

## **Viering 'Jezus ontmoet Boeddha. Ervaringen in Plum Village'**

Kristin Vanschoubroek

16 september 2007

Als thema voor deze viering kozen we 'Jezus ontmoet Boeddha'. We gaan ervan uit dat iedere spirituele traditie ons kan verrijken en dichterbij de essentie van het leven kan brengen. Daarom leggen we deze keer ons oor te luisteren bij het boeddhisme zoals het door Thich Nhat Hanh wordt doorgegeven in Plum Village.

Zeven jaar geleden kocht ik het boekje 'Wandelen in vreugde', een gids voor loopmeditatie, van Thich Nhat Hanh. Het sprak mij aan en ik vond het heel bruikbaar. Ik maakte losse kaartjes met de teksten van de meditatie, zodat ik ze kon gebruiken tijdens de zomerweken en workshops die ik begeleid, en soms zelfs tijdens wandelingen met vrienden. Op die manier kwam ik voor het eerst in contact met deze boeddhistische monnik. Later ben ik mij meer gaan verdiepen in zijn werk. Zo was er vorig jaar de leesgroep rond zijn boek 'Boeddha leeft, Christus leeft'. Dat boek sprak mij zo aan dat ik besloot om deze zomer naar Plum Village te gaan, het boeddhistische klooster in Zuid-Frankrijk waar Thich Nhat Hanh leeft. Ik vroeg aan Annemie Van Laeken of ze mee wilde gaan en samen hebben we daar een zomerretraite van een week meegemaakt.

### *Wie is Thich Nhat Hanh?*

Thich Nhat Hanh werd in Vietnam geboren op 11 oktober 1926. Hij heeft dus weegschaal als sterrenteken en wordt binnenkort 81 jaar. Op 16-jarige leeftijd trad hij in, in een boeddhistisch klooster. Hij bestudeerde het boeddhisme en werd op 23-jarige leeftijd gewijd. Door oefening en studie ontwikkelde hij zich tot een veelzijdig leraar, schrijver en dichter. Maar hij is ook een doener. Hij werd één van de belangrijkste vertegenwoordigers van het 'geëngageerd boeddhisme', hij zette zich in voor de heropbouw van gebombardeerde dorpen en hielp mee aan de oprichting van scholen en medische centra. Hij reisde ook naar de Verenigde Staten, waar hij studeerde en in contact kwam met een andere cultuur en een ander geloof. Hij gaf les aan de universiteit van Colombia. Zo ontmoette hij Martin Luther King. Thich Nhat Hanh was diegene die Martin Luther aanmoedigde om publiekelijk een standpunt in te nemen tegen de oorlog in Vietnam. Martin Luther King was zeer onder de indruk van deze man, vredesactivist en uitdrager van geweldloosheid, die met vele mensen en groepen sprak over het bereiken van vrede. Hij nomineerde hem voor de Nobelprijs voor de vrede.

Inmiddels sprak het werk en de praktijk van Thich Nhat Hanh veel mensen aan van verschillende religieuze, spirituele en politieke achtergronden. Vanuit zijn oecumenische ingesteldheid richtte hij in 1966 'de Orde van inter-zijn' op, met monastieke en praktijkgerichte centra over de hele wereld. Omwille van zijn vredesactiviteiten tijdens de langdurige Vietnamese oorlog, waarbij Thich Nhat Hanh zich niet wou aansluiten bij één van de oorlogspartijen, werd hij in 1969 verbannen uit Vietnam. In 1982 stichtte hij samen met Zuster Chan Kong Plum Village (letterlijk vertaald: pruimendorp) in de streek van de Dordogne. Het is een 'oefenplaats voor leven in aandacht'. Er worden veel mensen ontvangen die op zoek zijn naar rust, inspiratie en bezinning.

De laatste jaren heeft Thich Nhat Hanh over de hele wereld vele mensen geïnspireerd door lezingen en retraites. Hij reist veel. Vorig jaar kwam hij naar Brussel. In deze periode ondersteunt hij actief Palestijnen en Israëli's die zich inzetten voor de vrede in het Midden-Oosten.

Zijn mildheid en bescheidenheid, zijn grote maatschappelijke betrokkenheid en het feit dat hij voorleeft wat hij zegt, maken Thich Nhat Hanh zeer geliefd. Hij legt de essentie van de boeddhistische leer uit, gekoppeld aan praktische adviezen voor het dagelijks leven.

De laatste jaren is Thich Nhat Hanh twee keer terug mogen gaan naar zijn thuisland. Hij steunt vanuit Plum Village projecten die de schrijnende armoede in Vietnam aanpakken.

Nog het vermelden waard is dat hij de grondlegger is van 'mindfulness'. Mindfulness is bij ons vooral gekend als een stressreductieprogramma. Eén van de leerlingen van Thich Nhat Hanh, dokter Jon Kabat-Zinn, heeft het uitgewerkt tot een wetenschappelijk programma en zo ingevoerd in de wereld van de geneeskunde. Zo is de praktijk en de leer van Thich Nhat Hanh een instrument geworden om stress en depressie te verhelpen door de weg naar binnen te gaan en aandacht te geven aan wat is.

### *Wat is mindfulness?*

Mindfulness kan je omschrijven als 'met een niet-oordelende, milde en open aandacht aanwezig zijn in het nu'. Zo leer je de maalstroom van het leven stoppen. Stress is immers vaak niets anders dan het continu doordraaien van gedachten. Bewust je adem gadeslaan en aandachtig aanwezig zijn bij al wat je doet, is de kern van alle oefeningen in mindfulness. Door de aandacht telkens opnieuw naar de adem te brengen en deze als het ware gade te slaan, creëer je voor jezelf pauzes. Door met aandacht te zitten, te stappen, te eten, te werken, ... geraak je vertrouwd met wat zich innerlijk in je afspeelt. Je wordt je bewust van je fysieke gewaarwordingen, je spanningen, je gevoelens, je gedachten. Op die manier leer je jezelf kennen en zonder oordeel naar jezelf kijken en met jezelf omgaan. Je leert kijken naar 'wat is' en niet naar 'wat je zou willen dat er is'. Vertrekken vanuit de waarheid is de basis om te groeien. Door meer en meer vertrouwd te worden met je eigen binnenkant kom je in contact met een innerlijke ruimte waarin je kan thuiskomen, een innerlijk eiland waar je altijd kan naar terugkeren, ook als je het moeilijk hebt. Daarom is het belangrijk regelmatig te oefenen, ook als je je goed voelt. In periodes waarin je dooreengeschild wordt, kan je daar dan naar terugkeren omdat je er vertrouwd mee bent, omdat je het je eigen gemaakt hebt. Je kan het vergelijken met een golf en de zee. Als je je niet bewust bent van de zee, kan je het gevoel hebben dat de golf je zal overspoelen. Als je je echter bewust bent van de zee, dan weet je dat de golf slechts een tijdelijke verstoring is en kan je wachten tot ze voorbij is. Je leert je niet meer te vereenzelvigen met de golf. Door vaak te oefenen word je meer en meer de zee en zijn de golven slechts tijdelijke rimpels.

Verblijven in Plum Village is een kans om vertrouwd te geraken met deze manier van leven. De monniken en nonnen die daar leven en ook de bezoekers zitten rustig, stappen rustig, eten rustig, werken rustig. Er wordt tijd genomen om bijvoorbeeld te groeten als je een ruimte binnentreedt. Voordat je begint te eten wordt de namastegroet gedaan. Als je eet, doe je dat in stilte en ben je je bewust van de soep die je drinkt, van de smaak ervan, de kleur, de groenten die erin zitten, het kauwen, het doorslikken. Het is bijzonder om te ervaren hoe door deze oefening dankbaarheid en zachtheid in je hart komen. Verwondering ook. Niets is vanzelfsprekend. Het voedsel wordt een geschenk, en niet zomaar een brok energie die je tot je neemt om weer verder te kunnen. Alles wat met aandacht wordt gedaan verhoogt de kwaliteit ervan. Geest en lichaam komen samen. Het zijn heel eenvoudige oefeningen die onmiddellijk hun vruchten afwerpen.

Bewust aandacht geven aan de adem is ook iets wat mensen verenigt. Immers de levensadem is iets wat alle mensen van welke strekking ook gemeen hebben. De adem verbindt ons allen met elkaar. We kunnen zelfs zeggen dat al wat leeft, adem heeft, dus ook de dieren en de planten. Alleen wij mensen – en precies dat onderscheidt ons van andere levende wezens – kunnen ons bewust worden van onze adem. Wij kunnen onze adem gadeslaan. Dat doet ons groeien in het besef dat wij allen met elkaar verbonden zijn en dat alles wat leeft één geheel vormt. Dit bewustzijn vormt de basis van de leer van inter-zijn waar Thich Nhat Hanh zo op hamert. Het verwijst naar de grote samenhang van allen en alles.

### *De drie juwelen van het boeddhisme*

Graag wil ik nu iets zeggen over de drie juwelen van het boeddhisme, die zeer centraal staan in Plum Village. Het zijn: de Boeddha, de dharma en de sangha.

Met het eerste juweel, de Boeddha, wordt bedoeld: de innerlijke boeddha. Daarmee kan iedereen contact maken. Het is onze boeddhanatuur, het plekje, het eilandje in onszelf waar we liefde en vertrouwen kunnen ervaren. Dit juweel geeft ons het vertrouwen dat we er mogen van uitgaan dat in elk van ons zo'n plekje bestaat. De namastegroet is het symbool om dat uit te drukken. Daarmee zeggen we: ik groet de boeddha (het goddelijke) in jou, zoals jij de boeddha groet in mij en zo zijn we verbonden.

Het tweede juweel is de dharma, de weg, de oefening. Hierin past zowel de praktijk van mindfulness als het zich richten naar de leer, het pad om verlichting en bevrijding te bereiken. Ik ga hier verder in de tekst dieper op in.

Het derde juweel is de sangha, de gemeenschap van mensen die in harmonie en liefde proberen te leven. Plum Village is een sangha. Maar ook op een aantal plaatsen in Nederland en Vlaanderen, (zelfs hier in Gent) zijn er sangha's. Hier gaat het dan niet om het samenleven, maar wel om het geregeld samenkomen om elkaar te bemoedigen op de weg, om het oefenen in zit- en loopmeditatie en om het delen van ervaringen (dharmadelen). Zonder sangha is het moeilijk om te groeien. Je hebt de veiligheid en de steun van een gemeenschap nodig om je te ontwikkelen en vertrouwen te krijgen in jezelf. Het is een baken waar je kan op terugvallen als je dreigt overrompeld te worden door de wereld rondom je.

#### *De vijf aandachtspunten van Plum Village*

Tijdens ons verblijf in Plum Village kregen we de derde avond de tekst van de vijf aandachtspunten. We namen hem door en daags nadien kwamen mensen getuigen over de waarde van elk van deze punten voor hen persoonlijk. Nog later was er een gesprek in kleine groepen, waarbij we konden stilstaan bij de vraag of we deze aandachtspunten zouden aannemen. Dat kon gebeuren tijdens een plechtige ceremonie die op vrijdagavond, aan het slot van de retraite, zou plaatsvinden. Dan kregen we de kans om ons officieel aan te sluiten bij de sangha van Plum Village. Het betekende dat je je toevlucht nam tot de drie juwelen, de Boeddha, de dharma en de sangha, en dat je beloofde te proberen leven volgens de vijf aandachtspunten. Wie dat beloofde, kreeg een boeddhistische naam. (Na deze tekst vind je deze vijf aandachtspunten.)

#### *Als christen dit gebeuren meemaken*

Hoe was het nu voor mij om als christen te midden van dit gebeuren te staan en mij ervoor open te stellen? Als totaliteit was de ervaring 'Plum Village' goed. Ik kon er thuiskomen. De vreugde, de glimlach van de monniken en de nonnen, de eenvoud, het leven in aandacht, het bewust ademen, het gaf mij rust, vertrouwen en een diepe ontspanning.

Het gebeuren was op veel vlakken herkenbaar.

Aandacht is voor mij altijd al een bron van kracht geweest. Ik herinner me hoe ik als jonge moeder kracht kon putten uit aandachtig zijn. Ik weet dat ik als ik zenuwachtig of onrustig was, mij erop toelegde alles met aandacht te doen, dus met aandacht koken, met aandacht naar mijn kinderen luisteren, met aandacht hun een verhaaltje vertellen, enz. Dat was een groot verschil met doordraven, onbewust bezig blijven, versnipperd en verstrooid verder gaan. Ook later, in een cursus eutonie, leerde ik de deugd kennen van bewust stappen, bewust en langzaam bewegen, enz. Het was dan ook heel deugdzaam om in Plum Village te zien dat deze houding door iedereen daar wordt betracht. Je wordt er als het ware door meegenomen en dat geeft een warme, geborgen en verbonden energie.

De drie juwelen, de Boeddha, de dharma en de sangha zijn ook voor mij zeer belangrijk.

De boeddhanatuur is herkenbaar voor mij. Ook ik leef in het vertrouwen dat elke mens de goddelijke vonk in zich draagt, hoe versluierd soms ook, en ook al zijn zijn of haar gedragingen helemaal niet in overeenstemming met die goddelijke natuur. We dwalen immers allemaal wel eens af. We leven niet

altijd in overeenstemming met onze oorspronkelijke natuur. Maar mij geeft het hoop en vertrouwen dat iedereen de potentie tot het goede in zich draagt. Het is telkens opnieuw een keuze om dit aan te spreken, zowel in zichzelf als in de ander.

De boeddhanatuur waar Thich Nhat Hanh over spreekt kunnen wij het Christusbewustzijn noemen.

De dharma, de weg, herken ik ook. Ik besef dat we moeten groeien om dit potentieel, dit Christusbewustzijn, te ontwikkelen en dat we daartoe een weg moeten afleggen. Tijd maken, het stil laten worden, mediteren, spirituele teksten bestuderen, maar ook jezelf onderzoeken, je emoties gadeslaan, je angsten onder ogen zien, ... het zijn allemaal wegen om je innerlijke ruimte vrij te maken van ballast en zo te vergroten. Ook lichaamswerk, zoals yoga, eutonie of andere vormen, kunnen helpen om de weg vrij te maken naar daar waar het goed is in jezelf, daar waar liefde woont. Deze praktijk in Plum Village sprak mij aan en kwam mij heel natuurlijk over. Wellicht was ik er echt aan toe. Alles komt immers op zijn tijd.

Bij de weg komt voor Thich Nhat Hanh naast de praktijk ook de leer van de vijf aandachtspunten. Ik heb heel erg geworsteld met die aandachtspunten. Ik moet zelfs bekennen dat ze mij voor een deel weghaalden uit de staat van vrede, eenvoud en vreugde, die ik door de praktijk in Plum Village ervaarde. Om te beginnen was er weerstand: we hebben ons pas bevrijd van de dogmatiek van de kerk en nu dit! Thich Nhat Hanh vergelijkt de aandachtspunten met de tien geboden in de joods-christelijke traditie. En inderdaad daar moest ik ook meteen aan denken. Nadien – door er verder over te horen spreken en ze binnen te laten komen – kwam er ook aantrekking. Over die beide polen wil ik iets meer vertellen.

Eerst iets over de weerstand.

De vraag die spontaan in mij opkwam, was: hebben wij nog wel een leer nodig, zoals verwoord in deze aandachtspunten en in onze tien geboden (die ook hertaald zouden kunnen worden)?

Een leer geeft ons wel houvast, maar komt het er niet op aan om 'naakt' en 'zonder leer' te worden? Is het niet de bedoeling het leven te beamen zoals het is en het te leven vanuit onze innerlijke bron? Daarmee wil ik niet zeggen dat er geen leer moet zijn. Net zoals het goed is dat ouders aan hun kinderen leren wat belangrijk is en wat de normen en waarden zijn die aan de grondslag liggen van het samenleven in het gezin en in de maatschappij, zo ook is het goed dat de kerk of andere instanties ons waarden en regels voorhouden, stapstenen waarlangs we ons kunnen ontwikkelen om vrije en verantwoordelijke mensen te worden. Maar als ouder moet je op een bepaald moment je kinderen loslaten om hen, op grond van hun ervaringen, kansen te geven om hun eigen waarden en normen te ontdekken. Dan kom je in een proces van gelijkwaardigheid, waarbij je door toetsing aan elkaar verder kan groeien. Je groeit voorbij het kader waarbij de ene de regels bepaalt en de ander die regels volgt. Zo ook gaat het met het geloof. Het is goed dat de kerk of de school waarden en normen meegeeft, maar op een bepaald moment is het ook goed om ze los te laten en vertrouwen te geven.

Dat gaat natuurlijk niet zonder risico. Maar precies dat risico durven nemen is een uiting van geloof en vertrouwen. Het lijkt mij belangrijk om mensen zelf te laten beseffen en ervaren hoe ze hun leven gestalten willen geven en vanuit welke waarden ze willen leven. Dan komt er ook ruimte voor de schaduw en kunnen we aanvaarden dat de mens soms door duistere gebieden, gedragingen die anderen misschien afkeuren, moet gaan om zichzelf te vinden. En dan kunnen we ook begrip opbrengen voor onze eigen schaduw. Want hoe dikwijls weten we wel hoe het moet, maar slagen we er niet in het waar te maken?

Precies door onze schaduw te leren aanvaarden en liefhebben, leren we dat wat goed is voor de ene daarom niet goed is voor de andere. We leren ook dat wat goed en waardevol is in een bepaalde periode in ons leven, in een andere periode net onze schaduw kan zijn. Zo kan dienstbaarheid bijvoorbeeld een tijd lang heel goed en waardevol zijn, maar in een andere periode waarin we assertief willen zijn net tegen ons in werken. We leren dat het goede en het slechte slechts de twee

kanten zijn van één en dezelfde werkelijkheid. Dat de schaduw bij het licht hoort. En dat we dus soms in de schaduw moeten gaan om het volle leven te ontdekken

Daarom huiver ik een beetje bij een leer en zie ik die slechts als een tijdelijke noodzaak, een opvoedingsweg, die we op een bepaald moment loslaten om spiritueel volwassen te worden. Daarom ook hou ik nu erg van de weg, en minder van de leer.

Toch is er ook een andere kant. Immers van elke waarheid die een mens verkondigt, is het omgekeerde ook waar. Ik voelde in Plum Village tegelijk ook de aantrekkingskracht van de leer en van het aannemen ervan. Ik voelde hoe zo'n concrete leer je kan sterken en steunen in je verlangen en je wilsbesluit om op een eerlijke en respectvolle wijze te leven. Richtlijnen kunnen je geweten aanscherpen.

Zo'n engagement kan je ook ondersteunen. Het kan je een thuisgevoel geven. Een mens verlangt ergens bij te horen: bij een gezin, een familie, een vriendengroep, een spirituele gemeenschap. En misschien geeft zo'n officiële belofte een thuisgevoel: nu hoor ik bij deze groep; dit is mijn spirituele familie; wij leven en steunen elkaar in dezelfde doelen, vanuit hetzelfde perspectief.

In Plum Village waren er mensen voor wie de aandachtspunten een werkelijk thuiskomen betekenden, een inlossing van een diep verlangen, een weg naar innerlijke vrijheid. Ze waren er diep door ontroerd.

Er was nog een vraag die mij bezighield.

Thich Nhat Hanh stimuleert mensen om trouw te zijn aan hun eigen spirituele traditie. Hoe komt het echter dat mensen die een grote weerstand hebben tegenover de christelijke leer en er geen goed woord over kunnen zeggen, met alle gemak de boeddhistische leer aannemen?

Ik vermoed dat dit te maken heeft met de grote kloof die veel mensen binnen de christelijke traditie ervaren tussen de praktijk en de leer. De christelijke leer, de dogmatiek stond en staat vaak haaks op wat mensen echt denken, echt voelen, echt leven. Dat werkt vervreemdend. Veel mensen hebben diep geleden onder de leer van de kerk. Ze hadden vaak schuldgevoelens omdat ze er niet in slaagden te leven volgens wat hen werd voorgehouden. Of ze voelen zich verbitterd omdat ze zich omwille van de kerk levenwekkende ervaringen ontzegd hebben of plezier in het leven of omdat ze hun lichamelijke niet hebben kunnen ontplooien... Deze mensen voelen zich beetgenomen en zelfs bedrogen door de kerk. Wij dragen hier in onze cultuur nog een collectieve last mee, een collectieve pijn. We zitten nog volop in de ontvoogdingsstrijd. We willen geen regels meer die ons het volle leven ontzeggen. We willen zelf ervaren wat goed en kwaad is. Persoonlijke vrijheid en ervaring is in onze tijd en in onze cultuur een hoog goed.

De kerk is heel lang bang geweest van ervaringen, van ervaringskennis en ze heeft veel wat uit die richting kwam geëlimineerd. Ze is nog steeds bang... Daar betaalt ze nu de prijs voor, ook al heeft ze tegelijk zoveel mooie dingen verwezenlijkt.

In Plum Village is die kloof er veel minder. Praktijk en leer horen samen. Ze zijn de twee benen van één lichaam. Thich Nhat Hanh leeft wat hij zegt. Hij straalt authenticiteit uit. Ook de monniken en nonnen stralen inzicht, vrede en vreugde uit. Daar gaat een grote aantrekkingskracht van uit. Bovendien leeft daar een andere cultuur. De oosterse cultuur is anders dan de onze. Daar worden de mensen minder bepaald door hun emoties, ze zijn er minder mee bezig en daarom moeten zij er ook minder mee werken. Wij daarentegen zijn aardser. Onze emoties zijn grotere werkelijkheden. Wij houden er meer van ze te doorleven.

Ook het leven van Jezus is aardser dan dat van de Boeddha. Jezus was een man met emoties. In zijn leven was er kwaadheid, ontgoocheling, twijfel, wanhoop. Tijdens de laatste ogenblikken van zijn leven riep hij uit: "Vader, waarom heb je mij verlaten?"

Onze emoties: ze zijn onze rijkdom en onze schaduw. Ze zijn onze diepte. Dat werpt een ander licht op spiritualiteit.

Tot slot is er de sangha.

Thich Nhat Hanh vergelijkt de sangha met de kerk. Hij ziet zowel de sangha als de kerk als een gemeenschap van mensen die in dezelfde geest willen leven en waar vrede, harmonie, vreugde en inzicht voelbaar zijn. Voor mij is dat ook de ware betekenis van kerk-zijn. Niet voor iedereen zal deze definitie echter samenvallen met hoe zij het instituut 'kerk' ervaren. Het hangt er inderdaad van af waar je deze kwaliteiten terugvindt. Dat is voor iedereen anders. Voor sommigen zal hun 'sangha' de parochiegemeenschap zijn, anderen moeten het wat verder gaan zoeken. Ik heb altijd gezocht naar plaatsen die voedend en bevrijdend waren en waar ik kon groeien in inzicht en liefde. Nu is La Verna voor mij een sangha. Maar eigenlijk is iedere plaats waar mensen elkaar in liefde willen steunen en het beste in elkaar willen zien en oproepen een sangha.

Ik wens jullie allen de ervaring van zo'n sangha toe...!

## **De vijf aandachtsoefeningen**

### **Eerste aandachtsoefening**

*Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen 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.*

### **Tweede aandachtsoefening**

*Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, beloof ik van ganser harte om te leren zorgzaam te zijn en me in te zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik beloof van ganser harte me te oefenen in vrijgevigheid door mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen dat van een ander is. Ik zal het eigendom van anderen respecteren en trachten te voorkomen dat anderen zich bevoordelen ten koste van mensen of andere levende wezens.*

### **Derde aandachtsoefening**

*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. Ik heb het oprechte voornemen om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van liefde en een duurzame verbintenis. Ik beloof mijn eigen relatie en die van anderen te respecteren, terwille van mijn eigen geluk en dat van anderen. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en om te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag.*

### **Vierde aandachtsoefening**

*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 aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. 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. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritisieren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict, hoe klein ook, te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.*

### **Vijfde aandachtsoefening**

*Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren, beloof ik van ganser harte, zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid van 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 neem me voor alleen die dingen tot mij te nemen die vrede, welzijn en blijdschap bevorderen in mijn eigen lichaam en bewustzijn en in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn familie en de maatschappij. Ik heb het oprechte voornemen om geen alcohol of enig ander bedwelmend middel te gebruiken en me te onthouden van het vergif in sommige voedingsmiddelen, televisie-programma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken. Ik ben me ervan bewust dat wanneer ik mijn lichaam of geest hiermee vergiftig, ik ontrouw ben aan mijn voorouders, ouders, de gemeenschap en de komende generaties. Ik zal mij inzetten om geweld, angst, boosheid en verwarring, in mijzelf en in de samenleving, te transformeren door een bewuste levenswijze. Ik ben mij ervan bewust dat een dergelijke manier van leven van het allergrootste belang is voor mijn eigen transformatie en voor de transformatie van de maatschappij.*