

Vragen en antwoorden over Dhamma-dienst

1. *Sīla* op Dhamma-land

Vraag: Goenkaji, waarom is het zo belangrijk de Vijf Voorschriften te handhaven op Dhamma-land?

Antwoord: Het is belangrijk om de Vijf Voorschriften overal na te leven, niet alleen op Dhamma-land. Maar het wordt wel des te belangrijker als je je op Dhamma-land bevindt.

Het eerste punt dat van belang is, is dat het zo moeilijk is deze voorschriften na te leven; er zijn zovele factoren die mensen er toe kunnen brengen hun *sīla* niet na te leven. Op dit terrein heb je een bijzondere Dhamma-atmosfeer. De invloed van *Māra* is hier veel geringer dan in de buitenwereld. Als iemand zijn *sīla* zelfs niet kan naleven in deze omgeving, wat kun je dan van zo iemand verwachten? Hoe kan deze persoon zich ontwikkelen in Dhamma? Als je de gelegenheid krijgt om te leven in een bijzondere omgeving vol Dhamma-vibraties en vrij van de invloed van *Māra*, moet je daar gebruik van maken, zodat je sterker wordt in *sīla*.

Een ander, nog belangrijker punt is dat het naleven van *sīla* waar dan ook heel verdienstelijk is, maar op Dhamma-land levert het nog meer verdiensten op. Het niet naleven van *sīla* is schadelijk, maar het verbreken ervan op Dhamma-land is nog veel schadelijker. Begrijp goed waarom. De sfeer op een Dhamma-terrein is vol Dhamma-vibraties, zuiverheid. Je kunt alleen een van de *sīla*'s verbreken als je de een of andere onzuiverheid voortbrengt, zoals woede, hebzucht, passie, ego. De een of andere onzuiverheid moet eerst in je geest opkomen voordat deze zich manifesteert als een negatieve verbale handeling of een negatieve lichamelijke handeling. En zodra je een onzuiverheid in de geest, een slechte vibratie hebt voortgebracht, verontreinigt je de atmosfeer.

Als je zo'n soort vibratie op een markt hebt voortgebracht, is dat niet goed, maar de markt is al vol slechte vibraties. Dat valt niet zo op. Net zoals het nauwelijks opvalt wanneer iemand een vuil overhemd of vuile kleren draagt en daarop nog een vlek krijgt. Maar als iemand een spierwit, schoon overhemd draagt, dan zie je daar het kleinste vuiltje op. Je hebt het bedorven. De atmosfeer hier, de goede vibratie, wordt verontreinigd door het ontwikkelen van een onzuiverheid in de geest.

De geest is als een generator – hij staat nooit stil. Hij brengt ofwel onzuiverheid ofwel zuiverheid voort. Als je geen onzuiverheid genereert, betekent dit dat je zuiverheid genereert – goede vibraties. Wanneer je in deze atmosfeer goede vibraties ontwikkelt, dan is dat jouw bijdrage. Hoe wordt een stuk land per slot van rekening een Dhamma-land? Omdat mensen hier mediteren. Mensen die hun geest zuiveren brengen goede vibraties voort. En dat doordringt de gehele atmosfeer.

Je hebt je bijdrage geleverd. Dit is jouw *dāna*. Alle materiële *dāna* is niets vergeleken bij deze *dhamma-dāna* – de goede vibraties die je hebt gegeven.

Je moet goed begrijpen, dat de goede vibraties van een Dhamma-land er niet alleen zijn voor de 100 of 200 mensen die naar een cursus komen, of voor de 20 of 30 helpers die er komen. Het is een doorlopend proces. De vibraties op een Dhamma-land worden steeds sterker. Hoe meer mensen er komen mediteren, des te sterker ze worden. En zo gaat dat maar door. Als een Dhamma-land een werkelijk goed

Dhamma-land is, en ons streven is dat al onze centra zo worden – en onze ervaring is dat ze dat ook worden, dan zal deze atmosfeer van zuivere Dhamma jaren en jaren, eeuwen lang, generaties lang, blijven doorwerken.

Wie weet wie erover vijfhonderd jaar, over 10 generaties allemaal zal komen. Wat een bijzondere bijdrage schenk je aan al deze onbekende mensen. Hoeveel baat zullen zij er niet bij hebben! Jouw *dāna* is iets bijzonders. Maar als je een onzuiverheid voortbrengt is dat schadelijk. Je schaadt in zo'n geval niet alleen de huidige mediteerders, maar ook de toekomstige. Zij zullen dan niet de sterke, goede vibraties krijgen als ze zouden moeten krijgen. Dat is de reden waarom *sīla*, het naleven van *sīla* op Dhamma-land zoveel belangrijker, zoveel waardevoller is voor degene die goede vibraties genereert en ook voor anderen, nu en in de toekomst. Neem dus je *sīla* in acht, het is heel belangrijk. *Sīla* is de basis van Dhamma. Houdt deze basis sterk! Goed!

2. Dhamma-dienst en *Pāramī*

V: Goenkaji, zou u ons duidelijk kunnen maken hoe Dhamma-dienst ons helpt onze *pāramī*'s te ontwikkelen?

A: Dhamma-dienst zelf is een *pāramī*. Wat is Dhamma-dienst? Je wordt een deel van *Dhamma-dāna*. Het volgende gebeurt; mensen komen naar hier om Dhamma te krijgen en jij helpt mee. Jouw diensten zorgen ervoor dat deze *Dhamma-dāna* op een goede manier aan mensen gegeven kan worden. En *dāna* is één van de grootste van de 10 *pāramī*'s. Van al de *dāna*'s, is *Dhamma-dāna* de hoogste. In de woorden van de Boeddha: *Sabbadānam dhammadānam jināti*. *Dhamma-dāna* is de hoogste *dāna*. Je maakt daar deel van uit. Je draagt bij aan het geven van Dhamma aan de mensen.

En niet alleen *dāna*. Wanneer je naar een 10-daagse cursus komt om te dienen, merk je dat je de gelegenheid krijgt om al de 10 *pāramī*'s te ontwikkelen. Als je mediteert in een 10-daagse cursus ontwikkel je je *pāramī*'s; alle 10 *pāramī*'s worden dan sterker en sterker. En dat gebeurt ook terwijl je dient in deze atmosfeer. Beetje bij beetje ontwikkel je elk van je *pāramī*'s. Hier bouw je aan je *sīla*, omdat je heel goed oplet je bent immers in een Dhamma omgeving. Je bent hier niet om de vibratie van het Dhamma-land te bederven, maar om de goede vibraties te bevorderen, om je *sīla* na te leven. Als je *sīla* ergens in de buitenwereld naleeft, is dat goed, het is een daad van verdienste, die goede resultaten oplevert. Maar als je *sīla* op Dhamma-land naleeft, geeft dat een nog veel beter resultaat. Tijdens je 10-daagse verblijf hier heb je de gelegenheid je *sīla* na te leven.

En dat geldt voor iedere *pāramī*. Verdraagzaamheid! Nu heb je met de studenten te maken; en die zijn geagiteerd – er is een operatie gaande. Iemand genereert misschien negativiteit en daar ben jij het slachtoffer van. Oh! En je glimlacht – iemand die zich ellendig voelt. Je onwikkelt gewoon *mettā*. Je reageert niet met negatieve gevoelens. Je *khanti pāramī* wordt dan sterker. Verder krijg je de gelegenheid om twee of drie keer per dag te mediteren; en op die manier wordt je *samādhi* sterker, je *paññā* en je *mettā*; je kunt aan al je 10 *pāramī*'s werken net zoals je tijdens een cursus doet.

In een cursus heb je alleen met jezelf te maken. Wanneer je een cursus dient, leer je hoe in de buitenwereld te leven. Je hebt misschien heel goed Vipassana beoefend en bent misschien heel gelijkmoedig gebleven bij vibraties. Maar je leeft nu eenmaal niet in een broeikas, zoals een serreplantje; je hebt met de buitenwereld te maken. En als je na een diepgaande meditatiecursus, onmiddellijk daarna de buitenwereld tegemoet treedt, dan is dat niet bepaald makkelijk. Hier leer je hoe je dat doet. Je ziet 10 dagen lang de wereld onder ogen, je bent naar buiten gericht. Je hebt te maken met 100 of

200 – of welk aantal dan ook – studenten die hier naartoe gekomen zijn. En dit is zo'n beschermde, gezonde, positieve omgeving. Deze geeft je kracht; je bent in staat daar goed mee om te gaan. Op deze manier train je jezelf.

Anderen van dienst zijn is op zich al een belangrijke *pāramī* en hier werk je in een zuivere omgeving. Dit zal je ook helpen om mensen in de buitenwereld van dienst te zijn en om de wisselvalligheden van het leven in de buitenwereld onder ogen te zien. Dhamma-dienst heeft in elk opzicht een bijzonder effect. Degenen die Dhamma-service geven komen me vertellen – en ik weet dit ook uit eigen ervaring – dat hun meditatie nu veel beter wordt; dat ze wanneer zij mediteren, veel dieper gaan; dat ze gelijkmoediger zijn; meer *mettā* hebben gekregen. Je meditatie wordt dus sterker omdat je meer *pāramī*'s hebt ontwikkeld. Door je Dhamma-dienst heb je je *pāramī*'s verzameld. Deze *pāramī*'s worden bijgeschreven op je rekening van verdiensten, en deze kredietrekening maakt dat je sterker wordt. Je merkt dat je meditatie beter gaat. Dhamma-dienst heeft dus in alle opzichten een heel goed effect.

Ook het geven van *dāna* is belangrijk. Als je *dāna* geeft aan een ziekenhuis, een school, of een weeshuis, dan vinden anderen baat bij deze *dāna*. Goed! Dat is een *pāramī*. Maar als je *dāna* in geld schenkt voor plaatsen waar Dhamma wordt onderwezen, dan is dat iets veel hogers. Misschien geef je *dāna* in de vorm van voedsel aan iemand die honger heeft, maar de volgende dag heeft deze persoon weer honger. Iemand heeft dorst en je geeft hem water. Maar daarna heeft hij opnieuw dorst. Iemand heeft kleding nodig en je geeft hem kleren. Maar deze verslijten en na enige tijd heeft hij opnieuw kleding nodig. Als je echter Dhamma geeft aan iemand die zich ellendig voelt, dan komt zo iemand op het pad van bevrijding uit ellende. Dat is met niets te vergelijken. Een schenking aan een organisatie of aan een centrum dat *dhamma-dāna* geeft, is dus een heel waardevolle *dāna pāramī*.

Maar de waarde van de *dāna pāramī* is nog veel meer wanneer je hier bent om te dienen. Wat is een *pāramī* tenslotte? Het is gewoon een intentie, een geestelijke intentie. Voordat je *dāna* geeft, voel je: "Oh! Geweldig. Dit geld, mijn financiële bijdrage zal worden gebruikt voor een heel goed doel. Laat me iets geven van wat ik heb verdiend; een deel daarvan moet naar Dhamma gaan".

Deze intentie wordt je *pāramī*; je hebt gegeven. De gedachte komt bij je op: "Ik zou moeten geven", en je hebt dat gedaan. En je voelt je gelukkig daarover. Maar als je 10 dagen lang dient, werk je elk ogenblik, 10 dagen lang. Je maakt eten klaar, je dient anderen, je veegt de vloer. Wat dan ook! En de hele tijd is er de gedachte: "Veel mensen hebben baat bij wat ik doe. Meer en meer mensen zouden hier voordeel van moeten ondervinden. Hun problemen bij het mediteren zouden opgelost moeten worden. Hoe kan ik ze helpen om vreedzaam, zonder enig obstakel, zonder enige belemmering te werken?" Dit is je intentie; en deze intentie duurt 10 dagen lang.

Je *pāramī* van Dhamma-dienst, de *dāna* van Dhamma-dienst, is dus zoveel belangrijker dan *dāna* in de vorm van geld. We zeggen niet dat geld geven slecht is – het is heel belangrijk en levert goede resultaten op. Maar dienen is veel en veel vruchtbaarder. Omdat het zo'n lange tijd is. Je blijft er telkens aan denken, terwijl je dient. Je dient niet om er iets voor terug te krijgen, maar om anderen er baat bij te laten hebben. Er is dus sprake van *mettā*. Je voelt je gelukkig als je ziet dat anderen Dhamma krijgen. Als je dient ontwikkel je je *pāramī* ieder ogenblik. Dhamma-dienst is dus volgens mij de grootste *dāna*, veel belangrijker dan de *dāna* in de vorm van geld. En iedere *dāna* levert je *pāramī*'s op. *Dhamma-dāna* en fysieke *dāna* in de vorm van Dhamma-service zijn heel sterke *pāramī*'s.

Ongetwijfeld! Goed! Wees gelukkig!

3. Conflicten tussen helpers

V: Goenkaji, soms komen er om de een of andere reden conflicten op tussen Dhamma-helpers. Hoe kunnen we onze service het beste gebruiken om ons eigen ego het hoofd te bieden en nederigheid te ontwikkelen?

A: Conflicten die ontstaan terwijl je aan het dienen bent? Is dat je vraag?

V: Ja.

A: Als je niet in de positie bent om je geest kalm en rustig te houden, vol liefde en mededogen voor anderen, en je merkt dat er om een of andere reden negatieve gevoelens in je geest opkomen, trek je dan terug uit de service, dien niet. Je zegt misschien: "De fout ligt niet bij mij, maar bij de ander". Hoe dan ook, het is jouw fout dat je negatief wordt. Je bent betrokken in een conflict met anderen, een confrontatie met anderen. Begrijp dan: "Ik ben nu niet in een goede conditie om te dienen, het is niet de juiste tijd daarvoor. Ik kan maar beter gaan mediteren". Trek je terug van het dienen, ga zitten en mediteer. Je kunt mensen niet dienen als je negativiteit genereert, omdat je deze negatieve vibratie op anderen zal richten.

Zelfs als je vindt dat de fout bij een van de andere werkers ligt, kun je heel beleefd en nederig duidelijk proberen te maken: "volgens mij is dit niet correct, dit is niet in overeenstemming met Dhamma." Het kan zijn dat de ander dit niet begrijpt. Dan, na enige tijd geef je je mening heel beleefd en nederig opnieuw, maar die persoon is het er niet mee eens. Je hebt nu al je redenen gegeven, al je begrip getoond. Zonder je geest uit evenwicht te brengen, heel kalm, heb je het uitgelegd, maar het heeft geen effect. Ik zou zeggen: twee keer is genoeg. In een heel enkel geval kun je het nog een derde keer proberen, maar niet meer dan dat – doe dat nooit. Anders laat dit zien dat je een enorme gehechtheid aan je zienswijze hebt ontwikkeld, hoe correct deze misschien ook is. Je wilt dat de dingen gebeuren zoals jij denkt dat goed is, volgens jouw mening, en dat is verkeerd! Je geeft je mening zoals tegen je broer of je zus die zich heeft vergist, je doet dat een of twee keer, hoogstens drie. Maar als dit niet helpt, dan geen achterklap. Vertel hem of haar beleefd: "Dit is hoe ik het begrijp; misschien kunnen de senior studenten, degenen die meer ervaring hebben je dit uitleggen. Daarna kun je misschien naar een oudere student gaan. Maar praat voordat je deze situatie aan iemand anders voorlegt, eerst met de persoon met wie je een meningsverschil hebt. En informeer dan pas degenen met meer ervaring; de senior studenten, de bestuursleden, de assistent-leraren, de senior assistent-leraren, de coördinatoren, de leraar; je kunt naar hen toegaan en hen op de hoogte stellen; maar eerst moet je de kwestie bespreken met de persoon die het aangaat.

En dan geen negatief gepraat, anders is het achterklap, wat opnieuw verkeerd is. Maar als er niets gebeurt en deze persoon niet kan worden gecorrigeerd, voel dan geen afkeer, maar juist meer mededogen. Je moet jezelf altijd onderzoeken: als je geërgerd raakt omdat iets wat heel goed is niet gebeurt dan betekent dit dat je ego sterk is, dat je eigen gehechtheid aan je ego, je gehechtheid aan je zienswijze de overhand heeft; en dat is geen Dhamma. Probeer je zelf te verbeteren voordat je probeert anderen te corrigeren.

4. Negativiteit van studenten

V: Soms lijkt het alsof we negatieve gevoelens, zoals bijvoorbeeld angst van de studenten die we dienen, oppikken. Hoe gebeurt dit en wat doe je in zo'n geval?

A: Je kunt niet iets van iemand anders oppikken. Eigenlijk heb je van binnen een voorraad van dezelfde onzuiverheid. Iemand heeft een angstcomplex en door de

beoefening van Vipassana komt dit angstcomplex naar de oppervlakte. Wanneer dit naar boven komt wordt de atmosfeer geladen met dit soort vibraties, wat je eigen angst stimuleert. Je hebt zelf een voorraad angst en deze wordt gestimuleerd. Dat komt op. Bedank de student dus. Hij heeft je eigen onzuiverheid naar buiten doen komen. Mediteer ermee. En kom er vanaf. Waarom zou je er bang van zijn?

Als iets opkomt terwijl je hier in deze omgeving bent, kan je eraan werken en er van af komen. Als je vrij bent van deze specifieke onzuiverheid, zal er niets gebeuren. Als iemand angst ontwikkelt, dan zal er bij de Boeddha geen angst opkomen – hij is daar volledig vrij van. Zolang je de kiem van een specifieke onzuiverheid in je hebt en diezelfde onzuiverheid komt ergens anders op, dan wakkert dit je eigen negativiteit aan. Goed! Wees gelukkig!

5. Het juiste spreken

V: Als wij een cursus dienen ervaren we dat de moeilijkste *silā* om na te leven het juiste spreken is. Als Dhamma-helpers is het moeilijk om te vermijden dat we terecht komen in zinloos gepraat of geroddel, en soms verspreiden we onopzettelijk onjuiste informatie of negativiteit. Ook worden er soms privé-aangelegenheden van studenten besproken. Kunt u ons adviseren hoe we het juiste spreken kunnen beoefenen?

A: Zinloos gepraat is één van de vormen van onjuist spreken. Je breekt je *silā* door zulk soort geroddel en zinloos gepraat. Als iemand wilt kwaadspreken, roddelen, dan kan hij het Dhamma-centrum beter verlaten en ergens anders heen gaan. Maar hier, zoals Boeddha herhaaldelijk placht te zeggen, óf Dhamma-gesprekken óf *Tunhī bhāva* – edele stilte, volledige stilte. Anders niets! Geen enkel ander onderwerp dient op Dhamma-land te worden besproken. Anders komen deze dingen waar je het nu over hebt ongetwijfeld op. Wanneer je kletst, is je geest zo ongedisciplineerd, je spreken wordt dan heel lichtzinnig. Je geeft er niet om wat je zegt. En dat kan tot iets verkeerd leiden en veel moeilijkheden voor andere studenten teweegbrengen. Dit moet dus totaal worden vermeden.

6. Lichamelijk contact

V: Waarom wordt zowel studenten als Dhamma-helpers gevraagd zich te onthouden van lichamelijk contact met anderen op een cursuslocatie of een centrum, of er nu een cursus aan de gang is of niet? Kan lichamelijk contact ook niet een manier zijn om *mettā* tot uitdrukking te brengen?

A: Zelfs als je zegt dat dit alleen maar een uitdrukking van *mettā* is, is het gevaarlijk en begeef je je op glad ijs. Je weet niet wanneer je in passie verstrikt raakt. Daarom is het vermijden van een dergelijk gevaar heel belangrijk. Geen argument voor dit soort contact! Mensen blijven bij me komen om me te vertellen dat er bij lichamelijk contact in het Westen geen sprake is van passie. Dat is mogelijk, ik weet het niet omdat ik niet in het Westen ben geboren. Maar ik heb in het Westen zeker gezien dat een student begon met lichamelijk contact en zei dat er geen passie in het spel was. Uiteindelijk resulteerde dit in iets heel ongezonds. Vooral omdat je op een Dhamma-terrein werkt waar de anti-Dhamma-krachten altijd proberen om je naar beneden te halen. Je vertegenwoordigt Dhamma en als je ook maar een beetje zwakheid toont – en passie is de grootste zwakheid – dan zullen deze krachten, deze anti-Dhamma vibraties, passie in je opwekken en je zult de gehele atmosfeer bederven. Vermijd daarom iedere vorm van lichamelijk contact, wat voor argument mensen er ook voor geven. Luister niet naar zulke argumenten! Dit is een strikte regel in ieder Dhamma-centrum en zelfs op gehuurde plaatsen als de cursus aan de gang is. Lichamelijk contact is niet toegestaan.

7. Scheiding tussen mannen en vrouwen

V: Waarom is het noodzakelijk een scheiding tussen mannen en vrouwen aan te houden tijdens cursussen en op het centrum?

A: Om dezelfde reden als hierboven. Het is zo gevaarlijk. Tenzij er segregatie is, gaan dingen naar alle waarschijnlijkheid verkeerd. Passie is de grootste zwakheid en zal een manier vinden om zich uit te drukken. Daarom kun je beter gescheiden blijven. Dit is heilzaam voor jezelf en voor de studenten die naar de cursus zijn gekomen.

8. Nieuwe relaties

V: Als studenten een cursus dienen of op een centrum verblijven, voelen zij zich misschien aangetrokken tot iemand met wie zij een relatie zouden willen aangaan. Misschien hopen ze op een Dhamma-partner. Hoe moet een student die op een cursus dient of in het centrum verblijft zich in een beginnende of latere fase van een nieuwe relatie gedragen?

A: Een Dhamma-gebied is een Dhamma-gebied, laat dat heel duidelijk zijn. Het is niet bestemd voor enige vorm van geflirt. Een relatie in een vroege of latere fase maakt geen verschil. Iedere student die aan het werk is als Dhamma-helper en merkt dat hij of zij zich om de een of andere reden aangetrokken voelt tot iemand voor een relatie of als Dhamma-partner moet onmiddellijk vertrekken – en zelfs geen moment langer op het centrum blijven. Hofmakerij moet je buiten het Dhamma-centrum doen. Als je niet getrouwd bent moet je je in Dhamma-centra gedragen als broers en zussen. Zelfs een spoor van passie in iemands geest zal de Dhamma-atmosfeer op het centrum verstoren. En dit moet tot elke prijs vermeden worden. Iedere Dhamma-werker op ieder centrum moet telkens weer duidelijk gemaakt worden, dat een Dhamma-centrum geen plek is voor vrijage, dit dient buiten Dhamma-centra plaats te vinden.

9. Mijn meditatiebeoefening

V: Als ik een cursus dien, wanneer moet ik dan Anapana beoefenen, wanneer Vipassana en wanneer *mettā*?

A: Een goede vraag. Je bent niet in de cursus. Je bent er om de cursus te dienen. Het is alsof je je dagelijks leven leidt. Je doet je dagelijkse meditatie en je beslist op dat moment of je begint met Anapana of direct met Vipassana. En als je met Anapana begint, beslis je hoe lang je dat doet. Dat doe je hier ook. Nogmaals, de student die meehelpt, bepaalt dit zelf.

Als je merkt dat je *samādhi* erg zwak is en je je *samādhi* sterker wilt maken, doe dan Anapana de eerste drie dagen, wanneer anderen dat doen en deze instructies gegeven worden. Hier is niets mis mee. En schakel dan over naar Vipassana. Maar dit bepaalt iedere Dhamma-werker zelf. Er is geen vaste regel dat iedere student op een bepaalde wijze moet werken. Het belangrijkste is dat je zit. Als je op Dhamma-land werkt en je mediteert niet twee of drie uur per dag, dan kan je niet goed dienen – je vibraties zullen geen goede ‘service’-vibraties zijn. Daarom is het zo belangrijk dat je zit, zowel in je eigen belang als dat van de studenten die je dient.

Een probleem dat soms voorkomt als er maar weinig Dhamma-werkers zijn, is dat ze proberen het schema van de cursus te volgen. Wanneer Anapana wordt gegeven proberen zij Anapana te beoefenen alsof ze aan de cursus deelnemen. Wanneer Vipassana wordt gegeven, dan zitten ze met gesloten ogen en proberen Vipassana te krijgen alsof ze meedoen met de cursus. Als er instructies worden gegeven voor de zitting van één uur, sluiten ze hun ogen en proberen te werken volgens deze

instructies. Dat is verkeerd! Je bent nu een Dhamma-helper. Vaak dien je je ogen open te houden en naar anderen te kijken; hoe het met ze gaat, welke moeilijkheden zij ondervinden. En jij probeert te profiteren van Anapana, van Vipassana als dat gegeven wordt, of van de instructies voor een uur zitten. Als er vele Dhamma-helpers zijn en je verdeelt je verantwoordelijkheden, zodat een of twee mannelijke en een of twee vrouwelijke helpers hun ogen open houden gedurende deze periodes, dan is daar natuurlijk niets mis mee. Maar wanneer jullie maar met weinigen zijn en je volgt gewoon de instructies voor de reguliere studenten in de cursus, dan creëer je een probleem. Je weet dan immers niet wat er gebeurt en de leraar kan je niet vragen hem of haar te helpen, omdat je daar met gesloten ogen zit. Dit moet vermeden worden.

10. Bespreken van therapieën en andere technieken

V: Soms wanneer we Dhamma-service geven komen andere technieken of therapieën als vanzelf ter sprake.

A: Precies zoals met geroddel, kan je zeggen "als vanzelf". Laat dit "als vanzelf" weg. Van zoveel verkeerde dingen die gebeuren zeggen mensen dat ze "als vanzelf" gebeuren.

V: Sommige studenten vinden deze gesprekken nuttig doordat ze verschillen tussen Vipassana en andere methodes duidelijk maken.

A: Maar misschien scheidt het ook verwarring. Laat al die uitleg maar achterwege.

V: Waarom worden we verzocht niet te discussiëren over andere technieken en methodes?

A: Discussieer – buiten het centrum; maar niet op het centrum, zeker niet.

11. Helpers die studenten advies geven over het mediteren

V: Als een student een storm heeft en de leraar is niet onmiddellijk beschikbaar, dan helpen we als Dhamma-werkers de student door hem meditatie-instructies te geven zoals: "Doe wat meer Anapana en werk met uiteinden van het lichaam" of "Werk meer ontspannen door op je bed te gaan liggen of te wandelen".

A: Een heel riskante zaak! Je moet begrijpen dat wanneer iemand is geautoriseerd om Dhamma te geven – een assistent-leraar, junior of senior, of een leraar – de aanwezige goede Dhamma-vibraties met deze persoon op de Dhamma-seat in contact komen. En dat helpt de student. Een helper is niet gemachtigd om als leraar op te treden. En deze rol spelen onder het voorwendsel: er is nu geen leraar; iemand heeft problemen, dan kan ik maar beter een advies geven", is heel verkeerd. Doe dat niet! Wat je hoogstens kunt zeggen is: "ontspan je, ga even op je bed liggen". Dit is geen techniek en het heeft niets met meditatie-onderricht te maken. Of: "ontspan je maar even. Wanneer de leraar er is, zal ik je vragen om te komen, zodat je hem of haar kunt spreken." Dat is alles. Niet meer dan dat. Probeer geen instructies te geven. Er is een grote kans dat jouw instructies de student in de problemen brengen. Geautoriseerd worden en in contact staan met de Dhamma-vibraties is een heel belangrijke rol van de assistent-leraren en de senior assistent-leraren.

12. Geschikte literatuur

V: Als we een cursus dienen of op een centrum verblijven, wordt ons verzocht ons te beperken tot het lezen van boeken die te maken hebben met de leer van Boeddha, of kranten en tijdschriften. Studenten vragen vaak waarom ze geen dingen kunnen lezen waarvan ze vinden dat het verenigbaar is met Vipassana. Kunt u uitleggen wat de achtergrond van deze regel is?

A: Welnu, aan wie is het om te zeggen wat wel en niet verenigbaar is met Vipassana? Je kan niet van een assistent-leraar verwachten dat hij alle literatuur die je meebrengt doorkijkt en aangeeft wat wel en niet verenigbaar is. Lees al die dingen buiten het centrum. Waarom de atmosfeer van het centrum verstoren. Een helper moet altijd in gedachten houden dat hij of zij op het centrum is om daar de goede vibraties op te bouwen. Als iemand niet in de positie is om dat te doen, dan kan hij beter weggaan. Blijf dan niet. Accepteer gewoon het feit: "Ik ben niet in de positie om dat te doen. Omdat ik dit wil lezen, en dat, wat misschien tegen de vibratie van het centrum indruist. Ik ben niet in staat om te beoordelen of iets werkelijk goed is of niet en mijn leraar heeft niet de tijd om dat allemaal te bekijken. Daarom kan ik dit beter buiten het centrum lezen." Laat het dus gewoon. Bederf de atmosfeer niet. Het is zo moeilijk een Dhamma atmosfeer op te bouwen waarvan je wenst dat deze zo sterk wordt dat hij eeuwen, generaties lang zal duren. Het meedoen hieraan, onder wat voor voorwendsel dan ook, is niet heilzaam. Kom er vanaf!

13. Als ik een storm heb

V: Wat moet ik doen als er vanbinnen een ernstige storm aan de gang is, maar ik mijn werk af moet maken omdat er niemand anders is om dit te doen? Wanneer is het als lange termijnhelper beter om meer te mediteren of om het centrum te verlaten, als je werkelijk een heel moeilijke tijd doormaakt?

A: De assistent-leraar in functie is het best in staat om dat te beoordelen en je te begeleiden. Bespreek dit met hem of haar.

14. De reden voor 'Sadhu' en het buigen

V: Schuilt er enige bedoeling achter het chanten van 'Sadhu' en het buigen van oud-studenten of is dit slechts een rite of ritueel?

A: Het is geen rite of ritueel. Zoals ik eerder zei kan van deze vijf uiteinden van het lichaam, die van de top van het hoofd vibraties ontvangen. Als iemand uitdrukking geeft aan *mettā* door te zeggen: "Mogen alle wezens gelukkig zijn!", "*Bhavatu sabba maṅgalam*", dan betekent dit dat iemand een goede vibratie geeft, een vibratie van *mettā*. Je buigt en ontvangt deze vibraties op de top van je hoofd. Als je "*Sadhu*" zegt dan betekent dit dat je ook vreugde voelt, dat je erg blij bent. Wanneer de leraar of assistent-leraar zegt: "*Bhavatu sabba maṅgalam*", zegt hij of zij dat met een gevoel van vreugde: "Mogen alle wezens gelukkig zijn!" Jij voelt die vreugde ook. Dit is de meevoelende vreugde waarmee je zegt: "*Sadhu*". En het aanvaarden van goede vibraties is in je eigen belang. Je hebt dorst en iemand geeft je water. Als je met je handen een kom vormt, zul je water ontvangen. Als je je handen gescheiden houdt dan loopt het water weg. Buig – in je eigen belang. Het is geen rite of ritueel! Het is een heilzame traditie uit het verleden. Maak er gebruik van!

15. Het beoefenen van Yoga

V: Dhamma-helpers krijgen vaak niet genoeg lichaamsbeweging. Mogen ze yoga doen terwijl zij meehelpen op een centrum of cursuslocatie?

A: Yoga – dat wil zeggen lichamelijke oefeningen – gaat heel goed samen met Vipassana. Maar we doen dat niet op een centrum, omdat de studenten ertoe worden aangetrokken en het dan een belemmering wordt. Als je op een centrum verblijft en een belemmering voor de vooruitgang van de studenten veroorzaakt, dan is dat iets heel ongezonds. Als een Dhamma-helper op een centrum echter een kamer alleen heeft en daar yoga-oefeningen kan doen zonder iemand te storen dan is dat geen enkel probleem. Maar ook hiervoor moet men eerst toestemming krijgen van de leraar, of de assistent-leraar in functie. Leg het uit en als de assistent-leraar het geen probleem vindt dan is het ok. Alleen dan is het toegestaan, anders niet. Wandel als lichaamsbeweging. Dat is goed genoeg. Je mag nooit de serieuze meditatie van studenten die hier voor tien dagen komen verstoren.

16. Het gebruik van Pali en Hindi

V: Waarom gebruikt u woorden uit het Pali en Hindi voor de chantings en de lezingen, als u onderricht geeft in het Engels?

A: Zij doen mij zo goed. Het zijn woorden van de Verlichte – vooral het Pali – en Hindi is mijn moedertaal, daarom gebruik ik het. Eigenlijk is het voor goede vibraties. In Engelse lezingen let ik erop om ze zo weinig mogelijk te gebruiken. In de lezingen in het Hindi zijn ze echter heel bevorderlijk – ze geven veel inspiratie omdat de toehoorders dit goed begrijpen – vooral het Hindi. Maar ook het Pali, wat voor veel studenten na een paar cursussen heel makkelijk wordt. Oud-studenten, zelfs uit het Westen, vertellen me vaak: “Wanneer u een Pali-vers reciteert krijgen we daarbij zulke goede vibraties”. Een nieuwe student voelt dit misschien niet, omdat hij of zij daar misschien afkeer voor heeft: “Wat wordt er nu gezongen; wat is dit; waarom komt dit ertussen?” Langzaamaan zal ook deze persoon het begrijpen.

De laatste keer dat alle tien lezingen werden opgenomen zijn deze Pali-verzen tot een minimum teruggebracht – de meeste werden er uitgelaten. Toen kwamen er veel klachten: “Wat is er met die Pali-verzen gebeurd; ze waren zo goed voor ons.” We kunnen het niet iedereen naar de zin maken. Sommigen zullen ontevreden blijven. We moeten zien hoe we het beste kunnen dienen. En dat geldt ook voor jullie!

Mogen alle wezens gelukkig zijn!