

Wees een Lichtbaken

Ayya Virañani

Samenvatting van een online Dhammatalk, 25 december 2024

Kerstmis is altijd een viering van het licht geweest. De Boeddha wordt vaak aangeduid als de "maker van licht" voor de verwarden. Deze beeldspraak roept de visie op van iemand die een fakkel vasthoudt en het pad voor anderen verlicht. Wanneer we reflecteren op onze praktijk, wordt het duidelijk dat dit concept van licht centraal staat in onze spirituele reis.

Om dit punt te illustreren, wil ik verschillende citaten uit de boeddhistische teksten delen. De verhalen rondom de geboorte van de Boeddha vertonen opvallende gelijkenissen met die van andere religieuze figuren, zoals Christus. Bijvoorbeeld, tijdens de geboorte van Christus verscheen er een ster in het Oosten, die de wijzen leidde om de gebeurtenis te vieren. Evenzo vinden we in de Sutta Nipata een prachtige [passage](#) vanuit het perspectief van een Rishi (*een Indiase wijze*) genaamd Asita, die getuige is van hemelse wezens die aan het feesten waren. Hem wordt verteld dat de Bodhisatta, een wezen bestemd voor verlichting, is geboren in Lumbini, wat welzijn en geluk voor allen aankondigt. Overweldigd door vreugde zoekt Asita de pasgeboren prins, die pracht uitstraalt en hoop symboliseert.

Deze verhalen reflecteren een gemeenschappelijk thema: de hemelen juichen te midden van een wereld die vaak in duisternis gehuld is. Echter, het cruciale onderscheid is dat de Boeddha fungeert als een gids naar begrip en wijsheid in plaats van als een verlosser. Hij opent de deur naar de waarheid en onthult waar wijsheid en licht te vinden zijn. De verantwoordelijkheid ligt dan bij ons om ons eigen licht te cultiveren. Dicht bij het einde van zijn leven drong de Boeddha er bij ons op aan om "een lamp van jezelf te maken"- een uitnodiging om zelf bronnen van licht te worden.

De essentie van onze praktijk is niet slechts om op externe figuren te vertrouwen, maar om actief deel te nemen aan onze eigen spirituele ontwikkeling. We moeten vertrouwen hebben in onszelf en in het licht dat we zoeken. Dit vertrouwen wordt gekenmerkt door erin te geloven, waardoor we de weg naar de waarheid met helderheid en zelfvertrouwen kunnen bewandelen.

Een fundamenteel aspect van het cultiveren van licht is begrijpen wat licht is en wat niet. Dit houdt in dat we onderscheid moeten maken tussen heilzame en niet-heilzame acties, wetende wat tot licht leidt en wat tot duisternis. Dit onderscheid is een waardevolle kwaliteit die we allemaal bezitten, hoewel we de belangrijkheid ervan misschien niet altijd herkennen.

In de Anguttara Nikāya bespreekt de Boeddha vier soorten individuen: degenen die van duisternis naar duisternis bewegen, van duisternis naar licht, van licht naar duisternis, en van licht naar licht. Het begrijpen van het verschil tussen licht en duisternis, en het kiezen van de juiste richting, is waardevol en significant. We kunnen ons niet uitsluitend op externe bronnen voor verlossing verlaten; we moeten zelf handelen en ons naar het licht wenden.

Het Achtvoudige Pad schetst praktische stappen voor deze reis. Na de totstandkoming van het juiste inzicht en de juiste intentie, worden we uitgenodigd om het juiste spreken, het juiste handelen en de juiste levenswijze te belichamen. Deze componenten benadrukken het belang van ethisch gedrag in elk aspect van ons leven, en ze leiden ons naar hoe we met onszelf en anderen communiceren, en hoe we ons zowel alleen als in de samenleving gedragen.

De reis van duisternis naar licht, en vice versa, is ook verbonden met het cultiveren van heilzame kwaliteiten. Individuen kunnen uit verschillende achtergronden komen, en door ijver en deugd kunnen ze zich in betere omstandigheden bevinden, terwijl degenen in gunstige situaties in niet-heilzaam gedrag kunnen vervallen.

Echter, het pad strekt zich verder uit dan alleen het handelen; het omvat eveneens het zuiveren van de geest. De leringen van de Boeddha gebruiken vaak de metafoor van licht om de ultieme bevrijding van onwetendheid te beschrijven. In verschillende talen drukt het concept van verlichting consistent dezelfde betekenis uit—het verlichten van het begrip van onze ervaring.

In de Sutta Nipāta is er een klein vers genaamd 'Ajita's vragen'. De Boeddha zei dat de wereld in onwetendheid is gehuld, met hebzucht en onoplettendheid die het weerhouden om te stralen. De begeerte houdt ons in zijn greep, wat tot lijden leidt. Door Sila (ethisch gedrag) te cultiveren en te begrijpen wat heilzaam is, kunnen we beginnen onze geesten te trainen en te zuiveren.

Dit proces vereist vaak strijd, omdat we gewend zijn aan het vertrouwde comfort van duisternis. De overgang van duisternis naar licht, of zelfs van het ene licht naar een dieper licht, vereist consistente inspanning. Juiste inspanning is het eerste aspect van de Samadhi-groep van het Achtvoudige Pad - juiste inspanning, juiste mindfulness, en juiste concentratie - en is cruciaal voor het verdiepen van onze cultivatie van licht.

Het cultiveren van het licht van wijsheid is een reis die onze volledige betrokkenheid vereist. Het vraagt van ons om niets achter te houden, en de beloning is de verlichting van begrip en helderheid die ontstaat wanneer onwetendheid wordt verdreven.

Naarmate we vorderen in onze praktijk, beginnen we de lagen van onwetendheid te herkennen - zowel grove als subtiele - die ons begrip verduisteren. We leren te zien hoe ego en eigenbelang barrières creëren voor de mogelijkheid om met elkaar en met wijsheid in contact te komen. De praktijk van bewustwording en het cultiveren van mooie kwaliteiten zoals mededogen en mettā kan ons helpen de beperkingen van ons individuele zelf te overstijgen.

De reis van duisternis naar licht vereist moed, vooral wanneer we met uitdagingen worden geconfronteerd. De tien parami's, of perfecties, zijn vitale kwaliteiten die we moeten koesteren. Ze kunnen zich manifesteren als mindfulness, verzaking, inspanning, gelijkmoedigheid, mettā, vrijgevigheid, en meer, en vragen ons na te denken over hoe we licht kunnen cultiveren in ons dagelijks leven.

Verhalen van individuen die moedig door moeilijke omstandigheden navigeren, dienen als herinneringen aan het potentieel voor licht, zelfs in tegenspoed. Bijvoorbeeld, een jonge man in Birma, die zich inzet om anderen te ondersteunen te midden van onderdrukking, belichaamt de kwaliteiten die we willen uitstralen.

Deze reis vraagt alles van ons, vooral wanneer we met gevaar worden geconfronteerd. Het cultiveren van licht vereist een bereidheid om onze comfortzones te overstijgen en te handelen ten behoeve van anderen.

Uiteindelijk moeten we ernaar streven om bronnen van licht te zijn in een wereld die vaak overschaduwd wordt door duisternis. Dit betekent dat we ons diep moeten engageren met ons ethisch gedrag en onze spirituele praktijk, en kwaliteiten moeten nastreven die onszelf en degenen om ons heen verheffen. De wil om een licht voor onszelf en anderen te worden is geen oppervlakkige taak; het is een verbintenis om wijsheid, vriendelijkheid en begrip te belichamen.

In de Anguttara Nikāya sprak de Boeddha over de vier lichten: het licht van de maan, het licht van de zon, het licht van vuur, en het licht van wijsheid. Van deze vier lichten is het licht van wijsheid het belangrijkste. Helderder, beter dan enig ander soort licht.

Terwijl we vooruitgaan, laten we toegewijd blijven aan dit pad, ons bewust van het feit dat we allemaal lichtbaken kunnen zijn in een wereld die er wanhopig naar verlangt. Dank u voor uw toewijding aan deze reis en voor uw zorg voor het licht dat we samen cultiveren.