



Zen.nl Jukai ceremonie

De 6 en 10 boeddhistische leefregels

De Drie Toevluchten

Ik neem toevlucht tot de Boeddha;

Ik neem toevlucht tot de Dharma;

Ik neem toevlucht tot de Sangha.

De Drie Zuivere Leefregels

Doe geen kwaad;

Doe alleen goed;

Doe goed voor anderen.

Voordat de jukai-ceremonie wordt uitgevoerd, kiest diegene die ‘zijn/haar toevlucht neemt’ één of meerdere leefregels uit de onderstaande 10 die betrokkene naast de 6 bovengenoemde wil gaan nastreven. **Bij Zen.nl is er een keuze tussen het willen aannemen van 1, 2, 3, 4 of alle 10 leefregels.** Traditioneel gezien zullen alleen intredende monniken/nonnen alle 10 de leefregels op zich nemen. De 'leken' nemen er 1, 2, 3 of 4 op. In Zen.nl betekent het aannemen van alle 10 leefregels dat je je hele leven in dienst stelt van je persoonlijke ontwikkeling ten dienste van de gemeenschap en dat je je Zen.nl-leraar daarbij als een voor jou belangrijke gids aanvaard.

De basis van de boeddhistische praktijk is het voorkomen van tien schadelijke activiteiten:

Drie fysieke schadelijke activiteiten: doden, stelen en sexueel wangedrag

Vier verbale schadelijke activiteiten: liegen, tweedracht zaaien, schelden en grove taal gebruiken, zinloos kletsen

Drie mentale schadelijke activiteiten: hebzucht, kwaadwil, verkeerde zienswijzen

Deze worden geformuleerd als: ‘Neem geen..., koester geen..., wees niet..., enzovoorts. Het gebruik van deze formulering verwijst niet naar een autoriteit, goddelijk of anderszins, die ons deze leefregels oplegt. De stem die zegt ‘doe niet’ is onze eigen innerlijke stem.

1. Neem geen leven

Dit verbod gaat natuurlijk verder dan moord, dat exclusief over het doden van mensen gaat. Het ideaal is om geen enkel levend wezen te doden. Maar dat is niet zo gemakkelijk, denk aan de muggen in de zomer! Voor sommigen is deze regel de inspiratiebron om ook geen vlees te eten.

2. Neem niet wat niet gegeven is (steel niet)

Jezelf onrechtmatig iets toe-eigenen van gebied, goederen, geld, hand- of geestesarbeid valt hier ook onder. Alleen dat wat expliciet gegeven is, kan ontvangen worden. Belasting ontduiken of pennen voor privé gebruik meenemen van je werk valt hier natuurlijk ook onder als iets wat je niet doet.

3. Verdraai de waarheid niet (lieg niet)

Liegen wordt in elke grote spirituele traditie afgeraden. Hier gaat het echt nog wel iets verder, ook halve waarheden vermijden we.

4. Vermijd de zintuigen te misbruiken en vermijd sexuele wandaden

Dit gebod wordt door leken vaak geïnterpreteerd als trouw aan de partner. Het gaat om het niet verrichten van seksuele handelingen die als liefdeloos, overspelig, incestueus, gewelddadig of

onnatuurlijk bestempeld zouden kunnen worden. Voor monniken en nonnen houdt het vaak een streven naar algehele onthouding van seks in.

In de leer van de Boeddha worden tot de zintuigen naast de 5 die we standaard hanteren ook de geest, het denken (dat de zintuigen waarneemt) gerekend. Het misbruiken van de zintuigen omvat dus ook over prikkeling en verslavingen. Te denken valt aan teveel muziek, eten, drinken, internet, make-up/parfum etc. Deze regel kan dus inspireren tot het vaker uitzetten van de computer, de televisie of je cd/mp3-speler en kan zo dus veel rust in huis brengen.

5. Vermijd zelfintoxicatie door alcohol of drugs

De achterliggende gedachte is ook hier (net als bij de andere leefregels) dat je het goede doet en het slechte nalaat en dus geen lijden veroorzaakt, verergert of in stand houdt. Niet de alcohol of de drugs zijn het probleem, maar het gedrag dat daar vaak uit voortkomt. Een biertje of wijntje hoeft niet verkeerd te zijn, maar let goed op!

6. Praat niet over andermans' fouten en tekortkomingen

Komt vaak voor in de vorm van roddels, in situaties op het werk of waar andere groepen gelijkgestemden bij elkaar zijn.

7. Verhef jezelf niet en haal een ander niet naar beneden

Jezelf op de borst slaan en/of een ander kleineren (t.o.v. jezelf) gebeurt vaak tegelijkertijd. Weten dat je iets goed hebt gedaan, is prima, maar je hoeft het niet van de daken te schreeuwen.

8. Wees niet hebberig

Wees goedgeefs en deel je inzicht en bezit. Ook royaal zijn met complimenten valt hier onder.

9. Word niet boos

Woede komt vaak voort uit gelijk willen hebben en de ander krachtig willen overtuigen dat jij precies weet hoe het moet/hoort. Boeddha zei dat het vermijden van boosheid 'het moeilijkste en mooiste gewaad' is en hij gaf vele methoden om dit doel te bereiken. Een zeer bruikbare methode is je bewust te zijn van de vergankelijkheid van iedere ervaring, wetende dat een moeilijke situatie zal veranderen en ook onze boosheid voorbij zal gaan. Een goed middel tegen woede is geduld: een kwaliteit die je beslist nodig hebt om je zelf te kunnen ontplooiën.

10 Bezoedel niet de Drie Juwelen (Boeddha, Dharma, Sangha)

Wees dankbaar voor de inzichten die de Boeddha heeft doorgegeven, benader je leraar met respect en help je sangha/meditatiegroep daar waar mogelijk.

Het is goed om te beseffen dat het bij het opnemen van één of meer leefregels om een geleidelijk proces gaat. Het vraagt veel tijd en energie om onze negatieve gewoontepatronen te veranderen. Het is een psychologisch en spiritueel proces, waarbij je jezelf begeleidt. Als je in de fout gaat, is het goed jezelf te vergeven en tegelijk je zelf krachtig voor te nemen het de volgende keer beter te doen.

De leefregels zijn niet bedoeld als onvoorwaardelijke voorschriften die onder alle omstandigheden gevolgd moeten worden zonder oog te hebben voor de consequenties. Als er een conflict ontstaat tussen de Tien Leefregels, dan kijken we vooral naar de Drie Zuivere Leefregels. 'Doe geen kwaad' omvat alle andere leefregels. 'Doe alleen het goede' is de persoonlijke toezegging, terwijl 'doe goed voor anderen' de Bodhisattva-gelofte is om er te zijn voor anderen.