

Contemplaties voor rust, kalmte *(samatha bhavana)*

Samengesteld door Nico Moonen

Het is toegestaan om elektronisch of in gedrukte vorm fragmenten van deze compilatie of de compilatie in zijn geheel over te nemen voor eigen gebruik, of ook met als doel ze met anderen te delen, uitsluitend voor gratis verspreiding en zonder commercieel oogmerk.

Stilheid, kalmte

Vijf overwegingen voor iedereen

De tien contemplaties

1. Contemplatie over niet-bestendigheid

De overweging van het lijden in de
vergankelijkheid

2. Contemplatie over niet-zelf

De opheffing van de persoonlijkheid

3. Contemplatie over de onzuiverheid van het lichaam

4. Contemplatie over nadeel (gevaar)

5. Contemplatie over het opgeven (het afzien)

6. Contemplatie over onthechting

7. Contemplatie over beëindiging

Bespiegeling over de vrede

8. Contemplatie over afkeer van de hele wereld

De overweging van het onaantrekkelijke van het
hele bestaan.

[9. Contemplatie over niet-blijvendheid van alle
samengestelde dingen](#)

[10. Oplettendheid bij het in- en uitademen](#)

[Uitwissing](#)

[Overweging van de tien paramis \(volmaaktheden\)](#)

Contemplaties voor rust, kalmte (*samatha bhavana*)

Stilheid, kalmte

“Zoals in het midden van de zee
geen golf opkomt, maar alles stil is,
zo zij men bestendig, stil.
Zo zij men zonder beweging van wens.
Moge er in de monnik
geen enkele opwelling over iets ontstaan.”
(*Sn.IV.14, vers 920*)

Diep beneden in de zee, waar de zee werkelijk diep is, 500, 1000, 2000 meter onder de oppervlakte, is alles stil. Daar zijn geen orkanen, geen stormen. Daar is niets van de drukte en gejaagdheid waardoor de oppervlakte-wateren en zandbanken geteisterd worden.

Evenzo is het met mensen die de uiteindelijke bevrijding bereikt hebben. Nooit meer is er voor deze heiligen de drukte en opwinding, het verlangen en de angst, de koortsachtige zinloze activiteit van de wereldling.

De Boeddha adviseerde in bovenstaand vers aan alle monniken om stil, zonder wens te zijn. Dit advies geldt ook voor leken. Hoewel de wereldling de uiteindelijke vrede nog niet heeft bereikt, kan hij of zij door een ijverige ontwikkeling van kalmte als het ware een schaduw van die stilheid ondervinden.

Waarom moeten wij kalmte ontwikkelen? Het antwoord is eenvoudig. Als men zelf in beweging is, is het moeilijk om de beweging in de omgeving te beoordelen. Als men in een bewegend voertuig zit, schijnt een ander voertuig dat met dezelfde snelheid in dezelfde richting beweegt, stil te staan. Een voorwerp dat in feite stil is, zoals een boom, schijnt te bewegen. De indrukken van iemand op zijn omgeving worden geconditioneerd door die omgeving. En evenzo is het met de geest. Als de geest rusteloos en gejaagd is, is het moeilijk om de diepe eeuwige waarheden te verwerkelijken. Dingen die in feite veranderen, worden als blijvend aanvaard. En dingen die in feite blijvend zijn, zoals de waarheid van vergankelijkheid (*anicca*), leed, onvoldaanheid (*dukkha*) en het zijn zonder ego, zonder kern, zonder zelf (*anattā*), worden helemaal niet gezien. De geest blijft zich haastig bezighouden met veranderende verschijnselen, zó druk en in beslag

genomen dat zij niet in staat is om helder of diep of waarheidsgetrouw te zien.

Daarom adviseerde de Boeddha stilheid. Het hele systeem van meditatie voor kalmte (*samatha bhavana*), zoals door de Boeddha onderwezen, heeft dit ene object in ogenschouw. Als de geest van alle zinnelijke gedachten gezuiverd is en op een onderwerp van concentratie is gericht, dan wordt ze volkomen stil. Ze wordt dan ook zeer krachtig, zó krachtig dat prestaties als levitatie, helderziendheid, helderhorendheid, gedachten lezen, herinnering aan vroegere levens enz. mogelijk worden. Maar dat zijn zuiver bijproducten van meditatie voor kalmte. Het enige object van zo'n meditatie is stilheid die leidt tot diep, helder, waar inzicht.

De ergste belemmering voor leken bij meditatie of contemplatie is zorg, bezorgdheid, piekeren. Dat piekeren, deze zorg is volgens de Boeddha zinloos en

dwaas. Het niet-kalme gemoed schept angst, vrees, zorg, overbezorgdheid. Maar de kalme geest ziet de dingen in hun ware proporties. En dat is dan ook het doel van meditatie voor kalmte: om via een rustig en kalm gemoed te komen tot inzicht van de waarheid.

Vijf overwegingen voor iedereen

Een rustig gemoed krijgt men door het vaak overwegen van de volgende vijf onderwerpen. Zij zijn door de Boeddha aanbevolen voor zowel mannelijke en vrouwelijke leken als monniken en nonnen. Die vijf overwegingen zijn:

'Het is zeker dat ik oud word; ik kan het proces van veroudering niet ontgaan.

Het is zeker dat ik ziek word; ik kan ziekte niet ontgaan.

Het is zeker dat ik zal sterven; ik kan de dood niet ontgaan.

Bij alle dingen die dierbaar en geliefd zijn, zal er verandering komen en er zal scheiding van komen.

Ik ben de eigenaar van mijn wilsacties en de erfgenaam ervan; mijn daden zijn de moederschoot waaruit ik ontsproot; wilsacties zijn mijn familie en mijn bescherming. Welke daden ik ook zal doen, goede of slechte, ik zal de erfgenaam ervan zijn.'

Om welke goede reden moeten mannen en vrouwen, leken en monniken en nonnen vaak nadenken over het feit dat zij zeker oud worden en dat zij het proces van veroudering niet kunnen ontgaan?

Als men jong is, is men trots op de jeugd, vervuld van jeugdige overmoed. Verdwaasd door die jeugdige overmoed leidt men een slecht leven in daden, woorden en gedachten. Maar bij degene die vaak erover nadenkt dat ouderdom zeker is, zal de

jeugdige overmoed of helemaal verdwijnen of verzwakken.

Om deze goede reden moet men vaak nadenken over het ouder worden. [A.V.57]

En om welke goede reden moeten zowel mannelijke en vrouwelijke leken als ook monniken en nonnen vaak nadenken over het feit dat zij zeker ziek worden en dat zij ziekte niet kunnen ontgaan?

Als men gezond is, is men trots op de gezondheid, vervuld van gezondheids-overmoed. Verdwaasd door die trotse houding leidt men een slecht leven in daden, woorden en gedachten. Maar bij degene die vaak erover nadenkt dat ziekte zeker is, zal de overmoed vanwege de goede gezondheid of helemaal verdwijnen of verzwakken.

Om deze goede reden moet men vaak overwegen dat men aan ziekte onderhevig is, dat men ziekte niet kan ontgaan. [A.V.57]

En om welke goede reden moeten zowel mannelijke en vrouwelijke leken als ook monniken en nonnen vaak nadenken over het feit dat zij zeker zullen sterven en dat zij de dood niet kunnen ontgaan?

Als men vol leven is, is men trots op het leven, vervuld van levens-overmoed. Verdwaasd door die trotse houding leidt men een slecht leven in daden, woorden en gedachten. Maar bij degene die vaak erover nadenkt dat de dood zeker is, zal de levens-overmoed of helemaal verdwijnen of verzwakken.

Daarom moet men vaker overwegen dat men aan het sterven onderworpen is, dat men het sterven niet kan ontgaan. [A.V.57]

En om welke goede reden moeten zowel mannelijke en vrouwelijke leken als ook monniken en nonnen vaak nadenken over het feit dat er bij alle

dierbare mensen en dingen verandering zal komen en dat er een scheiding van zal komen?

Men heeft een krachtig verlangen naar wat dierbaar en geliefd is. Verdwaasd door verlangen leidt men een slecht leven in daden, woorden en gedachten. Maar bij degene die vaak nadenkt over het feit van verandering en scheiding, zal het krachtige verlangen naar wie of wat dierbaar en geliefd is of helemaal verdwijnen of verzwakken.

Om deze goede reden moet men vaak nadenken over het feit dat er bij alle dierbare mensen en dingen verandering zal komen en dat er een scheiding van zal komen. [A.V.57]

En om welke goede reden moeten zowel mannelijke en vrouwelijke leken als ook monniken en nonnen vaak nadenken over het feit dat zij eigenaren en erfgenamen zijn van hun wilsacties, dat de daden de moederschoot zijn waaruit zij ontsproten zijn, dat

wilsacties hun familie en hun bescherming zijn, en dat wat voor daden zij ook zullen doen, goede of slechte, zij er de erfgenamen van zijn?

Er zijn mensen die een slecht leven leiden in daden, woorden en gedachten. Maar bij degene die vaak nadenkt over zijn verantwoordelijkheid voor eigen daden, zal zo'n slecht gedrag of helemaal verdwijnen of verzwakken.

Om deze goede reden moet men vaak nadenken over het feit dat men eigenaar en erfgenaam is van de goede en slechte wilsacties, dat men verantwoordelijk is voor eigen daden. [A.V.57]

De edele volgeling overweegt verder: 'Ik ben niet de enige die met zekerheid oud en ziek zal worden en zal sterven. Maar waar wezens ook komen en vertrekken, sterven en weer geboren worden, zij allen zijn onderhevig aan ouder worden, ziekte en dood.'

Bij degene die vaak over deze feiten nadenkt,
ontstaat het pad van de niveaus van heiligheid.
Regelmatig besteedt hij nu aandacht aan dat pad,
ontwikkelt en versterkt het. Zodoende zullen de
kluisters geheel verdwijnen en de slechte neigingen
zullen ten einde lopen. [A.V.57]

Verder overweegt de edele volgeling aldus: 'Ik
ben niet de enige voor wie er verandering is bij wat
dierbaar en geliefd is; ik ben niet de enige die de
verantwoordelijke eigenaar en erfgenaam is van zijn
daden. Maar waar wezens ook komen en vertrekken,
sterven en weer geboren worden, voor allen van hen is
er verandering in wat dierbaar en geliefd is. En zij
allen zijn eigenaren en erfgenamen van hun daden.'

Bij degene die vaak over deze feiten nadenkt,
ontstaat het pad van de niveaus van heiligheid.
Regelmatig besteedt hij nu aandacht aan dat pad,
ontwikkelt en versterkt het. Zodoende zullen de

kluisters geheel verdwijnen en de slechte neigingen zullen ten einde lopen." [A.V.57]

"Van wezens die onderhevig zijn aan ouderdom, ziekte en dood, heeft de wereldling een afkeer. Maar liever moet hij of zij denken:

'Als ik weerzin voel ten opzichte van wezens met een dergelijke aard, dan is dat niet juist voor mij want ik ben van dezelfde aard. Terwijl ik met zulke gedachten vertoef en weet heb van Nibbāna's onbezwaarde staat, zal ik die drievoudige trots bij gezondheid en jeugd en overdaad van leven helemaal verslaan. Met het oog gericht op Nibbāna ontstond vurige ijver in mij: Nu kan ik nooit voor zinsverlangens zwichten. Een niet-meer-wederkerende zal ik worden. Het heilige leven is nu mijn hoogste doel.' [A.V.57]

De tien contemplaties

Toen de eerwaarde Girimananda erg ziek was, kreeg de eerwaarde Ananda van de Boeddha de volgende tien contemplaties. Die zou hij bij het ziekbed opzeggen. Na het horen ervan zou de ziekte van de eerwaarde Girimananda verdwijnen.

Nadat hij die tien contemplaties van de Gezegende geleerd had, bezocht de eerwaarde Ānanda de eerwaarde Girimānanda en zei hem de tien contemplaties op. Toen de eerwaarde Girimānanda ze had vernomen, was zijn ziekte onmiddellijk genezen. Hij herstelde en zo verdween de ziekte van de eerwaarde Girimānanda. (A.X.60)

Die tien contemplaties zijn:

- 1) Contemplatie over niet-bestendigheid.
- 2) Contemplatie over niet-zelf.

- 3) Contemplatie over walgelijkheid, over de onzuiverheid van het lichaam.
- 4) Contemplatie over nadeel (gevaar).
- 5) Contemplatie over het opgeven (het afzien).
- 6) Contemplatie over onthechting (zich afzonderen).
- 7) Contemplatie over beëindiging.
- 8) Contemplatie over afkeer van de hele wereld.
- 9) Contemplatie over niet-blijvendheid van alle samengestelde dingen.
- 10) Oplettendheid bij het in- en uitademen.

1. Contemplatie over niet-bestendigheid

Bij contemplatie over niet-bestendigheid, vergankelijkheid, gaat men naar een rustige plek en men overweegt er aldus: 'Materie (vorm) is niet bestendig; gevoel of gewaarwording is niet bestendig; waarneming is niet bestendig; geestelijke formaties

zijn niet bestendig; bewustzijn is niet bestendig.'

(A.X.60)

Wie onder de monniken vaak de overweging koestert van de vergankelijkheid, diens geest deinst terug voor winst, eer en roem, wendt zich af, keert zich af, voelt zich niet aangetrokken; en gelijkmoedigheid of walging ontstaat. (A.VII. 45-46)

[Meer over niet-bestendigheid, zie: [De drie kenmerken van het leven](#), 2. anicca]

De overweging van het lijden in de vergankelijkheid

Monniken, wie onder de monniken zich vaak bezig houdt met de overweging van het lijden, het onvoldane, het niet tevreden stellende in de vergankelijkheid, die heeft met betrekking tot de luiheid, traagheid, slapheid, inactiviteit en

onnadenkendheid de sterkste overwegingen van het gevaar voor ogen, juist zoals voor een moordenaar met een getrokken zwaard. Zijn geest deinst terug voor het lijden in de vergankelijkheid, wendt zich af, keert zich af, voelt zich niet aangetrokken; en gelijkmoedigheid of walging ontstaat. (A.VII. 45-46)

Deze overweging, ontplooid en vaak geoefend, brengt hoog loon en zegen, mondt uit in het doodloze, eindigt in het doodloze. (A.V.61-62; A.VII.45-46)

2. Contemplatie over niet-zelf

Bij contemplatie over niet-zelf gaat men naar een rustige plek en men overweegt er aldus: 'Het oog is niet-zelf, zichtbare objecten zijn niet-zelf; het oor is niet-zelf; geluiden zijn niet-zelf; de neus is niet-zelf, geuren zijn niet-zelf; de tong is niet-zelf, smaken zijn niet-zelf; het lichaam is niet-zelf, lichamelijke

contacten (tastbare objecten) zijn niet-zelf; de geest is niet-zelf, mentale objecten zijn niet-zelf.' Aldus blijft men niet-zelf beschouwen in deze inwendige en uitwendige grondslagen. (A.X.60)

[Meer over niet-zelf, zie: [De drie kenmerken van het leven](#), 3. anatta.]

De opheffing van de persoonlijkheid

'Het oog, de vormen, het zienbewustzijn, het ziencontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

'Het oor, de geluiden, het hoorbewustzijn, het hoorcontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

'De neus, de geuren, het ruikbewustzijn, het ruikcontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

'De tong, de smaken, het smaakbewustzijn, het smaakcontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

'Het lichaam, de aanrakingen, het aanrakingsbewustzijn, het aanrakingscontact, het gevoel, de dorst - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

'De geest, de gedachten, het denkbewustzijn, het denkcontact, het gevoel, de dorst, - dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf.'

Zo is het pad dat naar de opheffing van de persoonlijkheid leidt. (M.148)

Kortom, de zintuigen zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. De zintuiglijke objecten zijn niet zelf, ze ontstaan en vergaan. Het bewustzijn ontstaan door contact van zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. Het contact tussen zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. Het gevoel ontstaan door

contact tussen zintuig en object is niet zelf, het ontstaat en vergaat. De dorst ontstaan door het gevoel, is niet zelf, die ontstaat en vergaat. Dat is niet van mij, dat ben ik niet, dat is niet mijn zelf. - Zo weet men dan, zo ziet men in. En men hecht nergens meer aan. Wanneer men onthecht is, is men vrij.

Monniken, wie bij de monniken zich vaak bezig houdt met de overweging van de ikloosheid in het lijden, diens geest is met betrekking tot dit met bewustzijn voorziene lichaam en ook alle externe objecten, vrij van de eigendunk van "ik" en mijn, is aan de eigendunk ontkomen, uitgedoofd, volledig bevrijd. (A.VII. 45-46)

Deze overweging, ontplooid en vaak geoefend, brengt hoog loon en zegen, mondt uit in het doodloze, eindigt in het doodloze. (A.V.61-62; A.VII.45-46)

3. Contemplatie over de onzuiverheid van het lichaam

Bij de contemplatie over de walgelijkheid, onzuiverheid van het lichaam beschouwt men dit lichaam van top tot teen, vanaf de voetzolen opwaarts, vanaf de punten van het hoofdhaar neerwaarts. Men beschouwt dit lichaam dat met huid overgoten is, zoals het vol is van vele soorten onzuiverheden. Men overweegt aldus:

“Dit lichaam is begrensd binnen de huid en is vol van menigerlei onzuiverheden, van top tot teen. Dit lichaam bestaat uit: hoofdharen, lichaamsharen, nagels, tanden, huid, vlees, spieren, zenuwen, pezen, beenderen, beenmerg, nieren, hart, lever, borstvlies, milt, longen, darmen, buikvlies, maag, uitwerpselen, gal, slijm, etter, bloed, zweet, vet, tranen, lymfe, speeksel, neusvocht, gewrichtsvloeistof, urine en de hersenen.” (M.119; Khp.III; D.II.293; M.I.57; A.X.60).

Door beenderen en spieren verbonden, met vlees en weefsel bevuild, en bedekt door de huid, maar niet zoals het werkelijk is, zo schijnt het lichaam. De onverstandige acht het mooi; zijn onwetendheid misleidt hem. De huid is slechts de verpakking van het walgelijke.

Het lichaam is bedekt met een huid, gevuld met veel onzuiverheden. Het is een voorbijgaande combinatie van elementen, voedsel voor wormen, een skelet.

Het lichaam is als een zak van huid, gevuld met vlees en beenderen.

4. Contemplatie over nadeel (gevaar)

Contemplatie over nadeel (gevaar) bestaat hierin: men gaat naar een rustige plek en overweegt

er aldus: 'Talrijk zijn de kwalen, talrijk zijn de nadelen (gevaren) van dit lichaam. Want in dit lichaam ontstaan verschillende ziektes, zoals oogziekte, oorziekte, neusziekte, tongziekte, lichaamsziekte, hoofdpijn, de bof,¹ mondziekte, tandpijn, hoest, astma, verkoudheid, brandend maagzuur, koorts, maagkwalen, flauwte, dysenterie, gezwel, koliek, melaatsheid, steenpuist, klierziekte, tuberculose, vallende ziekte, ringworm, jeuk, huiduitslag, roos op het hoofd, puistjes, oververzadigdheid, suikerziekte, aambeien, kanker, etterkanaal (fistel), en ziektes ontstaan uit gal, uit slijm, uit winden, uit conflicten van de lichaamsvochten, uit weersveranderingen, uit ongunstige omstandigheden (onjuist gedrag), ziektes ontstaan door opzet van anderen, ziektes ontstaan uit resultaten van wilsacties,² en verder koude, hitte,

¹ de bof = ontsteking van de oorspeekselklier.

² m.a.w. door eigen verschulden

honger, dorst, uitwerpselen en urine.’ Aldus blijft men nadeel (gevaar) beschouwen in dit lichaam. (A.X.60)

5. Contemplatie over het opgeven (het afzien)

Bij contemplatie over opgeven (vernietiging van de smetten) staat men geen gedachte van zinsverlangen toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze. Men staat geen gedachte van kwaadwil toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze. Men staat geen gedachte van wreedheid toe die in iemand is ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze. Men staat geen euvele, onheilzame gemoedstoestanden toe die in iemand van tijd tot tijd ontstaan. Maar men geeft ze op, verdrijft ze, maakt er een einde aan en vernietigt ze. (A.X.60)

6. Contemplatie over onthechting

Bij contemplatie over onthechting overweegt men aldus: "Dit is vredig, dit is verheven, namelijk het tot stilstand komen van alle grondslagen van bestaan, de uitdoving van begeerte, onthechting, Nibbāna."

(A.X.60)

7. Contemplatie over beëindiging

Deze contemplatie is gelijk aan de bespiegeling over de vrede.

Contemplatie over beëindiging is aldus: men gaat naar een vredige plek en overweegt er aldus: "Dit is vredig, dit is verheven, namelijk het tot stilstand komen van alle samengestelde dingen, het opgeven

van alle grondslagen van bestaan, de uitdoving van begeerte, beëindiging, Nibbāna.” (A.X.60)

Deze contemplatie behoort tot de elementen van de Verlichting (*bodhipakkhiya-dhamma*) (A.I.35)

8. Contemplatie over afkeer van de hele wereld

Contemplatie over afkeer van de hele wereld bestaat hierin: men geeft de betrokkenheid met deze wereld op. Men geeft het hechten aan deze wereld op. Men geeft geestelijke vooroordelen, verkeerde meningen en verborgen neigingen betreffende deze wereld op. En doordat men er niet naar verlangt maar ze opgeeft, daardoor wordt men onthecht (vrij). (A.X.60)

De overweging van het onaantrekkelijke van het hele bestaan.

Wie onder de monniken vaak de overweging koestert van het onaantrekkelijke van het hele bestaan, diens geest deinst terug voor wereldlijke gedachten, wendt zich af, keert zich af, voelt zich niet aangetrokken; en gelijkmoedigheid of walging ontstaat. (A.VII. 45-46)

Deze overweging, ontplooid en vaak geoefend, brengt hoog loon en zegen, mondt uit in het doodloze, eindigt in het doodloze. (A.V.61-62; A.VII.45-46)

9. Contemplatie over niet-blijvendheid van alle samengestelde dingen

Contemplatie over niet-blijvendheid van alle samengestelde geestelijke dingen bestaat hierin: men

is teleurgesteld en misselijk van alle samengestelde geestelijke dingen, men is ze beu. (A.X.60)

10. Oplettendheid bij het in- en uitademen

Door de concentratie op de ademhaling wordt rust, kalmte verkregen. De ademhaling is het punt waarop de aandacht steeds weer gevestigd wordt. Of wij nu kort of snel in- en uitademen, of wij langzaam in- en uitademen, wij letten er gewoon op, zonder de natuurlijke ademhaling te verstoren. En als de gedachten afdwalen, dan moet de oplettendheid die gedachten weer terugbrengen naar de ademhaling.

Deze contemplatie is uitvoerig behandeld in:

[Oplettendheid bij het in- en uitademen \(*ānāpānasati*\)](#)

Uitwissing

Een kalm gemoed kan men ook krijgen door het overwegen van uitwissing.

Eens verbleef de Verhevene te Savatthi, in het Jetavana-klooster. Daar gaf hij aan de eerwaarde Cunda het volgende onderricht:

"Cunda, het kan zijn dat de een of andere monnik vertoeft in een van de vier meditatieve verdiepingen en dat hij dan denkt: 'Ik vertoef in uitwissing.' Maar dat is niet zo. In de discipline van de Edelen heet zoiets: 'vertoeven op z'n gemak hier en nu.'

"Cunda, het kan zijn dat de een of andere monnik vertoeft in de meditatieve verdieping van oneindige ruimte, oneindig bewustzijn, de sfeer van nietsheid of de sfeer van noch waarneming noch niet waarneming. Hij kan dan denken: 'Ik vertoef in

uitwissing.' Maar dat is niet zo. In de discipline van de Edelen heet zo iets: 'vertoeven in vrede.'

Maar Cunda, hierin moet uitwissing geoefend worden:

Anderen kunnen kwaad doen, maar ik zal geen kwaad doen.

Anderen kunnen levende wezens doden, maar ik zal afzien van het doden en kwellen van levende wezens.

Anderen kunnen nemen wat niet is gegeven, maar ik zal afzien van het nemen wat niet is gegeven.

Anderen kunnen onkuis leven, maar ik zal kuis leven.

Anderen kunnen valse getuigenis afleggen en liegen, maar ik zal afzien van valse getuigenis en van liegen.

Anderen kunnen lasteren, maar ik zal afzien van lasterpraat.

Anderen kunnen ruwe taal bezigen, maar ik zal afzien van het gebruik van ruwe taal.

Anderen kunnen zich overgeven aan roddelpraatjes, maar ik zal afzien van geroddel.

Anderen kunnen hebzuchtig zijn, maar ik zal niet hebzuchtig zijn.

Anderen kunnen gedachten van kwaadwil hebben, maar ik zal geen gedachten van kwaadwil hebben.

Anderen kunnen verkeerde visies hebben, maar ik zal juiste visies hebben.

Anderen kunnen verkeerde bedoelingen hebben, maar ik zal juiste bedoelingen hebben.

Anderen kunnen verkeerde taal gebruiken, maar ik zal juiste taal gebruiken.

Anderen kunnen verkeerde daden verrichten, maar ik zal juiste daden verrichten.

Anderen kunnen een verkeerd levensonderhoud hebben, maar ik zal een juist levensonderhoud hebben.

Anderen kunnen verkeerde inspanning doen, maar ik zal juiste inspanning doen.

Anderen kunnen verkeerde oplettendheid hebben, maar ik zal juiste oplettendheid hebben.

Anderen kunnen verkeerde concentratie hebben, maar ik zal juiste concentratie hebben.

Anderen kunnen verkeerde kennis en verkeerd weten hebben, maar ik zal juiste kennis en juist weten hebben.

Anderen kunnen verkeerde bevrijding hebben, maar ik zal juiste bevrijding hebben.

Anderen kunnen overweldigd zijn door traagheid en starheid, maar ik zal vrij zijn van traagheid en starheid.

Anderen kunnen opgewonden en rusteloos zijn, maar ik zal niet opgewonden en niet rusteloos zijn.

Anderen kunnen twijfelen, maar ik zal vrij zijn van twijfel.

Anderen kunnen boos zijn, maar ik zal niet boos zijn.

Anderen kunnen vijandig zijn, maar ik zal niet vijandig zijn.

Anderen kunnen kleineren en verachten, maar ik zal niet kleineren en niet verachten.

Anderen kunnen overheersen en heerszuchtig zijn, maar ik zal niet overheersen en niet heerszuchtig zijn.

Anderen kunnen afgunstig en vol nijd zijn, maar ik zal niet afgunstig en niet vol nijd zijn.

Anderen kunnen jaloers zijn, maar ik zal niet jaloers zijn.

Anderen kunnen bedriegen, maar ik zal niet bedriegen.

Anderen kunnen huichelaars zijn, maar ik zal geen huichelaar zijn.

Anderen kunnen koppig en verstokt zijn, maar ik zal niet koppig zijn en niet verstokt.

Anderen kunnen hoogmoedig zijn, maar ik zal niet hoogmoedig zijn.

Anderen kunnen moeilijk te vermanen zijn en onhandelbaar, maar ik zal gemakkelijk te vermanen zijn en handelbaar.

Anderen kunnen slechte vrienden hebben, maar ik zal edele vrienden hebben.

Anderen kunnen nalatig en onoplettend zijn, maar ik zal oplettend en achtzaam zijn.

Anderen kunnen onbetrouwbaar zijn, maar ik zal betrouwbaar zijn.

Anderen kunnen zonder schaamte zijn, maar ik zal vol schaamte zijn.

Anderen kunnen gewetenloos zijn, maar ik zal gewetensvol zijn.

Anderen kunnen zonder leren zijn, maar ik zal veel leren.

Anderen kunnen lui zijn, maar ik zal energiek zijn.

Anderen kunnen gebrek hebben aan oplettendheid, maar ik zal gevestigd zijn in oplettendheid.

Anderen kunnen zonder wijsheid zijn, maar ik zal begiftigd zijn met wijsheid.

Anderen kunnen een verkeerd begrip hebben overeenkomstig hun persoonlijke opvattingen, kunnen daar vast aan houden en het niet gemakkelijk verwerpen, maar ik zal geen verkeerd begrip hebben overeenkomstig persoonlijke opvattingen, ik zal daar niet vast aan houden en zal het met gemak verwerpen.

Zó moet geoefend worden. (M.8)³

³ The Discourse on Effacement (Sallekha Sutta), Maj. Nik. 8, in: Nyânaponika Thera (ed.): *The Simile of the Cloth and The Discourse on Effacement. Two Discourses of the Buddha from the Majjhima-Nikâya*. Kandy 1964, Wheel Publication 61/62, p. 30-42.

Kortom, anderen kunnen verkeerde wilsacties verrichten in daad, woord en gedachten, maar ik zal vrij zijn van verkeerde wilsacties in daad, woord en gedachten. Zó moet geoefend worden.

Overweging van de tien paramis (volmaaktheden)

1. Moge ik vrijgevig, edelmoedig en behulpzaam zijn.
2. Moge ik zuiver, deugdzaam en wel-gedisciplineerd zijn.
3. Moge ik niet egoïstisch en hebzuchtig zijn, maar onzelfzuchtig en opofferend.
4. Moge ik wijs zijn en moge ik in staat zijn om het voordeel van mijn kennis aan anderen te geven.
5. Moge ik ijverig, energiek en volhardend zijn.

6. Moge ik geduldig en verdraagzaam zijn; moge ik in staat zijn om het verkeerde van anderen te dragen en te verduren.
7. Moge ik eerlijk en waarheidsgetrouw zijn.
8. Moge ik standvastig en vastbesloten zijn.
9. Moge ik welwillend, mededogend en vriendelijk zijn.
10. Moge ik nederig, kalm, rustig, onverstoorbaar en vredig zijn.

Moge ik dienen om volmaakt te worden; moge ik volmaakt worden om te dienen.

-oOo-