



# *Lord Buddha*

ZIJN LEVEN EN LERINGEN

**STUDIE GIDS**

Buddha Poornima

2021

# Inhoudsopgave

<b>Buddha's Leven</b>	<b>3</b>
<b>Buddha's Leringen</b>	<b>5</b>
<i>Samyak Darsanam</i> .....	5
<i>Samyak Vachanam</i> .....	6
<i>Samyak Karma and Samyak Sādhana</i> .....	7
<i>Ahimsa</i> .....	8
Goed gezelschap.....	8
Gelukzaligheid- de natuurlijke toestand van de mens.....	8
Het lichaam is een waterbel - Houding bepaalt iemands daden.....	9
<b>Buddha Poornima Sadhana</b>	<b>10</b>
Neem u voor om de leringen van Boeddha te volgen.....	10
Ware individualiteit van de mens.....	10
<b>Buddha's Verhalen</b>	<b>10</b>
<b>Boeddhistisch Gebeden</b>	<b>11</b>
<i>Triratna Saranam</i> – Swami's Proclamatie.....	13
Het geschenk dat Swami wil.....	14
<b>Reflectie Vragen</b>	<b>14</b>

.....

# BUDDHA'S LEVEN

Hoewel alle *avatāra's* (goddelijke incarnaties) alleen goede dingen hebben gepredikt, zijn de mensen tegenwoordig tevreden met het vieren van hun verjaardagen zonder hun voorschriften na te leven. Boeddha hechtte geen enkel belang aan *yajña's* en *yāga's* en andere religieuze rituelen. De reden is dat hij vond dat het belangrijker was om ervoor te zorgen dat de vijf zintuigen zuiver waren om mee te beginnen. Boeddha probeerde erachter te komen waarom de geest gestoord raakt.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 13,  
15 May 1997*

Koning *Śuddhodana* en zijn vrouw *Māyādevī* voerden jarenlang vele spirituele boetedoeningen uit, zoals *japa* (zachte herhaling van de naam), *tapas* (ascese), *vrata's* (geloften) en *yajña's* (rituelen) met het streven om een zoon te krijgen. Ze raadpleegden ook veel astrologen. *Śuddhodana* had geen gemoedsrust, omdat de zorg om geen erfgenaam van de troon te hebben hem dag en nacht achtervolgde. Eindelijk werden hun gebeden verhoord toen *Māyādevī* in *Lumbini* een zoon baarde.

Helaas stierf *Māyādevī* kort na de geboorte van haar zoon die *Sid-dhārtha* heette. *Gautamī*, de tweede vrouw van *Śud-dhodana*, voedde het kind met liefdevolle zorg op, net als haar eigen zoon. Daarom werd hij ook wel *Gautama* genoemd. De astrologen voorspelden dat *Siddhārtha* het koninkrijk niet zou regeren; hij zou het koninkrijk verlaten en een renun-ciant worden. De voorspelling van astrologen klonk altijd in *Śuddhodana's* oren en bezorgde hem angst toen hij zijn zoon zag groeien. Hij nam

alle voorzorgsmaatregelen om ervoor te zorgen dat zijn zoon niet uit het paleis stapte en in het gezelschap van anderen kwam, anders zou hij door hen worden beïnvloed. Zo beschermde hij zijn zoon twintig jaar lang tegen de invloed van anderen.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 May 2006*

Op een dag kwamen de ouders van een meisje naar *Śud-dhodana* en spraken hun wens uit om hun dochter uit te huwelijken aan zijn zoon *Sid-dhārtha*. De naam van het meisje was *Yaśodharā*. *Śuddhodana* accepteerde hun voorstel en sloot het huwelijk van *Siddhārtha* met *Yaśodharā*. Dankzij hun liefdevolle aandrang bleef *Siddhārtha* zelfs na het huwelijk bij zijn ouders in het paleis verblijven. Een jaar na het huwelijk kreeg hij een zoon, die *Rahul* heette. Zowel de man als de vrouw brachten hun tijd gelukkig door met hun zoon.

Ondanks alle gemakken van het paleis en het gelukkige huwelijksleven, werd *Gautama's* geest rusteloos toen hij mensen zag lijden aan ouderdom, ziekte en dood nadat hij zich op een dag het paleis waagde. Op een nacht was er een plotselinge transformatie in zijn geest. Terwijl zijn vrouw diep sliep, stond hij om middernacht op, belde zijn zoon en vertrok naar het bos. Hij moest talloze ontberingen en moeilijkheden doorstaan in het bos. Maar hij onderging alle beproevingen met geduld en vastberadenheid. Zijn ouders waren ondergedompeld in verdriet, niet in staat om de weeën van scheiding van hun zoon te verdragen. Hoewel *Sid-dhārtha* ook veel leed onderging,

hij marcheerde op zijn pad om zelfrealisatie te bereiken.

Tijdens zijn reis ontmoette hij een heilige man. De heilige man vertelde hem dat de oorzaak van zijn angst eigenlijk in hem lag, en dat het zijn angst was die zijn zelfrealisatie in de weg stond. Dat zei hij, hij gaf hem een talisman ter bescherming en vroeg hem die om zijn nek te dragen. (Op dat moment materialiseerde Bhagawan die talisman en liet het onder een daverend applaus aan de gemeente zien). Dit was de talisman die de wijze aan Siddhārtha gaf. Toen Siddhārtha het om zijn nek sloeg, verdween al zijn angst onmiddellijk. Tot het laatste moment van zijn aardse verblijf had Boeddha de talisman om zijn nek. Toen hij zijn morele spoel aflegde, verdween de talisman.

Siddhārtha begon intensieve boete te doen, wat lange tijd duurde. Hij bleef zichzelf afvragen: 'Wie ben ik? Ben ik het lichaam? Ben ik de geest? Ben ik de buddhi (intellect)? Ben ik de chitta (mind-stuff)?' Hij kwam tot de conclusie dat hij dit niet was. Uiteindelijk ervoer hij de waarheid: "Ik ben ik."

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 May 2006*

De naam die Boeddha bij de geboorte kreeg, was Sarvārtha Siddha. Śuddhodana liet zijn zoon trouwen met Yaśodharā, de dochter van zijn schoonbroer, Śuddhabuddha. Hij was ervan overtuigd dat zijn zoon een kluizenaar zou worden en zich van de wereld zou afkeren als hij aan zichzelf werd overgelaten. Maar Boeddha vond niet dat een huwelijksleven de juiste zaak voor hem was. Boeddha voelde dat de mens gebonden was door verschillende gehechtheden in het wereldse leven. Vrienden en relaties waren de oorzaak van deze gebondenheid. Verschillende menselijke relaties waren de oorzaak van verdriet in de wereld. Dus verklaarde hij: "*Sarvam dukkham, duh-kham*" (Alles is verdriet) Hij verklaarde ook: "*Sarvam kṣaṇikam, kṣaṇikam*" (alles is kortstondig). "*Sarvam nāś am, nāś am*"

(alles is vergankelijk). Boeddha voelde dat niets echt blijvend was. Ouders onderwierpen hun kinderen aan verschillende soorten banden en maakten hun leven ellendig. Zodra de kinderen volwassen worden, willen de ouders ze graag laten trouwen. Ze weten niet wat voor geluk hij uit het huwelijksleven kan halen. Welk geluk hebben ze lichamelijk, geestelijk of anderszins aan hun eigen huwelijksleven ontleend? Niemand, hoe intelligent ook, denkt over deze kwestie na. Zelfs vooraanstaande geleerden geven er niet om te onderzoeken of het de moeite waard is om zinnelijke genoegens na te streven in plaats van te zoeken naar wat buiten de zintuigen ligt. Boeddha voelde zich intens ongelukkig dat zijn ouders en anderen zich verenigden om hem aan de slavernij van het huwelijksleven te binden. Op een dag, om middernacht, verliet Boeddha het paleis en gaf zijn vrouw en jonge zoon, Rahul, op.

Hij verliet alles uit overtuiging: "Er is geen moeder of vader, geen bloedverwant of vriend, geen huis of rijkdom. Maak jezelf wakker!" Hij besloot iets te ontdekken dat alle wereldse relaties en genoegens te boven gaat. Boeddha vroeg zich af: "Wat is dit leven? Geboorte is ellende. Ouderdom is ellende. De vrouw is een oorzaak van verdriet. Er is ellende aan het einde van het leven. Wees daarom alert en wakker." Geluk is in geen van de dingen van de wereld te vinden. Alles is vluchtig. De mens verspilt zijn leven in het najagen van onbeduidende kortstondige genoegens. Nirvāṇa is de enige waarheid. Het is het gevoel van eenheid met al het leven. Om de geest te richten op dat wat permanent is, is nirvāṇa. Voordat hij het nirvāṇa bereikte, riep Boeddha zijn stiefbroer Anandabuddha bijeen. Boeddha's moeder Māyādevī stierf op de zevende dag na zijn geboorte. Śuddhodana's tweede vrouw Gautamī voedde het kind op. Omdat hij was opgevoed door Gautamī, werd hij Gautama Boeddha genoemd. Op 28-jarige leeftijd gaf hij alles op en werd hij een verzaker. Wat is

de betekenis van deze stap? Boeddha verklaarde: "Sangam śaraṇam gacchāmi", "Handen in de samenleving, hoofd in het bos." Hij deed afstand van alles om na te denken over het bevorderen van het welzijn van de samenleving. Hij verklaarde: "Dharmam śaraṇam

gacchāmi. " Wat is deze dharma? "Ahimsa para-modharmah." Dharma betekent niemand schade berokkenen.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch. 13,  
15 May 1997*

## ..... BUDDHA'S LERINGEN

De leringen van Boeddha zijn verheven, subliem en heilig. Boeddha beweerde dit met grote nadruk en kracht. Boeddha adviseerde ook dat iemands uiterlijk heilig moet zijn. Hij zei: "Heilige visie is een must om een puur leven te leiden. Je moet samyak drisṭi (de gewoonte om alleen naar goede dingen te kijken) en samyak śravaṇam (de gewoonte om alleen naar goede dingen te luisteren) cultiveren. " Voor Boeddha moest alles puur en heilig zijn. Als je een kiezelsteen in een put gooit, ontstaan er rimpelingen en deze gaan tot aan de rand van de put. Op dezelfde manier, als je een steentje met de naam goede gedachte in de bron gooit die het hart wordt genoemd, gaan de gegenereerde rimpelingen door het lichaam. Wanneer de rimpel het oog bereikt, wordt het zuivere zicht gestimuleerd. Wanneer de rimpel het oor bereikt, stemt het het laatste af op heilige geluiden. Wanneer de rimpel de handen bereikt, zwaait het ze in goede actie. Op deze manier is er overal een symfonie van heilige activiteit wanneer de rimpelingen zich over het hele lichaam verspreiden. Goede en nobele gedachten zijn dus fundamenteel voor heilige activiteit.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 May 2000*

Wanneer iemands gedachten op God gericht zijn, worden iemands gevoelens, spraak en daden gezuiverd - samyak bhāvam, samyak śravaṇam en samyak kriya. Dit leidt tot de zuiverheid van de innerlijke zintuigen. Zuiverheid in gedachte, woord en daad is een vereiste om het goddelijke te ervaren. Deze drievoudige zuiverheid wordt beschouwd als de essentie van menselijkheid. Boeddha vertrouwde volledig op zijn eigen innerlijke zoektocht om zijn echtheid te ervaren, omdat hij ontdekte dat schriftteksten en leermeesters geen nut hadden.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
11 May 1998*

### **Samyak Darsanam**

Boeddha verklaarde dat de eerste vereiste samyak darśanam is (de juiste visie hebben). De implicatie van deze verklaring is dat de mens, nadat hij de grote gave van ogen heeft gekregen, deze zou moeten gebruiken om heilige voorwerpen en heilige wezens te zien. Maar integendeel, door zijn ogen te gebruiken om naar onheilige voorwerpen en slechte personen te kijken, vervult de mens zich met slechte gedachten en wordt hij een prooi voor kwade neigingen. Wat je ziet, beïnvloedt de gevoelens in het hart. De toestand van het hart bepaalt de aard van iemands gedachten. De gedachten beïnvloeden iemands leven.

Daarom is een zuivere visie de eerste vereiste om een goed leven te leiden. De mens moet een heilige uitstraling cultiveren. Als resultaat van het bekijken van wrede, lelijke en slechte taferelen leidt de mens een dierlijk bestaan. De allereerste vraag die men dient te stellen, is na te gaan wat zuiver, opbouwend en goddelijk is dat hij zou moeten zien. Wat hij ook ziet, laat zijn stempel op de mens achter. Weinigen beseffen de effecten hiervan.

Het menselijk leven wordt tegenwoordig gekweld door angst, ellende, onrust en allerlei soorten problemen. De grondoorzaak van dit alles is dat de mens getuige is van wat weerzinwekkend, slecht en vernederend is. Om iemands leven te transformeren, is de eerste vereiste een juiste visie. Het oog (netra) is vergelijkbaar met een spirituele tekst (śastra) en iemands visie (drish i) bepaalt iemands opvattingen over de kosmos (srish i). Om de hoogste kennis te verwerven, moet men de visie dus zuiveren. Dit betekent dat men moet vermijden te zien wat onaangenaam is. Men moet ernaar streven om alleen datgene te zien dat heilig en puur is. Wat de mens ziet, is als zaden die in het hart worden gezaaid. Kwaadaardige taferelen roepen kwade gedachten op. Goede scènes roepen goede gedachten op. Wanneer heilige scènes in het hart worden geïmplant, zal er geen ruimte zijn voor slechte gevoelens of gedachten om in het hart te groeien.

Dit was de eerste les die Boeddha leerde. Bud-dha zwierf door het hele land op zoek naar spirituele vrede en bevrijding. Na vele jaren van onderzoek kwam hij tot de conclusie dat het geheim van spirituele wijsheid niet van geleerden of door studie te verkrijgen was. Hij besepte dat spiritueel begrip alleen kon komen door beheersing van de zintuigen.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 February 1998*

Boeddha besepte dat zelfrealisatie niet kan worden bereikt door boete, gebeden of austeriteiten. Vanaf het begin benadrukte Boeddha het belang van het ontwikkelen van een goed zicht (samyak drish i). Een goed zicht leidt tot goede gedachten, goed spreken en goed handelen.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 May 1998*

## **Samyak Vachanam**

Om een heilige visie te ontwikkelen, moet de mens overgaan tot samyak vachanam (heilige toespraak). Boeddha verklaarde dat alleen heilige gedachten tot heilige spraak konden leiden. Boeddha verklaarde dat de tong niet roekeloos moet worden gebruikt om uit te spreken wat men denkt. De tong is gegeven om de waarheid te spreken, om te expateren op wat heilig en puur is. De tong is niet aan de mens gegeven om het gehemelte te verwennen met heerlijke zoetigheden. Het wordt niet gegeven om te praten zoals men wil. Het mag niet worden gebruikt om anderen ongenoegen te bezorgen. Het mag ook niet worden gebruikt om zich in leugens te verdiepen. De mens is de tong gegeven om de waarheid te spreken, lief te zijn voor anderen, het goddelijke te prijzen en te genieten van de gelukzaligheid die voortkomt uit zulke heilige spraak. Er zijn mensen die hun hele tijd besteden aan het lezen van allerlei soorten boeken, zonder te proberen in praktijk te brengen wat ze van dat lezen leren. Wat is het nut van dergelijk lezen? Bud-dha sprak zich uit tegen wetenschap die niets te maken heeft met het goede leven. Hij studeerde veel en ontmoette veel geweldige mannen. Hij luisterde naar veel toespraken. Hij besepte dat op deze manier geen echte kennis kon worden verkregen. Hij realiseerde zich dat een zuiver, onbezoedeld bewustzijn de hoogste kennis schenkt. Echte kennis is afgeleid van een puur innerlijk bewustzijn (antahkara a). Dit jaar staat 1998 in het teken van Vrede. Hoe kan deze vrede worden bereikt? De eerste vereiste is zuivering van iemands visie.

De tweede vereiste is het cultiveren van heilige gevoelens van binnen, wat bevorderlijk zal zijn voor zuiverheid in spraak. Harmonie zal een klimaat van vrede bevorderen. Het welzijn van de samenleving hangt samen met de transformatie van de individuele elementen waaruit ze bestaat. Alleen rechtvaardige individuen kunnen een rechtvaardige gemeenschap opbouwen. Een zuivere geest is essentieel voor zuivere gedachten, zuivere visie en zuivere spraak.

Het land heeft tegenwoordig veel mensen die veel praten en boekenkennis tentoonspreiden, maar zelfs geen fractie beoefenen van wat ze hebben gelezen of waarover ze hebben gesproken. Het zijn zulke mensen die verantwoordelijk zijn voor de betreurenswaardige toestand van de natie.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 February 1998*

Let op of u goed of slecht spreekt. Let op of je anderen misbruikt of waardeert. U mag uw tong niet gebruiken om anderen te misbruiken. Anderen misbruiken is een zonde. Laat uw tong zich niet overgeven aan dergelijke zonden. U kunt niet ontsnappen aan de gevolgen van uw zondige daden. Alles heeft reactie, reflectie en weerklank en het komt in een of andere vorm bij je terug. Oefen daarom controle uit over de tong. Boeddha observeerde maunam en werd rustig. Elke heilige daad heeft talloze beloningen. Door stil te zijn, begon Boeddha So-ham in hem te ervaren. Je mag de namen van Rama, Krishna, Govinda, Boeddha en Sai chanten om je geest tot rust te brengen. Als de geest eenmaal stabiel is, hoef je niet meer te chanten. Neem totale stilte in acht. Daarom wordt er gezegd: stilte is goud. Zodra woorden minder worden, worden de activiteiten en variaties van de geest ook minder. Naarmate woorden toenemen, nemen ook de grillen van de geest toe. Vernietig de geest door stilte. Het is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan. De mens kan sterven, maar de geest zal niet sterven. De geest verdwijnt als er woorden uit verdwijnen. Het observeren van maunam (stilte) is een van

de manieren om de geest tot zwijgen te brengen. Dat is de reden waarom onze ouden maunam beoefenden. We moeten niet toestaan dat de geest gaat waar hij maar wil en doet wat hij wil. We moeten niet toestaan dat de geest anderen belachelijk maakt, pijn doet en haat. Als je iemand pijn doet, zul je tien keer meer pijn lijden. U kunt er trots op zijn dat u iemand heeft misbruikt. Maar er zal op een dag iemand komen die jou ook zal misbruiken. De zonde die je vandaag begaat, zal je later nog versterkt worden.

De vreugde die je krijgt door bhajans te zingen en door aanbidding te verrichten, is tijdelijk. Maar je zult eeuwige vreugde krijgen door de Soham Mantra te ervaren. Soham is ook wel bekend als Hamsa Gayatri. "Zo" betekent "Dat" (God), "Ham" betekent "Ik ben". "Ik ben dat" is de betekenis van Soham. Je zou het bij elke ademhaling moeten ervaren. Als je inademt, luister je naar het geluid "So" en tijdens het uitademen hoor je het geluid "Ham". Let goed op je ademhaling en ervaar de realiteit van Soham met elke ademhaling.

*Summer Showers 2002, Ch. 11,  
26 May 2002*

## **Samyak Karma en Samyak Sādhana**

Boeddha benadrukte goedheid in actie (*samyak karma*). Het kenmerk van goed handelen is harmonie in gedachte, woord en daad. Als er niet zo'n harmonie is, is de handeling in tegenspraak met wat er wordt gezegd of gedacht.

Boeddha verklaarde vervolgens dat goed handelen bevorderlijk is voor goede spirituele vooruitgang (*samyak sādhana*). Goede daden vormen echte spiritualiteit. Louter formele eredienst of rituele praktijken vormen geen spiritueel streven. Deze religieuze praktijken zijn in zekere zin goed. Maar ze vormen geen spirituele sādhana. Ware spiritualiteit bestaat uit de eenheid van gedachte, woord en daad in al hun zuiverheid en heiligheid.

Boeddha verklaarde dat wanneer dit spirituele streven van deze aard is voltooid, er *samyak jīvanam* is (die een zuiver leven leidt). Dit is hoe de vijf waarnemingsorganen (*panchen-driyas*) gebruikt zouden moeten worden om het hoogste doel van het leven te bereiken. Goed zicht, goede gedachten, goed spreken, goede daden en goed spiritueel streven - of zijn de voorwaarden voor een goed leven (*samyak jīvanam*).

In deze context moet de betekenis van spiritueel streven goed worden begrepen. Essentieel spiritueel streven vereist het afstoten van alle slechte eigenschappen en het aankweken van goede gedachten. Spirituele sādhanā betekent het cultiveren van goede gedachten en het ondernemen van goede daden.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 February 1998*

### **Ahimsa**

Boeddha leerde dat we geen pijn moeten hebben, we mogen de fouten van anderen niet vinden en we mogen anderen geen kwaad doen, omdat ze allemaal de belichaming zijn van het pure, eeuwige principe van het Atma. Heb medelijden met de armen en help hen zoveel mogelijk. Begrijp en respecteer dit onderliggende principe van eenheid en goddelijkheid in allen en ervaar gelukzaligheid.

Heb niet zulke bekrompen overwegingen als zo en zo is je vriend, zo en zo is je vijand, zo en die is je relatie, enz. Allen zijn één, zijn voor iedereen gelijk. Dat is uw primaire plicht. Dit is de belangrijkste leer van Bud-dha.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 May 2006*

### **Goed Gezelschap**

Hij legde de nadruk op de omgang met goede mensen. Het gezelschap van het goede leidt tot goede daden. De vier regels die in acht moeten worden genomen zijn: cultiveer goed gezelschap, vermijd omgang met slechte personen, verricht altijd verdienstelijke daden en herinner je aan wat van voorbijgaande aard is en wat eeuwig is.

Goed gezelschap betekent niet alleen omgang met goede mensen. Sat verwijst naar het goddelijke. Wat nodig is, is het gezelschap van God te zoeken, die de bron van alle gelukzaligheid is.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 May 1998*

### **Geluk - de natuurlijke Conditie van de mens**

'Het lijkt mij dat u treurt over de verheven staat die voor mij op komst is. Geen enkel mens zou tranen moeten vergieten over het moment van overlijden van een persoon. Tranen worden geassocieerd met het goddelijke en mogen alleen worden vergoten ter wille van het goddelijke en niet om triviale zaken. Je zou tranen van vreugde moeten vergieten. Verdriet is niet de juiste toestand voor de mens. Daarom mogen er geen tranen van verdriet worden vergoten. " Hier is een illustratie uit onze dagelijkse ervaring. Als iemand in een bazaar ziet dat iemand huilt, vraagt hij hem: "Waarom huil je?" Andere voorbijgangers ondervragen hem ook. Als in dezelfde bazaar een andere persoon in een vrolijke bui rondgaat, gaat niemand naar hem toe om de oorzaak van zijn geluk te onderzoeken.

Geluk wordt beschouwd als de natuurlijke toestand van de mens. Hij zoekt het de hele tijd. Verdriet is weerzinwekkend voor de mens. Het is een zwakte van de mens om ruimte te geven aan verdriet. Door in vele levens ten prooi te vallen aan verdriet, wordt de mens voortdurend in verdriet ondergedompeld.

Voor iemand die een vast geloof in God heeft, zal er geen reden tot verdriet zijn. Degenen die voor verdriet bezwijken, zijn personen die het goddelijke beginsel niet hebben begrepen. God is een.



Hij verschijnt aan mensen in verschillende namen en vormen. Mensen die niet erkennen dat God één is, lijden onder veel moeilijkheden. Ze aanbidden God als Allah, Boeddha, Rama, Krishna, Jezus, etc. Deze namen zijn gegeven na hun komst in de wereld en deze zijn niet inherent in hen. De namen zijn van voorbijgaande aard.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 May 1998*

### **Het lichaam is een waterbel - Attitude bepaalt iemands Acties**

Boeddha verliet zijn huis op zoek naar het geheim van *ananda*. Tijdens zijn omzwervingen zag hij een dood lichaam, een oude man en een zieke persoon.

Deze pijnlijke gezichten deden hem diep navraag doen. Hij realiseerde zich dat de dood niet te vermijden was. Ouderdom is ook onontkoombaar, omdat het het natuurlijke hoogtepunt is van kindertijd, jeugd en middelbare leeftijd. Dergelijke veranderingen maken deel uit van de fysieke wereld, die zelf vluchtig is. Deze veranderingen zijn natuurlijk en men moet er niet door verstoord of opgewonden raken. Boeddha vroeg zich af: "Wat is de doodsoorzaak? Waarom komen ouderdom en ziekte over hu-mans? " Na lang nadenken kwam Boeddha tot de conclusie dat het lichaam net een waterbel is, terwijl de ziekte van het lichaam zijn oorsprong vindt in de geest. In modern taalgebruik bepaalt de psychologische houding van een persoon zijn acties en gedrag.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 May 2000*

Boeddha raadde een levensstijl aan die al deze acht principes volgde:

1. Juist begrip of visie
2. Juiste gedachten of gevoelens
3. Juiste spraak
4. Juiste actie
5. Juist levensonderhoud
6. Juiste inspanning
7. Juiste aandacht
8. Juiste concentratie

Swami benadrukte dat de eerste drie stappen de meest cruciale zijn, aangezien ze fundamenteel zijn voor ieders ontwikkeling. Zonder de juiste beoefening van de eerste drie stappen zal er geen ontwikkeling zijn van de andere. Wanneer we ooit iets in de ene stap bereiken, worden we ook op de andere niveaus verheven.

*Heart 2 Heart, Vol. 4,  
June 2006*



.....

# BUDDHA POORNIMA ŚĀDHANA

---

Je bent gekomen om de vreugde te ervaren van deelname aan de Boeddha Poornima-vieringen. U hoeft niet helemaal uit uw verre oorden te zijn gekomen. Buddhi vertegenwoordigt het intellect. Dat intellect moet op de juiste manier worden gebruikt. Dan zul je beseffen wat er in het boeddhisme wordt geïmpliceerd.

Mensen praten over spirituele oefeningen en verspillen hun leven. Al deze bezigheden zijn tijdverspilling. Het is voldoende als je heilige gevoelens ontwikkelt. De belangrijkste sādhana (spirituele oefening) bestaat uit het wegwerken van slechte gedachten en het cultiveren van goede eigenschappen. Welk pelgrimscentrum u ook bezoekt, probeer uw slechte neigingen van zich af te werpen. Ontwikkel in plaats daarvan goede eigenschappen.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 23,  
11 May 1998*

*Begin de dag met liefde*

*Breng de dag in liefde door*

*Sluit de dag in liefde af*

*Dit is de weg naar God*

Daarom, vanaf vandaag, de veelbelovende dag van Boeddha Poornima, ontwikkel krachtig uw liefde voor God. Verspreid en verspreid onzelfzuchtige liefde. Er kan geen grotere geestelijke prediking zijn dan liefde. Schriftstudie kan iemand weliswaar wetenschappelijk [in wereldse zin] maar niet wijs maken. Wie is een echte geleerde? Wie is de echt wijze? Hij die volmaakte gelijkmoedigheid heeft en onder alle omstandigheden gelijkgestemd is, kan worden omschreven als wetenschappelijk en wijs. Ze verdiepen zich in boeken, beweren alle teksten te hebben beheerst en beweren dat ze zeer geleerd zijn. Dergelijke zelfverheerlijking en zelfaanvaarding zijn een zeker teken van ego.

Ego is erg gevaarlijk omdat het iemand met zekerheid naar toe sleept zich te ruïneren. Wat is het nut van louter studeren? Doe deze geleerden oefenen zelfs een beetje van wat ze hebben bestudeerd? Nauwelijks. Beurs biedt geen bescherming of u verlossen; alleen pure liefde kan dat.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 May 2000*

## **Besluit om Boeddha's leringen te volgen**

Je moet je voornemen om de leringen van Boeddha te volgen. Hij was een nobele ziel. De beste manier om Boeddha Poornima te vieren, is door de leringen van deze heilige in praktijk te brengen. Alleen op deze festivaldag is het niet genoeg om gelukkig te zijn. Door de ervaring van deze heilige dag voortdurend opnieuw te beleven, moet je de hele tijd vreugde ervaren. De koe graast eerst; hij gaat dan rustig zitten om grondig te kauwen op wat hij eerder had gegeten. Als een dier dit kan, kan een mens dan niet hetzelfde doen met betrekking tot de leringen die hij verwerft? Denk bij thuiskomst na over wat je vandaag hebt geleerd. Herinner u herhaaldelijk aan de ervaringen die u vandaag heeft gehad. Dit is de manier om te verteren wat je hebt geleerd en ook om gelukkig te zijn. Pas als u dit doet, wordt uw reis naar deze plek de moeite waard. Je mag de lessen niet vergeten op het moment dat je hier vertrekt.

*Summer Showers 2000, Ch. 8  
21 May 2000*

## **Ware individualiteit van de mens**

Transformatie op individueel niveau is absoluut essentieel. Maar tegenwoordig verspilt de mens zijn tijd aan slechte praktijken. Hij verwent zich dag in dag uit met onheilige activiteiten. Hij verlaagt zichzelf door zijn slechte gewoonten.

Hij doodt dieren en eet ze op. In plaats van zijn geest te zuiveren, verlaagt hij het door bedwelmende middelen te nemen. Hij verontreinigt de tijd, die is de eigenlijke vorm van goddelijkheid, door te gokken. Hij koestert slechte eigenschappen door zich over te geven aan slechte activiteiten. Bovendien betreft hij zichzelf bij vernederende activiteiten zoals stelen en kleineren van anderen. Hij leest vulgaire boeken, die wekken slechte gedachten en gewelddadige gevoelens op in hem. Terwijl hij zich meer en meer overgeeft aan slechte activiteiten, vervuilt en bederft hij ook de maatschappij. Wanneer individuen slechte wegen inslaan, de hele samenleving degenereert. Lesgeven en verspreiding van spiritualiteit is essentieel voor de zuivering van het individu en de samenleving. Wat is spiritualiteit? Dat wat vernietigt de dierlijke natuur van de mens voedt de menselijkheid, en verandert hem uiteindelijk in een goddelijk wezen is spiritualiteit. Aanbidding, het zingen van devotionele liederen en het uitvoeren van rituelen zijn handelingen van secundair belang. Ze kunnen niet worden geïdentificeerd met echte spiritualiteit. Het woord SAI werkt naar de wereld de betekenis van transformatie op drie niveaus. De letter S staat voor transformatie op spiritueel niveau, A voor transformatie op associatie (sociaal) niveau, en ik voor transformatie op individueel niveau.

Individuele transformatie is de basis voor de andere twee. Dit is dus de eerste stap. Maar tegenwoordig wordt het woord individu niet goed begrepen. Gewoonlijk houdt u alleen rekening met de hu-man-vorm en identificeert u deze met een persoon. Wie is een individu? Hij die zijn *avyakta* (ongemanifesteerde) goddelijkheid manifesteert door zijn gedrag, is een individu (*vyakti*). Dit latente goddelijke principe doordringt het hele wezen van een individu van top tot teen en wordt het geweten genoemd. De aanwezigheid van dit geweten manifesteren en demonstreren is het kenmerk van een mens.

In plaats van het manifesteren van het pure innerlijke wezen, het Zelf, vertoont de mens tegenwoordig slechte kwaliteiten en slechte neigingen, die verband houden met zijn uiterlijke zijnde het lichaam. De *chaitanya* (goddelijk bewustzijn) die in ieder mens latent aanwezig is, is van hem ware individualiteit. Dit bewustzijn zou moeten op de goede weg worden gezet

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 32/Ch. 13,  
28 April 1999*

Belichamingen van liefde! Alleen op deze dag van Boeddha Poornima is het niet genoeg om gelukkig te zijn. Je moet de hele tijd gelukzaligheid kunnen ervaren, en je kunt dit doen door de leringen van Boeddha te volgen.

Tegenwoordig zijn mensen grote helden in het houden van platformtoespraken, maar nullen als het gaat om oefenen. Het is veel belangrijker om de leringen van Boeddha in praktijk te brengen dan om welsprekende toespraken te houden. Dit is de juiste manier om van geluk te genieten. Dit is ook de juiste manier om respect en eerbied voor Boeddha te tonen.

Dat zijn de grote leringen van Boeddha. Wat is uw reactie daarop? U leest ongetwijfeld allemaal boeken die Boeddha's leringen bevatten. Maar op het moment dat het boek wordt neergelegd, zijn alle leringen vergeten. Onthoud dat alleen wanneer het sandelhout continu wordt gemalen, de geur kan worden ervaren. Pas als suikerriet goed wordt gekauwd, kan de zoetheid ten volle worden ervaren. Op dezelfde manier kan alleen de voortdurende en aanhoudende beoefening van heilige leringen tot gelukzaligheid leiden. Grote mensen uit het verleden hebben ontelbare leringen achtergelaten die moeten worden gevolgd en ideale voorbeelden die moeten worden gekopieerd. Het is voldoende als u slechts een of twee van deze geweldige lessen uit het verleden oefent.

*Summer Showers 2000, Ch. 8,  
21 May 2000*

.....

# BOEDDHA'S VERHALEN

Boeddha ging tijdens een van zijn reizen van de ene stad naar de andere, samen met zijn discipelen. Het gezelschap van de Heilige, Zijn observaties, suggesties en adviezen waren pareltjes van wijsheid die Zijn discipelen mochten ontvangen.

Terwijl dit team enige afstand doorkruiste, kwamen ze bij een meer. Boeddha uitte zijn behoefte aan wat water omdat hij dorst had. "Haal me wat water uit het meer, want ik heb dorst."

De discipel liep naar het meer tot een punt waar hij wat water kon halen toen hij een ossenkar het meer zag oversteken, waardoor het meer troebel bruin werd.

"Oh nee," dacht hij, nogal teleurgesteld over het slecht getimede passeren van de ossenkar. 'Hoe breng ik dit modderige water naar Bud-dha? Wat zal Hij hierop zeggen? "

Hij liep terug naar Boeddha, niet al te vrolijk en zei tegen hem: "Boeddha, dit water is niet goed om te drinken. Het is vreselijk modderig. " Boeddha wachtte ongeveer een half uur en stuurde hem terug naar hetzelfde meer om Hem een beetje van hetzelfde water te halen!

De discipel liep zichtbaar verbaasd terug, vrij zeker dat het meer niet zou veranderen. Bij nadere beschouwing bleek dat het meer inderdaad nog steeds verwoest was. Hij had gelijk; het meer veranderde in die tijd helemaal niet van kleur. Hij zou dit water op geen enkele manier terug naar Boeddha brengen!

'Wees als de schildpad die in het water of op het land kan leven. Dat wil zeggen, cultiveer de innerlijke rust die u helpt bij de gedachte aan God te blijven, of u nu alleen bent of in een menigte..

De ware innerlijke eenzaamheid (*ekānta*) is wanneer je dat niet bent bewust van de menigte om je heen. Wanneer jij bent in staat om ongestoord te blijven door anderen je hebt een perfecte innerlijke eenzaamheid. " Hij marcheerde terug naar zijn meester. Hij werd met dezelfde kalmte ontvangen en wachtte op een terwijl. Boeddha zei hem nog naar het meer te gaan opnieuw. De discipel wist niet wat Boeddha hadin gedachten aangezien hij de hele oefening een beetje vond vreemd. Het meer dat allemaal vies en smerig was terwijl sinds de ossenkar vertrokken leek te zijn een totaal andere deze keer - een schone, heldere meer zonder een vleugje bruin! De modder nestelde zich keurig in een bed van sediment; het vereist

geen vaardigheid om zijn pot met kristalhelder water voor te vullen Boeddha. Je triomfantelijk voelen na meer dan een enkele poging, hij liep tevreden terug te hebben teruggegaan op een succesvolle noot. Boeddha met zijn typische serene blik accepteerde het water en wendde zich tot deze discipel en zei: 'Heb je gezien wat er nodig was om mij te pakken te krijgen? wat schoon water? Niets! Je laat het gewoon zijn. Je gaf het de tijd en wat gebeurde er? De modder racete naar de bodem van het meer en liet je achter met schoon water! Hetzelfde geldt voor uw geest ook. Laat het gewoon. Het enige dat het nodig heeft, is een beetje van uw tijd. Het zal op zijn rustiger worden eigen. Het vereist geen inspanning van u om het tot stilstand te brengen. Het gebeurt uiteindelijk met de hulp van een beetje tijd. Het is moeiteloos. " Hoe buitengewoon krachtig is dit eenvoudig bericht? De discipel was duidelijk stomverbaasd.

De gemoedsrust die de meesten van ons op deze planeet lijkt te ontgaan, is hier eigenlijk voor ons allemaal om te ervaren.

"Het is eigenlijk moeiteloos." Het is geen vermoeiende oefening waarvan we denken dat maar weinigen er resultaten voor kunnen krijgen. Het is eigenlijk zo simpel voor ons allemaal! "

Bhagawan Baba zegt: 'Wees als de schildpad die in water of op het land kan leven.

*Dat wil zeggen, cultiveer de innerlijke rust die u helpt bij de dacht aan God, of u nu alleen bent of in een menigte. De ware innerlijke eenzaamheid (ekānta) is wanneer je dat niet bent bewust van de menigte om je heen. Als je in staat bent om ongestoord te blijven door anderen, dan heb je perfecte innerlijke eenzaamheid. "*

*Heart 2 Heart, Vol. 7  
August 2009*

.....

## BOEDDISTISCH GEBED

Het boeddhistische gebed moet goed worden begrepen. Als de boeddhisten zeggen: "*Buddham śaranam gacchāmi, Dharmam śaranam gacchāmi, Sangam śaranam gacchāmi,*" is de werkelijke betekenis van het gebed: je moet je *buddhi* (geest) afleiden naar *dharma* (juist gedrag). En het juiste gedrag moet gericht zijn op het dienen van de samenleving. Wanneer dit is gebeurd, wordt de samenleving gezuiverd.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30/Ch. 13,  
15 May 1997*

De principes die door Boeddha worden onderwezen, hebben een grote betekenis, maar mensen proberen het niet om ze te begrijpen. Je hebt misschien opgemerkt dat Boeddha krullend haar op zijn hoofd had. een haarlok was verstrengeld met de andere. Daar is hierin een onderliggende boodschap van eenheid. Hij had maar één gevoel in zijn hart, het gevoel van liefde. Hij leerde, *Dharmam śaranam gacchāmi* (Ik zal toevlucht nemen tot gerechtigheid), *Premam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht in liefde).

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 May 2006*

Boeddha ondernam verschillende onderzoeken om het goddelijke te ontdekken en kwam tot de conclusie dat hij alleen door zijn zintuigen te beheersen kan dit kan bereiken.

De mens moet zijn zintuigen op de juiste manier gebruiken voor heilige doeleinden om zijn goddelijkheid te realiseren.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 5,  
5 February 1998*

### **Triratna Saranam – Swami's Proclamatie**

In deze voorbijgaande en kortstondige wereld is een ding waar en eeuwig. Dat is goddelijkheid. Dat is wat iedereen zou moeten nastreven. *Satyam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht in de waarheid). *Ekam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht tot het principe van eenheid). Alles is de menselijke betekenis van goddelijkheid in deze wereld; er is geen andere entiteit dan goddelijkheid. Het is dat Goddelijke principe dat de hele wereld regeert.

De principes die door Boeddha worden onderwezen, hebben een diepgaand betekenis, maar mensen willen ze niet te begrijpen. Het is je misschien opgevallen dat Boeddha krullend haar op zijn hoofd had. De ene haarlok was verstrengeld met de andere. Hierin schuilt een onderliggende boodschap van eenheid. Hij had maar één gevoel in zijn hart, het gevoel van liefde. Hij leerde *Dharmam śaranam gacchāmi*

(Ik zoek mijn toevlucht in gerechtigheid), *Premam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht in liefde).

Tijdens de Boeddha Poornima-viering in Prasanthi Nilayam op 30 mei 2006, legde Sri Sathya Sai Baba uit dat de mens zijn buddhi moet gebruiken om te begrijpen dat het principe van eenheid van atma het enige echte principe in de wereld is. Dualistische gevoelens van ‘jij en ik’ moeten worden opgegeven om deze eenheid te ervaren. Op dit moment schonk Sri Sathya Sai Baba de aanvullende gebeden, *Satyam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht tot de waarheid), *Ekam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht tot het principe van Eenzijn) en *Premam śaranam gacchāmi* (ik zoek mijn toevlucht in Liefde). Beroofd van liefde, heeft menselijkheid geen bestaan.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39/Ch. 9,  
13 May 2006*

## Het geschenk dat Swami wil

Je hebt veel dingen als ‘geschenk’ aan Bhagawan aangeboden. Deze ‘Tiger Map’ is er een van. Dat is niet het geschenk dat ik wil. Geef mij je ‘tijgerachtige’ kwaliteiten. Dat is het geschenk dat ik zou willen. De tijger is een wreed dier. Bevrijd jezelf van alle wrede gevoelens en bied ze mij aan. Leid het leven van een nuttige, onschadelijke, heilige koe. Het geeft voedzame melk in ruil voor goedkoop gras.

*Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31/Ch. 3,  
5 February 1998*

## REFLEXIEVRAGEN

1. Waarom wordt onder de zintuigen de tong als het moeilijkst te beheersen beschouwd?
2. Waarom is stilzitten noodzakelijk voor onze geestelijke groei?
3. Waarom is het moeilijker om onwaarheid te spreken of op een oneerlijke manier te handelen (tegen het geweten in)?
4. Swami zegt: “Wat hij ook met zijn ogen ziet, laat zijn stempel op de mens achter. Weinigen beseffen de effecten hiervan.â € â € “Hoe kunnen we onze visie altijd puur houden?
5. Wat is de bron van woede? Hoe kunnen we voorkomen dat we spontaan reageren als we boos worden?
6. Waarom legt Swami de nadruk op de noodzaak van zuiverheid en harmonie in gedachten, woord en daad?

*For the proper writing of Sanskrit names and philosophical terms the International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST) has been used throughout this Study Guide. This transliteration scheme emerged during the nineteenth century from suggestions by Charles Trevelyan, William Jones, Monier Monier-Williams and other great Sanskrit scholars, and it was formalised by the Transliteration Committee of the Geneva Oriental Congress, in September 1894. IAST allows the lossless romanisation of Sanskrit and makes it possible for the reader to read the Sanskrit text unambiguously. It is this faithfulness to the original script that accounts for its continuing popularity till today.*



*Buddha  
Purnima*



**Sri Sathya Sai Scriptural Studies Committee**

**©2021 Sri Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved**

**©2021 Vertaling Stichting Sri Sathya Sai Baba Zone 1 Suriname / SSSIO-Suriname**

**[sathyasai.org](http://sathyasai.org)**