

Diepgaand kijken in het hart van de werkelijkheid

Klein lief vlammetje, waar ben je heengegaan?

Het is vandaag 29 mei 2011, de zesde dag van onze retraite voor een betere wereld. Samen zorgen voor de toekomst. Er zijn twee soorten waarheid. De eerste is de waarheid van de wereld. De tweede soort is de waarheid van het ultieme. In de kwantumfysica zijn die twee soorten waarheid ook ontdekt. Als je diep kijkt in de wereld van het kwantum zul je zien dat de ideeën die we hebben over de wereld waarin we leven niet kloppen in de kwantumwereld. Om de kwantumwereld te begrijpen, de subatomische wereld moet je die ideeën los kunnen laten. In het boeddhisme is hetzelfde waar en je kan er geboorte en dood zien, zijn en niet zijn, komen en gaan. Als je diep in de werkelijkheid kijkt zie je dat het anders is, geen geboorte, geen dood, geen zijn, geen niet-zijn.

Waar kom je vandaan?

Eén van de vragen in de filosofie is: waar kom je vandaan? En als je dood gaat, waar ga je dan heen?

Als je diep in het hart van de werkelijkheid kijkt, zul je zien dat komen en gaan alleen maar ideeën zijn. Net als geboorte, dood, zijn, niet-zijn, het zijn ideeën. Als we de vlam vragen waar ze vandaan komt, wat zal ze dan vertellen? Als we zorgvuldig luisteren, kunnen we het antwoord horen dat de vlam geeft. "Lieve Thây, lieve Sangha, ik kom nergens vandaan, niet uit het noorden, noch uit het zuiden, het oosten of westen. Als de voorwaarden voldoende zijn manifesteer ik mij. Ik kom nergens vandaan en mijn ware aard is de aard van niet komen." En we geloven dat het vlammetje de waarheid vertelt. Ze komt niet uit noord, oost, zuid of west.

Als de voorwaarden aanwezig zijn, manifesteert ze zich. Als er niet voldoende voorwaarden zijn stop de vlam met manifesteren. Je vraagt: "Lief klein vlammetje, waar ben je heen gegaan?" We willen weten waar de vlam is. We hebben ons die vraag eerder gesteld, als we één van onze geliefden niet kunnen zien in zijn normale vorm. We hebben veel gehuild en gezegd, lieveling, waar ben je nu, waarom heb je me verlaten? Dit lichaam gaat nergens naar toe. De ware aard is niet komen, niet gaan. En we geloven dat de vlam de waarheid vertelt. Haar aard is de aard van niet komen en niet gaan. (Thây steekt een lucifer aan.)

Nu hebben we twee vlammetjes. Laten we de tweede vlam vragen: ben je dezelfde als de andere of ben je een totaal andere. We beoefenen samen meditatie. Mijn lief vlammetje ben je dezelfde of ben je een andere? Ze antwoordt: ik ben niet precies hetzelfde als de andere en ook niet een totaal andere. De ideeën van hetzelfde of anders kunnen mij niet beschrijven. Hetzelfde en anders zijn ideeën die niet kunnen worden toegepast op de werkelijkheid.

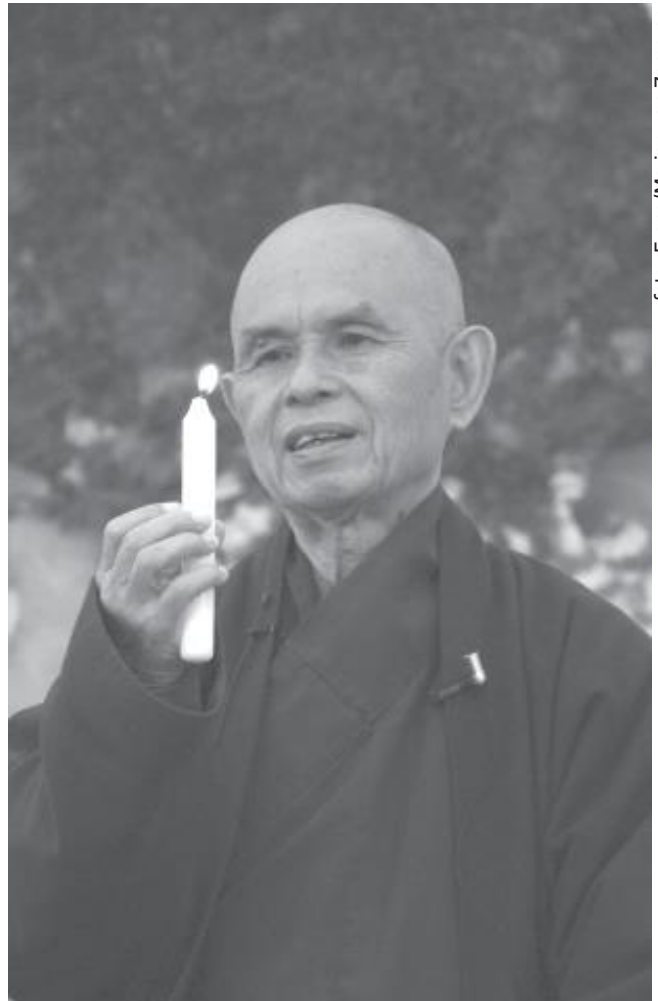


foto: Frans/Marian van Zomeren

Ben je dezelfde of een heel ander?

Als we in het familiealbum kijken, kunnen we naar de foto kijken toen we drie jaar waren. We hebben nog steeds dezelfde naam en zijn ook anders. We zijn nu 20, 30, 40 en onze vorm, waarnemingen, gevoelens etc. zijn heel anders dan die van het kind. Toch hebben we nog steeds dezelfde naam. Dus is de vraag: ben je dezelfde of een heel ander?

Als de mensen ons hetzelfde vragen moeten we antwoorden: ik ben niet precies dezelfde maar ook niet helemaal anders. Omdat we zo antwoorden, zijn we het eens met het vlammetje. Die gaf hetzelfde antwoord. Het tedere lichaam van het kleine kind bestaat dat nog of is het doodgegaan. Het kleine kind in ons, is dat dood of leeft het nog? Het antwoord moet zijn: je kunt niet zeggen levend of dood, maar anders. Dus als we diep kijken in de ware aard van de werkelijkheid zien we een andere waarheid die niet kan worden toegepast in ons dagelijks leven. En we moeten de naïeve ideeën die we hebben achter ons laten om dieper te kunnen kijken in de aard van de werkelijkheid. We weten dat het inzicht van geen geboorte geen dood, geen zijn, geen niet-zijn ons kan helpen onze angst te overkomen.

Als iemand op het punt staat zijn laatste adem uit te blazen, is hij misschien bang want hij weet niet waar hij heen gaat en wat hij zal worden. Als hij op dat moeilijke moment het inzicht heeft van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan, hoeft hij niet bang te zijn. Kan hij zijn laatste adem in vrede uitblazen. Als we meditatie proberen, kunnen we minder lijden. En de grootste verlichting of vrijheid kunnen we bereiken als we onze ware aard van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan kunnen aanraken. Als we het zo druk hebben en maar een keer in de week naar de tempel gaan, kunnen we niet in de aard van de werkelijkheid kijken.

Die nacht kon Anathapindika niet slapen

In de tijd van de Boeddha was er een rijke zakenman en zijn naam was Anathapindika. De eerste keer dat hij de Boeddha ontmoette, ging hij naar de stad Radja Kaha om zaken te doen. Hij zag dat zijn zwager niet goed voor zichzelf zorgde en dat zijn geest elders was. Altijd als hij naar Radja Kaha ging voor zaken, verbleef hij in het huis van zijn zwager. Zijn zwager zorgde altijd goed voor hem en gaf hem de beste behandeling. Die dag besteedde hij niet zo veel aandacht aan Anathapindika want zijn geest was ergens anders. Hij was zich aan het voorbereiden om de Boeddha en zijn monniken uit te nodigen voor een maaltijd. Hij praatte met veel enthousiasme over de Boeddha: "Weet je broeder, de Boeddha is een fantastische leraar. Hij heeft veel wijsheid en mededogen en overall waar hij gaat biedt hij vrede en geluk aan."

Die nacht kon Anathapindika niet slapen. Hij wilde weten wie de Boeddha is. Hij kon niet wachten tot de Boeddha naar het huis van zijn zwager zou komen. Hij werd drie keer wakker en zei dat hij niet kon wachten en besloot op pad te gaan in de richting van waar de Boeddha verbleef.

Toen hij bij het bamboebos aankwam was er veel mist en hij zag het silhouet van iemand die in de mist liep. En hij wist meteen: dit is de Boeddha, die in de vroege ochtend loopmeditatie doet. Hij kwam dichterbij, knielde en betuigde zijn respect. De Boeddha nodigde hem uit op een bankje te gaan zitten en gaf hem onderricht. Anathapindika was zo gelukkig en vroeg de Boeddha naar zijn stad te komen, ten noorden van de rivier de Ganges, om zijn onderricht te brengen. Hij probeerde de Boeddha naar zijn land te laten

komen, want daar was een goede koning en de mensen daar zouden zo gelukkig zijn als ze het onderricht van de Boeddha zouden kunnen ontvangen. De Boeddha nam hem aan als een leerling en beloofde dat hij naar Koshala zou gaan. Hij zei dat hij zijn leerling Shariputra zou sturen om alles voor te bereiden voor zijn komst en onderricht. Anathapindika had het gevoel dat hij de gelukkigste persoon op aarde was. Hij boog naar de Boeddha en ging terug naar het huis van zijn zwager. Hij wilde geen zaken meer doen. Hij ging terug naar zijn land en begon alles voor te bereiden voor de komst van de Boeddha.

Hij ging op zoek naar een plaats die hij kon kopen en aanbieden aan de Boeddha zodat hij en zijn kloostergemeenschap daar zouden kunnen verblijven. Hij vond een prachtig park en probeerde het te kopen om het aan de Boeddha aan te bieden om een oefencentrum te maken. Dat is de reden waarom de Boeddha naar het land kwam en een klooster opzette. Daar heeft de Boeddha zijn laatste twintig retraites doorgebracht in het regenseizoen en dat seizoen duurde 90 dagen. Anathapindika was iemand die de Boeddha heel erg steunde tijdens zijn verblijf. Hij nam zijn hele familie mee naar het klooster om te luisteren naar de lezingen en de dagen van aandacht. Hij ondervond veel vreugde en geluk terwijl hij luisterde naar het onderricht van de Boeddha en tijdens de vele jaren dat hij de Boeddha ondersteunde.

Anathapindika, hij die zorgt voor armen en verlatenen

Op een dag hoorde de Boeddha dat Anathapindika heel erg ziek was. Hij ging hem bezoeken en daarna verzocht hij de eerwaarde Shariputra om regelmatig bij hem op bezoek te gaan en Anathapindika te ondersteunen. Op een ochtend hoorde Shariputra dat de toestand van Anathapindika ernstig was en hij op het punt stond te sterven. Dus Shariputra vroeg zijn jongere broeder Ananda mee te gaan op bezoek.

Hij vergat dat Anathapindika niet zijn echte naam was maar dat hij die naam had gekregen van het volk in zijn land. Zijn ware naam was Sudatta. Omdat Anathapindika iemand was die veel tijd aan zijn mensen gaf, hadden de mensen hem die naam gegeven. Het betekent: hij die zorgt voor armen en verlatenen.

Nadat ze een bedelronde hadden gedaan en gegeten hadden, gingen ze naar het huis van Anathapindika om te helpen. Toen Anathapindika hen zag, probeerde hij te gaan zitten, maar dat lukte niet. Shariputra zei: probeer het niet, blijf maar liggen. We halen twee stoelen en zullen met je praten. Toen ze zaten vroegen ze: "Hoe voel je? Is je pijn er nog of wordt het minder?" Anathapindika antwoordde: "Eerwaarde, het schijnt niet dat de pijn minder wordt. De pijn lijkt juist toe te nemen en ik lijd veel." Shariputra zei: "Laten we volle aandacht oefenen en de Boeddha, de Dharma en de Sangha herinneren. Die oefening helpt je te concentreren op de Boeddha, zijn deugden en zijn mededogen. Als je je daarop kunt richten, lijd je minder."

*De grootste verlichting
of vrijheid kunnen we bereiken
als we onze ware aard van
geen geboorte, geen dood,
geen komen, geen gaan
kunnen aanraken.*

Shariputra was één van de intelligentste monniken. Hij wist dat het Anathapindika veel vreugde bracht de Boeddha, de Dharma en de Sangha te dienen. Hij wist dat als hij de zaadjes van Boeddha, de Dharma en de Sangha in Anathapindika water zou geven ze zich zouden manifesteren als de energie van de Boeddha, de Dharma en de Sangha. En hij wist dat het Anathapindika veel vreugde bracht de Boeddha, de Dharma en de Sangha te dienen, dus zou het veel geluk brengen en een balans vormen voor de pijn. En de twee monniken konden de glimlach zien op de lippen van Anathapindika.

Lieve vriend, nu gaan we verder met de beoefening.

Ik adem in en ben me bewust

van het element water in me.

Ik adem uit en glimlach naar het element water in me.

Anathapindika oefende volgens deze richtlijn.

Ik adem in en ben me bewust van het water buiten me.

Ik adem uit en ik glimlach

naar het element water buiten me.

Ik adem in en ben me bewust

van het element lucht in me,

Ik adem uit en ik glimlach naar het element lucht in me.

Ik adem in en ben me bewust

van het element aarde in mij.

Ik adem uit en glimlach

naar het element warmte, vuur in mij

Ik adem in en ben me bewust van mijn ogen.

Ik adem uit, ik glimlach naar mijn ogen

Ik adem in ben me bewust van dit lichaam.

Ik adem uit en weet dat dit lichaam niet ik is.

Als er voldoende voorwaarden bij elkaar komen manifesteert dit lichaam zich. Dit lichaam komt niet ergens vandaan. Als er niet aan de voorwaarden wordt voldaan stopt het zich te manifesteren. Dit lichaam gaat nergens naar toe. De aard is niet komen, niet gaan.

Hij bracht de aandacht naar het lichaam en ging alle zintuigen langs en alle objecten en bracht de aandacht naar het feit dat alles ontstaat als de voorwaarden voldoende zijn en verdwijnt als de voorwaarden er niet meer zijn.

Ik zit niet gevangen in dit lichaam

De oefening is erg duidelijk en begint met de ogen, neus, mond, lichaam en geest.

Deze ogen zijn niet ik, ik zit niet gevangen in deze ogen.

Dit oogbewustzijn is niet ik,

ik zit niet gevangen in dit oogbewustzijn.

Dit lichaam is niet ik, ik zit niet gevangen in dit lichaam.

Ik ben leven zonder grenzen,

mijn aard is die van niet komen en niet gaan,

mijn ware aard is geen geboorte en geen dood.

Ik zit niet gevangen in dit lichaam en deze geest.

Toen Anathapindika dat beoefende begon hij te huilen omdat hij in staat was zijn ware aard van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan aan te raken.

De eerwaarde Ananda begreep het niet: "Waarom huil je? Heb je ergens spijt van? Ben je niet geslaagd in je meditatie?" Ananda was een stuk jonger dan Anathapindika. Anathapindika zei: "Lieve eerwaarde, ik heb nergens spijt van en ik oefen heel goed."

"Waarom huil je dan?"

"Omdat ik zo ontroerd ben. Ik heb de Boeddha, de Dharma en de Sangha dertig jaar gediend maar nooit zo'n prachtig onderricht gehoord en beoefend. Ik voel me nu zo gelukkig en zo vrij."

Ananda zei: "Lieve vriend, jullie leken krijgen dit onderricht niet, maar wij monniken krijgen het elke dag." Toen zei Anathapindika: "Lieve Ananda, ga alstublieft terug naar de Boeddha en vertel dat veel leken erg druk zijn, maar dat er ook leken zijn die niet zo druk zijn en graag dit onderricht ontvangen."

De eerwaarde Ananda aanvaardde dit verzoek en zegde toe om de Boeddha te vragen ook de lekengemeenschap dit onderricht te geven. Dat was het laatste wat Anathapindika vroeg. Daarna stierf hij heel vredig en gelukkig.

Dit verhaal is opgeschreven in de soetra die zowel beschikbaar is in de Chinese als in de Pali canon. Ik denk dat het iets geweldigs is, dat in een half uur tijd de lekenbeoefenaar kan beoefenen en zo de ware aard van geen geboorte en geen dood kan aanraken. Stel je voor dat Shariputra die morgen niet was langs gekomen, dat was jammer geweest want dan was Anathapindika niet in staat geweest bevrijding te vinden. Dit verhaal bewijst dat ieder van ons bij deze beoefening zijn ware aard kan aanraken van geen geboorte en geen dood en bevrijd kan worden.

De aard van leegte

Lieve vrienden, gisteren hebben we gepraat over de drie concentraties die in elke boeddhistische traditie voorkomen. En die drie concentraties worden beschreven als de drie deuren van bevrijding. De eerste is de concentratie van leegte. De tweede van tekenloosheid. De derde is streef-loosheid.

In het Mahayana boeddhisme is het onderricht over leegte heel ver ontwikkeld. In het Theravada boeddhisme gaan ze ver op het pad van de abidama analyse, maar we hebben niet genoeg gesproken over leegte en we weten dat leegte niet hetzelfde is als nietsheid.

Dit glas is leeg van thee. Dat glas is niet leeg van thee. We weten dat, of het glas leeg of niet leeg is, er eerst het glas moet zijn. Dus leegte betekent niet niet-bestaan. Dus het eerste idee dat je kunt hebben is dat leeg zijn betekent niet bestaan. Dat idee is niet juist. Om leeg te zijn is altijd leeg zijn van iets. Dit glas is leeg van thee maar is niet leeg van lucht. Dus willen we misschien de vraag stellen: leeg van wat?

Vanmorgen hebben we de hartsoetra in het Nederlands gezongen en gezongen over leegte. Toen de bodhisatva Avalokita diep in de aard van de vijf skandas keek, vond hij dat ze allemaal in dezelfde mate leeg waren. Als we kijken naar deze bloem zien we dat alles aanwezig is in de bloem: zon, regen, aarde, ruimte, bewustzijn. Alles in de kosmos is samengekomen om te zorgen dat deze bloem zich kan manifesteren. Er is niets in de kosmos dat niet in de bloem is. De bloem lijkt vol te zijn van de kosmos. Waarom zouden we hem als leeg beschrijven? Dus vragen we de bodhisatva Avalokita: vertel, je zegt dat alles leeg is, maar leeg waarvan, want alles lijkt vol te zijn.

Het antwoord van de Boeddha luidt erachter: "hoewel de bloem vol is van alles, is hij leeg van één ding en dat is van een afgescheiden bestaan." Een bloem bestaat uit niet-bloem elementen. De wolk is één van die niet-bloem elementen, evenals de zon enzovoort.

Er zijn veel niet-bloem elementen in de bloem, als we alleen niet-bloem elementen verwijderen blijft er geen bloem over. Daarom weten we dat een bloem niet op zichzelf kan bestaan, niet op zich kan zijn, ze moet interzijn met de wolk, de zon en alles in de kosmos. En we hebben geleerd dat als je zegt: deze bloem bestaat niet, dit een onjuiste zienswijze is. Als je zegt dat deze bloem bestaat als een aparte entiteit, los van de kosmos, is dat ook onjuist. De ware aard is niet-zijn en niet niet-zijn. De bloem kan niet op zichzelf alleen bestaan, ze moet interzijn met de hele kosmos. Daarom kunnen we zeggen: zijn betekent interzijn. Als we alle niet-bloemelementen weghalen, blijft er geen bloem over die onafhankelijk bestaat.

Deze bloem heeft geen zelf-natuur. Het woord is leeg van een zelf-natuur. Dus leeg zijn betekent leeg zijn van een afgescheiden bestaan. Leegte betekent niet niet-bestaan. Als we kijken naar de vader en de zoon kunnen we de aard van leegte zien. Gisteren hebben we elkaar verteld dat vader en zoon tegelijkertijd bestaan. Je wordt een vader op het moment dat je zoon wordt geboren. Het is als linker- en rechterkant tegelijk geboren worden. Dus vader en zoon, rechts en links hebben geen afgescheiden bestaan, vader en zoon, links en rechts co-ontstaan op dezelfde tijd. Vader heeft geen afgescheiden bestaan, evenmin als links. Dat is de betekenis van leegte. Als de vader zichzelf ziet in de zoon ziet hij de aard van leegte. Als de zoon zichzelf ziet in de vader ziet hij de aard van leegte.

Buigen is een heel diepe oefening

Vanmorgen toen broeder Phap Xa zong, voordat we naar de Boeddha bogen, was dat een diepe meditatie op de aard van leegte. Hij zong: degene die buigt en degene naar wie gebogen wordt, zijn beiden van nature leeg. Er is geen ik als er geen Boeddha is en geen Boeddha als er geen ik is.



foto: Ger Levert

Lieve Boeddha voordat ik voor je buig moet ik diep mediteren zodat de buiging betekenis heeft. Ik die buig en jij voor wie gebogen wordt, hebben beiden niet de aard van zelf bestaan. Ik zie jou in mij en mij in jou. Je bent gemaakt van niet-jij elementen en één van die niet-jij elementen ben ik. Ik ben gemaakt van niet-ik elementen en één van de niet-ik elementen ben jij. Dus, lieve Boeddha ik zie jou in mij en mij in jou. Geen van ons heeft de aard van afgescheiden bestaan. Degene die buigt en degene naar wie gebogen wordt, zijn beiden van nature leeg en daarom kan de communicatie heel diep zijn.

Als je de aarde aanraakt en je raakt tegelijkertijd de aard van interzijn tussen jou en de Boeddha aan, is je oefening succesvol. Dus buigen naar de Boeddha en de aarde aanraken is geen handeling van devotie maar van meditatie. Toen ik op 16-jarige leeftijd ingewijd werd als novice, moest ik een liedje uit mijn hoofd leren alvorens het te beoefenen. Ik moet toegeven dat ik het niet goed genoeg begreep. Ik reciteerde het heel goed maar wist niet goed de betekenis. Pas veel later begreep ik dat naar de Boeddha buigen een hele diepe oefening is. Als je op die manier buigt word je geen slaaf maar word je bevrijd. Dus als we het inzicht van leegte hebben verdwijnt elk begrip van angst, haat en

discriminatie. Daarom is leegte een mooie deur naar bevrijding.

Deuren van bevrijding

De tweede deur naar bevrijding is tekenloosheid. We zitten gevangen in de objecten van waarneming. We huilen en voelen verdriet want we zitten gevangen in het teken. Je wolk heeft zich getransformeerd in regen en riep: "lieverd, zie je niet dat ik zo mooi neerval als regen." Dus als je gevangen zit in de verschijningsvorm van een wolk, moet je huilen omdat je de wolk niet kunt zien in de nieuwe verschijningsvorm als regen. Gisteren dreef de wolk aan de hemel, vandaag is het je thee. De wolk is heel dicht bij je. Dus als iemand in de familie niet langer in zijn gebruikelijke vorm is, dan lijden we omdat we gevangen zitten in die vorm.

De Boeddha zegt in de diamantsoetra: "waar een teken is, is ook een waanidee." Daarom moeten we onszelf op zo'n manier trainen dat we niet meer gevangen zitten in de tekens. Als we gevangen zijn in het teken van Jezus of Boeddha, zeggen we: Jezus of Boeddha is er niet. Degenen die met ogen van tekenloosheid kunnen kijken, kunnen de Boeddha en Jezus 24 uur per dag zien. Ze zijn elk moment beschikbaar. Als we de aard van tekenloosheid kunnen aanraken dan rouwen we niet meer. We kunnen heel snel genezen.

Streefloosheid is de derde deur van bevrijding. Als we nog steeds achter iets aan rennen hebben we een doel. We denken dat liefde, geluk, vrede iets is dat we nu niet hebben maar in de toekomst moeten zoeken. Het Sanskriet woord

Alle wonderen van het leven,

alles wat nodig is

om te transformeren,

is hier en nu aanwezig.

Je hoeft alleen maar

wakker te worden.

De ware aard van de golf

is water en ze hoeft niets te doen

om water te worden.

apranahita betekent dat je iets, een doel, voor je moet zetten en daar achteraan moet lopen. Volgens het onder-richt van de Boeddha is alles wat je probeert te vinden hier en nu beschikbaar. Het koninkrijk van God is beschikbaar in het hier en nu. Alle wonderen van het leven, alles wat nodig is om te transformeren is hier en nu aanwezig. Je hoeft alleen maar wakker te worden. De ware aard van de golf is water en ze hoeft niets te doen om water te worden. We zijn al in het koninkrijk van God en we hoeven er niet meer naar te zoeken. Wakker worden is iets wat hier en nu mogelijk is. Het probleem zit hem niet in het zoeken maar in het wakker worden. Het woord Boeddha betekent: wakker worden. Ontwaak en alles is er. Als we zeggen: "Dit is het," weten we dat waar we altijd naar gezocht hebben er al is. Waar je naar zoekt is er. Je bent al wat je wilt worden.

De drie concentraties van bevrijding zijn het neusje van de zalm van de boeddhistische bevrijding. In welke traditie we ons ook bevinden, we moeten het ontwikkelen. Als we weten dat vrede en geluk er al zijn, het zuivere land van de Boeddha, hoeven we alleen maar aandachtig te zijn om in aanraking te komen met deze wonderen.

Het koninkrijk van God is nu voor ons beschikbaar. De vraag die overblijft is of jij beschikbaar bent voor het koninkrijk. Om dat mogelijk te maken hoef je alleen maar aandachtig te ademen en te ontwaken voor het feit dat het koninkrijk hier en nu is.

Wat neem je naar huis

Als je weer naar huis gaat, neem in ieder geval twee dingen mee. Met die twee dingen heb je genoeg om het koninkrijk aan te raken in het dagelijks leven. Het eerste is je aandachtige in- en uitademing. Dat is het mooiste geschenk dat ik je kan geven en er is niets dat waardevoller is. Aandachtig ademen is mogelijk als je autorijdt, of je ontbijt klaarmaakt, je tuin besproeit, of je baby verzorgt. Het tweede is je aandachtige stappen. Loop op zo'n manier dat je het koninkrijk met elke stap kunt aanraken. Als velen van ons op die manier kunnen lopen, kunnen we vrede en harmonie brengen in de wereld. Waar we ons ook bevinden, we zijn altijd verbonden als een Sangha. En je loopt met de voeten van de Boeddha.

Het onderricht van de Boeddha duurt voort, zodat verschillende generaties die nog moeten komen er van kunnen profiteren. Kom de volgende retraite alsjeblieft weer en ondersteun de mensen die voor het eerst komen. Wij weten nu hoe we aandachtig moeten lopen en ademhalen en wij kunnen daarmee een nieuwe energie creëren, die de nieuwkomers kan helpen met de beoefening. Er zullen mensen komen die veel lijden en wij kunnen ze allemaal helpen om met de gemeenschappelijke energie van volle aandacht het lijden te transformeren. Als we in een dergelijke retraite komen, kunnen we niet alleen profiteren van de heilzame energie van de Sangha, maar ook de energie delen met degenen die nieuw zijn. En we zijn dankbaar voor de aanwezigheid van hen die al langer oefenen.