



**Sangharakshita**  
**Human Enlightenment**

We horen vaak over 'het ideale huis', 'de ideale auto', 'de ideale vakantie' ... maar is er zoiets als een ideale man of vrouw?

Volgens het boeddhisme bestaat die. Een Boeddha is een volledig geperfectioneerd mens, iemand die de kwaliteiten van gewaarszijn, liefde en energie - in ons allen in embryonale vorm aanwezig - volledig verfijnd heeft.

In deze tekst leidt Sangharakshita - een opmerkelijk figuur in de Westerse boeddhistische wereld - ons naar een duidelijke en praktische ontmoeting met de idealen en methodes van het boeddhisme.

**Het Ideaal van Verlichting**  
*door Sangharakshita*

de   
3 juwelen



Het Ideaal van de Verlichting

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

© Stichting de 3 juwelen, Amsterdam 2010, versie 1.0

Oorspronkelijk uitgegeven in het Engels door Windhorse Publications, Birmingham,  
Verenigd Koninkrijk, onder de titel 'Human Enlightenment'.

© Engelse uitgave: Sangharakshita, 1993

## Voorwoord van de vertalers

In Nederland en Vlaanderen leeft sterk de wens het werk van Sangharakshita in de eigen taal te kunnen lezen. Wij houden deze wens voor vanzelfsprekend. Aan de uitvoering ervan willen wij met deze Nederlandse vertaling bijdragen. Wij hebben ervoor gekozen bij het vertalen zo dicht mogelijk bij het oorspronkelijke Engelse werk te blijven.

Sangharakshita is de oprichter en eerste leraar van de Friends of the Western Buddhist Order, in Nederland en Vlaanderen Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO) genaamd. De lezer is naar ons idee het meest gediend met het historische woord van deze grondlegger, waarmee hij zijn eigen mening kan vormen.

Er is in deze vertaling voor gekozen de zogenaamde diakritische tekens in de tekst niet weer te geven. De schrijfwijze van woorden uit het Pali en Sanskriet in Romaans schrift wijkt daardoor af van die in het oorspronkelijke Engelse werk.

Deze vertaling is gemaakt door een Vlaming. Deze vertaling is van het Engels in het Vlaams.

De vertalers

de  3 juwelen

# Inhoud

<b>INHOUD</b> .....	<b>1</b>
<b>VOORWOORD</b> .....	<b>2</b>
<b>HET IDEAAL VAN DE VERLICHTING</b> .....	<b>4</b>
WAT IS VERLICHTING? .....	5
HOE WETEN WE DAT DEZE STAAT VAN VERLICHTING HET IDEAAL IS VOOR DE MENS? .....	7
WAAR KOMT HET IDEAAL VAN DE VERLICHTING VANDAAN? .....	8
<b>WAT MEDITATIE ECHT IS</b> .....	<b>12</b>
DE FASE VAN CONCENTRATIE. ....	17
HET STADIUM VAN ABSORPTIE .....	19
HET STADIUM VAN INZICHT .....	20
<b>DE BETEKENIS VAN DE SPIRITUELE GEMEENSCHAP</b> .....	<b>22</b>
WIE ZIJN DE LEDEN VAN DE SPIRITUELE GEMEENSCHAP? .....	25
WAAR TREF JE DE SPIRITUELE GEMEENSCHAP AAN? .....	26
WAT DOEN DE LEDEN VAN DE SPIRITUELE GEMEENSCHAP VOOR ZICHZELF, VOOR ELKAAR EN VOOR DE WERELD? .....	26

## Voorwoord

Voor de mens is het ideaal van de Verlichting het hoogst denkbare. De weg bij uitstek naar de verwezenlijking van dat ideaal is meditatie. Daarmee wordt bedoeld alle methoden die het bewustzijnsniveau verhogen en het leven van de mens transformeert door rechtstreeks in te werken op de geest zelf. Zoals alle andere bewustzijnsverhogende methoden, alle andere wegen om het ideaal van de Verlichting te realiseren, wordt meditatie bij voorkeur beoefend binnen de context van de spirituele gemeenschap, een vrije gemeenschap van echte individuen die, verbonden door hun gemeenschappelijke betrokkenheid bij een gemeenschappelijk doel, vooral op die basis met elkaar omgaan. Het zijn deze aanverwante thema's van Verlichting, meditatie en spirituele gemeenschap waarover de drie lezingen handelen die het onderwerp uitmaken van dit boek.

De lezingen werden gegeven in de Town Hall, Auckland, op 6, 13 en 20 februari 1975, onder de auspiciën van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO). Ik was drie maanden eerder in Nieuw-Zeeland aangekomen en sinds die tijd gaf ik meditatieonderricht in de VWBO centra in Auckland en Christchurch en leidde retraites op verschillende locaties. In Nieuw-Zeeland zijn lang geleden VWBO activiteiten van start gegaan (1970-1) toen Dharmacari Akshobhya begon met meditatieonderricht in Auckland en Lim Poi Cheng de tapes van mijn lezingen liet horen in Christchurch. Na vier of vijf jaar was de beweging voldoende in kracht (momentum) toegenomen en een tiental mensen wilden zich als Dharmacari (m) en Dharmacarini (v) van de Westerse Boeddhisten Orde toewijden aan de Drie Juwelen -de Boeddha, de Dharma en de Sangha- en het was vooral op hun verzoek dat ik besloot Nieuw-Zeeland te bezoeken. De eerste reeks ordinanties had in feite twee maanden eerder plaatsgevonden. Toen ik mijn lezingen gaf was er dus al een vertegenwoordiging van de Orde in Nieuw-Zeeland en naar ik hoopte, een stevige basis voor de toekomstige ontwikkeling van de beweging in dat land.

Tijdens de lezingen verbleef ik buiten Auckland, in de Waitakere Hills. Ik werd omgeven door heuvels, begroeid met het levendige groen van wat ik had leren kennen als de typische Nieuw-Zeelandse bush. Het was een begroeiing die resoneerde met het gesjirp van krekels en ongewone vogelgeluiden en waaruit 's nachts buidelratten tevoorschijn kwamen. Kort voor het begin van de lezingen bracht een vriend mij een kopie van een gedrukte affiche. Bij nader toezien viel het mij op dat de lezingen niet aangekondigd werden als lezingen over het Boeddhisme maar als boeddhistische lezingen. Al of niet bedoeld, de klemtoon was betekenisvol. Het Boeddhisme is geen 'onderwerp', geen verzameling feiten, waarover je kunt praten zonder betrokken te zijn bij de betekenis ervan en daarom waren het geen lezingen over het Boeddhisme zoals je ook lezingen hebt over plantkunde of biologie. De lezingen die ik gaf in Auckland waren boeddhistische lezingen en als zodanig niet alleen bedoeld om feiten over het Boeddhisme over te dragen, historische of doctrinaire, maar eerder om de bevindingen over te brengen van de persoonlijke ervaring met Boeddhisme van een boeddhistisch individu, opgedaan zowel in het Oosten als in het Westen gedurende meer dan 30 jaren.

Hoewel mijn bezig zijn met onderricht, retraites en lezingen mij niet toeliet zoveel van Nieuw-Zeeland te zien als ik graag had gewild, zag ik genoeg om mij ervan te overtuigen dat de condities voor het leiden van een spiritueel leven er even gunstig waren als elders in de wereld, misschien zelfs gunstiger. Nieuw-Zeeland heeft een aangenaam klimaat en een weelde aan natuurschoon. Het leven onder zijn blauwe hemel was vrij ontspannen en het was niet moeilijk om er de kost te verdienen. Zelfs in Auckland was er weinig haast en gejaagdheid, weinig druk. Er was ruimte in overvloed en volop gezonde lucht voor iedereen. In een land iets groter dan Groot-Brittannië leven slechts drie miljoen mensen, bijna voor twee derden geconcentreerd in de drie belangrijkste steden. Bovendien was het land in zijn geheel betrekkelijk vrij van interne

spanningen en de mensen gingen niet bepaald gebukt onder sociale conventie of religieuze traditie. Om die redenen had ik het gevoel dat voor het Pad van Hogere Ontwikkeling, zoals ik het heb geschetst in mijn drie boeddhistische lezingen, een grote toekomst weggelegd was in Nieuw-Zeeland, als mensen maar de inspanning konden opbrengen om te oefenen, als ze voor hun spirituele zelfontwikkeling maar ten volle gebruik wilden maken van de faciliteiten, hun in toenemende mate geboden door de VWBO. Dit gevoel werd bevestigd bij mijn tweede bezoek dat plaatsvond in 1979. Zelfs in die delen van de wereld waar de condities voor een spiritueel leven niet zo gunstig waren als in Nieuw-Zeeland, is het natuurlijk nog altijd mogelijk het Pad van Hogere Ontwikkeling te volgen en het ideaal van de menselijke Verlichting te realiseren. Het is om die reden dat deze lezingen uitgebracht worden in boekvorm, in de hoop dat ze zo een ruimer publiek zullen bereiken dan het publiek waarvoor ze oorspronkelijk bestemd waren.

Ik wil mijn dank betuigen aan Dharmacari Nagabodhi en aan Nigel Sellar voor hun werk bij het persklaar maken van de woordelijke transcriptie van deze lezingen ter publicatie.

Sangharakshita

Padmaloka

Surlingham

Norfolk

28 mei 1980

*Voor alle Dharmacari's en Dharmacarini's, mitra's en vrienden met wie ik de ervaring van spirituele gemeenschap deelde tijdens mijn twee bezoeken aan het land van de Lange Witte Wolk*

## Het Ideaal van de Verlichting

Als een boeddhist nadenkt over het Boeddhisme, over wat boeddhisten de Dharma noemen, is het eerste dat bij hem opkomt meestal de Boeddha, ‘de Ontwaakte’. Eigenaardig genoeg is het eerste waaraan de niet-boeddhist denkt eveneens de Boeddha. Al weten we niets af van de leringen van het Boeddhisme, we zullen op zijn minst een beeld of een prent gezien hebben van de Boeddha, er misschien vrij vertrouwd mee zijn en er zelfs een bepaald gevoel bij hebben. Wat toont ons dat beeld of die prent? Het toont ons een man in de bloei van zijn leven, goedgebouwd en knap. Hij zit met gekruiste benen onder een boom. De ogen zijn half gesloten en hij heeft een glimlach op de lippen. Kijken we naar deze figuur in haar geheel, dan zien we een uitstraling die zowel solide en stabiel is als krachtig. Ze geeft een indruk van absolute kalmte, absolute rust. Wat ons echter het meest aantrekt, meer nog dan de figuur in haar geheel, is het gezicht, omdat het iets uitstraalt dat inderdaad zeer moeilijk in woorden te vatten is. Als we ernaar kijken, ons op het gezicht concentreren, zien we dat het levendig is, dat het licht geeft en in dat licht zien we de weerkaatsing van een onpeilbare wijsheid, een grenzeloos mededogen en een onuitsprekelijke vreugde. Dit dus is de figuur, dit is het beeld of de prent van de Boeddha, de Verlichte. Meestal is het een afbeelding van de historische Boeddha Gautama, de grondlegger van het Boeddhisme, de grote Indiase leraar die leefde omstreeks 500 jaar voor Christus. Deze figuur heeft ook een ruimere betekenis. Ze vormt het onderwerp van deze lezing, ze staat symbool voor Het Ideaal van de Verlichting.

Verlichting is het centrale thema, de hoofdbetrachting van het Boeddhisme. Dat is het waar het in het Boeddhisme in wezen om gaat, zowel theoretisch als praktisch. Dat is waar de boeddhist fundamenteel mee bezig is. Om die reden zullen we in deze lezing trachten te begrijpen wat Verlichting betekent in het algemeen en meer specifiek wat menselijke Verlichting betekent.

Vooraleer hier verder op in te gaan wil ik een paar woorden zeggen over het derde onderwerp in onze titel. Ik wil het woord ‘ideaal’ nader bekijken. We hebben het over ‘Het Ideaal van de Verlichting voor de mens’ maar wat betekent dat woord? Ik wil me hier niet verdiepen in de definities van het woordenboek, nog minder in wat in feite filosofische vragen zijn. In het licht van onze huidige discussie zullen we ons beperken tot het gewone, alledaagse gebruik van het woord.

Op de eerste plaats betekent het woord ideaal ‘het best denkbare in zijn soort’. In Londen bijvoorbeeld is er elke zomer de vermaarde tentoonstelling ‘de Ideale Woning’. Jaarlijks bezoeken duizenden, zelfs honderdduizenden mensen die tentoonstelling en bekijken de verschillende afdelingen. Daar zien ze ideale keukens, ideale badkamers, ideale garages, de ideale spiegels om zich te scheren, ideale broodmessen, ideale koelkasten, ideale grasmaaiers, ideale leuningstoelen en zelfs ideale eierkloppers. Ze zien honderden verschillende dingen die allen claimen ideaal te zijn, het best denkbare in zijn soort (hoewel natuurlijk de verschillende fabrikanten er verschillende ideeën op nahouden over wat het ‘beste’ is). Elk van deze dingen vervult zijn functie op de best mogelijke manier en alle delen dragen bij tot het ‘ideale huis’, tot de best denkbare woning, de woning die perfect de functie vervult van een thuis, een woning waarin iedereen zou willen wonen als hij het zich kon veroorloven.

Op dezelfde manier spreken we ook over vele andere dingen. We hebben het over de ideale vrouw wat zoveel wil zeggen als de vrouw die een goede kok is én manager, die de ideale woning in perfecte staat houdt, die elke morgen haar man naar het werk brengt, die hem nooit om extra huishoudgeld vraagt en die lacht om al zijn grapjes. We spreken zelfs over de ideale man, hoewel hij natuurlijk veel zeldzamer is. Tegelijkertijd hebben we het over het ideale koppel, de ideale vakantie, ideaal weer, ideale afspraken, de ideale baan, de ideale werknemer, de ideale werkneemster en zo verder. We spreken zo over iets als het



best denkbare in zijn soort, iets dat het best zijn natuurlijke functie vervult of wat als die natuurlijke functie gezien wordt. Dit is het eerste gebruik van de term.

Op de tweede plaats verwijst het woord 'ideaal' naar een model of patroon: iets dat als voorbeeld kan dienen, dat we kunnen navolgen of kopiëren. Tegenwoordig is dit gebruik van het woord minder algemeen dan het vorige hoewel ze elkaar gedeeltelijk overlappen. Als we het woord zo interpreteren is de ideale woning niet alleen de best denkbare woning maar tevens een model, een blauwdruk voor alle woningen. Zo zou je woning er moeten uitzien, tenminste tot op zekere hoogte. Deze omschrijving suggereert dus dat het ideaal een model is. Dat impliceert een vergelijking tussen het ideaal enerzijds en het bestaande anderzijds, in dit geval tussen de bestaande woning die we nu hebben en de ideale woning die we graag zouden hebben als we ze ons konden veroorloven.

Er is nog een derde gebruikswijze van de term. Veronderstel bijvoorbeeld dat je een vriend vraagt wat hij graag zou doen als hij met pensioen gaat. Wat hij zou kunnen antwoorden is dat hij het liefst van al zou vertrekken naar een prachtig tropisch eiland met een heerlijk zonnig klimaat, met mooie stranden, met een heerlijke zee, waar je zalig kunt surfen en daar dan blijven tot het einde van zijn leven, gewoon om weg te zijn van alles. En misschien gaat hij dan verder: 'hoewel, ik denk niet dat ik dat ooit doe. Het is slechts een ideaal.' In dit geval staat het woord 'ideaal' voor iets dat je ziet als zeer begerenswaardig, wat je zeker kunt inbeelden, zelfs helder kunt voorstellen, maar wat om een of andere reden onmogelijk of onbereikbaar lijkt. Dit zijn dus de drie verschillende manieren waarop we het woord 'ideaal' kunnen gebruiken.

Nu we enig begrip hebben van de manier waarop we het woord 'ideaal' gebruiken, komen we bij een zeer belangrijke vraag en met deze vraag naderen we het hart van ons onderwerp. We hebben gesproken over de ideale woning en we zouden ze ons allemaal kunnen voorstellen. We hadden het over de ideale vrouw, de ideale man, de ideale baan, zelfs de ideale eierklopper. Maar misschien vergaten we één ding. Wat met de persoon die

al deze artikelen gebruikt, met elk ervan omgaat? Wat met het individuele menselijk wezen? Het is alsof we hem of haar uit het oog verloren zijn, wat zo gemakkelijk gebeurt in de complexiteit van het moderne leven. Onze echte vraag is: 'wat is de ideale mens?' We menen allemaal te weten wat bedoeld wordt met het ideale huis, de ideale vrouw, de ideale man maar hebben we ooit stilgestaan bij de vraag 'wat is het best denkbare soort menselijk wezen?' Niet louter het beste soort bediende of het beste soort burger of het beste soort lid van een bepaalde sociale groep of van een bepaalde leeftijdsgroep, maar het beste soort mens als mens, precies omdat we mensen zijn en deze vraag ons in hoge mate aanbelangt. Wat is het ideaal voor onze levens? Het boeddhistische antwoord op deze vraag is helder, categoriek en ondubbelzinnig. De ideale mens is de Verlichte mens. De ideale mens is de Boeddha. Het ideaal voor de mensheid, het ideaal voor individuele menselijke wezens is Verlichting. Het ideaal is Boeddhenschap.

Nu rijzen er drie vragen en elk van die vragen moeten we om de beurt behandelen. De drie vragen zijn, ten eerste: 'wat is Verlichting of Boeddhenschap?'. Ten tweede: 'hoe weten we dat de staat die wij Verlichting noemen, het ideaal is voor de mens?'. Ten derde: 'waar komt dat ideaal van Verlichting vandaan? Waaruit leiden we het af? Waaruit ontstaat het?' Eens die vragen beantwoordt, zullen we misschien een goed idee hebben, of op zijn minst een globaal idee, van wat bedoeld wordt met 'Het Ideaal van de menselijke Verlichting'.

## **Wat is Verlichting?**

In alle scholen van de boeddhistische traditie zegt men over Verlichting dat ze hoofdzakelijk uit drie dingen bestaat. Om te beginnen gaat het over een staat van puur, helder, zelfs stralend gewaarzijn. Sommige scholen gaan zelfs zo ver te zeggen dat in deze staat van gewaarzijn de dualiteit subject-object niet langer ervaren wordt. Er is geen 'buiten', geen 'binnen'. Dat subject-object onderscheid zoals we het gewoonlijk noemen, is volledig overstegen. Er is slechts een voortdurend, puur, helder gewaarzijn dat zich als het ware in alle richtingen uitstrekt, zuiver en

gelijksoortig. Het is bovendien een gewaarzijn van dingen zoals ze werkelijk zijn, geen dingen in de zin van objecten maar dingen die de dualiteit van subject en object omzeggens overstijgen. Vandaar dat dit pure, heldere gewaarzijn ook omschreven wordt als een gewaarzijn van de Werkelijkheid en bijgevolg ook als een staat van Wijsheid. Deze wijsheid is geen kennis in de gewone betekenis, een kennis die werkt binnen het kader van de subject-object dualiteit, maar eerder een staat van direct, rechtstreeks spiritueel Inzicht dat alles onmiddellijk, helder, levendig en waarheidsgetrouw ziet. Het is een spirituele visie, zelfs een Transcendentale visie die vrij is van alle misleiding, alle misvatting, alle onrecht, vrij van krom denken, vrij van alle vaagheid, van alle duisterheid, van alle mentale conditionering, van elk vooroordeel. Op de eerste plaats is Verlichting deze staat van puur, helder gewaarzijn, deze staat van weten of visie. Daarnaast en niet minder belangrijk spreken we over Verlichting als over een staat van intense, diepe, overvloedige liefde en mededogen. Deze liefde wordt soms vergeleken met de liefde van een moeder voor haar enig kind. Deze vergelijking komt voor in een zeer bekende boeddhistische tekst, de Metta Sutta of de toespraak over liefdevolle vriendelijkheid. In deze toespraak zegt de Boeddha: 'net zoals een moeder haar enige zoon beschermt, zelfs ten koste van haar eigen leven, zo zou je een geest moeten ontwikkelen met een allesomvattende liefde voor alle levende wezens.' Dit is het soort gevoel, het soort geesteshouding die we dienen te ontwikkelen. Je merkt op dat de Boeddha niet enkel spreekt over alle menselijke wezens maar over alle levende wezens: alles wat leeft, ademt, beweegt, alles wat gevoelens heeft. Zo voelt de Verlichte geest. Die liefde en mededogen, zo wordt ons gezegd, bestaan uit een hartsverlangen, een diep, vurig verlangen naar hun welzijn, hun geluk. We wensen met heel ons hart dat alle wezens vrij zullen zijn van lijden, van alle moeilijkheden, dat ze mogen groeien en zich zullen ontwikkelen om uiteindelijk de Verlichting te bereiken. Dit soort liefde en mededogen -onbeperkte, overvloedige, grenzeloze liefde voor alle levende wezens- maakt ook deel uit van de Verlichting.

Ten derde is Verlichting ook een staat of ervaring van onuitputtelijke mentale en spirituele energie. Een voorval uit het leven van de Boeddha zelf maakt dit zeer goed duidelijk. Zoals je misschien weet, werd hij Verlicht op de leeftijd van vijfendertig jaar. Hij zette zijn onderricht en zijn gesprekken met anderen verder tot de hoge, rijpe leeftijd van tachtig jaar, hoewel zijn fysieke lichaam uiteindelijk zeer broos werd. Op zeker ogenblik zei hij: 'mijn lichaam is als een oud, gammel voertuig, al vele malen hersteld. Het hangt als het ware met stukjes touw aaneen. Maar mijn geest is even krachtig als altijd. Ik zou nog steeds in staat zijn de vragen te beantwoorden van iemand die naar me toe zou komen, ik zou hem nog steeds kunnen onderrichten, zelfs al zou je mij van plaats naar plaats moeten brengen in een draagstoel. Mijn intellectuele en spirituele krachten zijn onverminderd, ondanks de verzwakte toestand van mijn lichaam'. Energie is dus karakteristiek voor de staat van Verlichting. We zouden kunnen zeggen dat de staat van Verlichting er een is van enorme energie, van absolute spontaniteit die voortdurend opborrelt: een toestand van ononderbroken creativiteit. In een notendop, de staat van Verlichting is een staat van perfect, ongeconditioneerd vrij zijn van alle subjectieve beperkingen.

Dat is dus wat men in de boeddhistische traditie bedoelt met Verlichting, tenminste in zoverre Verlichting beschreven kan worden, in zoverre je de verschillende aspecten ervan op deze manier in een opsomming kunt zetten. Wat in werkelijkheid gebeurt, is dat kennis overgaat in liefde en mededogen, liefde en mededogen in energie, energie in wijsheid en zo verder. We kunnen niet echt één aspect afsplitsen van de andere. Toch geven we, traditiegetrouw, deze rijtjes van aspecten van de Verlichting om toch iets te laten doorschemeren van de ervaring, om een idee, een gevoel te geven van hoe ze is. Als we er meer over willen weten, zullen we erover moeten lezen bijvoorbeeld een meer uitvoerige, poëtische omschrijving, bij voorkeur een die je kunt vinden in de boeddhistische geschriften. We kunnen ook de beoefening van meditatie opnemen en trachten tijdens het mediteren een glimp op te vangen van de staat van Verlichting. Wanneer het

Boeddhisme spreekt over Verlichting, over Boeddhachap of Nirvana is dat de betekenis: een staat van opperste wijsheid, liefde, mededogen en energie.

## **Hoe weten we dat deze staat van Verlichting het ideaal is voor de mens?**

Vooraleer we trachten een antwoord te geven op deze vraag, dienen we een onderscheid te maken tussen twee soorten idealen. Er zijn geen echte termen voor in omloop maar we kunnen ze ‘natuurlijke idealen’ en ‘kunstmatige idealen’ noemen. Een natuurlijk ideaal is een ideaal dat rekening houdt met de aard van het ding of de persoon voor wie het een ideaal is. Het kunstmatige ideaal doet dat niet. Het kunstmatige ideaal dringt zichzelf op van buitenaf, op een kunstmatige manier. Als we bijvoorbeeld terugkeren naar onze ideale woning: hoe mooi, luxueus, geschikt ze in vele opzichten ook is, voor een kreupele persoon zou het geen ideale woning zijn als er steile trappen in waren. Evenmin zou de levensstijl van een Henry Ford ideaal zijn voor iemand met het temperament van een artiest.

Als we dit onderscheid hanteren, kunnen we stellen dat Verlichting geen kunstmatig ideaal is. Het wordt iemand niet van buitenaf opgedrongen. Het is iets dat bij hem hoort of in overeenstemming is met zijn natuur. Verlichting is een natuurlijk ideaal voor de mens of zelfs het natuurlijke ideaal. Er is niets kunstmatig aan, niets willekeurig. Het is een ideaal dat overeenkomt met de menselijke natuur en met zijn behoeften. We weten dat op twee manieren. Ik heb gesproken over de aard van de Verlichting en het bleek duidelijk dat het, hoewel begrijpelijk, inderdaad iets zeer, zeer verfijnd is, zeer veraf zelfs van onze huidige ervaring. De kwaliteiten die deel uitmaken van Verlichting zijn echter in feite al in kiemvorm aanwezig in de mens. Ze zijn hem niet volledig vreemd. Ze behoren eigenlijk tot de menselijke natuur. In elke man, in elke vrouw, zelfs in elk kind is er iets van kennis, iets van ervaring van de Werkelijkheid, hoewel verwijderd en ver verwijderd, enig gevoel van liefde en mededogen, hoe begrensd en exclusief ook, en iets van energie, hoe grof en onverfijnd ook, in elk geval geconditioneerd en niet spontaan. Al deze

kwaliteiten zijn in zekere mate aanwezig. Het zijn eigenlijk die kwaliteiten die de mens onderscheiden van het dier. In de staat van Verlichting zijn deze kwaliteiten volledig en perfect ontwikkeld in een graad die wij ons amper kunnen voorstellen. Het is om die reden, omdat de kwaliteiten van wijsheid, liefde en energie al in hem aanwezig zijn, hoewel in embryonale vorm, dat de mens als het ware een natuurlijke affiniteit heeft met Verlichting en in staat is het ideaal van Verlichting te volgen als hij het ontmoet. Zelfs als iemand over Verlichting spreekt in termen van absolute Wijsheid, van Inzicht in de Werkelijkheid of in termen van onbeperkte, grenzeloze liefde en mededogen voor alle levende wezens, klinkt dat niet totaal vreemd voor ons, zijn dat niet alleen maar woorden. We kunnen er een gevoel van hebben. Dat komt door de kiem, door het zaad dat al aanwezig is in onze ervaring waardoor we gehoor kunnen geven aan het ideaal van de Verlichting wanneer en hoe we het ook ontmoeten, zelfs als we het tegenkomen in betrekkelijk zwakke, beperkte of verwrongen vormen.

We weten eveneens dat Verlichting het natuurlijke ideaal is voor de mens omdat hij op lange termijn nooit echt bevrediging vindt in iets anders. We kunnen allerhande pleziertjes hebben, allerlei soorten successen, maar uiteindelijk voelen we van binnen nog steeds een ontevredenheid, iets dat niet bevredigd is. Dit is wat we in het Boeddhisme dukkha noemen: ontevredenheid of zelfs lijden. De traditie onderscheidt drie vormen van dukkha, drie soorten lijden. De eerste noemen we eenvoudigweg ‘het lijden dat lijden is’. Als we ons in de vinger snijden of als iemand ons overstuur maakt of teleurstelt is dat duidelijk lijden, het soort lijden dat simpelweg lijden is. Dan is er ‘lijden door transformatie’. We bezitten iets waarvan we genieten, waaraan we veel plezier hebben, maar dat ding kan, door zijn aard, niet blijven bestaan of onze relatie ermee kan niet blijven bestaan. Uiteindelijk verdwijnt het ding, de relatie ermee stopt en omdat we ervan genoten hebben, eraan gehecht geraakt zijn, volgt er lijden. Dat is lijden dat tot stand komt ten gevolge van transformatie, verandering, verloop van tijd. Tenslotte is er ‘het lijden van het geconditioneerde bestaan zelf’, het

uiteindelijk lijden van alles wat niet Verlicht is. Zelfs als we zaken verwerven en zelfs als we ze behouden en ervan genieten, is er nog altijd een hoekje in ons hart dat niet tevreden is, dat verlangt naar iets meer, iets verder, iets groter. En dat iets is wat we Verlichting noemen. Ook daardoor weten we dat Verlichting het natuurlijke ideaal is van de mens omdat de mens, de echte mens, het ware menselijke wezen, het echte Individu, uiteindelijk met minder niet tevreden is. Als we het ideaal van de Verlichting verpersoonlijken en de ietwat theïstische taal van St Augustinus gebruiken, kunnen we zeggen: 'U heeft ons gemaakt voor uzelf en onze harten zijn rusteloos tot ze rust vinden in u.'

## **Waar komt het ideaal van de Verlichting vandaan?**

Het ideaal komt van het menselijke leven zelf, van de menselijke geschiedenis. Het zou uit geen andere bron kunnen komen. Het ideaal van de mens kan alleen van de mens zelf komen, kan enkel komen van een menselijk wezen. Als we terugkijken in de geschiedenis zien we verschillende mensen die ook echt Verlichting bereikt hebben, die de kloof tussen het reële en het ideale overbruggen hebben. We zien mensen die ten volle alle spirituele kwaliteiten verwezenlijkt hebben die in de meeste mannen en vrouwen nog in het kiemstadium zijn. We vinden in de geschiedenis individuen die de levende belichaming zijn van het ideaal. Als we specifiek naar de geschiedenis van het Oosten, van India, teruggaan, is er de figuur van de Boeddha, de jonge Indiase patriciër die, zowat 2500 jaar geleden, de Verlichting of, zoals de boeddhistische geschriften het noemen, Bodhi bereikte wat 'wijsheid' of 'ontwaken' betekent. Hij was het die, na de staat van Verlichting bereikt te hebben, de grote spirituele revolutie, de grote spirituele traditie inzette die we nu het Boeddhisme noemen.

Op dit punt aangekomen wil ik graag bepaalde misverstanden ophelderen met betrekking tot de Boeddha en het Boeddhisme. Bij het begin van deze lezing zei ik dat zelfs een niet-boeddhist op zijn minst een beeld of prent van de Boeddha gezien heeft en er zelfs vrij vertrouwd mee is. Daarom heeft hij echter nog

geen helder idee van waar de beeltenis voor staat; het zou kunnen dat hij niet weet wie of wat de Boeddha is. Het is een feit dat er bij vele mensen een aantal vrij ernstige misverstanden bestaan over de Boeddha. Er zijn vooral twee belangrijke misvattingen: ten eerste dat de Boeddha een gewoon mens was en ten tweede dat de Boeddha God was. Beide misvattingen zijn het resultaat van het bewust of onbewust denken in christelijke termen of op zijn minst in theïstische termen, wat wil zeggen in termen van een persoonlijke God, een Opperwezen dat het universum geschapen heeft en het met zijn voorzienigheid regeert.

Voor het orthodoxe christendom zijn God en mens volledig verschillende wezens. God is 'daarboven' en de mens 'hier beneden' en tussen hen is er een grote kloof. God is de schepper. Hij heeft de mens uit het stof in het leven geroepen. De mens is het schepsel. Naar sommige verhalen werd hij geschapen zoals een pottenbakker een pot maakt. Daarenboven is God zuiver, God is heilig en zonder zonden. De mens echter is zondig, de mens kan nooit God worden: een dergelijk idee zou nietszeggend zijn volgens de orthodoxe christelijke, theïstische traditie. Meer nog: op een uitzondering na, kan God nooit mens worden. De uitzondering is natuurlijk Jezus Christus die voor het orthodoxe christendom de geïncarneerde God is. De christen hanteert dus drie categorieën: God, de mens als 'zondige' mens en de mens geworden God of Christus. Waar past de Boeddha nu in? Hoe past de orthodoxe christen deze categorieën toe als hij geconfronteerd wordt met de figuur van de Boeddha? Voor de orthodoxe christen is de Boeddha vanzelfsprekend geen God (er is hoe dan ook maar één God). Even duidelijk is het dat hij geen incarnatie is van God, omdat volgens de orthodoxe christelijke leer God slechts eenmaal mens geworden is, in Jezus Christus. Zo blijft alleen de categorie van de mens over. Orthodoxe christenen, geconfronteerd met de figuur van Boeddha, classificeren hem als een mens, als een gewoon mens, in wezen precies zoals ieder ander, een even zondige mens, hoewel misschien beter dan de doorsnee mens. Maar hoeveel beter hij ook mag zijn, hij wordt toch gezien als onmetelijk inferieur aan God en onmetelijk inferieur aan Christus. Tot zover de eerste misopvatting.

De tweede misopvatting vindt haar oorsprong in de eerste. Er wordt, zelfs door christelijke geleerden die het Boeddhisme bestuderen, gezegd dat, hoewel de Boeddha slechts een gewoon mens was, zijn volgelingen hem tot een God gemaakt hebben. Je leest vaak ook nu nog in boeken dat Boeddha's volgelingen hem na zijn dood 'vergoddelijk' hebben. Aanwijzingen hiervoor ziet men in het feit dat Boeddhisten de Boeddha vereren en vanzelfsprekend is verering enkel aan God verschuldigd. Als je iemand of iets vereert, zal een christen onvermijdelijk denken dat je hem of het voor een God aanziet.

Beide misverstanden kunnen vrij gemakkelijk opgehelderd worden. Het enige wat ons te doen staat is onszelf te bevrijden van onze christelijke conditionering, een conditionering die, op zijn minst onbewust, zelfs diegenen beïnvloedt die zichzelf niet langer als christenen beschouwen. We moeten ophouden aan de Boeddha te denken in niet-boeddhistische termen. We dienen in gedachten te houden dat het Boeddhisme een niet-theïstische traditie is, dat het niet gelooft in het bestaan van een Opperwezen dat de wereld geschapen heeft. Het Boeddhisme ontkent uitdrukkelijk het bestaan van een dergelijk wezen. De Boeddha ging zelfs zo ver het geloof in een persoonlijke God, in een scheppersfiguur, te zien als een hindernis in het spirituele leven.

Wie of wat was nu de Boeddha? Hoe denken Boeddhisten over hem? Hoe dacht hij over zichzelf? Op de eerste plaats was de Boeddha een mens, een menselijk wezen. Hij was echter geen gewoon mens. Hij was een Verlicht mens: een mens die de levende belichaming was van perfecte wijsheid, onbegrensde liefde, mededogen en onuitputtelijke energie. Maar hij werd niet als een uitzonderlijk mens geboren. Hij werd een uitzonderlijk mens, werd een Verlichte als gevolg van zijn eigen menselijke inspanning om wat in hem aan potentieel voorhanden was te actualiseren, om tot volle ontwikkeling te brengen wat slechts in kiemvorm in hem aanwezig was. Bijgevolg onderkent het Boeddhisme twee grote categorieën: de categorie van de gewone mensen en de categorie van de Verlichte mensen. Hoewel de kloof tussen deze twee niet onoverbrugbaar is zoals de kloof tussen

God en de mens in het christendom, is de afstand tussen beide zeer groot en het vergt een enorme inspanning om die te overbruggen. Vele Boeddhisten geloven dat deze inspanning gedurende vele levens moet volgehouden worden, hier op aarde of in hogere rijken. Daarom wordt de Verlichte mens als een aparte categorie van bestaan gezien. In het Boeddhisme wordt de Verlichte mens beschouwd als het hoogste wezen in het universum, hoger zelfs dan de goden. Daarom wordt de Verlichte mens vereerd. Hij wordt vereerd uit dankbaarheid voor zijn voorbeeld, omdat Hij de weg getoond heeft, omdat Hij ons heeft laten zien wat ook wij kunnen worden. Met andere woorden: de Boeddha wordt vereerd, niet als een God maar als een Leraar, een Voorbeeld, een Gids.

In dit verband wordt naar Gautama de Boeddha vaak gerefereerd als Lokajyestha. In het Westen is Gautama de Boeddha het best bekend als eenvoudigweg de Boeddha maar in het Oosten heeft hij heel wat bekende namen. Ze kennen hem als Tathagata, als Bhagavan, als Arahant en ook als Lokajyestha. De term Lokajyestha betekent 'de oudere broer van de wereld' of 'oudere broer van de mensheid'. De Boeddha wordt zo genoemd omdat hij spiritueel als eerste geboren is en wij spiritueel na hem geboren zijn. De Boeddha zegde tot zijn discipelen: 'Jullie zijn mijn ware zonen, geboren uit mijn mond, geboren uit de Leer, mijn erfgenamen in spirituele zin, geen erfgenamen in wereldlijke betekenis.' In de Vinaya Pitaka wordt de Boeddha soms vergeleken met het eerste kuiken dat uit een stel broedeieren tevoorschijn komt. Het eerstgeboren kuiken begint met zijn snaveltje te tikken op de schalen van de overige eieren om de andere kuikens te helpen uit het ei te komen. Zo zegt men dat de Boeddha zoals dat eerste kuiken was. Hij kwam als eerste uit de schil van onwetendheid, de schil van spirituele duisternis en blindheid en nu tikt hij op onze schalen, wekt hij ons met zijn Leer, helpt hij ons tevoorschijn te komen.

Uit het voorgaande kunnen we zien dat de boeddhistische opvatting van de Verlichte mens, de Boeddha, een categorie vertegenwoordigt waarvoor we geen equivalent hebben in het westers denken of in de westerse religieuze traditie. In de

christelijke betekenis is hij noch God noch mens. Hij is zelfs geen mens-zonder-God, alleen en van God verlaten. Hij is iets tussen beide en erboven.

Laat ons over de Verlichte mens eerder denken in termen van evolutie. De mens is een dier maar geen gewoon dier. Bij gebrek aan een betere term is hij een rationeel dier. Hij vertegenwoordigt een nieuwe mutatie, een nieuwe soort, een nieuwe categorie: een dier maar tegelijkertijd oneindig veel meer dan een dier. Hij is een menselijk wezen, een mens. Zo is ook een Boeddha een mens maar geen gewoon mens. Hij is een Verlicht mens. Ook vertegenwoordigt hij een nieuwe mutatie, een nieuwe soort, een nieuwe bestaanscategorie: een menselijk wezen en tegelijkertijd oneindig meer dan een menselijk wezen: een Verlicht menselijk wezen, een Boeddha.

We gaan nu verder met de misopvattingen over het Boeddhisme. Deze zijn, zoals te verwachten, nauw verwant met de misopvattingen over de Boeddha. Omdat het Boeddhisme niet-theïstisch is, is het niet echt een godsdienst in de gewone westerse betekenis van het woord. Mensen hebben het hiermee soms moeilijk omdat ze het Boeddhisme steeds als een godsdienst beschouwd hebben. Misschien hebben ze het zo gedefinieerd gezien in encyclopedieën of op de televisie. Ze hebben natuurlijk het vage idee dat religie hoe dan ook geloof in God vooronderstelt. Ze gaan ze er dus van uit dat het Boeddhisme het geloof in God wel moet onderrichten. Dat is echter warrig denken. Sommigen denken zelfs dat er ergens in het Boeddhisme een God moet zijn en doen hun best hem te vinden. Ze beschuldigen Boeddhisten er zelfs van hem zoek te maken, hem te verliezen of zelfs te proberen hem te verbergen!

Als Boeddhisme geen godsdienst is in de christelijke betekenis, wat is het dan? We kunnen deze vraag het best beantwoorden door terug te keren naar het onderscheid tussen het werkelijke en het ideale, tussen de Verlichte mens en de niet-verlichte mens. Het Boeddhisme, of wat in de traditie bekend staat als de Dharma, helpt ons om de realiteit te transformeren naar het ideaal. Het is alles wat ons ook maar kan helpen om de kloof te

overbruggen tussen de toestand van onwetendheid en de staat van Verlichting. Met andere woorden, Boeddhisme is al wat ons kan helpen te ontwikkelen en te groeien. Daarom zegt de Boeddha tot zijn tante en pleegmoeder Mahaprajapati Gautami: 'alle leringen die leiden tot bezadigdheid, tot onthechting, tot vermindering van wereldlijke voordelen, tot matigheid, tot tevredenheid, tot afzondering en alle leringen die je energie geven en vreugde in het goede, van deze leringen mag je zeker zijn dat ze de Leer zijn van de Boeddha.' Het criterium is dus niet theoretisch maar praktisch. In de loop van zijn lange geschiedenis heeft het Boeddhisme verschillende filosofieën ontwikkeld, verschillende methoden, verschillende instituties maar allen hebben ze slechts één enkel doel en dat is de individuele mens te helpen evolueren van de toestand van een gewoon menselijk wezen naar de staat van een Verlicht wezen, een Boeddha.

Laten we besluiten zoals we begonnen zijn: met de figuur van Gautama de Boeddha. Hij zit onder de Bodhi boom, slechts een paar weken na zijn grote Ontwaken. Naar een van de oudste verhalen, aanschouwde hij de wereld en de mensheid in haar totaliteit, niet met zijn fysieke oog maar met zijn spirituele blik of wat genoemd wordt zijn goddelijk oog. Hij zag de mensheid als een groot bed vol lotusbloemen. Hij zag dat sommige bloemen diep in de modder ondergedompeld waren en andere half uit het water oprezen. Sommige kwamen zelfs volledig boven het water uit. Hij zag al deze bloemen, alle menselijke wezens, in verschillende groeistadia, verschillende ontwikkelingsstadia. En dat is hoe het Boeddhisme sindsdien naar de mensheid kijkt: als naar een bed vol planten, in staat om scheuten te vormen, scheuten in staat om knoppen te vormen, knoppen in staat om zich tot bloemen te openen, tot lotusbloemen, zelfs tot de duizendbladige lotus. Maar om te groeien, om te ontwikkelen, dienen menselijke wezens iets te hebben om naar toe te groeien. Ze kunnen niet onbewust groeien zoals de plant dat doet: ze dienen bewust te groeien. In feite mogen we zeggen dat voor menselijke wezens groei betekent groei in bewustheid, groei in gewaarzijn. Dat is de reden waarom mensen een ideaal nodig hebben, niet alleen een ideaal voor dit of dat aspect van hun

wezen, geen ideaal voor zichzelf simpelweg in termen van deze of die relatie met het leven maar een ideaal voor zichzelf als menselijk wezen. Het moet ook een ideaal zijn dat niet kunstmatig is maar natuurlijk, dat hem niet van buitenaf wordt opgelegd maar dat impliciet aanwezig is in zijn eigen aard, zijn eigen wezen: een ideaal dat staat voor de vervulling van zijn natuur in de diepst mogelijke betekenis. Het is dit ideaal, het ideaal van de menselijke Verlichting dat ik heb willen overbrengen in deze lezing.

De dag van vandaag moeten we toegeven dat velen sceptisch staan tegenover idealen en in het bijzonder tegenover spirituele idealen, tegenover de mogelijkheid de realiteit naar het

ideaal te transformeren. Het Boeddhisme is echter niet sceptisch. Het stelt vertrouwen in het ideaal, in het ideaal van de menselijke Verlichting en het heeft vertrouwen in het ideaal omdat het vertrouwen heeft in de mens en in zijn creatieve potentieel. Omdat het vertrouwen heeft in de mens, vraagt het de mens vertrouwen te hebben in zichzelf. Het vraagt hem niet te geloven, nog minder te geloven in het Boeddhisme. Het vraagt hem in plaats daarvan, het ideaal van de menselijke Verlichting op te vatten als een praktische werkhypothese. Het vraagt de mens het experiment aan te gaan. Het vraagt hem het te proberen.

## Wat meditatie echt is

In de loop van de laatste decennia hebben er heel wat veranderingen plaatsgevonden in verschillende delen van de wereld, in het bijzonder in de westerse wereld. Het gaat om zowel politieke als sociale, culturele en belangrijke technologische veranderingen. We mogen zelfs zeggen dat er de laatste decennia meer veranderingen plaatsgevonden hebben in de wereld en vooral in de westerse wereld dan in de loop van enige andere periode in de menselijke geschiedenis.

Wat menselijke aangelegenheden betreft, hebben we de laatste tien jaren of langer, een steeds toenemend tempo van verandering kunnen vaststellen. Meer en meer veranderingen lijken zich voor te doen binnen een steeds kortere tijdspanne. Vroeger, toen het tempo langzamer was en je de tijd kreeg om 'op te groeien', zouden er verscheidene generaties overheen gegaan zijn vooraleer een verandering op een bepaald levensgebied merkbaar werd. Dit is niet langer het geval. Nu zijn deze veranderingen te zien in de loop van een enkel mensenleven, zelfs binnen een enkel decennium of half decennium. We zien dit steeds snellere tempo van verandering op bijna alle terreinen van het menselijke leven en het menselijke streven, hetzij politiek, sociaal, economisch of cultureel.

In deze lezing gaat het ons vooral om één van deze terreinen, dat ik, om een degelijke, neutrale en algemene term te gebruiken, het culturele terrein zal noemen. Op dit specifieke vlak heeft één van de grootste, belangrijkste en ook potentieel meest ingrijpende veranderingen van de laatste jaren plaatsgevonden met betrekking tot het onderwerp meditatie.

Vijftien tot twintig jaar geleden had men in het Westen nog nauwelijks iets over meditatie gehoord. Wat er op het gebied van meditatie aan kennis of belangstelling voorhanden was bleef grotendeels beperkt tot obscure groepen en excentrieke individuen. Inmiddels is meditatie een vrijwel alledaags woord geworden. Maar al is de term meditatie inmiddels algemeen bekend, dat wil nog niet

zeggen dat datgene waar de term voor staat, ook juist begrepen wordt.

Zo vaak heb ik mensen horen zeggen: 'meditatie betekent je geest leegmaken.' Anderen lijken te denken dat meditatie eenvoudigweg betekent: zitten en niets doen. Zitten en niets doen mag dan wel aangenaam zijn om te doen of niet te doen maar het is geen meditatie. Soms hoor je mensen zeggen of lees je zelfs dat meditatie betekent: zitten en naar je navel staren, mogelijk zelfs daarbij scheel ziend, of dat het betekent: in een soort trance gaan. Spijtig genoeg heeft een bekend en doorgaans betrouwbaar schrijver over het Boeddhisme het woord 'trance' als synoniem voor meditatie ingang doen vinden. Andere mensen denken dat meditatie betekent: rustig zitten en dingen overdenken, dingen in je geest laten rondgaan. Nog anderen denken dat meditatie betekent je in een soort zelfhypnose brengen. Dit zijn slechts enkele van de meest populaire en wijdverspreide misverstanden over meditatie.

Waarom dergelijke misverstanden ontstaan zijn, lijkt vrij vanzelfsprekend. Meditatie is betrekkelijk nieuw in het Westen, zeker in het moderne Westen. In de recente geschiedenis is er binnen onze ervaringswereld niets gelijkaardig geweest. We hebben er zelfs geen geëigende woorden, geen gespecialiseerde termen voor om meditatieve staten en meditatieprocessen te beschrijven. Vandaar dat het niet verwonderlijk is dat er in het begin misvattingen heersen.

We dienen ons telkens weer te realiseren dat meditatie in wezen iets is dat je moet toepassen, dat je moet oefenen, dat het iets is dat je doet, waarmee je ervaring opdoet. De meeste mensen kennen meditatie alleen van horen zeggen, niet vanuit de eigen praktijk en ervaring. Ze steunen bijgevolg op tweedehands, derdehands en zelfs vierdehands informatie. Sommigen steunen voor informatie over meditatie, misschien uit noodzaak, zelfs op boeken. Tegenwoordig zijn er over meditatie een behoorlijk aantal boeken op de markt of klaar om verspreid te worden. Spijtig genoeg zijn ook deze boeken vaak slechts



gebaseerd op weten van horen zeggen, meer dan op persoonlijke kennis en ervaring. In sommige gevallen steunen ze op louter verbeelding, om niet te zeggen op speculatie. Op dit terrein zijn er al een vrij groot aantal mensen die zichzelf experts noemen. Als iets populair wordt, zoals nu meditatie, staan er te veel mensen klaar om voordeel te halen uit deze hausse. In dit verband herinner ik mij een persoonlijke ervaring in het Boedha Jayanti jaar, het jaar waarin de boeddhistische wereld de 2500ste verjaardag vierde van de Parinirvana of het overgaan van de Boedha, het 2500 jarig bestaan van het Boeddhisme. De regering van India sponsorde de feesten in India terwijl de verschillende Zuidoost Aziatische regeringen de feesten sponsorden in hun eigen landen. Er werd heel wat belangstelling gewekt en een grote vraag naar literatuur zette allerhande mensen, in vele gevallen zonder de minste kwalificatie, aan tot het schrijven van boeken, pamfletten en artikelen over het Boeddhisme. Allen verzamelden ze hier en daar materiaal, soms uit betrouwbare, soms uit onbetrouwbare bronnen, wat resulteerde in nog maar eens een 'werk' over het Boeddhisme.

In het Westen is er de dag van vandaag een hausse rond spirituele zaken in het algemeen en op zijn minst een bescheiden hausse rond meditatie. Een vrij groot aantal mensen is ontevreden over hun gewone, dagelijkse leven, hun conventionele manier van leven en dingen doen. De mensen aanvaarden geen louter wetenschappelijke verklaring van het leven, ondanks het grote succes dat de wetenschap oogst waar zij het heeft over de materiële wereld, terwijl ze zichzelf tegelijkertijd ook niet in staat achten om de traditionele, in hoofdzaak joods-christelijke verklaring van de dingen te aanvaarden. Bijgevolg beginnen ze te zoeken naar iets dat hen een diepere bevrediging schenkt, een meer duurzame, creatieve, constructieve vervulling. Sommigen zoeken in de richting van de oosterse spirituele tradities, meer bepaald in de richting van meditatie. Ze willen er meer over weten en meditatie beoefenen. Ze willen vorderingen maken door het volgen van meditatieonderricht, ze nemen deel aan meditatieweekends. Op die manier ontstaat er een vraag naar meditatie.

Natuurlijk staan er een groot aantal mensen klaar die maar al te graag aan deze vraag willen voldoen, in sommige gevallen tegen betaling. Onder hen zijn er die vrij goed gekwalificeerd zijn om meditatie te onderwijzen, anderen zijn dat niet. Ook daardoor rijzen allerlei misverstanden. Vrij vaak wordt onder meditatie een bepaald soort meditatie verstaan of een bepaalde concentratietechniek. Het is misschien niet algemeen bekend dat er vele soorten meditatie bestaan, vele methoden en vele meditatietechnieken. Soms willen mensen over slechts één methode iets weten of ze beoefenen er maar één en proberen de totale beoefening van meditatie terug te brengen tot die ene methode, die ene techniek. Eventueel claimen ze hun methode als de beste of zelfs als de enige en vinden ze dat wat jij doet eigenlijk geen mediteren is als je niet op die bepaalde manier mediteert, je die bepaalde techniek gebruikt. De andere technieken, oefeningen, tradities achten ze van geen waarde. Dit is het soort claim dat gemaakt wordt. Om een einde te maken aan de verwarring is het dus belangrijk de misverstanden op te helderen. Het is belangrijk te begrijpen wat meditatie in wezen is. Hiertoe dienen we ons de kloof te herinneren tussen het ideaal en de werkelijkheid, tussen de Verlichte mens of Boedha en de onverlichte, gewone mens. We zullen de aard van het Boeddhisme zelf in gedachten moeten houden.

Zoals we in de vorige lezing zagen, vertegenwoordigt de Boedha of Verlichte mens een staat, een verwezenlijking, een manier van zijn en bewustheid waarvoor we geen equivalent hebben in het westers denken en waarvoor we bijgevolg geen woord, geen term hebben. Boedha betekent niet God, het Opperwezen, de schepper van het universum, noch betekent Boedha de mens geworden God. Evenmin betekent Boedha mens in de gewone betekenis van het woord. We kunnen beter denken aan de Boedha, de Verlichte, in termen van evolutie. Boedha, de Ontwaakte is een mens. Hij is echter een bijzonder soort mens, een meer ontwikkeld mens. In feite is hij een oneindig ontwikkeld mens. Hij is een mens die de staat van spirituele perfectie die we Verlichting noemen, bereikt en ten volle gerealiseerd heeft. Dat is wat Boedha betekent. En Boeddhisme is alles wat helpt de

kloof te dichten tussen het ideaal en de werkelijkheid; wat ook maar helpt de onverlichte mens te transformeren tot Verlichte mens, wat ons ook maar helpt te groeien, te evolueren, te ontwikkelen. Wanneer de gewone mens de ideale mens wordt, wanneer de onverlichte mens getransformeerd wordt tot Verlichte mens, vindt er een enorme verandering plaats, misschien wel de grootste menselijke verandering en ontwikkeling die er kan plaatsvinden. Het is die soort ontwikkeling die we het spirituele leven noemen of het proces van Hogere Evolutie. Maar wat verandert er dan? Waaruit bestaat deze ontwikkeling?

Het is duidelijk niet het fysieke lichaam dat verandert, omdat de Verlichte mens en de onverlichte mens fysiek zeer op elkaar lijken. De verandering die plaatsvindt, is een puur mentale verandering als je het woord mentaal in de meest algemene zin gebruikt. Het is bewustheid die ontwikkelt en dat is het grote verschil tussen de Hogere Evolutie enerzijds en de lagere evolutie anderzijds. Wat we de lagere evolutie noemen correspondeert met het ganse ontwikkelingsproces van amoëbe tot gewone mens of onverlichte mens. Dat is een overwegend biologisch proces, een proces dat slechts naar het einde toe psychologisch wordt. De Hogere Evolutie stemt overeen met het hele proces, de ganse weg van ontwikkeling die de onverlichte mens brengt tot Verlichte mens en dat is een puur psychologisch en spiritueel proces, een proces dat uiteindelijk volledig los komt te staan van het fysieke lichaam.

Het traditionele Boeddhisme onderscheidt vier graden of niveaus van bewustzijn, elk hoger dan de voorgaande. Vooreerst is er een bewustzijn geassocieerd met het niveau of met de 'wereld' van de zinnelijke ervaring. Vervolgens is er het bewustzijn verbonden met het niveau of de 'wereld' van de mentale en spirituele vorm, het niveau of de wereld van de archetypen. Dan is er bewustzijn verbonden met het vormloze niveau en tenslotte bewustzijn verbonden met het Transcendentale Pad, het pad dat rechtstreeks naar Nirvana leidt, naar Verlichting of Boeddhachap en met Nirvana, Verlichting of Boeddhachap zelf. We hanteren soms een andere classificatie die nuttiger kan zijn. Daar zijn

ook vier stadia of niveaus van bewustzijn, al corresponderen ze niet helemaal met de eerder genoemde. Eerst komt wat we het zintuiglijke bewustzijn noemen, het bewustzijn verbonden met objecten die we via de zintuigen ervaren. Dat wordt soms het eenvoudige bewustzijn of het dierlijke bewustzijn genoemd. Het is het bewustzijn dat we delen met de leden van het dierenrijk. Op de tweede plaats is er zelfbewustzijn: geen zelfbewustzijn in de meer gangbare betekenis van het woord maar zelfbewustzijn in de zin van bewustzijn van bewust te zijn, weten dat we weten. Dat wordt soms het reflexieve bewustzijn genoemd omdat het bewustzijn zich omzeggens terugbuigt over zichzelf, zichzelf kent, zichzelf ervaart, bewust is van zichzelf. We zouden kunnen zeggen dat dit zelfbewustzijn of reflexief bewustzijn menselijk bewustzijn is in de volle betekenis van het woord. Ten derde is er wat we noemen Transcendentaal Bewustzijn. Dit betekent bewustzijn van of zelfs rechtstreeks persoonlijk contact met de Werkelijkheid - de Ultieme Werkelijkheid - die ervaren wordt als een object 'daarbuiten'. Tenslotte is er het Absolute Bewustzijn waarin de subject-object dualiteit helemaal opgelost is en waarin er een volledige verwezenlijking is van de Ultieme Werkelijkheid die de subject-object dualiteit in alle opzichten overstijgt. In deze beide classificaties is het eerstgenoemde bewustzijn dat van de gewone onverlichte mens, de mens die zelfs geen poging doet om zich spiritueel te ontwikkelen. Het vierde bewustzijn is in beide gevallen dat van de Verlichte mens.

We beginnen nu te zien waaruit het spirituele leven, de Hogere Evolutie in wezen bestaat. Het bestaat uit een voortdurende vooruitgang van lagere naar hogere en steeds hogere staten van zijn en van bewustzijn; van de wereld van de zinnelijke ervaring naar de wereld van de mentale en spirituele vorm, van de wereld van de mentale en spirituele vorm naar de vormloze wereld en van de vormloze wereld naar Nirvana of Verlichting; ofwel van zinnelijk bewustzijn naar zelfbewustzijn, van zelfbewustzijn naar Transcendentaal Bewustzijn, van Transcendentaal Bewustzijn naar Absoluut Bewustzijn.

Nu komen we tot wat meditatie werkelijk is. We zullen het inderdaad des te duidelijker zien

omdat we eerst even naar deze grondbeginselen teruggedaan zijn. Eerst moet ik nog op iets anders wijzen. Spiritueel leven, zoals we al gezegd hebben, bestaat uit het ontwikkelen van bewustzijn. Boeddhisme, de Dharma, de leer van de Boeddha is wat ons helpt in deze ontwikkeling. Er zijn echter twee wegen om bewustzijn te ontwikkelen of op zijn minst twee benaderingswijzen. We noemen deze methoden de subjectieve en de objectieve of de directe en de indirecte. Als we dit onderscheid begrijpen zijn we eindelijk klaar om te zien wat meditatie in wezen is. Meditatie is de subjectieve of directe weg tot het verhogen van het bewustzijnsniveau. Bij het mediteren, verhogen we het niveau van bewustzijn door rechtstreeks met de geest zelf te werken.

Eerst wil ik iets zeggen over ‘objectieve’ of indirecte methoden om het niveau van bewustzijn te verhogen. Sommige mensen schijnen te denken dat meditatie de enige weg is om het bewustzijnsniveau te verhogen alsof bewustzijn enkel verhoogd wordt door rechtstreeks met de geest zelf te werken of helemaal niet. Die mensen identificeren meditatie met het spirituele leven en het spirituele leven uitsluitend met meditatie. Daarom beweren ze dat als je niet mediteert, je onmogelijk een spiritueel leven kan leiden. Soms identificeren ze het spirituele leven zelfs met een bepaald soort meditatie of met een bepaalde concentratietechniek. Dit is een veel te enge kijk. Die maakt dat we vergeten wat het spirituele leven in werkelijkheid is, dat het bestaat in het verhogen van het bewustzijnsniveau, en het maakt dat we soms vergeten wat meditatie zelf werkelijk is. Het is natuurlijk zo dat het verhogen van het bewustzijn met directe methoden op zijn minst even belangrijk is als met indirecte methoden; misschien zelfs belangrijker. We mogen echter niet vergeten dat er andere methoden bestaan, anders zou onze benadering te eenzijdig zijn en zouden we ertoe neigen het spirituele leven zelf eenzijdig te maken. We zouden zelfs geneigd zijn om bepaalde mensen, die met een bepaald temperament bijvoorbeeld, uit te sluiten omdat ze misschien niet bijzonder geïnteresseerd zijn in meditatie. Laten we een blik werpen op enkele van deze indirecte, niet-meditatieve methoden om het bewustzijnsniveau te verhogen.

De eerste is verandering van omgeving. Dit indirecte middel om ons bewustzijnsniveau te veranderen en hopelijk te verhogen wordt vaak bewust gebruikt wanneer we op retraite gaan, naar een retraitecentrum of op het platteland. Daar brengen we dan enkele dagen door of zelfs enkele weken, gewoon in een aangename, meer passende omgeving en misschien doen we daar zelfs niets speciaals. Dat is vaak nuttiger dan mensen beseffen en het suggereert dat de omgeving waarin we normaal moeten leven en werken niet echt goed is voor ons, niet helpt om ons gewaarzijn te verhogen. Het lijkt echt zo dat, voor de meeste mensen, een positieve verandering van omgeving op vrij natuurlijke wijze leidt naar een verhoging van hun bewustzijn, zelfs zonder dat ze zich verder inspinnen.

Een andere praktische en eenvoudige indirecte methode om het niveau van bewustzijn te verhogen is, wat we in het Boeddhisme ‘Juist Levensonderhoud’ noemen. Bijna iedereen moet werken voor de kost. Velen onder ons doen hetzelfde soort werk elke dag, vijf dagen per week, vijftig weken op een jaar. We kunnen werken gedurende vijf, tien, vijftien, twintig, vijfentwintig of dertig jaar, tot we de pensioenleeftijd bereiken. Dit heeft een aanhoudende invloed op onze geestestoestand. Als ons werk ongezond is in mentaal, ethisch en spiritueel opzicht, zal het effect op onze geest eveneens ongezond zijn. Daarom worden wij in het Boeddhisme, in de lering van de Boeddha, sterk ertoe aangespoord te kijken naar de manier waarop we in ons levensonderhoud voorzien en Juist Levensonderhoud in praktijk te brengen. Dat betekent de kost verdienen op een wijze die onze staat van bewustzijn niet verlaagt of die niet belet dat hij verhoogt en die geen andere levende wezens schaadt. In de boeddhistische traditie bestaat er een lijst van bezigheden die gezien worden als niet erg gunstig: het werk van een slager, van een wapenhandelaar, van een dranklijter enz. Door verandering aan te brengen in de manier waarop we in ons levensonderhoud voorzien, in de veronderstelling dat de huidige niet helemaal juist is, kan alleen al die verandering van werk, van plaats, van omgeving, de verandering in het soort mensen met wie we werken, het soort zaken die we dagelijks moeten doen, een positieve en heilzame invloed hebben op ons

niveau van bewustzijn of op zijn minst zal ze bewustzijnstoename niet verhinderen.

Dan is er ook nog, meer specifiek en concreet, het leiden van een geregeld en gedisciplineerd leven: iets dat blijkbaar minder en minder populair wordt. Het kan bestaan uit het in acht nemen en praktiseren van bepaalde ethische voorschriften en principes, uit het op geregelde tijden eten, werken, ontspannen, studeren, of uit het betrachten van matigheid bij het eten, slapen en praten, misschien zelfs uit zo nu en dan vasten of uit het inlassen van een paar stiltedagen of -weken. In zijn volledig ontwikkelde vorm wordt dit meer geregelde en gedisciplineerde leven het monnikenleven genoemd. Bij degenen die een dergelijk leven leiden, zelfs zonder enige meditatie, kan je na een aantal jaren vrij duidelijk zien dat er een verandering plaatsvindt in hun staat, hun niveau van bewustzijn.

Er zijn andere indirecte methoden zoals Hatha Yoga of yoga in de meer fysieke zin. In het bijzonder zijn er yoga asanas die niet enkel het lichaam maar ook de geest beïnvloeden. Ze beïnvloeden de geest doorheen het lichaam en zelfs mensen die regelmatig mediteren vinden deze asanas soms zeer nuttig. Soms kan zelfs de ervaren mediterende te moe zijn aan het eind van een werkdag of zich teveel zorgen maken om behoorlijk te kunnen mediteren. Op dergelijke momenten kan hij een paar asanas uitvoeren tot zijn geest rustiger wordt en meer geconcentreerd. Zijn vermoeidheid verdwijnt en hij voelt zich verfrist, bijna alsof hij gemediteerd heeft.

Verder zijn er verscheidene Japanse Do of 'Wegen' zoals ikebana, bloemschikken. Het kan een zeer eenvoudig en gewoon ding lijken, alleen maar een paar bloemen in een vaas te schikken op een traditionele manier maar bij mensen die daar al jaren mee bezig zijn, heeft er een duidelijke verandering plaats in hun geest, in hun bewustzijn. Je kunt ook denken aan activiteiten als T'ai-chi ch'uan en zo meer. Zij hebben allen een uitwerking op de geest. Het zijn allemaal indirecte manieren om het niveau van bewustzijn te verhogen. Het genieten van prachtige kunstwerken, van poëzie, muziek en schilderkunst, draagt eveneens ertoe bij het bewustzijnsniveau te verhogen. Dat gebeurt als de werken in

kwestie echt prachtig zijn, echt voortkomen uit een hogere bewustzijnstoestand in de kunstenaar zelf, als ze daadwerkelijk een uitdrukking zijn van een hogere bewustzijnsstaat dan degene die we gewoonlijk ervaren.

Van een meer praktische kant is er het eenvoudigweg helpen van andere mensen. Zo kunnen we ons inzetten voor het helpen van zieken, behoeftigen, geestelijk verwarden evenals voor het bezoeken van gevangenen. We kunnen dat doen, zeer bereidwillig en opgeruimd, terwijl we het eigen comfort en gemak terzijde schuiven en handelen zonder enig persoonlijk, zelfzuchtig motief. Dat is wat in de Hindoe traditie 'Nishkama Karma Yoga' genoemd wordt of de yoga van het onbaatzuchtig handelen. Ook dat is een indirecte manier om onze staat van bewustzijn te verhogen.

Voorts is er de omgang met spiritueel georiënteerde mensen, meer bepaald met diegenen die spiritueel verder gevorderd zijn dan wij, als we ze kunnen vinden. Sommige tradities of sommige leraren zien dergelijke omgang als de belangrijkste van alle indirecte methoden. In de Indiase religieuze en spirituele literatuur komt dit keer op keer aan bod onder de naam Satsangh. Sat betekent: echt, reëel, authentiek, oprecht, spiritueel, zelfs Transcendentaal, terwijl sangh omgang, gemeenschap of broederschap betekent. Satsangh is gewoon een samen komen, vaak in een gelukkige, zorgeloze sfeer, met mensen die het spirituele pad bewandelen en wiens belangstelling overwegend op het spirituele gericht is. Men ondergaat daarvan de invloed, haast zonder er zelf een inspanning voor te doen. Zo is Satsangh eveneens een indirecte manier om het bewustzijnsniveau te verhogen. Het is wat we in het Boeddhisme Kalyana Mitrata noemen.

Verder zijn er ook zingen van teksten of mantra's en rituele verering. De dag van vandaag kijkt men, in het bijzonder de intelligentere of zal ik zeggen, de meer 'intellectuele' mens, nogal neer op rituelen. Het is nochtans een door de tijden heen gewaardeerde methode voor bewustzijnsverhoging. Alles heeft een invloed op de geest, zelfs al offeren we alleen een paar

bloemen of steken we een kaarsje aan voor een beeld of prent, en soms staan we ervan versteld hoe groot die invloed wel is. Al lezen we een hoop boeken over het spirituele leven en hebben we zelfs pogingen gedaan om te mediteren en is het ons zelfs gelukt, dan ondervinden we soms dat we meer hebben aan het uitvoeren van een simpele maar zinvolle rituele handeling.

We zouden nog veel meer indirecte methoden kunnen vermelden en deze methoden kunnen natuurlijk ook met elkaar gecombineerd worden. Sommige zijn ook te combineren met de directe methode, met de beoefening van meditatie. Hoe goed deze indirecte methoden ook zijn, er zijn er die ons uiteindelijk niet zo ver brengen. Zij kunnen ons niet doorheen alle niveaus van bewustzijn voeren. Maar hoewel het in de meeste gevallen een tijd duurt voor we een hoger niveau van bewustzijn bereiken, zullen de indirecte methoden ons lange tijd van dienst kunnen zijn. Als we door middel van dergelijke methoden erin slagen dichterbij die hogere niveaus te geraken, zullen we, om nog verder te komen, meer en meer onze toevlucht dienen te nemen tot meditatie. We zullen moeten beginnen met rechtstreeks met de geest te werken.

Hoe doen we dat nu? Waaruit bestaat dit rechtstreeks met de geest werken? Tot nu toe heb ik alleen de zeer algemene term meditatie gebruikt omdat deze de meest gangbare is in het Westen of op zijn minst in de Engelssprekende landen. Het Engelse woord meditatie correspondeert niet met enige Indiase of boeddhistische term. Wat we meditatie noemen in het Engels komt overeen met minstens drie verschillende zaken, drie verschillende wegen om direct met de geest te werken, drie verschillende fasen in de ontwikkeling van het bewustzijn. Voor alle drie heeft het Boeddhisme zoals andere Indiase spirituele tradities, specifieke termen. In normaal Engels omvat meditatie concentratie, absorptie en inzicht.

## **De fase van concentratie.**

Concentratie heeft twee aspecten en omvat zowel een vernauwing van de aandachtsfocus als een eenmaking van energie. In die zin kunnen we concentratie zien als integratie in

twee richtingen, die ik de horizontale en de verticale richting zal noemen. Horizontale integratie betekent de integratie van het gewone waakbewustzijn binnenin op zijn eigen niveau terwijl verticale integratie betekent de integratie van de bewuste en de onbewuste geest, een proces dat geblokkeerde lichaamsenergie vrijmaakt en in de psyche steeds diepere energieën aanboort.

Horizontale integratie verwijst naar wat algemeen bekend is als gewaarzijn en herinneren of terughalen. Het hier gebruikte Engelse woord 'recollection' is passend omdat het betekent wat het zegt: re collection. (Noot van de vertaler: hier letterlijk: herverzamen.) Het is een verzamelen van wat versnipperd werd en wat versnipperd werd zijn onze zelden, onze bewuste zelden of zagezegde bewuste zelden. We geraakten verdeeld in een aantal zelden of deel-zelden, elk met eigen belangen, eigen verlangens, elk zijn eigen weg zoekend. Nu eens heeft het ene zelf de bovenhand dan weer het andere zodat we soms nauwelijks nog weten wie we zijn. Er is een plichtsgetrouw zelf en een ongehoorzaam zelf. Er is een zelf dat van alles wil weglopen en er is een zelf dat thuis zou willen blijven en een goede jongen wil zijn. We weten vaak amper welke van deze zelden we echt en waarachtig zijn. Elk van hen is ons zelf en toch is geen van hen ons zelf. De waarheid is dat we eigenlijk helemaal geen zelf hebben. Het bestaat nog niet. Het is nog niet geboren. Het zelf, het hele zelf als het ware, kan enkel ontstaan uit de beoefening van gewaarzijn en overpeinzing, als we al die zelden bijeenbrengen.

Gewaarzijn of opmerkzaamheid is in de boeddhistische traditie van drieërlei aard. Eerst is er het gewaarzijn van het lichaam en zijn bewegingen: precies weten waar het lichaam is en wat het doet. We maken geen onachtzame bewegingen, bewegingen waarvan we ons niet bewust zijn. Ook als we spreken doen we dat met aandacht, we weten wat we zeggen en waarom we het zeggen. We zijn heel alert, kalm, bewust. Ten tweede is er gewaarzijn van gevoelens en emoties. We worden ons vrij helder bewust van onze voorbijgaande, veranderende stemmingen of we nu verdrietig zijn of gelukkig, tevreden of ontevreden, angstig, bang, blij of opgewonden. We kijken,

we zien het allemaal, we weten precies hoe we zijn. Dat betekent niet dat we afstand nemen van onze gevoelens en emoties als een waarnemer die ernaar kijkt van buitenaf, op een vervreemde manier. Het betekent onze gevoelens en emoties ervaren, met ze zijn, niet ervan afgesneden, maar tegelijkertijd voortdurend ervan bewust en bezig ze te observeren. Ten derde en tot slot is er gewaarzijn van gedachten: weten wat we denken, waar onze geest nu is, van moment tot moment. Zoals we al weten, wordt de geest gemakkelijk afgeleid. We zijn gewoonlijk in een ongeconcentreerde, onopmerkbare staat wat onze gedachten aangaat. Daarom dienen we het gewaarzijn van onze gedachten te oefenen, gewaar te zijn van wat we van moment tot moment denken.

Als we op die manier oefenen, bereiken we horizontale integratie. We worden bijeengebracht en een zelf komt tot stand. Als dit juist en perfect gedaan is ontwikkelen we volledig zelfbewustzijn en worden we echt mens. Concentratie is echter niet alleen horizontaal, het is ook verticaal. De bewuste geest dient nu geïntegreerd met de onbewuste geest. Dat bereiken we door gebruik te maken van een concentratieobject, een object waarop je de volle aandacht leert richten en dat de energieën van het onderbewuste geleidelijk absorbeert.

Op dit punt is de mediterende of de aankomende mediterende die de horizontale integratie bereikt heeft, in een cruciale fase aanbeland. Hij staat op het punt de zeer belangrijke overgang te maken van de wereld van de zinnelijke ervaring naar de wereld van de mentale en spirituele vorm. Hij wordt echter weerhouden door wat we de vijf mentale hindernissen noemen, hindernissen die we moeten beteugelen vooraleer we de fase van Absorptie kunnen ingaan. Dit beteugelen is tijdelijk; de vijf mentale hindernissen worden pas permanent verwijderd op het moment dat we Inzicht bereiken. Vooreerst is er de hindernis van verlangen naar zinnelijke ervaring via de vijf zintuigen, verlangen naar aangename sensaties in het zien, horen, ruiken, smaken en aanraken, in het bijzonder deze verbonden met eten en seks. Zolang dergelijke verlangens in de geest aanwezig zijn, is overgang naar het stadium

van Absorptie niet mogelijk omdat de mediterende niet volop kan bezig zijn met het object van zijn concentratie. Vervolgens is er de hindernis van haat, het gevoel van slechte wil en wrok dat opduikt als het verlangen naar zinnelijke ervaringen gefrustreerd wordt, een gevoel dat soms gericht is tegen het object van het verlangen zelf. Ten derde is er de hindernis van luiheid en loomheid die je vasthoudt op het niveau van het zinnelijke verlangen, op het gewone, alledaagse niveau van bewustzijn. Het is een soort van dierlijk stagneren, zowel fysiek als mentaal. Ten vierde is er tegengesteld aan de hindernis van de luiheid en loomheid, de hindernis van rusteloosheid en getob. Het is het onvermogen om ergens langere tijd mee bezig te zijn. Het is een toestand van zich continu druk maken en zaniken en nooit iets echt gedaan te krijgen. Tenslotte is er de hindernis van de twijfel, niet een vorm van eerlijke intellectuele twijfel maar meer besluitenloosheid of zelfs onwil om ergens toe te besluiten, om zich te verbinden. In de grond is het een gebrek aan geloof, een gebrek aan vertrouwen, een tegenzin om te erkennen dat de mens een hogere staat van bewustzijn kan bereiken. Dat zijn dus de vijf mentale hindernissen die we moeten toestaan minder te worden of zelfs moeten beteugelen voor we kunnen werken met het object van concentratie en ons klaarmaken voor het stadium van Absorptie.

Voor de geest die verduisterd is door de vijf hindernissen, zoals onze geest zo vaak is, zijn er vijf traditionele voorstellingen waarbij hij telkens vergeleken wordt met water. De geest die verontreinigd is met het verlangen naar zinnelijke ervaring vergelijkt men met water waarin je verschillende schitterende kleuren mengt. Het ziet er misschien mooi uit maar de zuiverheid en doorzichtigheid is verloren gegaan. De geest die verontreinigd is door haat is als water dat aan de kook gebracht werd en staat te sissen, borrelen en koken. De geest verontreinigd door luiheid en loomheid ziet er uit als water, verstikt door een dichte laag algen, zo dat er niets doorheen kan. De geest onderhevig aan rusteloosheid en getob is als water tot golven opgezweept door de wind, zelfs door een hevige storm. Tenslotte is een geest, verontreinigd door twijfel en besluiteloosheid, als water vol modder. Wanneer de vijf hindernissen beteugeld zijn,

wordt het bewustzijn als helder water, fris, kalm en helder. Het bewustzijn is klaar om zich te richten op een object van concentratie.

Deze objecten van concentratie zijn veelsoortig, zelfs als we ons beperken tot de boeddhistische traditie. Sommige zijn eerder gewoon en alledaags, andere eerder buitengewoon. Eerst en vooral is er de adem, onze eigen adem zoals die komt en gaat. Er zijn verschillende manieren om ermee te oefenen, verscheidene technieken. Een ander zeer belangrijk concentratieobject is klank, in het bijzonder de heilige klank die we mantra noemen. We kunnen als object van concentratie ook een schijf nemen van een zuivere, heldere kleur rood, blauw of groen, naargelang het temperament. We kunnen ook een bot nemen van een menselijk skelet, liefst een stuk van een redelijke grootte om een goed, stevig object van concentratie te geven. Om af te wisselen kunnen we een idee nemen, een concept van een welbepaalde kwaliteit die we willen ontwikkelen zoals vrijgevigheid. Om iets vrij alledaags en werelds te nemen kunnen we ons ook concentreren op het licht in een lamp of op een kaarsvlam. We kunnen ons ook concentreren op de psychische centra in ons lichaam of op een mentaal beeld of een prent van de Boeddha, een grote Bodhisattva of leraar. Door al deze objecten, of het nu de adem is of de klank, de mantra, de vlam, het beeld of de prent van de Boeddha, kan de geest in absorptie, zelfs in diepe absorptie geraken.

We hoeven niet op alle of op elk van deze objecten onze concentratie te oefenen, al is het mogelijk verschillende concentratieobjecten de een na de ander te combineren in een specifiek systeem of traditie van meditatiebeoefening. De verschillende objecten van concentratie kunnen eveneens gecombineerd worden met sommige van de indirecte methoden om het niveau van bewustzijn te verhogen, bijvoorbeeld speciaal met zingen en met rituelen.

Als we op deze manier te werk gaan, als we de bewuste geest zelf integreren; als we de bewuste geest met de onbewuste geest integreren, als we de vijf mentale hindernissen uit de weg ruimen; als we werken met een of meerdere objecten van concentratie en als onze diepere energieën sterker en sterker beginnen

te stromen in het object van concentratie, dan zal er een grote verandering plaatsvinden. Ons bewustzijnsniveau zal duidelijk beginnen te verhogen, van het stadium of de wereld van de zinnelijke ervaring naar het niveau of de wereld van de mentale en spirituele vorm. Anders gezegd, we gaan geleidelijk over van het eerste stadium van meditatie naar het tweede, van meditatie in de zin van concentratie naar meditatie in de zin van absorptie.

## **Het stadium van absorptie**

Absorptie, het tweede niveau van meditatie, wordt in het algemeen in vier stadia verdeeld en doorheen deze vier stadia gaat het proces van verticale integratie, dat in de staat van concentratie begonnen is, verder. Hier, zoals moet worden opgemerkt, is er geen sprake van het integreren van de bewuste en de onbewuste geest want dat is al gebeurd. Hier integreert de gezuiverde, geïntegreerde geest zelf in het hogere bewustzijn. De energieën van het hogere bewustzijn, die louter spiritueel zijn, kunnen stilaan aangesproken worden. Absorptie betekent dus de eenwording van de geest op steeds hogere niveaus van bewustzijn en van zijn. Naarmate dit proces vordert, verfijnen onze grovere mentale staten en mentale functies en onze energieën worden in hogere staten en hogere functies geabsorbeerd.

In wat we het eerste stadium van absorptie noemen, is er een zekere hoeveelheid mentale activiteit aanwezig. We denken nog altijd aan ditjes en datjes, misschien zijn er subtiele gedachten over wereldlijke zaken of zelfs gedachten over onze meditatiebeoefening op zich. Vanaf het tweede niveau van absorptie is dit soort mentale activiteit volledig afwezig. Het denken zoals wij dat kennen verdwijnt helemaal. Je zou verwachten dat omdat we niet denken we daarom dood en inert zijn, maar dat zou een grote misvatting zijn. We kunnen zelfs zeggen dat, omdat we niet denken het bewustzijn zuiverder wordt, helderder, intenser en stralender dan ooit. Vermits het denken echter niet voorkomt op het tweede en op de hogere niveaus, is het belangrijk over deze niveaus van absorptie niet te veel na te denken of liefst helemaal niet. In de plaats daarvan zouden we moeten proberen er voeling mee te krijgen, niet door er analytisch of intellectueel

mee aan de slag te gaan maar aan de hand van beelden, symbolen en vergelijkingen. We kunnen dit het best doen met behulp van de vier traditionele vergelijkingen voor de vier staten van absorptie, vergelijkingen die teruggaan naar Boeddha's persoonlijk onderricht.

Voor het eerste niveau van absorptie is de vergelijking deze van zeepoeder en water. De Boeddha vraagt ons, ons voor te stellen dat een badmeester wat zeepoeder in de ene hand neemt -ze gebruikten blijkbaar zeepoeder in het oude India- en wat water in de andere. Hij mengt beide in een schaal, zo dat het water al het zeepoeder volledig absorbeert en het zeepoeder volledig met water verzadigd is. Er rest geen spikkeltje zeepoeder dat niet verzadigd is en er rest geen druppel water. Het eerste stadium van absorptie, zegt de Boeddha, is net zo. Het psycho-fysieke organisme in zijn geheel is volledig verzadigd met gevoelens van gelukzaligheid, van extase, van opperst geluk en deze gevoelens zijn er allemaal in omvat. Op eenzelfde moment is het totale wezen verzadigd, geen enkel deel van het wezen, fysiek of mentaal, is onverzadigd, en er blijft niets over. Er is geen ongelijkheid, geen onevenwicht. Het is helemaal kalm, evenwichtig, stabiel en stevig: een en al natuurlijke concentratie.

Voor de beschrijving van het tweede niveau van absorptie, vraagt de Boeddha ons een groot meer voor te stellen, zuiver, kalm en stil. Dit meer wordt gevoed door een ondergrondse bron zodat er steeds, midden in het hart van het meer, zuiver water opborrelt uit een grote diepte. Het tweede niveau van absorptie kan je daarmee vergelijken. Het is kalm en helder, vredig, puur en doorzichtig, maar vanuit een nog grotere diepte borrelt er tegelijkertijd iets voortdurend op dat zelfs nog zuiverder, nog helderder, nog wonderbaarlijker is. Dit 'iets' is het hogere spirituele element, het hogere spirituele bewustzijn dat ons nu als het ware doordringt, dat ons inspireert.

Het derde niveau van absorptie zegt de Boeddha, is als hetzelfde meer, dezelfde watermassa waar nu lotusbloesems in groeien. Die lotusbloesems staan rechttop in het water en worden ervan doordrenkt en doordrongen, ze genieten volop van het water zou je kunnen

zeggen. In het derde niveau van absorptie baden we als het ware in dat hoger spiritueel element, dat hoger spiritueel bewustzijn, we baden erin en laten ons ervan doorweken, het doordringt ons van binnen en omgeeft ons langs buiten. Daarmee, zegt de Boeddha, kunnen we het derde niveau van absorptie vergelijken.

Bij het vierde niveau van absorptie vraagt de Boeddha ons, ons een man voor te stellen die, op een zeer warme dag, een bad neemt in een mooie, grote watertank. Als hij zich gewassen heeft, komt hij uit het water en wikkelt zijn ganse lichaam in een schitterend wit, zuiver en nieuw laken, zodat het hem volledig bedekt en omhult. Indiërs noemen dat een dhoti. Het vierde niveau van absorptie, zo zegt de Boeddha, kan daarmee vergeleken worden. Door dat hoger spiritueel bewustzijn worden we afgezonderd van het contact met en van beïnvloeding door de lagere staten en niveaus. Het is alsof we omgeven worden door een krachtige aura. Het is niet zo dat we ons in die staat onderdompelen maar eerder dat die staat in ons neerdaalt, ons doordringt. Bovendien stralen we een soort aura van meditatie uit, die zich van ons naar alle richtingen uitstrekt. In deze toestand kunnen we niet gemakkelijk beïnvloed worden, al kunnen wij gemakkelijk anderen beïnvloeden.

Dat zijn dus de vier niveaus van absorptie. Als we ze terug willen oproepen en ermee voeling willen krijgen, dienen we ons misschien alleen maar de vier mooie gelijkenissen te herinneren die de Boeddha ons ter illustratie gegeven heeft. Nu we deze vier niveaus van absorptie doorlopen hebben, in onze verbeelding althans, kunnen we overgaan naar het derde en laatste stadium van meditatie.

## **Het stadium van Inzicht**

Met Inzicht bedoelen we de heldere visie, de heldere perceptie van de ware aard der dingen, van wat we in de traditionele boeddhistische terminologie noemen: de dingen 'zoals ze werkelijk zijn'. Om een meer abstracte, meer filosofische uitdrukking te gebruiken, het is een rechtstreekse waarneming van de Werkelijkheid zelf. Dat is wat meditatie op haar hoogste niveau is, wat Inzicht of zien werkelijk is. Dergelijke waarneming is



tweevoudig. Het is inzicht in het geconditioneerde, met andere woorden de wereld of al wat aards is, wat vergankelijk is en zo meer; en het is inzicht in het Ongeconditioneerde, dat wat de wereld overstijgt: het Absolute, het Ultieme.

Het eerste, het inzicht in het geconditioneerde, omvat drie elementen of drie aspecten. We zien eerst en vooral dat geconditioneerde dingen, wereldse dingen, door hun eigen aard geen permanente en blijvende bevrediging kunnen geven. Daarvoor moeten we elders zoeken. Ten tweede zien we dat alle geconditioneerde dingen vergankelijk zijn. Geen ervan kunnen we voor altijd behouden. Ten derde en tot slot zien we dat alle geconditioneerde dingen slechts een relatief bestaan hebben. Ze hebben geen absoluut bestaan. Ze hebben geen voortdurende, ultieme realiteit.

Inzicht in het Ongeconditioneerde nu, bestaat uit wat we de vijf Wijsheden noemen. Het gaat niet om kennis in de gewone zin van het woord maar om iets dat veel verder gaat. Eerst is er wat we enkel kunnen omschrijven als de kennis van de dingen in hun totaliteit, niet zozeer in hun samengestelde eigenheid maar in en doorheen hun ultieme diepte en spirituele essentie, in het licht van hun gemeenschappelijk eenmakend principe. Dan is er de kennis van alle dingen, geconditioneerd en Ongeconditioneerd, zonder het minste spoor van subjectieve vervorming. Deze wijsheid noemt men soms de Spiegelende Wijsheid. Ze wordt zo genoemd omdat ze net een grote spiegel is die alles reflecteert precies zoals het is, zonder subjectiviteit of vooroordeel, vervaging, vertroebeling of verduistering. Daarin zie je

alles precies zoals het is. Ten derde is er de kennis van de dingen in hun absolute gelijkheid en identiteit, de kennis die overal één geest ziet, één werkelijkheid, één Sunyata. Ten vierde is er de kennis van de dingen in hun verscheidenheid. De absolute eenheid wist het absolute onderscheid niet uit. Er is geen eenzijdigheid. We zien dingen in hun absolute eenheid maar eveneens in hun absolute veelsoortigheid, in hun absolute uniekheid. We zien ze op beide manieren tegelijkertijd. Tenslotte is er de kennis van wat nodig is voor het spirituele welzijn van andere levende wezens.

In de boeddhistische iconografie worden deze Vijf Wijsheden gesymboliseerd door wat we de Mandala van de Vijf Boeddha's noemen. Als we deze Mandala visualiseren zien we eerst een wijde, uitgestrekte blauwe hemel, diep en schitterend. In het centrum van die uitgestrektheid verschijnt een zuiver witte Boeddhafiguur met in zijn hand een schitterend gouden wiel. In het Oosten zien we een diep donkerblauwe Boeddha met in zijn hand een diamanten scepter. In het Zuiden zien we een goudgele Boeddha met in zijn hand een schitterend juweel. In het Westen zien we een dieprode Boeddha met in zijn hand een rode lotus. In het Noorden zien we een groene Boeddha die twee gekruiste diamanten scepters vasthoudt.

Wanneer alle Vijf Wijsheden opkomen is de Verlichting bereikt. We worden zelf de belichaming van alle vijf Boeddha's. In dit stadium is het Inzicht volledig ontwikkeld, werd meditatie tot de uiterste grens beoefend en hebben we voor onszelf begrepen wat meditatie echt is.

## De betekenis van de spirituele gemeenschap

De eerste van deze drie lezingen handelde over een zeer verheven onderwerp, over niets minder dan het ideaal van de menselijke Verlichting zelf. In de tweede lezing behandelde ik, tenminste gedeeltelijk, zeer ver gaande en sublieme spirituele ervaringen, die niet iedereen te beurt vallen, tenminste niet de eerste tijd. In deze lezing echter zal ik het hebben over iets zeer gewoons, iets dat voor iedereen van persoonlijk en praktisch belang kan zijn: de betekenis van de spirituele gemeenschap. Ik zal dat onderwerp behandelen onder drie belangrijke hoofdstukken: wie zijn de leden van de spirituele gemeenschap? Waar vind je de spirituele gemeenschap? Wat doen de leden van de spirituele gemeenschap voor zichzelf, voor elkaar en zelfs voor de wereld?

Vooraleer te starten met de eerste van deze drie vragen, wil ik graag een mogelijk misverstand ophelderen aangaande het woord 'spiritueel'. We spreken over de spirituele gemeenschap, het spirituele leven, het spirituele ideaal en de spirituele beoefening; maar de vraag stelt zich: wat bedoelen we met het woord spiritueel? Het is een woord dat we zeer vaak gebruiken, misschien in vrij veel verschillende betekenissen. Soms gebruikt men het woord eerder losweg en soms vrees ik, ook wel eens in het wilde weg, eerder om een algemene armoede van geest te verbergen of om uitdrukking te geven aan een vaag gevoel van verhevenheid. Daarom is het belangrijk de betekenis van het woord te verhelderen.

Zoals jullie hebben kunnen merken in deze lezingen, zet ik de term 'spiritueel' tegenover de termen 'psychologisch' en 'wereldlijk'. Met psychologisch bedoel ik wat bestaat uit of behoort tot de mentale staten in het algemeen, mentale processen en functies inbegrepen, en met spiritueel bedoel ik wat bestaat uit of behoort tot wat we vaardige mentale staten noemen.

Dat doet op zijn beurt de vraag rijzen wat we bedoelen met het woord vaardig. Dat is inderdaad een term die steeds weer opduikt in

de boeddhistische literatuur. In feite is het woord: vaardig en zijn tegenhanger: onvaardig een van de belangrijkste uit de ganse rij termen van de boeddhistische psychologie en ethiek. Onvaardig betekent wat bestaat uit of in verband staat met begeerte, afkeer en misleiding, terwijl vaardig betekent wat bestaat uit of in verband staat met de afwezigheid van deze staten, met de afwezigheid dus van begeerte, afkeer en misleiding. Positiever uitgedrukt zijn vaardige mentale staten degene die we associëren met tevredenheid (je zou het gemoedsrust kunnen noemen), vriendelijkheid en kennis in de zin van wijsheid.

Je hebt misschien opgemerkt dat de boeddhistische literatuur niet spreekt in termen van goed en kwaad. Ze hanteert geen begrippen als zonde of ondeugd of deugd, althans niet in hun christelijke betekenis. Als ze zich precies en accuraat uitdrukt, filosofisch als het ware, in de haar eigen, kenmerkende taal, spreekt ze in termen van wat vaardig is en onvaardig. Dat woordgebruik suggereert een hoop dingen. Het suggereert bijvoorbeeld dat goede intenties of een goed gevoel niet volstaan. Het suggereert dat wat we het 'goede' leven noemen, een element van kennis, van begrijpen moet inhouden. Om die reden treffen we in de boeddhistische literatuur niet zoiets aan als de heilige dwaas, iemand die goed is, zelfs zeer goed, maar dom. Voor het Boeddhisme zou dat een contradictie zijn. Het boeddhistische gebruik van de term vaardig suggereert ook dat we door onvaardig gedrag onszelf in moeilijkheden brengen, ons zelfs ongemakken, om niet te zeggen lijden op de hals halen, net zoals we ons, bij het onhandig omgaan met mes of beitel, vroeg of laat zullen snijden.

De drie Engelse woorden begeerte, afkeer en misleiding zijn een vrij getrouwe, accurate en bijna letterlijke vertaling van de drie overeenkomende termen in de originele talen, het Sanskriet en het Pali, maar misschien geven ze ons niet echt inzicht in de betekenis van die termen. Een Tibetaanse bron biedt ons echter een meer uitgebreide en nauwkeuriger omschreven verklaring. Volgens deze bron is

begeerte het verlangen om objecten van zinnelijke waarneming die je bevallen, te bezitten en ze tot een deel van je ego-identiteit te maken, in de hoop een gevoel van veiligheid te ontlenen aan het bezitten ervan als een deel van jezelf. Afkeer wordt omschreven als het angstig en boos afwijzen van objecten van zinnelijke waarneming die je niet bevallen en ze uit te sluiten van je ego-identiteit, in de hoop een gevoel van veiligheid te ontlenen aan het niet bezitten ervan als een deel van jezelf.

Aan deze definities kan je zien dat het ene tegengesteld is aan het andere. Tot slot wordt misleiding gedefinieerd als koppig je geest afsluiten voor het leren van alles wat je ervaart als een bedreiging voor je ego-identiteit en ondermijnend voor het gevoel van veiligheid dat je eraan wil ontlenen, maar waarvan je je niet bewust bent, waardoor je het gevoel hebt dat je dat moet beschermen. Zelfs al zijn deze drie definities betrekkelijk kort, ze zijn vrij diepgaand en verrijkend.

Met de hulp van deze drie definities kunnen we gaan zien wat er bedoeld wordt met spirituele gemeenschap. Met spirituele gemeenschap bedoelen we een gemeenschap die bij haar leden de ontwikkeling aanmoedigt van vaardige, eerder dan onvaardige, mentale staten als beste ideaal voor de mens. Zo is het spirituele leven ook een leven gewijd aan het elimineren van onvaardige en het ontwikkelen van vaardige mentale staten. In diepere zin is het een leven dat volledig gebaseerd is op en uitdrukking is van vaardige mentale staten zoals tevredenheid of gemoedsrust, vriendelijkheid en wijsheid. Spirituele beoefening is bijgevolg elk voorschrift, elke methode of oefening die leidt tot de uitroeiing van onvaardige mentale staten en tot de ontwikkeling van vaardige mentale staten.

Het onderscheid tussen vaardige en onvaardige mentale staten kan als basis dienen voor het onderscheiden van verschillende niveaus van ervaring. Ten eerste is er een bewustzijnsniveau waarop er alleen onvaardige mentale staten zijn, ten tweede is er een bewustzijnsniveau waarop er alleen vaardige mentale staten zijn en ten derde is er een bewustzijnsniveau waarop ze gemengd zijn. Verder kan je overeenkomsten zien tussen deze drie niveaus van bewustzijn en

drie niveaus van bestaan. Als we ze op een iets andere manier in stijgende lijn rangschikken, dan krijgen we eerst wat we het wereldlijke vlak noemen. Dat is een bestaansniveau waarop mensen helemaal of bijna helemaal gemotiveerd zijn door onvaardige gedachten van begeerte, afkeer en misleiding. Het is een staat waarin ze onvaardig handelen: ze kwetsen andere levende wezens, nemen wat hen niet gegeven wordt en geven zich over aan seksueel wangedrag. Ze gebruiken ook onvaardige taal: een taal die leugenachtig is of vals, die scherp is en hatelijk, die onenigheid creëert en ijdel, frivool en nietszeggend is. Dat is dus het wereldlijke vlak, het vlak van het wereldlijke leven. We noemen het eenvoudigweg de wereld.

Het gemengde vlak is dat van strijd, inspanning en geredetwist. Het is een vlak waarop vaardige en onvaardige staten redelijk met elkaar in evenwicht zijn. Daar treffen we diegenen aan die net gestart zijn met het leiden van een spiritueel leven, diegenen die begonnen zijn zich te ontwikkelen. Juist zoals een amfibie een schepsel is dat gedeeltelijk in het water leeft en gedeeltelijk op het droge, zo is de persoon die op dit gemengde vlak verblijft, spiritueel een amfibie. Soms is zo iemand zeer wereldlijk, in andere tijden kan hij vrij spiritueel zijn.

Ten derde is er het spirituele vlak. Dat is het vlak waarop mensen helemaal of bijna helemaal gemotiveerd zijn door vaardige mentale staten: door tevredenheid, liefde en wijsheid; door gewaarzijn, energie, vertrouwen, vreugde, mededogen en zo meer. Het is het vlak waarop ze daden stellen die hulpvaardig, edelmoedig en zuiver zijn, het vlak waarop ze woorden spreken die waar zijn en hartelijk, die eensgezindheid en harmonie bewerkstelligen, die het welzijn van de toehoorder beogen.

Zoals je in de vorige lezing gemerkt hebt, spreekt het Boeddhisme over vier niveaus van bewustzijn: bewustzijn op het vlak van de zinnelijke ervaring, bewustzijn op het vlak van de mentale en spirituele vorm, bewustzijn op het vormloze vlak en tenslotte bewustzijn van het Transcendentale Pad en van Nirvana. Wat ik hier de wereld noem, correspondeert met het niveau van de zinnelijke ervaring, wat ik het

spiritueel vlak noem komt overeen met het niveau van spirituele en mentale vorm, samen met dat van het vormloze. Soms gebruikt men het woord spiritueel zo dat daarmee ook het Transcendentale bedoeld wordt maar ik geef er de voorkeur aan een duidelijk onderscheid te maken tussen het spirituele en het Transcendentale.

Het is misschien waardevol hier op te merken dat het spirituele vlak overeenkomt met meditatie in de zin van absorptie. Daaruit volgt dat we de meditatieve ervaring best beschouwen als een ononderbroken stroom van vaardige mentale staten, zonder dat er enige onvaardige gedachte binnensluipt. Dat is wat meditatie wezenlijk is en het is een nuttige manier om ernaar te kijken omdat het verduidelijkt dat meditatie niet noodzakelijk zitten in meditatie betekent. Meditatie is in essentie simpelweg deze stroom van spirituele gedachten, of we nu zitten, lopen, staan of iets anders doen.

Als leven in de wereld betekent dat onvaardige gedachten ons motiveren, dat we onvaardige taal gebruiken en onvaardige handelingen verrichten en als het spirituele leven erin bestaat meer en meer de onvaardige mentale staten uit te roeien en de vaardige te ontwikkelen, en uiteindelijk helemaal gemotiveerd te zijn door dergelijke staten, dan zullen we, des te meer we een spiritueel leven leiden, minder geneigd zijn in de wereld te leven. Dit zich terugtrekken uit, dit achter zich laten van de wereld kan of alleen mentaal zijn of tevens fysiek. Mensen zeggen soms dat het voldoende is iets mentaal op te geven en dat het niet zo belangrijk is het ook fysiek en verbaal te doen. Meestal weten we echter niet of we iets opgegeven hebben tot we het letterlijk proberen te doen. In het Boeddhisme is het letterlijk opgeven van de wereld vanuit de traditie bekend als het weggaan van huis naar het thuisloze leven. In wezen betekent het: het opgeven van wereldlijke geesteshoudingen, van onvaardige mentale staten. Dat is niet gemakkelijk, zeker niet als de mensen in je omgeving zich vrijelijk overgeven aan dergelijke staten en er uitdrukking aan geven in de vorm van onvaardige taal en onvaardige handelingen en zelfs verwachten dat jij daarin meegaat. Op die manier ontstaat er heel wat druk en spanning,

zelfs een hoop conflicten. Jij probeert iets te doen, zij proberen iets anders. Jij probeert vaardige gedachten te ontwikkelen, zij laten hun onvaardige gedachten de vrije loop. Op een dag, of in een nacht, beslis je dat je deze druk niet langer aankan. Het enige wat je wilt is vrij zijn, vrij zijn van die strijd, vrij zijn van dat conflict. Je wilt je vrij voelen om op eigen benen te staan, vrij om je op je eigen manier te ontwikkelen en dat op een vaardige manier. Dus geef je gewoonweg alles op. Je stapt eruit. Je gaat voort.

In de boeddhistische traditie hebben we een klassiek voorbeeld van dit Voortgaan in het verhaal van de Boeddha zelf, of eerder de toekomstige Boeddha, de Boeddha in wording. Als je het verhaal van de Boeddha kent, tenminste in grote trekken, dan weet je dat Siddhartha, zoals hij toen heette, geboren werd in de trotse en krijgslustige stam van de Shakyas. Afkomstig van een welgestelde en aristocratische familie kon hij zich alles veroorloven wat hij maar wenste. Gezondheid, jeugd, macht, rijkdom, sociale status en scholing, hij bezat alles wat de wereld kon bieden. Hij had een hoop vrije tijd en veel vrienden en relaties, hij had een vrouw en een kind. Maar al bezat hij dat alles, het kon hem niet geven wat hij echt wou. Hoewel hij het misschien niet eens wist op dat moment, was wat hij echt wilde iets spiritueel, iets transcendentaal. Bijgevolg werd het wereldse leven voor hem steeds benauwender, steeds saaier, en op een dag besliste hij alles achter te laten.

Bij het vallen van de nacht, toen iedereen sliep, reed hij de nacht in op zijn favoriete paard. Hij liet het paleis, zijn thuis achter, vergezeld, zo werd ons gezegd, van een enkele trouwe dienaar die hem op de voet volgde. Hij reed tot de dageraad en bevond zich toen op de oever van de rivier die de grens vormde van zijn vaders territorium. Hij steeg af, sneed zijn haren en baard af met zijn zwaard en wisselde van kleren met een bedelaar die toevallig langskwam. Tenslotte stuurde hij paard en dienaar naar huis en ging alleen verder. Dit staat bekend als het Voortgaan van Siddhartha die later de Boeddha werd. Het staat ook bekend als het Grote Verzaken en voor Boeddhisten is dit het klassieke voorbeeld van Voortgaan, niet enkel mentaal maar letterlijk,

met lichaam, spraak en geest. Men zou zelfs kunnen zeggen dat het Voortgaan van de Boeddha het archetypische Voortgaan is. Uiteindelijk is het niet alleen Siddhartha die Voortgegaan is. Velen zijn Voortgegaan, niet alleen in de Boeddha's tijd maar in alle tijden; niet alleen in het verleden maar ook in het heden. Misschien ben jij, door het feit dat je luistert naar deze lezing ook Voortgegaan, misschien niet letterlijk maar zeker mentaal tot op zekere hoogte. Voortgegaan van op zijn minst enige wereldlijke houdingen, van conventionele denkwijzen en van allerhande collectieve houdingen van verschillende aard.

Maar wat gebeurt er als we Voortgegaan zijn? Heel vaak gebeurt er niets. Heel vaak gaan we door met Voortgaan, eindeloos als het ware, en blijven we op onszelf. Als we geluk hebben gebeurt er toch iets: we ontmoeten anderen die Voortgegaan zijn op een gelijkaardige manier als wij. We ontmoeten niet alleen mensen die Voortgegaan zijn maar mensen die Voortgegaan zijn naar, mensen die zich toegewijd hebben aan het spirituele, zelfs aan het Transcendentale. Met andere woorden, we zijn in contact gekomen met de spirituele gemeenschap.

Je zou nu kunnen denken dat het ons veel tijd heeft gekost om bij de spirituele gemeenschap

te geraken! Maar dat is nu juist wat heel vaak gebeurt. Siddhartha zelf, de toekomstige Boeddha, kwam nooit in contact met de spirituele gemeenschap, tenminste niet in de periode van zijn Voortgaan. Na zijn Verlichting moest hij ze nog oprichten. Wij hebben veel meer geluk. We hebben het geluk in contact te komen met de spirituele gemeenschap. Wat is dat nu, waarmee we in contact gekomen zijn?

## **Wie zijn de leden van de spirituele gemeenschap?**

Kortweg kunnen we zeggen dat de spirituele gemeenschap uit individuen bestaat die voor toevlucht gegaan zijn. Het zijn individuen die zich toegewijd hebben aan de Drie Juwelen. Vooraleer hier meer over te zeggen wil ik eerst aandacht vragen voor het woord individu. In een spirituele gemeenschap die uit individuen bestaat, bevinden zich mensen die een

individuele keuze gemaakt hebben, een individuele beslissing genomen hebben. Ze hebben de verantwoordelijkheid aanvaard voor hun eigen leven en hebben beslist dat ze als menselijke wezens willen evolueren, dat ze willen groeien. Vandaar dat de spirituele gemeenschap geen groep is in de gewone betekenis van het woord. Het is niet iets collectief, met een collectieve geest of ziel. Ze heeft geen collectieve identiteit waarin je je kunt verliezen of waarin je ondergedompeld wordt. De spirituele gemeenschap is een vrijwillige gemeenschap van vrije individuen die samengekomen zijn omwille van een gemeenschappelijke toewijding aan een gemeenschappelijk ideaal: een toewijding aan wat we de Drie Juwelen noemen.

De Drie Juwelen zijn, ten eerste: het Ideaal van het menselijke Ontwaken, ten tweede: het Pad van de Hogere Evolutie waarmee bedoeld wordt het Pad van steeds hogere niveaus van bewustzijn, van zelfbewustzijn tot Absoluut Bewustzijn, en ten derde: de spirituele gemeenschap zelf. De spirituele gemeenschap bestaat bijgevolg uit allen die zich wijden aan de ontwikkeling van vaardige, eerder dan onvaardige mentale staten met als doel het bereiken van Verlichting. In zijn hoogste betekenis is het derde juweel dat wat we de Transcendentale gemeenschap noemen. Het is dat deel van de spirituele gemeenschap dat niet alleen voor toevlucht gegaan is, niet alleen vaardige mentale staten ontwikkeld heeft, niet enkel geheel opgegaan is in, maar die ook Inzicht ontwikkeld heeft, die, al is het voor een moment, de Werkelijkheid in de ogen gezien heeft. Leden van deze gemeenschap hebben de eerste drie ketenen verbroken, zoals we dat noemen, ketenen die de mens binden aan het geconditioneerde bestaan. Ze zijn bereid te sterven om spiritueel herboren te kunnen worden. Ze beoefenen het Pad met hun hele hart en niet louter voor de vorm. Hun toewijding is totaal, zonder enige terughouding

In de meer traditionele boeddhistische taal noemt men de Drie Juwelen ook het Boeddha-Juweel, het Dharma-Juweel en het Sangha-Juweel. We noemen ze juwelen omdat, tot de moderne tijd, juwelen de meest kostbare materiële dingen waren. De Drie Juwelen symboliseren op dezelfde manier wat spiritueel gezien het meest kostbare is, het

meest waardevolle, wat het meest de moeite waard is. Zij vertegenwoordigen de hoogste waarden van en voor het menselijke bestaan.

In meer concrete termen zijn de leden van de spirituele gemeenschap allen die geordineerd zijn, om dat woord te gebruiken in een zeer voorlopige betekenis. Zij hebben zichzelf verbonden aan de Drie Juwelen, niet enkel mentaal maar volledig en openlijk, ook met lichaam en spraak: ze zijn met hun hele wezen toegewijd. Deze toewijding werd bevestigd door de andere leden van de spirituele gemeenschap, meer bepaald door een vooraanstaand en ouder lid van de gemeenschap. Zij hebben zich ook verbonden tot het in acht nemen van bepaalde morele voorschriften. Leden van de spirituele gemeenschap kunnen dus jong zijn of oud, man of vrouw, ontwikkeld of niet ontwikkeld. Ze kunnen thuis wonen bij hun gezin, dat wil zeggen in de wereld leven en ze kunnen ook voortgegaan zijn in de letterlijke betekenis. Ze kunnen lekenbroeders of lekenzusters zijn zoals ze soms genoemd worden, of monniken of nonnen, om het in eigenlijk niet-boeddhistische termen te zeggen. Ze kunnen meer of minder spiritueel gevorderd zijn. Maar allen zijn ze voor toevlucht gegaan, allen zijn toegewijd aan de Drie Juwelen en daarom zijn ze allen, in dezelfde mate leden van de spirituele gemeenschap

## **Waar tref je de spirituele gemeenschap aan?**

De spirituele gemeenschap vind je waar er individuen zijn die voor toevlucht gegaan zijn, in het bijzonder daar waar ze onderling persoonlijk contact hebben en elkaar op regelmatige basis ontmoeten. Natuurlijk is dat niet louter sociaal contact: het is een spiritueel contact, je zou het zelfs een existentieel contact kunnen noemen. Waar leden van de spirituele gemeenschap onder een zelfde dak leven, spreekt men van een residentiële spirituele gemeenschap. Er zijn verschillende soorten residentiële spirituele gemeenschappen. Ze kunnen bijvoorbeeld monastiek zijn of semi-monastiek zijn. (Ik houd niet zo van het woord 'monastiek' dat niet echt een boeddhistische uitdrukking is

maar we schijnen er in de Engelse taal geen beter woord voor te hebben). De monastieke of semi-monastieke residentiële spirituele gemeenschap kan een gemeenschap zijn van mannen of van vrouwen. In beide gevallen leven de leden van de gemeenschap samen onder relatief ideale condities, vaak op een rustige, afgezonderde plek. Ze wijden ze zich hoofdzakelijk aan studie, meditatie en productief werk, dat laatste meestal in een 'coöperatieve' vorm.

In sommige delen van de boeddhistische wereld wordt de spirituele gemeenschap uitsluitend geïdentificeerd met de monastieke gemeenschap, zelfs met de monastieke gemeenschap in een vrij formele zin. Dat is hoe dan ook een grote misvatting. De spirituele gemeenschap bestaat uit al degenen die voor toevlucht gegaan zijn.

## **Wat doen de leden van de spirituele gemeenschap voor zichzelf, voor elkaar en voor de wereld?**

Wat doen ze, om te beginnen, voor zichzelf? Het is duidelijk dat ze hun spirituele beoefening onderhouden. Ze gaan door met studeren, mediteren, ze beoefenen juist levensonderhoud, ze nemen de voorschriften in acht en zo meer. Maar dit is meer algemeen. Uitleggen wat leden van de spirituele gemeenschap doen voor zichzelf als lid van de spirituele gemeenschap is vrij moeilijk omdat het een beschrijving vereist, in ieder geval tot op zekere hoogte, van hoe het is om lid te zijn van een spirituele gemeenschap. Eén ding kunnen we echter zeggen. Een lid van de spirituele gemeenschap brengt zichzelf in een positie waarin hij verbonden is met anderen op louter spirituele basis, of tenminste op een hoofdzakelijk spirituele basis: op basis van een gemeenschappelijk spiritueel ideaal, een gemeenschappelijke spirituele toewijding.

Wat betekent dat nu? We ontmoeten voortdurend mensen, thuis, in de club, in een koffiehuis of waar dan ook en we gaan op veel verschillende manieren met deze mensen om. Meestal gaan we met hen om op basis van onze eigen behoefte, hoewel de behoefte natuurlijk wederzijds kan zijn. Soms is het een

seksuele behoefte, soms een economische of sociale behoefte maar het is een behoefte en de relatie is om die reden zeer vaak gericht op eigenbelang, zelfs wederzijds eigenbelang. Natuurlijk geven we dat meestal niet graag toe, zeggen we niet wat het is dat we werkelijk willen van andere mensen. Soms weten we zelf niet helemaal en zijn we ons niet bewust van wat we voor onszelf eruit willen krijgen. Dat betekent dat onze relaties al te vaak oneerlijk zijn of, in het beste geval, verward. Het betekent dat ze samengaan met een zekere mate van wederzijds misverstand en een zekere mate van rationalisatie.

Binnen de spirituele gemeenschap gaan we hoe dan ook niet op die manier met anderen om. Binnen de spirituele gemeenschap is het zo dat we allemaal spiritueel willen groeien. We zijn uiteindelijk allemaal voor toevlucht gegaan! Daarom gaan we met elkaar om op basis van onze gemeenschappelijke toewijding en ons gemeenschappelijk ideaal, op basis van ons hoogste gemeenschappelijk belangstelling, onze hoogste gemeenschappelijke betrokkenheid. Als we op die manier met anderen om gaan, ervaren we anderen op een manier waarop we hen gewoonlijk niet ervaren: we ervaren hen als spirituele wezens. En omdat we anderen als spirituele wezens ervaren, omdat we met hen in relatie staan als spirituele wezens, ervaren we ook onszelf als spirituele wezens. Op die manier gaat de spirituele ontwikkeling sneller vooruit. We ervaren onszelf steeds authentieker, steeds intenser. Binnen de spirituele gemeenschap kunnen we dan ook onszelf zijn, zoals we op ons best zijn. Sprekend over onszelf zijn, bedoelen we zeer vaak onszelf zoals we op ons slechtst zijn en laten we dat deel van onszelf weg waar we meestal niet graag voor uitkomen. Maar er is een andere manier waarop we onszelf kunnen zijn, want heel vaak is het het beste in ons, eerder dan het slechtste, dat niet de kans krijgt om zich uit te drukken. Binnen de context van de spirituele gemeenschap kunnen we dus onszelf zijn op ons best. Zo nodig kunnen we bij gelegenheid ook eens onszelf zijn op ons slechtst, maar het belangrijke is dat we helemaal onszelf kunnen zijn, ten volle en volkomen.

Zo onszelf zijn is zelden mogelijk binnen de context van het gewone leven, zelfs met wie

ons het nauwst aan het hart ligt, of het nu ouders zijn of echtgenoten of onze beste vrienden. Al te vaak kunnen we, bij bepaalde gelegenheden of met betrekking tot bepaalde thema's, niet volledig onszelf zijn, zelfs niet met één persoon. Heel wat mensen gaan door het leven zonder bij iemand volledig en voortdurend zichzelf te kunnen zijn. Zij vinden het zelfs zeer moeilijk om zichzelf te ervaren zoals ze zijn, zelfs om zichzelf op hun best te ervaren.

Binnen de spirituele gemeenschap kunnen we echter onszelf zijn en niet alleen bij één enkel persoon maar zelfs bij twee of drie mensen, zelfs bij vele mensen. Dit soort ervaring is waarschijnlijk ongekend in het leven van de meeste mensen. Stel je eens even voor hoe het zou zijn om met vijf of zes, zelfs met vijftig of zestig mensen samen te zijn, terwijl we allemaal onszelf zijn. Dat zou mogelijk moeten zijn binnen de spirituele gemeenschap omdat we hier met elkaar om gaan op basis van de gedeelde spirituele toewijding, het gedeelde spirituele ideaal, op basis van wat het beste en hoogste is in ieder van ons. Daarom ervaren we binnen de spirituele gemeenschap een grote opluchting en een grote vreugde. Het is niet nodig om een psychologische verdediging boven te halen, niet nodig om iets voor te wenden of op je hoede te zijn voor misverstanden. In volledige transparantie kunnen we onszelf zijn met anderen die eveneens zichzelf zijn.

In een situatie zoals deze ontwikkelen we ons natuurlijk vlugger dan anders mogelijk zou zijn. We doen heel wat voor onszelf, alleen al door leden te zijn van de spirituele gemeenschap, dat wil zeggen actieve leden hoewel er in werkelijkheid geen andere zijn.

Wat doen leden van de spirituele gemeenschap ook voor elkaar? Ze helpen elkaar vanzelfsprekend op alle mogelijke manieren, niet alleen spiritueel. Ze helpen elkaar spiritueel, economisch en ook in eenvoudige, dagelijkse dingen. Ik zal twee manieren aanhalen waarop leden van de spirituele gemeenschap elkaar kunnen helpen, twee manieren die bijzonder relevant zijn. Zoals ik gezegd heb, gaan we binnen de spirituele gemeenschap met elkaar om op basis van de gemeenschappelijke spirituele betrokkenheid,

het gemeenschappelijke spirituele ideaal. Dat is echter niet altijd gemakkelijk. Er zijn namelijk veel mensen die zich bij de spirituele gemeenschap aansluiten, vele mensen verbinden zich. Onder hen bevinden zich vele soorten mensen, mensen met verschillende achtergrond, verschillende opvattingen, een verschillend temperament. Sommigen onder hen vinden we vrij gemakkelijk om mee om te gaan, anderen niet zo gemakkelijk. Sommigen vinden we onmogelijk om mee om te gaan! Wat staat ons dan te doen? We willen de spirituele gemeenschap niet verlaten en we kunnen hen moeilijk vragen om te vertrekken. Er staat ons maar één ding te doen: samen hard eraan werken. We dienen te erkennen dat wat we gemeenschappelijk hebben zoveel belangrijker is dan wat we niet gemeenschappelijk hebben. We dienen te leren met elkaar om te gaan op basis van wat we gemeenschappelijk hebben, zelfs al is het een pijnlijk leren. Dat is zeker niet gemakkelijk maar met geduld zullen we daar langzamerhand in slagen. Op die manier helpen de leden van de spirituele gemeenschap elkaar om de louter subjectieve, louter persoonlijke beperkingen te overstijgen en te leren hoe met elkaar om te gaan op basis van het hogere.

Eens te meer, het spirituele leven is niet gemakkelijk. Het is niet gemakkelijk om onvaardige gedachten uit te bannen, niet gemakkelijk om vaardige te ontwikkelen. Soms hebben we het gevoel het allemaal te willen opgeven. 'Het is te veel, het is niet natuurlijk, er zijn te veel moeilijkheden', zo protesteren we. We denken er misschien aan de spirituele gemeenschap te verlaten. In tijden als deze helpen de leden van de spirituele gemeenschap elkaar: ze ondersteunen elkaar, moedigen elkaar aan en inspireren elkaar. Dat is misschien wel het allerbelangrijkste wat ze voor elkaar kunnen doen, het bij elkaar de moed erin houden als iemand in een moeilijke en verwarde situatie geraakt of depressief wordt als mogelijk is voor elk lid van de spirituele gemeenschap tot hij stevig op het Pad staat. Als je door een dergelijke crisis gaat is het een groot steun, een grote troost, anderen in je omgeving te hebben die je oprecht het goede wensen, die je spiritueel welzijn toewensen en die je doorheen deze moeilijke periode kunnen helpen.

Tot slot: wat doen de leden van de spirituele gemeenschap voor de wereld? Misschien verwacht je dat ik hier iets ga zeggen over de rol van de spirituele gemeenschap in de wereldgeschiedenis of over haar betekenis voor het totale evolutieproces maar dergelijke beschouwingen zouden het bestek van deze korte uiteenzetting te buiten gaan. In plaats daarvan zal ik me beperken tot een paar praktische punten en dan besluiten.

Om te beginnen wil ik een ding duidelijk stellen. Leden van de spirituele gemeenschap zijn niet verplicht om ook maar iets te doen voor de wereld. Het woord waar het hier om draait is verplicht zijn. Wat ze ook doen, ze doen het vrijwillig: ze doen het omdat ze het willen, omdat ze het graag doen, niet uit verplichting. Ze doen het zelfs als onderdeel van het proces van hun eigen spirituele ontwikkeling, hun eigen spirituele leven. Om het op een iets andere manier te zeggen: de spirituele gemeenschap hoeft haar bestaan niet te verantwoorden tegenover de wereld. Ze hoeft niet aan te tonen dat ze sociale of economische verbeteringen teweegbrengt, dat ze de regering of de administratie behulpzaam is. Ze hoeft niet te bewijzen dat ze voor de wereld nuttig is in een wereldlijke betekenis.

In het algemeen doet de spirituele gemeenschap twee dingen voor de wereld. Eerst en vooral houdt ze zelf de spirituele gemeenschap in stand. Je zou kunnen zeggen dat het goed is voor de wereld dat er zo iets als een spirituele gemeenschap bestaat, dat er mensen in de omgeving zijn die zich gewijd hebben aan een spiritueel leven, aan het ontwikkelen van vaardige mentale staten. Het is goed omdat het helpt om in de wereld een meer heilzame atmosfeer te ontwikkelen.

Ten tweede helpen de leden van de spirituele gemeenschap de wereld door een brug te slaan tussen de wereld en de spirituele gemeenschap of door een paar stapstenen neer te leggen. Ze doen dat door met vier of vijf, of met meer, samen te komen en allerhande activiteiten te ondernemen die leiden tot de ontwikkeling van vaardige mentale staten. Deze activiteiten helpen mensen om te evolueren van het wereldlijke niveau naar het gemengde niveau, misschien zelfs van het gemengde niveau naar het spirituele niveau. Deze activiteiten kunnen



bijvoorbeeld meditatieondericht, retraites, lezingen, yogalessen of communicatietrainingen zijn. Ze staan open voor elkeen die ervan gebruik wil maken: je hoeft niet eens lid te worden of een abonnement te nemen! Leden van de spirituele gemeenschap of individuen die zich inzetten

voor het ideaal van de menselijke Verlichting, voor het bereiken van hogere niveaus van bewustzijn en inzicht, helpen zo anderen bij het ontwikkelen van vaardiger denken, meer tevredenheid, liefde en begrip, en geven hen zo de gelegenheid om de betekenis van de spirituele gemeenschap te leren kennen.

# de 3 juwelen