

## LAAT DE BOEDDHA HET DOEN

Plum Village, juli 2009

Tijdens de laatste drie weken hebben we dharmalezingen gehad over verschillende onderwerpen: de oefening van het losmaken van spanning in het lichaam; hoe te ademen, hoe te lopen, hoe te zitten om de spanning van het lichaam los te laten en hoe we de pijn in het lichaam los kunnen laten. Als de spanning in het lichaam hoog is, verhoogt dat de pijn. Als de spanning hoog is, stapelen we veel spanning op in het lichaam en daardoor kunnen er veel soorten ziekten ontstaan. Het is heel belangrijk om te oefenen de spanning los te laten en de pijn in het lichaam te verminderen. Dit is de leer van de Boeddha in de soetra van Aandachtig Ademhalen.

### Concreet en praktisch

We hebben het in de dharmalezingen ook gehad over de Vijf Aandachtsoefeningen, vooral in de vraag- en antwoord-sessies. De Vijf Aandachtsoefeningen zijn erg concreet, ze gaan over aandacht en liefdevolle vriendelijkheid die ons lichaam, onze familie en onze maatschappij kunnen beschermen:

- de oefening van het herkennen van onze gevoelens en emoties, hoe daarmee om te gaan;
- de oefening van het inschakelen van ons mentaal bewustzijn, zodat we de automatische piloot uitschakelen;
- de oefening van het thuiskomen in het huidige moment om goed aanwezig te zijn in het hier en nu, zodat we de wonderen van het leven, binnen en buiten, kunnen zien voor onze voeding en heling;
- de oefening van het omarmen van onze gevoelens en woede, zodat we verlichting kunnen bewerkstelligen en blokkades door het lijden in ons kunnen transformeren;
- de oefening van het oplossen van de blokkades van mentale formaties, zodat deze beter kunnen circuleren en geen mentale klachten kunnen veroorzaken.

Het waren nuttige dharmalezingen, heel praktisch, en ze vertegenwoordigden de centrale thema's van Boeddha's leer. Ik hoop dat je tijd hebt om te luisteren naar de dharmalezingen uit deze retraite als je weer thuis bent en dat je doorgaat met studeren en oefenen, vooral met de oefening van moeiteloosheid. Het is mogelijk te oefenen op een effectieve manier, zonder dat het je moeite kost, zodat je zult genieten van je beoefening.

### Doe geen moeite

Vanochtend vertelde ik aan de kinderen dat de Boeddha in hen is als ze kalm, vredig, lief, begripvol en blij



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

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

zijn. Dat maakt allemaal deel uit van het beste in een mens. Vergelijk het maar met het beste van een tuin: de bloemen. Maar in een tuin groeit ook onkruid, is er ook afval. Een goed tuinman gooit het afval echter niet weg. Hij verzamelt het en maakt er compost van om de bloemen te voeden. We hoeven ons lijden, onze verwarring, onze pijn niet weg te gooien. We kunnen leren hoe we ermee kunnen omgaan en hoe we het kunnen omvormen tot compost die de bloem in ons kan voeden, de bloem van vrede, begrip en vreugde in ons. Er is geen gevecht gaande tussen het goede en het slechte in de tuin in ons, er is alleen de Boeddha die de niet-Boeddha-elementen omarmt om ze te kunnen transformeren tot positieve dingen.

Als we aandachtig wandelen, ademen en liefdevol spreken, staan we de Boeddha in ons toe om dat voor ons te doen. Het niet-Boeddha-deel in ons is lui en we geloven dat we veel moeite moeten doen voor een wandelmeditatie, zitmeditatie of om aandachtig adem te halen, alsof dat heel hard werken is. Maar het is een feit dat als we dat de Boeddha in ons laten doen, we dat met gemak zullen doen, zonder enige moeite! Het is als de prachtige volle maan: je hoeft geen speciale moeite te doen om van de volle maan te genieten, je hoeft er alleen maar naar te kijken. Ademen met aandacht, wandelen met aandacht en spanning loslaten kan op die manier gedaan worden, zonder enige moeite. Je hoeft geen speciale moeite te doen om van een bloem te genieten, om van de blauwe hemel te genieten, nee, de enige voorwaarde is dat je het wilt, dat je ervan wilt genieten en weer terugkomt in het huidige moment, in het hier en het nu. In contact komen met de wonderen van het leven is iets wat we kunnen doen zonder worsteling, zonder moeite. Alleen als het verlangen er is, het bewustzijn er is en als we genoeg aandacht hebben, genoeg vreugde, kunnen we thuiskomen en ons lijden en onze pijn heel makkelijk omarmen. We hoeven niet te vechten tegen ons lijden en tegen onze pijn. De Boeddha houdt het lijden en de pijn heel teder vast, op voorwaarde dat je het de Boeddha in je toestaat dat te doen. De Boeddha is er op de momenten dat we vredig, begripvol en liefdevol zijn. Volgens Shakyamuni Boeddha heeft iedereen de Boeddha-natuur in zich. Je moet niet buiten jezelf naar de Boeddha zoeken. Dus als je loopt, als je zit, als je spreekt, als je naar mensen kijkt, moet je misschien de Boeddha in je eens vragen het voor je te doen. Het is zó makkelijk, zo makkelijk en natuurlijk en je zult ervan genieten.

## Laat de Boeddha ademen, laat de Boeddha lopen

Vorige week, tijdens de eerste dharmalezing, bood ik een gatha aan voor wandelen:

*Sta de Boeddha in ons toe te lopen,  
Laat de Boeddha ademen,  
Laat de Boeddha lopen,  
Ik hoef niet te ademen,  
Ik hoef niet te lopen.*

Een deel in ons is lui, dat deel is bang dat ons moeten inspannen om te ademen en om te lopen. Maar er is een ander deel in ons dat héél gemakkelijk kan ademen en lopen, zonder enige inspanning. Dat is de



Boeddha in ons. Laat de Boeddha lopen! Laat de Boeddha ademen! Ik hoef niet te lopen, ik hoef niet te ademen. De Boeddha loopt en de Boeddha ademt, en ik geniet van het lopen, ik geniet van het ademen. De Boeddha en jij zijn één. Het is zó prachtig om de Boeddha in je dat te laten doen. We hoeven helemaal geen moeite te doen. Wanneer het je tijd is om te sterven, sta dan de Boeddha in je toe om voor jou te sterven. Dit is erg makkelijk, hij weet hoe te sterven, gelukkig, vredig... Dat is mogelijk voor iedereen.

Ik heb de Boeddha in mij gevraagd vele dingen te doen en hij doet alles erg goed! Inclusief kalligraferen, dat kan hij heel goed, alles, zonder inspanning. Het is prachtig! Je moet de Boeddha in je vertrouwen. In de Tibetaanse traditie bestaat er een oefening waarin je jezelf identificeert met een godheid, een bodhisattva zoals Tara, de bodhisattva van het mededogen. Die bodhisattva is geen wezen buiten ons, maar in ons, omdat we soms in staat zijn tot mededogen; dat is de bodhisattva. Je hoeft jezelf niet te identificeren met iemand buiten je, want je bent die bodhisattva al. Sta die bodhisattva toe zich volledig te manifesteren. Dat is de ware oefening van toevlucht zoeken in de Boeddha. De Boeddha is niet in de lucht, in een wolk. Toevlucht nemen in de Boeddha in jezelf, dat is onze beoefening. Heb vertrouwen in de Boeddha-natuur in jezelf. Oefen het toevlucht zoeken in de Boeddha door ademen, lopen, zitten, eten: laat de Boeddha eten, laat de Boeddha afwassen, dat doet hij heel goed. Telkens als je lui bent, laat hem het maar doen. Telkens als je op wilt geven, maak plaats voor de Boeddha om het te doen.

---

*Transcriptie en vertaling: Pieter Loogman*



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

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