

## Soetra over de Beste Manier om Alleen te Leven

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha, in de tijd dat deze verbleef in het klooster van het Jeta Park, in de stad Savatthi. Hij riep alle monniken bij zich en sprak hen toe, "Monniken!"

En de monniken antwoordden, "Wij zijn hier".

En de Gezegende onderwees, "Ik wil jullie uitleggen wat er bedoeld wordt met het kennen van 'De Beste manier om Alleen te Leven.' Eerst zal ik een samenvatting van de lering geven, waarna ik hem nader zal toelichten. Monniken, luister alsjeblieft met al je aandacht."

"Gezegende, we luisteren."

De Boeddha leerde:

*"Jaag het verleden niet na.  
Verlies jezelf niet in de toekomst.  
Het verleden is voorbij.  
De toekomst is er nog niet.  
Door diep te kijken naar het leven, zoals het is,  
in het werkelijke hier en nu,  
verblijft de beoefenaar  
in stabiliteit en vrijheid.  
We moeten vandaag vol toewijding zijn.  
Tot morgen wachten is te laat.  
De dood komt onverwacht.  
Hoe kunnen we met hem onderhandelen?  
De wijze noemt iemand  
die dag en nacht  
in bewuste aandacht leeft  
'degene die weet  
wat de beste manier is om alleen te leven'.*

"Monniken, wat bedoelen we met 'het verleden najagen'? Wanneer iemand bedenkt hoe haar lichaam was in het verleden, hoe haar gevoelens waren in het verleden, hoe haar waarnemingen waren in het verleden, hoe haar mentale formaties waren in het verleden, hoe haar bewustzijn was in het verleden; als zij dit alles overdenkt en haar geest raakt bezwaard of gehecht aan deze dingen die tot het verleden behoren, dan jaagt deze persoon het verleden na.

"Monniken, wat wordt er bedoeld met 'het niet najagen van het verleden'? Als iemand bedenkt hoe haar lichaam was in het verleden, hoe haar gevoelens waren in het verleden, hoe haar waarnemingen waren in het verleden, hoe haar mentale formaties waren in het verleden, hoe haar bewustzijn was in

het verleden; als zij dit alles overdenkt maar haar geest raakt niet bezwaard, noch gehecht aan deze dingen die aan het verleden toebehoren, dan jaagt deze persoon het verleden niet na.

“Monniken, wat bedoelen we met ‘jenzelf verliezen in de toekomst’? Als iemand bedenkt hoe zijn lichaam zal zijn in de toekomst, hoe zijn gevoelens zullen zijn in de toekomst, hoe zijn waarnemingen zullen zijn in de toekomst, hoe zijn mentale formaties zullen zijn in de toekomst, hoe zijn bewustzijn zal zijn in de toekomst; als hij dit alles overdenkt en zijn geest raakt bezwaard en hij droomt weg over deze dingen die tot de toekomst behoren, dan verliest deze persoon zich in de toekomst.

“Monniken, wat bedoelen we met ‘jenzelf niet verliezen in de toekomst’? Als iemand bedenkt hoe zijn lichaam zal zijn in de toekomst, hoe zijn gevoelens zullen zijn in de toekomst, hoe zijn waarnemingen zullen zijn in de toekomst, hoe zijn mentale formaties zullen zijn in de toekomst, hoe zijn bewustzijn zal zijn in de toekomst; als hij dit alles overdenkt maar zijn geest raakt niet bezwaard noch droomt hij weg over deze dingen die tot de toekomst behoren, dan verliest deze persoon zich niet in de toekomst.

“Monniken, wat wordt bedoeld met ‘je laten overweldigen door het heden’? Als iemand niet studeert, en ook niets leert over de Ontwaakte, over de leringen van liefde en begrip, of over de gemeenschap die eensgezind in aandacht leeft; als iemand niets weet over de edele leraren en hun leringen, deze leringen niet beoefent, en denkt, ‘Dit lichaam is mijzelf; ik ben dit lichaam. Dit gevoel is mijzelf; ik ben dit gevoel. Deze waarneming is mijzelf; ik ben deze waarneming. Deze mentale formatie is mijzelf; ik ben deze mentale formatie. Dit bewustzijn is mijzelf; ik ben dit bewustzijn’, dan wordt deze persoon overweldigd door het heden.

“Monniken, wat wordt bedoeld met ‘je niet laten overweldigen door het heden’? Als iemand studeert en leert over de Ontwaakte, over de leringen van liefde en begrip, of de gemeenschap die eensgezind in aandacht leeft; als iemand weet heeft van de edele leraren en hun leerlingen, deze leringen beoefent, en niet denkt, ‘Dit lichaam is mijzelf; ik ben dit lichaam. Dit gevoel is mijzelf; ik ben dit gevoel. Deze waarneming is mijzelf; ik ben deze waarneming. Deze mentale formatie is mijzelf; ik ben deze mentale formatie. Dit bewustzijn is mijzelf; ik ben dit bewustzijn’, dan wordt deze persoon niet overweldigd door het heden.

“Monniken, ik heb jullie de samenvatting en een nadere toelichting gegeven over de beste manier om alleen te leven.”

Zo onderwees de Boeddha, en de monniken waren opgetogen om zijn leringen in praktijk te brengen.

Bhadekaratta Sutta, Majjhima Nikaya 131

*Voor commentaar zie Thich Nhat Hanh: Our appointment with Life. The Buddha's Teaching on Living in the Present. Parallax Press, 1990.*