

Ethiek – deel 2

by *Arthakusalin*

Audio available at: <http://www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC152>

Vanavond ga ik verder met de reeks over ethiek. Ik had eigenlijk gezegd dat ik vanavond over de eerste en de tweede trainingsregel zou spreken, maar ik heb mij bedacht. Ik ga enkel over de eerste trainingsregel spreken, omdat het uiteindelijk de belangrijkste is en omdat vorige week ook al werd aangetoond dat het een en ander aan vragen oproept in ieder geval en het verdient ook eigenlijk heel wat aandacht, omdat het precies dus de belangrijkste trainingsregel is. En ik zal dan zien volgende week of ik de derde en de vierde of weet ik veel, de vijfde, het zal waarschijnlijk wel maar een trainingsregel per avond zijn of worden, zodanig dat we in maart nog wel een aantal avonden over ethiek zullen moeten doorgaan, maar dat valt dan nog af te spreken en dat zal dan wel op de nieuwsbrief bekend gemaakt worden.

Zo zie je maar dat alles dynamisch is en verandert!

Dus de trainingsregel van *het zich onthouden van het doden of kwetsen van levende wezens* of positief gesteld: *metta – met daden van liefdevolle warmte zuiver ik mijn lichaam*.

Nu, als we spreken over het zich onthouden van het doden van levende wezens, dan klinkt dat heel vanzelfsprekend, heel eenvoudig ook. Natuurlijk ga ik geen levende wezens doden en natuurlijk ga ik geen mensen doden, want dat is moord en natuurlijk ga ik niemand vermoorden. Of misschien zeggen we zelfs: natuurlijk ga ik zelf geen dieren doden en omdat we zelf niet doden gaan we vlug voorbij aan de betekenis van deze eerste trainingsregel, die inderdaad dus eenvoudig en vanzelfsprekend klinkt. Maar misschien is het wel zo, zoals Sangharakshita het uitdrukt dat mensen heel erg misleid zijn door de eenvoud van het onderricht van de boeddha en daarom tevreden zijn aan de oppervlakte van het onderricht te blijven; denkende dat ze weten waar het over gaat en op die manier niet de diepte van het onderricht peilen of onderzoeken. Ik ben daar in ieder geval bij wijlen bij - dat ik aan de oppervlakte blijf bedoel ik.

Deze eerste trainingsregel echter is de meest directe en meest belangrijke manifestatie van het voor toevlucht gaan en het is een trainingsregel in principe dat tot uiting komt ook in meerdere of in mindere mate in de andere trainingsregels. De boeddha noemde het spirituele pad naar de vrijheid: *de bevrijding van het hart die liefde is*. Waarbij liefde dan staat voor metta of maitri: de onvoorwaardelijke, niet oordelende, liefdevolle vriendelijkheid. En wij leven met het drogbeeld van geïsoleerd te zijn, van een ik te hebben dat los en onafhankelijk staat van al het andere. En de boeddha onderwees nu een pad dat het hart of de geest van de mens uit een verkrampd isolement haalt en naar een echte verbondenheid leidt. We kunnen ons meer en meer gewaar worden en ons gaan trainen in gewoonten en invloeden die bevorderlijk zijn voor het bewust worden van deze werkelijke verbondenheid, voor deze interconnectedness zoals het in het engels genoemd wordt. En het is mogelijk op te geven wat niet bevorderlijk is, wat niet leidt tot deze verbondenheid, maar in tegendeel het isolement versterkt.

De boeddha zei ooit:

Men kan dat wat niet bevorderlijk is opgeven. Als het niet mogelijk was zou ik het u niet vragen dit op te geven. Maar aangezien het welzijn en geluk met zich meebrengt zeg ik u: geef op wat niet bevorderlijk is.

Geef dus datgene op wat bijdraagt aan het versterken van de illusie dat *ik* alleen sta tegenover de rest van de wereld en dat *ik* beschermd en verdedigd moet worden. Dit is een kramp, waardoor wij verkrampd leven en allerlei dingen in het leven niet willen, omdat het ik er bang voor is, het niet wil en als het ware een dijk opbouwt tegen de zee of de oceaan van het leven. Het leven zal echter veel meer geleefd en beleefd worden als we los kunnen komen uit die kramp en als we – om het met de woorden van Cheri Huber te parafraseren *willen wat we krijgen in plaats van krijgen wat we willen*.

En ethiek zou je dan ook kunnen omschrijven als datgene wat op een organisch natuurlijke manier ontstaat als we diepgaand beseffen dat mijn pijn in feite gelijk is aan onze pijn. Dat er geen verschil is tussen mijn lijden en dat van jou. Dat ik niet geïsoleerd ben van jou en dat ik wel degelijk een ik construeer die vindt dat de tram op dit moment moet gaan starten want ik moet gaan werken en wat denken zij wel en geen ogenblik later liefst. Een ik die vindt dat de meditatie ook veel te lang duurt en dat ik niet geconcentreerd genoeg zit; die vindt dat ik niet goed genoeg ben, die vindt dat mijn adem veel te lang is en korter moet zijn. Een ik die gewoonweg in de weg staat van mijn werkelijke ervaring, die het moeilijk maakt om werkelijk te beleven van wat er nu is, omdat dit ikje allerlei ideeën heeft over hoe het zou moeten zijn. Dus dat ikje kun je omschrijven als een waarlijk ettertje die ons belemmert het leven in zijn volle rijkdom te beleven. Het leven met zijn momenten van vreugde en verdriet en het ikje zorgt ervoor op allerlei krampachtige manieren dat het leven op de stoep blijft staan.

Ethische beoefening zorgt er mee voor dat die interconnectedness ervaren wordt, dat het ettertje ik (om het zo te zeggen) buiten gezet wordt. Ethische beoefening draagt bij tot het besef en het ervaren van een diepe universele verbondenheid en eenmaal je deze universele verbondenheid diepgaand ervaart en werkelijk inziet, dan komt het handelen zoals in de trainingsregels natuurlijk en spontaan naar voren.

Zoals Bernie Glassman het uitdrukt:

Als je werkelijk de eenheid van het leven hebt ervaren en je komt een dakloze op straat tegen, dan vraag je niet is dat mijn broeder? Het is een vanzelfsprekendheid en je draagt zorg voor je broer omdat hij jou is.

Nu, vorige week had ik het over de relatie van ethische beoefening tot de bevrijding, tot de verlichting. Waarop dan een terechte vraag kwam of je dan niet meer naar het boeddhistisch centrum moet komen als je niet zoveel of niets met verlichting kan aanvangen. Nu, het zijn natuurlijk maar woorden of termen, concepten als het ware. Misschien kan je meer met deze terminologie: dat je ethisch beoefent om voorbij te gaan aan dat ikje dat we in het leven roepen en dat we ethisch beoefenen om tot de realiteit te komen, om de werkelijkheid te ervaren van het verbonden zijn met elk levend wezen. Om het leven in zijn volheid te beleven, als een oceaan zonder dijk in de weg. Maar ook dit komt neer denk ik op de weg naar vrijheid en bevrijding uiteindelijk.

Maar goed, wanneer ik nu terugkeer naar de eerste trainingsregel. Als je diepgaand ervaart dat elk levend wezen met elkaar verbonden is. Als je diepgaand ervaart dat mijn pijn niet verschilt van de pijn van een ander levend wezen, hoe kan je dan kwetsen en/of doden. En je zou kunnen zeggen: natuurlijk kan ik kwetsen en/of doden, maar wellicht gebeurt dit steeds vanuit een afgescheiden gevoel, vanuit de beleving van het geïsoleerde ikje, vanuit waan, begeerte en/of haat. En zoals Santideva het uitdrukt in de bodhicaryavatara (dit is een samenraapsel van zinnen uit die bodhicaryavatara):

Lijden en geluk zijn voor allen gelijk.

Wat voor mij lijden is, is dat ook voor anderen.

Wat voor mij geluk is, is dat ook voor anderen.

Ik moet het lijden van een ander beëindigen, omdat zijn lijden mijn eigen lijden is.

Gevaar en lijden zijn even afschrikwekkend voor anderen als voor mij.

Ben ik dan zo bijzonder, dat ik slechts mijzelf ertegen bescherm en niet een ander?

Er is geen enkele vorm van lijden die men kan toeschrijven aan een wezen.

Er is lijden, enkel lijden.

En daarom moet het bestreden worden.

Mijn grootste basisverlangen is dat ik gelukkig wil zijn en mag zijn en geen lijden of pijn mag ervaren. En Santideva benadrukt dat het grootste basisverlangen van een ander precies hetzelfde is. Hierin zijn we allen gelijk, hierin is elk levend wezen gelijk.

Wanneer wij dan een levend wezen doden, is dat het ontkennen van dit basisverlangen en het ontkennen dat we allen gelijk zijn. En bovendien komt het doden voort uit een gemoedstoestand ontstaan uit haat, begeerte en waan en voor dit laatste alleen al is het doden of kwetsen een niet bevorderlijke handeling, een ongeschikte, een niet constructieve handeling. Je versterkt het isolement, je versterkt de illusie, je versterkt de onvrijheid. Maar als we dieper gaan zien we dat doden in feite betekent: jij kan niet bestaan omdat ik besta en daarmee overtreed ik de gouden regel die zegt (dat zijn verzen uit de dhammapada) dat alle levende wezens bestraffing vrezen, dat allen de dood vrezen. Dat is de gouden regel van je zou anderen niet moeten aandoen wat je niet wil dat anderen jou aandoen. Dit correspondeert dan met ik train mezelf erin me te onthouden van het doden of kwetsen van levende wezens. Wanneer je het positief formuleert, luidt de gouden regel als volgt: je zou voor anderen moeten doen wat je wil dat ze voor jou doen. Dit correspondeert dan met het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid, van metta.

Nogmaals Shantideva:

Alle levende wezens zijn gelijk aan ikzelf, ze hebben allen hetzelfde verdriet en dezelfde vreugde als ik en ik moet ze beschermen zoals ik mezelf zou beschermen.

Hoewel mijn lijden andere lichamen niet zal schaden, betekent het toch lijden voor mij, wat ik moeilijk te verdragen vind, omdat ik mezelf zo lief heb.

Hoewel ik de pijn van een ander niet kan voelen, betekent het voor hem toch lijden omdat hij zichzelf zo lief heeft.

Ik moet het lijden van een ander opheffen, omdat zij wezens zijn zoals ik.

Ik moet het lijden van een ander opheffen, alsof het dat van mezelf is, omdat het lijden is.

We houden van onze handen en andere ledematen, omdat ze delen van het lichaam zijn.

Waarom houden we dan niet van andere levende wezens, omdat ze delen van het universum zijn?

En hier wordt verwezen naar de kwaliteit van het jezelf gelijk stellen aan anderen, iets wat we trouwens ook gebruiken in de metta bhavana: het jezelf gelijk stellen aan een ander in de verschillende stadia. Om ons te kunnen voorstellen op een meer levendige manier dat die andere personen net als ik gelukkig willen zijn en verdriet en pijn willen vermijden. Daarnaast wordt ook verwezen naar de kwaliteit van wat men noemt ... en dat is meetrillen met alles wat er leeft in het universum. Dit vindt ook zijn uitdrukking in metta of maitri - de onvoorwaardelijke, niet oordelende liefde voor elk levend wezen. De liefdevolle vriendelijkheid die een absolute bevestiging is van het bestaan en het basisverlangen van een ander levend wezen. Terwijl het doden dan het absoluut ontkennen is van het bestaan en het basisverlangen van een ander levend wezen. Nu, die onvoorwaardelijke, open, niet oordelende liefde of liefdevolle vriendelijkheid waarover we spraken treffen we minder vaak aan dan geweld. Wij mensen zijn nu eenmaal meer gewoon te handelen vanuit macht dan vanuit metta. En geweld is het gebruik van macht om het wezen van een ander geheel of gedeeltelijk te ontkennen. Je zou kunnen zeggen dat elk levend wezen macht heeft, elk levend wezen kan geweld gebruiken, hoe beperkt ook. En wij mensen hebben meer dan wie ook macht, hebben meer dan wie ook het vermogen geweld te gebruiken. En van hieruit betekent het beoefenen van de eerste trainingsregel dat we ons niet enkel onthouden van het doden van andere levende wezens, maar ook dat we ons oefenen om steeds meer te gaan handelen vanuit metta en steeds minder vanuit macht. We moeten echter goed beseffen dat de wereld waarin we leven, een wereld is die gedomineerd wordt door machtsdenken en wanneer je dat eigenlijk goed beseft, dan kan je een tweetal richtlijnen in acht nemen.

Een eerste richtlijn is dat wanneer je niet anders kan dan handelen vanuit macht, dat je de macht dan ondergeschikt maakt aan het handelen vanuit liefde, het handelen vanuit metta. Bijvoorbeeld op mijn werk, een aantal jaren geleden was er een zwaar mentaal gehandicapte jongen en die had zeer slechte tanden en het was eigenlijk van belang dat zijn tanden regelmatig gepoetst werden omwille van nog een beetje mondhygiëne zodanig dat nog meer pijn vermeden zou worden. Maar hij wou dat niet, hij stribbelde tegen op allerlei manieren en het kwam er eigenlijk op neer dat ik en mijn collega's hem op een bepaalde manier in een bepaalde greep moesten vasthouden, zodanig dat wij zijn tanden konden poetsen. Maar daar ga je dan zien dat je geweld kan gebruiken, maar eigenlijk vanuit de consideratie van: deze jongen moet hier toch nog zo nu en dan z'n tanden gepoetst krijgen omwille van het vermijden van nog meer pijn. Natuurlijk is dat vrij regelmatig een zeer dunne lijn, want als je naar je eigen intenties gaat kijken zie je maar al te vaak dat er niet enkel die consideratie tussen zit, maar dat er ook heel wat frustraties tussen zit, omdat hij zo tegenstribbelt en al gauw, wanneer je niet oplet wordt het eigenlijk ook gewoonweg een machtsstrijd om te tonen wie de sterkste is. Zoals ik vorige week al zei onze intenties zijn nooit honderd procent zuiver. Maar het is een voorbeeld van hoe je kan handelen, gebruik makend van geweld of macht. Maar dat je eigenlijk die geweld en macht ondergeschikt kan maken aan de metta.

En een tweede richtlijn die heel erg in het oog gehouden moet worden is dat binnen de spirituele gemeenschap, dus binnen onze sangha om te beginnen en binnen de spirituele gemeenschap in het algemeen, dat het onmogelijk zou moeten zijn om te handelen vanuit

macht. Want de spirituele gemeenschap is een gemeenschap gebaseerd op handelen vanuit metta, vanuit liefde dus. En die spirituele gemeenschap is ook een vrijwillig verband van vrije individuen die een gemeenschappelijk doel hebben, namelijk het voor toevlucht gaan. En als iemand die ervoor kiest om voor toevlucht te gaan macht of geweld zou gebruiken tegen iemand anders die voor toevlucht gaat, dan plaatst hij of zij zichzelf eigenlijk buiten de spirituele gemeenschap precies door macht en/of geweld te gebruiken. Vandaar ook het belang dat we elkaar leren aanspreken (vanuit metta weliswaar) als een van ons en daarmee bedoel ik alle mensen die ervoor kiezen om voor toevlucht te gaan, wanneer een van ons macht en/of geweld gebruikt om elkaar daarop aan te spreken. En breder: als een van ons iets doet dat niet correspondeert met de overige trainingsregels. Dat is een soort van cultuur die we ons eigen moeten maken en ik heb het al een paar keer gezegd, maar het mag gezegd blijven worden. Het gaat er niet over dat we dan met het vingertje omhoog staan te zwaaien en moraalridder gaan staan spelen ofzo, want dat is het in het geheel niet. Maar het gaat erover om elkaar te helpen om lossen te komen van onze zelfgerichte ingesteldheid en om meer te leren handelen vanuit verbondenheid en metta voor alles wat leeft.

Ik las eens ergens dat shila, wat ook vertaald kan worden als ethiek, dat dit daarnaast ook kan betekenen verfijning. Ik heb het niet terug kunnen vinden, maar ik denk dat ik het mij zo herinner dat het ook verfijning betekent. Maar of het verfijning betekent of niet dat doet er eigenlijk niet toe. Het gaat wel over verfijning. Ethische beoefening kan steeds maar verfijnd worden en is dynamisch. Vorige week werd de vraag gesteld of er nu eigenlijk een boeddhistisch criterium is om uit te maken wat eet ik wel en wat eet ik niet. En er werd gesproken over ik eet geen dieren bijvoorbeeld of ik eet wel dieren, maar wat doe je dan ook bijvoorbeeld met een krop sla. Dat werd dus gevraagd: heeft sla bewustzijn? Ik heb daar onder andere op geantwoord dat wij pragmatisch moeten zijn en soepel en bijvoorbeeld een criterium van pijngrens kunnen gebruiken. Nu, in zekere zin klopt dit, maar het is aangetoond dat je vrij makkelijk in de problemen kan komen op die manier. Wanneer je bijvoorbeeld aantoont dat bepaalde vissen geen zenuwstelsel hebben en misschien geen pijn voelen, wat doe je dan. Ga je dan zorgeloos de vis opeten en meewerken aan een grootschalige industrie, waarbij dieren gedood worden voor consumptie?

Voor mezelf kwam ik er eigenlijk achter dat ik dat criterium van de pijngrens hanteerde als een soort houvast om alles op een rijtje te hebben: dat eet ik wel en dat eet ik niet. Zo een mooi overzicht, om alles mooi duidelijk afgelijnd te kunnen presenteren aan mezelf. Maar dat is nu net wat je met ethische beoefening eigenlijk nooit kan bekomen. Als we ethisch beoefenen kunnen we het volgens mij nooit op een rijtje hebben, trouwens ook niet met dharmische beoefening. Misschien jammer genoeg, maar het gaat gewoon niet, want het op een rijtje willen hebben is een waanidee. Niet dat ik het niet wil, maar het is een waanidee. En ethische beoefening is een dynamische beoefening, die telkens opnieuw afgestemd wordt op de specifieke situatie en specifieke omstandigheden. Maar waarbij je je wel telkens kan laten leiden door het principe zo weinig mogelijk schade aan te richten of door zo weinig mogelijk te handelen vanuit macht of omgekeerd gesteld zo veel mogelijk te handelen vanuit metta, vanuit het verlangen dat elk levend wezen onvoorwaardelijk gelukkig mag zijn. Denk ook aan het basisverlangen van elk levend wezen. En die keuze kunnen we telkens opnieuw maken, want ons leven hebben we in

eigen handen. Wat wij doen is onze eigen verantwoordelijkheid en op die manier kan je dan gaan kijken naar wat je eet en wat je niet eet. Op die manier kan je ook gewoon gaan kijken naar je gedrag in het algemeen, want het gaat echt niet enkel over de kwestie van het vegetarisme. Het gaat ook over bijvoorbeeld wat doe ik bijvoorbeeld met mijn verdiend geld? Vertrouw ik dit toe aan banken, die dit geld eventueel toevertrouwen aan wapenhandel. Dus dat is dan de kwestie van ethisch bankieren. Het gaat over de kwestie over hoe je je verplaatst: met de fiets, met de auto, met de trein, te voet, gebruik je het vliegtuig, waarbij je je kan laten leiden door de impact die je handelen heeft op de omgeving in termen van schade of last. En dat is het proces van verfijnen waar ik het daarnet over had. Wanneer je het nog even toepast op vegetarisch zijn bijvoorbeeld, kun je zeggen dat na verloop van tijd ook duidelijker wordt dat als je nog kaas en melk eet als vegetariër, dat ook dit producten zijn die verkregen zijn door een industrie waar lijden mee gepaard gaat. Koeien moeten regelmatig een kalfje krijgen om melk te kunnen blijven geven en op deze manier worden jaarlijks ook weer honderdduizenden zogenaamd overbodige stierkalfjes geslacht. Trouwens, soms hoor je het argument dat vegetarisch leven geen effect heeft, maar het heeft wel degelijk effect als je kijkt op de website van EVA (Ethisch Vegetarisch Alternatief). Volgens de statistieken als je een volledig vegetarisch leven leidt, is het zo dat je gemiddeld het leven spaart van 1801 dieren, dus dat is al denk ik een significant verschil.

Maar het gaat veel verder natuurlijk. Het gaat ook over vragen zoals wat doe ik met kledij en schoenen, waar bij wijze van spreke bloed aan kleeft. Lederen schoenen, lederen salon, wat doe ik met de lederen zetels. Gebruik ik scheerschuim of deodorant die op dieren getest zijn? Blijf ik mijn huis verwarmen met stookolie? Welke koffie koop ik, wat doe je met abortus, enzovoort. Het gaat eigenlijk over een gans gamma van vragen die je voorgeschoteld krijgt. Het is eigenlijk niet moeilijk dat je een gans gamma krijgt, want het lijden is eindeloos, dus het is ook gewoon een eindeloze kwestie van daar mee bezig te zijn in feite. En ik zal nog een keer herhalen: trap niet in de val, waar ik het vorige week ook over had, de val namelijk te denken dat ethiek gaat over een set van regels die je moet volgen en waarin dan ook gesteld wordt dit mag en dit mag niet, enzovoort. Leg de relatie tussen ethiek en het verlangen om uit het keurslijf te stappen. Het keurslijf van steeds maar te handelen vanuit het beklemmende ikje dat alles in dienst, in functie van zichzelf wil stellen. En waarbij de ethische trainingsregels dan daarentegen staan voor houdingen die ons bevrijden van dat beklemmende ikje, die ons veel meer ruimte geven om het leven te omhelzen zoals het is, om in verbondenheid en eenheid en vanuit metta en mededogen de ander en ikzelf te benaderen en minder en minder vanuit macht, want het ikje heeft veel macht nodig om te kunnen bestaan.

Ik wil ook nog iets zeggen om nog even terug te keren op de kwestie van het vegetarisme, omdat het een mooi voorbeeld kan zijn van hoe het dan kan gebeuren dat ook dat verkeerd gebruikt wordt, niet bevorderlijk gebruikt wordt, want je zou je kunnen gaan identificeren met het vegetarisch zijn. 'Ik ben vegetariër' en je daar echt voor de volle honderd procent mee identificeren. Ik ga daar iets over zeggen:

Vegetariër zijn is volgens mij een heel duidelijke uiting van de eerste trainingsregel en een toepassing van het leven vanuit liefde, vanuit metta en niet vanuit macht. Dus de leidraad is: zo weinig mogelijk schade berokkenen in de gegeven omstandigheden, zoveel mogelijk vanuit metta handelen. Maar er zijn echter situaties mogelijk waarbij je zal zien en ervaren dat je laten leiden door metta en mededogen ook inhoudt dat je eventueel toch

iets dierlijks eet. Een tijdje geleden bijvoorbeeld ging ik op bezoek bij vrienden en zij weten al jaren dat ik vegetariër ben, maar zij zijn heel vaak in de war. Zij denken dan namelijk dat ik bijvoorbeeld vis eet, hoewel ik al vaak gezegd heb dat vegetariërs geen vis eten. Maar die specifieke avond hadden zij speciaal voor mij vis gehaald en klaar gemaakt. Waarbij ik dan voor het dilemma stond ga ik dat nu opeten of ga ik dat nu niet opeten. Je kan dan heel radicaal zijn en zeggen ik eet geen vis. Maar je kan dat ook doen vanuit een identificatie van ik ben vegetariër, dus ik eet geen vis. Maar ikzelf heb ervoor gekozen om wel vis te eten, omdat ik eigenlijk die consideratie zag van die mensen die voor mij gezorgd hadden, het was dan wel vanuit onwetendheid kun je zeggen, maar ik vond dat het eigenlijk wel kon dat ik die vis met smaak of met minder smaak of weet ik veel, dat je dat gewoon kan opeten. Dus ik kan kiezen, ik kan zelf kiezen wat ik daarmee doe. Het gaat dus eigenlijk niet over een letterlijk nemen, het is niet de bedoeling dat ik mij identificeer met het vegetariër zijn als dusdanig en mij daaraan vasthoud, want dan maak ik de ethische beleving weer tot een regel en tot een holle, slaafse beoefening. En trouwens door mij te identificeren met het vegetariër zijn zet mijn ikje de situatie eigenlijk weer naar zijn hand. Hij neemt het weer over en legt me weer aan banden in feite. Maar er zijn dus situaties waarbij het perfect mogelijk is dat je als leidraad in je leven vegetarische leeft, maar dat je soms vlees of vis eet. Maar kijk gewoon goed naar de omstandigheden en de intenties. Enfin, dat is hoe ik ernaar kijk, dat wil ik duidelijk stellen.

Een ander voorbeeld is dat mijn kinderen vlees eten en er is een periode geweest dat ik dan eigenlijk vond: het vlees dat zij niet opeten, ofwel kan ik dat in de vuilnisbak kieperen ofwel als ik nog honger heb kan ik de restjes opeten. Ik ben daar vrij snel mee gestopt, omdat ik eigenlijk gewoon bezig was om te zeggen van 'hebben jullie nog niet genoeg?', zodanig dat ik de restjes kon opeten en daar was er blijkbaar iets niet helemaal in orde met mijn intenties! Maar dan kan het disciplineren eigenlijk ook weer helpen, door mijzelf gewoon te onthouden op dat moment van alles wat maar naar vlees ruikt om het zo te zeggen. Dat disciplineren is dan weer eventjes in functie, omdat ik op dat moment eigenlijk niet in staat ben om die begeerte te laten luwen of te gaan laten liggen. Maar je kan dat dan gewoon weer door discipline, maar vriendelijke discipline, weer eventjes op een andere manier benaderen. Als je dus ontzettend eerlijk kijkt naar je beweegredenen dan zie je wel wat er aan de hand is en dan kan je eigenlijk ook doen wat jouw verantwoordelijkheid je ingeeft. Want zoals gezegd het is ook niet vaardig, het is niet bevorderlijk, het leidt niet tot vrijheid om je te identificeren met het vegetarisch zijn.

En ik ben al aan het einde gekomen nu, dus ik ga gewoon afsluiten en dan is er ruimte voor vragen en opmerkingen. Ik ga afsluiten met een citaat van Sangharakshita:

Een van de allerbelangrijkste dingen die we onze kinderen moeten leren is mee te leven met anderen, zich te kunnen inleven in anderen, in dieren, in alle levende wezens. Anders zal hun begrip van alles wat bevorderlijk is puur theoretisch zijn.