

Handreiking Oefening in ethiek

**Theorie en praktijk van oefening in ethiek voor begeleiders in vipassanā- of
inzichtmeditatiegemeenschappen**

Versie: december 2020

**Samenstellers: Joost van den Heuvel Rijnders, Riët Aarsse, Hans Gijzen
m.m.v. Chris Grijns**



Inhoud

Handreiking Oefening in ethiek	1
Inleiding.....	3
Hoofdstuk 1. De noodzaak van het cultiveren van een ethisch kompas	5
Hoofdstuk 2. De beschermende functie van opmerkzaamheid voor sīla	7
Hoofdstuk 3. Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief	9
3.1 Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief en wat het níét is	9
3.2 Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief: wat het wél is.	11
Hoofdstuk 4. Sīla in de sangha - oefening in ethiek door de groep	13
4.1 Veiligheid als voorwaarde voor spirituele ontwikkeling	14
4.2 Seksueel grensoverschrijdend gedrag en machtsmisbruik	14
4.3 Veiligheid voor verschillende groepen	14
Racisme en bewustwording van discriminatie.....	15
4.4. Oefening in ethiek binnen de sangha.....	16
Hoofdstuk 5: Suggesties voor het oefenen met sīla-in-de-sangha	17
5.1. Praktische handvatten	17
A. Spreken over sīla.....	17
B. Informele oefening	18
C. Formele benadering	19
D. Reflecteren	19
E. Samen studeren.....	22
Bronnen en literatuurlijst.....	24
Bijlagen.....	25
Bijlage 1. Definities van sīla.....	25
Bijlage 2 Achtvoudig pad en de indeling in <i>sīla-samādhi-pañña</i>	27
Bijlage 3 De vijf ethische trainingen verwoord door Thich Nhat Hanh	28
Bijlage 4 Vriendschap als voorwaarde voor spirituele ontwikkeling.....	31
Bijlage 5 Over het communiceren van sīla met deelnemers van retraites/meditatiegroepen.....	32
Bijlage 6 Over Inclusiviteit	33
Bijlage 7 Formele procedure: wat als het fout gaat?	35
Bijlage 8 Handreiking zelfevaluatie en groepscheck begeleiders/leraren.....	36

Inleiding

Wat is ‘oefening in ethiek’ in de vroege teksten (Pāli canon)¹?

Oefening in ethiek betekent in de context van de Dhamma het cultiveren van heilzaam gedrag in woord, daad en in de geest.² Heilzaam betekent dat er geen schade wordt toegebracht en het goede vanuit vriendelijke intentie wordt gedaan. Ons innerlijk ‘ethisch kompas’ helpt ons hierbij.

Net zoals meditatieve inzichten meerlagig zijn, zo is begrip van heilzaam gedrag dat ook. En net zoals alle leringen van de Boeddha een uitnodiging zijn om het zelf te onderzoeken, geldt dat ook voor oefening in ethiek.

Doel van de handreiking.

Met deze handreiking willen we een bijdrage leveren aan een veilige omgeving waarin het beoefenen van inzichtmeditatie en de studie van de Dhamma op een gezonde manier mogelijk is. We willen toelichten waarom heilzaam gedrag zo’n belangrijke pijler is in de beoefening en in de omgang in onze gemeenschappen. We hopen verdere verdieping en verinnerlijking van een ethisch kompas te bevorderen in de vipassanā- en bredere boeddhistische gemeenschap.

We wensen de verschillende sangha's een groeiend besef over het belang van ethiek bij de beoefening van inzichtmeditatie. En hopen hiermee een bijdrage te leveren aan veiligheid en harmonie in de meditatie groep of sangha.

Aanleiding

De directe aanleiding om tot deze handreiking te komen is het grensoverschrijdende gedrag dat de afgelopen jaren zichtbaar is geworden in vipassanā gemeenschappen en in sangha’s uit andere boeddhistische tradities. Daarnaast is er onbekendheid over het belang van oefening in ethiek op het meditatie-pad en de manier waarop begeleiders daar praktisch vorm aan kunnen geven in hun sangha.

Voor wie?

Deze handreiking is bedoeld voor vipassanā-beoefenaren, zitgroepen, meditatie begeleiders, begeleiders en organisatoren van meditatiedagen of retraites; voor iedereen die geïnteresseerd is in verdieping en uitwisseling op het pad van de Dhamma.

¹ We hebben gekozen voor ‘oefening in ethiek’ voor de vertaling van het Pāli woord ‘sīla’ zoals dat in de vroeg Boeddhistische teksten voorkomt en een onderdeel is van de oefening van het achtvoudige pad in o.a. de Theravada en de inzichtmeditatie/vipassanā gemeenschappen

² Voor uitgebreide definities en uitleg van sīla zie bijlage 1.

We willen iedereen die in welke rol dan ook betrokken is bij vipassanā-beoefening inspireren om sīla in de praktijk verder te verkennen.

Feedback is welkom: een handreiking in wording

Deze handreiking en de tips zijn niet af. We zijn blij als deze handreiking kan bijdragen aan dialoog in de vipassanā gemeenschap; de sangha's in het Nederlandse taalgebied die samen inzichtmeditatie/vipassanā beoefenen. En we horen graag over je ervaringen met het toepassen van de handreiking. We nodigen je uit om een constructieve bijdrage te leveren aan de volgende versie. Mocht je zelf oefeningen hebben ontworpen en gedeeld in je groep, dan is het leuk om die te delen. Je kan de oefeningen aanvullen en uitwerken. Als je het stuurt naar secretaris@simsara.nl dan verwerken we het in een volgende versie van deze handreiking.

Dank voor het meedoen!

Hoofdstuk 1. De noodzaak van het cultiveren van een ethisch kompas

“Vermijd het kwade, doe het goede, ontwikkel de geest”

Dit is de lering van alle Boeddha's.

In de korte samenvatting van de leringen van de Boeddha's staan drie belangrijke instructies die nauw met elkaar samenhangen. De eerste twee hebben betrekking op ons doen en laten, in het leven van alledag. De derde, 'ontwikkel de geest', verwijst naar de training van ons hart en geest; zowel op het kussen als in het dagelijks leven. Subtieler gezien is dit de oefening van onze geest en het leren kennen wat heilzame en onheilzame gedachten zijn en een uitnodiging om ons te richten op het heilzame. Zo gaan de drie instructies hand in hand en zijn ze onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Voor veel beoefenaren van vipassanā of inzichtmeditatie lijkt het pad soms alleen uit de meditatie te bestaan. En meer in het algemeen lijkt boeddhisme hier en daar synoniem te zijn geworden met meditatie. De context van het achtvoudige pad is naar de achtergrond geraakt. Dat is jammer omdat alle factoren van het pad in het leven een belangrijke rol vervullen op ons pad van ontwaken. Dhamma is een totaalpakket.

“Vermijd het kwade, doe het goede, ontwikkel de geest” kun je opvatten als een *boeddhistische routeplanner naar wijsheid en compassie*. Zo'n routeplanner bestaat al heel lang. Het is het achtvoudige pad van de Boeddha, de vierde Edele Waarheid. Het pad dat als we het onderdeel van ons leven maken ons helpt innerlijk geluk en vrede verder te ontwikkelen en realiseren. De ontwikkeling van elke padfactor levert een wezenlijke bijdrage aan de innerlijke ontwikkeling en cultivering van hart/geest. Het achtvoudige pad wordt vaak in drie onderdelen beschreven: *sīla-samādhi-pañña* (ethisch kompas, concentratie, inzicht/wijsheid).

Deze onderdelen gaan samen op en versterken elkaar. Het onderdeel training in ethiek bestaat uit drie onderdelen: wijze spraak, wijs handelen en wijs levensonderhoud. Wijs verwijst naar de ethische kwaliteit ervan, namelijk zonder schade toebrengend, het goede bevorderend en de geest cultiverend.

Deze korte weergave van de routeplanner oftewel het achtvoudig pad, leidt ons stap voor stap langs en uit de afgronden van onproductief gedrag, destructieve verlangens, ingesleten hebzucht, boosheid en haat en allerlei misvattingen. De route leidt ons naar momenten van vreugde, kalmte en inzicht; naar gelijkmoedigheid, wijsheid en compassie en uiteindelijk naar ultieme vrijheid (nibbāna).

De routeplanner helpt ons om onze intenties en plannen voor het leven nu en in de toekomst op een vaardige wijze vorm te geven en ondersteunt ons om in het hier en nu te zijn. Het hier-en-nu is het moment waarin ons leven zich afspeelt. Tegelijkertijd is dat wat we nu doen mede bepalend voor wat we in de toekomst tegen zullen komen. Als we nu iets goeds doen, is er straks vreugde. Als we nu liegen of stelen, krijgen we straks de rekening van o.a. wroeging of schaamte gepresenteerd. Wat we doen, én laten (!), maakt uit!

Het idee voor deze handreikingen is mede ontstaan vanuit het besef dat aandacht geven aan de oefening in ethiek buitengewoon belangrijk is en er vrij weinig handvatten beschikbaar zijn voor ons leven buiten het meditatiekussen. Om het ethisch kompas – en de beoefening – te integreren in het leven is enerzijds een goed begrip ervan en anderzijds toewijding en oefening nodig. Wat betekent dat voor ons alledaagse leven als we niet op een kussen zitten of op retraite zijn? Voor beoefenaren van vipassanā is het ondersteunend en absoluut noodzakelijk als in onze sangha's en door de begeleiders/leraren dat ethisch kompas helder voor het voetlicht wordt gebracht en er in gemeenschappelijkheid wordt stilgestaan bij harmonie en veiligheid.

Het cultiveren van een ethisch kompas is een vorm van vrijgevigheid waarin we bescherming en veiligheid bieden aan anderen en de wereld.....en aan onszelf. Het helpt ons bovendien verder op het pad naar innerlijke bevrijding.

Als meditatie begeleider is het van belang om ook oefening in ethiek voor het voetlicht te brengen. Als we vipassanā beperken tot opmerkzaamheid of de vier domeinen van opmerkzaamheid, dan kan de misvatting ontstaan dat de beoefening van ethiek in zichzelf niet nodig zou zijn. Vaak is hierbij de gedachtegang dat opmerkzaamheid een voldoende poortwachter is voor de geest, waardoor onheilzaam gedrag niet zou ontstaan of in de kiem gesmoord zou worden. Als we ons alleen op opmerkzaamheid (mindfulness) richten dan missen we echter vele aanwijzingen en inspiraties van de Boeddha om in het dagelijks leven het goede te doen en onszelf sterker, liefdevoller en vreugdevoller door het leven te laten gaan. En daarmee bij te dragen aan vrede in onze gemeenschappen en de wereld.

Aanwijzingen om een ethisch kompas te cultiveren³ zijn nodig - en de Boeddha beschrijft ze - omdat geen enkel persoon élk moment opmerkzaam en compleet vrij van verlangen is. We leven ons leven met elkaar en onze oefening in ethiek ondersteunt om in harmonie met elkaar te leven, om conflicten te vermijden of – als ze ontstaan zijn – ze harmonieus op te lossen. Ook helpt de beoefening om te vermijden dat de onheilzame neigingen die in ieder mens aanwezig zijn, tot schadelijke acties voor onszelf en anderen leiden. De oefening van heilzame intenties, vaardig handelen, spreken en levensonderhoud is juist buiten het meditatiekussen van belang.

Oefening in ethiek en mindfulness zijn de richtingaanwijzers en lantaarnpalen op ons pad. Ze wijzen de weg en geven ons inzicht in waar we zijn en hoe we verder kunnen.

³ Voor iedereen zijn er de 5 of 8 leefadviezen of trainingen. Voor monniken en nonnen zijn het er respectievelijk 227 en 331. Zie bijlage 4 voor de 5 trainingen, leefadviezen.

Hoofdstuk 2. De beschermende functie van opmerkzaamheid voor sīla

De drie onderdelen van het achtvoudige pad zijn: training in ethiek – ontwikkelen van mindfulness en kalmte en wijsheid of inzicht (in het Pāli : *sīla-samādhī-pañña*). Deze drie onderdelen lijken elkaar op te volgen maar staan in werkelijkheid niet los van elkaar. Er is wisselwerking. Zo biedt de training in ethiek een gezond fundament om concentratie en wijsheid op te ontwikkelen. Mindfulness speelt een belangrijke rol in het ontwikkelen van concentratie en wijsheid én speelt eveneens een beschermende rol voor de ontwikkeling van het ethisch kompas.

Er wordt in de sutta's (lessen of leerredes van de Boeddha) een onderscheid gemaakt tussen conventionele en absolute oefening in ethiek. De conventionele oefening in ethiek gaat om het herinneren en expliciet naleven van de vijf leefadviezen of trainingen in ons dagelijks leven. Absolute oefening in ethiek refereert aan het naleven van de vijf leefadviezen als een natuurlijk gevolg van opmerkzaamheid. Als we bijvoorbeeld opmerkzaam zijn van een neiging om iets te stelen dan kan opmerkzaamheid voorkómen dat deze neiging automatisch vervolg krijgt in onheilzaam gedrag. We merken op dat er de neiging is of het idee om iets te nemen maar het blijft bij het opmerken van die neiging zonder te pakken van iets wat ons niet is gegeven en wat ons niet toebehoort. Mindfulness, of opmerkzaamheid, beschermt ons voor de automatische, niet heilzame reactie.

Een voorkomende misvatting is dat als mensen veel ervaring hebben met de beoefening van mindfulness of vipassanā, er geen conventionele oefening in ethiek nodig is, geen trainingen voor het dagelijks leven en dat absolute oefening in ethiek ervoor zorgt dat we – als vanzelf – ons leven in lijn brengen met de Dhamma. Deze opvatting is niet juist omdat opmerkzaamheid er even niet kan zijn en omdat sommige onheilzame neigingen zo sterk of hardnekkig zijn dat ze ondanks mindfulness niet vaardig hanteerbaar zijn. De latente neigingen kunnen onverwacht de kop op steken. Bovendien is er een groot verschil tussen een retraite setting en ons dagelijks leven. Voor de meesten van ons geldt dat we minder makkelijk mindful zijn en vaker op de automatische piloot varen in het dagelijks leven.

Het zeer herhaaldelijk oriënteren en reflecteren op de vijf leefadviezen blijkt ook voor hen met veel meditatie-ervaring nuttig en noodzakelijk voor het bewandelen van het pad in het dagelijks leven. De Boeddha onderwees aan zijn monniken en nonnen niet alleen opmerkzaamheid (mindfulness), maar ze trainen en trinden zichzelf ook in vele specifieke gedragsregels.

Toch is het interessant om het onderwerp 'absolute oefening in ethiek' te verkennen. In de boeddhistische geschriften worden er een aantal functies van mindfulness uiteen gezet. Zo zet bhikkhu Anālayo heel helder de signalerende en beschermende functies van mindfulness uiteen⁴. Mindfulness wordt bijvoorbeeld vergeleken met een poortwachter. Een poortwachter staat aan de rand van een stad en bewaakt de poort door het herkennen en toezicht houden van wie er de stad binnenkomt. De stad is als onze mind en de verschillende stadspoorten staan voor de verschillende zintuigdeuren. Verlangen kan bijvoorbeeld via de

⁴ [Anālayo: Protecting Oneself and Others Through Mindfulness](#),

geestesdeur verschijnen en als een indringer binnenkomen. Als verlangen niet wordt opgemerkt komt het binnen en heeft het de kans nog verder door te wortelen in onze mind. Mindfulness heeft echter de kwaliteit dat het verlangen kan herkennen door ervan gewaar te zijn. Zeker als mindfulness standvastig is kan verlangen op deze manier worden beteugeld doordat er niet meegegaan met het verlangen. Het verlangen zélf kan met vriendelijke aandacht erkent en aanschouwd worden. Het verschijnsel kan verder onderzocht worden en inzicht in het verschijnsel van verlangen kan zich verdiepen.

In wezen geldt dit voor alle zintuigdeuren. Als ons oog op iets moois valt kan dat de basis zijn van het ontstaan van begeerte. Als er een geluid wordt waargenomen dat een onprettige gevoelston met zich meebrengt kan dat de oorzaak zijn van het ontstaan van weerstand. Zo ontstaan onheilzame reacties en associaties die ons gedrag op die wijze beïnvloeden. Mindfulness van de reactie, van de gevoelston, of van het proces van horen beschermt tegen onheilzame daden.

De beschermende functie van mindfulness kan op een heilzame wijze invloed uitoefenen op gedachten en intenties. Mindfulness kan bijdragen aan het stabiliseren van de geest en het vaardig hanteren van zintuiglijke indrukken die een reactieve geest kunnen veroorzaken.

Hoofdstuk 3. Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief

3.1 Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief en wat het niét is

Ethiek is de reflectie op normen, waarden, gebruiken, gewoontes en houdt zich bezig met vragen als: Wat is het verschil tussen goed en kwaad? Wat maakt een handeling goed of verkeerd? Gaat het om iemands intentie of de gevolgen van die handeling? Wat is het goede leven? Deze vragen worden in verschillende filosofische stromingen en religies vaak op een verschillende manier beantwoord, maar er zijn ook overeenkomsten. Moreel besef is een diep menselijk vermogen, dat onder meer gekleurd wordt door religie, opvoeding en cultuur.

In het Boeddhisme maakt de oefening in ethiek integraal onderdeel van het pad van verlichting. Het is geen geïsoleerde set aan regels, voorschriften of geboden waar je je klakkeloos, zonder na te denken, aan moet houden.

Zelfs als je je 100% aan de ethische richtlijnen houdt, maar je niet beseft wat dat betekent voor jezelf en anderen dan schiet dit zijn doel voorbij. Gedrag zonder reflectie en inzicht is dan een oppervlakkig laagje waarbij de wortels van het onheilzame mogelijk onaangetaast zijn gebleven en zijn er slechts externe commando's opgevolgd zonder innerlijke ethische, mentale training.

Om helder te krijgen wat we onder de beoefening van ethiek verstaan, willen we eerst benoemen wat het volgens ons **niet** is.

- Oefening in ethiek komt niet vanzelf met het beoefenen van mindfulness. Het is een oefening in zichzelf waarbij mindfulness een noodzakelijk instrument is om (verder) het ethisch kompas te ontwikkelen, concentratie en wijsheid op te bouwen. Mindfulness kan ook puur instrumenteel ingezet worden voor onheilzame acties, (zoals de zeer aandachtige scherpschutter dat doet) dat is niet de 'juiste' (sammā) mindfulness. Juiste mindfulness gaat altijd samen met wijze aandacht. Oefening in ethiek staat niet los van inzicht, wijsheid ten aanzien van het onderscheid in heilzaam en onheilzaam.
- Oefening in ethiek is niet alleen een kwestie van wilskracht, mentale spierballen. Met enkel wilskracht is het mogelijk om negativiteit weg te drukken in je geest. Dat ziet er dan aan de buitenkant heel vriendelijk en vredig uit, maar van binnen kan er nog een enorme strijd zijn tussen onheilzame en heilzame intenties.
- Oefening in ethiek is ook geen kwestie van *'if you can't make it, fake it'*. Zonder de intentie van ethische ontwikkeling in ons gedrag ontbreekt de wijsheid. Dan is het slechts een cosmetisch laagje wat er mooi uitziet in het sociale verkeer, maar wat uiteindelijk schadelijk is voor jezelf en anderen.
- Oefening in ethiek is geen boeddhistische meetlat om jezelf en anderen aan af te meten en te beoordelen. Zoals bijvoorbeeld door je gebrek aan heilzame kwaliteiten

te benadrukken: "Ik ben niet mettā genoeg; hij/zij is niet mettā genoeg; ga jij nog maar eens mediteren, etc."

- Oefening in ethiek is geen aan- en uitknop. Het is afhankelijk van de soort beoefening, de situatie, persoonlijke moeilijkheden, accenten, etc. In die zin is het een training waar progressie en regressie onlosmakelijk aan verbonden zijn, vallen en opstaan. Vaak willen we alleen naar de progressie kijken en zijn we 'blind' voor de regressie. Schommelingen zullen optreden. Ook voor zeer ervaren beoefenaren doen zich situaties voor waarin negatieve, onheilzame krachten of tendenties (*anusaya*⁵) opkomen.
- Oefening in ethiek is geen alles of niets verhaal. Het is een ontwikkeling zoals het hele pad een levensweg van graduele ontwikkeling is. De verschillende onderdelen van het ethisch kompas kunnen afzonderlijk geoefend worden. Het is maar net waar je het meest aan wilt werken. Wellicht goed om met gemakkelijke oefeningen te beginnen en van daaruit op te bouwen naar moeilijkere oefeningen.
- Oefening in ethiek is géén 'gij zult niet.....'-moralisme. Dit type moraal is vaak van buitenaf opgelegd, door kerkelijke of andere religieuze instituties. Vanuit hun opvoeding hebben veel mensen hierdoor een nare bijmaak aan moraal overgehouden. Het 'moeten voldoen' aan een moralistische norm ging vaak gepaard met pijnlijke gebeurtenissen als straf van in- of buitensluiting van de gemeenschap. Hierdoor kan het concept van sīla waarbij de nadruk op het vermijden van het negatieve ligt, nogal wat weerstand oproepen. Het kan belangrijk zijn om deze weerstand aandacht te geven. Maar ook om goed uit te leggen dat de oefening van ethiek niet met het oordeel van anderen te maken heeft, maar een innerlijke beoefening van het heilzame met kalmering en vreugde als gevolg. Het aanbieden van een andere invalshoek kan hierover meer begrip verkregen worden: het gaat om de oefenintentie (en niet op het perfect te hoeven doen) en door te kiezen voor een positief geformuleerde intentie: 'Ik neem me voor te oefenen in geven', in plaats van: 'ik neem me voor om niet te stelen'. Zie verderop in deze handreiking.
- Oefening in ethiek is geen kenmerk van een ware, heilige boeddhist. Je hoeft geen boeddhist te zijn om een innerlijke ethiek te ontwikkelen je geest en hart te cultiveren. En mensen die zich boeddhist noemen kunnen nog veel te oefenen hebben t.a.v. hun ethisch kompas.
- Oefening in ethiek staat niet gelijk aan '*niet oordelend observeren van alles wat zich aan je voordoet*', dé mindfulness slogan. Die slogan nodigt uit tot niet discriminerend observeren. Bij het ethisch kompas gaat het juist om het verwerven van het vermogen om dat wat heilzaam en onheilzaam is voor jezelf en anderen te onderscheiden. Wijs inzicht is nodig om beide processen (ontwikkelen van sīla en het cultiveren van de geest) te onderscheiden en elkaar te laten ondersteunen.

⁵ Er zijn zeven latent aanwezige onheilzame geneigdheden (*anusaya*): sensueel verlangen; wrok; speculatieve meningen; twijfel; eigendunk; hunkeren naar voortgaand bestaan; onwetendheid.

3.2 Oefening in ethiek vanuit boeddhistisch perspectief: wat het wél is..

De vijf ethische leefadviezen

In Aziatische kloosters, aan het begin van veel retraites in Nederland en soms ook in onze sangha's wordt stil gestaan bij de vijf precepts, de vijf ethische leefadviezen van de Boeddha. Vaak door deze te chanten of hardop met elkaar te lezen, reciteren. Soms in het Nederlands, soms in het Pāli . Het reciteren of hardop lezen is een manier om onszelf te herinneren aan de oefeningen in ethiek. Door het gezamenlijk te doen, wordt het ook een gedeelde inspanning en dat werkt inspirerend naar elkaar.

De zinnen fungeren ook als intenties die als zaadjes worden geplant op het moment dat je ze reciteert. Het hardop voorlezen helpt verder ook om de oefening te verinnerlijken en is een manier om er mee in te stemmen. Ook kan het weerstand oproepen en dat is in zichzelf ook informatief en een uitnodiging om bij jezelf op verder onderzoek uit te gaan.

Een vertaling van de Pāli -tekst van het eerste advies luidt bijvoorbeeld: *Ik neem mij voor om geen enkel levend wezen te doden noch te kwetsen.* Daarnaast is het gangbaar om de positieve toevoeging erbij te zetten. Bijvoorbeeld: *en het welzijn van allen te beschermen.*

De reden dat in de klassieke tekst in de eerste plaats de onthouding staat, is dat het gaat om 'het niet-doen' (en het weten dat je het niet doet). Als we iets doen wat niet heilzaam is, kunnen we het niet ongedaan maken. We kunnen het effect een leven lang met ons meedragen, daarom staat het negatieve nalaten vooraan.

Daarnaast is heilzaam handelen een logisch gevolg van *niet* onheilzaam handelen. Het positieve gevolg van het onthouden van onheilzaam gedrag kan dus automatisch volgen.

Het kan waardevol zijn om de leefadviezen zowel in nalatende als activerende zin te herinneren en erop te reflecteren. Er is op de negatieve formulering vaak commentaar omdat het lijkt op de geboden van 'gij zult niet ...'. En op zich komt het ook niet zo uitnodigend en inspirerend over. Maar het heeft dus een inhoudelijk belang.

Daarom geven we hier eerst de versie die in de traditionele teksten staan en volgt daarna een versie met een veelgebruikte positieve formulering.

Er zijn meerdere versies van de ethische trainingen en ook verschillende vertalingen van de Pāli -teksten.

Hier volgt de klassieke Pāli tekst van de vijf ethische trainingen/leefadviezen met een veel gebruikte Nederlandse vertaling.

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Ik neem mij voor om geen enkel levend wezen te doden noch te kwetsen

Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Ik neem mij voor om niet te nemen wat niet is gegeven .

Kāmesumicchācāra veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Ik neem mij voor om mij te onthouden van seksueel wangedrag.

Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

Ik neem mij voor om geen onwaarheden te verkondigen.

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Ik neem mij voor mij te onthouden van middelen die de geest bedwelmen.

Sadhu sadhu sadhu!

(goed gesproken)

Hieronder volgt een veelgebruikte versie⁶ waarbij een positieve intentie wordt toegevoegd.

Ik verbind mij aan de training om levende wezens geen schade toe te brengen en het welzijn van allen te beschermen.

Ik verbind mij aan de training om niet te nemen dat niet vrijelijk is gegeven en om vrijgevigheid te oefenen.

Ik verbind mij aan de training om mij te onthouden van sensueel en seksueel wangedrag en om alle wezens te respecteren.

Ik verbind mij aan de training om geen onwaarheden of schadelijke dingen te spreken en om waarachtig, eerlijk en vaardig te zijn in mijn spraak.

Ik verbind mij aan de training om geen middelen te gebruiken die de geest bedwelmen en om helderheid in mijn eigen geest te koesteren.

Voor nog een andere formulering van de vijf ethische trainingen verwijzen we naar bijlage 3, waar de tekst van de vijf Aandachtsoefeningen van Thich Nhat Hanh zijn opgenomen.

Er zijn nog meer vertalingen in omloop. Voor de gemeenschap waarin je oefent zou een eerste discussie kunnen gaan over het maken van een bewuste keus van de formulering van de leefadviezen.

Welke willen jullie gebruiken in jullie sangha? Let daarbij op dat de onderliggende intentie een plek heeft. Bijvoorbeeld de intentie zoals die tot uitdrukking komt in: 'vermijd het kwade, doe het goede, ontwikkel de geest'. Het onvoldoende aandacht geven aan het vermijden van het kwade, heeft in meerdere boeddhistische sangha's tot grote problemen geleid.

Ook kan je in je gemeenschap bespreken hoe je het woord 'precept' wilt gebruiken. Bedoel je er, net als Thich Nhat Than, aandachtsoefeningen mee of wil je het hebben over leefvoorschriften of leefregels of leefadviezen?

Ben je je bewust van de mogelijke verwarring en/of weerstand die het woord leefregels kan oproepen als die geassocieerd worden met 'de tien geboden'?

⁶ Vertaald van: *Boundless Heart*, Christina Feldman Shambala, 2017.

Hoofdstuk 4. Sīla in de sangha - oefening in ethiek door de groep

De leefadviezen zijn door de Boeddha onder meer bedoeld om harmonie in zijn gemeenschappen van mediterenden (sangha) te bevorderen. De sangha als toevlucht, als één van de drie juwelen, is niet iets wat ontstaat zonder (wijze) inspanning en samenwerking. De oefening in ethisch gedrag ten aanzien van spreken, handelen, levensonderhoud is dus niet alleen een individuele oefening, maar heeft volledig betrekking op ons leven te midden van anderen. Wat wij doen en nalaten heeft een directe invloed op onze omgeving, zowel in positieve als in negatieve zin.

Een ethisch kompas voor onze meditatie gemeenschappen is om de volgende redenen volgens de Boeddha belangrijk⁷.

- Voor het welzijn van de sangha;
- Voor het gemak van de leden van de gemeenschap;
- Om recalcitrante personen in de gemeenschap te ondersteunen;
- Om getraide leden van de gemeenschap de gelegenheid te bieden in rust te oefenen;
- Om het activeren van onheilzame gemoedstoestanden (*asava*) te vermijden;
- Om het uitdoven van onheilzame staten te bevorderen;
- Om vertrouwen te genereren bij degenen die weinig vertrouwen hebben;
- Om vertrouwen te versterken bij degenen die vertrouwen hebben;
- Voor het continueren van de Dhamma;
- Voor het bevorderen van de training (van de geest).

Thich Nhat Hanh zegt het als volgt: “Alleen zijn we kwetsbaar, maar met broeders en zusters om mee samen te leven kunnen we elkaar ondersteunen. We kunnen niet als een losse druppel water naar de zee gaan – we zouden uitgedroogd zijn voordat we onze bestemming bereikt hadden. Maar als we een rivier worden, als we als een sangha gaan, zullen we zeker bij de zee komen.....[] Je hebt anderen nodig die je eraan herinneren wat je al weet. Een sangha is een gemeenschap die zich verzet tegen de haast, het geweld en de onheilzame manieren van leven die in onze huidige maatschappij de boventoon voeren.”(Uit werkboek Sangha) .

Anderen in de sangha, anderen die ook mediteren en het pad volgen, zijn buitengewoon belangrijk als spirituele vrienden. Zij oefenen ook in sīla en zij kunnen inspireren en ons herinneren aan de oefening als we die zijn vergeten. In bijlage 4 staat meer over spirituele vriendschap (*kalyana mitta*).

⁷ Bhikkhu Bodhi, 2016. *The Buddha's Teachings on Social and Communal Harmony. An Anthology of Discourses from the Pāli Canon*, Wisdom Publications.

4.1 Veiligheid als voorwaarde voor spirituele ontwikkeling

Een gevoel van veiligheid en respect is ook van doorslaggevend belang voor het opbouwen van concentratie en opmerkzaamheid. Immers, stil zitten en de blik rustig naar binnen keren als er dreiging is, ruzie gemaakt wordt, er harde woorden vallen of je op het fysieke gedrag van begeleiders of mede-meditatoren moet letten is niet mogelijk.

Groepsregels die veiligheid en vriendelijkheid bevorderen, de oefening van de leefadviezen met eventuele aanvullende afspraken, dragen bij aan een (gedeeld) gevoel van veiligheid en vertrouwen binnen de gemeenschap.

Net als voor de individuele oefening geldt ook hier dat er een open invitatie van uitgaat en een vriendelijk commitment aan de afspraken. De context van de afspraken, het waarom van afspraken, is belangrijk om te communiceren. Hierbij kan het helpen om expliciet te bespreken in onze groepen wat bijdraagt aan de veiligheid en daar gezamenlijke afspraken over te maken.

Algemene richtlijnen voor veiligheid zitten besloten in de vijf leefadviezen. Wetend dat iedereen deze vijf leefadviezen of ethiek als oefening heeft, maakt al dat een groep zich kan verbinden en er harmonie kan ontstaan. Hierover communiceren is daarom belangrijk.

Voor specifiek gedrag dat onveilig is, of onveiligheid kan oproepen is een ethische code behulpzaam. Bijvoorbeeld voor het verhinderen van fysiek en mentaal grensoverschrijdend gedrag. Dit geldt onderling voor sanghaleden, maar ook voor gedrag tussen begeleiders, leraren, organisatoren en sanghaleden.

4.2 Seksueel grensoverschrijdend gedrag en machtsmisbruik

Seksuele relaties tussen leraren/begeleiders en mediterenden zijn altijd ongeoorloofd en dat moet ook gecommuniceerd worden. Het ethisch drieluik van het SIM biedt een basis voor een ethische code in de sangha. (zie bijlage 5)

4.3 Veiligheid voor verschillende groepen

De basis voor harmonie is veiligheid, betrouwbaarheid en vertrouwen. Toch is wat voor de een veilig voelt misschien onveilig voor een ander. Dit kan te maken hebben met conditioneringen, omstandigheden en tot bepaalde groeperingen behoren die niet de dominante cultuur zijn. Bijvoorbeeld vrouw zijn in een mannenomgeving, man zijn in een vrouwenomgeving, behoren tot de LBTHQ gemeenschap, gekleurd zijn, een andere dan de Nederlandse cultuur als achtergrond hebben, vluchteling zijn, iemand met een fysieke of mentale beperking zijn etc.

Het is van belang om hier bij stil te staan en in je eigen groep te onderzoeken of er onbewuste of bewuste barrières worden opgeworpen.

Racisme en bewustwording van discriminatie

Is iedereen werkelijk welkom, of is er weinig oog voor impliciet racisme en uitsluiting. In de koloniale geschiedenis van Nederland (sprekend vanuit het feit dat dit stuk over ethiek geschreven is vanuit onze eigen Nederlandse (en Indische) achtergrond voor mediterenden in de vipassanagemeenschappen in Nederland) zijn er allerlei stereotyperingen en manieren van insluiting en uitsluiting in de cultuur geslopen. Het zwarte pieten debat is natuurlijk exemplarisch waarbij er stilzwijgend (want het is cultuur) wordt toegestemd om hele bevolkingsgroepen te debiliseren.

Met de black live matters beweging is er meer kracht gekomen in de aanhoudende strijd tegen racisme in Nederland. Ook in de vipassanā gemeenschappen is meer oog en meer onderzoek naar eigen conditioneringen en wordt gekeken naar wat het betekent om wit te zijn, of een kleur te hebben en of het uitmaakt of je in een Nederlandse of Indische, Surinaamse, Oosterse, Turkse, Marokkaanse, Iraanse of andere niet-Nederlandse achtergrond te hebben.

Vele levens zijn gekleurd door discriminatie op grond van huidskleur, sekse, seksuele voorkeur of culturele achtergrond is dit ook een belangrijk onderwerp van aandacht binnen de vipassanā gemeenschappen. Het is een heel wezenlijk aspect van oefening in ethiek, behorend bij het pad.

Er zijn veel goede intenties en dat is een goede start. Maar er is ook veel onwetendheid over geïnstitutionaliseerd racisme, ook in boeddhistische organisaties. In het kader van veiligheid voor iedereen en de beoefening van sīla biedt onderzoek naar de eigen conditioneringen een enorme verdieping in de oefening.

Het is belangrijk om over racisme, witte fragiliteit, antiracisme en diversiteit te lezen⁸ en ook belangrijk om gezamenlijk in de sangha ruimte aan uitwisseling en oefening te geven met dit als onderwerp, bijvoorbeeld door de geconditioneerdheden te onderzoeken. Kwaliteiten die we hierin, vanuit welke achtergrond dan ook, kunnen ontwikkelen beginnen met het ontwikkelen van sensitiviteit hiervoor en het ontwikkelen van mogelijkheden om hier vaardig mee om te gaan. Het is behulpzaam om stil te staan bij de eigen culturele achtergrond en de geschiedenis van kolonialisme, slavernij en vergaarde welvaart in Nederland. Het erkennen van aangedaan leed van voorouders werkt verdiepend op de connectie die we met onszelf hebben en op de connectie die we met onze medemensen hebben, ook binnen de sangha.

Met deze oefeningen verdiepen we heilzame intenties en verdiept het pad van sīla zich, zowel individueel als in de sangha.

Voor elke groep, en dus ook voor elke sangha geldt, dat een groep bloeit als er een gemeenschappelijkheid wordt gevoeld ten aanzien van de waarden die belangrijk worden gevonden.

⁸ Bijvoorbeeld: Mindfulness of race van Ruth King, Awakening together van Larry Yang, You Belong van Sebene Selassie, Radical Dharma van Williams en Owens.

Affiniteitsgroepen en ethiek

Affiniteitsgroepen zijn groepen die bij elkaar komen vanwege een gemeenschappelijkheid zoals een homogroep, een vrouwengroep, een mannengroep, een Surinaamse groep, een Indogroep etc.. Deze kunnen heel zinvol en verrijkend zijn voor deelnemers. Het kan een veilige en inspirerende plek zijn om uit te wisselen met elkaar wetend dat er geen impliciete externe veroordeling zal zijn of wetend dat degenen in de groep gelijksoortige ervaringen hebben vanwege hun achtergrond of kleur. Een affiniteitsgroep kan naast de reguliere sanghabijeenkomsten bestaan, langer of korter bestaan en er kan uitwisseling zijn met de andere sanghaleden over en weer. Een interessant onderdeel van een affiniteitsgroep, net als in de hele sangha, is het gezamenlijk reflecteren op waarden vanuit de eigen achtergrond en hoe deze zich verhouden tot de boeddhistische leefadviezen.

Overigens kunnen we onze meditatiegroepen ook als affiniteitsgroepen beschouwen omdat we tezamen komen met de gezamenlijke intentie van het cultiveren van onze geest en ontwikkelen van ethiek en wijsheid. Het is precies deze gezamenlijke intentie die tot verbinding leidt.

4.4. Oefening in ethiek binnen de sangha

Zoals gezegd kunnen we in formele en informele zin oefenen met de leefadviezen, binnen en buiten de sangha. De momenten dat we binnen de sangha zijn, kunnen inspirerende moment zijn van samen mediteren en van samen uitwisselen. Gegrond in de leefadviezen en de Dhamma kunnen wijs spreken, wijs handelen en wijs levensonderhoud worden geoefend, verdiept en besproken worden. In het volgende hoofdstuk worden suggesties voor oefening met sīla gedaan en in bijlage 5 wordt e.e.a. nog verder toegelicht.

Hier wordt aandacht gegeven aan het wijs omgaan met elkaar binnen de sangha, als we uitwisselen en samen oefenen.

Het kan behulpzaam zijn om een aantal dingen af te spreken. Bijvoorbeeld dat alles wat in sessies wordt besproken, dat dat niet wordt doorverteld (oefening in wijs spreken), dat wat iemand verteld dat dat van die persoon blijft (oefening van niet-stelen) en dat er geen ongevraagd advies wordt gegeven (oefening van respect). Ook kan afgesproken worden dat er geen doordringende vragen worden gesteld (alsof iemand verantwoording moet afleggen).

Een andere ondersteuning voor de oefening van sīla-in-de-sangha kan zijn om te oefenen in vriendelijkheid en om de oefening in de eigen sangha te verbinden met andere sangha's en andere gemeenschappen. Door het delen van verdiensten en de wens dat de oefening bijdraagt aan vrede bij jezelf en alle wezens wordt verbinding bevordert en daarmee de intentie tot respect en vriendelijkheid. De basis van ethiek.

Hoofdstuk 5: Suggesties voor het oefenen met sīla-in-de-sangha

5.1. Praktische handvatten

In de vorige paragrafen is ingegaan op enige theoretische achtergrond over de rol van sīla in het dagelijks leven en in het proces van meditatie en zuivering van de geest. In deze paragraaf bieden we enige praktische handvatten voor het samen bespreken en de oefening in ethiek en de bespreking en contemplatie van dilemma's die we in het dagelijks leven tegenkomen.

We doen hieronder enkele suggesties en realiseren ons dat er verschillen zijn in de sangha's. Bijvoorbeeld in de verhouding stilte en napraten, wel of niet samen studeren, ervaring met Insight Dialogue, aanbod van Dhamma-lezingen, gebruik van boeddhistische rituelen als chanting en het nemen van toevlucht.

De handreikingen voor begeleiders zijn onder te verdelen in vijf aspecten:

- A. Spreken over sīla
- B. Informele oefening
- C. Formele oefening
- D. Reflecteren
- E. Samen studeren

A. Spreken over sīla

Spreken over sīla is niet eenvoudig. Woorden hebben een lading en kunnen refereren aan eigen ongemakkelijke ervaringen. Veel mediterenden zijn bijvoorbeeld vanuit hun jeugd bekend met woorden als 'zonde', 'schuld', 'oordeel' en het thema ethiek kan dan een gevoelige snaar raken. Ook best wel vaak komt het voor dat men meditatie associeert met de positieve aspecten van de kerk – zoals inkeer, rust, stilte – maar het juist waardeert dat er niet of nauwelijks wordt gesproken over ethiek. 'Ik ben uit de kerk gestapt en nu gaat het hier toch weer over ethiek', zei een deelnemer van een retraite eens tegen Joost.

Spreken over ethiek is niet eenvoudig en hieronder geven we een aantal handreikingen die helpend zouden kunnen zijn.

1. Voor de begeleider is het van groot belang om een goed theoretisch begrip te hebben over de rol van sīla op het meditatiepad. Bijvoorbeeld dat de oefening in ethiek een integraal onderdeel is van het pad naar ontwaken. Je zou als begeleider ook eens samen de kernwaarden van de eigen sangha kunnen formuleren. Vervolgens kunnen ze vertaald worden naar praktische handvatten die iedereen kan kennen. Bijvoorbeeld over onderlinge afspraken, over de omgang met een boeddha beeld, afspraken over het elkaar kunnen aanspreken op gedragsregels in de sangha etc.

2. Benader *sīla* vanuit de context ‘Kom en zie voor jezelf’. Een van de factoren van ontwaken is onderzoek. Zelf verkennen, openen en reflecteren zonder dat de uitkomst al vast staat.
3. Vermijd moraliserend taalgebruik en benader ook dit onderwerp met ruimte voor persoonlijke afweging en (bewuste) keuzes. Het mag vrijblijvend zijn, maar de uitleg van het belang van *sīla* is erg belangrijk. Zie ook hoofdstuk 3. Humor kan hier een rol in spelen. Bedenk leuke aansprekende voorbeelden die de kwetsbaarheid van ons menszijn blootleggen.
4. Indien je merkt dat mediterenden moeite hebben met dit onderwerp of bepaalde woorden en begrippen, nodig ze dan uit om hier samen op te reflecteren. Bij het samenstellen van deze handleiding merkten we bijvoorbeeld op hoe verschillend begrippen konden resoneren. Bijvoorbeeld ‘deugdzaamheid’ of ‘moraliteit’. Bespreek de gevoeligheden en geef ruimte aan reacties en ervaringen.
5. Voor mediterenden kan het helpend zijn om te zien en horen dat de begeleider ook oefent op dit pad en gevoeligheden tegenkomt en een imperfect wezen is. Begeleiders zouden voorbeelden kunnen aandragen uit hun eigen leven en daarmee laten zien dat ze ook aan het oefenen zijn. Dit kan bijdragen aan een milde benadering van dit onderwerp en het gevoel versterken dat we samen oefenen als mens en daarin ook de menselijke conditie ervaren. Het versterkt bovendien het horizontale karakter van de sangha waarbij de leraar niet boven de groep staat, maar onderdeel uitmaakt van de groep en samen oefent.

B. Informele oefening

Tijdens de sangha bijeenkomsten wordt er met name gemediteerd. De meest basale instructies van begeleiders gaan onder andere over het vinden van een zithouding, bewust kijken naar de ademhaling en andere lichaamssensaties, de loopmeditatie, enz. *Wordt er ook gesproken over het toepassen van het achtvoudig pad of *sīla* aan de keukentafel thuis en aan de koffiekamer op het werk?* Het integreren van de oefening in het dagelijks leven is uiteindelijk de essentie van het pad.

Hierbij een paar handreikingen voor begeleiders om dit aspect van de oefening te verduidelijken:

- Geef creatieve opdrachten om de aandacht te brengen naar *sīla* in het dagelijks leven. Dat kan heel eenvoudig zijn. Bijvoorbeeld: heb je iets gepakt op kantoor voor de handigheid en ben je je bewust van wie dit is? Kun je tijdens een gesprek eens pauzeren en je lichaam voelen. Merk je op met welke innerlijke houding je met je gesprekspartner omgaat?
- Tijdens lezingen en instructies: gebruik voorbeelden uit het dagelijks leven, benoem eigen ervaringen over de bv rol van aandacht tijdens interactie of een bezoek aan de supermarkt. Hoe is het met ons dagelijkse morele besef, we hebben vandaag vast heel veel heilzame keuzen gemaakt, welke zijn dat?

- Benoem de rol van mindfulness in het dagelijks leven: intentie voordat je spreekt, tijdens het spreken en tijdens het luisteren. Je kan een van deze als handreiking meegeven voor een week en daarna de ervaringen met elkaar te delen. Kun je ontdekken dat mindful zijn jou ook beschermd?
- Interpersoonlijke beoefening: waar is de aandacht in het contact met anderen? Verplaats de aandacht van extern naar intern, en andersom.

C. Formele benadering

Een standaard ritueel in Aziatische kloosters is om voorafgaand aan de meditatie de vijf precepts of aandacht oefeningen te reciteren. Op deze manier worden ze expliciet benoemd door iedereen die oefent. Opvallend is dat dit vaak dagelijks gebeurt. Dus als men een retraite doet van tien dagen wordt dit ook tien keer gedaan. De kracht ligt in het herhalen. Het bewustzijn stemt op dat moment weer even af op de formele ‘trainingsregels’ en door dit herhaaldelijk te doen is het voor onze geest – en voor ons handelen – makkelijker om de afslag te nemen naar ethiek in ons dagelijks leven.

Er circuleren verschillende versies, zie hoofdstuk 3.2 en bijlage 3.

1. Kies de tekst die het meest passend is qua taalgebruik en kennis van de boeddhistische begrippen
2. Leidt de tekst in en leg woorden en begrippen uit. Bespreek het verschil tussen ‘geboden’ of ‘beoefening’. Voor een eerste keer kun je het samen lezen of er een studiedag aan wijden er wat langer op contempleren. Uiteindelijk kun je ze ook reciteren in het Pāli , Engels of Nederlands. Wat doet de resonantie van de klank voor jou?
3. Een andere formele benadering is om een precept of aandacht regel te benoemen en er daarop te reflecteren. Dat kan bijvoorbeeld ook aan het einde van een meditatie. De begeleider leest het voor en nodigt uit om hierbij stil te staan. Het kan uitnodigen tot een groepsuitwisseling. Hieronder vind je een aantal handreikingen voor reflecties.

D. Reflecteren

De meeste zitgroepen zullen met name mediteren volgens de bekende richtlijnen van de formele meditatie waarbij met opmerkzaamheid wordt ontwikkeld naar lichamelijke en mentale processen. Een andere manier om tot inzicht te komen is om te reflecteren op een thema. Het doel van een reflectie is om een onderwerp te verkennen en te onderzoeken op een open, ontspannen en uitnodigende manier. Het onderwerp ‘in de week te leggen’ kan individueel, maar ook heel goed in dialoog. Het vraagt om een zorgvuldige inbedding van de begeleider.

In sommige sangha’s is men vertrouwd met Insight Dialogue of andere formele interpersoonlijke mindfulness oefeningen. Voor hen die daarmee wat minder bekend mee zijn volgen hieronder een aantal suggesties voor het organiseren en aanbieden van een reflectie.

- De begeleider nodigt uit om aanwezig te zijn met een open, ontspannen en receptieve houding.
- Er wordt een inspirerende tekst voorgelezen (bv een sutta, gedicht, quote)
- Deelnemers kunnen tijdens en na het horen van de tekst: bewustzijn van gedachten, beelden, gevoelens en reacties die het oproept
- Na het lezen van de tekst: biedt ruimte voor stilte, inkeer en reflectie. Deelnemers kunnen iets opschrijven, met een kopje thee het thema overdenken
- Organiseer een uitwisseling: creëer veiligheid, een open benadering waarbij met kan spreken vanuit het hart zonder dat er direct inhoudelijk op wordt gereageerd, geef richtlijnen voor het uitwisselen. Uitwisselen kan in tweetallen, maar grotere groepjes zijn ook mogelijk.
- Sluit plenair af door ruimte te bieden voor vragen en kort delen van ervaringen.

Hieronder noemen we een aantal ingangen om op sīla te reflecteren.

Suggesties voor reflecties

1. Als je kijkt naar de 5 leefadviezen als geheel, wat roept het dan bij je op?

Het is een uitnodiging om erbij stil te staan, zonder het 'goed' te hoeven doen of het 'goed' te hoeven vinden. Een oefening om intern bij jezelf associaties, voorkeur en afkeer te onderzoeken.

2. Moraliseren versus innerlijke zuivering

De westerse cultuur waarin wij leven is doordrongen van tradities, denkwijzen en waarden die vooral vanuit het christendom voortkomen. Dit maakt dat voorschriften en leefregels al gauw als een moraliserend vingertje worden gezien, met do's en don'ts die inperken in plaats van vrij maken en die gezien worden als bestraffend en niet lerend als er niet aan wordt voldaan.

Hoe is dat voor jou? Kun je de leefregels als oefeningen van je eigen hart zien, of merk je juist dat er iets externs opgelegd lijkt te worden?

Kun je de 5 richtlijnen als oefeningen zien in plaats van moraliserende geboden?

Hoe evalueer je jezelf als het niet lukt om je aan een of meer leefregels te houden?

En hoe oordeel je over anderen als het niet lukt? Hoe streng gaan we er mee om?

Breng eventueel hart kwaliteiten in als je reflecteert en (gezamenlijk) hierover contempleert: compassie, mettā, geduld, (mede-)vreugde.

3. Dilemma's.

We komen onvermijdelijk vele dilemma's tegen als we het juiste proberen te doen en niet te doen wat niet behulpzaam is. Hieronder staan een aantal situaties waarover individueel en gezamenlijk gereflecteerd kan worden. Neem 1 van de 5

trainingsregels en diep die met elkaar uit. Bijvoorbeeld 'liegen': een leugentje om bestwil kan dat? Een onjuistheid verpakken als grapje, kan dat?

Iemand in je groep vertelt dat hij afgelopen weekend een fles wijn heeft leeggedronken en zich daar nu schuldig over voelt. Wat zou je doen?

Als ouder heb je je kind een klap verkocht omdat hij/zij niet wilde luisteren. Daar voel je nu schuldig over. Hoe daar mee om te gaan?

Je hebt net een mindfulness-oefening gekregen met als instructie om alles niet oordelend te observeren. Je ziet hoe je buurvrouw haar kind verbaal blijft uitschelden. Wat te doen?

Een glaasje wijn of een biertje kan dat? en 2? en 3? Waar leg jij de grens? En met welke mindset doe je dat?

4. Onze voornemens en imperfecties

Welke sīla-oefening wil je de komende tijd op je nemen? Hoe ga je om met jezelf, wat gebeurt er, wat leer je, wat wordt een nieuw voornemen?

Het gaat heel goed met je sīla-oefening. En dan.....gaat het mis. Wat nu? Aandachtspunt: de Dhamma in praktijk brengen is een proces van progressie en regressie. Dat laatste is voor velen lastig te accepteren. Uitleg over het pad kan behulpzaam zijn, net als vriendelijkheid en geduld.

5. Verder de sīla in

Hoe kun je een sīla-oefening het beste omschrijven? Niet doden bijv. Thich Nhat Hahn omschrijft het als volgt:

Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

Hoe zou jij het omschrijven? Waar is de grens? Sla je wel een mug dood?

Doden is extreem, hoe ga je om met kleinere vormen van pijn doen: slaan, knijpen, etc. Doden kan ook in de figuurlijke zin: de andere 'doden' met oordelen, iemand 'een dodelijke blik toewerpen', geen erkenning geven tijdens een communicatie is ook misschien ook wel een vorm van doden.

6. Verdieping door verder op onderzoek uit t gaan

Onderzoek de relatie tussen ethiek en andere aspecten van het Achtvoudige Pad als wijsheid, intentie, inzet en concentratie.

7. Vergeving en compassie oefeningen.

Er zijn veel oefening in het vragen en schenken van vergeving. Enkele voorbeelden vind je in de literatuurlijst. Ze vragen een zorgvuldige voorbereiding van de begeleider en de vaardigheid om dit onderwerp te dragen. Ervaring leert dat het soms bij deelnemers best wel veel emoties oproept. Belangrijke aandachtspunten: zorgvuldig taalgebruik, het organiseren van veiligheid, napraten en eventueel nazorg.

8. Verder onderzoek door naar sociale systemen te kijken.

Onderzoek het belang van de training in ethiek op verschillende niveaus.
Bijvoorbeeld: individueel, familiair, werk, nationaal, Europees, mondiaal.

9. Onderzoek de relatie tussen ethiek en andere oefeningen of waarden uit het boeddhisme.

Onderzoek bijvoorbeeld hoe concepten als vrijgevigheid, standvastigheid, eerlijkheid, toewijding, vriendelijkheid, compassie samenhangen met sīla.

10. Sluit aan bij de actualiteit.

Bijvoorbeeld #blacklivesmatter. Voorbeelden: Is het okay om als witte Nederlander er niets over te zeggen? Wat betekent inclusief-taalgebruik? Waarom ga je wel of niet naar een demonstratie of deel je wel of niets hierover op social media? Ander voorbeelden kunnen zijn: wel of geen bont dragen, een militaire interventie, verkiezingen en de verschillende politieke partijen.

11. Ga in op voorbeelden van onethisch en schadelijk gedrag.

Benoem bijvoorbeeld nieuws over misbruik in de verschillende boeddhistische sangha's (mocht dit actueel zijn). Onderzoek samen wat dit oproept en eventueel wat we samen aan kunnen doen om dit in eigen kring te kunnen voorkomen.

E. Samen studeren

Hier volgen nog een aantal onderwerpen die een handvat bieden voor verder begrip en verdieping over sīla. Elk onderwerp kan als een terrein van exploratie geïntroduceerd worden. Verschillende werkvormen zijn mogelijk.

Voorbeeld van werkvormen:

- Iemand diept het onderwerp uit of zoekt er een sutta bij, of we bespreken een bijlage van deze handreiking
- Het onderwerp meenemen als oefening in het dagelijks leven en vervolgens later in de groep samen bespreken,
- Lees een tekst voor en open voor wat opkomt, deel met de groep en open voor wat opkomt in de groep
- Gezamenlijke contemplatie en innerlijke exploratie met hulp van Insight Dialogue richtlijnen (liefst begeleid). Gezamenlijk contempleren in een meditatieve setting biedt gelegenheid om op een andere manier je te verdiepen in het onderwerp. Het

interne onderzoek terwijl je mediteert-in-interactie geeft ruimte aan inzicht van hoe iets zich in jezelf manifesteert en laat zien. Dit kan boeiende inzichten geven, en ook een diep gevoelde connectie met elkaar bieden. De oefening met de richtlijnen van Insight Dialogue is hiervoor heel behulpzaam en informatie hierover is te vinden op deze website: <https://insightdialogue.org/>.

- Gezamenlijke verkenning van een sutta met hulp van ‘dhammacontemplatie’, dit is een mooie methode die ontwikkeld is door Gregory Kramer (zie insightdialogue.org of amsterdaminzichtmeditatie.nl). In verschillende rondes ontdek je steeds meer wat er in een sutta staat, wat er wordt bedoeld en hoe je dat in je zelf kan ervaren.

We wensen je veel inspiratie toe, en laat ons je ervaringen horen!

Vriendelijke groet van de samenstellers van dit document: Joost van den Heuvel Reijnders, Riët Aarsse en Hans Gijsen.

Bronnen en literatuurlijst

Internet bronnen om te raadplegen:

<https://www.youtube.com/watch?v=KNxTr5rBKNo> (korte speelse uitleg over de 5 boeddhistische richtlijnen)

<https://www.youtube.com/watch?v=2nPjThn4Xrs> (ook heldere uitleg)

<https://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-14-mindfulness-trainings/>

<https://www.mindfulnessbell.org/archive/2016/03/dharma-talk-five-wonderful-precepts-2>

https://www.inquiringmind.com/article/2402_6_baraz/ (Adam Baraz: Struggles of a Young American Buddhist)

https://www.inquiringmind.com/article/2602_12_lattin/ (Don Lattin: Six Teachers on the Fifth Precept)

<https://drummindfulness.wordpress.com/morality-and-the-5-precepts/> (Kusala Bhikshu: Morality and the 5 Precepts)

<https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-heart-of-ethics-the-first-precept/> (Gil Fronsdal; ook de ander 4 oefeningen zijn hier te vinden; let op de mooie titels)

<https://www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/25450/> (Joost van den Heuvel Rijnders: 'Ethiek voor de mondiale familie')

<https://www.30now.nl/terugkijken/live-lezingen/28482/> (Bart van Melik: 'De blinde vlek van ontwetendheid en racisme')

gratis download van de Visuddhimagga (Path of Purification):

<https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/nanamoli/PathofPurification2011.pdf>

Bijlagen

Bijlage 1. Definities van sīla

In het Pāli -Engelse woordenboek van Rhys Davis wordt sīla als volgt vertaald: “nature, character, habit, behaviour;”. Sīla is aard, karakter, gewoonte, gedrag.

In het Boeddhistisch woordenboek van eerwaarde Nyanatiloka mahathera⁹:

Sīla: 'morality', 'virtue', is a mode of mind and volition (cetanā, q.v.) manifested in speech or bodily action (s. kamma). It is the foundation of the whole Buddhist practice, and therewith the first of the 3 kinds of training (sikkhā, q.v.) that form the 3-fold division of the 8-fold Path (s. magga), i.e. morality, concentration and wisdom.

Vertaling: ‘moraliteit’, ‘deugd’ is een staat van de geest en een intentie die tot uitdrukking komt in spraak of fysieke actie (kamma). Het is het fundament van de hele Boeddhistische beoefening, en de eerste van de drie soorten training van de drievoudige indeling van het achtvoudige pad: moraliteit/ethiek, concentratie (kalmte) en wijsheid/inzicht.

Definitie Sīla – wikipedia:

Sīla is intern, bewust en intentioneel ethisch gedrag, aansluitend bij je betrokkenheid bij het pad van bevrijding. Het is een ethisch kompas binnenin jezelf en binnen relaties en niet zozeer wat geassocieerd is met het woord moraliteit (wat geassocieerd is met gehoorzaamheid, of een gevoel van verplichting en externe beperking)
https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhist_ethics

Sīla: onheilzaam nalaten en heilzaam doen

In het Pāli wordt gesproken van kusala en akusala, dit betekent heilzame actie en onheilzame actie. Als we sīla - de training in ethiek ter hand nemen, hebben we het voornemen om het onheilzame na te laten. En dat betekent dat we geen schade toebrengen middels onze fysieke acties, verbale acties en via onze geest. En het betekent dat we ons voornemen om heilzame acties te ontwikkelen, fysiek, verbaal en in onze geest. En ook met betrekking ons levensonderhoud geen schade toebrengen¹⁰.

In het algemeen geldt dat het níét-doen van onheilzame actie belangrijker is dan het doen van heilzame actie. Dit is logisch, een onheilzame actie kan niet ongedaan gemaakt worden en lang een grote negatieve impact houden. Iets stelen kan je in de gevangenis brengen en anderen in grote problemen. Stelen draagt bij aan gevoel van onveiligheid bij anderen en de maatschappij. Het vermijden van stelen zorgt voor een leven buiten de tralies. Op mentaal niveau brengt stelen onrust en wroeging en kan geen kalme geest ontwikkeld worden (innerlijke gevangenschap).

⁹ Pagina 210

¹⁰ Zie Majjhima Nikaya 78: Samana-Mudika Sutta;
<https://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.078.than.html>

Een belangrijk aspect van de training in ethiek is dat als we over ons eigen gedrag reflecteren, er tevredenheid en vreugde over onszelf ontstaat. Er is geen spijt over dingen die we hebben gedaan. Voor de meditatie betekent dit dat we tot rust komen en ons makkelijker kunnen concentreren.

Bijlage 2 Achtvoudig pad en de indeling in *sīla-samādhi-pañña*

De training in ethiek (*sīla*) is een onderdeel van het achtvoudige pad. Een ander onderdeel is het cultiveren van kalmte (*samādhi*) en het begint met het onderdeel van inzicht of wijsheid (*pañña*). Het is een pad van oefening, waarbij de verschillende elementen op elkaar inhaken. Het pad van oefening heeft als doel om verder inzicht te realiseren en tot bevrijding en vrede te komen..

Dat wat wij als 'meditatie' benoemen is niet het hele achtvoudige pad. Soms wordt meditatie slechts beperkt tot één van de acht factoren. De oefening in ethiek is ook geen geïsoleerd gebeuren. Het is op zich wel een hele mooie oefening voor het leven, maar de Boeddha biedt ons een totaalpakket aan, all-inclusive, met als doel totale bevrijding, het eind van alle lijden, *nibbāna*.

Het achtvoudige pad bestaat uit: Juiste zienswijze; juiste intentie; juist spreken; juist handelen; juiste manier van voorzien in je levensonderhoud; juiste inspanning; juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie¹¹. Het woord 'juist' wordt veel gebruikt, maar is niet een juist in de zin van goed of fout, maar 'juist' verwijst naar de mate waarin de interne kwaliteit behulpzaam is voor innerlijke harmonie en harmonie met anderen.

Deze acht kwaliteiten worden door de Boeddha ook wel in drie groepen verdeeld, namelijk *sīla* (oefening in ethiek); *samādhi* (oefening in kalmte) en *pañña* (oefening in wijsheid/inzicht)¹².

Sīla omvat: juist spreken, juist handelen en juiste manier van voorzien in je levensonderhoud;

Samādhi omvat: juiste inspanning; juiste opmerkzaamheid en juiste concentratie;

Pañña omvat: juiste zienswijze en juiste intentie.

Ieder van de genoemde acht onderdelen van het pad worden zelf ook weer onderverdeeld in een aantal domeinen. Voor de oefening in ethiek (*sīla*) ziet dat er als volgt uit:

Juist spreken: geen leugens vertellen; geen lasterpraat; geen grof taalgebruik en geen onnodige prietpraat.

Juist handelen: niet doden van levende wezens; niet nemen wat je niet gegeven is en geen seksueel wangedrag.

Juiste manier van voorzien in je levensonderhoud: geen beroepen die kwaad doen of op bedrog gebaseerd zijn, zoals slagers, mensenhandelaren, wapenhandelaren, handelaren in gif en geestverruimende middelen.

Aan te bevelen bronnen voor verdere informatie en studie:

- The Noble Eightfold Path; The Way to the End of Suffering door Bhikkhu Bodhi¹³
- A Whole Life Path door Gregory Kramer, 2020

¹¹ Zie bijv. Samyutta Nikaya 12:65; II 104-7

¹² Zie bijv. Majjhima Nikaya 44

¹³ <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html#ch4>

De Vijf Aandachtsoefeningen

De Vijf Aandachtsoefeningen staan voor de boeddhistische visie op een universele spiritualiteit en ethiek. Ze zijn de concrete weergave van de leringen van de Boeddha over de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad, het pad van juist begrip en ware liefde dat leidt naar heling, transformatie en geluk voor onszelf en voor de wereld. Het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen betekent dat we het inzicht van interzijn ontwikkelen, ofwel Juist Inzicht, dat een einde kan maken aan alle discriminatie, intolerantie, woede, angst en wanhoop. Als we leven volgens de Vijf Aandachtsoefeningen, dan zijn we al op het pad van een Bodhisattva. Als we weten op dat pad te zijn, raken we niet meer verward over ons leven in het huidige moment of in zorgen over de toekomst.

De eerste aandachtsoefening: *Eerbied voor het leven*

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en onze Aarde te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.

De tweede aandachtsoefening: *Werkelijk geluk*

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde, roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en ik kan hier en nu gelukkig zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.

¹⁴ Nieuwste versie, afkomstig van Thich Nhat Hanh en Plum Village, 2013. Nederlandse vertaling 2013 (HB/JB/MV). Enkele kleine aanpassingen in 2014. Bron: www.aandacht.net

De derde aandachtsoefening: *Ware liefde*

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie – de vier elementen van werkelijke liefde – te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als ik oefen in ware liefde weet ik dat mijn voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.

De vierde aandachtsoefening: *Liefdevol spreken en aandachtig luisteren*

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen om zo mijn boosheid te herkennen. Ik zal diepgaand kijken naar het ontstaan van de boosheid, vooral naar verkeerde waarnemingen en gebrek aan begrip voor het lijden in mijzelf en in anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk ons lijden kunnen los laten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

De vijfde aandachtsoefening: *Heling en voeding*

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, muziek, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens

van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het *interzijn van alles* en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

Bijlage 4 Vriendschap als voorwaarde voor spirituele ontwikkeling

Wat is een goede vriend? Op het spirituele pad en in het leven hebben we mensen nodig die we kunnen vertrouwen en die door zijn of haar gedrag betrouwbaar en ondersteunend zijn. Het is raadzaam om op te letten als je vrienden maakt. Foute vrienden helpen je niet op het pad, brengen je in verleidingen waar je achteraf spijt over kan krijgen en inspireren je niet om dat te doen wat bevorderend is voor innerlijke vrede en harmonie met elkaar.

In Singalovada sutta [voor voetnoot: DN 31] legt de Boeddha uit aan de jongeman Singala dat er o.a. vier soorten vrienden/vriendinnen zijn:

- a) de vriendin die een helper is, die hetzelfde is bij geluk en tegenslag, die goede raad geeft en die met jou sympathiseert. De helper bewaakt de onoplettende (zorgt ervoor dat je geen dingen doet waar je later spijt van krijgt), beschermt de rijkdom van de onoplettende (helpt om mindful te zijn), vormt een toevlucht wanneer je in gevaar bent en wanneer er schulden zijn, geeft hij je tweemaal zoveel als nodig is.
- b) De warmhartige vriendin die hetzelfde is bij geluk en tegenslag heeft geen geheimen voor je, hij bewaart jouw geheimen, bij pech laat hij je niet in de steek en hij offert zelfs zijn eigen leven voor je op.
- c) Een loyale vriendin is iemand die goede raad geeft, hij weerhoudt je ervan om het kwade te doen; hij moedigt je aan om het goede te doen; hij informeert je over wat voor jou onbekend is; hij wijst je het pad naar de vrede en bevrijding.
- d) De warme, sympathiserende vriendin beleeft geen vreugde aan jouw ongeluk; beleeft vreugde in jouw voorspoed; weerhoudt anderen om kwaad over je te spreken; en prijst hen die goed over je spreken.

Zoals met elke les van de Boeddha gaat het ook hier om een beoefening. Een oefening en reflectie over vriendschap, kameraadschap en partnerschap. De reflectie gaat over spirituele vriendschap of bewonderenswaardige vriendschap. Mensen met eenzelfde intentie vinden we juist in de sangha van mediterenden. Juist in de sangha kunnen we vrienden maken en dat is belangrijk want het pad is niet eenvoudig te ontwikkelen. Het druist veelal in tegen wat we hebben geleerd en het kan ook indruisen tegen onze eigen en maatschappelijk verlangens of gewoontepatronen. Niet voor niets noemt de Boeddha het een pad 'dat tegen de stroom ingaat', tegen de stroom van gewoontepatronen en automatismen. Steun van buiten is onontbeerlijk. Sīla-in-de-sangha ondersteunt harmonieuze, vriendschappelijk relaties.

Veiligheid, onveiligheid en ethisch drieluik SIM: Richtlijn voor bij retraites / in gebouwen bij meditatiecentra

Op deze plek beoefenen we naast opmerkzaamheid en liefdevolle vriendelijkheid ook een ethisch gezonde levenshouding. We proberen zo respectvol mogelijk met onszelf en met elkaar om te gaan.

Van alle aanwezigen - deelnemers en begeleider (s) - wordt verwacht dat ze zich verbinden met de vijf leefadviezen en proberen deze na te leven tijdens hun verblijf op deze plek.

Ik verbind mij aan de training om geen enkel levend wezen schade toe te brengen of te doden en het welzijn van allen te beschermen.

Ik verbind mij aan de training om niet te nemen dat niet vrijelijk is gegeven en om vrijgevigheid te oefenen.

Ik verbind mij aan de training om mij te onthouden van sensueel en seksueel wangedrag en om alle wezens te respecteren.

Ik verbind mij aan de richtlijn om geen onwaarheden of leugens te verkondigen en om eerlijk en waarachtig te spreken.

Ik verbind mij aan de richtlijn om geen middelen te gebruiken die de geest bedwelmen en om helderheid in de geest te koesteren.

Door deze oefening zijn we ons bewust van onze intenties en de manier waarop deze ons handelen kleuren. Op deze manier dragen we bij aan een veilig en geborgen samenzijn. We nodigen onszelf en anderen uit om open te communiceren bij situaties die niet veilig en geborgen aanvoelen, voor onszelf en voor anderen. We kunnen daarbij mindful de dialoog aangaan, eventueel met behulp van de begeleider (s) of de organisator van de retraite. Van iedereen wordt verwacht dat we open staan voor feedback en bereid zijn ons eigen handelen samen met anderen te onderzoeken. Dit geldt niet alleen voor alle deelnemers, maar ook voor de begeleider (s).

De begeleider, organisator en alle deelnemers van deze plek verbinden zich met het Ethisch Drieluik. Het drieluik bestaat uit:

- de ethische richtlijnen, de wijze van handelen bij ontspoord gedrag of de verdenking ervan met hulp van een ethische commissie en de mogelijke inzet van een vertrouwenspersoon.
- Zie www.simsara.nl/ethisch-drieluik-sim

Bijlage 6 Over Inclusiviteit

In de Nederlandse vipassanā gemeenschap, maar ook in de bredere mindfulness gemeenschap, is het opvallend dat veel deelnemers wit zijn. Er zijn slechts weinig deelnemers die bijvoorbeeld een Indische, Surinaamse, Turkse of andere achtergrond hebben. Er is geen representatie van de bevolking. Dat kan te maken hebben met interesse voor meditatie, maar er kan ook meer aan de hand zijn.

Zeggen dat een sangha open is voor iedereen, betekent niet dat iedereen zich er thuis voelt en zich op zijn gemak voelt. Een werkelijk verwelkomende sangha onderzoekt de eigen conditioneringen en de groepsconditioneringen op uitsluitingsmechanismen.

Misschien zijn mensen die veel mediteren geneigd te denken dat zij juist tolerant zijn omdat ze veel mettā beoefenen of denken gelijkmoedig door het leven gaan. Maar inherente culturele conditioneringen - de impliciete boodschappen waarmee iedereen opgroeit en die niet bewust worden doorgegeven - kunnen heel diep zijn en daardoor moeilijk te onderkennen. Daardoor is het geen overbodige luxe om hier apart bij stil te staan en te onderzoeken. Dit kan verrassende inzichten opleveren, die wellicht niet makkelijk zijn, maar wel opruimend en het hart vrijmakend voor iedereen.

Er zijn in Nederlandse vipassanā gemeenschappen nog niet echt veel oefenprogramma's aanwezig om deze onbewuste oordelen bewust te maken. Het is belangrijk dat dit verder ter hand wordt genomen. Dit kan o.a. door het uitnodigen van leraren die zich expliciet laten kennen vanwege kleur of seksuele oriëntatie. Het kan ook door je als sangha je expliciet te verbinden aan ontwikkel- en onderzoeksprocessen. Je kan denken aan een voorbeeld als van de (nogal witte) Insight Dialogue Community waar de IDC heeft gecommuniceerd dat zij zich wil verbinden aan intenties en acties die discriminatie en racisme opheffen:

“We beloven om onze raciale conditionering te ontwarren en onze harten, minds en sangha's te de-koloniseren. Met deze overkoepelende intentie, vragen we aan ieder van ons en ons allen gezamenlijk, om ons te wijden aan het lastige werk om onszelf te onderwijzen om te handelen voor raciale gerechtigheid, te luisteren naar en te leren van mensen met een andere kleur en eraan te werken om een cultuur van witte privileges te ontmantelen en decentreren. De Insight Dialogue community wil graag dat alle leraren en facilitators zich wijden aan voortdurende training t.a.v. raciaal bewustzijn.”

In dit voorbeeld lezen we termen waar we in Nederland (nog) niet erg bekend mee zijn, maar die mechanismen beschrijven van onderdrukking en het centraal stellen van de witte (mannelijke) dominante cultuur. Er wordt hier centralisatie, het prioriteren, van de groepsgeïmagineerde (witte) belangen en ideeën bedoeld.

Bewustwording is het pad van bevrijding. Net zoals in onze individuele beoefening en pad, is er ook het pad waarin we ons als gemeenschap ontwikkelen en waarin sīla-in-de-sangha en samādhi-in-de sangha (kalmte) en wijsheid-in-de-sangha (inzicht) elkaar onderling

beïnvloeden, ontwikkelen en versterken. Een sangha kan dit met vertrouwen aangaan waarbij de kwaliteit van de Dhamma 'zelf onderzoeken' ook geldt.

Bijlage 7 Formele procedure: wat als het fout gaat?

Zoals gezegd werkt de oefening in ethiek, samen met mettā en mindfulness beoefening, als beschermer voor je zelf en anderen. Toch kan het gebeuren dat je je onveiligheid voelt in je meditatiegroep, bijvoorbeeld door discriminatie, vooroordelen, onheilzame spraak, machtsmisbruik, misbruik door misinterpretatie van de lessen uit de dhamma of de neigingen in de eigen geest daartoe.

Het kan gebeuren en het kan een bron voor verdere oefening zijn, bijvoorbeeld door samen in de sangha het gesprek aan te gaan. Het delen vanuit de eigen waarneming, interpretatie en gevoelens kan heel behulpzaam zijn en verhelderend voor iedereen. Het creëren van een goed moment om met elkaar te spreken over onzuiver gedrag of onveiligheid is belangrijk. Echter, op het moment dat iemand iets deelt en het wordt niet gehoord en de persoon zelf wordt niet bejegend met respect dan is er wellicht meer aan de hand of is er meer nodig. Er kan een cultuur zijn ontstaan waarin dingen 'onder het tapijt te vegen' de norm is. Op die manier kunnen er geheimen in de organisatie of de groep leven en dat draagt vaak bij aan gevoelens van onveiligheid.

Daarom kan het nooit kwaad om bij jezelf na te gaan, of in de organisatie, of er dingen zijn die niet geweten of gezien mogen worden? Hoe erg is het als het wel gezien en door anderen geweten wordt? Hoe kan dan iedereen bijdragen aan verwerking en juiste acties? (NB: we gaan in deze handreiking niet in op allerlei mogelijk wijzen van aanpakken van onveiligheid, maar stippen het slechts aan als handreiking en ondersteuning).

Als dingen onoplosbaar lijken, de onderlinge communicatie te verstoord is en er is te ver gegaan waardoor er hulp van buiten nodig is, dan kan het SIM worden ingeschakeld (nadat de wegen in de eigen sangha zijn bewandeld).

Om veiligheid en harmonie op een formele manier te ondersteunen en veiligheid in de vipassana-gemeenschappen als belangrijk onderwerp naar voren te brengen, heeft het SIM het ethisch drieluik ontworpen. Hierin staan voor leraren en alle verantwoordelijken en alle mediterenden in retraites en vipassanā sangha's verwoord wat te doen als het misgaat, of wanneer er klachten zijn. Het drieluik bestaat uit de ethische richtlijnen, de wijze van handelen bij ontspoord gedrag of de verdenking ervan met hulp van een ethische commissie en de mogelijke inzet van een vertrouwenspersoon.

Alleen groepen en individuen die zich committeren aan dit ethisch drieluik kunnen gebruik maken van de website van het SIM.

We willen ieder aanbevelen om [het ethisch drieluik](http://www.simsara.nl/ethisch-drieluik-sim) nog eens aandachtig door te lezen. (zie www.simsara.nl/ethisch-drieluik-sim).

Bijlage 8 Handreiking zelfevaluatie en groepscheck begeleiders/leraren

Naast alle reeds genoemde handreikingen is het goed voor organisatoren, begeleiders en leraren binnen de 'vipassanā'-context om op verschillende momenten het eigen ethische kompas te evalueren en bij te stellen.

Hieronder staan suggesties. Je kan dit samen met anderen ter hand nemen.

1. Kijk voor jezelf eens kritisch naar de 5 richtlijnen /basisoefeningen. Ga je voor jezelf na waar je sterke en zwakke plekken zitten. Is het in de loop der tijd veranderd? Worden zwakke plekken sterker en sterke plekken zwakker? In welke omstandigheden is het makkelijker of moeilijker?
2. Door middel van intervisie/supervisie aandacht besteden aan het ethisch kompas. Actief werken aan de zwakke plekken en die met elkaar bespreken, en met enige regelmaat evalueren. Zorg ervoor dat een veilige sfeer samen wordt gecreëerd waarin niet wordt veroordeeld, maar waarin het veilig is om te delen, samen te onderzoeken en te groeien in de oefening door elkaar te ondersteunen.
3. Tijdens retraites alert zijn op tendensen die opkomen. Dit eventueel ter plekke met een medebegeleider of organisator van de retraite bespreken, benoemen en bijsturen. Voorbeelden: je krijgt sterke verliefdheidsgevoelens voor een deelnemer aan de retraite. Er komen seksuele verlangens naar boven. Je bent kortaf en reageert bozig tijdens een persoonlijk gesprek met een deelnemer.
4. Als het mis gaat, dit ter sprake brengen en gepaste actie ondernemen. Dit ook afhankelijk van de zwaarte van wat misging. Wellicht tijdelijk terug treden als begeleider/leraar totdat de negatieve tendens getemperd is en geen hindernis meer vormt voor de begeleiding.
5. Mindfulness niet als vanzelfsprekend te zien. Ook al heb je nog zoveel ervaring en verdieping bereikt, realiseer je dat er naast progressie ook processen van regressie gaande zijn. Extra valkuil in dit verband: vermeende realisaties op het pad, met name stroombetreder, enz.
6. Evalueer de drie basis tendensen: verlangen, boosheid en onwetendheid.
7. Besteed aandacht aan jaloezie en trots. Op welke wijze beïnvloeden deze mentale toestanden de wijze van het delen van de dhamma, het begeleiden van meditatie, het al dan niet voeden van macht of ontstaan instructies die machtongelijkheid bevorderen?
8. Als je voor je levensonderhoud (deels) afhankelijk bent van dana door deelnemers aan meditatie-activiteiten/retraites, kijk dan of en op welke manier dat een rol speelt in de begeleiding.
9. Gebruik de vier trainingen van het hart (*mettā, karuna, mudita, upekkha*) om met een open hart te kunnen luisteren naar kritische feedback van deelnemers. Evalueer je primaire en secundaire reacties op kritiek.
10. Maak gebruik van Insight Dialogue of deep listening om ethische kwesties bespreekbaar te maken.
11. Spreek je medebegeleiders/leraren aan als je merkt dat er iets niet lekker zit of onveilig aanvoelt (niet-pluis-gevoel).

12. Formuleer op basis van je eigen reflecties een setje richtlijnen /slogans/ aandachtspunten/ reminders die je helpen om bij te dragen aan een veilige sangha. Deel dit met je collega-begeleiders van je groep.