

## EEN COLLECTIEF ONTWAKEN

### VOOR DE TOEKOMST VAN ONZE PLANEET

*Op 6 december 2009, op de vooravond van de klimaatconferentie in Kopenhagen, hield Thich Nhat Hanh (Thây) een lezing voor het Parlement van de Wereldreligies in Melbourne in Australië. Hieronder een ruime samenvatting van zijn lezing.*

**Een collectief ontwaken, dat is wat we nodig hebben. Als we dat hebben, een collectief ontwaken, dan zal alles goed zijn, dan zal iedereen op zo'n manier kunnen leven, dat de wereld een goede plek voor ons en voor onze kinderen is. Met dat collectieve ontwaken kunnen we op zo'n manier samenleven dat het mogelijk is om de aarde te redden en een toekomst voor onze kinderen te creëren.**

In principe weten we dat onze technieken goed genoeg zijn om de soorten brandstof die we nu gebruiken te vervangen door nieuwe energiebronnen. We kunnen water, wind en zonne-energie gebruiken om benzine en steenkool voor 100% te vervangen tegen het jaar 2030. Als we sterk genoeg zijn, als we genoeg verbonden zijn. Maar we hebben leiderschap nodig. Dat leiderschap is niet alleen politiek, het zou ook spiritueel moeten zijn, want deze technieken kunnen niet gerealiseerd worden tenzij we onze angst, woede en verlangen kunnen transformeren, de drie soorten vergif die in onze maatschappij en in elk van ons zitten. We gaan door met vechten en het elkaar doden in Afghanistan, Irak en waar dan ook, omdat we nog steeds veel angst hebben, omdat we nog steeds veel geweld en woede in ons hebben.

Om nieuwe energiebronnen zoals water en zonneshijn succesvol te ontwikkelen, weten we dat dit door ons allen ondersteund en aangemoedigd moet worden. Deze nieuwe energievormen zijn nog steeds erg duur. Ze zijn

niet concurrerend, vergeleken met benzine en steenkool. Er zou genoeg geld moeten zijn om de bedrijven die deze energievormen creëren te subsidiëren, waardoor ze wel concurrerend kunnen worden. En we zullen het gebruik van benzine en steenkool zwaar moeten belasten om het gebruik ervan te ontmoedigen. Dat is de manier.

Maar hoe kunnen we genoeg geld bijeen krijgen, genoeg middelen om de nieuwe energiebronnen te ondersteunen? We gebruiken veel geld voor de productie van wapens. De grootmachten maken nog steeds veel wapens, de wapenindustrieën van Amerika, Groot-Brittannië en Frankrijk zijn een belangrijke inkomstenbron van deze grootmachten.

Waarom moeten de mensen in deze landen wapens kopen? Omdat ze angstig zijn. Iran probeert een nucleaire grootmacht te worden, Noord-Korea wil hetzelfde. En de basis voor dat handelen is angst. Ze willen zichzelf beschermen. Degenen onder ons die wapens verkopen zeggen



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)

dat dit heel moderne wapens zijn. Dat je veilig zult zijn als je toegerust bent met deze wapens, dus ze spelen in op angst. Ze willen dat wij hun wapens kopen.

Daarom is angst iets dat we zouden moeten wegnemen, zouden moeten transformeren, samen met woede. Terrorisme is woede. Terrorisme is ook angst. Terroristen hebben veel woede en angst in zich, maar ook antiterroristen hebben veel woede en angst in zich. Daarom is politiek leiderschap niet genoeg, we hebben ook spiritueel leiderschap nodig. De bijeenkomst in Melbourne wordt gehouden om ons te vertellen hoe dat te doen: hoe we het vergif van geweld, het vergif van woede, het vergif van angst in ons kunnen herkennen om het zodoende te kunnen transformeren. We kunnen dat doen als individuen en we kunnen het doen als groepen.

Vorig jaar, tijdens de winterretraite in Plum Village waren er ook vele honderden mensen die samen oefenden, samen zaten, samen liepen en samen oefenden heel diep te kijken om uit te zoeken of er een weg is, een spirituele weg die ons uit deze moeilijke situatie kan helpen. We dachten na over de onderwerpen die betrekking hadden op een wereldwijde spiritualiteit, op een wereldwijde ethiek. We wilden diep kijken beoefenen en onze inzichten daarover delen. En terwijl we oefenden en de energie van broederschap, zusterschap, liefde en geluk genereerden, konden we ook een tekst produceren over de Vijf Aandachtsoefeningen die de basis vormen van de boeddhistische beoefening van vrede en geluk.

Na de winterretraite van drie maanden waren er nog andere retraites waarin diezelfde thema's terugkwamen en waarin we ook samen oefenden

om diep te kijken en een soort visie te ontwikkelen, een boeddhistische visie op een wereldwijde spiritualiteit, een wereldwijde ethiek. We wilden de beoefening concreet maken. Tijdens de zomeropening, die één maand duurde, hebben we onze aandacht daar óók op gericht en uiteindelijk, aan het eind van de zomerretraite, konden we een nieuwe versie van de Vijf Aandachtsoefeningen aanbieden.

De Vijf Aandachtsoefeningen zijn voor ons, boeddhisten, het soort spirituele beoefening die waarachtig geluk en ware liefde teweeg kan brengen. Die het leven kan beschermen, de aarde kan redden, communicatie kan herstellen en de planeet en ons, al haar bewoners, weer kan helen. Dus de Vijf Aandachtsoefeningen zijn voor ons de boeddhistische visie op spiritualiteit, de boeddhistische versie van wereldwijde ethiek. We zijn nu bezig deze tekst om te zetten in een niet-boeddhistische versie, zodat we hem kunnen delen met andere vrienden uit andere tradities.

Lieve vrienden, in de boeddhistische traditie geloven we dat vrede, liefde en geluk mogelijk zijn, precies in het huidige moment. Een goede beoefenaar kan een gevoel van vrede en geluk bewerkstelligen wanneer hij of zij dat maar wil. Een goede beoefenaar is in staat om de pijn en het verdriet in zichzelf te herkennen, in staat om het te omarmen en te transformeren. Een goede beoefenaar kan diep kijken en de pijn en het verdriet in de ander herkennen en met zijn of haar mededogen en inzicht de ander helpen hetzelfde te doen. Herken het lijden, omarm het en transformeer het, als je dat doet kan je leren om een moment van geluk, van vrede te bewerkstelligen. Dat is de oefening. We geraken



volledig aanwezig in het hier en nu.

Wanneer we volledig aanwezig zijn in het hier en nu, kunnen we ons lichaam helpen om vredig te zijn. Er is misschien spanning en pijn in ons lichaam. De beoefening van het aandachtig ademen, zoals onderwezen door de Boeddha, kan ons helpen om de spanningen en de pijn in ons lichaam los te laten. En als er dan een gevoel van pijn in ons is, een pijnlijke emotie, dan weten we hoe we deze kunnen herkennen. We willen hem niet onderdrukken, we zijn in staat om hem te herkennen, hem te omarmen. Met die energie van aandacht kunnen we verlichting brengen en met de beoefening van diep kijken kunnen we de ware natuur, de wortels van die aandoening onderzoeken, om hem zodoende te kunnen transformeren.

De Boeddha zei dat het voor ons mogelijk is om gelukkig te leven, precies in dit moment. Het is mogelijk om in vrede te leven, precies in dit moment, ook al hebben we nog steeds wat pijn, wat verdriet, wat zorgen, als we weten hoe we met die pijn, dat verdriet, die angst in ons, om moeten gaan.

Ieder van ons is het er mee eens dat we een spirituele dimensie in ons leven zouden moeten brengen. Zonder een spirituele dimensie weten we niet hoe we met ons geluk en ons verdriet om moeten gaan en andere mensen moeten helpen. Spirituele leraren hebben de plicht om een voorbeeld te stellen en om andere mensen te helpen hetzelfde te doen. Boeddhisme gaat over ontwaken. Voor mij is één Boeddha niet meer genoeg. We hebben vele boeddha's nodig, elk van ons zou een boeddha moeten worden en dat is waarom we de term 'collectief ontwaken'

gebruiken. Ontwaken waaruit?

Als we inademen en onze geest terugbrengen naar ons lichaam, als we er echt zijn, lichaam en geest verenigd, dan is er al ontwaken. We weten dat we leven, dat we er zijn en dan is het leven daar voor ons om te leven. Dat is al een soort ontwaken. Dus ontwaken is niet iets dat heel ver weg is, maar we moeten onze geest terugbrengen naar ons lichaam en er zijn, echt in het huidige moment.

Terwijl we in het huidige moment zijn herkennen we dat er zó veel levenswonderen in en om ons heen zijn. Als we weten hoe we met die levenswonderen in contact kunnen komen, kunnen we de voeding en de heling meteen ervaren en vrede en geluk kunnen meteen mogelijk zijn. Met bewuste aandacht kunnen we ons gaan realiseren dat er al meer dan volstaan is aan alle voorwaarden om gelukkig te zijn. We hebben meer geluk dan zo vele anderen. Als we de oorzaken en redenen van ons geluk kunnen herkennen, kunnen we hier, op dit moment, gelukkig zijn. We hoeven niet meer te vechten, we hoeven niet meer naar de toekomst te rennen, we hoeven niet meer ergens anders en in de toekomst naar geluk te zoeken, want geluk is mogelijk in het huidige moment.

Dat is de leer van de Boeddha, gelukkig leven in het huidige moment. Dat is een beoefening die velen van ons kan helpen, om onze hunkering los te laten, onze woede, onze angst. Als we het geluk al hebben, hoeven we niet meer te vechten, niet meer te piekeren. We hebben meer dan genoeg geluk om te delen. Door het collectief ontwaken kunnen we het proces van de vernietiging van onze maatschappij en van de aarde stoppen. Door het ontwaken zullen we niet meer denken dat



meer macht, meer rijkdom, meer seks of meer roem nodig is om gelukkig te zijn. We zijn gelukkig genoeg, meer dan genoeg, om onze tijd niet langer op te offeren aan het achterna rennen van deze objecten van verlangen.

Dat is de reden dat we, om onze planeet te redden, een nieuwe manier nodig hebben, een nieuwe kijk op geluk. Ieder van ons heeft een idee van hoe gelukkig te zijn. Ieder van ons heeft een idee van geluk. Het is vanwege die kijk op geluk dat we onze tijd hebben opgeofferd. We hebben achter de objecten van ons verlangen aangerend, we hebben ons lichaam en onze geest in belangrijke mate vernietigd. Daarom is het heel belangrijk om een nieuwe kijk te hebben op geluk. Volgens de Boeddha is geluk simpel. Als je naar huis, het tehuis van het huidige moment gaat, realiseer je je dat precies hier en precies nu meer dan voldaan is aan alle voorwaarden om gelukkig te zijn. Alle wonderen van het leven zijn in je en om je heen.

Dat is de reden dat we in Plum Village de vijfde mantra beoefenen: "dit moment is een moment van geluk". Voor de zitmeditatie reciteren we de mantra, vooraleer we de lunch of het diner delen, delen we de mantra. Vooraleer we samen gaan wandelen in het veld, of in de moestuin, beoefenen we de mantra. Geluk kan direct komen. Zo makkelijk, zo simpel. Dit moment is een moment van geluk. Ja, we zijn erg gelukkig; we leven nog en onze planeet is prachtig. We moeten echt aanwezig zijn in het huidige moment om diep in dat moment te kunnen leven. We kunnen die voeding en heling in het hier en nu krijgen en we moeten dat soort verlangen, dat soort woede en dat soort haat loslaten dat veel van ons en van de wereld heeft verwoest.

Als we bijvoorbeeld wandelmeditatie beoefenen, richten we onze aandacht op onze inademing en onze uitademing. Iedere keer dat we inademen kunnen we één, twee, of drie stappen zetten en zijn we ons volledig bewust van het contact tussen ons, van ons contact tussen onze voet en de aarde. We lopen alsof we met onze voet de aarde zoenen, want we zijn volledig in het huidige moment. Dat is waarom iedere stap ons thuisbrengt, diep in dit moment. Met iedere stap raken we alle wonderen aan die in ons en om ons heen zijn. Dat is heel voedend en helend. Niet alleen helend voor ons, maar ook voor de wereld. We hebben de aarde onrecht aangedaan, we hebben veel schade toegebracht aan de aarde. Door zo te lopen, de aarde zoenend met iedere stap, helen we onszelf en de aarde.

Deze beoefening is niet alleen voor boeddhisten, iedereen kan het doen: moslims, christenen, joden, communisten, we kunnen allemaal genieten van het lopen op deze manier en iedere stap op deze manier kan stevigheid, vrijheid, vrede en vreugde brengen. Dat is waarom ik aanbeveel iedere dag wandelmeditatie te beoefenen. In Plum Village is er maar één manier van lopen: aandachtig lopen. Wanneer je ook maar van de ene plek naar de andere plek gaat, loopmeditatie is het enige middel van transport en iedere stap is voedend en helend. Loop op zo'n manier dat iedere stap je vreugde en vrede en liefde en heling kan brengen. En dit kost helemaal niets. We moeten elke dag lopen. We hoeven niet één bepaalde tijd van de dag te reserveren om te lopen. Iedere keer dat we moeten lopen kunnen we onze geest terugbrengen naar ons lichaam, glimlachen, aandachtig in- en uitademen en lopen als een boeddha, lopen als een verlicht persoon.



En vrede, geluk, liefde broederschap en zusterschap worden mogelijk.

Als we zitmeditatie beoefenen doen we hetzelfde. De meesten van ons hebben het zo druk dat we geen tijd hebben voor onszelf. Zitmeditatie betekent niets doen, nergens heen gaan. Zitmeditatie betekent allereerst herkennen dat je leeft, dat het een wonder is om te leven. Je kunt genieten van je inademing en van je uitademing. Je kunt de energie van vrede genereren, je kunt je lichaam helpen om spanning en pijn los te laten, je kunt een gevoel van vreugde en geluk laten ontstaan, je kunt het gevoel van pijn en verdriet herkennen om zodoende verlichting daarvan te ondervinden, het los te laten en te transformeren. Net zoals loopmeditatie, is zitmeditatie een soort dagelijks voedsel.

In Plum Village doen we niet heel opgeklopt over dat soort voeding. Iedere zitting van zitmeditatie is consumptie. En terwijl we samen zitten produceren we de collectieve energie van aandacht die doordringt in ieder van ons. Dat is consumptie, een heel goede soort voedsel: vrede, broederschap, aandacht. We gaan iedere dag zitten, verscheidene keren, omdat we onszelf dat soort voeding niet willen ontzeggen.

Iedere dag gaan we één uur samen wandelmeditatie doen. En gedurende de tijd dat we samen lopen, produceren we ook de

collectieve energie van broederschap, zusterschap en vrede. We genieten van iedere stap. We lopen op zo'n manier dat we van de grond het koninkrijk Gods maken, het Pure land van de Boeddha. Het Pure land van de Boeddha is aanwezig of niet. Dat hangt van ons af, niet van de Boeddha. Als je aandachtig bent, als je weet hoe je de wonderen van het leven moet aanraken die in en om je heen zijn, dan is daar, waar je op dat moment loopt, het koninkrijk Gods te vinden, het Pure land van de Boeddha. Het is voor ieder van ons mogelijk om iedere dag in het Pure land van de Boeddha, in het koninkrijk Gods te lopen. Als we gelukkig genoeg zijn hoeven we niet meer achter de objecten van onze verlangens aan te lopen, namelijk roem, macht, seks, rijkdom. Dat is de reden dat collectief ontwaken zo belangrijk is.

De Vijf Aandachtsoefeningen geven de richting aan voor onze beoefening. De eerste oefening gaat over hoe we het leven, hoe we de aarde, moeten beschermen. Er zijn vele manieren waarop we het leven en de aarde kunnen beschermen en om te leven op een manier die je helpt te herkennen wat er in en om je heen aan de hand is. Het kan je daarbij helpen om deze Aandachtsoefening te beoefenen.

Ik zal zuster Dedication vragen de Eerste Aandachtsoefening voor te lezen en ik zal daar dan iets over zeggen.

## De Vijf Aandachtsoefeningen

De Vijf Aandachtsoefeningen vertegenwoordigen de boeddhistische visie op een wereldwijde spiritualiteit en ethiek. Ze zijn een concrete uitdrukking van de Vier Edele Waarheden en het Achtvoudige Pad, het pad van juist begrip en ware liefde, leidend naar heling, transformatie en geluk voor onszelf en voor de wereld. Het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen is het cultiveren van het inzicht in Interzijn of Juist Zien, wat



alle onderscheid, intolerantie, woede, angst en wanhoop weg kan nemen. Als we volgens de Vijf Aandachtsoefeningen leven zijn we al op het pad van een Bodhisattva. Wetend dat we op dat pad zijn, zijn we niet in verwarring over ons leven op dit moment of in angst over de toekomst.

### *De Eerste Aandachtsoefening: Eerbied voor het leven*

*Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van Interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.*

[Thây bedankt en gaat verder]

We weten dat oorlog het resultaat is van onjuist begrip en onjuiste waarneming. We hebben een onjuiste waarneming van onszelf en van de ander. En vanuit deze onjuiste waarneming ontstaat veel woede en angst. Dat is de reden waarom we, als we een eind willen maken aan oorlogen, elkaar zouden moeten helpen om onjuiste waarnemingen weg te nemen, zodat we de oorzaak wegnemen van geweld, oorlog en onjuiste waarnemingen en ook van onze gehechtheid aan onze meningen.

We worden intolerant omdat we denken dat onze meningen de enige juiste zijn, dat we andere meningen zouden moeten vernietigen. Dat leidt tot fanatisme, intolerantie en oorlog. En dat is waarom de Eerste Aandachtsoefening ons aanmoedigt om diep te kijken om zodoende onze manier van denken te veranderen. We moeten

diep kijken om het wezen van de onderlinge verbondenheid van alles te kunnen zien, om zodoende ons dualistisch denken te kunnen loslaten. Daardoor kunnen we onze neiging tot onderscheid maken en tot angst transformeren. Met openheid zullen we in staat zijn om de meningen van anderen te begrijpen om zodoende dichter tot elkaar te komen.

Ik denk dat mensen uit spirituele en religieuze tradities geweldig kunnen helpen met deze beoefening. We zouden in staat moeten zijn om diep te luisteren en te begrijpen en onze verkeerde meningen los te laten. We zouden in staat moeten zijn om liefdevol te spreken, om anderen te helpen ons te begrijpen. Diep luisteren en liefdevol spreken zijn het onderwerp van de Vierde Aandachtsoefening. Zuster Dedication zal de Vierde Aandachtsoefening voorlezen.



## De Vierde Aandachtsoefening: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

*Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen en diepgaand kijken om zo mijn boosheid te onderzoeken. Ik weet dat kwaadheid geworteld is in verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden van mijzelf en anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk lijden kunnen transformeren en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.*

We weten dat we om diep te luisteren bewuste aandacht nodig hebben, concentratie en mededogen. Zonder mededogen lukt het niet om diep naar de andere persoon te luisteren. Wanneer we diep naar de ander luisteren kunnen we de pijn van zijn of haar lijden verlichten. Wanneer we liefdevol spreken kunnen we onze inzichten en onze gedachten beter aan de andere persoon overbrengen.

Er zijn mensen die in staat zijn om in een politiek kader liefdevol te spreken. Ik geloof dat mensen zoals Barack Obama zeer goed in staat zijn om liefdevol te spreken. Ik ben ervan overtuigd dat de oorlog in Afghanistan beëindigd kan worden met de beoefening van diep luisteren en liefdevol spreken. We hoeven niet nog meer soldaten te sturen. De Taliban zijn menselijke wezens, net zoals wij. Zij houden ook van hun land, hun volk, hun natie. We kunnen met hen spreken. Ik ben ervan overtuigd dat President Obama hen in het

Witte Huis kan uitnodigen, hen kan uitnodigen om samen te dineren en samen loopmeditatie te beoefenen, om met hen de moeilijkheden van Amerika te delen en hen hulp aan te bieden om de problemen van Afghanistan op te lossen. Zij kunnen het samen hebben over de opwarming van de aarde, een gevaar dat de hele planeet bedreigt.

Wat wij nodig hebben zijn leiders die op die manier samen kunnen komen. Niet alleen om samen aan tafel te zitten, maar om hun tijd samen als vrienden door te brengen, als medebeoefenaars, zoals wij in Plum Village doen. Wij staan samen in de keuken, we poetsen samen, we wandelen samen, we zitten samen, we delen dharmagesprekken en we delen ons lijden en onze problemen met de anderen, en wij luisteren ook naar hun lijden en hun problemen. Ik ben ervan overtuigd dat een vredesconferentie op die manier georganiseerd zou moeten worden. De



mensen komen bijeen, zij brengen een paar weken op een informele manier met elkaar door en delen alles met elkaar, om op die manier een echte menselijke relatie en wederzijds begrip op te bouwen voor elkaars problemen en lijden. Op die manier zal een vredesonderhandeling resultaat hebben. De beoefening van diep luisteren naar het lijden van de ander, en de beoefening van liefdevol spreken om te trachten je inzichten en ideeën over te brengen, is van het grootste belang.

Met de beoefening van de Vierde Aandachtsoefening kunnen we de communicatie in onze familie herstellen en het geluk terugbrengen. Met de beoefening van diep luisteren en liefdevol spreken kunnen we ruziënde of oorlogvoerende partijen samenbrengen. Ik ben ervan overtuigd dat spirituele leiders de politieke leiders daarbij moeten helpen, zij moeten de handen ineen slaan. We hebben veel geduld en mededogen nodig om problemen zoals Iran, Afghanistan, enzovoort op te lossen. President Obama kan als gast naar Iran gaan en enkele weken bij de President van Iran verblijven. Zij zouden samen kunnen eten, samen wandelen, samen hun lijden delen en hun problemen. Ook President Obama heeft veel problemen, en als echte menselijke wezens die op aarde leven zullen zij elkaar begrijpen en zij kunnen elkaars angst en woede wegnemen. Onze politieke leiders zouden aan de slag moeten met dit soort spiritualiteit.

### *De Tweede Aandachtsoefening: Werkelijk geluk*

*Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen*

Het is niet nodig om lid te zijn van een bepaalde religie om dit te doen. Je hoeft geen religie te hebben om spiritualiteit te hebben. De manier waarop we thee drinken kan heel spiritueel zijn. We drinken onze thee op een zodanige manier dat wij levend worden, dat de wereld gaat glanzen, dat geluk mogelijk wordt in het hier en nu. Je hebt daar geen god voor nodig, je hebt daar geen religie voor nodig. Maar we nemen de tijd niet om dat te doen. We lopen de hele tijd achter de idee aan dat we beroemd moeten zijn, of machtig en rijk, omdat we geloven dat het geluk in die richting te vinden is. We weten niet dat geluk mogelijk is, heel eenvoudig, hier en nu. De Vierde Aandachtsoefening is dus ook een heel goede manier om een einde te maken aan oorlogen. Je weet dat het heel belangrijk is om oorlogen een halt toe te roepen. Omdat je er veel geld en mensenlevens in steekt, terwijl dat geld gebruikt zou moeten kunnen worden om de ondernemingen te steunen die alles in het werk stellen om hernieuwbare energie beschikbaar te stellen voor een concurrerende prijs.

Zullen we de Tweede Aandachtsoefening over waarachtig geluk lezen, omdat onze beoefening rond geluk draait?

[Zuster Dedication leest voor:]



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

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)



*te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde, roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat ik hier en nu gelukkig kan zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.*

[Thây bedankt nogmaals en gaat verder]

Er zijn veel mensen die intens lijden of zelfs zelfmoord plegen, omdat zij te hard achter de objecten van hun verlangens lopen, namelijk macht, roem, rijkdom en seks. We weten dat we met de beoefening van bewuste aandacht de vele oorzaken en redenen kunnen herkennen van geluk die reeds aanwezig zijn, zodat we hier en nu, onmiddellijk, gelukkig kunnen zijn. We hoeven niet veel te consumeren, we hebben de roem en de macht niet nodig.

Wij hebben gemeenschappen opgericht waar leken en monniken samen oefenen en op een heel eenvoudige manier samenleven. Wij kunnen intens genieten van de manier waarop we leven. We eten vegetarisch, we eten geen vlees, maar we lijden in het geheel niet. We weten dat het feit dat we geen vlees eten een wonderbaarlijke manier is om onze planeet te helpen overleven. Het werkt beter dan de aankoop van een hybride auto, alleen maar door vegetarisch te eten. Je kan meer water besparen, je kan de vervuiling tegengaan, je kan de ontbossing tegengaan, alleen maar door vegetarisch te eten. We weten dat vegetarisch voedsel heel goed is.

In ons klooster in Deer Park in Zuid California, slagen we erin om 100% van onze eigen elektriciteit op te wekken met zonne-energie. We hadden eens 1000 – 2000 mensen in Deer Park en zelfs in de winter konden we volledig terugvallen op zonne-energie.

En in al onze gemeenschappen hebben we elke week één autoloze dag. Vorig jaar hadden onze Amerikaanse vrienden een totaal van 100.000 autoloze dagen, op die manier tonen wij onze dankbaarheid aan deze aarde en aan de Boeddha , en zo tonen we hoe gelukkig we zijn. Een leven in eenvoud kan tegelijkertijd ook een zeer gelukkig leven zijn.

In onze gemeenschappen beoefenen we de vijfde mantra, en deze mantra is heel eenvoudig: lieve vrienden, dit moment is een moment van geluk. Wanneer we thuis komen in het huidige moment, realiseren we ons dat we intens gelukkig zijn, dat er voldaan is aan zovele voorwaarden om gelukkig te zijn, en we worden onmiddellijk gelukkig. Geluk is dus mogelijk, is beschikbaar, ieder ogenblik, en de mantra is zo eenvoudig om te beoefenen. Zelfs wanneer we nog steeds een beetje pijn hebben, en ook wat zorgen, we weten dat we de Dharma kunnen beoefenen. Met de Dharma, met bewuste



aandacht, kunnen we heel goed omgaan met de pijn die binnen ons is, ook dat is geluk. Als je pijn en angst hebt, en verdriet, en je weet niet hoe je ermee moet omgaan, dan is dat echt lijden. Maar wanneer je weet hoe je moet omgaan met de pijn en de angst in jou, dan hoef je helemaal niet te lijden. De pijn kan onvermijdelijk zijn, het lijden is

dat niet. Het hangt van jou af. De tweede Aandachtsoefening gaat dus over geluk, en het Boeddhistische inzicht zegt ons dat geluk mogelijk is, nu onmiddellijk, hier en nu, als je weet hoe je bewuste aandacht moet toepassen. Dus laat ons de Derde Aandachtsoefening lezen over Ware Liefde, omdat onze beoefening over Liefde gaat.

### *De Derde Aandachtsoefening: Ware liefde*

*Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie - de vier elementen van werkelijke liefde - te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als we oefenen in ware liefde weten we dat ons voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.*

De derde oefening zegt ons dat liefde en seksueel verlangen niet hetzelfde zijn. Het is volmaakt mogelijk om lief te hebben zonder seksueel verlangen. Onze gemeenschap, onze gemeenschappen hebben dat bewezen. Het is mogelijk om de energie van broederschap en zusterschap te ontwikkelen door vinaya te beoefenen, door dus te oefenen in bewuste aandacht, om geluk en vrede in de gemeenschap te brengen. We weten dat Ware Liefde dient gevoed te worden door onze beoefening. Het eerste element van Ware Liefde is maitri,

liefdevolle vriendelijkheid, de bekwaamheid om vreugde te bieden, en om geluk te bieden. Een goede beoefenaar zou moeten weten hoe hij of zij zichzelf een moment van geluk kan aanbieden. Hij of zij kan de vijfde mantra beoefenen: dit moment is een gelukkig moment, ik ben zeer gelukkig, ik ben gelukkiger dan vele andere mensen. En met zijn bewuste ademhaling, kan hij een moment van geluk voor zichzelf vinden. Indien hij gelukkig is zullen de mensen in zijn omgeving niet lijden, zij zullen zich ook gelukkig voelen. Je beoefent voor jezelf, maar je oefent tegelijkertijd ook voor ons.



Een goede beoefenaar is in staat om een andere persoon te helpen om hetzelfde te doen. Indien je gelukkig bent dan weet je hoe je liefdevol spreken kunt beoefenen en diep luisteren om het lijden van andere mensen te verlichten en om de andere mensen te helpen om hetzelfde te doen wat jij kunt: om een moment van geluk te beleven, om te weten hoe je moet omgaan met woede, met angst, met het lijden in zichzelf. Dat is maitri, het eerste element van Ware Liefde, liefdevolle vriendelijkheid, de ander een gelukkig gevoel geven door jezelf een gevoel van geluk te geven. Dit is een oefening die je elke dag in praktijk kan brengen.

Het tweede element van Ware Liefde is mededogen. Mededogen is de bekwaamheid om het lijden in jezelf en in de andere te herkennen, en te weten hoe je kunt troosten, hoe je kan helpen om het te transformeren. Met de beoefening van aandachtig ademhalen en aandachtig wandelen kan je de pijn in jezelf herkennen, je kan de pijn in de andere persoon helpen herkennen, en zo kan je troosten. En als je diep kan kijken kan je de wortels van dat lijden zien, van deze aandoeningen, en je kan helpen om het te transformeren. Dat is Ware Liefde, helpen om te troosten, het lijden in jezelf en in de andere persoon transformeren.

Het derde element van Ware Liefde is vreugde. Ware Liefde zou je vreugde moeten brengen. Wanneer je aandachtig omgaat met je relatie voel je dat je heel gelukkig bent. Er komt echte vreugde naar jou, en je gaat glimlachen en je gaat de andere persoon ook zeggen dat je heel gelukkig bent, omdat hij er is voor jou, dat hij leeft. Ieder

moment van onze relatie kan een moment van vreugde zijn. De beoefenaar is in staat om vreugde in zichzelf te ontwikkelen, en hij kan helpen om de vreugde te ontwikkelen in de andere. Dat is een oefening.

Het vierde element is gelijkmoedigheid, non-discriminatie, geen onderscheid maken. Ware Liefde maakt geen onderscheid meer. Ik hou van je, niet omdat je tot dezelfde traditie behoort, niet omdat je tot hetzelfde land behoort, of omdat jouw ideeën aansluiten bij de mijne. Ik hou van je omdat mijn liefde van het soort is dat iedereen op aarde omarmt. Ik heb het nodig om van je te houden. Ik wil niemand zien lijden. Het is mijn wens om te helpen het lijden weg te nemen. Daarom heb ik het nodig om van je te houden. Die soort liefde omarmt iedereen, dat is het om niemand uit te sluiten van jouw liefde, dat is het vierde element van Ware Liefde, geen onderscheid meer maken. Dit is de Liefde van de Boeddha, en wij trachten allemaal dit in de praktijk te brengen en daar worden we elke dag beter in. Er is geen onderscheid. Wanneer we naar de andere menselijke wezens kijken, wanneer we naar dieren, planten en mineralen kijken, kunnen we al deze vormen van leven omarmen met Ware Liefde. Geen discriminatie. Door het inzicht van Interzijn weten we dat het welzijn van andere mensen alles te maken heeft met ons eigen welzijn. Het welzijn van dieren heeft alles te maken met ons eigen welzijn. Het welzijn van planten en mineralen is ook belangrijk voor ons eigen welzijn. Van hen houden is daarom ook van mezelf houden. Dat is de boeddhistische visie op geluk, op Ware Liefde.



Nu zou ik graag besluiten met de Vijfde Aandachtsoefening, over voeding en genezing, en deze Oefening heeft betrekking op ons consumptiegedrag. Ik ben ervan overtuigd dat

### *De Vijfde Aandachtsoefening: Heling en voeding*

*Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het Interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.*

[Thay bedankt de Zuster die de Vijfde Aandachtsoefening heeft voorgelezen]

In het Boeddhisme spreken we van vier bronnen van voeding. Eetbaar voedsel is er daar slechts één van. Zintuiglijke indrukken is de tweede bron van consumptie. Waar we naar kijken, zoals televisieprogramma's, wat we lezen, zoals tijdschriften, waar we naar luisteren, zoals radio en muziek, zijn objecten van onze consumptie. Met aandacht weten we hoe we alleen zaken kunnen consumeren die vrede en welzijn in ons lichaam en onze geest brengen. De beoefening van aandachtig consumeren in het gezin en in de gemeenschap is een zeer belangrijke manier om ons te beschermen.

aandachtig consumeren ons zal helpen om de planeet te redden en om ons uit deze moeilijke situatie te laten geraken.

Ik zou graag enkele woorden willen zeggen over de andere soorten voedsel. Eerst en vooral de soort voedsel die we 'intentie' noemen. Het betekent je diepste verlangen, je ideaal. Omdat ons verlangen een soort voedsel is. Wanneer je een goed verlangen hebt, zoals het verlangen om onze planeet te beschermen, het verlangen om mensen te helpen om minder te lijden, het verlangen om kinderen en anderen een veilig gevoel te geven of te beschermen tegen misbruik, dan is dat een goede soort van verlangen, en ieder van ons dient een sterk verlangen te hebben om waarachtig levend te zijn. Wanneer je in jezelf geen verlangen hebt, dan ben je ook niet waarachtig levend. Dat noemen we intentie, de diepste aspiratie die ieder van ons kan hebben. Laat ons daarom diep in onszelf kijken om vast te stellen wat ons diepste



verlangen is. Wanneer dat verlangen heilzaam is, zoals het verlangen om de aarde te beschermen, om een einde te helpen stellen aan oorlogen en om andere mensen te helpen zich te transformeren en gelukkig te zijn, dan is dat een goed verlangen. Maar het verlangen om naar meer roem te streven, meer seks, meer macht, meer weelde, kan niet gezond zijn. Daarom is het zo belangrijk om diep te kijken naar de ware aard van ons diep verlangen. Ons diep verlangen moet gevoed worden, omdat het ons vitaliteit geeft, het is een bron van vreugde. Je zal je inspanningen om de wereld te redden opgeven als je geen steun krijgt. Daarom hebben we behoefte aan de vierde soort voeding, dat is het collectieve bewustzijn. Wanneer je in een slecht milieu leeft zullen je idealen, je beginnersgeest en je goede intentie snel verdwenen zijn.

Dat is de reden waarom we een plaats kiezen, een gemeenschap, een omgeving waar mensen samen de energie produceren van liefdevolle vriendelijkheid, de energie van vrede, de energie van broederschap en zusterschap. Als je in een dergelijke gemeenschap leeft zal uw goede verlangen beschermd en gevoed worden. Als je jezelf toestaat om deel uit te maken van een

menigte die zeer boos is, die zeer hunkerend is, die een heleboel discriminatie heeft, en wanhoop, zal je die soort van collectieve energie consumeren en je zal jezelf daardoor vernietigen. Dat is de reden waarom je omgeving ook een soort van voedsel is. Als beoefenaar moeten wij een soort omgeving scheppen die ons kan helpen om de heilzame energie te doen ontstaan van broederschap, zusterschap, hoop en vrede. Als we ons daarvan bewust zijn is het mogelijk om dit soort gemeenschappen in de wereld te doen ontstaan. En ik ben ervan overtuigd dat religieuze, spirituele leraren de plicht hebben om dat te doen, door het oprichten en ontwikkelen van gemeenschappen in de wereld, die zodanig leven dat zij de energie van aandacht, concentratie en inzicht kunnen produceren, gemeenschappen die de energie van broederschap, zusterschap en geluk kunnen creëren in het hier en nu. Wij hoeven niet veel te consumeren om gelukkig te zijn. Dat is de reden waarom het onderricht van de Boeddha over de vier soorten van voedsel echt begrepen moet worden om ons in staat te stellen onszelf niet te vernietigen, onze gemeenschap en onze planeet niet te vernietigen. In de plaats weten we hoe we ons moeten voeden en beschermen, en hoe we ons milieu moeten beschermen.

Lieve vrienden, we zijn zeer gelukkig vandaag dat we de energie van Plum Village met jullie kunnen delen, jullie hebben zo hard gewerkt in Melbourne, en vandaag spreekt de Dalai Lama tot jullie. Dit is een zeer gelukkig moment hier in Frankrijk, en ik weet dat dit ook ginds in Melbourne een zeer gelukkig moment is. Dank jullie, dat jullie naar ons wilden luisteren.

