

Het bevrijden van de geest

Vandaag is het de 18^e juni 2009, Plum Village.

Gisteren spraken we over de Drie Deuren van Bevrijding, dat is de beoefening van concentratie. De negende beoefening van aandachtig ademen is het gewaar zijn van mentale formaties die zich in ons manifesteren. De tiende is het verblijden van onze geest. De elfde is het concentreren op geest. Laatst spraken we over de Drie Deuren van Bevrijding, dat zijn de drie soorten van concentratie die in iedere school van het boeddhisme gebruikt worden. Concentreren betekent het voortbrengen van de kracht van het diep kijken om zodoende de natuur van leegte te ontdekken, van tekenloosheid en van doelloosheid. In de traditie van het boeddhisme zien we heel duidelijk dat er geen paradijs, Zuiver Land of redding in de toekomst beloofd wordt.

In feite beoefenen we het diep kijken om onszelf te bevrijden en we ontdekken dat alles dat we zoeken er al is, in het heden, in het hier en nu. Dus dit is geen belofte, dit is een beoefening die ons helpt te ontwaken voor onze eigen realiteit en de realiteit van de wereld. Wij weten dat concentreren altijd betekent, concentreren op iets. En als we spreken over concentratie op leegte weten we dat leegte de natuur is van alles dat is. Dus als we naar een blad kijken, of bamboe, of een wolk, zouden we in staat moeten zijn de ware natuur van leegte in al deze dingen te zien. Als we naar een persoon kijken, een boom, een rivier, zouden we in staat moeten zijn om de ware natuur van leegte in al deze dingen te zien. Dus leegte zou geen abstract idee moeten zijn maar een soort inzicht dat we ontdekken als we aanraken, als we observeren, als we in aanraking komen met alles dat is, inclusief ons lichaam, onze gevoelens.

Hetzelfde geldt voor tekenloosheid. Alles wat we observeren, inclusief ons lichaam, onze gevoelens, een wolk, een boom, moeten we op zo' n manier observeren dat we de verschijning, het uiterlijk, kunnen doorbreken. Dit doen we door het teken te breken, om de ware natuur van alles te kunnen zien, want het is het teken, de verschijning, die ons bedriegt. Het teken is altijd bedrieglijk dus we moeten erg uitkijken voor de misleidingen die ontstaan door het te veel vertrouwen op de vorm. We moeten onderzoeken, studeren en deze vormen van concentratie toepassen op een concrete manier, teneinde onze problemen op te lossen.

In de soetra over aandachtig ademen is de twaalfde oefening die wordt voorgesteld door de Boeddha, het bevrijden van de geest, het ons bevrijden van die mentale formatie. Bevrijden betekent ook bevrijden ergens van, van iets. In de boeddhistische traditie spreken we van de tien soorten ketenen, de tien soorten boeien die ons beroven van onze vrijheid en bevrijden wil zeggen, bevrijden van deze tien ketenen. Ze houden ons gevangen. Ze worden *samyojana* genoemd. In het Chinees wordt dit *tuiong chieu* genoemd. *Tuiong* betekent vastbinden. *Chieu* betekent dat wat dwingt dingen te zeggen en te doen die je niet wilt zeggen en doen. Dat is erg krachtig. Dus je moet concentratie beoefenen om in staat te zijn dit soort knopen te ontwarren.

De eerste *samyojana* is hunkering. Het gevaar van hunkering bestaat omdat we geloven dat het object van onze hunkering is wat we echt willen, wat ons echt geluk zal brengen. We zien

niet echt het gevaar van het achterna rennen van het object van onze hunkering. En met de hunkering in ons, zijn we niet meer in vrede; we zijn niet tevreden met wat we zijn, met wie we zijn. We zijn niet tevreden met onze situatie. We kunnen niet voelen dat we gelukkig zijn in het hier en nu. De lering van de Boeddha over het gelukkig leven in het hier en nu, is gebaseerd op het feit dat als we diep kijken beoefenen we kunnen zien dat we genoeg voorwaarden hebben om gelukkig te leven in het hier en nu.

Maar als de vlam van hunkering in ons brandt hebben we niet meer de capaciteit om dat te doen. We geloven dat we zonder het object van onze hunkering niet echt gelukkig kunnen zijn. Dus we verliezen onze vrede, we verliezen onze capaciteit om in het hier en nu gelukkig te zijn. Dat is één van de tien ketenen. We moeten die keten losmaken en later zal er een oefening zijn waarin we leren hoe naar het object van onze hunkering te kijken om het gevaar te kunnen zien van het daar achteraan rennen.

De Boeddha gebruikt zo veel beelden. Een van de beelden is iemand die een fakkel vasthoudt en tegen de wind inloopt, dus de brandende fakkel zal zijn hand branden. Dat is het gevaar van hunkering. Het tweede beeld dat de Boeddha aanbiedt is dat van een hond die achter een stuk bot aan rent. Zelfs als de hond het stuk bot te pakken krijgt en er van alles mee doet, zal hij nooit vervuld raken omdat er aan het bot geen vlees meer zit, geen sap, niets, het is slechts een bot. En soms is het een bot van plastic! Zo is het ook met het object van onze hunkering: het kan ons nooit voldoening schenken. Dat is het tweede beeld dat de Boeddha ons aanbiedt.

Het derde beeld is de haak die de visser gebruikt om de vis te vangen. Je hebt erg aantrekkelijk aas; de haak wordt door het aas gestoken en in de rivier gegooid. Als de vis het aas ziet is dat erg aantrekkelijk voor hem, maar als hij er in wil bijten weet hij niet dat de haak erin zit. Zo is het ook met het object van onze hunkering. Het gevaar zit binnenin het object van onze hunkering verstopt. Soms is het aas ook van plastic gemaakt! De vis kan het niet eten, ook al is het nog zó aantrekkelijk. We moeten diep kijken om de ware natuur te zien van het object van onze hunkering. Als we het duidelijk zien is het niet meer zo aantrekkelijk en dan zijn we vrij. Dat is waarom we, door diep te kijken, het gevaar zien van het object van onze hunkering. Dus hunkering is de eerste van de tien ketenen.

De tweede keten is geweld, woede. De vlam van woede vernietigt net zo veel als de vlam van hunkering. Wanneer woede bezit van ons neemt, hebben we geen vrede; we hebben geen capaciteit om gelukkig te zijn in het hier en nu. Daarom moeten we diep kijken beoefenen, om concentratie te oefenen om te zien dat woede geboren wordt uit onwetendheid, uit verkeerde zienswijzen etc. Als we de eerste twee Edele Waarheden begrijpen zullen we in staat zijn om onze woede te overwinnen en de knopen van onze angst te ontwarren. *Samyojana* kan in feite vertaald worden als knoop. Als de beoefenaar bang is dat woede in hem of haar is, moet ze op zo'n manier oefenen dat ze knopen van woede kan ontwarren en dat brengt bevrijding, het bevrijden van de geest.

De derde keten is onwetendheid. Onwetendheid is hetzelfde als verkeerde zienswijzen. We zijn in de war, we weten niet waar we heen moeten, wat te doen en wat niet te doen. We zijn in de war, we doen het verkeerde, zeggen het verkeerde, omdat we onwetend zijn. We weten niet wat juist en wat onjuist is. Dit is de derde soort keten.

De vierde keten is het complex. Meerderwaardigheidscomplex, minderwaardigheidscomplex of gelijkheidscomplex. Dat is omdat we een idee hebben van ons zelf en we vergelijken dat zelf met andere 'zelve'. Dat is waarom de drie complexen de kop op zullen steken. We lijden vanwege deze drie soorten complexen.

De vijfde keten is twijfel. Wantrouwen. We hebben dat wantrouwen, die twijfel in ons, we zijn niet vredig, we zijn niet vrij. Ons wantrouwen, onze twijfel kan ook voortkomen uit onwetendheid.

De volgende keten is zienswijze. Natuurlijk betekent zienswijze hier de verkeerde zienswijze, niet de juiste zienswijze. Er zijn vijf soorten zienswijzen die we verkeerde zienswijzen kunnen noemen. De eerste zienswijze is dat je gelooft dat het lichaam, dit lichaam, jezelf is. Je gelooft simpelweg dat je dit lichaam bent. Als je dat gelooft betekent dat dat met het uiteenvallen van dit lichaam, jij er niet langer bent. En je gelooft dat je er voor de formatie van dit lichaam niet was. Dus het hebben van verkeerde zienswijzen kent vele effecten. De tweede zienswijze is het geloven in paren van tegenovergestelden. Je gelooft dat rechts totaal anders is dan links. Er is geboorte, er is dood, er is binnen, er is buiten, er is zijn, er is niet-zijn, er is hetzelfde zijn, er is anders zijn. Al deze concepten die paren van tegenovergestelden vormen, als je er in verstrikt bent, zijn verkeerde zienswijzen. De leer van de Boeddha helpt ons de paren van tegenovergestelden te overstijgen, zodat we tot een zienswijze vrij van alle zienswijzen kunnen komen. Dat is de Middenweg. De Middenweg is de weg die alle paren van tegenovergestelden overstijgt, inclusief zijn en niet-zijn, geboorte en dood, binnen en buiten, object en subject. Dit is een erg diepe, erg mooie leer. Dit wordt *Than Kiengenoemd*, lichaam als een zelf. *Bien kien*, geloven in extremen.

De volgende keten is *Kiet Thu*, gehechtheid aan zienswijzen. Je komt iets te weten, je hebt een mening en je raakt gevangen door die mening. En dat is het einde van je vooruitgang op het spirituele pad. Wat je ook te weten bent gekomen, wat je ook gehoord hebt, je moet uitkijken, je moet het niet beschouwen als zijnde de absolute waarheid. Je zou het los moeten kunnen laten om zodoende tot een hogere waarheid te kunnen komen. Het is als wetenschap. Als je iets ontdekt hebt en je gelooft dat dat de ultieme waarheid is, dan zoek je niet verder en ben je geen echte wetenschapper. Dus om voortgang te boeken op ons pad moeten we bereid zijn om onze zienswijzen en onze manier van begrijpen los te laten. Het is als het beklimmen van een ladder. Als je beland bent op de vierde trede en denkt dat dit de hoogste trede is, dan valt er niets meer te klimmen. Je moet de vierde trede achter je laten, loslaten, om tot de vijfde te komen. En als je tot de vijfde bent gekomen moet je bereid zijn om de vijfde los te laten om de zesde te bereiken. Kennis is een obstakel om tot kennis te komen. Als je iets snapt, iets begrijpt, wees dan bereid om dat in de toekomst los te laten om zodoende tot een hoger soort waarheid te komen. Dat is de leer van het niet hechten aan zienswijzen. Ik denk dat dat echt wetenschappelijk is.

Ta Kien, verwrongen zienswijzen, is de negende keten. Stel je voor dat je gelooft dat dingen gewoon willekeurig gebeuren, er is geen oorzaak en gevolg. Dat is een soort verwrongen, onjuiste zienswijze. De wet is dat als je zaden van bonen zaait, je ook bonen zult oogsten. Als je zaden van woede zaait zal je woede oogsten. Maar je gelooft niet in de wetten van oorzaak en gevolg. Je denkt dat alles zomaar gebeurt. Als je een verschijnsel diepgaand zou bestuderen zou je zien dat het zich manifesteert omdat vele voorwaarden bij elkaar komen.

Maar je gelooft dat je dat niet nodig hebt en dat je maar één oorzaak nodig hebt. Dat is het soort zienswijze dat verwrongen is. Je gelooft niet in de Vier Edele Waarheden, dat het lijden voort is gekomen uit een soort leven dat vol is van onjuiste zienswijzen, onjuist denken, onjuiste spraak, onjuiste actie. Je denkt dat het lijden zomaar opkomt, zonder enige oorzaak. Dat is een onjuiste zienswijze.

En de laatste keten is *qioi cam thie kien*, gehechtheid, geloof aan taboes en rituelen. Je gelooft dat door het uitvoeren van zus en zo'n ritueel je bevrijding of redding zult vinden. Je bent gevangen door de rituelen. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve rundvlees. Het eten van rundvlees zal verhinderen dat je gered wordt. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve varkensvlees. Dus dat is het soort taboe, het soort voorschrift, het soort ritueel waarin je vast kunt komen te zitten. Feit is dat je met begrip bevrijd kunt worden, niet door het uitvoeren van rituelen, of het je houden aan taboes. Dus *qioi cam thie kien* betekent het geloven in taboes en rituelen.

Er zijn dus tien soorten ketenen waaruit we bevrijd zouden moeten worden om vrij en gelukkig te zijn.

Jullie beiden, de Boeddha en jij, zijn van nature leeg. Dus dat is een soort van diep kijken dat de kracht van bevrijding heeft. En als we dat niet doen geloven we dat het buigen naar de Boeddha een daad van devotie is die ons zal helpen gered te worden; dan ben je gevangen in rituelen. Het is als het vieren van de Eucharistie, de priester breekt het brood en geeft het aan je en geeft je de wijn te drinken en als je gelooft dat dat echt het lichaam en bloed van Jezus zijn, ben je gevangen in rituelen. In feite is het zo dat iedere keer dat je in Plum Village een stuk brood vast hebt, je diep moet kijken en je ziet dan dat dit stuk brood het lichaam van de hele kosmos is, want in dat brood zie je de zonneschijn, de wolk, de aarde, alles. De hele kosmos is in het brood. Dus als je dat brood eet ben je echt in contact met de kosmos. En dat is de beoefening van mindfulness en inzicht die je zal bevrijden.

Dus als een priester de Eucharistie viert, wil hij dat je leeft, hij wil dat je in contact bent met Jezus Christus. Hij is een realiteit in jou. Als de priester het ritueel uitvoert, zou hij het op zo'n manier moeten uitvoeren dat de hele congregatie levend wordt, in het hier en nu. Het is als wanneer wij de bel uitnodigen. Iedereen komt thuis in het hier en nu en wordt levend. En als we niet gaan leven en gewoon stil worden, als in een ritueel, zijn we gevangen. We doen hetzelfde, maar op verschillende manieren. Dus de Eucharistie is ook zo. Als de priester de Eucharistie viert zou hij levend moeten worden en de congregatie met hem. Dat is het doel van het ritueel. Het is niet mogelijk om het ritueel automatisch uit te voeren; dat zou gevangen raken in het ritueel betekenen, omdat er niets anders is dan het ritueel. Maar communie is iets dat mogelijk is als je waarlijk levend bent en voelt dat jij in Christus bent en Christus in jou is. En dat is wat we willen, niet slechts het uitvoeren van de rituelen. Dus hetzelfde is waar voor elke traditie. We raken gemakkelijk gevangen in de rituelen. Dat is één van de ketenen die we moeten doorbreken. Als we een Dag van Aandacht organiseren voor mensen om naar toe te komen moeten we het op zo'n manier organiseren dat elk moment van die dag een moment van aandacht is, een moment van vreugde, van vrede, van vrijheid. Anders zal het, zelfs als het een dag vol zitten, lopen en reciteren is, leeg zijn van leven, vreugde en vrede en ben je gevangen in het ritueel. Zitmeditatie, loopmeditatie en reciteren kunnen rituelen zijn en dat is een keten.

Terugkerend naar de soetra over aandachtig ademen; vanaf de 13^e oefening komen we bij het gebied van perceptie. De 13^e oefening van aandachtig ademen gaat over de contemplatie op vergankelijkheid. Vergankelijkheid beschouwend, adem ik in. Vele leraren onderwezen over vergankelijkheid, zo ook Confucius. We zijn het met elkaar eens, de dingen zijn vergankelijk, alles verandert. Maar dat helpt niet erg als je het niet eens bent over de realiteit van vergankelijkheid. Vergankelijkheid moet hier gebruikt worden als instrument en niet alleen maar als een idee. Vergankelijkheid moet hier gebruikt worden als een *samadhi*, daarmee wordt bedoeld een concentratie.

Gedurende de hele dag, wanneer je in contact komt met alles, zie je de vergankelijkheid van al deze dingen. Je partner bijvoorbeeld; zie, telkens als je naar haar kijkt, dat zij vergankelijk is. En je ziet jezelf ook als vergankelijk. Want we hebben de neiging om te geloven in onvergankelijkheid. Als we in het familie-album kijken zien we onszelf als vijfjarig jongetje of meisje. Als je dat beeld van het vijf jaar oude kind vergelijkt met hoe we nu zijn, zie je dat er een groot verschil is. We zijn verschillend voor wat betreft het lichaam, we zijn verschillend voor wat betreft de gevoelens en de waarnemingen. Die verschillen zijn groot. Dus we kunnen het grote verschil zien tussen het vijfjarige kind en onszelf nu. We zien de vergankelijkheid. En toch geloven we ineens dat we altijd dezelfde persoon zijn. Ons idee van vergankelijkheid helpt niet. Slechts een diepe concentratie op de natuur van vergankelijkheid kan helpen. En vergankelijkheid is niet een valse noot in de muziek, want als je je realiseert dat alles vergankelijk is, zal je dat wat er is des te meer waarderen.

Als je weet dat de persoon van wie je houdt vergankelijk is, zal je ieder ogenblik koesteren dat je met hem of haar kan doorbrengen. En wanneer je de vergankelijkheid ziet van dingen zie je ook dat deze dingen nog mooier zijn, zoals een vallende ster. Een vallende ster bestaat slechts één seconde, dat is ook waarom ze zo mooi is. Vuurwerk is zo mooi omdat het niet blijft duren. Wanneer je dus boos wordt op iemand waarvan je houdt, en je wilt iets zeggen om hem of haar te straffen omdat hij of zij je deed lijden, dan moet je diep kijken naar de vergankelijkheid. Sluit je ogen en visualiseer hoe de persoon waarvan je houdt er binnen driehonderd jaar uit zal uitzien. Jij zal er niet zijn in deze vorm, en hij of zij zal er ook niet deze vorm zijn. En wanneer je dan de natuur van de vergankelijkheid aanraakt van de persoon waarvan je houdt en wanneer je in staat bent om de natuur van vergankelijkheid in jezelf aan te raken, - en je kan dat doen in een paar seconden - dan open je de ogen en je boosheid is weg, en je koestert dit moment waarin hij of zij leeft en jijzelf leeft. Misschien wil je de persoon waarvan je houdt omhelzen en zeggen :”Ah, je leeft, ik ben nog altijd hier !” Zo kan je je boosheid uit de weg ruimen door stil te staan bij de vergankelijkheid. En als je de natuur van interzijn niet gezien hebt, wanneer je de natuur van geen-zelf niet gezien hebt, van afhankelijk ontstaan, dan heb je ook vergankelijk niet gezien. En dat is de reden waarom stil staan bij vergankelijkheid ook betekent stil te staan bij de natuur van interzijn, van geen-zelf, van afhankelijk ontstaan. Vergankelijkheid is een instrument, niet meer dan dat. Niet de absolute waarheid die je moet uitroepen boven alle andere soorten waarheid. Je moet het concept van vergankelijkheid overstijgen want vergankelijkheid is geen concept, het is alleen een instrument. Stel dat we de vraag stellen ‘Wat is vergankelijkheid ?’ “Lieve Boeddha, je leerde ons dat alles vergankelijk is. Kan je ons asjeblief zeggen wat vergankelijkheid is?” De boom is vergankelijk, de wolk is vergankelijk. Wat is vergankelijkheid ? Vergankelijkheid betekent dat niets hetzelfde kan blijven in twee opeenvolgende ogenblikken. Het betekent dat iets slechts kan bestaan gedurende een kort ogenblik. En het volgende ogenblik dat iets

is, is het iets anders, niet exact hetzelfde ding. Het begrip van vergankelijkheid is daarom onmogelijk, want er moet iets zijn dat blijft duren om het vergankelijk te laten zijn. Maar zoiets vind je niet. Het is dus taalkundig absurd van te zeggen dat alles vergankelijk is. Omdat alles slechts een kort ogenblik bestaat, slechts gedurende een miliseconde. En dat is alles. En als het niet kan blijven bestaan, hoe kunnen we dan zeggen dat het vergankelijk is? Dus zou ook ons idee van vergankelijkheid transcendent moeten zijn.

We stellen ons voor dat vergankelijkheid het uiterlijk voorkomen van iets is, en aan de binnenkant is er iets dat blijft voortduren en dat ding draagt een stempel van vergankelijkheid, maar in de realiteit betekent vergankelijkheid dat je gedurende twee opeenvolgende ogenblikken niet dezelfde persoon kan blijven. Dus is het niet juist te zeggen dat alles vergankelijk is. Vooraleer de Boeddha overleed sprak hij een bijzonder mooie gatha uit. Dit is een onderdeel van de Parinirvanasoetra.

- *Alle vormgevingen zijn vergankelijk.*

Iedere vormgeving is vergankelijk. Alle vormgevingen zijn vergankelijk.

- *Zij zijn verschijnselen die door geboorte en dood dienen te gaan.*

Alle vormgevingen zijn vergankelijk; iedere vormgeving is vergankelijk omdat zij alle fenomenen zijn die door geboorte en dood dienen te gaan. Dan komt de derde regel:

- *Maar wanneer zowel geboorte als dood gestorven zijn, dan wordt nirvana de bron van geluk.*

Wanneer de begrippen van geboorte en dood uit de weg geruimd worden kan je dat soort van opruiming geluk noemen. Ik geloof dan veel mensen deze gatha foutief vertaald hebben. Vooral in de zuidelijke traditie. We kunnen de gatha onderverdelen in twee delen, de eerste twee regels hebben te maken met de historische dimensie en de tweede twee regels hebben te maken met de ultieme dimensie. De eerste twee regels stellen ons de relatieve waarheid voor, het begrip dat alle soorten fenomenen en alle soorten vormgevingen vergankelijk zijn, omdat ze alle door geboorte en dood moeten gaan, telkens opnieuw van geboorte en dood naar geboorte en dood. Wanneer je het tweede deel van de gatha bekijkt zie je dat het anders is. Maar wanneer je de concepten geboorte en dood uit de weg ruimt dan sterven ze allebei, geboorte en dood vinden de dood, want geboorte en dood zijn slechts concepten, zij zijn geen realiteit. Wanneer je diep kijken oefent zie je dat er oppervlakkig gezien geboorte en dood is, maar in de diepte zie je geen geboorte en dood.

Laat ons terugkeren naar de wolk in de lucht. Een wolk kan nooit sterven. Een wolk kan nooit overgaan van zijn naar niet-zijn. Een wolk kan sneeuw worden, of ijs of regen, maar een wolk kan niet niets worden. Dus is het onmogelijk voor een wolk om te sterven. Maar het is voor een wolk ook onmogelijk om geboren te worden, want om geboren te worden moet er van niets iets worden, moet er van niemand iemand worden. Een wolk is niet zo. Vooraleer ze zichzelf toont als een wolk was ze iets anders, bijvoorbeeld water in de oceaan. Door de warmte van de zon wordt het water omgevormd tot waterdamp. Dus kwam ze niet van niets. De natuur van de wolk is geen-geboorte, geen-dood. In het begin zien we dat alles vergankelijk is en door geboorte en dood dient te gaan. Maar in het tweede deel zijn

geboorte en dood concepten, en als je de concepten van geboorte en dood kunt overstijgen, dan maakt deze opruiming je gelukkig omdat je niet meer bang hoeft te zijn voor vergankelijkheid of voor geboorte en dood. Dit is één van de allermooiste gatha's in de Boeddhistische literatuur. We beginnen met het begrip van vergankelijkheid, we beginnen met het begrip van geboorte en dood maar uiteindelijk transcenderen we het begrip van vergankelijkheid, we transcenderen het begrip van geboorte en dood en geen-angst wordt mogelijk. Dat is waarom vergankelijkheid, als we er diep naar kijken, onderlinge afhankelijkheid betekent; het betekent inter-zijn; het betekent geen-zelf als een instrument voor onze meditatie. Je moet je door die begrippen niet laten vangen; je moet ze niet uitbazuinen als de absolute waarheid.

De 14^{de} oefening heeft betrekking op de contemplatie over geen-hunkering (Sanskriet: *viraja*). Wanneer je gezien hebt dat alles vergankelijk is, zie je dat de ware aard van alles inter-zijn is en co-ontstaan, zodat alles ophoudt onderwerp te zijn van hunkering omdat we de neiging hebben om het aangename te zoeken. Er is in ons een tendens die *mano* of *manas* genoemd wordt, die altijd tracht pijn en lijden te vermijden. Het is een natuurlijke tendens. Het is een natuurlijke tendens om lijden te vermijden, om weg te lopen van lijden en het aangename op te zoeken, achter het aangename aan te lopen. Dat is natuurlijk in ons. Dat is *manas*. Zonder het inzicht dat we verkrijgen door de beoefening van meditatie gaan we verder met ons zo te gedragen, altijd weg te lopen van lijden, van pijn, steeds proberen achter het aangename aan te lopen. Maar we weten dat lijden belangrijk is. Lijden kan ons veel leren. Als je niet in staat bent om je lijden een halt toe te roepen, om naar de aard van je lijden te kijken, dan zul je nooit het pad zien dat leidt tot transformatie en heling. *Manas* heeft geen oog voor de goedheid van lijden. *Manas* heeft nooit oog voor de goedheid van lijden. *Manas* ziet de rol niet die de modder speelt in de lotusvijver. *Manas* gelooft dat de lotus mogelijk is zonder de modder. *Manas* heeft geen oog voor het gevaar dat schuilt in het achterna lopen van het voorwerp van onze hunkering. Zij is bereid om te sterven als ze het kan krijgen. Ze is zodanig aangetrokken door het voorwerp van haar hunkering dat ze bereid is om te sterven zodra het gekregen heeft. Maar ze weet niet dat het voorwerp van de hunkering als een droog bot is. Het zal haar nooit bevredigen, zoals het droge bot de hond nooit zal bevredigen. Daarom kan meditatie ons inzicht geven in de goedheid van lijden, in het gevaar achter het voorwerp van onze hunkering aan te lopen, en *manas* te helpen, om dat inzicht over te brengen naar *manas*.

De 15^e oefening van aandachtig ademen gaat over de contemplatie op de aard van geen-geboorte en geen-dood, de aard van nirvana. Nirvana betekent het wegnemen van alle concepten zoals geboorte en dood. Het contempleren op nirvana. We hebben gezegd dat nirvana geen belofte is. Het is niet iets in de toekomst dat we zullen bereiken door onze beoefening van vandaag. Nirvana is er nu al, de ware aard van de werkelijkheid. Nirvana is het wegnemen van alle begrippen en concepten, inclusief het wegnemen van de begrippen van geboorte en dood, onveranderlijkheid en vergankelijkheid. Niet alleen de begrippen van onveranderlijkheid dienen te worden weggenomen, maar ook het begrip van vergankelijkheid dient te worden weggenomen. Niet alleen het begrip van zelf dient weggenomen te worden, ook het begrip van niet-zelf dient weggenomen te worden. Wanneer alle begrippen, inclusief de begrippen van geboorte en dood, weggenomen zijn, dan wordt dat Nirvana, die stilte, echt geluk genoemd, geen-angst.

De 15^e oefening van aandachtig ademen breekt dan ook door de aard van geen-geboorte en

geen-dood, niet-zijn en niet niet-zijn. Het begrip van niet-zijn dient weggenomen te worden, het begrip van zijn dient ook weggenomen te worden. Nirvana is niet het doel van onze zoektocht, omdat alles er al is in de aard van nirvana. Alles is reeds nirvana, jij bent in nirvana. Jouw realiteit is de realiteit van geen-geboorte en geen-dood. Jouw realiteit is de realiteit van geen-komen, geen-gaan. Je bent perfect in nirvana, je bent al lang geleden genirvaniseerd vanaf het niet-begin. Het is dan ook niet meer het doel van onze zoektocht. De wolk die je ziet in de lucht, de aard ervan is de aard van nirvana, de aard ervan is geen-geboorte en geen-dood. De wolk hoeft niet op zoek te gaan naar nirvana, want hij is in nirvana. De aard van de wolk is nirvana. Nirvana is dus geen belofte, het is onze ware aard. Wij moeten ons daar alleen maar van bewust te worden, dat is alles. En we worden ons daar bewust van door het wegnemen van de begrippen die we hebben.

Dat is waarom de 16^e oefening, die de laatste oefening is van aandachtig ademen, erui bestaat al onze begrippen los te laten, al onze begrippen weg te werpen. En het Diamant Soetra kan ons daarbij helpen. Er zijn vier basis-begrippen die je weg moet werpen. Het Diamant Soetra is een soetra dat zeer veel gebruikt wordt in de Zen-traditie. De essentie van het onderricht is het loslaten van deze vier begrippen.

Het eerste begrip is het begrip van zelf, of niet-zelf. Wanneer je diep kijkt dan zie je dat het zelf bestaat uit niet-zelf elementen. Dus ben je vrij van dat begrip.

Het tweede begrip is het begrip van het menselijk wezen. Dat is bijzonder interessant. Je dient het begrip van het menselijk wezen weg te nemen. In de geschiedenis van het leven kwam het menselijk wezen als laatste, heel recent, nog maar gisteren. Desondanks geloven we van onszelf dat we uitzonderlijk zijn. We hebben recht op al het andere, op alle andere soorten. We geloven dat alles alleen maar voor ons geschapen is. Dat is de reden waarom we dat idee dienen weg te nemen dat wij kunnen bestaan, dat wij alleen op onszelf kunnen bestaan. Als we diep kijken naar de menselijke persoon dat zien we dat het menselijk wezen bestaat uit niet-menselijke elementen. Als we naar onszelf kijken bemerken we dat we bestaan uit mineralen, plantaardige en dierlijke materialen. Als we al die elementen wegnemen dan bestaat het menselijk wezen niet meer. De mens bestaat dus uit niet-menselijke elementen. Daarom kunnen we zeggen dat het Diamant Soetra de oudste tekst is over een diepere ecologie, want als je de dieren, de planten en de mineralen niet beschermt dan bescherm je jezelf niet. We moeten het leven van dieren, planten en mineralen beschermen opdat de mens beschermd wordt. Dus nemen we het idee weg dat de menselijke persoon een onafhankelijke entiteit is. De menselijke persoon bestaat zuiver uit niet-menselijke elementen. Dat is zo duidelijk: wij bestaan uit wolken, uit aarde, vuur, lucht, en zonder deze vier elementen kan de mens er onmogelijk zijn. Dus nemen we het begrip weg van het menselijke wezen als een afzonderlijke entiteit. Het menselijk wezen kan niet bestaan zonder andere soorten, niet-menselijke soorten.

Het derde begrip is het begrip van een levend wezen, een gewaarwordend wezen, wezens met een bewegend leven. Mensen en dieren zijn levende wezens; zij kunnen niet bestaan zonder mineralen en planten. In de geschiedenis van het leven, in het proces van de evolutie, komen wij van mineralen, van planten en van dieren. Natuurlijk hebben wij menselijke voorouders maar we hebben ook dierlijke voorouders, we hebben ook plantaardige voorouders. En we hebben minerale voorouders. En daarom is het fout levende wezens uit te sluiten uit de niet-bewegende wereld. Het stof, de elementaire deeltjes, de quantum-deeltjes, zij zijn ons; zij zijn hen. En daarom dienen wij het verschil op

te heffen tussen leverende wezens en de materiele wereld. Er is een verschil tussen *la matière vivante* en *la matière inerte*, levende materie en inerte materie. Wetenschappers hebben aangetoond dat wat wij de niet-bewegende wereld noemen zeer intelligent is. De elementaire deeltjes, de electronen en neutronen zijn zeer intelligent. Zij hebben een eigen intelligentie. Het is heel dichtbij. We kunnen ze zien als bewustzijn. En wetenschappers van onze tijd beginnen intelligentie en bewustzijn te zien in zogenaamde niet-bewegende dingen. Zij zijn niet zo onbeweegelijk; zij zijn zeer levend, zeer intelligent. Zij zijn ons. Dus het begrip van een levend wezen, als losstaand van de rest van de wereld is een fout begrip en dient weggenomen te worden.

Het vierde begrip dat weggenomen dient te worden is de idee van levensduur. Wij geloven dat er in de loop van de tijd een ogenblik is waarop wij ons bestaan beginnen, en dat er een ogenblik zal zijn waarop we zullen ophouden met te bestaan, het ogenblik van onze dood. Onze levensduur begin bij punt G (geboorte) en zal eindigen met punt D (dood). Dat is een begrip dat weggenomen dient te worden. Volgens dat begrip bestond je niet voor punt G en na punt D verdwijnt je ook weer volledig. Dus komen we van niet-zijn naar zijn en van zijn komen we opnieuw naar niet-zijn, en dat soort idee dient weggenomen te worden. Onze levensduur is niet zo. Voor punt G zijn we er al en na punt D zullen we er nog altijd zijn. Samen daarmee zijn dus de begrippen van zijn en niet-zijn, en van geboorte en dood weggenomen. Dat is de reden waarom de vier begrippen die in het Diamant Soetra vermeld worden volstaan om alle andere soorten van begrippen te bevatten. Dat maakt de 16 oefeningen van aandachtig ademen zeer volledig.

In deze retraite hebben we het Achtvoudige pad besproken, te beginnen met juist inzicht. Dan zijn we verder gegaan met juist denken, juist spreken, juiste actie, en dan juist levensonderhoud, juiste oplettendheid en juiste aandacht, juiste concentratie. We weten dat het pad dat de Boeddha voorstelt, het Edele Pad, het pad van de acht juiste beoefeningen, een pad is voor iedereen, niet alleen voor kloosterlingen. Dat is Geëngageerd Boeddhisme, Boeddhisme in de wereld, niet alleen voor kloosterlingen, die in afzondering leven, want in het Edele Pad vinden we ook juist spreken, juiste actie, en dat is dus bestemd voor iedereen die in de wereld leeft. Vanaf het begin was Boeddhisme altijd Geëngageerd Boeddhisme. En samen hebben we gezien dat de tweede edele waarheid beschouwd kan worden als een pad, zoals de vierde edele waarheid. De vierde edele waarheid is het pad dat leidt tot het stopzetten van onheilzame handelingen, wat betekent dat het leidt tot het heilzame, tot wel-zijn. Als we hier beginnen (4e Edele Waarheid) met juist inzicht, dan is het logisch dat we daar (2e Edele Waarheid) beginnen met onjuist denken, en zo verder. En als we verdergaan hebben we hier juist denken en daar onjuist denken, enzovoort. Het is zo eenvoudig. Dus komen we met elkaar overeen dat de tweede edele waarheid beschreven kan worden als een pad. Gisteren hebben we iets geleerd, we hebben geleerd over de vier soorten voeding. Onheilzaam handelen en een pad dat leidt tot on-wel-zijn kan begrepen worden in termen van consumptie. Dat is de reden waarom de Vijfde Aandachtsoefening zo belangrijk is. Er is een manier van consumeren die zal leiden tot on-wel-zijn en er is een manier van consumeren die zal leiden tot wel-zijn. De vier soorten voeding zijn niet alleen eetbaar voedsel maar ook zintuiglijke indrukken en onze diepste verlangens, onze diepste aspiraties en collectief bewustzijn. We consumeren deze vier soorten voeding.

