

## HET MILIEU, DAT BEN JIJ

Augustus 2007, Plum Village

Er zijn twee soorten milieu: het sociaal milieu en het natuurlijk milieu. Volgens de boeddhistische praktijk zou je moeten zorgen voor je vijf skandha's (vorm, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn) maar je moet ook zorgen voor je milieu omdat het milieu jón is. Jij helpt dat milieu te maken, of dat nu het sociale of het natuurlijke milieu is.

Lange tijd geleden schreef ik een boekje over meditatie met de titel 'De zon in je hart' (The Sun My Heart). Tijdens een zitmeditatie, toen ik mijn aandacht op mijn hart richtte – ik adem in en ben me bewust van mijn hart, ik adem uit en glimlach naar mijn hart – realiseerde ik me ineens dat dit niet het enige hart is dat ik heb. Ik heb vele andere harten. Stel dat ik naar de zon aan de hemel kijk. Ik weet dat dat óók een van mijn andere harten is. Als dit hart er opeens mee stopt zou ik meteen sterven. Maar als het andere hart, de zon, explodeert of stopt te functioneren als de zon, zou ik ook direct sterven. Dus er is een hart in mijn lichaam en een hart buiten mijn lichaam; de zon is een van mijn harten. Als je de dingen zo bekijkt, ben je er niet langer zeker van dat je alleen maar binnen in je huid zit en kan je heel makkelijk de dualiteit van zelf en niet-zelf overstijgen.

In de boeddhistische psychologie leren we dat er in de diepte van ons bewustzijn vele zaden zijn, bijas genaamd. We hebben zaden van angst, woede en wanhoop, heel diep in ons bewustzijn. Als deze zaden water krijgen, manifesteren zij zich in de vorm van energie in de bovenste laag van ons bewustzijn. We noemen ze mentale formaties. Als

het zaad van angst daar rustig slaapt, voelen we ons op een bepaalde manier vredig, maar als het zaad van angst wordt aangeraakt, manifesteert het zich als angst en lijden we. De oefening is om de zaden daar beneden te laten en ze niet de kans te geven zich te manifesteren.

Neurowetenschappers en biologen vertellen ons dat de genen in onze cellen niet uit zichzelf actief kunnen worden; ze hebben de omgeving, het milieu nodig. Daarom is het zo belangrijk je ervan te verzekeren dat je in een goede omgeving bent, dat je iets doet om de kwaliteit van je omgeving te verbeteren, om er zeker van te zijn dat de goede genen, de goede zaden geactiveerd worden, elke dag. Dat is de oefening van het onszelf, onze kinderen en onze maatschappij beschermen zodat we voorkomen dat de negatieve zaden te veel water krijgen.

In de boeddhistische psychologie spreken we van het contact tussen de tastzintuigen en de objecten van waarneming. Stel je voor dat zuster Pine de bel uitnodigt te klinken en het geluid ons gehoor prikkelt. De mentale formatie genaamd aanraking, of contact, veroorzaakt een andere mentale formatie die we gevoel noemen, of dat gevoel nu plezierig, onplezierig of neutraal is. Als dat gevoel niet iets ongewoons is of van geen belang, dan zal het opslagbewustzijn het negeren. Gedurende de dag hebben we veel van dit soort gevoelens. Als het gevoel sterk genoeg is, is er een mentale formatie die 'aandacht' heet. Als het gevoel diep genoeg in ons is, gaat het een bepaalde drempel over en dan is er aandacht - manaskara in het



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

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

Sanskriet.

### De oefening van juiste aandacht

De omgeving raakt een zaad in ons aan, trekt onze aandacht naar dát bepaalde punt en schakelt een mentale formatie in. Dat zaad kan het zaad zijn van aandacht, of het zaad van hunkering, woede of verwarring. Als je in een oefencentrum als Plum Village woont, heeft het geluid van de bel een speciale betekenis omdat je jezelf erin traint om het op een bepaalde manier te horen. Het geluid van de bel betekent: 'Kom alsjeblieft thuis bij je ware zelf, geniet van je ademhaling en wees volledig aanwezig in het hier en nu'. Ons opslagbewustzijn heeft dat goed geleerd. Iedere keer dat we het geluid van de bel horen, gaan we terug naar onze adem, zonder enige moeite of beslissing, en ademen ten minste drie keer in en uit. Dit brengt ons vrede en vreugde en het inzicht dat we leven - Wat een wonder!

Het geluid van de bel veroorzaakt de Juiste Aandacht, het soort aandacht dat goede dingen teweegbrengt, zoals oplettendheid en vreugde. Maar er zijn ook andere geluiden en dingen die we kunnen zien die onze aandacht vestigen op negatieve dingen, zoals hunkering, angst, woede en leed. We moeten onze omgeving op zo'n manier organiseren dat er elementen aanwezig zijn die juiste aandacht bevorderen, want anders zal het onjuiste aandacht veroorzaken. Zo kunnen bijvoorbeeld televisieprogramma's elementen bevatten die het ergste kunnen losmaken in onze kinderen. Als een kind twaalf jaar is, heeft het 100.000 geweldsdaden en 8.000 moorden op tv gezien. Dat is te veel! In naam van de vrijheid gaan

we maar door met het produceren van films vol geweld, woede, angst en hunkering.

Als je, diepgaand kijkend, ziet dat je sociale omgeving niet bevorderlijk is voor vrede, vreugde, mededogen en geweldloosheid, dan moet je iets doen om het te veranderen of manieren vinden om in de richting van een andere omgeving te gaan die veiliger is voor ons en onze kinderen. Zelfs als dat betekent dat we een andere baan moeten nemen, met een kleiner salaris, een kleiner huis of een kleinere auto. Dan moeten we dat accepteren zodat wij en onze kinderen beter beschermd zijn.

Als je depressief bent, heb je misschien beelden, geluiden, aanrakingen etc. geconsumeerd die de negatieve zaden in jou hebben gestimuleerd en die daardoor tevoorschijn zijn gekomen in je dagelijks leven. Daarom houdt de beoefening in dat je zorgt voor de vijf skandha's maar ook voor de sociale omgeving.

Volgens de boeddhistische leer is alles vergankelijk. Daarom is het voor ons mogelijk om onze omgeving ten goede te veranderen. Als sangha moeten we misschien eens gaan zitten en een dharmadiscussie voeren en manieren vinden om de kwaliteit van onze sociale omgeving te verbeteren. We kunnen oefenen als familie, als buurt, als stad of als natie. De sociale omgeving is cruciaal voor het bepalen van onze toekomst.



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

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

## Aandachtige consumptie in het Koninkrijk Gods

De vijfde van de Vijf Aandachtsoefeningen in het boeddhisme gaat over aandachtige consumptie. We moeten op zo'n manier consumeren dat we geen vergif zoals angst en woede in onszelf toelaten.

De moeilijke situatie waarin we ons bevinden is veroorzaakt door gedachteloze productie en consumptie. We hebben een omgeving geschapen die bevorderlijk is voor geweld, haat, discriminatie en wanhoop. Geweld is vandaag de dag overal; in de familie is er huiselijk geweld. Onze jeugd is te gewelddadig geworden en hun leraren weten niet hoe ze moeten helpen met hun woede en angst.

We zijn ook gewelddadig jegens ons milieu en de natuur. We worden nu geconfronteerd met de opwarming van de aarde en klimaatverandering. Zelfs het Koninkrijk Gods is vergankelijk. Zelfs het Zuivere Land van de Boeddha is vergankelijk.

Als we diep in onszelf kijken, kunnen we elementen van het Koninkrijk Gods ontdekken die in het hier en nu beschikbaar zijn. De dennenboom die daar op die berg staat is zó mooi, stevig en groen. Voor mij behoort die boom tot het Koninkrijk Gods, het Zuivere Land van de Boeddha. Voor mij is het Koninkrijk Gods of het Zuivere Land van de Boeddha geen vaag idee, het is realiteit. En jouw prachtige kind met haar frisse glimlach, zij behoort tot het Koninkrijk Gods, en jij ook, jij behoort tot het Koninkrijk Gods. Maar omdat je niet weet hoe je met het Koninkrijk Gods moet omgaan, richt je schade aan. Het Koninkrijk Gods is zo'n groot cadeau. Als je vervuld bent van aandacht en concentratie kan je het Zuivere Land van de Boeddha aanraken, precies in het hier en

het nu.

In het Evangelie staat een verhaal over een boer die een schat ontdekt in een klein stukje land (Mattheüs 13:44-46). Na zijn ontdekking verdeelde hij alle andere landerijen die hij nog bezat en hield alleen het stukje land met de schat. Als je zo'n schat hebt, heb je geen andere bezittingen nodig. Met de beoefening van aandacht, concentratie en inzicht, kunnen we dat geluk realiseren.

Als je vol bent van de energie van aandacht en concentratie, brengt iedere stap die je neemt je naar het Koninkrijk Gods of het Zuivere Land van de Boeddha. De oefening, ons geleerd door onze leraar, zou ons naar de schat moeten leiden; we hoeven niet achter roem, rijkdom, macht of seks aan te rennen.

Als we in staat zijn om te zien dat die prachtige rivier iets is dat behoort tot het Koninkrijk Gods, zullen we ons best doen om het te behouden en niet toe staan dat het wordt vervuild. Als we inzien dat deze planeet toebehoort aan het Koninkrijk Gods zullen we hem koesteren en beschermen zodat we er lang van kunnen genieten. Onze kinderen en kleinkinderen zullen dan ook de kans hebben er van te genieten.

Aandacht helpt ons bewust te zijn van wat er gebeurt. Onze manier van eten en het produceren van voedsel kan erg gewelddadig zijn. We eten onze moeder, onze vader, onze kinderen op. We eten de aarde op. Wetenschappers vertellen ons dat als we het eten van vlees met 50% verminderen dit genoeg zal zijn om de situatie van onze planeet te veranderen.



## De Boeddha over de opwarming van de aarde

Ik heb lange perioden samen gezeten met de Boeddha en hem geraadpleegd over de situatie rond de opwarming van de aarde. De lessen van de Boeddha zijn hier heel duidelijk over. Hij zei dat als iemand zich realiseert dat hij of zij moet sterven, die persoon allereerst in opstand zal komen tegen de diagnose. De angst om te sterven is altijd aanwezig, diep in ons opslagbewustzijn. De Boeddha adviseert ons om niet weg te rennen voor die angst. In plaats daarvan zouden we het op moeten roepen om het te kunnen herkennen.

*Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om oud te worden.*

*Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de ouderdom.*

*Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om ziek, terminaal ziek, te worden.*

*Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan ziekte.*

*Ik adem in en weet dat het in mijn natuur ligt om te sterven.*

*Ik adem uit en weet dat ik niet kan ontkomen aan de dood.*

*Ik adem in en weet dat ik op een dag alles, iedereen die ik koester los zal moeten laten.*

*Ik adem uit, er is geen manier om ze mee te nemen.*

Deze oefening helpt ons ouderdom, ziekte en dood als realiteiten te accepteren. Feiten waaraan je niet kunt ontsnappen. Nadat je dit hebt geaccepteerd voel je je veel beter. Degenen van ons waarbij aids of kanker is geconstateerd, reageren op dezelfde manier. We kunnen het niet accepteren. Lange tijd worstelen we met onszelf. Uiteindelijk accepteren we het en op dat moment vinden we vrede en als we dan vrede vinden, zijn we meer ontspannen en hebben we een kans om de ziekte te boven te komen.

Ik heb mensen met kanker gekend die in staat waren om tien, twintig, zelfs dertig jaar te overleven omdat zij in staat waren om te accepteren en vredig te leven. De Boeddha vertelde me dat hetzelfde geldt voor onze beschaving. Als we zo doorgaan zal onze beschaving tot een einde komen. Vóór deze

beschaving heeft de aarde andere beschavingen gekend. Vele beschavingen zijn tot een einde gekomen omdat de mensheid niet wijs genoeg was. Datzelfde zal ook voor ons gelden. Als we zo doorgaan met consumeren in deze mate, als de bescherming van deze prachtige planeet ons niet kan schelen, dan laten we toe dat de aarde zal verbranden door opwarming. Misschien zal 70% van de mensheid sterven. Het ecosysteem zal op zeer grote schaal vernietigd worden en we zullen miljoenen jaren nodig hebben om een nieuwe beschaving op te bouwen. Alles is vergankelijk.

Velen van ons accepteren dit niet. Oh nee! God heeft deze aarde geschapen en God zal niet toestaan dat zoiets gebeurt. Maar het is een feit dat we niet alleen onze vijf skandha's zijn, maar ook onze omgeving, ons milieu dat zich bevindt in een proces van zelfvernietiging. Velen van ons die



deze vernietigende koers zien, worden het slachtoffer van wanhoop en angst. We zullen dan al gestorven zijn aan geestelijke ziekten vóórdat

de opwarming van de aarde dood en vernietiging brengt.

## Het einde van onze beschaving

*Ik adem in en weet dat deze beschaving zal sterven,  
Ik adem uit, deze beschaving kan niet ontkomen aan de dood.*

We moeten leren het einde van onze beschaving te accepteren. Net zoals we onze eigen dood accepteren, doen we dat ook met de dood van onze beschaving. We weten dat er later een nieuwe beschaving geboren zal worden, misschien één of twee miljoen jaar later. We raken de waarheid van vergankelijkheid aan en dan hebben we vrede. Als we vrede hebben, zal er weer hoop zijn. Met deze vorm van vrede kunnen we de beschikbare technologie aanwenden om onze planeet te redden. Met angst en wanhoop zullen we niet in staat zijn onze planeet te redden, zelfs niet als we de technologie hebben om dat te doen.

Wetenschappers zeggen dat we genoeg technologie hebben om onze planeet te redden, maar psychologisch gezien zijn we daar niet toe in staat. We zijn niet vredig, verlicht of wakker genoeg om dat te doen. Dat is de reden waarom wij, als leden van het menselijk ras, moeten oefenen zodat we onze angst, wanhoop, vergeetachtigheid en onverantwoordelijkheid kunnen overstijgen. Gelijktijdig kunnen de wetenschappers proberen andere manieren te ontdekken om onze technologie te verbeteren. Een collectieve bewustzijnsverandering zal een nieuwe manier van leven, een aandachtige manier van leven, bewerkstelligen. De technologie die ons

ter beschikking staat, zal voldoende zijn om ons te helpen deze planeet te redden.

Als je in contact kunt komen met de schat die beschreven wordt in het Evangelie volgens Mattheüs, hoef je achter niets anders aan te rennen. Je hebt het koninkrijk als je rijkdom; je hebt een prachtige planeet als een geweldig cadeau. Geniet er gewoon van. Adem in en je maakt contact met de sterren, de maan, de wolken, de berg, de rivier. Als je een stap zet, dan maak je een stap in het Koninkrijk Gods. Dit is mogelijk met aandachtig ademen, aandachtig lopen, met aandacht verblijven in het huidige moment. Dan hoef je niet te consumeren en achter deze objecten van hunkering aan te rennen om gelukkig te zijn.

De leer van de Boeddha is erg duidelijk, erg krachtig en niet moeilijk te begrijpen. Wij hebben het vermogen om te beslissen over het lot van onze planeet. Boeddhisme is de krachtigste vorm van humanisme die we ooit hebben gehad. Het zijn onze acties en onze manier van leven die ons zullen redden. Als we wakker worden en de situatie zien zoals die is, dan zal er een collectieve verandering komen in ons bewustzijn. Dan zal hoop mogelijk zijn.



