



Lieve Sangha, vandaag is het 11 juni 2009. We zijn in het EIAB in de Tempel van het Grote Mededogen Het EIAB wordt ook genoemd het *Geen zorgen instituut*. Vandaag is deze les voor OI-leden.

Het paradijs is hier

Gisteren vertaalde Thay de laatste zin van de Dhammapada in de Chinese versie. Veel mensen hebben de Dhammapada-vertaling vanuit het Pali gelezen, slechts weinigen van ons vanuit het Chinees. De Dhammapada in de Chinese Canon is rijker dan die in het Pali. Er wordt meer gezegd, er zijn meer dan 13 hoofdstukken, het is uitgebreider dan in het Pali.

Het eerste hoofdstuk gaat over vergankelijkheid, begint ongeveer als dit: *op mijn hoofd begint grijs haar te komen. Mijn jeugd is gestolen, is weggenomen*. En de laatste zin: *Het is alsof ze zijn gekomen om me te vertellen dat ik zo snel mogelijk een kloosterling zou moeten worden*. Denken jullie dat dit een goede zin is? Als je grijzend haar hebt, steek alsjeblieft je hand op. Als je nog geen kloosterling bent geworden, moet je er nu snel over nadenken. Als je al een kloosterling bent, vraag jezelf dan af: *Ben ik werkelijk een monnik of non geworden?*

We zijn als menselijke wezens geboren op deze planeet Aarde. Het is een groot lotsgeluk om zo te worden geboren. We hebben het geluk onze tijd te kunnen nemen om over deze Aarde te kuieren. Vaak weten we echter niet, hoe we zó over deze Aarde kunnen kuieren, dat we gelukkig zijn. Dat is als menselijk wezen zo'n verkwanseling! In de kaligrafie is een zin afkomstig uit een Chinees gedicht:

*Als je niet weet hoe te kuieren in dit prachtige pure land,
zal dit, al heb je honderduizenden levens, geen enkele waarde hebben.*

Een van de redenen waarom we geboren zijn op deze prachtige planeet Aarde, is in staat zijn te kuieren, te genieten van onze wandeling. De dichter zag dit ook, op je gemak kuieren is het allerbeste. 's Ochtends vroeg naar buiten gaan, de vogels horen, een wandeling maken. We hoeven alleen maar onze ogen en onze oren te openen om in contact te zijn met de wonderen van het leven. De zingende vogels, de den, de bloemen die open gaan; het zuivere land is er.

We hebben echter iemand toegestaan onze jeugd te stelen. We hebben toegestaan dat onze haren vergrijzen. We hebben onze oren verpest.

We moeten nu wakker worden; heel diep leren hoe de dagen die er nog over zijn, te leven. Het is zo'n verkwisting, niet te weten hoe te genieten van wandelen op Aarde. Zelfs als we tienduizend keer als menselijke wezens zijn geboren, zou het kunnen zijn alsof we nooit zijn geboren.

Dit is hoe de Dhammapada begint, het opwekken, het gebruik van een glimlach.

We hebben de gatha:

*Terwijl ik deze ochtend wakker word, glimlach ik.
Vierentwintig uren gloednieuw voor me.
Ik beloof elk moment volledig te beleven
en mijn ogen te gebruiken om
met mededogen naar alle wezens te kijken.*

Toen de Edele Heer 80 jaar was gebruikte hij al zijn tijd om te genieten van het wandelen op Aarde. Hij ging naar het zuiden, naar het noorden, hij liep overal door de kleine koninkrijkes in India. En waar hij ook kwam, hij genoot van het prachtige landschap. Hij gaf les, maar hij genoot zelf ook. Zelf genieten en les geven waren hetzelfde ding. Hij verknoeide zijn tijd niet. Hij wist dat de voor hem nog beschikbare tijd heel klein was. Hij zag de kostbare tijd die er nog voor hem was. En die laatste jaren van de Boeddha, toen hij- meer dan ieder ander tijdstip -genietend wandelde over de Aarde, zag Koning Pasenadi-even oud als de Boeddha- dit. En hij wou ook genietend rondlopen, zoals de Boeddha wandelde met zijn monniken. Ze waren goede vrienden. De Boeddha ging met zijn monniken, en de koning met zijn bewakers; ze waren gewend elkaar soms te ontmoeten. In de Soetra *Versieren van de Dharma* wordt verteld over de ontmoeting waarin Koning Pasenadi de Boeddha prees. Ananda was er bij en hoorde dit.

Loopmeditatie is een van de belangrijkste oefeningen in Plum Village. Het betekent in vrede en vrijheid blij iedere stap nemen. Het is een oefening om te genieten van je wandeling. Vaak lopen we alsof iemand ons opjaagt; vaak lopen en praten we tegelijk. Iedere stap die we dan nemen is zonder profijt. We leren loopmeditatie om te leren hoe van iedere stap te genieten.

Als je een kop thee drinkt kun je dit waarderen, en genieten van ieder teugje thee. Drink je thee niet zoals je Coca-Cola erin klokt. Geniet van ieder teugje thee, proef hoe lekker het is. Dan is slechts een klein kopje thee vol broederschap, zusterschap, vrijheid, opwekkend en maakt dit ons blij. In onze traditie hebben we de oefening van Theemeditatie, omdat het te leren is om zo thee te drinken. Een kop thee kan veel plezier geven, veel broederschap, zusterschap. Gedurende een uur kun je zo genieten van een kop thee. Als we zo thee drinken, als we zo eten en genieten van ieder hapje voedsel wat we nemen, is ieder hapje geluk, vrijheid, vrede. De manier waarop we eten is heel verschillend van de wijze waarop dieren eten. We waarderen iedere hap, iedere groente, ieder blad, ieder stukje fruit. We eten ieder hapje vredig, met plezier. We hebben zo 2 of 3x per dag de gelegenheid om vrijheid, vrede, broederschap, zusterschap te ervaren. Samen zitten en eten is een oefening. We nemen de tijd, willen niet snel alles afwerken. We zien de maaltijd als een gelegenheid om te oefenen, om blij te zijn; een wandeling, een glas... Een lepel ijs eten we zo, dat we genieten van ieder likje, in vrede en vrijheid. In Frankrijk adverteren ze soms voor je verjaardag op deze manier. Lik langzaam, zodat het lange tijd duurt. Ons leven is ook zo. Gedurende onze levensduur ieder moment genieten; ieder moment dat ons is gegeven proeven, waarderen, kostbaar houden. Ieder moment diep leven als vrije mensen.

Train je Sangha hoe dit beetje bij beetje te doen. Als je dit niet traint, verspil je jouw leven alsof iemand jouw leven, jouw jeugd heeft gestolen. Het is JIJ die je leven hebt verkwanseld, omdat je niet weet hoe te leven, je niet weet hoe het te waarderen. En nu is je haar grijs, ben je oud geworden.

Onze grijze haren zijn voor ons als een bel van aandacht.

Leven gaat heel snel, we moeten daarom wakker worden. We leven zodanig, dat we in de toekomst geen spijt voelen. We leven ieder moment intens, voor ons geluk. Onze voorouders leefden zo en nu is het onze beurt om zo te doen.

In de Duitse retraite die we net hadden, keek iedereen blij. Iedereen waardeerde loopmeditatie en toen ze Thay zagen lopen met in iedere hand de hand van de twee kinderen die naast hem liepen op het mooie groene gras met de witte bloemetjes, de zingende vogels, zagen ze dat hier het paradijs is.

We hoeven nooit meer ergens naar toe te gaan. Ieders stap is blij genieten.

We waarderen iedere stap net zoals we ieder teugje thee waarderen of ieder lepeltje ijs.

Waarom moeten we haasten? *We lopen zo dat iedere stap genieten is, vrede is.*

Tegelijk praten en lopen is als tegelijk praten en eten. Je geniet niet meer van het eten, geniet niet meer van het lopen. In de Sangha kunnen we genieten van iedere stap, verknoeien we niet het paradijs. Een leerling zo zien lopen maakt Thay heel blij, omdat deze persoon door zo te lopen Thay's voortzetting is, een voortzetting van de Boeddha is. We gaan door met de loopbaan van de Boeddha, van onze voorouder-leraren, van Thay.



Aandacht met heel je hart

We hebben de gewoonte-energie om tijdens het lopen de aandacht te verliezen. We praten luid en lopen tegelijk, we verliezen alle aandacht voor onze voetstappen.

Meer dan 140 kloosterlingen die in de Duitse retraite waren, oefenden en openden hun hart. Ze waren heel gelukkig toen ze zagen dat de Duitsers oefenden, blij waren met en veranderden door de oefeningen.

Onze wens anderen te helpen is werkelijkheid geworden. We wensten dat we zelf blij zouden zijn. Toen we zagen dat zij ook blij waren, maakte dit ons heel gelukkig. Hoe meer we geven, hoe meer we ontvangen. De kloosterlingen en leken die ons hielpen, zagen dat ze door te geven zoveel geluk ontvingen. Ze deden veel zoals koken, schoonmaken, hard werken. Maar ze zagen ook dat ze door de blijdschap van de mensen goed werden terugbetaald.

De retraite heeft veel mensen kunnen bereiken, de mensen oefenden goed tijdens de retraite. Nieuwkomers zagen al die mensen links en rechts van hen met aandacht lopen, achter hen iemand die in vrijheid vredig liep, overal mensen die in aandacht vrij en vredig liepen. In deze omgeving is alles wat we kunnen doen: hetzelfde doen.

Bij deelname aan een retraite dragen we zelf bij door onze eigen beoefening, door te weten hoe te profiteren van iedere ademhaling, iedere stap, iedere glimlach. Zo schenken we onze bijdrage aan alle anderen in de retraite.

Thay Phap An vertelde het verhaal van de priester die hier kwam en diep getroffen was door de beoefenaars, die heel stil en geconcentreerd luisterden naar de lezingen, luisterden met heel hun hart, ook tijdens het Dharma delen. De priester wenste dat zijn eigen gemeente hetzelfde zou kunnen. Dat betekent niet dat we het als beoefenaars geweldig doen, we kunnen het nog veel beter. We kunnen loopmeditatie beter doen, we kunnen de methode van aandachtig ademen beter doen, we kunnen vaker liefdevol spreken, we kunnen Edele Stilte beter oefenen.

De Duitsers kwamen naar de retraite om oprecht te oefenen, waarbij ze aan de ene kant werden gesteund door de kloosterlingen en de lekenbeoefenaars, aan de andere kant omdat ze werkelijk oefenden om ieder moment te waarderen, deze 5 dagen hier te zijn.

Bruin jasje

Ieder lid van de Orde van Interzijn moet een steunpilaar, een inspiratie zijn.

De bruine kleur van het bruine jasje symboliseert nederigheid, bescheidenheid.

Als we onze bruine pij, ons bruine jasje aantrekken, willen we laten zien dat we een bescheiden persoon zijn. Omdat de bruine kleur in Vietnam de kleur van de plattelandsbevolking, de boeren is. De bruine kleur is de kleur van nederigheid, van kracht, van grote spirituele kracht, de kracht van vrede. Heel stil, maar heel krachtig.

Als we de bruine pij dragen, is dit in de geest, de kunst van nederigheid. En niet dat we meer macht, meer autoriteit hebben dan een ander. We hebben een spirituele kracht die heel stil is, geen geluid maakt. Het is de stilte van de bruine kleur.

Als de leken hun bruin jasje aantrekken, trekken zij dit ook aan in de geest van nederigheid, bescheidenheid, in de geest van de kracht van stilte.

Tiep Hien: in het Engels zeggen we Order of Interbeing, in het Vietnamees Tiep Hien.

Tiep heeft veel betekenissen

Eerste betekenis= aanvaarden, ontvangen.

Je ontvangt iets. Wat ontvangen we en van wie? Ten eerste ontvangen we van onze voorouders de mooie en goede dingen: het begrip en het inzicht, de deugden. We ontvangen van onze spirituele voorouders de prachtige Dharma, het zaad van inzicht, onze bron.

Het eerste wat een Ordelid doet is ontvangen wat de voorouders hebben doorgegeven.

Soms hebben ze echter overgedragen wat we niet konden ontvangen. Bijvoorbeeld: Thay nodigt soms de bel uit en wij kunnen leren van de manier waarop Thay de bel uitnodigt. Maar soms kunnen we na 3 jaren nog steeds de bel niet juist uitnodigen, het werkt nog steeds belemmerend, is gedempt. Thay nodigt de bel zo uit, dat het opstijgt in de lucht. Als anderen de bel uitnodigen, is het soms gedempt, belemmerend, beklemmend, scherp. We hebben allemaal de overdracht gezien. Iemand die bekwaam oefent, hoeft alleen maar naar Thay te kijken of naar een oudere kloosterling en zal weten hoe de bel uit te nodigen. Een kloosterling en een leek zouden dat moeten doen.

Als we werkelijk aanwezig zijn en we Thay, de oudere kloosterlingen volgen, kunnen we heel snel van hen ontvangen. De manier waarop Thay overdraagt is de wijze waarop Thay loopt, staat, in contact is. Als je goed kijkt, kun je ontvangen. En kun je dienen, en doorgeven van de Boeddha en van de voorouders.

Soms komen mensen na ons en hebben zij eerder dan ons ontvangen. Soms moeten we van hen leren, die veel jonger dan ons zijn. We ontvangen dan van deze mensen jonger dan ons. We moeten onze erfenis ontvangen. Deze erfenis is geen grond, geen geld, geen juwelen; het is de erfenis van de ware Dharma. Vraag jezelf af: *Hoeveel heb ik ontvangen?*

De voorouders willen echt overdragen, willen echt geven. Maar we ontvangen niet, omdat we niet willen ontvangen of niet het vermogen hebben om te ontvangen. We vallen deze personen af als we niet ontvangen wat ze geven. We zijn niet aardig als we de geschenken niet ontvangen. Leren gaat dus over ontvangen, we moeten leren ontvangen. Als we hebben ontvangen, kunnen we voortgaan in de voorouderlijn. De eerste betekenis van Tiep is ontvangen.

Tweede betekenis = doorgeven

Als we hebben ontvangen, dan oefenen we, voeden het. En eenmaal ontvangen, geven we door. Wie? We zetten voort de Boeddha, de voorouder-leraren, Thay, spirituele toegankelijkheid. Zoals kinderen van hun ouders ontvangen en hun ouders voortzetten.

Een leerling die trouw is aan z'n leraar, zet z'n leraar voort. Wie het diepe verlangen en de oefening ontvangt van de Boeddha, de voorouder-leraren en de leraar, zet dit voort.

Derde betekenis = aanraken, in contact met

Wat raken we aan, met wat zijn we in contact? We zijn in aanraking, in contact met het mooie huidige moment, het prachtige leven in en om ons heen. In contact met leven.

De vogels zingen, de wind ruist in de bladeren van de den.

Als we niet in contact zijn, is ons leven verkwanseld. Als we zo in contact zijn, worden we gevoed en veranderen. We groeien en rijpen.

In contact zijn betekent ook in contact zijn met ons lijden en met hun lijden; met het lijden in ons eigen lichaam, onze eigen persoon en met het lijden in onze omgeving, in onze familie en onze samenleving.

Zo in contact zijn is dat lijden begrijpen, ons eigen lijden en het lijden in onze samenleving begrijpen. We zullen weten wat te doen en wat niet te doen om in staat te zijn het lijden te transformeren.

Aan de ene kant zijn we in contact met wat prachtig is, omdat dit ons voedt. Aan de andere kant zijn we in contact met lijden, zodat we kunnen begrijpen en transformeren.



Hien heeft ook meerdere betekenissen

Eerste betekenis= wat aanwezig is, het huidige moment.

Wat is aanwezig? Dat is leven, onze persoon. Dat is in contact zijn met wat er gebeurt.

Tweede betekenis = wat we met onze zintuigen kunnen waarnemen

De ontvanger, wat nu gebeurt, wat we nu kunnen ontvangen: de Sangha, de den, de regendruppels zijn de dingen waarmee we in contact zijn. Leven, ook het lijden in ons, nu ontvangen.

We kunnen niet in onze ivoren toren blijven, of in onze dromen, of in onze intellectuele redematies, of in onze gedachten. We zijn in contact met het wonder van de waarheid. Dankzij dat we in contact zijn met wat er gebeurt, kunnen we werkelijk oefenen.

Dit is de Dharmadeur van Plum Village: vredig en met plezier in het huidige moment leven.

NU, de werkelijkheid nu.

Derde betekenis = Manifestatie. Wat gerealiseerd wordt in de oefening.

Iets tot werkelijkheid maken, iets concreet maken. Werkelijk er zijn. De oefening realiseren.

We willen vrij leven, niet gebonden zijn, niet als slaven.

Alleen als we vrij zijn, kunnen we werkelijk gelukkig zijn. Daarom willen we de ketenen, de gevangenis breken die ons verhinderen om vrij te zijn. Wanhoop, irritatie, haat, jaloezie willen we niet, want dit verwacht ons, brengt ons in conflict. We willen daarvan vrij zijn, zoals een hert uit de val wil en vrij wil zijn. De kloosterling is als een hert dat in geen enkele val is gelopen, dat alle vallen heeft kunnen vermijden, en in alle richtingen kan rennen.

Er is een Soetra over monniken in het regenwoud. Ze zijn heel gelukkig, hebben Dharma delen en meditatie beoefend gedurende 3 maanden. Na deze 3 maanden zien anderen in het bos dat de kloosterlingen zijn vertrokken, en huilen. Ander vraagt waarom ze huilen. En ze antwoorden *omdat hier 3 maanden lang kloosterlingen woonden die mediteerden en Dharma deelden. Het was zo prachtig en nu zijn ze vertrokken. Waar zijn ze naar toe?!* En de ander vertelt dat ze naar Kosala zijn gegaan, naar Jetawana, dat ze zijn als de herten die alle vallen hebben overwonnen en in alle richtingen vrij kunnen gaan. Deze Soetra is heel kort en er zijn 2 zinnen waarin wordt gezegd dat ze alle vallen hebben overwonnen, vrij zijn.

Hiem betekent niet het realiseren van een gebouw, een instituut, hoewel we het EIAB hebben; dat is niet de belangrijkste realisatie. De belangrijkste is de realisatie van beoefening; dat is het doel, de richting die een monnik of leek heeft te gaan. We zijn allemaal een voortzetting van de Boeddha. We willen vrij zijn, daarom moeten we oefenen. Onze dagelijkse oefening is wat de beoefenaar bevrijdt. We zijn niet gevangen in roem, winst, in iets, in positie of macht. We zoeken naar bevrijding en dat is realisatie, iets concreet maken.

Vierde betekenis = zinvol; hier en nu toepasbaar voor onze samenleving; geschikt voor deze tijd en plek.

Betrokken Boeddhisme dat de wereld binnentreed.

Betrokken Boeddhisme

Woord treedt de wereld binnen. Het klooster is niet de realiteit, maar afgesneden van het leven. Het klooster zou een tuin moeten zijn, waar we onze zaailingen kunnen zaaien. En wanneer de zaailing sterk genoeg is, deze uitzetten in de samenleving, dan is het Boeddhisme er.

Als er geen leven, geen wereld zou zijn, zou er ook geen Boeddhisme zijn.

De wereld heeft Boeddhisme nodig. Het klooster is als een biologische tuin, waarin de juiste oorzaken en voorwaarden voor de kleine zaailingen zijn om te groeien. Als ze sterk genoeg zijn, worden ze uitgepoot in de samenleving. Dit wordt bedoeld met Betrokken Boeddhisme. In het klooster bereiden we dingen voor, en treffen we voorbereidingen voor dingen om de wereld in te gaan.

In het Chinees is er niet de uitdrukking van de wereld ingaan, wel *Menselijk Wereld-Boeddhisme*. Dit is hetzelfde als Betrokken Boeddhisme.

In **1930** was er een nieuwe stroming in het Boeddhisme, Betrokken Boeddhisme. Toen Thay opgroeide werd hij beïnvloed door dit soort Boeddhisme. Toen hij 10 jaar oud was werd hij hierdoor al beïnvloed. Hij leerde hierover op school en las erover in de krant. Het speelde een belangrijk rol in het terugbrengen van vrede in het land. Deze spirituele kracht, het Dharmalichaam, was de beoefening van alle mensen, niet alleen van de koning; maar van alle leden van het volk. De Koning oefende 6 x per dag *Opnieuw Beginnen*, hij was toen pas 20 jaar oud. Hij leed verschrikkelijk, oefende heel erg goed en schreef boeken over het Boeddhisme die nu nog steeds beschikbaar zijn; ook koans en over dhyana-beoefening. Dit werk wordt genoemd *De Zes Opnieuw Beginnen's van de koning*. Hij regeerde het land en beoefende 6 x per dag het offeren van wierook waarna 20 minuten zitmeditatie. Ik betwijfel of Obama hetzelfde zou kunnen doen. Wij kunnen hetzelfde doen, spiritueel leven maakt je sterk als regeerder. Een politicus zou niet moeten zeggen dat hij daarvoor geen tijd heeft, als een koning het kan doen. We kunnen niet het excuus gebruiken dat we het te druk hebben, geen tijd voor beoefening.

Betrokken Boeddhisme is niet makkelijk om te beoefenen. Het was er al ver voor 1930, al honderden jaren. Wij zijn hun voortzetting, geen nieuwe beweging. We hebben werk om het Boeddhisme te actualiseren, het naar de wereld te brengen. We begrijpen deze boeken van Thay, als we Tiep Hien begrijpen. Ons proces van *Betrokken Boeddhisme* gaat dan makkelijk naar *Toegepast Boeddhisme*. Betrokken Boeddhisme leidt naar Toegepast Boeddhisme. Het woord *Toegepast* wordt gebruikt in wereldlijke omstandigheden, zoals bij toegepaste wetenschap toegepaste wiskunde.

Drie Juwelen: aandacht, concentratie en inzicht

We spreken over de Drie Juwelen: Boeddha Dharma en Sangha. Waarom spreken we hierover? Om de lessen van de Drie Juwelen toe te passen. Als je toevlucht neemt in de Boeddha, wek je de energie van aandacht, concentratie en inzicht. Als die energie je beschermt, ben je beschermd door de Drie Juwelen. *Ik neem toevlucht in, kom terug bij het eiland in mezelf.*

We ademen zó dat we de energie van aandacht, concentratie en inzicht produceren:

Aandacht is de Boeddha, die ver en dichtbij verlicht.

Concentratie is de Dharma die ons lichaam en onze geest beschermt.

De Vijf Skandha's zijn de Sangha die noest samenwerken.

Als we zó oefenen, produceren we de energie van Boeddha, Dharma en Sangha, en zijn we beschermd door de Drie Juwelen. Dit is de veiligste omgeving waarin we kunnen zijn.

Als we niet weten wat te doen is het tijd om toevlucht te nemen in de energie van de Drie Juwelen.

We hebben hierin een stabiele beoefening, zodat wanneer we moeilijkheden hebben -elke keer als we verward zijn, als we gehaast zijn-, we weten wat we moeten doen om onze gelijkmoedigheid, onze balans, onze vrijheid en stevigheid terug te vinden. Toevlucht nemen in de Drie Juwelen, wat leidt tot vertrouwen, is één van de methoden hiervoor.

Als we toevlucht nemen in de energie van de Drie Juwelen worden we weer stevig en helder, en weten we wat we wel en niet moeten doen. We brengen onszelf zo in een staat van veiligheid en bescherming.

Toegepast Boeddhisme

Universiteiten in het westen hebben graden en promovendi in het Boeddhisme. Dit soort Boeddhistische studie is geen toegepast Boeddhisme. Je leert Pali, Sanskriet, Tibetaans en al de verschillende leringen van de twee Canons. Dat is echter geen Toegepast Boeddhisme. Zoveel gestudeerd en niet weten wat te doen als er moeilijkheden zijn. Het Boeddhisme helpt hen dan niet. Veel over Boeddhisme praten en het niet kunnen toepassen.

We bestuderen Boeddhisme zó, dat het ons helpt wanneer we het nodig hebben.

Vier Edele Waarheden, Achtvoudig Pad, Vijf Krachten, Vijf Vermogens, Zeven Verlichtingen: al deze lessen passen we toe in ons dagelijks leven.

De Lotussoetra alleen goed kunnen onderwijzen en heel goed kunnen analyseren zijn slechts woorden om ons intellect tevreden te stellen. We moeten onszelf afvragen:

Hoe kunnen we de Lotussoetra toepassen om onze moeilijkheden, wanhoop, ons lijden op te lossen?

Hoe kunnen we de Soetra's gebruiken om onze moeilijkheden op te lossen?

Dat is wat we nodig hebben, Toegepast Boeddhisme.

Aan de universiteit is het heel theoretisch, heel abstract. Het is niet het soort training wat de Boeddha gebruikte en doorgaf. Wij leren Toegepast Boeddhisme: *we studeren en passen het tegelijkertijd toe.*

Les geven door je persoon

Als je een Dharmaleraar bent of wilt worden, biedt je Toegepast Boeddhisme aan. Jouw leven is een voorbeeld van de lessen. Je onderwijst alleen wat je zelf hebt beoefend. Je leert niet om kennis van het Boeddhisme te vergaren. Als we een Dharmadiscussie leiden of een Dharmalezing geven, is het niet om onze kennis over het Boeddhisme te laten zien. We onderwijzen alleen over dingen die we zelf hebben beoefend. Als we loopmeditatie onderwijzen, beoefenen we dit eerst zelf. Indien niet, dan onderwijzen we dit nog niet.

Dit wordt genoemd *les geven door je persoon*: door de manier waarop je zit, loopt, aanraakt, in contact bent met de Sangha; altijd vredig, vreugdevol, open. Dat is een levende Dharmalezing geven.

Deze mensen zijn kostbare juwelen in een Sangha. Deze mensen zijn niet slechts kloosterlingen of OI-leken, al zijn ze stil. In Vietnam hebben we een leek die *les geeft door eigen persoon*, waarvoor de kloosterlingen diep respect hebben. Hij is heel stevig in zijn beoefening, heeft in het verleden heel grondig geoefend. Hij geeft ook lessen aan de kloosterlingen, altijd met veel bescheidenheid. Hij trekt dan een grijze pij aan, raakt de Aarde aan voor de kloosterlingen en geeft dan een lezing. De kloosterlingen respecteren hem enorm.

In Vietnam zijn meer dergelijke leken. De kloosterlingen respecteren deze leken niet omdat ze rijk zijn of macht hebben, maar omdat hun beoefening zo stabiel is, hun kennis over het Boeddhisme ook heel sterk is en ze DOEN wat ze onderwijzen. Er is geen obstakel, geen reden waarom kloosterlingen en leken niet samen zouden kunnen oefenen; ze oefenen samen dezelfde oefening.



De Orde van Interzijn is de uitgestrekte arm van de Klooster-Sangha naar onze samenleving

We hebben het lot, de bestemming om Toegepast Boeddhisme te geven. Daarvoor zijn Dharmaleraren nodig. De Orde van Interzijn is een arm die ver de wereld inreikt. Er zijn niet genoeg kloosterlingen om zoveel te kunnen helpen als nodig is. Ieder land in Europa heeft minstens 1x per jaar een retraite nodig.

Als we in vrede zijn, zou er in Plum Village geen abt hoeven te zijn om thuis te kunnen oefenen. We hebben kracht nodig in onze eigen thuisomgeving. We hebben in onze eigen thuisomgeving een sterke Sangha nodig. Plum Village kan een aantal mensen sturen om les te geven, maar we hebben onze wortels thuis nodig. Hetzelfde geldt voor het EIAB, een kracht voor de viervoudige Sangha die altijd aanwezig is, een hulpbron voor het organiseren van retraites en cursussen in andere plaatsen. Een aantal kloosterlingen uitsturen is echter niet genoeg, we hebben OI-leden nodig, de uitgestrekte hand naar de samenleving. We hebben duizenden leken en kloosterlingen nodig om dit werk te doen. Om les te geven, de lessen in de wereld te brengen en natuurlijk zijn we niet als universitaire professoren. We doen het werk, we organiseren de beoefeningen; we hebben de oefeningen ons eigen gemaakt en passen ze toe. We leren om gelukkig te zijn als we zitten, loopmeditatie doen en Edele Stilte beoefenen.

We hebben het vermogen een lokale Sangha te organiseren waar mensen gelukkig samenleven.

De Sangha in München en in Dortmund bijvoorbeeld, wekken vertrouwen en zijn stabiel.

Als OI-lid kun je dat. Het doet er niet toe of het wel of geen Dharmaleraar is.

De Sangha is gelukkig, er is broederschap, zusterschap. Niemand neemt autoriteit, niemand is belangrijker dan de ander. Iedereen gebruikt liefdevol spreken en iedereen die over de Sangha hoort, wil er naar toe om hun zitmeditatie en loopmeditatie te oefenen.

We hebben een dergelijke Sangha nodig in Frankfurt, Brussel, Amsterdam, Parijs. Wie gaat dit doen? De leken-OI-leden waarbij de kloosterlingen hen ondersteunen. Soms zullen kloosterlingen komen en zich bij jullie voegen, maar het zijn de OI-leken die dit werkelijk moeten doen. Hun bruine jasje vertolkt bescheidenheid, de kracht van stilte.

We bouwen een Sangha waar we wonen; zonder wedijver, met broederschap en zusterschap, waar we met liefdevolle vriendelijkheid naar elkaar kijken, zoals de kloosterlingen doen.

Als we in harmonie met elkaar zijn, met broederschap en zusterschap, kan het Sanghalichaam van de leken ver reiken en is Thay's werk als aangename bloemengeur. Dat is al het werk.

Als de leken-Sangha's gelukkig zijn, zullen zij gemakkelijk en harmonieus samenwerken met de klooster-Sangha. Zij die het vermogen, de bekwaamheid hiertoe hebben, zullen door de Sangha herkend worden en gevraagd worden voor het werk wat in de Sangha nodig is. Er zijn Dharmaleraren onder de leken die het heel goed doen. Ze zijn stil, zetten retraites op, begeleiden Aandachtsdagen, geven goed onderricht, veroorzaken geen conflicten, geen geschillen en helpen veel mensen. Ik hoop dat we in de toekomst in staat zijn om retraites voor alle OI-leden te organiseren, zodat alle OI-leden hun beoefening, hun geluk kunnen versterken. En het toepassen van de lessen die de Boeddha aan hen heeft doorgegeven realiseren, werkelijkheid laten worden.

Als een Westerse Sangha geen plek is waar mensen van elkaar houden, zijn we niet succesvol.

Pas als de Sangha een liefdevolle Sangha is, met broederschap en zusterschap, kun je het de naam Sangha geven. OI-leden van een lokale Sangha kunnen dit doen, omdat we niet zeggen:

vanwege die persoon kunnen we dat niet doen of vanwege die persoon is mijn beoefening niet zo goed, maar: ik heb niet genoeg bescheidenheid, niet genoeg stiltekracht, dat is de reden waarom we het niet kunnen doen. Dit geldt voor alle Europese landen.

*Onze bestemming is te ontvangen,
in contact te zijn met het beste van onze mogelijkheden,
de overdracht van de Boeddha realiseren.*

De Orde van Interzijn heeft daarnaast vele andere dingen te doen, realiseert en belichaamt echter in alles de beoefening.

Bodhisattva-richtlijnen, de Aandachtsoefeningen

Ze zijn prachtig en kunnen altijd beter. Verbeteren van de oefeningen hoort ook bij onze beoefening.

De Vierde Aandachtsoefening gaat over in contact blijven met 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.

De Vierde is de weg uit het lijden, en komt voort uit de Eerste Edele Waarheid.

Het vertelt over de Vier Edele Waarheden:

Ik beloof lijden altijd te benutten en te veranderen in vrede en vreugde.

Als we lijden en de oorsprong van het lijden niet begrijpen, zijn we niet in staat om het pad te zien wat ons uit het lijden kan voeren, een einde aan het lijden kan maken.

Dit is de les van de Vier Edele Waarheden. Alleen als we ons eigen lijden, onze eigen pijn begrijpen, kunnen we werkelijk het lijden van anderen begrijpen.

In het contact wekken we mensen op om lijden in henzelf te herkennen, en uit te vinden waarom het lijden er is; dat is het werk van diep kijken.

Eén van de zwakheden van mensen van deze tijd is het willen wegrennen van ons eigen lijden.

We hebben lijden in ons, maar we zijn niet moedig genoeg om terug te keren naar onszelf en diep te kijken. We proberen het lijden toe te dekken door te consumeren, door muziek, kranten, amusement en internet, want we willen niet in contact zijn met ons diepste lijden.

We willen in contact zijn met de wonderen van het leven, maar we moeten ook in contact willen zijn met ons lijden, met de basis van dit lijden, de oorsprong van dit lijden in onszelf. Alleen dan kunnen we de weg vinden om dit te beëindigen.

Als we ons eigen lijden kunnen beëindigen, lijden we niet langer. Als we niet voor onszelf kunnen zorgen, niet van onszelf houden, hoe kunnen we dan voor anderen zorgen, van anderen houden?

We moeten eerst onszelf begrijpen voordat we anderen kunnen begrijpen. We moeten eerst van onszelf houden, voordat we van anderen kunnen houden. Zonder deze liefde zullen we onszelf en mensen om ons heen doen lijden.

De Eerste Aandachtsoefening gaat over fanatisme en intolerantie, wat oorlog en lijden teweegbrengt

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.

We herinneren onszelf aan het inzicht, dat dualistisch denken lijden geeft omdat we discrimineren. Niet alleen in de samenleving, maar ook in ethiek, filosofie en wetenschap. Dit dualisme is een grote hinderpaal; het dualisme tussen materie en geest, tussen geest en lichaam, het onderscheid tussen subject en object.

Niet alleen in de samenleving en in de politiek is het een hinderpaal, maar ook in de wetenschap.

Benadruk het non-dualisme, het inzicht dat non-dualisme een einde kan maken aan vooroordelen.

De Vijf Aandachtsoefeningen zijn als Bodhisattva-richtlijnen

Het beoefenen kan je veel geluk geven. Als je de Veertien Aandachtsoefeningen beoefent, heb je geen Bodhisattva-richtlijnen nodig, deze zijn als Bodhisattva-richtlijnen. De 5 en 14 Aandachtsoefeningen moeten we voortdurend actualiseren. Gedurende de 45 jaren dat de Boeddha les gaf, veranderde hij ook voortdurend de lessen.

Voortdurend ontwikkelen we nieuwe Dharmadeuren, nieuwe manieren van lesgeven die heilzamer zijn, meer effectief. Wees daarom niet tevreden met de huidige richtlijnen.

We hebben een Raad van OI nodig die samenkomt om de Aandachtsoefeningen aan te passen. Er zijn regelmatig nieuwe aanpassingen nodig, net als bij computers en in de wetenschap. De Orde van Interzijn weet dat we voortgaan, de Boeddha's en onze voorouder-leraren verwachten dit van ons.

De zes eerste leden van de Orde van Interzijn ontvingen de 14 Aandachtsoefeningen in 1966.

Daarna zijn de 14 Aandachtsoefeningen al meerdere keren herzien. En dit is steeds opnieuw nodig voor het vele werk wat moet worden gedaan. Zie dit als object van onze beoefening. Zie hierin de Dharma, de energie, de vreugde, het geluk die het geeft. De energie van diep verlangen en vertrouwen dat we het willen doen.

Dat we iets voor ons land willen doen, voor onze voorouders, onze samenleving. De kracht van diep verlangen, dat vuur in ons hart doet ons voortgaan, maakt ons gelukkig om van alles voor de Sangha te doen.

*Doel is grote liefde,
de voortzetting zijn van de Boeddha,
van onze leraren, onze voorouder-leraren.*

