

De Vijf Aandachtsoefeningen

De Vijf Aandachtsoefeningen staan voor de boeddhistische visie op een universele spiritualiteit en ethiek. Ze zijn de concrete weergave van de leringen van de Boeddha over de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad, het pad van juist begrip en ware liefde dat leidt naar heling, transformatie en geluk voor onszelf en voor de wereld. Het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen betekent dat we het inzicht van interzijn ontwikkelen, ofwel Juist Inzicht, dat een einde kan maken aan alle discriminatie, intolerantie, woede, angst en wanhoop. Als we leven volgens de Vijf Aandachtsoefeningen, dan zijn we al op het pad van een Bodhisattva. Als we weten op dat pad te zijn, raken we niet meer verward over ons leven in het huidige moment of in zorgen over de toekomst.

DE EERSTE AANDACHTSOEFENING: **Eerbied voor het leven**

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en onze Aarde te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.

DE TWEDE AANDACHTSOEFENING: **Werkelijk geluk**

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde, roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en ik kan hier en nu gelukkig zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.

DE DERDE AANDACHTSOEFENING: **Ware liefde**

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen,

paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie – de vier elementen van werkelijke liefde – te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als ik oefen in ware liefde weet ik dat mijn voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.

DE VIERDE AANDACHTSOEFENING: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen om zo mijn boosheid te herkennen. Ik zal diepgaand kijken naar het ontstaan van de boosheid, vooral naar verkeerde waarnemingen en gebrek aan begrip voor het lijden in mijzelf en in anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk ons lijden kunnen los laten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

DE VIJFDE AANDACHTSOEFENING: Heling en voeding

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, muziek, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

Nieuwe versie, afkomstig van Thich Nhat Hanh en Plum Village, 2013. Nederlandse vertaling 2013 (HB/JB/MV). Enkele kleine aanpassingen in 2014, door broeder phap Xa.