

Soetra over Meten en Zelfreflectie

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat hij verbleef bij het volk van de Bhagga in Sumsumarigira, in het Hertepark in het woud van Bhesakala. De Eerwaarde Mahamoggollana richtte zich tot de monniken: "Mijn vrienden."

"Ja, vriend", antwoordden zij de Eerwaarde Mahamoggollana.

De Eerwaarde Mahamoggollana sprak als volgt:

"Mijn vrienden, stel dat er een monnik is die tegen de andere monniken zegt: 'Spreek alsjeblieft met mij, Eerwaarde Monniken. Ik wil dat jullie mij de weg wijzen.' Wanneer het moeilijk is om met hem te praten omdat hij eigenschappen heeft die het moeilijk maken om met hem om te gaan, zoals ongeduld en onverdraagzaamheid, niet goed kunnen accepteren van opbouwende kritiek, of woorden van advies en instructie van vrienden in de beoefening, dan zullen zij die het pad van het verheven gedrag met hem beoefenen denken: 'Hij is niet iemand om mee te praten, hij is moeilijk te instrueren en hij is niet iemand in wie we vertrouwen kunnen hebben.' Welke eigenschappen maken het moeilijk om iemand te benaderen?

"Mijn vrienden, als een monnik gehecht is aan verkeerde verlangens en beheerst wordt door verkeerde verlangens is het moeilijk hem te benaderen en met hem te praten.

"Er zijn ook andere redenen die het moeilijk maken om hem te benaderen en met hem te praten: hij is iemand die zichzelf prijst en anderen veracht; hij is snel boos en overweldigd door zijn boosheid; omdat hij boos is, is hij wraakzuchtig; omdat hij boos is, heeft hij een slecht humeur; omdat hij boos is, spreekt hij woedend; hij beschuldigt degene die hem corrigeert; hij maakt degene die hem corrigeert verdacht; hij corrigeert op zijn beurt degene die hem corrigeert; hij ontwijkt de kritiek door een andere vraag te stellen; hij verandert van onderwerp; hij toont ontstemdheid, boosheid en chagrijn; hij slaagt er niet in zijn gedrag te verklaren als hij gecorrigeerd wordt; hij is onachtzaam en kwaadwillig; hij is jaloers en hebzuchtig; hij is schijnheilig en onbetrouwbaar; hij is koppig en arrogant; of hij is werelds en klampt zich vast aan de dingen die tot deze wereld behoren en vindt het moeilijk om los te laten. Dit, mijn vrienden, zijn de gewoonte-energieën die het moeilijk maken om hem te benaderen en met hem te praten.

"Mijn vrienden, stel dat er een monnik is die andere monniken verzoekt: 'Spreek alsjeblieft met mij, Eerwaarde Monniken. Ik wil dat jullie mij de weg wijzen.' Als het makkelijk is met hem te praten, of met hem om te gaan omdat hij eigenschappen heeft als geduld en verdraagzaamheid, openheid en goed in staat is opbouwende kritiek te accepteren of woorden van advies, of instructie van vrienden in de beoefening, dan zullen zij die het pad van het verheven gedrag met hem beoefenen denken: 'Hij is iemand om mee te praten, om te instrueren en te kunnen vertrouwen.' Welke eigenschappen maken het makkelijk iemand te benaderen?

“Mijn vrienden, als een monnik niet verstrikt is in verkeerde verlangens noch overheerst wordt door verkeerde verlangens is het makkelijk hem te benaderen en met hem te praten. Hij prijst zichzelf niet en veracht anderen niet; hij wordt niet snel boos of overweldigd door boosheid; omdat hij niet boos is, is hij niet wraakzuchtig; omdat hij niet boos is, heeft hij geen slecht humeur; omdat hij niet boos is, spreekt hij niet woedend; hij beschuldigt niet degene die hem corrigeert; hij maakt degene die hem corrigeert niet verdacht; hij corrigeert degene die hem corrigeert niet; hij ontwijkt de kritiek niet door een andere vraag te stellen; hij verandert niet van onderwerp; hij toont geen ontstemdheid, boosheid of een slecht humeur; hij slaagt erin zijn gedrag te verklaren als hij gecorrigeerd wordt; hij is niet onachtzaam en kwaadwillig; hij is niet jaloers en hebzuchtig; hij is niet schijnheilig en onbetrouwbaar; hij is niet koppig en arrogant; hij is niet werelds en klampt zich niet vast aan dingen die tot deze wereld behoren en vindt het niet moeilijk om los te laten. Dit, mijn vrienden, zijn de gewoonte-energieën die het gemakkelijk maken om hem te benaderen en met hem te praten.

“Mijn vrienden, je kunt je eigen toestand beoordelen door de toestand van anderen op de volgende manier te beschouwen: ‘Deze persoon heeft verkeerde verlangens en wordt beheerst door zijn verkeerde verlangens; daarom vind ik het niet gemakkelijk om hem te benaderen. Als ik deze verkeerde verlangens zou hebben en beheerst zou worden door deze verkeerde verlangens, zouden anderen het ook niet gemakkelijk vinden om mij te benaderen.’

Als je dit duidelijk inziet, zou je jezelf het volgende kunnen voornemen: ‘Moge ik niet gehecht zijn aan verkeerde verlangens of beheerst worden door verkeerde verlangens.’

“Deze wijze van zelfreflectie dient ook in andere gevallen in de praktijk gebracht worden, zoals bij het prijzen van jezelf en het verachten van anderen, bij snel boos worden en overweldigd worden door boosheid, enzovoorts.

“Mijn vrienden, dit is de wijze waarop een monnik over zichzelf zou moeten reflecteren: ‘Ben ik op dit moment gehecht aan verkeerde verlangens en word ik beheerst door verkeerde verlangens?’ Als een monnik zo over zichzelf nadenkt en weet: ‘Op dit moment ben ik gehecht aan verkeerde verlangens en word ik beheerst door verkeerde verlangens’, dan dient hij met toewijding te oefenen om een einde te maken aan deze onheilzame mentale formaties. Echter, als hij over zichzelf nadenkt en weet: ‘Op dit moment ben ik niet gehecht aan verkeerde verlangens en word ik niet beheerst door verkeerde verlangens’, dan kan een monnik leven met een gevoel van geluk en met toewijding oefenen om deze heilzame mentale formaties te voeden en versterken.

“Deze wijze van zelfreflectie dient ook in andere gevallen in de praktijk gebracht worden, zoals bij het prijzen van zichzelf en het verachten van anderen, bij snel boos worden en overweldigd worden door boosheid, enzovoorts.

“Als een monnik, mijn vrienden, tijdens zijn zelfreflectie, duidelijk ziet dat hij deze onwelwillende eigenschappen nog niet opgegeven heeft, dan moet hij met toewijding oefenen om ze allemaal op te geven. Als een monnik, tijdens zijn zelfbespiegeling, duidelijk ziet dat hij al deze onheilzame mentale formaties opgegeven heeft, dan kan hij met een gevoel van geluk leven en met toewijding oefenen om deze heilzame mentale formaties te voeden en te versterken.

“Dit lijkt op de situatie dat een jong iemand die ervan houdt zichzelf te bewonderen, zijn gezicht

beschouwt in de spiegel of in een kom helder water. Als hij vuil of vlekken op zijn gezicht ziet, dan probeert hij zijn gezicht schoon te maken. Als hij geen vuil of vlekken ziet, dan denkt hij bij zichzelf: 'Het is goed zo, mijn gezicht is schoon.'

“Dus, mijn vrienden, als een monnik reflecteert en ziet dat al deze onheilzame mentale formaties nog niet opgegeven zijn, dan oefent hij met toewijding om ze allemaal op te geven. Als hij ziet dat hij ze allemaal opgegeven heeft, verheugt hij zich hierover en weet dat hij met toewijding moet oefenen om deze heilzame geestestoestand te voeden en te versterken.”

Aldus sprak de Eerwaarde Mahamoggallana. De monniken waren verheugd, en accepteerden de woorden van hun leraar met vertrouwen.

Anumana Sutta, Majjhima Nikaya 15

Zie ook: 'Gelukkig samenleven' van Thich Nhat Hanh (Joyfully Together)