

Soetra over de Wit Geklede Leerlingen

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha in de tijd dat hij verbleef in het klooster in het Jeta Park bij Shravasti dat geschonken was door de leek Anathapindika. Op een dag kwam Anathapindika met vijfhonderd andere lekenleerlingen van de Boeddha bij de hut waar Shariputra verbleef. Eerbiedig bogen ze hun hoofden voor Shariputra en gingen respectvol aan de kant zitten. De Eerwaarde Shariputra gaf hen bekwame leringen, die hen vreugde en vertrouwen gaven in de Drie Juwelen en de beoefening van de ware Dharma. Daarna gingen Shariputra en de vijfhonderd lekenleerlingen samen naar de hut van de Boeddha, waar Shariputra, Anathapindika en de andere vijfhonderd mannen en vrouwen bogen voor de Boeddha's voeten en aan de kant gingen zitten.

Toen hij zag dat iedereen zat, richtte de Boeddha zich tot Shariputra en zei: "Shariputra, wanneer lekenleerlingen van de Boeddha, zij die witte gewaden dragen, de Vijf Aandachtsoefeningen en de Vier Contemplaties bestuderen en beoefenen, zullen ze zonder moeite in staat zijn met vreugde te verblijven in het huidige moment. Ze weten dat ze niet in de rijken van de hel, hongerige geesten, dieren, en andere lijdenswegen zullen geraken.

"Zulke mannen en vrouwen zullen de vrucht bereikt hebben van degene die de stroom ingaat en zij zullen niet bang zijn om af te dalen naar duistere paden. Ze zijn op weg naar het juiste ontwaken. Ze zullen nog maar zeven keer hoeven terug te keren naar de werelden van de goden of mensen, voordat ze volmaakte bevrijding bereiken en het einde van alle lijden.

"Shariputra, hoe bestuderen en beoefenen de lekenleerlingen van de Boeddha, zij die witte gewaden dragen, de Vijf Aandachtsoefeningen en de Vier Contemplaties?

"Lekenleerlingen van de Boeddha onthouden zich van doden, maken een einde aan doden, ontdoen zichzelf van alle wapens, leren bescheiden te zijn tegenover anderen, leren bescheiden te zijn voorzichzelf, beoefenen liefde en mededogen, en beschermen alle levende wezens, zelfs de kleinste insecten. Ze ontdoen zichzelf van iedere neiging om te doden. Op deze manier bestuderen en beoefenen lekenleerlingen van de Boeddha de eerste van de Vijf Aandachtsoefeningen.

"Lekenleerlingen van de Boeddha onthouden zich van het nemen van wat niet gegeven is, en maken een einde aan het nemen van wat niet gegeven is. Ze vinden vreugde in vrijgevig te zijn zonder er iets voor terug te verwachten. Hun geest wordt niet verduisterd door begeerte of hunkering. Ze bewaken voortdurend hun eigen eerlijkheid en ontdoen zichzelf van iedere neiging om te nemen wat niet gegeven is. Op deze manier bestuderen en beoefenen lekenleerlingen van de Boeddha de tweede van de Vijf Aandachtsoefeningen.

"Lekenleerlingen van de Boeddha onthouden zich van seksueel wangedrag, maken een einde aan seksueel wangedrag en beschermen iedereen – degenen die wonen bij hun vader, of moeder, of bij vader en moeder samen; hun oudere zus of broer; hun schoonouders of andere aangetrouwde familie; degenen die van hetzelfde geslacht zijn; de vrouw, dochter, man of zoon van een ander; en zij die zijn verkracht, aangerand of seksueel misbruikt, of prostituee zijn geweest. Lekenleerlingen van de Boeddha

ontdoen zichzelf van iedere neiging tot seksueel wangedrag. Op deze manier bestuderen en beoefenen lekenleerlingen van de Boeddha de derde van de Vijf Aandachtsoefeningen.

“Lekenleerlingen van de Boeddha onthouden zich van onwaarheid spreken, maken een einde aan het spreken van onwaarheid. Ze zeggen alleen wat waar is en vinden veel vreugde in het spreken van de waarheid. Ze huldigen altijd de waarheid en zijn volkomen betrouwbaar, nooit misleiden ze anderen. Ze ontdoen zichzelf van iedere neiging om onwaarheid te spreken. Op deze manier bestuderen en beoefenen lekenleerlingen van de Boeddha de vierde van de Vijf Aandachtsoefeningen.

“Lekenleerlingen van de Boeddha onthouden zich van het drinken van alcohol, maken een einde aan het drinken van alcohol. Ze ontdoen zichzelf van de gewoonte om alcohol te drinken. Op deze manier bestuderen en beoefenen lekenleerlingen van de Boeddha de vijfde van de Vijf Aandachtsoefeningen.

“Shariputra, hoe verwezenlijken lekenleerlingen van de Boeddha de Vier Contemplaties en leven ze gelukkig in het huidige moment, ontspannen en zonder moeite? Ze oefenen zich bewust te zijn van de Boeddha, mediteren op degene die gekomen is van Zo-zijn en weer terugkeert tot Zo-zijn; als iemand die werkelijk en volkomen ontwaakt is, zonder enige gehechtheid; als iemand wiens inzicht en beoefening volmaakt zijn; als iemand die Goed-is-Overgegaan; als iemand die de wereld kent en volkomen begrijpt; als iemand die het allerhoogste bereikt heeft; als iemand die getemd heeft wat getemd moet worden; als een leraar van mensen en goden; als de Ontwaakte; en als de Alom-Geëerde. Als ze op deze manier mediteren komt aan alle onheilzame verlangens een einde, en onzuivere, verdrietige of angstige elementen komen niet langer op in hun harten. Als gevolg van het contempleren op de Boeddha zijn hun gedachten helder, ervaren ze vreugde en komen ze bij de eerste van de Vier Contemplaties, gelukkig verblijvend in het huidige moment, ontspannen en zonder veel moeite.

“Shariputra, de lekenleerlingen van de Boeddha oefenen zich bewust te zijn van de Dharma en mediteren als volgt: de Dharma is onderwezen door de Heer Boeddha met grote bekwaamheid; zij kan leiden tot volkomen bevrijding; zij kan leiden tot een staat van geen kwellingen; zij is koel en verfrissend; haar waarde is tijdloos. Als lekenleerlingen van de Boeddha op deze manier de Dharma beschouwen en over haar mediteren, komen alle onheilzame verlangens tot een einde, en onzuivere, verdrietige of angstige elementen komen niet langer op in hun harten. Als gevolg van het contempleren op de Dharma zijn hun gedachten helder, ervaren ze vreugde en komen ze bij de tweede van de Vier Contemplaties, gelukkig verblijvend in het huidige moment, ontspannen en zonder veel moeite.

“Shariputra, de lekenleerlingen van de Boeddha oefenen zich bewust te zijn van de Sangha en mediteren als volgt: de edele gemeenschap van de Tathagata maakt vorderingen in de goede richting; ze is op het goede pad; ze is gericht op de Dharma; ze leeft volgens de leringen zoals deze bedoeld zijn. In zo'n gemeenschap bevinden zich de Vier Paren en de Acht Stadia – zij die de vrucht van het Arahatschap hebben verwezenlijkt en zij die daarheen op weg zijn, zij die niet terugkeren en zij die de vrucht van niet-terugkeren gaan verwezenlijken, zij die nog eenmaal terugkeren en zij die de vrucht van nog eenmaal terugkeren gaan verwezenlijken, en intreders van de Stroom en zij die de vrucht van het intreden van de Stroom gaan verwezenlijken. De edele gemeenschap van de Tathagata heeft de beoefening van de aandachtsoefeningen (*shila*), de beoefening van concentratie (*samadhi*) en de beoefening van inzicht (*prajña*) met succes verwezenlijkt. Zij kent vrijheid en een bevrijde zienswijze. Ze verdient respect, eer, diensten en geschenken. Ze is een prachtig veld van verdienste voor iedereen. Als gevolg van het contempleren op de Sangha zijn hun gedachten helder, ervaren ze vreugde en komen ze bij de derde van de Vier Contemplaties, gelukkig verblijvend in het huidige moment, ontspannen en zonder veel moeite.

“Shariputra, de lekenleerlingen van de Boeddha leren bewust te zijn van de Aandachtsoefeningen en mediteren als volgt: de aandachtsoefeningen hebben geen nadelen, gebreken, onzuiverheden of ongezonde aspecten; zij helpen ons te verblijven in het land van de Tathagata. De Aandachtsoefeningen hebben geen misleidende aard. Ze zijn altijd geprezen, geaccepteerd, beoefend en beschermd door de heiligen. Als gevolg van het contempleren op deze Oefeningen hebben de leerlingen heldere gedachten, ervaren ze vreugde en komen ze bij de vierde van de Vier Contemplaties, gelukkig verblijvend in het huidige moment, ontspannen en zonder veel moeite.

“Shariputra, bedenk dat de wit geklede leerlingen van de Boeddha die op deze wijze oefenen niet in de rijken van de hel, hongerige geesten, dieren of andere rijken van lijden zullen geraken. Zij hebben de vrucht van het intreden van de Stroom ondervonden, wat inhoudt dat ze niet zullen vervallen tot paden van tegenspoed of wandaden. Eenmaal in de Stroom getreden, kunnen ze niets anders dan in de richting van het juiste ontwaken te gaan. Ze hoeven slechts zeven keer terug te keren tot de wereld van de goden of de mensen, voordat ze aankomen bij volkomen bevrijding en het einde van lijden.” Aldus sprak de Boeddha. De Eerwaarde Shariputra, de andere monniken en nonnen, de leek Anathapindika en de andere vijfhonderd leken leerlingen hoorden deze woorden aan en waren verheugd ze in de praktijk te kunnen brengen.

Upasaka Sutra, Madhyama Agama 128

Voor commentaar zie Thich Nhat Hanh, For a Future to Be Possible, Parallax Press 1998.