



Mahācārya Āryadeva, een leerling van Nāgārjuna, de beroemde filosoof en dialecticus, en tevens één van de zes belangrijkste mahāyāna leraren.

# De sangha

*De sangha is de natuurlijke uitdrukking van de verlichting, zij weerspiegelt de verbondenheid met elke vorm van bestaan. De sangha is de gemeenschap die de aanwezigheid van de Boeddha in de wereld voortzet en is het levende voorbeeld waarin bewust handelen en een evenwichtige manier van leven worden ondersteund. Gesticht door de Boeddha, geleid door zijn onderricht en ondersteund door generaties van belangrijke leraren is de sangha een toevluchtsoort dat bescherming biedt tegen de houdingen en handelingen die mensen tot lijden veroordelen.*

Net zoals een boeddha beschouwd kan worden als een directe uitingsvorm van een natuurlijke kosmische orde en de dharma als de wet die op elke bestaansvorm van toepassing is, kan de sangha gezien worden als een gemeenschap die alle levende wezens omvat. Wat de verlichting betreft zijn alle mensen gelijk; hoe meer iemand zich bewust is van zijn verbondenheid met anderen, hoe meer hij begrijpt hoe betekenisvoller de sangha is. De boeddhistische sangha bestaat vooral uit de groep mensen die toevlucht hebben genomen tot de drie juwelen - de Boeddha, dharma en sangha.

In het nemen van toevlucht drukt het individu zijn vertrouwen uit in de wijsheid van de Boeddha en de waarheid van zijn leer, hij erkent dat de sangha nodig is om een spiritueel leven te ondersteunen. De kern van de sangha wordt gevormd door diegenen die volledig doordrongen zijn van het belang van de dharma en vanuit deze kennis handelen. Zulke meesters zijn levende voorbeelden voor de andere leden van de gemeen-

schap; door de kracht van hun heldere inzichten zijn ze in staat andere mensen te inspireren en hen die minder ver gevorderd zijn op het spirituele pad te leiden.

Verbonden door hun gezamenlijke doelstelling vormen de leden van de sangha een gemeenschap die het bestuderen en het beoefenen van de dharma ondersteunt en die tevens bescherming biedt tegen de begeerten en gehechtheden die het menselijk lijden zo intensiveren. Als groter geheel omvat de sangha alle boeddhisten, wat hun specifieke traditie of oefeningen ook zijn. Daarnaast zijn er echter afzonderlijke boeddhistische gemeenschappen gesticht die er specifiek op gericht zijn om als toevluchtsoord te dienen tegen de wereldse beslommeringen; het is hun voornaamste doelstelling een omgeving te creëren die de groei van zelfkennis en spirituele inzichten bevordert. Traditioneel zijn het kloostergemeenschappen, en meestal volgen ze hun eigen voorschriften.

De leden van de sangha leven als gemeenschap samen of op zichzelf; ze kunnen hun intrede nemen in een klooster of met hun dagelijkse bezigheden doorgaan. Wat ze ook doen of waar ze zich maar bevinden, door hun overtuiging dat samsara niet gelukkig maakt en door hun vertrouwen in de verlichting die ze zelf helpen ondersteunen, voelen ze zich met elkaar verbonden.

Ook in westerse landen hebben zich tegenwoordig tal van boeddhistische gemeenschappen gevestigd. Hoewel er slechts weinigen een werkelijke kloostergemeenschap vormen en westerlingen geen voorbeelden hebben van de unieke kwaliteiten van een sangha, hebben deze gemeenschappen dezelfde doelstellingen als de traditionele boeddhistische ordes: het ontwikkelen van een sangha die in zijn eigen behoeften kan voorzien en die als toevlucht en basis kan dienen voor een boeddhistische levensstijl.

## De eerste sangha

*Ingewijd door een gebaar, een paar woorden of een blik vormden de grote Arhats, de spirituele zonen van de Boeddha, de kern van de eerste sangha.*

De Boeddha heeft tijdens zijn leven aan ontelbare levende wezens in alle werelden zijn verwezenlijking overgedragen. In de wereld van de mensen trok hij duizenden volgelingen aan waarvan velen al snel de volmaakte verwezenlijking van een Arhat bereikten. De eerste Arhats waren de vijf discipelen die de eerste toespraak van de Boeddha hoorden in het hertenpark vlakbij Vārānasī. Al snel volgden velen hun voorbeeld. De brahmaan Yaśas voer in de duisternis van de nacht een rivier over om de toespraken van de Boeddha te horen; vier van zijn vrienden bereikten kort daarna de verwezenlijking. Door hun ervaringen werden weer vijftig andere mensen aangetrokken en aan deze sangha van zestig leden droeg de Boeddha zijn leer over, hij gaf ze instructies over de manier waarop ze de dharma over het hele land konden verspreiden.

Terwijl de Boeddha rondreisde werd de sangha steeds groter. In Uruvilva, vlakbij de plek van zijn verlichting, sloot een hele gemeenschap van duizend mannen, die afstand hadden gedaan van de wereld en die geleid werden door de gebroeders Kāśyapa, zich bij de sangha aan. Doordat ze al veel kennis bezaten bereikten ze snel de verlichting. Kort daarna sloten Śāriputra en Maudgalyāyana met in hun gevolg tweehonderdvijftig discipelen zich in Rājāgrha bij de Boeddha aan. Śāriputra zou later de belangrijkste en meest geleerde discipel worden, terwijl Maudgalyāyana als de meester van de spirituele krachten bekend zou worden. De koning van Avanti zond vanuit het westen van India Mahākātyāyana naar de Boeddha toe. Nadat hij de verwezenlijking bereikt had, keerde hij naar zijn geboorteland terug om de dharma te verspreiden.

De eerste leken die na Boeddha's verlichting toenadering zochten tot de sangha speelden daarom al snel een belangrijke rol, als haar beschermers. Koning Bimbisāra uit Magadha schonk het Bamboebos in Rājāgrha aan de gemeenschap. Anāthapindaka schonk het Jetabos in Śrāvastī en de rijke courtisane Amrapālī schonk een tuin in Vaiśālī. Tijdens de regenperiode waren dit de plekken waar de sangha zich verza-

melde, en die daarom al snel bekend werden als de belangrijkste plekken waar de Boeddha zijn onderricht gaf

Zes jaar na zijn verlichting keerde de Boeddha naar zijn geboorteland te Kapilavastu terug. Hij accepteerde dat zijn vader en zijn zoon Rāhula (die bekendheid verwierf vanwege zijn liefde voor de Vinaya) en tevens de kapper Upāli, die de Vinaya leer zou reciteren na het Parinirvāna van de Boeddha, tot de sangha toetrad. In Kapilavastu trad zijn neef Ānanda, die later de meest trouwe volgeling zou worden, ook tot de orde toe. Hoewel Ānanda pas Arhat werd na het Parinirvāna van de Boeddha wordt er over hem verteld dat hij zich elk woord van de Boeddha herinnerde. Op Ānanda's verzoek stichtte de verlichte de orde van de bhiksunī's en aanvaardde zijn tante, zijn vrouw en 499 andere vrouwen uit Kapilavastu als de eerste leden. Steeds meet mensen die op zoek waren naar de verlichting traden tot de sangha toe.

De Boeddha was het voorbeeld dat de sangha navolgde, hij liet door de manier waarop hij leefde, zien hoe ze de menselijke omstandigheden konden onderzoeken en op een manier konden handelen die tot volledige rijpheid zou leiden. Hij vertrouwde het algemene welzijn van de gemeenschap toe aan de Arhats, de 'waardevolle' of gerealiseerde mensen die de innerlijke kern van de sangha vormden. Net als de Boeddha waren de Arhats de overwinnaars van de strijd, waardoor ze niet meer aan samsara gebonden waren, en het inzicht bereikten dat een einde maakt aan alle lijden. Door hun rustige gedrag en volmaakte innerlijke vrede lieten ze zien dat het hun gelukt was alle karmische impulsen stop te zetten. Als levende voorbeelden van de waarheid van de leer van de Boeddha boezemden ze anderen vertrouwen in, en dienden als het ideaal voor de grotere gemeenschap.

Onder leiding van de innerlijke sangha van de Arhats en andere gerealiseerde mensen, beoefenden de leden van de sangha de middenweg, waarbij ze zowel de strenge leefregels van de asceten als de vrijheden die de materialisten zich veroorloofden vermeden. De sangha had een authentieke democratische vorm. Door het voorbeeld te volgen van hen die het verst gevorderd waren op het spirituele pad slaagden de leden van de sangha erin hun eigen zaken te regelen. Kwesties die te maken hadden met de gehele gemeenschap werden in openbare bijeenkomsten besproken. Door hun simpele manier van leven, vriendelijkheid en kalmte toonden de bhiksu's en bhiksunī's van de sangha de ethische waarden van de leer van de Boeddha. Voor een ieder die hen ontmoette was hun

gedrag een voorbeeld van de manier waarop je een leven kunt leiden waarin begeerten, angsten en spijt niet langer meer op de voorgrond staan.

### **Leden van de sangha**

*Er zijn acht verschillende manieren waarop men aan de sangha deel kan nemen, zes hebben te maken met de kloostergemeenschappen en twee met de gemeenschap van leken: de bhikṣu's en bhikṣuṇī's zijn de volledig ingewijde monniken en nonnen; de śramana's en śramaṇī's zijn de mannen en vrouwen die de geloften van de novicen hebben afgelegd; de śikṣamāna's omvatten de groep die nog te jong is om volledig ingewijd te zijn; de upavastha's zijn de leken die tijdelijke geloften hebben afgelegd. De upāsaka's en upāsika's zijn de mannen en vrouwen die het leven volgens de dharma principes combineren met de verantwoordelijkheid voor een huishouden.*

Door inwijding krijgt iemand toegang tot de kloostergemeenschap. Door zijn verzoek om ingewijd te worden geeft iemand aan dat hij bereid en in staat is om volgens de regels van de sangha te leven. Als deze bereidheid door de leraren die de innerlijke sangha vormen wordt erkend, wordt tijdens de inwijdingsceremonie formeel bevestigd dat de aanvrager zich verbindt tot een leven dat gewijd is om de beperktheden van een werelds bestaan te ontstijgen.

De Vinaya verklaart dat, wil de aanvrager slagen in zijn afwijzing van een werelds leven, één van de volgende drie motieven aanwezig moet zijn: teleurgesteld zijn in samsara, de wens hebben om verlicht te worden, of een herkenning van dukkha, een totale ontevredenheid en frustratie met een wereldse manier van leven. Deze laatste wordt als het hoogste motief gezien, want het bewustzijn van dukkha kan het verlangen ondersteunen om de verlichting te bereiken tijdens de onvermijdelijke momenten waarop moeilijkheden en ontmoediging zich voordoen.

Kandidaten die blijk geven over een sterke motivatie te beschikken moeten zowel lichamelijk als emotioneel volwassen zijn en de beschikking hebben over alle normale vermogens. In fysiek opzicht moeten ze

gezond zijn en ook psychologisch voorbereid op het leven dat ze tegemoet gaan. Om ze te beschermen tegen overmatige spanningen of afleidingen, zouden ze gevrijwaard moeten zijn van samsarische verantwoordelijkheden zoals schulden, rechtszaken en militaire verplichtingen. Ze moeten vrij zijn van verplichtingen ten opzichte van familie en moeten de goedkeuring hebben van een of beide ouders.

Een inwijding is zowel voor de betrokkene als voor de hele gemeenschap een belangrijk moment en moet volgens bepaalde technische regels verlopen. In de begindagen van de sangha was een inwijding meestal simpel en direct. De Boeddha werd door zijn eigen gelofte een bhiksu en vaak nam hij nieuwe leerlingen in de kloostergemeenschap op door een gebaar van herkenning of door een uitnodiging om de verbintenis die al eerder was aangegaan verder te verdiepen. Omdat hij de innerlijke gedachten van een ieder kende, wist de verlichte direct aan wie de inwijding geschonken zou worden.

Terwijl de sangha zich vestigde, delegeerde de Boeddha de verantwoordelijkheden voor de inwijding aan geschikte leerlingen. Na een tijd werd het de gewoonte dat een bhiksu die tien jaar lid was van de orde geschikt werd verklaard om inwijdingen te verrichten. Tegenwoordig erkent de sangha die zich strikt houdt aan de Vinaya-regels meestal twee geldige normen voor een inwijding: er moeten op een plek waar de dharma stevig gevestigd is tenminste tien geschikte bhiksu's bij de inwijding aanwezig zijn en op een plek waar geen actieve sangha bestaat zullen er bij een inwijding tenminste vijf bhiksu's aanwezig moeten zijn. De regels dienen als een bescherming, maar zijn niet erg streng en in speciale gevallen kan er volgens nauwkeurig omschreven regels van worden afgeweken.

*Een bhiksu wordt zijn eigen lamp en toevlucht  
door voortdurend zijn lichaam, gevoelens, waarnemingen,  
ideeën en bewustzijn op een manier in acht te nemen  
die de verlangens en depressies  
waar gewone mensen mee te kampen hebben, overstijgt  
en door het beoefenen van bestendigheid, beheersing  
en een rustige geest.*

De handeling van de inwijding begint meestal met het vragen van toestemming aan de orde van de śramaṇa's. De kandidaat legt de eerst serie geloftes af en gaat vervolgens een periode van voorbereiding in waarin hem het belang en de verantwoordelijkheden van het opgenomen worden in de Vinaya traditie worden uitgelegd. Als deze training voltooid is, zal de Vinaya leraar die het onderricht verschaft de laatste instructies geven in aanwezigheid van een boeddhabeeld, een dharma-tekst en de gezamenlijke sangha van bhikṣu's die de levende traditie vertegenwoordigen. De traditie wordt vervolgens, op een moment dat als zodanig door beiden wordt erkend, van meester op discipel overgedragen. Om de transformatie te bezegelen, ontvangt de nieuwe bhikṣu een dharma-naam; vanaf dit moment zal hij een nauwkeurig geordend leven betreden, dat zijn aandachtig gewaarzijn en inzichten zal stimuleren.

Bhikṣu's en bhikṣuṇī's houden zich aan tien fundamentele voorschriften, gedragsregels die overeenstemmen met het pad. Ze stemmen ermee in om zich te weerhouden van doden, stelen, liegen of het drinken van bedwelmende dranken; een ingetogen leven te leiden; na twaalf uur geen voedsel meer tot zich te nemen, niet naar amusementsprogramma's te gaan en geen persoonlijke sieraden te dragen; alleen maar op een laag bed te slapen; en zich niet met geldzaken bezig te houden. Verder stemmen de leden van de orde ermee in zich aan de Prātimokṣa-regels zoals die door de Boeddha zijn vastgelegd, te houden. Er bestaan meer dan tweehonderd voorschriften voor de bhikṣu's en meer dan driehonderd voor de bhikṣuṇī's. In overeenstemming met de Prātimokṣa dragen ze de kleding van een bhikṣu en bezitten alleen nog maar de meest essentiële voorwerpen, zoals de bedelnap, een scheermes en een staf.

De regels die de bhikṣu's en bhikṣuṇī's in hun dagelijkse leven navolgen, werden door de Boeddha naar aanleiding van zijn interacties met de leden van de eerste sangha opgesteld. Als er zich gedragsproblemen voordeden die het leven van de gemeenschap schaadden of de oefeningen verstoorden, onderzocht de Verlichte in het openbaar de oorsprong van de problemen en bracht de onderliggende houding aan het licht. Slechts wanneer de sangha de noodzaak inzag om dit te regelen werd een toepasselijke regel vastgesteld, die moest verhinderen dat het probleem zich nogmaals voor zou doen. De regels dienden ervoor om het bewustzijn van de consequenties van elke gedachte, woord en handeling op te wekken. Op deze manier kon de oorzaak van het destructieve



gedrag met wortel en al worden uitgeroeid en werd de bloem van śīla aangemoedigd tot volle bloei te komen.

*Śīla is de natuurlijke zuiverheid van moreel gedrag dat vanuit de discipline van lichaam en geest ontstaat. Zelfdiscipline - de brede laan naar werkelijke vrijheid, wordt verkregen door het navolgen van de voorschriften van de Vinaya en het vermijden van die gedachten en handelingen die onvermijdelijk aanleiding geven tot lijden.*

Op het moment dat iemand zich realiseert dat samsarische handelingen uiteindelijk geen blijvend geluk opleveren en dat in plaats daarvan de begeerten en frustraties die het geluk ondermijnen alleen maar toenemen, wordt de overtuiging om śīla te ontwikkelen geboren. Door te herkennen dat het besluit om gewoontepatronen te overstijgen ieder moment opnieuw genomen moet worden, heeft het vervolmaken van śīla voor de leden van de sangha de hoogste prioriteit.

Śīla stimuleert het aandachtig gewaarzijn en is het tegengif voor verwarring. Het leidt naar een helder gewaarzijn waarin op ieder moment een volledige vrijheid van keuze aanwezig is. Wanneer onze handelingen minder onder invloed staan van onze begeerten en gewoonten voelen we ons meer verantwoordelijk voor de situaties die zich voordoen. Wat we doen is niet meer zo willekeurig of achteloos, maar is het resultaat van bewuste beslissingen. Als iemand consciëntieus met het beoefenen van śīla bezig is en dit integreert met het dagelijkse leven, zal een innerlijk gevoel van integriteit en doelgerichtheid het lichaam en de geest tot rust brengen. Er zullen zich minder spanningen voordoen; doordat lichaam en geest meer in evenwicht komen zal er vanzelf meer openheid ontstaan en is iemand zich meer bewust van de schoonheid van alles dat zich voordoet. Śīla moedigt een natuurlijke staat van samadhi aan waarin iemand zich meer op zijn gemak voelt en opent de weg naar spirituele groei.

Het beoefenen van śīla zal onvermijdelijk op de krachtige weerstand van vastgeroeste patronen stuiten, maar dat is het moment waarop de sangha van werkelijke steun kan zijn. Leden van de sangha kunnen als voorbeeld dienen, als spiegels en als leraren. Hun aanmoediging en gezamenlijke doelstellingen kunnen individuele beslissingen versterken. Als

iemand meer op het onderricht leert vertrouwen, zal hij in contact komen met de innerlijke sangha, de mensen die al verder gevorderd zijn op het pad, die de richting en bepaalde oefeningen aan kunnen geven en die altijd beschikbaar zijn voor diegenen die in hun gebeden en devotie om hulp smeken.

De voorschriften in de Vinaya die de leden van de sangha begeleiden bij hun beoefening van śīla zijn voor alle boeddhistische scholen hetzelfde en worden in elk van de verschillende stromingen voor verwezenlijking in praktijk gebracht. Het Bodhisattvayāna heeft nog een extra aantal Prātimoksa voorschriften en geloften die de śīla van de Bodhisattva zullen bevorderen. Deze geloften vergemakkelijken de voortgang van bodhicitta en houden verband met het beschermen, het aanmoedigen en instrueren van mensen door middel van vaardig handelen. Bodhisattva's leggen tevens de gelofte af de verdiensten van positieve handelingen aan anderen op te dragen en om steeds weer opnieuw geboren te worden om anderen van dienst te kunnen zijn. De Prātimoksa regels van de Bodhisattva zijn in bepaalde opzichten anders dan die van de Śrāvaka; handelingen die bijvoorbeeld uit haat voortkomen worden als veel slechter beschouwd dan handelingen die uit begeerte voortkomen.

De Vidyādhara's uit het Vajrayāna volgen een nog veel strikter aantal regels. De drie geloften van de Vajrayāna meesters omvatten alle voorschriften van de Vinaya, de oefeningen van de Bodhisattva en een strenge tantristische ethische gedragscode. De śīla die de Vidyādhara ontwikkelt komt voort uit de veel ruimere opvattingen over de verantwoordelijkheid om de grote krachten van de Mantrayāna te bewaken en over te dragen. Hoewel hun uiterlijke gedrag af kan wijken van die van de Vinaya-beoefenaar, is het gebaseerd op de directe waarneming van de waarheid en de kennis over effectieve methoden om de bevrijding te bereiken.

*Gedurende de hele geschiedenis van de sangha hebben de mannen en de vrouwen van de lekenorde zich gehouden aan de voorschriften die gelden voor huisgezinnen, de leer van de Boeddha gevolgd en door hun vrijgevigheid en liefdadigheid verdiensten verworven.*

In de eerste periode van de sangha, toen de Śrāvakayāna de meest bekende vorm van de leer was, waren het met name de bhiksu's en de

bhiksunī's die zich volledig toegedden op spirituele oefeningen. Door het onderhouden van een gezin en het leiden van een werelds leven is men kwetsbaarder voor de verwarringen en gehechtheden van samsara, terwijl het leiden van een leven als bhiksu vrijheden met zich meebrengt waardoor iemand zich volledig aan de studie en beoefening van de dharma kan wijden.

De leden van de sangha leken-gemeenschap die hun toevlucht hadden genomen tot de drie juwelen werden aangemoedigd om op een deugdzame manier te handelen en werden gewezen op de verdiensten die voortkomen uit het ondersteunen van de sangha. De Vinaya vermeldt dan ook vijf voorschriften die van toepassing zijn voor leken: niet doden, niet stelen, geen bedwelmende middelen gebruiken en geen seksueel wangedrag. Aan de leden van de leken-gemeenschap werd het onderricht gegeven om de deugden van geven en moreel gedrag, liefdadigheid en geduld, respect voor alles dat leeft en het nemen van persoonlijke verantwoordelijkheid, te ontwikkelen. Door zich in hun gedrag te richten op de bhiksu's en bhiksunī's, konden de leken hun beoefening van śīla vervolmaken en wachten op de tijd dat zij hun betrokkenheid met het dagelijks leven konden los laten en zich intensiever in de leer konden verdiepen.

*Vrijgevigheid en edelmoedigheid, ethiek en goede manieren,  
geduld en verdraagzaamheid, kracht en doorzettingsvermogen,  
meditatie en concentratie: hieruit ontstaan opmerkzaamheid  
en waardering en alle onmeetbare volmaaktheden.  
Als deze tot volle bloei komen,  
worden de uitgestrekte oceanen van het leven doorkruist  
en verkrijgt men de kracht van de onoverwinbare.*

*- Nāgārjuna*

Door de hele geschiedenis van het boeddhisme heen hebben leken door hun ondersteuning grote invloed gehad op het verspreiden van de dharma. Tijdens het leven van de Boeddha, en de jaren daarna, hadden de leken vele mogelijkheden om het onderricht te horen, dat meestal besproken werd in grote bijeenkomsten. Toen de kloostergemeenschap-

pen begonnen om zich op meer permanente verblijfplaatsen te huisvesten, bleven ze steunen op de leden van de lekgemeenschap, maar neigden er ook toe om het belang van de oefeningen van de leken te verwerpen. Toen later de Mahāyāna-leer meer bekendheid kreeg, werd het leven in de maatschappij opnieuw meer gezien als een offering van de mogelijkheid voor verwezenlijking, hoewel het grotere moeilijkheden met zich meebracht.

In de Mahāyāna-traditie vormen de verdienstelijke eigenschappen zoals geven en geduld de basis van het pad van de Bodhisattva, het zijn de uitdrukkingsvormen van de diepgaande inzichten die rechtstreeks vanuit het hart van de Boeddha met zijn alomvattende kennis ontstaan. Door de kracht van de Mahāyāna leer hebben vele belangrijke leraren, terwijl ze een maatschappelijk leven leidden, de verwezenlijking bereikt, de siddha's uit de Mantrayāna stroming zijn hier met name een voorbeeld van. In Tibet en vooral in de Nyingma traditie worden zowel het leven binnen een kloostergemeenschap als het leiden van een maatschappelijk leven als mogelijkheden beschouwd waardoor iemand zijn inzichten kan ontwikkelen.

*Laat ons een gelukkig leven leiden vol mededogen  
zonder dat we degenen die ons haten als onze vijanden beschouwen,  
zelfs als we te midden van vijanden leven,  
moeten we onszelf blijven zonder vijandige gevoelens.*

*Laat ons een gelukkig leven leiden vol mededogen, zonder dat we  
degenen die ons kwaad doen letsel toebrengen, en met mensen  
leven die ons kwetsen zonder dat we hen verdriet doen.*

*Laat ons een gelukkig leven leiden vol mededogen, zonder de  
inhaligheid van hebzuchtige mensen te vergelden, en leven met  
mensen die vol begeerten zijn zonder dat we zelf iets  
hoeven te bezitten...*

*Daarvoor zullen we moeten vertrouwen op hen  
die vanuit inzicht handelen, de wijzen, degenen  
die goed geluisterd hebben,*

*naar hen die we kunnen eerbiedigen, spiritueel zuivere en nobele mensen, want de wijzen vertrouwen op deze heiligen zoals de maan de weg van de sterren volgt.*

*-Dhammapada*