde over de Dhamma overtreft alle (andere) vreugden. Degene die begeerte heeft uitgeroeid, overwint alle leed.