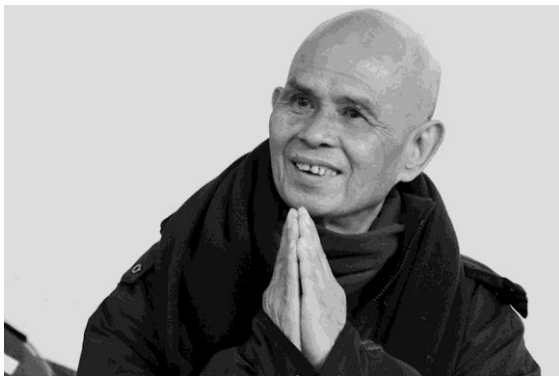


## Opnieuw Beginnen - Vesak

Dharmalezing door Thich Nhat Hanh in Plum Village, 10 mei 1998

Beste vrienden, vandaag is het 10 mei 1998. We zijn in Upper Hamlet, en we zijn in de lenteretraite. Vandaag is het Vesak, de geboortedag van de Boeddha. Het leven van de Boeddha werd gedragen door een soort intentie, een soort verlangen of energie, om de hoeveelheid lijden in de wereld te helpen verminderen. Om transformatie, heling tot stand te brengen. En om vreugde te brengen. Die energie en intentie zijn belangrijk. De essentie van het leven van de Boeddha is de energie van mededogen en begrip. Deze energie kan de Boeddha levend maken. Het kan hem helpen de leer voort te zetten, zodat vele mensen in staat zullen zijn zichzelf te bevrijden. Geboren worden betekent opnieuw beginnen, en wij willen allemaal opnieuw beginnen.



Als we weten hoe we opnieuw kunnen beginnen, krijgen we veel meer energie, vreugde en inspiratie die ons kunnen helpen om te transformeren wat negatief in ons is. Die kunnen ons helpen meer vreugde te hebben, meer mogelijkheden te hebben om de situatie om ons heen te transformeren. Geboren worden is een vorm van opnieuw beginnen. En daarom zouden we op elk moment van ons leven als een nieuw wezen geboren moeten kunnen worden. Er zijn mensen die zeggen: "Ik ben te oud om

opnieuw te beginnen." Dat komt omdat zij de ware aard van het leven, van de beoefening van het opnieuw beginnen, niet hebben gezien. We kunnen op elk moment van ons leven opnieuw beginnen beoefenen. Als je geboren wordt, begin je opnieuw. Als je drie jaar oud bent, kun je opnieuw beginnen, en als je zestig jaar oud bent kun je nog steeds opnieuw beginnen, en als je op het punt staat te sterven, is er nog steeds tijd om opnieuw te beginnen. We moeten oefenen om een beetje dieper te kijken om te zien dat opnieuw beginnen mogelijk is op elk moment van ons dagelijks leven, op elke leeftijd.

### Een wolk sterft niet

Stel dat er een wolk in de lucht zweeft, die op het punt staat om te sterven, om regen te worden. De wolk zou gevangen kunnen zitten in woede, in angst: "Waarom overkomt mij dit? Waarom moet ik sterven? Waarom kan ik niet gewoon een wolk blijven die door de lucht zweeft? Dus boosheid en angst kunnen naar de wolk komen en de wolk erg ongelukkig maken. Maar als de wolk intelligent genoeg is, als de wolk diep in zijn ware aard weet te kijken, dan kan hij zich oefenen in het opnieuw beginnen. We moeten ons niet laten vangen in welke vorm dan ook, want een wolk zijn die in de lucht zweeft is prachtig, maar de regen zijn die op de berg of de rivier valt, op de bomen en op het gras is ook iets prachtigs. Zelfs opwinding is mogelijk, hoop is mogelijk, vreugde is mogelijk bij het sterven. We weten dat er mensen zijn die in staat zijn om op een hele vredige en gelukkige manier te sterven. Ik

heb mensen gezien die tevreden, gelukkig en voldaan stierven. Die hun sterven niet zagen als het einde van iets, van hun leven.

*Er zijn mensen die zeggen: "Ik ben te oud om opnieuw te beginnen." Dat komt omdat zij de ware aard van het leven niet hebben gezien. Als je geboren wordt, begin je opnieuw en als je op het punt staat om te sterven, is er nog steeds tijd om opnieuw te beginnen*

Ze zijn in staat geweest diep in de aard van het leven te kijken en ze zijn uitgestegen boven de begrippen zijn en niet-zijn. Er zijn mensen die op de drempel van hun huis zitten en naar de kinderen kijken die in de ochtendzon in de voortuin spelen. Die hun kleinkinderen vrolijk zien spelen. En als ze zo kijken, worden zijzelf plotseling hun kleinkinderen. Ze zien zichzelf spelen in de ochtendzon in het gras. Ze zien hun voortzetting in hun kleinkinderen. Ze weten dat ze alles hebben gedaan wat ze konden doen om ervoor te zorgen dat deze kinderen gelukkig zouden zijn. Om ze goed voorbereid het leven in te laten gaan. Zij zijn klaar om opnieuw te beginnen. Zij zijn al opnieuw begonnen en zij kunnen zichzelf zien in nieuwe vormen van leven.

### Iedereen maakt fouten

Natuurlijk hebben zij tijdens hun leven fouten gemaakt. Omdat we mensen zijn, kunnen we niet voorkomen dat we fouten maken. We hebben misschien iemand anders laten lijden. Misschien hebben we onze geliefden beledigd en voelen we spijt. Het is altijd mogelijk voor ons om opnieuw te beginnen, om fouten te transformeren. Zonder fouten te maken is er geen manier om te leren, om een beter mens te worden,

om te leren verdraagzaam te zijn, mededogen te hebben, liefdevol te zijn, te aanvaarden. Daarom spelen fouten een rol in onze training en in ons leren. We moeten niet gevangen raken in de gevangenis van verwijten alleen maar omdat we wat fouten hebben gemaakt in ons leven.

Als je van je fouten kunt leren, dan heb je het afval al in een bloem getransformeerd. Voor je eigen vreugde, voor de vreugde van je voorouders, voor de vreugde van de toekomstige generaties, en ook voor de vreugde van de persoon die het slachtoffer was van je onwetendheid en je gebrek aan vaardigheid. Heel vaak hebben we fouten gemaakt uit onervarenheid. Niet omdat we die persoon kwaad wilden doen of wilden vernietigen. Of omdat we wilden dat hij of zij zou lijden. We waren niet vaardig, dat is alles. Ik denk altijd liever over ons gedrag in termen van meer of minder vaardig zijn, dan in termen van goed en kwaad. Als je vaardig bent, kun je voorkomen dat je jezelf laat lijden en dat de ander lijdt. Als je bijvoorbeeld de ander iets wilt vertellen, dan moet je dat inderdaad doen, maar er is een manier om het zo te vertellen dat je ander laat lijden, en dat je ook jezelf laat lijden. Er zijn andere manieren om iets te zeggen die de ander niet doen lijden, en jezelf ook niet. Het probleem is dus niet of je moet vertellen of niet vertellen wat je op je hart hebt, het probleem is hoe je het kan vertellen zodat er geen lijden ontstaat. Daarom is dit een kwestie van kunst, en ook een onderdeel van onze beoefening.

### Goede bedoelingen zijn niet genoeg

Je goede bedoelingen zijn niet genoeg voor de beoefening - je moet bekwaam zijn in je beoefening. Lopen, eten, ademen, praten, werken, je moet de kunst van het aandachtig leven leren. Als je een goede kunstenaar

bent, zal je in staat zijn veel geluk en vreugde om je heen en in jezelf te scheppen. Als je alleen je goede bedoelingen hebt, als je alleen op je goede bedoelingen rekent, zal dat niet genoeg zijn, omdat goede bedoelingen veel lijden kunnen veroorzaken. Als vader, als moeder, als dochter, als zoon, kunnen we vervuld zijn van goede bedoelingen. We kunnen gemotiveerd zijn door het verlangen om de ander gelukkig te maken, maar uit onze onhandigheid maken we hen ongelukkig. Daarom is aandachtig leven een kunst, en ieder van ons moet zichzelf trainen om een kunstenaar te zijn. In plaats van tegen iemand te zeggen: "Je hebt gelijk of ongelijk," wat heel moeilijk is om te horen, zou je kunnen zeggen: "Je bent bekwaam of minder bekwaam." In onze Vijf Contemplaties voor het eten zeggen we dat we ons bewust willen zijn van onze niet vaardige geestestoestanden, in plaats van te zeggen dat we ons bewust willen zijn van onze slechte geestestoestanden. Onbekwaamheid - als je boos bent of als je jaloers bent - is alleen maar onbekwaamheid. Omdat we niet vaardig zijn, worden boosheid en jaloezie mentale formaties. Je weet dat als we een bepaalde daad op bekwame wijze kunnen doen of een bepaalde zin met vaardigheid kunnen uitspreken, het de ander zal helpen en het ook onszelf zal helpen.

We moeten allemaal de kunst van het leven leren. En als je de kans hebt om ouders, vrienden en leraren te ontmoeten die vaardig zijn in de kunst van het aandachtig leven, dan kun je het leren. Dan zal je in staat zijn om veel mensen om je heen gelukkig te maken, en daardoor maak je jezelf gelukkig. Maar als je geen geluk hebt, kun je die kunst niet leren van je ouders of van je broers en zussen, of van je vrienden,

en blijf je hierin onbekwaam, en maak je de mensen om je heen ongelukkig, en jezelf ongelukkig. Als we weten hoe we de dingen vanuit dat gezichtspunt moeten bekijken, lijden we al veel minder. Die persoon die me veel leed heeft berokkend, deed dat alleen omdat hij onbekwaam is, hij wist niet wat hij zei, hij wist niet wat hij deed. En we weten dat onze ouders vol liefde voor ons zijn, ze willen alleen ons geluk, maar door hun onbekwaamheid laten ze ons zo veel lijden. En wij hebben ook onze liefde voor onze ouders, we willen niet dat ze lijden, maar door onze manier van handelen of reageren kunnen we ze vreselijk laten lijden. Het gaat hier dus niet om goede bedoelingen, maar om kunst.



Loopmeditatie is een kunst. Je kunt stappen zetten die stabiliteit en vreugde creëren, en die je elk moment zullen voeden, maar alleen als de juiste inzet hebt. Je kunt jezelf serieus voornemen: "Ik zal loopmeditatie beoefenen!", maar dan word je heel stijf, je geniet niet van elke stap die je zet. Je moet jezelf toestaan om natuurlijk te zijn, om ontspannen te zijn. Je moet leren hoe je op een natuurlijke manier kunt ademen, hoe je gezicht ontspannen kan zijn, hoe je voeten op een natuurlijke manier kunnen lopen; hoe je je stappen kunt coördineren met je ademhaling, en hoe je de natuur kunt toelaten om je te verwelkomen. Slechts een paar stappen kunnen je al introduceren in

het Zuivere Land van de Boeddha. Je loopt dat als een artiest. Als andere mensen je zien lopen, raken ze geïnspireerd: "Wat prachtig! Wat loopt die persoon mooi! Ik zie de stabiliteit, de sereniteit, de vreugde." En ze zullen geïnspireerd worden, en ze zullen de beoefening leren. Het is niet door het schrijven van brieven of het houden van een lezing dat we iemand anders kunnen helpen om in contact te komen met de Dharma. Misschien zal die persoon, door onze bereidheid om hem te onderrichten, om onze praktijk met hem te delen, zich van ons willen verwijderen. Er moet dus een kunst zijn om de Dharma en het spirituele leven te delen met de persoon van wie we houden.

### Mindfulness is een kunst

In Azië is het Boeddhisme de beoefening van hele families. Iedereen in de familie wordt verondersteld boeddhist te zijn. Maar in het Westen gebeurt het dat slechts één lid van de familie houdt van het beoefenen van mindfulness, maar dat de andere leden van de familie er niets van weten en de praktijk zelfs heel raar vinden. En als je niet bekwaam bent in je beoefening, raak je van de rest van de familie vervreemd. Je moet dus leren op zo'n manier te oefenen dat je beoefening de mensen om je heen zal inspireren. We moeten oefenen om niet gevangen te zijn door de vorm van de beoefening. Je kunt oefenen op zo'n manier dat mensen je niet zien oefenen. Je kunt zo lopen dat de mensen zien dat je heel natuurlijk bent, heel ontspannen, heel vreugdevol. Er zijn mensen die loopmeditatie beoefenen die je afschrikken: het is te serieus, te strak, helemaal niet natuurlijk. En als je het Boeddhisme op zo'n manier beoefent, zal je de mensen in je familie niet helpen. Oefen zo dat je elke dag kalmer wordt, meer glimlacht, en opener

bent. Dan zal je metgezel op een dag geïnspireerd zijn om te vragen: "Hoe kun je dat doen? Hoe kun je in zo'n situatie toch nog glimlachen? Wat is jouw geheim?" Dat is het moment waarop je je beoefening kunt delen - maar niet eerder. Je kunt je beoefening niet aan hem of haar opdringen. Dit is een kunst.

### Diep kijken in onze ware aard

We weten dat niet-zelf de kern van de leer van de Boeddha is. Dit is iets wat mensen heel moeilijk kunnen aanvaarden, omdat iedereen gelooft dat er een zelf is. Dat je jezelf bent, niet de andere persoon. Maar met de beoefening van diep kijken, zien we de dingen anders. Je ziet jezelf als een persoon, een menselijk wezen. Je zegt dat je geen boom bent, je bent geen eekhoorn, en je bent geen kikker. Je bent niet de andere persoon. Dat komt omdat we niet diep in onze ware aard hebben gekeken. Als we dat wel doen, zullen we zien dat we tegelijkertijd een boom zijn. We zijn niet alleen in vorige levens een boom, een rots of een wolk geweest, maar zelfs in dit leven, op dit moment, ben je nog steeds een boom, een rots of een wolk. In feite kun je de boom niet uit je halen, je kunt de wolk niet uit je halen, je kunt de rots niet uit je halen, want als je dat zou kunnen, zou je er niet langer zijn als jezelf.

*We weten dat niet-zelf de kern van de leer van de Boeddha is. Dit is iets wat mensen heel moeilijk kunnen aanvaarden, omdat iedereen gelooft dat er een zelf is. Met de beoefening van diep kijken, zien we de dingen anders.*

In de Jataka-verhalen wordt gezegd dat de Boeddha in vorige levens een eekhoorn, een



vogel, een hert, een olifant, een boom is geweest. Dat is heel poëtisch, maar het betekent niet dat toen de Boeddha een mens was die in de stad Sravasti woonde, hij niet langer een boom, een rots, een hert was. Hij bleef dat allemaal. Dus als ik in mezelf kijk, zie ik dat ik nog steeds een wolk ben, niet alleen tijdens een vorig leven, maar op dit moment.



### Ik ben een wolk

Er is een dame die een gedicht schreef over haar man, die een student van mij is. Die student van mij is erg gesteld op mijn lessen. Deze dame zei: "Mijn man heeft een geliefde, en zijn geliefde is een oude man die er soms van droomt een wolk te zijn." Ik denk niet dat die beschrijving van mij juist is, want ik droom er niet van een wolk te zijn - ik ben een wolk. Op dit moment kun je de wolk niet uit mij halen; als je de wolk uit mij zou halen, zou ik meteen instorten. Je kunt de boom niet uit me halen; als je dat zou doen, zou ik instorten. Als we dus diep in onze ware aard kijken, zien we dat wat

we onszelf noemen, alleen maar bestaat uit niet-zelf-elementen. Dit is een zeer belangrijke beoefening. Het lijkt niet zo moeilijk als we ons misschien voorstellen. Je bent dus de zoon, maar je bent niet alleen de zoon, je bent ook de vader. Als je de vader uit je haalt, stort je in elkaar. Je bent de voortzetting van je vader, van je moeder, van je voorouders. Dat is niet-zelf. Zoon is gemaakt van vader, en vader is gemaakt van zoon, enzovoort. Elke dag hebben we de gelegenheid om de dingen op zo'n manier te bekijken – als we dit niet doen leven we op een heel oppervlakkige manier, en komen we niet tot de kern van het leven. Een jongeman kan zeggen: "Ik haat mijn vader. Ik wil niets met mijn vader te maken hebben." Hij is heel oprecht, want elke keer als hij aan zijn vader denkt, komt er woede naar boven. Dat is heel onaangenaam, dus hij wil zich van zijn vader losmaken, en hij is vastbesloten om dat te doen. Maar hoe kan zoiets mogelijk zijn? Hoe kun je je vader uit je halen? Het harde feit is dat jij je vader bent. Het is beter om je te verzoenen met je vader binnen in je. Er is geen andere uitweg. Je kunt je zo gedragen als je gelooft in de realiteit van het zelf, maar op het moment dat je de ware aard van het zelf ziet, kun je je niet langer zo gedragen. Je weet dan dit de enige weg is om te accepteren, te verzoenen en te transformeren. Je weet dat het onderscheidend denken, de onwetendheid in jou, het lijden heeft veroorzaakt.

### Mijn zuster lijdt

Onlangs deed zuster Phuoc Nghiem in de meditatiezaal de beoefening van het aanraken van de aarde om te bidden voor haar grootmoeder. Ze had ook al haar oudere en jongere zusters gevraagd zich te verzamelen om te bidden en energie te

sturen naar haar grootmoeder die was overleden. Ze oefende ook alleen met het aanraken van de aarde. Gedurende het eerste jaar dat ze hier oefende dacht ze er heel vaak aan dat op een dag een dierbaar lid van haar familie zou kunnen overlijden en zij vroeg zich af hoe ze daarmee om zou gaan. En iedere keer als er in Plum Village een gebedsceremonie was voor iemand die overleden was, kwam die gedachte weer terug: "Hoe zal ik met de situatie omgaan als ik hoor dat een lid van mijn familie is overleden?" Op een dag hoorde zij dat de baby die haar zuster ter wereld had gebracht, slechts enkele uren na de geboorte was overleden en haar zuster daar heel erg onder leed. Haar zuster woonde in Duitsland en wanneer ze met haar sprak, merkte Zuster Phuoc Nghiem het lijden, de labiliteit en wanhoop in de stem van haar zuster. Omdat haar zuster zoveel leed, leed zuster Phuoc Nghiem ook. Zij probeerde te beoefenen om minder te lijden, omdat ze wist dat als haar lijden niet minder werd, ze niet in staat zou zijn om haar zuster te helpen. Ze belde haar moeder in Vietnam, en haar moeder zei: "Het is beter zo, dan het kind twee of drie jaar op te voeden en het dan sterft. Dan zou het lijden veel intenser zou zijn. Want na twee of drie jaar een kind opvoeden is je gehechtheid veel dieper en natuurlijk zou het lijden veel groter zijn als je dan het kind verliest. Het is als de pompoen in de tuin... er zijn bloemen die verwelken en geen pompoen worden. Datzelfde geldt voor mensen. Er zijn kinderen die we kunnen houden en er zijn kinderen die we niet kunnen houden. Dat is iets dat gebeurt."

Toen zuster Phuoc Nghiem met me sprak, vertelde ik haar het verhaal over mijn broer. Voordat ik ter wereld kwam, was mijn moeder zwanger en kreeg ze een miskraam.

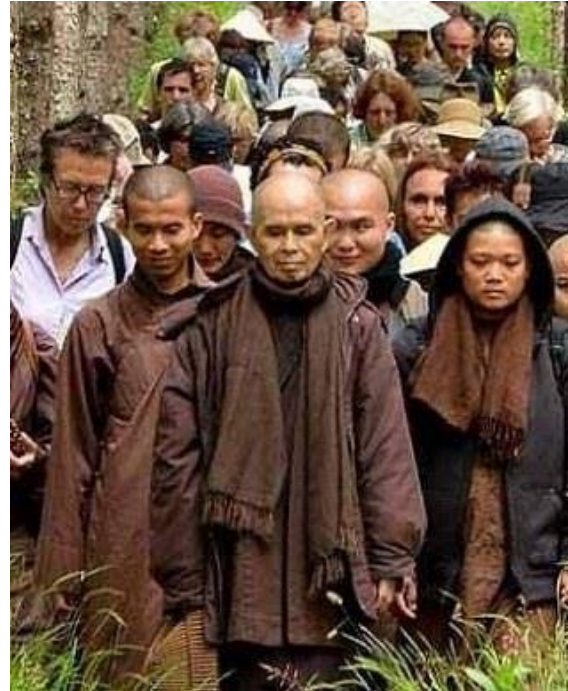
Soms vroeg ik me af of dat mijn broer was of dat ik het was, die niet naar buiten wilde komen, omdat ik oordeelde dat de tijd niet geschikt was voor mij om naar buiten te komen. Dat was ook een meditatie over zelf en niet-zelf. Toen ik zei, "Was dat mijn broer of was ik dat?" gebruikte ik de woorden "broer" en "ik" als twee aparte entiteiten. Maar als we er diep in kijken, zien we dat mijn broer ik is, en ik mijn broer ben. Je kunt de realiteit van niet-één, niet-dubbel erin zien. Als we kijken naar de vader en de zoon en we zien de non-dualistische werkelijkheid ervan, het in elkaar aanwezig zijn van de twee, kunnen we hetzelfde zien met onze broer en onszelf. Ik kan mijn broer niet uit mij halen, mijn broer kan mij niet uit zichzelf halen, dus mijn broer en ik zijn met elkaar verweven. We kunnen niet zeggen dat we één zijn of dat we twee zijn, want één en twee zijn begrippen. "Hetzelfde" is een concept. "Het verschillende" is een ander concept en de werkelijkheid overstijgt alle concepten. Zo wordt het toegepast met vader en zoon, met broertje en broer. Hierin kunnen we de stroom van het leven zien.

Toen zuster Phuoc Nghiem het aanraken van de Aarde beoefende voor haar grootmoeder, ontdekte ze veel boeiende dingen. Zo oefende ze loopmeditatie op Sunset Boulevard van Upper Hamlet. Zij zag de wijngaarden en de graanvelden en zag dat haar grootmoeder met haar meeliiep. Zij herinnerde zich dat toen zij een klein meisje was, haar grootmoeder haar placht te wiegen met Vietnamese slaaplidjes. Tijdens haar eerste en tweede jaar als non in Plum Village dacht ze vaak aan de tijd dat ze terug zou gaan naar Vietnam. Dan zou ze zo gaan lopen met haar grootmoeder, van wie ze zoveel hield, aan wie zij zoveel goede herinneringen had. Ze zei dat ze nu

niet meer hoefde te wachten - haar grootmoeder is hier gekomen en doet loopmeditatie met haar. Haar grootmoeder zou blij zijn om de graanvelden te zien, omdat ze erg lijken op de rijstvelden in Vietnam. Terwijl ze het aanraken van de Aarde beoefende zag ze dat haar grootmoeder ook al eerder het aanraken van de Aarde beoefende, maar dit was de eerste keer dat ze het aanraken van de Aarde op de Plum Village manier beoefende. In Plum Village blijf je lang in de positie van het aanraken van de Aarde, minstens drie in- en drie uitademingen. Ze vond het prachtig dat haar grootmoeder het aanraken van de Aarde op de Plum Village wijze met haar beoefende. Ze keek naar haar hand en zei: "Dit is mijn hand, maar dit is ook de hand van mijn moeder en de hand van mijn grootmoeder..." Zij kon de aanwezigheid van haar grootmoeder in haar linkerhand zien. Toen hield ze haar linkerhand vast met haar rechterhand en voelde zij heel duidelijk dat ze de hand van haar grootmoeder vasthield. Dit was iets heel echts, het was geen inbeelding. Zuster Phuoc Nghiem hilde toen, vanwege dat geluk. Ze had niet langer het gevoel dat ze van haar grootmoeder gescheiden was, haar grootmoeder was in haar en oefende met haar. Elke keer dat ze glimlacht is om zichzelf te bevrijden en tegelijkertijd om haar grootmoeder te bevrijden. Dat is dus een goede oefening: je kunt de aard van het samenzijn tussen jou en je grootmoeder zien. Het is net als wanneer ik in mezelf kijk en ik de aard van het samenzijn tussen de wolk en mezelf zie. De wolk en ik kunnen niet van elkaar weggenomen worden.

Zo is het ook met wat je in het verleden uit onbekwaamheid hebt gedaan. Als je in het verleden iets hebt gedaan wat onbekwaam was, komt dat door vele omstandigheden: je

had geen vader die je op dat moment kon helpen; je had geen moeder of leraar die je op dat moment kon helpen om vaardiger te zijn dan je was.



Het zaad van dat gebrek aan vaardigheid is door vele generaties op je overgedragen. Je was niet in staat dat zaad in jezelf te herkennen. Je maakte een fout en handelde onbekwaam. Dat betekent dat al je voorouders dat op dat moment samen met jou deden. Kijkend vanuit het inzicht van niet-zelf, zie je dat iedereen deed wat jij deed. Samen met jou. De essentie is dat je vrij bent van de notie van zelf. Het is duidelijk dat wanneer je in staat bent om met aandacht te ademen en te glimlachen, alle generaties van voorouders in jou op hetzelfde moment glimlachen. Niet alleen je voorouders, maar ook de toekomstige generaties in jou zijn in staat met je met jou te glimlachen. Elke keer dat je een fout maakte, elke keer dat je iets deed dat onbekwaam was, deed iedereen dat met jou. Nu je in contact bent gekomen met de Dharma, realiseer jij je dit en en je bent

gemotiveerd door het verlangen het nooit meer te doen.

*Wanneer je in staat bent om met  
aandacht te ademen en te  
glimlachen, glimlachen alle  
generaties van voorouders in jou op  
hetzelfde moment.*

### Ik leer van mijn fouten

Ik zei al eerder dat, als we geen fouten maken, er voor ons geen manier is om te leren. Als we diep kijken en we de aard van inter-zijn zien in onze handeling die pijn heeft veroorzaakt. We onze spraak die lijden teweeg heeft gebracht, in het licht van niet-zelf zien, is dat verlichting. Het moment waarop je het ziet, waarop je het herkent, is verlichting. Want verlichting is altijd verlichting van iets, of over iets. Op het moment dat je ziet dat dit het gebrek is aan vaardigheid van jouw kant en van de kant van vele voorouders die het zaad aan jou hebben doorgegeven, dan is dat al verlichting. Dat is al meditatie. Dat is al diep kijken. En vanuit die verlichting word je gemotiveerd door een verlangen, dat niet nog eens te doen. Dat verlangen is een sterke energie, een sterke energie die je levend kan maken. Die kan je helpen om jezelf, en alle toekomstige generaties in je, te beschermen. Dat inzicht is heel bevrijdend. Als je weet dat je niet weer hetzelfde gaat doen, dan ben je al vrij en je voorouders zijn ook vrij. Dan hoef je niet gevangen te zitten in je schuldgevoel.

### Transformatie

De boeddhistische leer over Opnieuw Beginnen is heel duidelijk: “Onbekwaamheid komt voort uit onze geest, en onbekwaamheid kan door onze

geest getransformeerd worden. Als transformatie plaatsvindt in ons bewustzijn zal onbekwaamheid verdwijnen als een realiteit in de gemanifesteerde wereld. De geest is als een schilder”. Dit is de leer van de Boeddha. De schilder kan alles schilderen en de schilder kan alles uitwissen. Dus als je in het verleden iets geschilderd hebt wat je niet bevalt en als je vastbesloten bent het niet meer te schilderen, dan wis je dat allemaal uit. Het hangt af van je geest, van je bewustzijn. Als er verlichting is in je bewustzijn, dan is er een sterke vastberadenheid. Het bewustzijn dat zegt: Dit is iets negatiefs. Dit is iets schadelijks. Dit is iets dat niet heilzaam is en ik ben vastbesloten om het niet meer te laten gebeuren, transformeert de geest. En wanneer de geest getransformeerd is, is er bevrijding voor jou en al je voorvaderen. Als je gevangen zit in je schuldgevoel, dan komt dat omdat je het werk van opnieuw beginnen niet gedaan hebt. Het betekent dat je niet geoefend bent in het diep kijken naar je eigen onhandigheid en gebrek aan vaardigheid. Als je dat wel had gedaan, dan zou je hebben gezien dat er veel voorwaarden samen waren gekomen, waardoor je juist die handeling hebt verricht of juist die zin hebt uitgesproken waardoor er lijden mogelijk is geworden. Nu, met je verlichting, met je vastberadenheid, zal je nooit meer toestaan dat deze voorwaarden samenkomen om hetzelfde te herhalen. Je bewustzijn, je verlichting, is het element dat zal voorkomen dat deze voorwaarden weer samenkomen.

Als je beoefening van Opnieuw Beginnen niet succesvol is geweest, dan komt dat omdat je vermogen om diep in de werkelijkheid van de situatie te kijken onvoldoende ontwikkeld is. Er heeft dan geen transformatie in je bewustzijn of in het

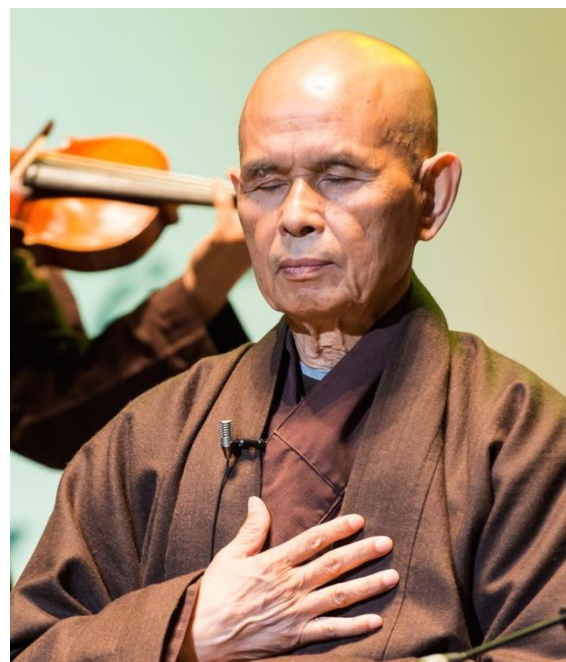


bewustzijn van je partner of andere persoon plaatsgevonden. Dat komt niet omdat de methode niet effectief is, het is omdat je hem onvoldoende hebt beoefend. De beoefening van Opnieuw Beginnen is bedoeld om je geest diepgaand te transformeren. Om deze transformatie te krijgen, moet je heel diep kijken in het licht van inter-zijn. Ik zeg altijd tegen mijn studenten: wat je ook doet, ik doe het samen met jou, dus wees alsjeblieft voorzichtig. En wat ik ook doe, jij doet het met mij. Als ik de leefregels overtreed, als ik me onverantwoordelijk gedraag, zullen al mijn leerlingen alle vruchten hiervan dragen, dat is heel duidelijk. Dus ik kan het me niet veroorloven jullie te laten lijden. Dat is een zeer sterke energie die me op de juiste wijze laat beoefenen. Ik weet heel goed dat als ik niet opmerkzaam ben, als ik niet op de juiste wijze beoefen, al mijn leerlingen, mijn discipelen zullen lijden. Hetzelfde geldt voor mijn leerlingen: als zij geen aandachtige omgangsvormen beoefenen, als zij de leefregels niet naleven, als zij elkaar laten lijden, dan lijd ik ook. Ik zal alles op mij moeten nemen, want we zijn met elkaar verbonden. We kunnen niet gescheiden worden. De leraar kan geen leraar zijn zonder leerlingen, en de leerlingen kunnen geen leerlingen zijn zonder leraar.

### Oefenen aan de basis

Dus als Opnieuw Beginnen niet het gewenste resultaat heeft gebracht, komt dat omdat je het niet aan de basis hebt gedaan. Je hebt het misschien gedaan met heen en weer praten, maar je hebt niet ten diepste gezien dat jij en de andere persoon in elkaar verweven zijn. Als je dat hebt gezien, zal het resultaat meteen komen. Toen ik in Italië was, hielden we niet ver van Rome

een retraite. We gingen naar een veld met olijfbomen en het viel me op dat de olijfbomen in groepjes van drie of vier groeiden. Ik was hierover verbaasd. Ik ontdekte later dat er een heel koud jaar was geweest en dat alle olijfbomen dood waren gegaan. Daarom hadden ze alle bomen op het niveau van de grond afgezaagd. Vervolgens werd meer grond gestort en het volgende jaar kwamen de jonge olijfboomscheuten op. Uit één olijfboom, groeiden nu twee of drie of vier olijfbomen.



### Jullie zijn één

Ik gaf toen een dharmalezing voor de kinderen in Italië. Ik zei: jij en je broer en je zus denken dat je met z'n drieën bent, maar in feite, als je je wortels diep aanraakt, zal je zien dat je één bent. Dus boos worden op je zus of je broer is verkeerd. In plaats daarvan moet je hem of haar helpen, want door hem of haar te helpen, help je jezelf. Dat is de manier waarop ik de kinderen "niet-zelf" heb geleerd en ze begrepen het meteen.

Er was een klein meisje dat een hekel had aan haar broer. Omdat zij veel televisie keek, had ze de neiging uit te schakelen wat haar niet beviel. Op een dag zei ze, "Waarom schakel ik mijn broertje niet uit?" Dat was erg gevaarlijk. Je houdt niet van je broertje, je wenst gewoon dat je broertje verdwijnt en je verbeeldt je dat je dat gemakkelijk kan doen, zoals met een afstandsbediening. Maar na de dharmalezing die ik gaf en het onderricht dat gegeven werd door enkele broeders en zusters die me vergezelden, ging het meisje naar huis en was getransformeerd. Op een dag zei ze tegen haar broer: "Broer, ik ben hier voor jou. Wat heb je nodig? Ik zal het voor je doen." Dus wijsheid en verlichting zijn mogelijk, zelfs bij zeer jonge kinderen. Als je de grond van het zijn diep raakt, zal je de aard van het interzijn vinden, en je zult voelen dat het veel beter is om de ander te helpen, dan boos op hem te zijn en hem te straffen. Want als je hem straft, straf je op de een of andere manier jezelf. Stel je een vader en zoon voor die elkaar altijd proberen te straffen: ze lijden allebei, en blijven lijden.

### De oorlog is in mij

Tijdens de Vietnamoorlog was er een Amerikaanse soldaat die ontzettend kwaad werd omdat de meeste soldaten van zijn eenheid gedood waren in een hinderlaag van Vietnamese guerrilla's bij een dorp op het platteland. Uit woede wilde hij wraak nemen en hij wilde de mensen die tot dat dorp behoorden vermoorden. Hij nam een zak broodjes, mengde explosieven door de broodjes en liet ze achter bij de ingang van het dorp. Vervolgens zag hij kinderen naar buiten komen. Deze waren blij met de broodjes en dachten dat iemand deze heerlijke broodjes voor hen achter had

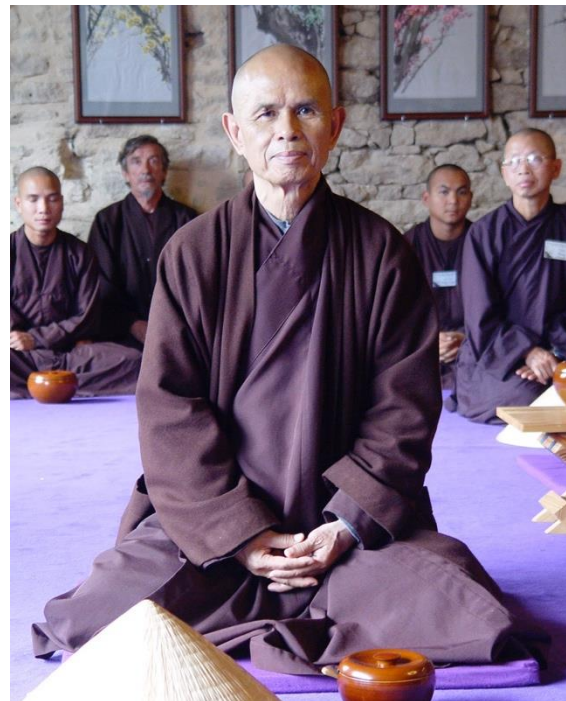
gelaten. De kinderen aten ze gezamenlijk op en genoten van de lekkere broodjes. Slechts een half uur later zag hij dat de kinderen ziek werden. Ze begonnen tekenen van lijden te vertonen. Hun vader, moeder en zus kwamen toelopen en probeerden hen te helpen met massages en medicijnen. De Amerikaanse soldaat, die zich niet ver daarvandaan had verstopt, wist heel goed dat er geen enkele manier was om deze kinderen te redden en dat ze zouden sterven. Hij wist dat, zelfs als zij een auto hadden om deze kinderen naar het ziekenhuis te vervoeren, het te laat zou zijn. Uit woede had hij deze dingen gedaan. Als woede sterk in ons aanwezig is, zijn we tot alles in staat, zelfs tot de wreedste dingen.

Toen hij terugging naar Amerika leed hij daaronder: het tafereel verscheen hem in zijn dromen, en hij kon het niet meer vergeten. Als hij zich overdag in een kamer met kinderen bevond, kon hij niet blijven en moest hij meteen de kamer uitrennen. Hij kon er met niemand over praten, behalve met zijn moeder, die zei: "Nou ja, dat was de oorlog en in een oorlog kun je niet voorkomen dat zulke dingen gebeuren." Maar dat hielp hem niet. Hij kwam toen naar een Plum Village retraite, in Noord-Amerika. Gedurende vele dagen was hij niet in staat om mensen van zijn verhaal te vertellen. Het was een hele moeilijke retraite. We zaten in cirkels van vijf of zes mensen en nodigden mensen uit om over hun lijden te spreken, maar er waren er die daar zaten en hun mond niet konden opendoen. Er waren oorlogsveteranen die van binnen diep gewond waren. De angst en wanhoop waren er nog steeds. Toen we loopmeditatie deden, zag ik er een of twee minstens twintig meter achter ons lopen. Ik begreep niet waarom ze zich niet bij ons aansloten en zo ver achter ons aan liepen.

Toen iemand dat vroeg, hoorden we dat deze ex-soldaten bang waren om in een hinderlaag te lopen. Ze liepen dus ver achter ons, zodat als er iets zou gebeuren, ze genoeg ruimte zouden hebben om weg te rennen. Eén oorlogsveteraan zette een tent op in het bos en om zijn angst te dempen, zette hij boobytraps rond zijn tent. Dat gebeurde tijdens de retraite in Noord-Amerika... hij had altijd guerrilla's in hem en om zich heen. Klaar om hem op elk moment te doden. Uiteindelijk kon die Amerikaanse Vietnamoorlogsveteraan ons het verhaal vertellen van de explosieven die in de broodjes waren gestopt. Het was heel goed voor hem om het te kunnen vertellen, vooral in het bijzijn van het Vietnamese mensen, zijn vroegere vijanden. Ik gaf hem een recept. Ik had een privégesprek met hem, en ik zei: "Kijk, je hebt vijf kinderen gedood. En dat is geen goed ding om te doen. Maar weet je niet dat er op dit moment veel kinderen sterven, overal, zelfs in Amerika, door gebrek aan medicijnen en voedsel? Weet u dat er elke dag 40.000 kinderen sterven in de wereld, alleen door gebrek aan medicijnen en voedsel? Jij leeft, jij bent fysiek sterk. Waarom gebruik je je leven niet om de kinderen te helpen die op dit moment sterven? Waarom blijf je hangen in de vijf kinderen die in het verleden gestorven zijn? Er zijn veel manieren, als je wilt zal ik je vertellen hoe je vandaag vijf kinderen kunt redden. Er zijn kinderen die maar één tabletje medicijn nodig hebben om gered te worden. Jij kan degene zijn die dat tabletje medicijn bij hem of haar brengt. Als je elke dag zo oefent, zullen de kinderen die door de explosieven zijn gestorven in je glimlachen, want deze vijf kinderen hebben deelgenomen aan jouw werk om vele kinderen te redden die op dit moment stervende zijn."

## De deur wordt geopend

De deur werd dus geopend, zodat de man niet langer gevangen zat in zijn schuldgevoel. Dat is de amrita, de ambrosia van mededogen, van wijsheid, aangeboden door de Boeddha: er is altijd een uitweg. Dus die oorlogsveteraan heeft geoefend en heeft veel andere kinderen in de wereld kunnen helpen. Hij is teruggegaan naar Vietnam en heeft het verzoeningswerk gedaan. De vijf kinderen die gestorven zijn, beginnen in hem te glimlachen en één met hem te worden. In het begin was het een schrijnend beeld, maar nu zijn de vijf kinderen levend geworden, zijn ze de energie geworden die hem helpt te leven met mededogen en begrip. Het afval kan in bloemen worden veranderd als we weten hoe we dat moeten doen.



Als je als kind geleden hebt onder seksueel misbruik, kun je op vrijwel dezelfde manier oefenen om je wonden te helen. Wat je moet doen staat heel duidelijk beschreven in de Vijf Aandachtsoefeningen: "Ik beloof de integriteit, de veiligheid van gezinnen,

echtparen te beschermen. Ik beloof mijn best te doen om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik." Dat is iets wat je kunt doen. En als je deze gelofte aflegt ten overstaan van de Sangha, de Boeddha en de Dharma. Als je je leven kunt wijden aan het beschermen van kinderen die nu op dit moment bedreigd worden, zal je jeugdtrauma geheeld worden. Je zult veel vreugde kennen en je lijden zal in een bloem worden veranderd. Als je niet zo geleden had, zou je geen beschermer van kinderen zijn, zoals je nu bent. Dus je kijkt terug op je lijden en je bent er dankbaar voor, dankbaar dat het gebeurd is, zodat je een Bodhisattva kon worden die kinderen beschermt. Dat is het mooie van de Dharma: de Dharma biedt altijd een uitweg, mits je weet hoe je diep in de aard van je lijden kunt kijken. Het is niet nodig je aan dat lijden vast te klampen. Als je nog steeds gevangen zit, betekent dat dat je niet geïnteresseerd hebt in diep kijken, dat je niet de energie van mededogen in jezelf hebt laten ontstaan, zodat je een instrument van de Dharma wordt, een instrument van de Boeddha.

Als je iemand beledigd hebt, als je iemand hebt laten lijden, dan zit die wond nog steeds in je. En als je wilt dat de wond geneest, kun je als volgt oefenen: je gaat rustig zitten en je kijkt naar de aard van wat je in het verleden gedaan of gezegd hebt. Je zegt: "Het spijt me, ik deed het uit onhandigheid, uit onbegrip. Ik was onwetend. Niemand had het me laten zien. Ik heb je laten lijden, mijn beste, en ik heb mezelf ook veel laten lijden, dus ik beloof dat ik het nooit meer zal doen. Ik doe dat voor mezelf, voor jou, en voor vele generaties na ons." Als je het kan, zal je zien dat die persoon in jou zal glimlachen. Gewoonlijk denken we dat het verleden al voorbij is, dat je niet terug kunt gaan naar

het verleden en dingen uit het verleden kunt herstellen, maar dat is niet waar. Volgens de Dharma is er altijd een uitweg, want volgens de Dharma is het verleden aanwezig in het heden, omdat de wond er nog steeds is. Raak dus je wond diep aan en zeg: "Dit is een product van een gebrek aan wijsheid en mededogen. Het product van onwetendheid. Ik zie het effect ervan op mijzelf, op de wereld en op die andere persoon. Ik word gemotiveerd door de wens om het niet opnieuw te laten gebeuren." Dat soort wijsheid, dat soort licht, dat soort vastberadenheid, dat soort liefde, wordt een zeer krachtige bron van energie die zal voorkomen dat omstandigheden weer samenkomen om hetzelfde weer te laten gebeuren. Ga gewoon zitten en haal rustig adem. Vertel hem of haar dat het je spijt en dat je het niet weer zult doen. Je doet dat voor jezelf, voor hem en voor haar. Je zal hem of haar naar jou zien glimlachen en je bent vrij. En jouw vrijheid is zijn vrijheid. Jouw vrijheid is de vrijheid van al je voorouders, je kinderen en hun kinderen. Alles komt voort uit de geest. Als de geest getransformeerd is, zal alles transformeren. Dat is de leer van het Opnieuw Beginnen in het Boeddhisme.

### Je kan de Boeddha aanraken

In de beoefening gaan we altijd terug naar de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Niet als begrippen maar als werkelijkheid. De Sangha is iets dat je kunt aanraken, waar je elke dag mee kunt leven. De Dharma ook, de levende Dharma. De levende Dharma is iets dat je kunt produceren met elke stap die je zet, met elke inademing, met elke minuut van zitten, van werken. De Boeddha zei, laten we alleen toevlucht nemen tot wat stevig is. Er is een eiland in jou. Je moet teruggaan naar het eiland van mindfulness



en daarin de Boeddha, de Dharma en de Sangha aanraken. Je moet niet vertrouwen op dingen die vergankelijk zijn en op elk moment kunnen instorten. Als je een groot vertrouwen hebt in de Dharma, is er geen reden voor jou om ergens bang voor te zijn.

*De Sangha is iets dat je kunt aanraken, waar je elke dag mee kunt leven. De levende Dharma is iets dat je kunt produceren met elke stap die je zet.*

Om vertrouwen in de Dharma te krijgen, moet je succes hebben met je beoefening. Er is woede, er is jaloezie en er is verwarring. Omdat je de Dharma hebt gekregen om te beoefenen, heb je een kans gehad om deze kwellingen in het verleden te transformeren. Daardoor is je geloof, je vertrouwen in de Dharma een stuk toegenomen. Dat is in jouw voordeel en in het voordeel van ons allen. Daarom is toevlucht nemen tot de Dharma erg belangrijk. Je zal niet langer bang zijn. Als jij je toevlucht neemt tot de Dharma, weet je dat wat er ook met je gebeurt, je in staat zult zijn om je vrede en stabiliteit te bewaren. De Boeddha zei toevlucht te nemen tot de Dharma en niet tot iets anders. Natuurlijk, als beoefenaar heb je een leraar nodig, je hebt een dharmabroeder nodig, je hebt een dharmazuster nodig. Maar wat de leraar een leraar maakt, is de Dharma. Wat een dharmabroeder een dharmabroeder maakt, is de Dharma. Dus vertrouw je op de inhoud van de Dharma, en niet alleen op de fysieke aanwezigheid van die persoon die je leraar noemt, of broeder of zuster. Als hij je broeder in de Dharma is, dan is dat omdat hij de Dharma in zich heeft. Als hij je dharmaleraar is, dan is dat omdat de Dharma in hem woont. Dus als je leert je toevlucht te nemen tot de Dharma blijf je stevig verankerd in de

Dharma. Zelfs als de dharmaleraar of dharmabroeder er niet meer is. Je blijft stevig en je zal niet instorten, omdat het de Dharma is waar je je toevlucht in neemt. Niet iets anders.

Stel dat je last hebt gehad van paniekaanvallen of een depressie en je doet een beoefening om die paniekaanvallen en die depressie te overwinnen. Dan weet je dat je de Dharma in jezelf hebt. De volgende keer dat de depressie of de paniekaanval komt kan ik erom glimlachen, omdat ik weet hoe ik met een storm moet omgaan. Vertrouwen op de Dharma, en niet te vertrouwen op iets anders, is de aanbeveling van de Boeddha. Er zijn mensen die zich afvragen hoe ze kunnen overleven zonder een huis of een bankrekening. Of zonder deze of gene persoon. Als je vertrouwen hebt in jezelf, kun je overal voorwaarden scheppen om in leven te blijven en bijdragen aan het welzijn van de wereld.

### Dharmarijksdom

Er was een vrouw die vluchteling was onder de bootvluchtelingen die aankwamen op de kust van Thailand en ze werd beroofd van al het goud dat ze had meegenomen. Omdat de piraten haar alles afnamen - al haar bezittingen, het geld, de juwelen - kon zij slechts één klein goudstukje in haar mond houden. Bij aankomst vroeg ze: "Hoe kan ik overleven met alleen dit goud?" Naast haar stond een man die beroofd was van alles, behalve zijn korte broek - zijn hemd was weg, zijn broek, alles - en hij lachte en lachte. Hij zei: "Hoe kan ik overleven met alleen deze korte broek?" Hij was erg opgewekt omdat hij vertrouwen in zichzelf had. In leven te zijn, dat was ruim voldoende voor hem. Hij had niets anders nodig. We moeten dus een soort niet-angst cultiveren: als we de Dharma beoefenen, en

we kunnen op de Dharma rekenen, dan is er geen reden waarom we ergens bang voor zouden moeten zijn. Zelfs als we weten dat het leven vergankelijk is en we in de toekomst een geliefde kunnen verliezen. De hele wereld is ons toevluchtsoord.



### Opmerkzaam zijn is goed genoeg

Er zijn nog veel vragen die niet zijn beantwoord. Een vraag gaat over het gevoel niet goed genoeg te zijn: "Hoe kun je weten dat je niet goed genoeg bent, op grond van welk criterium zie je dat je niet goed genoeg bent?" In de retraite die we aanboden aan de Universiteit van Californië in Santa Barbara, waren er veel nieuwe mensen. Zij waren niet gewend aan de boeddhistische manier van buigen en begroeten en zij waren een beetje verward over wat de juiste manier was om te doen. Mijn antwoord was dat je niets hoeft te doen: als je opmerkzaam bent, is dat goed genoeg. Het probleem is niet om te buigen, of niet te buigen, het probleem is om wel of niet aandachtig te zijn. Dus als je weet dat je mindfulness beoefent, en mindfulness is meer een energie geworden, een realiteit in je dagelijks leven, dan weet je dat je goed vooruitgaat op het pad. Zelfs als je nog veel tekortkomingen hebt, veel onervarenheid, als je weet dat je elke dag mindfulness cultiveert, denk ik dat dat goed genoeg is, niet alleen voor jou, maar voor ons allemaal.