

DE VEERTIEN AANDACHTSOEFENINGEN

Versie Plum Village maart 2023, vertaling JB/MV/HB

De Veertien Aandachtsoefeningen zijn de essentie van de Orde van Interzijn. Zij zijn de toorts die ons pad verlicht, de boot die ons draagt, de leraar die ons leidt. Ze stellen ons in staat om in contact te zijn met de ware aard van 'interzijn' en ze laten ons zien dat ons geluk niet los staat van het geluk van anderen. Interzijn is geen theorie, het is een werkelijkheid die door ieder van ons op elk moment van ons dagelijks leven ervaren kan worden. De Veertien Aandachtsoefeningen helpen ons concentratie en inzicht te ontwikkelen, waarmee we ons van angst en de illusie van een afgescheiden zelf bevrijden.

1. Openheid

Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, zijn wij vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of ons eraan vast te klampen. We willen leren het boeddhistisch onderricht te zien als een leidraad om ons begrip en mededogen te ontwikkelen, en niet als een leer om voor te vechten, te doden of te sterven. Wij weten dat fanatisme in zijn vele verschijningsvormen het gevolg is van dualistisch en discriminerend waarnemen. We willen leren alles met openheid en met het inzicht van 'interzijn' te zien, zodat we dogmatisme en geweld in onszelf en in de wereld kunnen transformeren.

2. Niet gehecht zijn aan opvattingen

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, zijn wij vastbesloten niet kortzichtig te zijn, noch vast te houden aan opvattingen van dit moment. Wij willen leren onze gehechtheid aan opvattingen te laten varen en open te staan voor de ervaringen en inzichten van anderen, zodat we gevoed worden door collectieve wijsheid. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten niet de onveranderlijke en absolute waarheid is. Inzicht ontstaat door met mededogen te luisteren, door diep te kijken en door onze denkbeelden los te laten, en niet door intellectuele kennis te vergaren. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen wij het leven in en om ons heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

3. Vrijheid van denken

Bewust van het lijden dat we veroorzaken als we onze opvattingen aan anderen opdringen, zijn we vastbesloten om niemand te dwingen, zelfs onze kinderen niet, onze opvattingen aan te nemen: bijv. door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda of indoctrinatie. Wij zullen het recht van anderen om anders te zijn respecteren, evenals hun recht zelf te bepalen wat ze willen geloven en welke keuzes ze willen maken. Wij willen echter leren door middel van een liefdevolle dialoog anderen te helpen fanatisme en kortzichtigheid op te geven en te transformeren.

4. Besef van het lijden

Bewust dat diep inzicht in de aard van het lijden ons kan helpen begrip en mededogen te ontwikkelen, zijn we vastbesloten thuis te komen bij ons zelf en met liefdevolle aandacht lijden te herkennen, te accepteren, te omarmen en er naar te luisteren.

Wij doen ons best ons leed niet uit de weg te gaan of door consumeren toe te dekken, maar willen door bewust ademen en lopen de oorzaak van ons lijden doorgronden. We weten dat we het pad van transformatie van lijden alleen kunnen verwezenlijken als we de wortels van lijden diepgaand begrijpen. Pas als we ons eigen lijden doorgrond hebben kunnen we het lijden van anderen begrijpen. We zijn vastbesloten om wegen te vinden –zoals persoonlijk contact, telefoon, internet, beeld en geluid, of andere manieren- om samen te zijn met hen die lijden, zodat wij hen kunnen helpen hun lijden te transformeren tot mededogen, vrede en vreugde.

5. Gezond en met mededogen leven

Bewust dat werkelijk geluk geworteld is in vrede, stabiliteit, vrijheid en mededogen zijn wij vastbesloten geen rijkdom te vergaren terwijl miljoenen mensen van honger sterven. We nemen ons voor roem, macht, weelde, of zintuiglijk genot, die veel lijden en wanhoop kunnen veroorzaken, niet tot ons levensdoel te maken. Wij zullen diepgaand kijken hoe we lichaam en geest voeden met eetbaar voedsel, zintuigelijke waarneming, intentie, en bewustzijn. We hebben het oprechte voornemen niet te gokken en om geen alcohol, drugs of andere middelen tot ons te nemen: zoals bepaalde websites, computerspelletjes, muziek, TV programma's, films, tijdschriften, boeken, en gesprekken die ons eigen lichaam en bewustzijn en het collectieve lichaam en bewustzijn vergiftigen. We zullen door onze manier van consumeren zorg dragen voor mededogen, welzijn en vreugde, zowel in ons eigen lichaam en bewustzijn als in het collectieve lichaam en bewustzijn van onze familie, onze samenleving en de aarde.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

6. Omgaan met boosheid

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, zijn wij vast besloten om kwaadheid die in ons opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We nemen ons voor niets te zeggen of te doen, als boosheid in ons opkomt. In plaats daarvan zullen wij onze aandacht op onze ademhaling of onze voetstappen richten en onze boosheid onderkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Wij weten dat de oorzaken van boosheid niet buiten onszelf liggen, maar gevonden kunnen worden in onze verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden in onszelf en de ander. Door vergankelijkheid diepgaand te onderzoeken wordt het mogelijk met ogen van mededogen naar onszelf te kijken en naar hen die wij als de oorzaak van onze boosheid beschouwen en te zien hoe kostbaar onze relaties zijn. We zullen met de Juiste Toewijding oefenen, zodat we ons vermogen tot begrip, liefde, vreugde en volledige acceptatie kunnen voeden, om zo, langzaam maar zeker, onze woede, geweld en angst te transformeren en anderen te helpen hetzelfde te doen.

7. Hier en nu gelukkig zijn

Bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het huidige moment, hebben wij het oprechte voornemen te leren ieder moment van ons dagelijks bestaan ten volle te leven. We zullen proberen onszelf niet te verliezen in wat er om ons heen gebeurt en ons niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen over de toekomst, of verlangens, boosheid en jaloezie in het heden. Wij zullen, door met aandacht onze adem te volgen, ons bewust zijn van wat hier en nu gebeurt. Wij zijn vastbesloten ons de kunst van het leven in aandacht eigen te maken door, in iedere situatie, in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in onszelf en om ons heen. Zo kunnen wij zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip in onszelf voeden en het proces van transformatie en heling in ons bewustzijn tot stand brengen. We weten dat werkelijk geluk vooral afhangt van onze geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat we gelukkig kunnen zijn in het huidige moment, eenvoudigweg door ons er aan te herinneren, dat er al meer dan genoeg voorwaarden tot geluk aanwezig zijn.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

8. Echte gemeenschap en communicatie

Bewust dat gebrek aan communicatie altijd verwijdering en leed met zich meebrengt, hebben wij het oprechte voornemen ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We weten dat een echte gemeenschap geworteld is in volledige acceptatie en de concrete beoefening van het op elkaar afstemmen van inzichten, gedachten en woorden. Zo zullen we ons oefenen in het delen van ons begrip en onze ervaringen met leden van onze gemeenschap om tot gezamenlijk inzicht te komen. Wij willen leren diep te luisteren, zonder te oordelen of meteen te reageren en onszelf ervan te weerhouden woorden te gebruiken, die tot onenigheid kunnen leiden of tot het uiteenvallen van de gemeenschap. Als er problemen zijn zullen we bij onze Sangha blijven en diepgaand naar onszelf en anderen kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze problemen hebben veroorzaakt, te herkennen. Wij zullen verantwoordelijkheid nemen voor onze eventuele bijdrage aan het conflict en de communicatie open houden. We zullen ons niet als slachtoffer gedragen, maar alles doen om verzoening tot stand te brengen en alle conflicten –hoe klein ze ook zijn– op te lossen.

9. Waarachtig en liefdevol spreken

Bewust dat woorden geluk of lijden kunnen veroorzaken, hebben wij het oprechte voornemen om te leren waarachtig, liefdevol en opbouwend te spreken. We zullen alleen die woorden kiezen die vreugde schenken en bijdragen tot vertrouwen en hoop, en verzoening en vrede in ons zelf en anderen tot stand brengen. We zullen zo spreken en luisteren dat we ons zelf en anderen helpen om lijden te transformeren en een weg te vinden uit moeilijke situaties. We zijn vastbesloten geen onwaarheden te verkondigen uit eigen belang of om indruk op anderen te maken, en geen woorden te gebruiken die verdeeldheid of haat teweeg kunnen brengen. We zullen het geluk en de harmonie in onze Sangha beschermen door in hun afwezigheid niet over de fouten van anderen te spreken en we zullen ons voortdurend afvragen of onze waarnemingen wel juist zijn. We zullen alleen maar spreken met de intentie om de situatie te begrijpen en te helpen transformeren. We zullen geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritisieren of veroordelen waarvan we niet zeker zijn. In situaties van onrecht zullen wij ons best doen onze stem te laten horen, ook al zouden wij hiermee in moeilijkheden kunnen komen en onze eigen veiligheid op het spel zetten.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

10. De Sangha beschermen en voeden

Bewust dat het wezen en het doel van een Sangha gelegen zijn in het verwezenlijken van begrip en mededogen, zijn wij vast besloten om de boeddhistische gemeenschap niet te gebruiken voor persoonlijk gewin of te veranderen in een politiek instrument. Als lid van een spirituele gemeenschap moeten we echter duidelijk stelling nemen tegen onderdrukking en onrecht. We moeten bij een conflict ernaar streven de situatie te veranderen, zonder daarbij partij te kiezen. We zetten ons in om met de ogen van 'interzijn' te leren kijken en onszelf en anderen als cellen van één Sangha-lichaam te zien. Als een echte cel in het Sangha lichaam, waarbij we onszelf en de hele gemeenschap voeden door aandacht, concentratie en inzicht op te wekken, is ieder van ons tegelijkertijd een cel in het Boeddha-lichaam. We zullen actief bouwen aan broederschap en zusterschap, stromen als een rivier en oefenen om de drie ware krachten

-begrip, liefde en het doorsnijden van negatieve gemoedstoestanden-, te ontwikkelen om zodoende het collectieve ontwaken mogelijk te maken.

11. Juist levensonderhoud

Bewust dat onze leefomgeving en samenleving lijden onder veel geweld en groot onrecht, hebben wij het oprechte voornemen geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. Wij zullen ons best doen een vorm van levensonderhoud te vinden die bijdraagt aan het welzijn van alle soorten op aarde en die ons helpt ons ideaal van begrip en mededogen te verwerkelijken. Bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de wereld, en van onze onderlinge verbondenheid met het ecosysteem zullen wij ons als consument en burger verantwoordelijk gedragen. We zullen niet investeren in, noch kopen van ondernemingen die natuurlijke bronnen uitputten, de aarde schade toebrengen en anderen van hun levenskansen beroven.

12. Eerbied voor het leven

Bewust dat oorlog en strijd veel lijden veroorzaken, zijn wij vastbesloten in ons dagelijks leven geweldloosheid, mededogen en inzicht in 'interzijn' te ontwikkelen. Wij zullen ons inzetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling en verzoening binnen families, gemeenschappen, etnische en religieuze groeperingen en volkeren, en in de wereld. Wij zijn vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat anderen doden. Wij zullen geen enkele vorm van doden ondersteunen, noch in de wereld, noch in ons denken, noch in onze manier van leven. Wij zullen ons met onze Sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen, oorlog te voorkomen en vrede tot stand te brengen.



13. Vrijgevigheid

Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, onrecht, diefstal en onderdrukking, nemen wij ons voor om vrijgevigheid te ontwikkelen in onze manier van denken, spreken en handelen. We zullen liefdevolle vriendelijkheid beoefenen door ons in te zetten voor het geluk van mensen, dieren, planten en mineralen, en door onze tijd, energie en materiële middelen te delen met hen die dat nodig hebben. We zijn vastbesloten niet te stelen en ons niets toe te eigenen dat eigenlijk een ander toebehoort. We zullen het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen munt slaan uit het lijden van mensen of andere levende wezens.

14. Ware liefde

Voor leken

Bewust dat seksueel verlangen geen liefde is en dat seksuele relaties, ingegeven door begeerte, gevoelens van eenzaamheid niet kunnen oplossen, maar juist meer lijden, frustratie en isolement veroorzaken, zijn wij vastbesloten geen seksuele relatie aan te gaan zonder wederzijds begrip, liefde en een duurzame verbintenis. Voor de integriteit van onze relaties zullen we spirituele steun zoeken bij familieleden, vrienden en sanghaleden die we vertrouwen en waar we ons veilig bij voelen. Wetend dat lichaam en geest onderling verbonden zijn, willen wij leren op de juiste manier met onze seksuele energie om te gaan en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie te ontwikkelen voor ons eigen geluk en dat van anderen. We moeten ons ervan bewust zijn dat seksuele relaties in de toekomst lijden kunnen veroorzaken. We weten dat we de rechten en verbintenissen van onszelf en anderen moeten respecteren om het geluk van onszelf en anderen te beschermen. Wij zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteen vallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wij zullen ons lichaam met zorg en respect behandelen. We zullen diepgaand leren kijken naar de Vier soorten Voedsel en op de juiste manier leren omgaan met onze levensenergie -aanwezig in onze seksualiteit, adem en geest-, zodat wij ons bodhisattva-ideaal kunnen verwezenlijken. We onderkennen de diversiteit van de menselijke ervaring en nemen ons voor niet te discrimineren op basis van welke vorm van genderidentiteit of seksuele geaardheid dan ook. We zijn ons ten volle bewust van de verantwoordelijkheid die we op ons nemen als we nieuwe levens laten ontstaan en we zullen telkens weer stilstaan bij hun toekomstige wereld.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net

Voor kloosterlingen

Bewust dat de diepe aspiratie van een monnik of een non alleen gerealiseerd kan worden als hij of zij de banden met de zinnelijke liefde volledig verbreekt, willen wij ons wijden aan een leven zonder seksuele betrekkingen en ons uiterste best doen om anderen te helpen zichzelf te beschermen. We zijn ons ervan bewust dat eenzaamheid en lijden niet opgelost kunnen worden door een seksuele relatie, maar alleen door een leven van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie. We weten dat een seksuele relatie het kloosterleven teniet doet, ons belemmert in het verwezenlijken van ons ideaal levende wezens te dienen, en anderen schaadt. We willen leren op de juiste manier om te gaan met onze seksuele energie. We zijn vastbesloten ons lichaam niet te onderdrukken, slecht te behandelen, of alleen maar als een instrument te zien, maar te leren het met mededogen en respect te behandelen. We zullen diepgaand leren kijken naar de Vier soorten Voedsel en op de juiste manier leren omgaan met onze levensenergie – aanwezig in onze seksualiteit, adem en geest - , zodat wij ons bodhisatva-ideaal kunnen verwezenlijken.



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net