

## Toevlucht nemen tot de sangha als beoefening

Plum Village, juni 2009

Beste vrienden,

Jullie komt uit Europa, Amerika en elders heeft onze sangha hier in Plum Village diepgaand beïnvloed. Jullie hebben je wijsheid, je inzicht, je stevigheid, je geluk, je verdriet en je lijden meegebracht. De sangha van Plum Village is niet alleen de sangha van Plum Village meer. Jullie vormen nu een grotere sangha. Dit is een nieuwe sangha voor ons allemaal. Het samenkomen van de sangha is altijd een geweldig evenement. We voelen ons tot elkaar aangetrokken, omdat we dezelfde zorgen, dezelfde interesses en dezelfde vreugdedelen.

Als wetenschappers het sociale gedrag van dieren en insecten bestuderen, spreken ze over inter-attractie. Levende wezens lijken op bijen, termieten en mieren. Ze zijn sociale dieren, ze willen bij elkaar zijn; samen voelen ze zich veiliger en gelukkiger. Je kunt een bij niet alleen of geïsoleerd houden, omdat deze binnen enkele dagen zal sterven. Zonder bijenkorf kan een bij geen bij meer zijn. In Vietnam zeiden we altijd dat een beoefenaar die zijn of haar sangha heeft verlaten als een tijger is die zijn berg heeft verlaten. Als de tijger zijn berg verlaat naar het lager gelegen land, dan zal hij door de mensen gevangen en gedood worden. Iemand zonder sangha, een beoefenaar zonder een sangha, kan zijn of haar beoefening niet voortzetten. Dit voelen wij diepgaand. Onze praktijk wordt alleen gevoed en groeit alleen diep in het samenzijn van de sangha, en daarom moet ieder van ons een sanghabouwer zijn. Want in de sangha voelen we meer stevigheid, veiligheid, vreugde en geluk.

Als beoefenaars willen we samen zijn, wat het equivalent is van de inter-attractie. Wij worden gemotiveerd door het verlangen om te beoefenen voor onze transformatie en genezing, en voor de transformatie en genezing in de wereld. We weten dat een eenzame mier niet veel kan doen. Ze leeft zonder richting. Ze ziet er niet uit alsof ze een geest heeft, een gedachte, een fantasie of denkbeelden. Maar als we honderd mieren bij elkaar zetten, gedragen ze zich als een nieuw organisme met een denkwijze en plannen. Als we kijken naar een eenzame mier, zien we geen intelligentie zich manifesteren, zien we geen denken, zien we geen ideeën. Maar als de mieren samenkomen, begint zich iets te manifesteren. Als je goed kijkt naar een mierenhoop waar duizenden en duizenden mieren samenwerken, zie je duidelijk de intelligentie, de ideeën, het denken en ook het talent.

Mensen zijn sociale wezens. Als we bijen of mieren observeren, krijgen we de indruk dat we iets van ze kunnen leren. Wetenschappers hebben het woord 'superorganisme' gebruikt om het leven, de werkelijkheid, van deze gemeenschappen van sociale insecten te beschrijven.

Waarom? Omdat elke individuele bij of mier zijn of haar leven als individu heeft, maar daarnaast delen ze altijd in het leven van de gemeenschap, van het organisme. Ze leven gelijktijdig samen als cel, als weefsel van hetzelfde lichaam. Als we ze observeren, zien we dat er geen egoïstische daden zijn; er is geen jaloezie, er is geen woede, er is er geen sprake van discriminatie. Ieder individu werkt op natuurlijke wijze ook voor het welzijn van de hele gemeenschap. De mieren en bijen dromen niet over de toekomst. Ze raken niet verstrikt in het verleden. Ze leven in het huidige moment en doen wat ze moeten doen voor het welzijn van de hele gemeenschap.

Een mierenhoop kan zestig jaar of meer bestaan, maar iedere mier leeft maar ongeveer een maand. In een maand verdwijnt een hele generatie mieren, elke dag sterft drie of vier procent, en toch denken ze niet aan de toekomst. Ze doen hun best. Ze denken niet na of ze er zullen zijn als de mierenhoop klaar is en het kan ze niet schelen of op er dichtbij een andere heuvel wordt gebouwd.

Als we bijen, termieten en mieren observeren, zien we dat ze op een perfecte manier hun dagelijks leven leiden. Ze gedragen zich niet egoïstisch. Alles wat ze doen is ten bate van het welzijn van de hele gemeenschap. Daarom is er geen jaloezie, is er geen angst, er is geen sprake van discriminatie. Maar er is iets dat ontbreekt in de gemeenschap van bijen, mieren, termieten. Dat is het besef dat ze leven, leven voor zichzelf, voor de gemeenschap en voor anderen.

### De Sangha als lichaam

Sanghaleden leiden hun individuele leven, maar tegelijkertijd hebben ze de rol van een weefsel, van een cel van de gemeenschap. Als Sanghabouwers, als mensen die 24 uur per dag met de Sangha leven, blijven we steeds over de Sangha als een organisme leren. Als je in een Sangha leeft, probeer je als een cel in een lichaam te zijn, je probeert als een bij in de bijenkorf te zijn voor het welzijn van de gemeenschap. En omdat er welzijn voor de gemeenschap is, is er welzijn in ieder van ons, en kan de Sangha een toevlucht zijn voor vele, vele mensen. Dat is onze dagelijkse praktijk - hoe je je individuele leven leidt, tegelijk met je leven als organisme. En als je zo kan leven, ben je niet langer het slachtoffer van je jaloezie, je woede, je discriminatie, je angst, omdat je het organisme bent. De Sangha is je lichaam geworden en naast je individuele lichaam heb je het Sanghalichaam, de Sanghakaya.

Het is vreemd dat we het in de boeddhistische leer vaak hebben over Buddhakaya, het lichaam van de Boeddha, en Dharmalichaam, Dharmakaya, maar we hebben tot het einde van de twintigste eeuw gewacht om te spreken over de Sanghakaya, het lichaam van de Sangha. De Sangha is ons

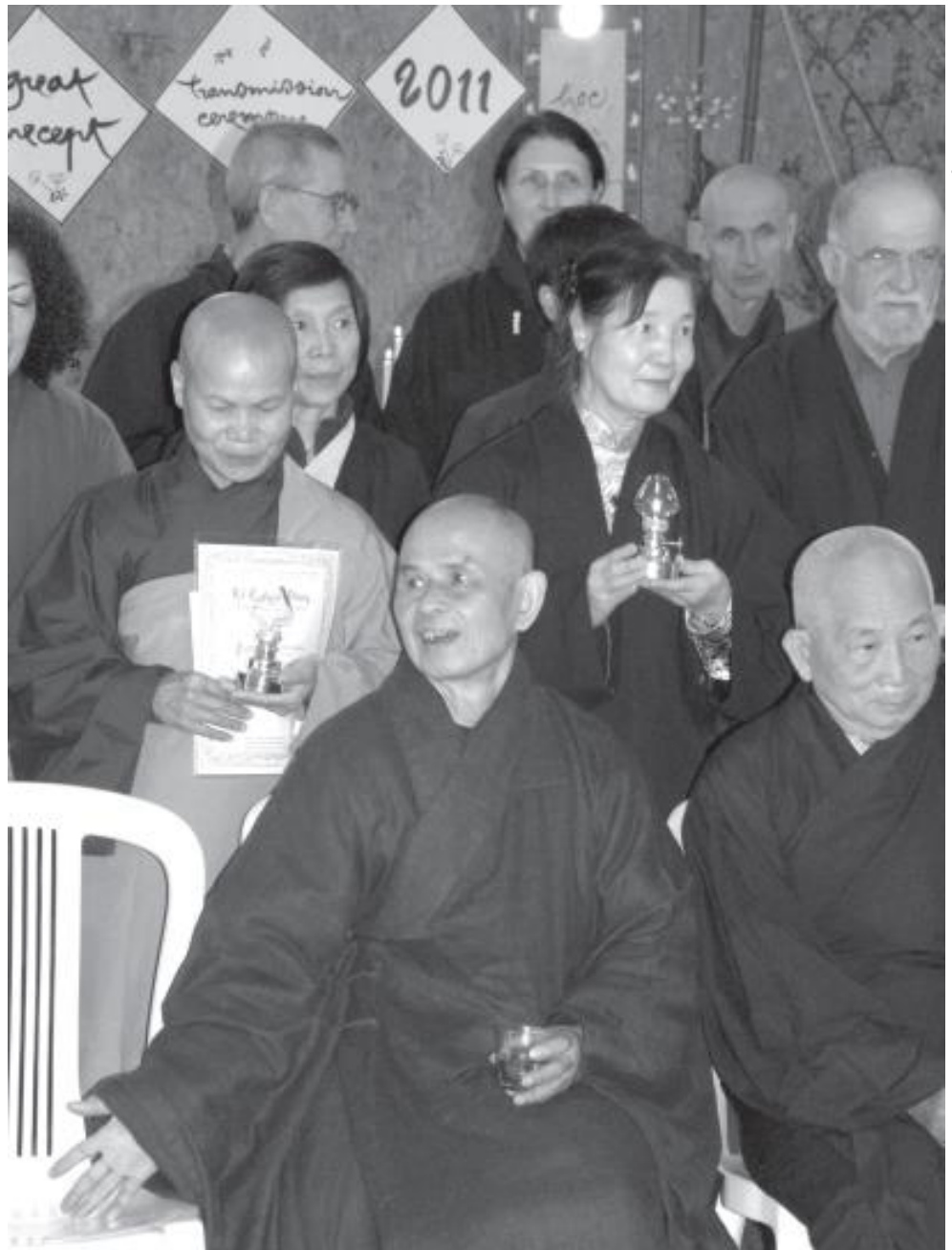


foto: Françoise Pottier

lichaam, zoals de bijenkorf het lichaam van de honingbij is en de mierenhoop het lichaam van de mier. En als we in die geest kunnen leven en de Sangha als ons lichaam beschouwen, zal het grootste deel van ons lijden verdwijnen. Toevlucht nemen tot de Sangha is geen uiting van geloof, het is een praktijk.

Toevlucht nemen tot de Sangha betekent leren om ook te leven in het organisme dat Sangha heet. Leven als een weefsel – dat is mogelijk. Wij, die 24 uur per dag in Plum Village leven, weten dat als we de Sangha zien als ons lichaam, het grootste deel van ons lijden zal verdwijnen en we veel vreugde krijgen. Het zien van het Sanghalichaam als je Sangha is een praktijk, en aandacht is de energie die je helpt om dit te doen. We zijn in staat om dit te doen.

Het doel van de bijen is om een korf te bouwen, het doel van de mieren is om een heuvel te bouwen. Dat is

vastgelegd in hun DNA, elke cel van het lichaam dient om gemeenschappen te bouwen. Als we deze insecten observeren, zien we de intelligentie, de ervaringen, de wijsheid die door vele generaties van bijen, mieren of termieten is overgebracht. Als we observeren hoe mensen gezamenlijk iets doen, kunnen we ook de wijsheid, de intelligentie, de ervaringen zien die ze hebben ontvangen van vele generaties mensen die voor hen leefden. Sociale insecten hebben ook communicatiemiddelen. Ze maken geen gebruik van taal zoals wij, maar ze communiceren wel degelijk. Bijen dansen, ze geven feromoonberichten af om te communiceren. Mieren dansen ook en produceren sonore trillingen om te communiceren, en ze geven ook feromonen af, minuscule chemische partikels waarmee ze goed communiceren. Wij mensen gebruiken taal. We weten hoe we informatie kunnen opslaan, we weten hoe we informatie kunnen verwerken en opvragen. We weten hoe we moeten

communiceren, maken gebruiken taal, we gebruiken de fax, we mailen, we maken gebruik van telegrammen en de telefoon enzovoort, maar soms is communicatie moeilijk.

In een praktiserende Sangha communiceren we ook met elkaar, maar de basis van onze communicatie is stilte. We hebben sessies waarin we Dharmadelen, maar Dharmadelen is niet de enige manier waarop we met elkaar communiceren. We communiceren vooral in stilte. Als we samenkomen en zitten, zeggen we niets, maar onze boodschap is heel duidelijk: "Mijn geliefde broeders, mijn geliefde zusters, ik ben hier voor jullie. Ik ben zo blij dat ik in jullie midden ben: leden van mijn Sangha. Ik voel me zeker, ik voel me veilig, ik voel me gelukkig, ik voel me stevig als ik door mijn Sangha omringd word." Dit is onze communicatie tijdens de zitmeditatie en dit is op zichzelf de basis. Want tijdens zitmeditatie leren we hoe we echt tegenwoordig kunnen zijn, met onze volledige aanwezigheid. We leren hoe we aanwezig zijn in het hier en nu. We weten dat het leven alleen in het hier en nu voorhanden is. Daarom stelt zitmeditatie ons in staat om het leven diep aan te raken en alle wonderen van het leven staan dan voor ons open, zowel binnen als buiten ons. Dit is een zeer krachtig communicatiemiddel. Beste Sangha, het is geweldig dat we hier zijn als lichaam, het Sanghalichaam. Ik hoef nergens meer naar te streven, geen strijd meer te voeren, me nergens meer heen te haasten. Ik voel me thuis in mijn Sangha. Met het Sanghalichaam voel ik veel energie. Ik zal niet verdorren zoals een bij, als ik een halve dag of twee dagen alleen word gelaten, omdat mijn lichaam hier is, mijn Sanghalichaam is de hele tijd hier bij mij.

### Niet-handelen is het fundament van al het handelen

Zitten te midden van een Sangha – zelfs als je niets doet – maakt je levend, stevig en gelukkig, maar alleen als je jezelf toestaat om je Sangha te worden, doordrongen door de Sangha, zodat communicatie mogelijk wordt. In de moderne wereld hebben we zeer geavanceerde communicatie-instrumenten en -middelen, maar vaak voelen we ons gevangen. Communicatie in de Sangha is gebaseerd op vrijheid – vrijheid van onderscheid, vrijheid van de notie van het zelf, omdat we weten hoe we onszelf toelaten om de Sangha te zijn. We weten hoe we toelaten dat ons lichaam deel van het Sanghalichaam wordt en het Sanghalichaam deel van ons lichaam. Bijen bouwen altijd aan hun korf. Mieren bouwen altijd aan hun heuvel. Voor ons mensen, als leden van de Sangha, toont onze geestelijke roeping, onze biologische structuur ons dat we ook een soort heuvel, een soort korf moeten bouwen, maar we doen dit niet alleen door onze arbeid. We doen dit niet alleen door te handelen, we doen het door niet-handelen, namelijk door te zijn. Omdat handelen niet het enige is wat we kunnen doen als mens en als Sanghalid. Zijn is zuiver handelen. We kunnen het niet-handelen noemen, maar het is het fundament van ieder zinvol handelen. Dus als je het organisme van een Sangha observeert, zie je handelen, maar ook niet-handelen. Dat betekent zijn, en zijn is een kunst. Als we samenkomen

en op deze manier zitten, dan doen we niets, maar ons samenzijn, ons vertrouwen in de Weg, de beoefening, de Sangha, is een enorme bron van energie die ons in staat stelt om te genezen, om onszelf te transformeren en ons een gevoel van stevigheid, vrijheid en vreugde te geven. Dus niet-handelen is het fundament van al het handelen.

Als we oefenen om samen te lopen, doen we niets. We genieten gewoon van elke stap die we zetten. We zijn als een duizendpoot die met talloze voeten loopt: we zijn gewoon een lichaam met veel voeten die op hetzelfde moment lopen. En waar gaan we heen? We gaan nergens heen, omdat onze bestemming het hier en nu is, waar het leven beschikbaar is. En daarom brengt elke stap ons naar het hier en het nu, naar het leven met al zijn wonderen die voorhanden zijn in dit moment.

Dus als we loopmeditatie doen, doen we niets. We vechten niet, wij streven nergens naar, we leren te zijn. Het diepgaand aanraken van de aarde en beseffen dat we leven als organisme, als Sangha, dat is op zichzelf prachtig. Dat is voldoende voor onze transformatie en genezing. De helende elementen zijn niet alleen in handelen aanwezig, maar vooral in niet-handelen, in ons zijn. De Dharma onderwijst ons de kwaliteit van het zijn. Als je aankomt in Plum Village, word je een cel in een organisme. Er zijn monniken, nonnen en andere mensen die permanent in Plum Village wonen, ieder van hen is ook een cel van het organisme. De monniken, de nonnen en de leken in Plum Village beschouwen zichzelf niet als gastheer en -vrouw en jullie als gasten. Nee, ze zien jullie als leden van de Sangha. Ze aarzelen niet om jullie uit te nodigen om in het volle leven van de Sangha te delen. Een non is een cel van het Sanghalichaam, ieder van jullie is ook een cel van het Sanghalichaam. Leren om te zijn, leren om te beoefenen, zodat je echt een organisme kan worden dat Sangha wordt genoemd. Dankzij de Dharma, dankzij de beoefening, kan ons lichaam, ons Sanghalichaam, ons organisme als een superorganisme zijn, als jullie willen, een heilig organisme, want het is werkelijk heilig.

### De energie van de Sangha

De energieën van aandacht, concentratie en inzicht maken de Sangha tot een heilige entiteit. We genereren de energie van aandacht iedere dag, elk uur, elke minuut, elke seconde door onze praktijk van bewuste ademhaling, aandachtig wandelen, aandachtig zitten, aandachtig kijken, aandachtig luisteren. We leven ons dagelijks leven vaak in vergetelheid. We zitten gevangen in onze spijt en verdriet over het verleden, zitten gevangen in onze angst en vrees voor de toekomst. We zijn in de greep van onze begeerte, onze wanhoop in het huidige moment. Maar met de energie van aandacht kunnen we aanwezig zijn in het hier en nu. We kunnen vrij zijn van onze spijt over het verleden, onze angst voor de toekomst, het verlangen of de wanhoop die in ons opkomen in het huidige moment. Met de energie van aandacht kunnen we in contact komen met de wonderen van het leven in en om ons heen. Met de energie van

aandacht kunnen we onze angst, onze woede, ons verlangen herkennen en omarmen, zodat we opluchting en levensvreugde brengen in onszelf en in onze Sangha. Dit gebeurt voortdurend tijdens de beoefening in ons dagelijkse leven en dit is het element dat heilig wordt genoemd in de heilige Sangha. Een Sangha waarin de energie van aandacht aanwezig is, is een echte Sangha. Als er aandacht is, dan zijn concentratie en inzicht ook aanwezig. Als de energieën van aandacht, concentratie en inzicht in je aanwezig zijn, dan is Boeddha aanwezig; de Boeddha waarmee je in contact bent door de Sangha en natuurlijk door de Dharma. En dankzij de Dharma kun je in contact zijn met de Sangha. De Sangha draagt de aanwezigheid van de Boeddha en de Dharma in zich en daarom is het zo belangrijk om toevlucht te nemen tot de Sangha. Als je niet graag het woord superorganisme gebruikt, kun je het woord heilig organisme gebruiken, omdat de Sangha een juweel is.

De Sangha is niet zomaar een groep mensen – de Sangha is veel meer dan een groep mensen. Sanghaleden hebben dezelfde affiniteit, aspiratie, behoefte, beoefening en zorg. Zij zijn zich ervan bewust dat er lijden is en hebben behoefte aan diep inzicht in de aard van het lijden. Sanghaleden zijn zich ervan bewust dat de beëindiging van het lijden mogelijk is. Zij zijn zich bewust van het feit dat er manieren zijn om tot transformatie en genezing te komen. Sanghaleden hebben vertrouwen in het Achtvoudige Pad dat leidt tot de beëindiging van het lijden, tot transformatie en genezing. Deze weg is zichtbaar in onze dagelijkse beoefening. Als een Sanghalid loopt, loopt ze op een manier die het leven precies in dit moment mogelijk maakt. Met haar voet raakt ze de aarde aan, raakt deze zo diepgaand aan, dat je de energie van concentratie en van aandacht van haar ziet uitgaan. Ze legt zichzelf helemaal toe op het zetten van een stap en als ze dat doet communiceert ze. Ze hoeft geen feromoon af te scheiden, ze hoeft niet te praten, niet te bellen of een fax te verzenden. Ze loopt gewoon, en met elke stap die ze zet, cultiveert ze meer vrijheid, meer stevigheid en meer vreugde. Ze kan dit iedere keer doen als ze van de ene plaats naar de andere plaats toe gaat. Wij mensen moeten ons vele malen gedurende de dag van de ene plaats naar de andere begeven, en daarom hebben we genoeg mogelijkheden om zo te oefenen dat elke stap meer stevigheid, meer vreugde en vooral meer vrijheid kan brengen. Want elke stap die je zet kan je helpen om de vrijheid terug te winnen die je hebt verloren in de hectische manier van leven binnen onze samenleving.

De permanente bewoners van Plum Village – of het nu monniken, nonnen of leken zijn – hebben geleerd om zo te lopen, elke keer dat ze zich van de ene plaats naar de andere begeven. Als ze dat doen, doen ze het voor zichzelf, voor de hele Sangha en voor de grotere Sangha die hier is en die overal is. We bouwen aan een heuvel, niet alleen omwille van de heuvel zelf, maar in het belang van de hele wereld, omdat de Sangha een heilige toevluchtsoord is. Mensen lijden zo veel dat ze niet weten waar ze heen kunnen en Sangha-opbouw is de nobelste taak. De twintigste eeuw

werd gekenmerkt door individualisme, door veel vernietiging, verdriet, angst en vervreemding. De eenentwintigste eeuw moet anders worden, we moeten leren om als bijen in een bijenkorf te leven. Hier in Plum Village leren we om te leven als cellen van hetzelfde lichaam en Sangha-opbouw is onze beoefening. Toevlucht nemen tot de Sangha – *Sangham Saranam gacchami* – dat is onze beoefening.

*Wij mensen moeten ons vele malen  
gedurende de dag van de ene plaats  
naar de andere begeven, en daarom  
hebben we genoeg mogelijkheden  
om zo te oefenen dat elke stap  
meer stevigheid, meer vreugde  
en vooral meer vrijheid kan brengen.*

Dus je bent aangekomen. Je bent een cel van het lichaam geworden. Je werkt aan Sangha-opbouw door je manier van lopen, door je ademhaling, door je zitten en zo breng je jezelf veel plezier, opluchting, vrede en vrijheid. Je kunt de Sangha veel vreugde, veel rust en ook veel vrijheid brengen. En je hoeft nergens naar te streven. Je laat je door de Sangha transformeren en beschermen. Bijen nemen hun toevlucht in de bijenkorf, mieren nemen hun toevlucht tot de mierenhoop. Laat je omarmen door de Sangha, zelfs als je met veel pijn, verdriet en angst bent gekomen. "Lieve Sangha, ik ben gekomen met veel pijn, verdriet en angst. Omarm me alsjeblieft, omarm alsjeblieft mijn angst, mijn verdriet, mijn pijn. Ik geef me over aan de Sangha." Als je in staat bent om zo te oefenen, kan transformatie binnen een paar uur plaatsvinden.

Als je nog steeds lijdt omdat je nog steeds gevangen zit in je notie van het zelf, dan denk je dat dit lijden jouw lijden is, jouw pijn en jouw verdriet. Als je in staat bent om jezelf te zien als een cel in het Sanghalichaam, als je vertrouwt op de Sangha, als je jezelf overgeeft aan de Sangha, met je intelligentie, je talent, je verdriet, je angst, dan kan de energie van de Sangha je omhelzen en transformeren. En je zult direct verlichting van lijden ondervinden. En jouw verlichting van lijden zal ook de Sangha verlichting van lijden bieden.

Ik zei in het begin dat jullie komst de Sangha in Plum Village diepgaand beïnvloed heeft, want jullie hebben je wijsheid, je inzicht, je geluk, je verdriet en je angst meegebracht. Ieder van ons – of we nu vaste bewoners van Plum Village zijn of daar net aankomen – is een cel in een nieuw lichaam geworden, een Sanghalichaam. En als je weet hoe je kunt vertrouwen, hoe jezelf kunt toelaten om thuis te



zijn, gedragen te worden door de Sangha, je over te geven aan de Sangha, als je weet hoe je gewoon een cel in het Sanghalichaam kan zijn, dan garandeer ik je dat een dergelijke verlichting en transformatie binnen luttele uren kunnen plaatsvinden.

Als je er in slaagt om de notie van het zelf achter je te laten, zal je lijden snel – heel snel – verdwijnen. Edele stilte is een prachtig middel om diepgaand van onze eenentwintigdaagse retraite te kunnen genieten, om te erkennen dat onze eenentwintigdaagse retraite altijd aan vele, vele mensen transformatie en genezing brengt. Wie twee jaar geleden in St. Michael College aanwezig was, merkte dat het lijden aanvankelijk enorm was. Maar na eenentwintig dagen van beoefening, ondervonden velen verlichting van het lijden dankzij de kracht van de Sangha. De Sangha brengt je genezing, de Sangha biedt je de mogelijkheid van transformatie. En wat is de Sangha? Jij bent de Sangha. Beschouw daarom tijdens de eenentwintigdaagse retraite alsjeblieft de monniken, de nonnen en andere leken in Plum Village niet als je gastheren en gastvrouwen en jezelf slechts als gast. We zien jullie als leden van onze Sangha en jullie vreugde en geluk zullen onze vreugde en geluk zijn. We kunnen van de bijen leren. We kunnen van de termieten leren. Dan zijn we niet langer onderworpen aan ons individuele verdriet, angst, discriminatie en pijn. Door onze overgave worden we cellen in het Sanghalichaam en plotseling voelen we ons veel beter. We kunnen al onze negatieve energieën loslaten. Dit is veel gemakkelijker dan je denkt.

### Thuis is het hier en nu

Als je tijdens het ontbijt gevangen raakt in je zorgen en je angst, eet dan voor de Sangha en laat je angst en verdriet los. Als ik eet voor de Sangha, is het mijn taak om van mijn ontbijt te genieten: de Sangha verwacht dit van mij, want als ik mijn angst en verdriet tot me neem tijdens het ontbijt, is dit niet gezond voor de Sangha. De Sangha is er om je te ondersteunen, om je eraan te herinneren dat het eten van je ontbijt een manier is om de Sangha te voeden met je stevigheid en vrijheid. Zo moeten we ontbijten. Geniet op deze manier van elke hap van je ontbijt. Je weet dat je de Sangha voedt en je weet wat de Sangha nodig heeft – geen verdriet en geen angst, maar stevigheid, vreugde en vrijheid. Ja, ontbijten is een diepe beoefening, en als je jezelf omarmt, zul je met veel plezier ontbijten. Dit is helemaal niet moeilijk. Ontbijten is een diepe beoefening, die niet omschreven kan worden als werk, net zo min als loopmeditatie kan worden omschreven als werk. Beide praktijken kunnen heel prettig zijn, erg voedzaam en genezend als we lopen als organisme. Jouw voeten zijn mijn voeten. Ik loop zo goed als ik kan, ik geniet van elke stap die ik zet, niet alleen voor mezelf, maar ook voor jou. En als je loskomt van je lijden en je angst, als je de aarde met vreugde kan aanraken, dan voed je mij, dan voed je de hele Sangha.

Als je toevlucht neemt tot de Sangha en geniet van elke stap die je zet, voed je de Sangha, genees je de Sangha

met je voetstappen; je bent nu een Sanghabouwer. Waar je je ook bevindt, blijf een Sanghabouwer, omdat onze wereld, onze samenleving, de aanwezigheid van Sanghabouwers dringend nodig heeft om toevlucht te bieden aan zo veel levende wezens die elke dag verloren gaan! Ik ben aangekomen, omdat de bestemming waar ik wil aankomen het leven is, en het leven is alleen beschikbaar in het hier en nu. Als ik eenmaal inadem, breng ik mijn lichaam en mijn geest samen. En in die staat van zijn sta ik open voor het leven en staat het leven voor mij open. De eenheid van lichaam en geest die je met een enkele inademing realiseert, kan je openstellen voor het leven en zijn wonderen, en het leven en zijn wonderen voor jou open stellen. Dat is verlichting, dat is op zichzelf al bewustzijn, en opeens ben je in staat te stoppen en in het hier en nu te zijn. Dit is de vrucht van beoefening. Je hoeft slechts een stap te zetten om het Koninkrijk van God, het Zuivere Land van de Boeddha te betreden in het hier en nu.

Velen van ons zijn op zoek geweest naar ons thuis, ons ware thuis, zonder het te vinden. De Boeddha heeft ons verteld dat ons thuis in het hier en nu is. Als je in contact wilt komen met je voorouders, met de Boeddha, met het Koninkrijk van God, keer dan terug naar het hier en nu, en als je aandachtig genoeg, geconcentreerd genoeg bent, zal je in staat zijn om alles wat je zoekt in het hier en nu aan te raken. Voor mij is het Koninkrijk van God nu of nooit. Het Zuivere Land is nu of nooit. De beoefening is duidelijk. Als je 'Ik ben aangekomen, ik ben thuis,' beoefent, stop je met je te haasten. Onze voorouders hebben zich gehaast en wij gaan op onze beurt verder met ons te haasten. De Dharma zegt: "Stop! Leef! Wees aanwezig in het hier en nu."

Niet alleen als je zit, maar ook als je loopt, realiseer je je dit. En later, als je de afwas doet, realiseer je je dit ook. Het is heerlijk om de afwas te doen en in het hier en het nu aan te komen, in het Koninkrijk van God. Er zijn mensen onder ons die de afwas doen in de hel. Het is veel mooier, veel aangener om af te wassen in het Koninkrijk van God. "Ik ben aangekomen, ik ben thuis, in het hier en nu," want dit is het echte adres van je ware thuis – het adres van alle Boeddha's en bodhisattva, het adres van het Koninkrijk van God. Als je wilt, kun je heel gemakkelijk thuiskomen, want je thuis is het hier en nu. En als Sangha is het niet moeilijk om thuis te komen, omdat de energie van de Sangha heel krachtig is. Hoe getalenteerd je ook bent, als je slechts een solitair wezen bent, zul je verdorren. In de Sangha heb je een kans om al je talent te uiten en de Sangha te voeden en genezing te brengen met je talent en voeding en genezing te ontvangen van andere Sanghaleden. Als je weet hoe je moet stoppen, aankomen, en genieten van iedere stap die je zet, dan worden stevigheid en vrijheid een realiteit en je vreugde en geluk zullen groeien. Stevigheid en vrijheid zijn twee kenmerken van Nirvana. De Boeddha zei: "Je kunt Nirvana in het hier en nu aanraken, zelfs met je lichaam." Het lichaam kan Nirvana aanraken door het aanraken van stevigheid en vrijheid. Iedere stap die je zet, helpt om je stevigheid en vrijheid te cultiveren, omdat er

zonder stevigheid en vrijheid geen geluk mogelijk is. Dat weten we allemaal.

Ik verblijf in de ultieme dimensie. De werkelijkheid heeft twee dimensies. De historische dimensie en de ultieme dimensie. We hebben zorgen in de historische dimensie – onze gezondheid, ons succes en het welzijn van onze familie, onze samenleving. Diep in ons is er ook een zorg om het ultieme. We willen het ultieme aanraken, we willen ons ware thuis realiseren. In het onderricht van de Boeddha staan deze twee dimensies niet los van elkaar. Als je weet hoe je de historische dimensie diepgaand kan aanraken, met aandacht en concentratie, dan kun je op hetzelfde moment de ultieme dimensie aanraken. Dus met stevigheid en vrijheid kun je contact maken met de ultieme dimensie - je aard van geen-geboorte en geen-dood, de aard van zo-zijn. Dus laten we deze woorden onthouden, want ze stellen ons in staat om te genieten van zit- en loopmeditatie. Wij kunnen

ze gebruiken tijdens de afwas, tijdens het schoonmaken van de badkamer, enz. Alles wat we doen of laten in ons dagelijks leven dient om de Sangha te voeden, onszelf en de Sangha te voeden. En als goede beoefenaars moet ieder van ons de gelofte afleggen om de Sangha op te bouwen. Dat is de nobelste taak in onze eeuw. Zullen we samen zingen?

Ik ben aangekomen, ik ben thuis  
In het hier en in het nu  
Ik ben aangekomen, ik ben thuis  
In het hier en in het nu

Ik ben stevig, ik ben vrij  
Ik ben stevig, ik ben vrij  
In de ultieme dimensie verblijf ik  
In de ultieme dimensie verblijf ik.



foto: Françoise Pottier