

Ethiek – deel 1

by Arthakusalin

Audio available at: <http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC151>

[de spreker geeft een korte inleiding waarin hij de groep vertelt dat de lezing opgenomen zal worden en hij verzoekt daarom vragen aan het eind van de lezing te stellen]

Ik ga beginnen met een citaat van ... rinpoche en ... rinpoche is een leraar van de ... de oprichter van onze beweging. ... rinpoche is een uitmuntende lama geweest zoals dat heet, een excellente lama geweest van de oude ... traditie, een Tibetaanse school, en hij zei het volgende:

Samsara is de toestand, de conditie van wezens die door te handelen onder de invloed van storende, verduisterende emoties hun eigen lijden levend houden. En het eerste wat ons te doen staat is samsara begrijpen, is samsara verhelderen en een diep doorvoelde droefheid tegenover samsara de ruimte geven.

Dat is wat hij zei en het is precies eigenlijk vanuit deze droefheid dat wij diepgaand gemotiveerd worden om ons te bevrijden van onze gewoontepatronen. Gewoontepatronen die ons belemmeren en ons eigen lijden blijven veroorzaken. Het gaat dan over ons denken en handelen vanuit koortsachtig, krampachtig verlangen, begeerte en hebzucht, vanuit haat en afkeer, vanuit verwarring en onwetendheid. En het is dus goed om bij deze droefheid te durven zitten en ik denk dat wij die droefheid allemaal kennen, want we kennen eigenlijk allemaal de pijn van samsara, het verdriet van samsara. We kennen allemaal dat gevoel van onbevredigdheid, van eigenlijk zoals jullie misschien al gehoord hebben de term dukkha, zoals dat een fundamentele term is in het boeddhisme. De kar die rijdt met een slecht zittend wiel als het ware: we rijden wel op de kar, maar er is een wiel dat niet goed zit en dat geeft een oncomfortabel gevoel. Dat is wat het woord dukkha in feite letterlijk blijkbaar betekent, etymologisch gezien. Enfin, daar is blijkbaar ook wel discussie over, maar ik heb toch wel gelezen dat het dat betekent.

Dit weten, deze doorvoelde droefheid is nodig om weg te *willen* uit samsara, maar het is niet voldoende natuurlijk, want als je weg wilt uit samsara dan moet je ook weten hoe je weg kan geraken uit samsara. Uit die toestand waarin wij dus voortdurend ons eigen lijden creëren. En hier krijgen we te maken met ethiek, het beoefenen van ethiek, met de beoefening van de trainingsregels ook. De beoefening van ethiek is de eerste van de drie ..., zoals dat genoemd wordt, de drie trainingen die het boeddhistische pad naar ontwaken uitmaken. Het gaat dan over ethiek, meditatie en wijsheid. Het is niet zo dat je die drie als opeenvolgende trappen moet zien, maar het is zo dat je die drie trainingen kan beschouwen als drie trainingen die eigenlijk in elkaar over lopen en elkaar ook beïnvloeden. Wanneer je ethisch oefent, wanneer je ethisch de trainingsregels oefent, dan ga je die invloed daarvan ook voelen in meditatie. Wanneer je mediteert gaat dat zich ook verder doortrekken in het dagelijks leven. Dus het is iets dat eigenlijk op elkaar inwerkt en zo dan ook gaandeweg aanleiding geeft tot het ontvouwen of ontwikkelen (hoe je het ook wilt noemen) van wijsheid. Dus het zijn drie trainingen die op elkaar inspelen.

Nu, de taal van ethiek kan voor sommigen nogal moeilijk zijn, omdat het autoriteitsfiguren oproept. Denk maar aan een leraar, of een vader, een moeder, een priester, God, religie, een ordelid bijvoorbeeld, dat kan ook het geval zijn natuurlijk. Het kan ook hypocrisie oproepen, zeggen wat er zogenaamd gedaan moet worden en dan iets anders doen in de praktijk, schijnheiligheid dus.

Het kan ook het beeld oproepen van verlamd te worden door een set van regels die overweldigend werkt, zodanig dat je als het ware het gevoel hebt verstikt te worden, aan banden gelegd te worden en verhinderd te worden in dat wat je graag zou willen doen. Het kan ook het beeld oproepen van zich te moeten conformeren aan de normen van een bepaalde groep, zodat de groep in stand gehouden wordt. Dus eigenlijk dat het neerkomt op de groepsnormen volgen, ongeacht wat je daar nu zelf van vindt of niet. Het kan natuurlijk ook over een religieuze groep gaan, als je het zo wilt stellen: het kan ook over ons gaan, over onze sangha. Als we natuurlijk op die manier iets geworden zijn, dan zit er iets grondigs fout, maar goed, dat kan.

Dus we moeten er in ieder geval voor zorgen dat de ethische beoefening geen uitgedroogde, slaafse, holle beoefening wordt, die enkel dient om bijvoorbeeld groepsnormen in stand te houden. Wanneer je ethiek hiermee associeert, met autoriteit, en met schijnheiligheid, en met groepsnormen volgen en met aan banden gelegd worden, dan mag je je gerust herinneren of jezelf eraan herinneren dat de dharma onderricht wordt om als mens, om als individu te groeien, te rijpen en eigenlijk vrij te worden uiteindelijk. De dharma is gericht op bevrijding, is gericht op ontwaken. De dharma is erop gericht een wezen, een mens te bevrijden van alle beperkingen en boeddhistische ethiek wordt beoefent om dit te realiseren, om deze bevrijding te verwerkelijken. Ethiek is er dus om de groei te bevorderen, de groei naar het ontwaken en ethiek is er niet om iemand aan banden te leggen. En ik denk dat dat iets is dat heel goed begrepen moet worden (dat is misschien iets dat moet, als je boeddhistische ethiek wilt beoefenen natuurlijk).

Maar het is in ieder geval zo dat de relatie van ethische beoefening, ethische training en discipline (en over die discipline zal ik later nog wel iets zeggen), maar dat de relatie van ethische training beoefening en discipline enerzijds en anderzijds het ontwaken, dat de relatie tussen die twee tot de bevrijding in feite, dat moet onthouden worden. Dat kan niet los van elkaar gezien worden. De ethische training op je nemen, de trainingsregels op je nemen is jezelf meer en meer op één lijn brengen met de Boeddha zelf, met het ontwaken zelf. In dit verband wordt er soms ook gesproken over Boeddha-trots: dat gaat dan niet over iets arrogants, maar het is een heel positieve gemoedstoestand van zelfrespect, het gaat erover dat je bijvoorbeeld op het punt staat iets onethisch te doen, iets ongeschikts te doen, bijvoorbeeld uit wrevel wil je uithalen naar iemand, een uitbrander geven gewoon uit afkeer of boosheid, woede. En je staat dus op het punt dat te doen en plots herinner je je: 'ja maar eigenlijk beoefen ik de dharma en ik ben eigenlijk iemand die onderdeel is om het zo maar te zeggen van de boeddhafamilie, ik behoor tot de boeddhafamilie en ik ben een volgeling van de boeddha. Ik verlang eigenlijk naar bevrijding, ik verlang naar het ontwaken.' Wanneer je dat dan eigenlijk beseft, kun je zeggen dat is een soort boeddha-trots die ontstaat. Een gewaarzijn dat je een boeddha-zoon of boeddha-dochter bent en dat je op het punt staat iets ongeschikts te doen, maar op basis van het feit dat je tot de boeddhafamilie behoort doe je dat dan bijvoorbeeld niet of iets minder of hoe het ook uitdraait, maar het is boeddha-trots die dan naar voren kan komen.

Nu, wanneer er bij jou of bij ons geen enkel verlangen naar ontwaken *is*, dan kan je hoogstwaarschijnlijk niet echt begrijpen waar boeddhistische ethiek voor staat en ga je vrij snel ethiek onderbrengen in die set van regels van wat mag en wat niet mag. Mag ik vlees eten, mag ik geen vlees eten, mag ik dit, mag ik dat. En dan wordt het inderdaad een set die je krijgt om te zien waar je je aan moet houden. Dus in eerste instantie zou je eigenlijk mogen gaan kijken of je eigenlijk wel zelf geloofd of je ontwaken kan bereiken of realiseren. Want wanneer je die twee dingen niet met elkaar relateert (de ethische training en de bevrijding of het vrij worden), dan ga je vrij snel ethiek verbinden met autoriteit en met die groepsnormen en wat mag, wat moet, wat niet mag, wat niet moet. En een vrij letterlijk naleven ook van de regels als het ware, zonder veel hart erin. En daar gaat het dus in het geheel niet over. Boeddhistische ethiek komt van binnenin. Als individu kan je een visie hebben van wat je kan worden, namelijk een boeddha: het volkomen realiseren van de menselijke vermogens, van de menselijke potentialiteit. En ethiek komt hieruit voort, om naar die vrijheid toe te leven.

Meer en meer besef ik dat ik de dharma niet beoefen om het goed te hebben, hoewel ik eerlijk moet zeggen dat ik dat heel vaak wel doe. Ik bedoel: ik misbruik als het ware de dharma om mij beter te voelen, om mij goed te voelen. Om een hemel op aarde te creëren zeg maar, om het plezierig te hebben ook. Maar daar gaat het volgens mij in eerste instantie niet om. En wellicht kennen we dit allemaal wel: het feel-good boeddhisme of het flair-boeddhisme. Zo'n houding van het rommelt wel hier en daar bij mij, maar ik doe het eigenlijk wel goed hoor. Ik voel me oké, denk vooral niet dat ik het slecht heb, ik heb daarnet wat gemediteerd, beetje diep gezeten in meditatie. Ik had wel pijn en verdriet, maar het is nu over. Die houding in feite. Omdat je dan eigenlijk echt gefocust bent om goed in je vel te zitten en op die manier probeer je dan de dharma te beoefenen. Maar de vraag is begrijpen we samsara wel op die manier? Zien we samsara wel zoals het is, namelijk een toestand, dus eigenlijk hoe wij nu leven met onze gewoontepatronen en de ik-illusie die we krampachtig willen vasthouden. Zien we dat samsara een toestand is die fundamenteel onbevredigend is en waarin wij ons eigen lijden ook voortdurend in stand houden zoals een waterrad dat eindeloos draait. Verdoezelen we samsara niet te veel door ons goed te willen voelen en door meditatie en ethiek in functie *daarvan* te willen beoefenen. In functie van - precies – 'ik wil mij goed voelen'.

Je zou kunnen zeggen dat samsara perfect is of volkomen perfect is in zijn of haar onvolkomenheid. Het is namelijk samsara die mij kan leren dat het nu maar eens genoeg moet zijn met ronddraaien als een waterrad, eindeloos en dat ik nu maar eens moet stoppen met mijn eigen lijden verder en verder te creëren. Want als ik te veel gericht ben op mij goed voelen dan zet ik samsara naar mijn hand en wieg ik mezelf in slaap en droom ik ook verder van een hemel op aarde terwijl de hel elk moment losbarst. In de zin van mensen die ik graag zie sterven en ik zie ze nooit meer terug. Mensen die ik graag zie bezorgen zich veel ellende door de manier waarop ze met zichzelf omgaan. En ikzelf zit ook heel vaak gevangen in een mentale toestand van waaruit ik dan brutale scherpe woorden zeg bijvoorbeeld om mij te verdedigen, om mij beter te voelen, enzovoort. En ik wil dit toedekken om me goed te voelen, dat is wat je zou kunnen noemen blijven leven volgens het pain-and-pleasure principe, het pijn niet willen en het plezier willen hebben. Ik wil plezier en geluk en ik wil geen pijn en verdriet en ik ben bereid alles daarvan

afhankelijk te maken. Vandaar dat ik wil benadrukken wat djogen ... aangaf, laat je inspireren door de droefheid van samsara, laat je ervan doordringen. Laat het toe in elke cel van je lichaam, zodat je diep doorleeft overtuigd bent van de noodzaak om de dharma te beoefenen als uitweg, het pad dat leidt naar bevrijding van het lijden.

Want het is natuurlijk ook wel gevaarlijk in zekere zin om te zeggen laat je maar leiden door de droefheid van samsara als je eigenlijk al wat aanleg hebt om de dingen zwart in te zien bijvoorbeeld. Maar je kan jezelf tegelijkertijd heel goed oefenen in metta en zelf-metta om op die manier je hart te openen en niet-oordelend te gaan kijken naar hoe die werkelijkheid nu eigenlijk is. Dan zie je dat samsara een toestand is die niet bevredigt, die niet leidt naar de vrijheid, maar dat het precies een toestand is die ons aan banden legt en blijft aan banden leggen en die altijd maar die illusie van dat krampachtige ik dat gevoed en beschermd moet worden naar voren brengt en bestendigt. Volgens het pain en pleasure principe opnieuw. Dan zie je de droefheid van samsara zonder meegesleept te worden door die droefheid. Want het is een droefheid die iemand diepgaand kan laten beseffen dat er iets moet gaan gebeuren, dat het zo niet langer kan. Het is een droefheid met in zich de kiem van de vrijheid, het heeft de smaak van vrijheid. Dus ik wil hier niemand oproepen om een pessimistische treurwilg te worden, want ook hier gaat het niet over. Het gaat daar echt niet over, het gaat erover dat wij ons diepgaand laten doordringen door het inzicht dat onze gewoontepatronen, patronen die zich laten leiden door plezier en genot willen en pijn en verdriet niet willen. Dat die patronen ons geen blijvend geluk bezorgen, maar ons in tegendeel veel schade berokkenen - blijven berokkenen en ons aan banden leggen. En het gaat erover dat samsara ideaal is in zijn of haar tekortschieten om ons fundamenteel te bevredigen. En daar hoeven we helemaal niet onze schouders door te laten hangen, want er is een uitweg. Er is een weg naar de vrijheid. Je zou kunnen zeggen dat het in zichzelf een oefening is om je te laten inspireren en dragen door de droefheid van samsara - een ideale droefheid eigenlijk. En tegelijkertijd om met vreugde in het leven te staan, want uiteindelijk ben je bezig met het werken aan bevrijding. En hierin is echt een zekere lichtheid, of niet een zekere lichtheid, maar een lichtheid mogelijk.

Dit boeddhistisch centrum werd opgericht om de dharma te verspreiden, dit centrum werd opgericht om bevrijding te realiseren, om de dharma te beoefenen als pad naar het ontwaken, als vlot naar de vrijheid. Niet om de werkelijkheid naar mijn hand te zetten, omdat ze mij niet aanstaat of om de werkelijkheid naar mijn hand te zetten om mij goed te voelen. De dharma is er om mensen inzicht te geven in het bestaan en in hoe de dingen zijn, zoals dat gezegd wordt. En met dat inzicht groeit ook het weten hoe je gelukkig kan zijn, want er is niks mis met gelukkig zijn uiteindelijk. En ik citeer hier ..., een leerling van ... die de oprichter was van de .. school (of misschien andersom). Het citaat gaat als volgt:

Net als een man zonder voeten niet kan gaan, kan iemand zonder ethiek de bevrijding niet realiseren. Net als een blinde man geen vormen ziet, zie je de dharma niet als je onethisch handelt.

Kijken we nu even naar de Westerse visie op ethiek: ethiek wordt bij ons vaak gezien in termen van Wet (met hoofdletter W). Moses op de berg Sinai, die van God de tien geboden krijgt en de morele regels die door God aan de mens worden opgelegd, ongeacht de menselijke wil. Dus morele regels worden ervaren als iets dat je moet doen, omdat het

door een hogere macht of autoriteit is opgelegd. Het woord gebod (de tien geboden) is veelzeggend, het betekent dat ethiek als het ware moet worden opgelegd en dat er gehoorzaamd moet worden. Dat er zelfs sprake is van dwang om dingen te doen, duidelijk een machtsfactor. En wanneer Christus zegt dat iets goed is om te doen, dan speelt daar een enorme autoriteit in mee, want uiteindelijk is Christus de zoon van God en God is de schepper van hemel en aarde en als iemand die de zoon is van de schepper van hemel en aarde iets zegt wat goed is of niet goed is, dan ga je daar niet zomaar tegenin. Ik bedoel, dat brengt een enorme autoriteit met zich mee, een enorm gewicht ook.

... vat onze tegenwoordige houding ten aanzien van ethiek als volgt samen:
traditionele ethiek bestaat in niet doen wat we willen doen en in wel doen wat we niet willen, omdat iemand ons gezegd heeft het zo te doen, hoewel we het niet begrijpen en we allang niet meer geloven in het bestaan van die iemand.

Dat is dus volgens hem de korte samenvatting van traditionele ethiek en het verwijst ook weer naar een ethiek, een set van regels waarbij dan gedacht wordt in termen van moeten en mogen en niet moeten en niet mogen enzovoort en autoriteit en eigenlijk ook weer hypocrisie.

De visie op ethiek in het verre oosten is helemaal anders en daartoe behoren zowel boeddhisme, taoïsme als confucianisme. Daar staat centraal de mentale houding, dus de gemoedstoestand waarmee een handeling wordt uitgevoerd. Hier is het criterium met andere woorden niet God, niet theologisch, maar het is psychologisch. Van cruciaal belang is de intentie. Intentie is verdeeld in twee soorten: namelijk geschikte (...) en ongeschikte (...).

... en ..

Een geschikte handeling is dan een handeling die voortkomt uit een positieve emotie, zoals vrijgevigheid, metta, mededogen, helderheid en die tot vrijheid leidt, tot het ontwaken. En een ongeschikte motivatie of intentie (...) komt voort uit een koortsachtig, krampachtig verlangen (begeerte), uit afkeer of haat en/of spirituele onwetendheid, dus datgene wat niet tot vrijheid leidt.

Waarbij je dan ziet dat een schijnbaar dezelfde handeling, bijvoorbeeld iets geven aan iemand, verschillende effecten kan hebben. Iemand kan bloemen geven uit oprechte dankbaarheid en een ander kan bloemen geven om iets gedaan te krijgen. En iedere handeling die wij uitvoeren met een bepaalde intentie verandert ons, verandert wie we zijn, want wij zijn constant aan het veranderen. Wij zijn namelijk ook onderhevig aan voorwaarden en aan condities. En elke kleine intentie is zo'n voorwaarde, zo'n conditie die invloed heeft op wie we zijn. Acties hebben consequenties en ethiek (wordt gezegd) is een kwestie van intenties en consequenties. Hier speelt dan ook de boeddhistische notie van karma en karma dient opgevat te worden als een soort organisch proces: wanneer je een bepaald gedrag stelt, dan draagt dit gedrag en meer bepaald de intentie waarmee je het gedrag stelt de vrucht in zich van de effecten. Dus wanneer je uit boosheid handelt, dan is de vrucht van deze handeling in verband te brengen op een organische (een natuurlijke) wijze met de intentie, dat staat daar niet los van. Het is niet iets dat opgevat moet worden als een bestraffende instantie of belonende instantie. Zo werkt karma niet, zo fungeert karma niet. Karma fungeert niet als een morele god of zoiets. Het is een

organisch proces, het is dus een proces en het is een natuurlijk organisch proces. Wanneer je *dit* doet, dan volgt daaruit *dat* bijvoorbeeld. Het draagt gewoon in zich de vruchten van het effect als het ware. Het draagt als het ware inherent de gevolgen met zich mee. En het proces van karma kan je zien als een serie, een reeks van handelingen die uiteindelijk een gewoonte wordt en deze gewoonte heeft een invloed op jou als persoon. Bijvoorbeeld als iemand jou een negatieve opmerking geeft, dan zou je je best kunnen doen om je klein en onzichtbaar te maken. Je kan dat herhaaldelijk doen en die herhaaldelijke handelingen stellen vanuit je klein en onzichtbaar willen maken, dat dat een gewoonte wordt en die gewoonte heeft dan natuurlijk ook invloed op wie je bent als persoon en hoe je je verder ontwikkelt. Dus deze reeks handelingen, deze gewoonten, gewoontepatroon zeg maar, heeft effect. Je kan in plaats van je klein te maken wanneer iemand je een uitbrander geeft, kan je zelf uithalen naar die ander en ook dat weer een aantal keer opnieuw stellen en dat is dan ook weer een reeks van handelingen die effect hebben. Zo werkt karma eigenlijk, een reeks van handelingen, een organisch proces.

Nu, vanuit boeddhistisch oogpunt proberen we de geschikte motivaties, intenties te versterken, verder te laten ontvouwen en de ongeschikte te verzwakken, te laten verdwijnen. En dit doen we door rechtstreeks op onze geest in te gaan werken door middel van meditatie en ook door ethische beoefening, het beoefenen dan van de trainingsregels. Het gaat niet zomaar over uiterlijke beoefening, zoals ik eigenlijk al geïnsinueerd heb. Het uiterlijk op zich nemen van deze of gene trainingsregel. Het beoefenen moet corresponderen met de motivatie, met de intentie. En gaandeweg transformeren we onszelf en verlegt onze focus van op een krampachtige manier op onszelf gericht zijn (waar eigenlijk alle ellende uit voortkomt) naar het gericht zijn op elk levend wezen. En dat is dan het pad van mededogen en metta.

Nog even terug komend op ... en ...

... betekent dus geworteld in haat en afkeer, in op zichzelf gerichte begeerte, in mentale verwarring en waan. Terwijl ... betekent geworteld in vrijgevigheid, in liefde en mededogen, in helderheid, vrij van verwarring. Als je dus wil waardig handelen, houdt dit ook in dat je weet wat waardig handelen is. Dat je weet wat waardig en onwaardig is en dat je daar inzicht in hebt of inzicht in ontwikkelt. En ethisch leven is gericht op handelen vanuit het beste in ons, namelijk handelen vanuit onze diepste helderheid met wat we aan liefde en mededogen in ons voelen en vanuit vrijgevigheid. Je kan ethiek dus enerzijds bekijken als de eerste van de drie trainingen, zoals ik net zei ethiek, meditatie en wijsheid en als dusdanig ethische beoefening interpreteren als een elementaire beoefening. Maar tegelijkertijd kan je ethische training ook beschouwen als een vergevorderde training, want handelen vanuit het beste in ons; ons meer en meer op een lijn zetten met de boeddha zelf, wat we in feite doen door ons te trainen in de ethische trainingsregels, dat veronderstelt vorderingen. Dat veronderstelt training, een doorgevoerde training. Dat veronderstelt dat je ook ethische beoefening gerust mag zien als een proces, iets dat moet groeien. En waarbij je de nodig condities moet scheppen om je ethische beoefening te laten groeien. Waarbij het dan kan gaan over alerter gaan kijken naar je intenties en zonder rationalisaties proberen te kijken naar je intenties en heel eerlijk kijken naar waarom je iets gedaan hebt of doet. Dus ethische beoefening is net als het oefenen van metta niet iets dat er onmiddellijk en huizenhoog kan staan in al zijn volkomenheid, dat kan niet. Het is iets dat tijd nodig heeft om zich te ontvouwen, om te

rijpen en het is iets dat die tijd mag krijgen. We zijn geen metta-kanon, zoals we al herhaalde keren gezegd hebben in verband met de metta-meditatie. We zijn op dezelfde manier ook geen ethische kanonnen die de ethische trainingsregels perfect beoefenen. We zijn mensen van vlees en bloed die intenties hebben waarvan de een al zuiverder is dan de ander, of onzuiverder is dan de ander, dat doet er eigenlijk niet toe. Maar dit uitzuiveren van intenties is een proces en trouwens een intentie die wij stellen als geconditioneerde mens is zoals wij er nu aan toe zijn nooit honderd procent zuiver, daar zitten allerlei verschillende facetten in en dat is gewoon zo. Leer het dus ook te zien als een proces, een proces waarin ook net als doorheen alles het principe van het wederzijds afhankelijk ontstaan speelt (...). Dus elk ding ontstaat afhankelijk van condities, van voorwaarden en als deze condities of voorwaarden ophouden te bestaan, dan houdt het ding in kwestie ook op te bestaan. Een bureaulamp geeft licht zolang de lamp in de stekker zit, trek hem uit de stekker en het licht is weg.

We hebben echter de neiging om naar dingen te kijken alsof ze geïsoleerd zijn, op zichzelf bestaan en om dingen een naam te geven. Bijvoorbeeld dit is het boeddhistisch centrum Gent en het wordt alsof dit ding dan een eigen bestaan heeft, onafhankelijk ook en geïsoleerd van de andere dingen. Een boom bijvoorbeeld zien we op dezelfde manier, als een afzonderlijk geheel, terwijl wanneer we zon, regen, bodem en allerlei andere factoren wegnemen, wat blijft er dan nog over van die boom? De boom kan gewoon niet bestaan zonder de condities van zon, regen en bodem bijvoorbeeld.

In het algemeen gesproken is het alsof we de verbeelding ontbreken om te zien hoe alles geconditioneerd is. Hoe alles aan voorwaarden onderworpen is en in plaats daarvan kijken we meestal naar de dingen alsof ze vaststaan. Alsof die op zichzelf staan, alsof die een onveranderlijke identiteit hebben, maar alles wat geconditioneerd is, is een deel van een proces, is een schakel. En dus ook zo wat betreft de ethische beoefening, die staat niet op zichzelf en is ook niet onafhankelijk, die komt dus niet zomaar uit het niets gevallen. Het is dus ook grote onzin om te verwachten dat zowel metta als ethische beoefening er meteen in hun allerbeste vormen zullen staan, want het hangt af van het scheppen van voorwaarden en dat moeten we leren.

Nu, hoe passen de trainingsregels hierin?

De trainingsregels zijn niet op een autoritaire manier neergelegd door de boeddha, maar ze zijn zeer zeker wel door hem aangeraden. Want eigenlijk zegt de boeddha iemand die ontwaakt is, iemand die de volheid van wijsheid en mededogen heeft gerealiseerd, die zal zich op een bepaalde manier gaan gedragen, onvermijdelijk. Omdat het in de “natuur” van een ontwaakte ligt zo te gedragen. En in de mate waarin wij ontwaakt zijn, in die mate gedragen wij ons zoals in de trainingsregels. Je zou dus kunnen zeggen dat de trainingsregels uitdrukkingen zijn van positieve mentale houdingen. Het jezelf trainen en het op je nemen van de trainingsregels zijn eigenlijk een uitdrukking van het voor toevlucht gaan. Je kan het als volgt omschrijven: voor toevlucht gaan is het levensbloed van de boeddhist en het zich oefenen in de trainingsregels en het op zich nemen van de trainingsregels is de circulatie van dat bloed door elke vezel van je wezen. En het is de aard van het bloed om te circuleren. Als het bloed niet meer circuleert, met andere woorden als de trainingsregels niet meer vanuit je hart beoefent worden, dan is het organisme waartoe het behoort dood, gewoonweg dood, hol en dood. En op dezelfde manier is het de aard van het voor toevlucht gaan zich uit te drukken door middel van het

oefenen van de trainingsregels. Dus als het niet wordt uitgedrukt op deze manier dan is het een dode beoefening van het boeddhisme, een mechanische beoefening van het boeddhisme. En zijn we *daar* in geïnteresseerd?

Ons voor toevlucht gaan komt dus tot uiting in het oefenen van de trainingsregels en elkeen die ervoor kiest om voor toevlucht te gaan, die mag daarop aangesproken worden, die mag ook daarop uitgedaagd te worden. Ieder die er voor *kies*t natuurlijk om voor toevlucht te gaan (dat moet erbij gesteld worden), die mag daarop aangesproken worden. Dus in de mate dat we ontwaakt zijn, in die mate gedragen we ons zoals in de trainingsregels. Het gaat er niet over dat wij robotten moeten worden, want dat is ook weer niet het beste. Het gaat erover om de trainingsregels ons eigen te maken als het ware en daar met ons eigen hart een invulling aan te geven, maar we gaan wel in dezelfde richting kun je zeggen, de richting van vrijheid. Ikzelf ben op een veelvuldige manier niet ontwaakt, wat betekent dat ik herhaaldelijk gedrag vertoon, of juist gesteld intenties heb die veeleer op mezelf gericht zijn dan op elk levend wezen. En meer dan eens stel ik dus handelingen die ... zijn, die ongeschikt zijn. Nu, de vraag is, moet ik daarom op mijn kop kloppen en op mijn knieën neerzegen en uitroepen hoe slecht ik ben? Het antwoord is heel eenvoudig: helemaal niet. In feite wordt enkel gesproken zou je kunnen zeggen over voorwaardelijkheid, namelijk: als je deze condities opzet, dan volgt dit eruit. En doe je deze condities ophouden te bestaan, dan houdt ook dit op te bestaan. Geschikte handelingen komen evengoed voort uit condities, condities die je wel zelf opzet natuurlijk, maar ze komen wel voort uit condities. Ik kan bijvoorbeeld 's avonds aan tafel gaan en louter gericht zijn op in alle rust en met veel smaak mijn eten op te eten zonder te letten op wat de andere tafelgenoten nodig hebben, maar gewoon op mezelf gericht te zijn. Dit zijn condities die ik in het leven roep en het zal dan wel blijken welke gevolgen dat dan kan hebben. Maar als je ongeschikte condities opzet, dan wordt eigenlijk niet gezegd dat je een slecht mens bent en omgekeerd als je geschikte condities opzet, dan wordt eigenlijk ook niet gezegd dat je een goed mens bent. Ik denk dat het eigenlijk niet gaat over in termen denken van goed of slecht, maar dat het wel gaat over zo helder mogelijk juiste voorwaarden, juiste condities opzetten om daaruit dan de vruchten te ondervinden van wat je stelt als teruggekoppeld aan je intentie. Ook weer op weg naar de vrijheid. Maar het is dus iets waarin je jezelf kan trainen.

Ik had het al even over discipline en hier komt dan discipline bij kijken, want het is discipline die ons helpt om onszelf te vervolmaken in de trainingsregels. Ons disciplineren in het zich onthouden bijvoorbeeld van vlees eten. Niet dat dit moet om vegetariër te worden, want als we weer in die termen gaan denken, dan zijn we weer op een ander spoor terecht gekomen in feite. Maar stel dat je ziet 'ik wil eigenlijk geen schade meer berokkenen aan levende wezens, dus ik ga daar iets mee doen in termen van minder vlees eten bijvoorbeeld', dan als je al gaat denken in termen van minder vlees eten, dan ben je eigenlijk al ethisch aan het beoefenen. En het is natuurlijk ook zo dat vlees eten, ik neem dat nu als voorbeeld en in aanloop naar wat ik volgende week ga zeggen over de eerste trainingsregel, want ik ga het vanavond niet over de eerste trainingsregel hebben. Maar we zijn allemaal hoogstwaarschijnlijk opgegroeid met vlees eten en vis eten, met die gewoontepatronen, dus dat zijn diepgewortelde patronen die we niet zomaar even overboord gaan werpen. Dus het zijn dingen waarin we ons kunnen trainen en daar komt discipline bij kijken. Ons disciplineren dus, niet omdat het moet, niet omdat een of andere autoriteit het zegt, niet omdat een ordelid het zegt bijvoorbeeld,

maar omdat het een uiting is van het zich verder bekwamen naar het ontwaken. In de geest van iemand op weg naar ware vrijheid schaadt gewoon geen levende wezens, dus kun je stellen: eet ze dus ook niet op. Maar wat je daarmee doet dat is iets wat je eigenlijk zelf moet uitmaken, zelf moet beslissen en ook zien wat er precies mee gedaan kan worden in je eigen leven. Maar het kan nooit een kwestie zijn ethische beoefening: dit mag en dit mag niet. Nooit kan dat een kwestie zijn dat het in die termen gesteld wordt. Dus zoals in het begin gezegd wil ik ook hier nog even herhalen: het is goed te onthouden de relatie van ethische training en disciplineren tot de bevrijding, tot het vrij worden. Dat mag gerust onthouden worden.

En wanneer we dan naar de vijf trainingsregels gaan kijken (dat is dan bijna het laatste hoor). Dan zien we een negatieve en een positieve formulering. En de negatieve formulering luidt dan als volgt (zoals ik het geleerd heb in ieder geval): *ik train mezelf erin me te onthouden van het doden of kwetsen van levende wezens*. Dus hier trainen we onszelf om weg te gaan van handelen dat schade en lijden berokkent aan onszelf en anderen. Wanneer je het positief formuleert luidt het: *met daden van liefdevolle warmte zuiver ik mijn lichaam*. En in deze positieve formulering train ik mezelf om in de richting te gaan van handelen, of preciezer gezegd intenties gebaseerd op metta, vrijgevigheid, mededogen en helderheid.

En voor de anderen geldt dan natuurlijk ook hetzelfde: *ik train mezelf erin me te onthouden van het nemen van het niet-gegevene* – negatief geformuleerd. Positief is het dan *met gulle edelmoedigheid zuiver ik mijn lichaam*.

De derde trainingsregel is *ik train mezelf erin me te onthouden van seksueel wangedrag*.

En positief luidt het *met rust, eenvoud en tevredenheid zuiver ik mijn lichaam*.

En de vierde is *ik train mezelf erin me te onthouden van leugenachtige taal of onware spraak*. En positief: *met eerlijke communicatie zuiver ik mijn spraak*.

En dan de vijfde en laatste, want je hebt ook tien trainingsregels, maar dat is in feite een uitbreiding ervan en ik ga het nu voorlopig gewoon over de vijf trainingsregels hebben.

Ik train mezelf erin me te onthouden van het nemen van bedwelmende middelen. Positief geformuleerd gaat het over: *met bewustheid en opmerkzaamheid zuiver ik mijn geest*.

Dus dit zijn de vijf trainingsregels die wij hier ook wekelijks reciteren en waarbij je ziet dat het gaat over lichaam, spraak en geest. Met andere woorden: er wordt een totale transformatie beoogd door het trainen van de trainingsregels. Het bloed dat naar elke vezel van je wezen gaat, dat doordringt tot in elk aspect eigenlijk.

Dus volgende week zal ik dan dieper ingaan op de eerste twee trainingsregels en de laatste avond zal ik dan over de drie laatste trainingsregels spreken. Ik ga afsluiten met een citaat van Albert Einstein (en daarna is er nog ruimte voor vragen). Het citaat luidt als volgt:

De werkelijke waarde van een mens kan worden gevonden in de mate waarin hij bevrijding van zijn eigenbelang heeft bereikt.