

KARMA, VOORTZETTING EN HET EDELE ACHTVOUDIGE PAD

Augustus 2005, Plum Village

Vandaag wil ik graag spreken over reïncarnatie, wedergeboorte en voortzetting. Als we een sinaasappelboom bekijken, dan kunnen we zien dat deze zich elke dag inspant om lang te leven. Elke dag maakt de boom bladeren en in de lente maakt hij bloesembloempjes, die sinaasappeltjes worden. Die sinaasappels bevatten zaden en op die manier verzekert de boom zich ervan dat hij voortgezet wordt. Hij kan niet anders.

Dat geldt ook voor ons. Als mensen zijn we van nature geneigd om ons erop voor te bereiden dat we doorgaan. Dus voortzetting, hergeboorte, reïncarnatie is normaal. Hoe zetten we onszelf voort? Elke keer dat je een gedachte produceert, is die gedachte een voortzetting. Die gedachte zal een invloed op ons hebben, op ons lichaam, onze geest en op de wereld. Het effect dat die gedachte

Juist denken en juist spreken

Als we een gedachte voortbrengen, moeten we ons ervan verzekeren dat het een juiste gedachte is, want deze zal ons fysieke en geestelijke gezondheid brengen en de wereld helpen zichzelf te helen. We moeten proberen op zo'n manier te leven dat we elke dag alleen goede gedachten voortbrengen, gedachten in de richting van het juiste denken. We moeten onszelf trainen om dat te doen. De Boeddha raadt ons allen aan om juist te denken. Denken is handelen in de vorm van gedachten. Elke keer dat we een gedachte voortbrengen, draagt die gedachte onze handtekening. Dat is karma. Karma-oorzaak,

heeft, is de manier waarop wij ons voortzetten. Het produceren van de gedachte is de oorzaak, het effect is hoe die gedachte van invloed is op ons en de wereld. Omdat de gedachte erg sterk kan zijn, kan hij pijnlijk zijn. Hij kan ons lichaam wijzigen, onze geest en de wereld veranderen. Dus denken is een vorm van handelen.

In het boeddhisme gebruiken we het woord 'karma'. Karma is handelen, handelen als oorzaak en handelen als vrucht. Het produceren van een gedachte is 'karmahetu', karma-oorzaak. Die gedachte zal onze mentale en lichamelijke gezondheid beïnvloeden, evenals de gezondheid van de wereld. Die gezondheid, goed of slecht, is wat 'karmaphala' wordt genoemd: de vrucht van het karma. Dus karma is handelen, zowel handelen als oorzaak als handelen als vrucht.

karma-vrucht. Als het een oorzaak is, zal het leiden tot een vrucht. De vrucht zal bitter of zoet zijn, afhankelijk van de aard van het karma. Weet dus dat alle denken handelen is.

Als we iets zeggen, zal wat we zeggen een gevolg hebben voor ons lichaam, onze geest en de wereld. Juiste spraak zal ons vreugde en gezondheid brengen – fysieke en morele gezondheid – en het zal de wereld in de goede richting veranderen. We moeten dus proberen om juist te spreken, want dat leidt tot begrip, vreugde, hoop en verbroedering. Wat je zegt, is het zaad,



het is de oorzaak. Het brengt in jou en in de wereld karmaphala voort, karma-vrucht.

Soms manifesteert de vrucht van de handeling zich onmiddellijk na de oorzaak. Soms duurt het

maanden of jaren voordat de handeling een resultaat krijgt, maar vroeger of later krijgt de oorzaak een gevolg.

Juist handelen

De derde soort van handelen is de fysieke handeling, die je uitvoert met je lichaam. Met je lichaam kun je dingen doen. Je kunt iemand doden, een dier doden, een boom doden. Je kunt iemand redden, een dier redden, een boom redden. De Boeddha raadt ons aan om juist te handelen, omdat de handeling een gevolg heeft voor je fysieke en morele gezondheid en voor de wereld. We moeten ons ervan verzekeren dat onze handelingen zo mogelijk juiste handelingen zijn.

Jean-Paul Sartre was een filosoof in de traditie van het existentialisme. Hij zei dat de mens de optelsom is van zijn handelingen. Als een kind wordt geboren, heeft het nog niet gehandeld en is het dus nog niet bepaald. Maar zodra de mens begint te handelen, kunnen we kijken naar zijn handelingen en de mens zien. De mens wordt bepaald door zijn handelingen. Wat Sartre zei, ligt heel dicht bij het boeddhisme. Maar Sartres idee ging niet ver genoeg, omdat gedachten er niet in waren opgenomen. Uit onze gedachten komt voort wat we zeggen en doen. Denken ligt dus aan de basis van alle spraak en van al het handelen. We kunnen zeggen dat de mens de optelsom is van zijn gedachten, zijn woorden en zijn handelingen. Ik denk dat Sartre het daarmee eens zou zijn, want

door het woord 'handelingen' te gebruiken, bedoelde hij ook 'denken' en 'spraak'. Denken als een handeling, spraak als een handeling.

Handelingen, dus ook gedachten en spraak, vormen karma. We produceren deze energie elk moment in ons dagelijks leven. Je zegt voortdurend dingen en elke gedachte, elk woord, elke handeling die je uitvoert, draagt jouw handtekening. Dat is de manier waarop je je voortzet. Het gaat nooit verloren.

Lavoisier, een wetenschapper die leefde in het Frankrijk voor de revolutie, zei: 'Er gaat niets verloren.' Eigenlijk is hij een boeddhist. Wat je voortbrengt als gedachten, spraak, handelingen, beïnvloedt de wereld en op die manier zet je jezelf voort. Jouw voortzetting is je wedergeboorte en je reïncarnatie. Er gaat niets verloren. Als je ervoor zorgt dat je je goed voortzet, zul je een goede toekomst hebben.

Iedereen wil zichzelf op een mooie manier voortzetten. Daarvoor moeten we ons ervan verzekeren dat we goede gedachten denken, de juiste dingen zeggen en de juiste dingen doen. Dit zijn drie stappen op het edele achtvoudige pad dat de Boeddha ons aanraadt.



Juiste visie

Wat is de juiste visie? Juiste visie is onze manier om de wereld te begrijpen; deze brengt inzicht in de volledige werkelijkheid. We zijn zo vaak het slachtoffer van verkeerde visies en op basis van verkeerde visies creëren we lijden voor onszelf en anderen. Dus we moeten verkeerde visies, verkeerde waarnemingen vermijden. Als we doorgaan met lijden door geweld en terrorisme, komt dat doordat we geen juiste visie hebben. Terroristen hebben een verkeerde visie van zichzelf en van anderen en anti-terroristen hebben ook verkeerde beelden van zichzelf en van de terroristen. Daardoor blijven ze elkaar doden, dus we moeten dieper kijken om de juiste visie te verkrijgen. Met de juiste visie zullen we het geweld en terrorisme kunnen stoppen.

De juiste visie is de basis van al het juiste denken, spreken en handelen en daarom begon de Boeddha met de juiste visie. De Boeddha beschreef juiste visie op een precieze, diepe en heldere manier. Een juiste visie weerspiegelt wijsheid, de aard van het bestaan. De Boeddha sprak bijvoorbeeld over de voorbijgaande aard

Veranderlijkheid als oefening

Op intellectueel niveau ben je het er misschien mee eens dat de dingen veranderlijk zijn, maar in je dagelijks leven doe je alsof dingen blijvend zijn. De Boeddha praat niet over veranderlijkheid als een filosofie, maar als een oefening. We zouden moeten oefenen om ons te concentreren op de veranderlijkheid. Zo kun je je bijvoorbeeld de hele dag, terwijl je kijkt, terwijl je naar iets luistert, verbinden met het inzicht van de veranderlijkheid. Als je naar een bloem kijkt, zie je dat deze veranderlijk is. Als je naar iemand kijkt, dan zie je

van dingen, van verschijnselen.

Ook andere wijzen hebben hierover gesproken. Zo zei de Griekse filosoof Heraclitus dat je nooit tweemaal in dezelfde rivier kunt stappen, omdat de rivier voortdurend verandert. Het is een feit dat alles verandert. De juiste visie gaat hand in hand met het inzicht in de veranderlijkheid van de dingen. Een visie die niet op die veranderlijkheid is gebaseerd, is een onjuiste visie.

Als we de juiste visie hebben, lijden we niet en kunnen we geluk creëren. Dit is niet alleen maar filosofie, het is het leven. Als je bijvoorbeeld problemen hebt met je partner en je staat op het punt om ruzie met elkaar te gaan maken, zou de Boeddha tegen jullie zeggen: 'Lieve vrienden, sluit je ogen. Stel je je geliefde voor over driehonderd jaar. Wat zal er van haar geworden zijn?' Als je kunt zien wat er over driehonderd jaar gebeurt, dan zie je dat het niet verstandig is om ruzie te maken, omdat het leven veranderlijk is. Als je veranderlijkheid kunt aanraken, als je je ogen opent, zal je niet langer boos zijn. Je bent gered door het inzicht in de veranderlijkheid.

dat hij of zij veranderlijk is. Zo blijft het inzicht in de veranderlijkheid voortdurend bij ons. Dan is het geen theorie, maar een oefening in concentratie. Deze oefening zal je redden, waar het idee alleen van de veranderlijkheid dat niet kan.

Met behulp van aandacht kunnen we het inzicht in de veranderlijkheid levend houden en dat zal ons ertegen beschermen om onjuist te denken of te spreken. De juiste visie is dus de visie die de aard van de veranderlijkheid bevat.



We denken dat iedereen een afzonderlijke ziel heeft die altijd hetzelfde blijft, zelfs als het lichaam verouderd en uiteenvalt. Dit is niet de juiste visie, want het gaat in tegen de waarheid van de veranderlijkheid. Niets is hetzelfde op twee verschillende momenten. Dus als we de werkelijkheid van de veranderlijkheid aanvaarden, moeten we ook de waarheid van niet-zelf aanvaarden.

Veranderlijkheid wordt gewoonlijk beschouwd vanuit een tijdsperspectief. Als we het beschouwen vanuit een ruimtelijk perspectief, is veranderlijkheid hetzelfde als niet-zelf. Niet-zelf en veranderlijkheid zijn hetzelfde. Als de zoon de vader als een verschillende persoon beschouwt, als iemand die veel lijden en problemen voor hem heeft veroorzaakt, dan wil hij zijn vader straffen met zijn woorden en daden. Hij weet niet dat hij, om zijn vader te laten lijden, zichzelf tegelijkertijd laat lijden. Het is belangrijk om te begrijpen dat jij en je vader dezelfde werkelijkheid delen. Jij bent de voortzetting van je vader. Als je vader lijdt, dan zal jij ook lijden en als jij je vader kunt helpen om niet te lijden, dan is jouw geluk ook mogelijk. Door

De aard van interzijn

Als we goed naar een bloem kijken, dan zien we welke elementen hebben samengewerkt om ervoor te zorgen dat de bloem zich kan manifesteren. We zien de wolken, die zich manifesteren als regen. Zonder de regen kan er niets groeien. Dus als ik de bloem aanraak, raak ik de wolk en de regen aan. Dit is niet alleen maar poëzie, het is de werkelijkheid. Als we de wolken en de regen uit de bloem halen, is de bloem er niet. Met het oog van de Boeddha zien we de wolken en de regen in de bloem. We kunnen ook

het inzicht in niet-zelf kunnen we veel fouten vermijden, omdat niet-zelf vertaald wordt in de juiste visie.

Terroristen en anti-terroristen denken over zichzelf als twee verschillende entiteiten. De anti-terrorist zegt: 'We moeten de terroristen straffen, we moeten ze uitroeien.' En de terrorist denkt dat de andere persoon de oorzaak is van het lijden in de wereld, en dat deze moet worden uitgeschakeld om te overleven. Ze weten niet dat ze hetzelfde zijn. Alle betrokkenen in een conflict moeten het inzicht van niet-zelf begrijpen. Als de andere kant blijft lijden, als er geen veiligheid, vrede of begrip is aan de andere kant, dan kan er geen veiligheid, vrede of begrip zijn aan onze kant. Als beide kanten zich realiseren dat ze interzijn, als ze de aard van het niet-zelf aanraken, dan is er sprake van juiste visie. Met juiste visie denken, spreken en handelen we op de goede manier en dan kan veiligheid werkelijkheid worden. De juiste visie is een visie van de werkelijkheid die zich vertaalt in veranderlijkheid, niet-zelf en interzijn.

de zon aanraken zonder onze vingers te branden. Zonder de zon kan er niets groeien, dus we kunnen de zon niet uit de bloem halen. De bloem kan niet afgescheiden zijn; hij moet interzijn met het licht, de wolken en de regen. Het woord 'interzijn' is dichterbij de werkelijkheid dan het woord 'zijn'. Zijn betekent echt interzijn.

Hetzelfde geldt voor mij, jou en de Boeddha. De Boeddha inter-is met alles. Interzijn en niet-zelf zijn de onderwerpen van onze overdenking. We



moeten onszelf oefenen zodat we de waarheid van interzijn en niet-zelf elk moment van ons dagelijkse leven kunnen aanraken. Je bent in contact met de wolken, met de regen, met de kinderen, met de bomen, met de rivieren en dat contact openbaart de ware aard van de werkelijkheid, de aard van de veranderlijkheid, de aard van interzijn, van niet-zelf, van onderlinge afhankelijkheid. Als je de werkelijkheid op die manier kunt aanraken, dan heb je de juiste visie. En als je de juiste visie hebt, zullen al je gedachten,

woorden en handelingen juist zijn.

Dat is waarom het cultiveren van de juiste visie de basis is van de beoefening van het boeddhisme. We kunnen oefenen als een individu, als gemeenschap, als stad, als land. Als we zijn opgesloten in de gevangenis van onveranderlijkheid, van zelf, kunnen we niet de juiste visie verkrijgen.

Bovenstaande tekst is een verkorte weergave van de lezing die werd gepubliceerd in het winternummer van de Mindfulness Bell 2005-2006.

