

Soetra over de Vijf Manieren om een Einde te maken aan Boosheid

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat deze verbleef in het Anathapindika Klooster in het Jeta Prak bij de stad Shravasti. Op een dag zei de Eerwaarde Shariputra tegen de monniken: "Vrienden, vandaag wil ik met jullie delen de Vijf Manieren om een Einde te maken aan Boosheid. Luister alsjeblieft aandachtig en breng in de praktijk wat ik jullie leer."

De monniken stemden hiermee in en luisterden aandachtig.

De Eerwaarde Shariputra sprak vervolgens: "Wat zijn deze vijf manieren om een einde te maken aan boosheid?"

"Dit is de eerste manier. Vrienden, als er iemand is wiens lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, maar wiens woorden wel vriendelijk zijn, en als je boos wordt op die persoon maar wijs bent, dan weet je hoe je kunt mediteren om een einde te maken aan je boosheid.

"Vrienden, stel dat er een monnik is die ascese beoefent en een lappenpij draagt. Op een dag komt hij langs een vuilnisbelt vol uitwerpselen, urine, slijm en nog veel meer viezigheden, en hij ziet in die berg een ongeschonden lap stof. Met zijn linkerhand pakt hij de lap en met zijn rechterhand pakt hij het andere uiteinde en strekt de stof uit. Hij ziet dat deze lap stof niet gescheurd is en niet besmeurd door uitwerpselen, urine, slijm en andere viezigheden. Dus vouwt hij de lap op en stopt hem weg om mee naar huis te nemen, te wassen en in zijn lappenpij te naaien. Vrienden, als iemands lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, maar zijn woorden zijn wel vriendelijk, dan zijn we wijs als we geen aandacht schenken aan zijn onvriendelijke lichamelijke handelingen, maar alleen letten op zijn vriendelijke woorden. Dit helpt ons om een einde te maken aan onze boosheid.

"Vrienden, dit is de tweede manier. Als je boos wordt op iemand wiens woorden niet vriendelijk zijn, maar wiens lichamelijke handelingen wel vriendelijk zijn, en je bent wijs, dan weet je hoe je kunt mediteren om een einde te maken aan je boosheid.

"Vrienden, stel dat er niet ver van het dorp een diep meer is, waarvan de oppervlakte bedekt is met kroos en riet. Iemand die erg veel dorst heeft en bijna bezwijkt van de hitte, nadert het meer. Hij trekt zijn kleren uit, springt het water in, gebruikt zijn handen om kroos en riet te verwijderen en geniet van het baden en drinken van het koele water van het meer. Zo is het ook, mijn vrienden, met iemand wiens woorden niet vriendelijk zijn, maar wiens lichamelijke handelingen wel vriendelijk zijn. Schenk geen aandacht aan zijn woorden, maar richt al je aandacht op zijn lichamelijke handelingen om een einde te kunnen maken aan je boosheid. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

"Hier is de derde manier, vrienden. Als je boos wordt op iemand met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, maar die nog wel een beetje vriendelijkheid in zijn hart heeft, en je bent wijs, dan weet je hoe je kunt mediteren om een einde te maken aan je boosheid.

“Vrienden, stel dat iemand naar een kruispunt toeloopt. Ze is zwak, dorstig, armoedig, verhit, misdeeld en vervuld van verdriet. Als ze bij de kruising aankomt, ziet ze een voetafdruk van een bizon met een klein beetje stilstaand regenwater. Ze denkt bij zichzelf, ‘Er is maar heel weinig water in deze voetafdruk. Als ik mijn hand of een blad gebruik om het op te scheppen, dan roer ik de modder los en wordt het water ondrinkbaar. Daarom moet ik neerknielen met mijn armen en knieën op de grond, mijn lippen op het water zetten en het rechtstreeks drinken.’ Terstond doet ze dat. Vrienden, als je iemand ziet met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, bij wie nog een beetje vriendelijkheid in haar hart is, schenk dan geen aandacht aan haar woorden en daden, maar richt je op het beetje vriendelijkheid in haar hart, zodat je een einde kan maken aan je boosheid. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

“Dit is de vierde manier, vrienden. Als je boos wordt op iemand met onvriendelijke lichamelijke handelingen en woorden, in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, en je bent wijs, dan weet je hoe je kunt mediteren om een einde te maken aan je boosheid.

“Mijn vrienden, stel dat iemand ziek wordt tijdens een lange reis. Hij is alleen, volledig uitgeput en bij geen enkel dorp in de buurt. Hij wordt wanhopig en weet dat hij zal sterven voor het einde van zijn reis. Op dat moment komt er iemand langs die ziet in welke situatie de man verkeert. Ze neemt de man onmiddellijk bij de hand en leidt hem naar het eerstvolgende dorp, waar ze voor hem zorgt, zijn ziekte behandelt en ervoor zorgt dat het hem aan niets ontbreekt, door hem kleding, medicijnen en voeding te geven. Dankzij dit mededogen en deze liefdevolle vriendelijkheid is het leven van de man gered. Op dezelfde manier, vrienden, kan je als je iemand treft wiens woorden en lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, en in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, deze gedachte bij je laten opkomen: ‘Iemand wiens woorden en lichamelijke handelingen niet vriendelijk zijn, en in wiens hart geen greintje vriendelijkheid te vinden is, is iemand die ondraaglijk lijdt. Alleen wanneer hij een goede spirituele vriend ontmoet, heeft hij de kans te transformeren en naar het rijk van geluk te komen.’ Als je zo denkt, ben je in staat je hart te openen met liefde en mededogen voor die persoon. Je kunt een einde maken aan je boosheid en die persoon helpen. Iemand die wijs is oefent op deze manier.

“Vrienden, dit is de vijfde manier. Als je boos bent op iemand met vriendelijke lichamelijke handelingen, vriendelijke woorden, en die ook vriendelijk van geest is, en je bent wijs, dan weet je hoe je kunt mediteren om een einde te maken aan je boosheid.

“Vrienden, stel dat er vlakbij het dorp een prachtig meer is. Het water in het meer is helder en zoet, de bodem is vlak, de oevers zijn rijk begroeid met mals, groen gras, en het meer is omgeven met mooie frisse bomen die schaduw geven. Iemand die dorst heeft en onder de hitte lijdt, wiens lichaam bedekt is met zweet, komt aan bij het meer, trekt zijn kleren uit, laat ze op de oever achter, springt het water in en vindt grote vreugde en genot in het drinken en baden in het zuivere water. Zijn hitte, dorst en lijden verdwijnen onmiddellijk. Op dezelfde manier, vrienden, kan je als je iemand treft wiens lichamelijke handelingen en woorden vriendelijk zijn, en die ook vriendelijk van geest is, al je aandacht richten op zijn vriendelijkheid van lichaam, spraak en geest. Je laat je niet overweldigen door jaloezie of boosheid. Als je niet weet hoe je gelukkig kunt leven met iemand die zo fris is, dan kan er niet van je gezegd worden dat je wijs bent.

“Lieve vrienden, ik heb jullie de vijf manieren geleerd om een einde te maken aan boosheid.”

Toen de monniken de woorden van de Eerwaarde Shariputra hoorden, ontvingen ze deze met vreugde en begonnen ze in de praktijk te brengen.

Madhyama Agama 25

(Komt overeen met Aghata Vinaya Sutta

[Lezing over Water als Voorbeeld], Anguttara Nikaya 5.162)