

GEWELD EN ANGST TRANSFORMEREN

Koning Virudhaka Soetra nr. 16 van de Arthapada Taisho 198

(overeenkomend met de Attadanda Soetra, Soetra Nipâta nrs. 935-954)

Vertaling Hilly Bol, 2020

1. Laten we luisteren en opmerkzaam zijn om te begrijpen hoe wij de maatschappij vanuit vredige en veilige omstandigheden in een toestand van terrorisme en geweld hebben gebracht. Hoe hebben achtereenvolgende generaties zich zo gedragen dat dit kon gebeuren? Ik wil met jullie spreken over dit lijden en jullie vertellen hoe ik angst heb kunnen loslaten.
2. Mensen ervaren in deze wereld het ene lijden na het andere, als een vis die leeft in een vijver die van dag tot dag verder opdroogt. In zo'n situatie ontstaan gewelddadige gedachten en vanuit onwetendheid gaan mensen om hun lijden te verlichten, anderen terroriseren en straffen.
3. De hele wereld staat door geweld in vuur en vlam. Het is overal onrustig. Nergens is het werkelijk veilig en zonder gevaar. Iedereen denkt van zichzelf dat hij beter is dan anderen. Weinig mensen weten hoe ze gehechtheid kunnen loslaten. Omdat ze dit niet inzien blijven mensen verkeerde waarnemingen koesteren.
4. We zetten onszelf vast in onze verkeerde waarnemingen en die brengen juist meer duisternis en pijn in ons leven. Ik heb diep gekeken in de geest van ongelukkige mensen en verborgen onder hun lijden heb ik een scherpgepunte mes gezien. Omdat ze dat scherpgepunte mes niet onder ogen kunnen zien, is het moeilijk voor hen de pijn te verdragen.
5. De pijn die dit scherpgepunte mes teweeg brengt is van lange duur en verandert niet en omdat ze, waar ze gaan of staan vasthouden aan dat mes, wordt hun pijn in de wereld uitgestort. Alleen als ze kans zien het mes te herkennen en uit hun hart te verwijderen, zal hun lijden stoppen en pas dan zullen ze stoppen met het veroorzaken van lijden.



6. Sta jezelf niet toe dat je op wat voor manier dan ook verstrikt raakt in de wereld. De oorsprong van iedere verstoring van de geest moet doorsneden worden. Laat dat wat je verstoort los. Stop ermee daar op te leunen. Als je verkeerde verlangens kunt loslaten dan kun je ongeluk te boven komen. Alleen als de beoefenaar zich los kan maken van de kringloop van lijden kan zij erin slagen bevrijding te realiseren.
7. De ware beoefenaar moet een oprechte geest hebben; hij doet niets dat gebaseerd is op verkeerde waarneming. Hij bewandelt het rechte pad en zaait geen verdeeldheid. Hij weet hoe hij de vlammen van haat en woede moet doven en hoe hij de banden van ambitie verbreekt. Als je in staat bent om de banden van negatieve gemoedstoestanden los te maken, dan begin je de oever van bevrijding te zien.
8. We moeten onze trots laten varen, niet te veel slapen en niet vervallen in apathie. We moeten leven en werken in matigheid en ons niet laten meeslepen in gesprekken. We moeten ons niet door uiterlijkheden laten verblinden en weten hoe we die de rug kunnen toekeren. We moeten vaak mediteren op de lege natuur van alles en de stilte van Nirvana verwezenlijken.
9. Beledig niemand. Laat bedriegelijke uiterlijkheden geen aantrekkingskracht op je uitoefenen. Verlies je niet in allerlei amusement, waardoor je vergeet dat je met je beoefening beoogt jezelf en anderen uit het lijden te redden.
10. Denk niet aan wat tot het verleden behoort en ga niet dagdromen over de toekomst. Herken wat er in het huidige moment gebeurt zonder daarin te verdwijnen. Zo zul je in staat zijn je te bewegen, alleen, in een ruimte zo groot als de vijf continenten en de vier oceanen zonder dat iemand jaloers op je is.
11. Ik beweer dat hartstochtelijk verlangen naar zintuiglijk genot een kracht is die de meeste verwoesting aanricht. Het is als een vloedgolf die de wereld overspoelt. Als je dat kan zien dan kom je iedere twijfel te boven. Het is noodzakelijk te mediteren op onderling afhankelijk ontstaan om zodoende een eind te maken aan het ongeluk dat veroorzaakt wordt door bezoedelend genot.
12. Het aantal mensen dat de kracht heeft om het verlangen naar plezier los te laten is in ieder tijdperk heel klein. Maar als de beoefenaar dit verlangen eenmaal heeft los gelaten, voelt ze dit niet als verlies en ze heeft ook niet de behoefte ergens anders heen te gaan. De vloedgolf bedaart helemaal vanzelf, niets kan haar nog binden.



13. Vertrouwend op z'n vermogen de waarheid te zien als voertuig, steekt de Wijze over naar de andere oever. Dankzij z'n begrip kent hij geen angst meer en is veilig. Geboorte, dood, rampen en jaloezie kunnen hem niet meer overvallen. Door de kracht van juiste toewijding realiseert hij ware vrede.
14. Als we niet langer gevangen zitten in opvattingen komt ons lijden tot een einde. De beoefenaar mediteert op de leegte van alle verschijnselen en raakt in niet één verstrikt. Door het directe zien van deze mooie weg naar vrede is zij niet langer gevangen in welke wereldse opvatting dan ook.
15. Als de beoefenaar niet gevangen zit in de opvatting "dit lichaam ben ik zelf", inziet dat er niets is om aan vast te houden en dat een afgescheiden zelf niet werkelijk bestaat, dan is er niets meer waar hij zich zorgen om maakt.
16. Als de oude onwetendheid verdreven is en als alle nieuwe vormen van onwetendheid ook verdreven zijn en geen kans hebben gehad om te groeien, dan hecht de beoefenaar zich nergens meer aan en discrimineert niet tussen vriend en vijand.
17. Omdat hij niet langer gevangen zit in concepten als psyche en lichaam als afgescheiden van elkaar, niet langer gevangen zit in welk concept dan ook, omdat hij ziet dat er niets is om naar te grijpen en omdat hij begrijpt dat ruimte en objecten geen afzonderlijke grootheden zijn, kan niets in de drie tijden de beoefenaar doen ontsteken in woedend geklaag.
18. Als we alle concepten over alles hebben losgelaten, inclusief het idee over geest en object van de geest als los van elkaar, dan kunnen we alle heilzame oefeningen verwezelijken. Als we de leringen over niet-verlangen hebben beoefend en op een welsprekende manier hebben onderwezen, dan aarzelen we niet om vragen die aan ons worden gericht te beantwoorden.
19. Als we werkelijk begrip hebben bereikt, dan hoeven we niemands volgeling meer te zijn. Als we niets meer verlangen en niets meer haten bereiken we innerlijke vrede en realiseren we de stilte van Nirvana.
20. In een hoge positie voelt de wijze zich niet trots. In een lage positie is er geen sprake van een complex. Hij verblijft in gelijkmoedigheid en is niet verstrikt in wat voor opvatting dan ook. Ieder redetwisten in hem is geeindigd; aan haat en jaloezie is een einde gekomen. Hoewel hij diep begrip heeft gerealiseerd voelt hij geen trots.

