

Soetra over de Vier Soorten Voeding

Aldus heb ik gehoord van de Boeddha toen hij tijdelijk verbleef in het Anathapindika Klooster in het woud van Jeta vlakbij de stad Shravasti.

Op een dag zei de Boeddha tegen de monniken: “Er zijn vier soorten voeding die levende wezens in staat stellen om te groeien en in leven te blijven. Wat zijn deze vier soorten voeding? De eerste is de eetbare voeding, de tweede is de voeding van de zintuiglijke indrukken, de derde is de voeding van de intentie en de vierde is de voeding van het bewustzijn.”

“Monniken, hoe moet een beoefenaar tegen eetbare voeding aankijken? Stel je een jong echtpaar voor met een baby die ze met al hun liefde verzorgen en opvoeden. Op een dag besluiten ze om met hun zoontje in een ander land te gaan leven. Hiervoor moeten ze de moeilijkheden en gevaren van een woestijn trotseren. Tijdens hun reis raken ze door hun voedselvoorraad heen en zijn totaal uitgehongerd. Er is voor hen geen uitweg meer en ze bespreken het volgende plan: ‘We hebben een zoon van wie we met heel ons hart houden. Als we zijn vlees eten kunnen we overleven en aan deze bedreigende situatie ontsnappen. Als we zijn vlees niet eten, dan sterven we alle drie.’ Na dit beraad doodden ze hun zoontje en met tranen van pijn en knarsende tanden aten ze zijn vlees, zodat ze konden blijven leven en uit de woestijn konden geraken.”

De Boeddha vroeg: “Denken jullie dat dit echtpaar het vlees van hun zoontje at omdat ze van zijn smaak wilden genieten en omdat ze hun lichamen voeding wilden geven om hen mooier te maken?”

De monniken antwoordden: “Nee, Eerwaarde Heer.” De Boeddha vroeg: “Was het echtpaar genoodzaakt het vlees van hun zoontje te eten om te overleven en aan de gevaren van de woestijn te ontsnappen?” De monniken antwoordden: “Ja, Eerwaarde Heer.”

De Boeddha onderwees: “Monniken, elke keer als we eetbare voeding tot ons nemen, zouden we onszelf moeten trainen om het te zien als het vlees van onze zoon. Als we op deze manier mediteren, dan zullen we helder inzicht en begrip verkrijgen wat een einde maakt aan alle misvattingen over eetbare voeding, en onze gehechtheid aan zinnelijke genoegens zal verdwijnen. Wanneer onze gehechtheid aan zinnelijke genoegens is getransformeerd, zijn er niet langer innerlijke formaties over de vijf objecten van zinnelijk genot in de edele leerling die zichzelf wijdt aan training en beoefening. Zolang we nog steeds gebonden zijn aan de innerlijke formaties, zullen we moeten terugkeren naar deze wereld.”

“Hoe moet een beoefenaar mediteren over de voeding van de zintuiglijke indrukken? Stel je een koe voor die haar huid is verloren. Waar ze ook gaat, ze wordt belaagd door insecten en de maden die in de aarde leven, in het stof en op de planten, hechten zich vast aan de koe en zuigen haar bloed op. Als de koe op de grond gaat liggen, hechten de maden uit de grond zich aan haar vast om zichzelf te voeden. Of ze ligt of staat, de koe raakt geïrriteerd en lijdt pijn. Als je de voeding van de zintuiglijke indrukken tot je neemt, moet je oefenen om dat in dit licht te zien. Je zult inzicht en begrip krijgen wat een einde

maakt aan misvattingen over de voeding van de zintuiglijke indrukken. Met dit inzicht ben je niet langer gehecht aan de drie soorten gevoelens. Wanneer hij niet langer gehecht is aan de drie soorten gevoelens, hoeft de edele leerling niets meer na te streven, want wat gedaan moet worden is al gedaan.

“Hoe moet een beoefenaar tegen de voeding van de intentie aankijken? Stel je een dorp of stad voor in de omgeving van een kuil met brandende houtskool. Er is geen rook meer en alleen de gloeiende kolen zijn nog over. Nu is er een intelligente man met genoeg wijsheid die niet wil lijden en alleen geluk en vrede wil. Hij wil niet sterven en hij wil alleen maar leven. Hij denkt: ‘Het is daar enorm heet, ook al is er geen rook en zijn er geen vlammen. Niettemin, als ik die kuil in moet gaan, zal ik zonder twijfel sterven.’ Met dit besef is hij vastbesloten dit dorp of deze stad te verlaten en ergens anders naar toe te gaan. De beoefenaar dient zo te mediteren op de voeding van de intentie. Op deze wijze mediteren geeft hem het inzicht en begrip dat een einde maakt aan misvattingen over de voeding van de intentie. Met dit begrip maakt hij een einde aan de drie soorten begeerte. Wanneer deze drie soorten begeerte tot een einde zijn gekomen, heeft de edele leerling die traint en oefent niets meer te doen, want wat gedaan moet worden is al gedaan.

“Hoe moet een beoefenaar mediteren op de voeding van het bewustzijn? Stel je voor dat de soldaten van de koning een misdadiger hebben opgepakt. Ze binden hem vast en brengen hem naar de koning. Omdat hij diefstal heeft gepleegd, wordt hij gestraft door mensen die zijn lichaam doorsteken met driehonderd messen. Dag en nacht wordt hij geteisterd door aanvallen van angst en pijn. De beoefenaar dient de voeding van het bewustzijn in dit licht te leren zien. Als hij dat doet, zal hij inzicht en begrip verwerven wat een eind maakt aan misvattingen over de voeding van het bewustzijn. Met dit begrip over de voeding van het bewustzijn, hoeft de edele leerling die traint en oefent niets meer na te streven, want wat gedaan moet worden is al gedaan.”

De monniken waren verheugd de leerrede van de Boeddha te horen. Ze namen de inhoud ter harte en begonnen hem in praktijk te brengen.

Samyukta Agama, Sutra 373

Voor commentaar zie *Thich Nhat Hanh, The Path of Emancipation, Parallax Press, 2000.*