

# THICH NHAT HANH



Het wonder van  
mindfulness

# inhoud



Voorwoord van de Amerikaanse vertaler Mobi Ho 7

*een*

De belangrijkste regel 13

*twee*

Het wonder van lopen op aarde 20

*drie*

Een dag van aandacht 33

*vier*

De kiezelsteen 37

*vijf*

Eén is alles, alles is één: de vijf aggregaten 47

*zes*

De amandelboom in de voortuin 54

*zeven*

Drie wonderbaarlijke antwoorden 66

Oefeningen in mindfulness 73

Thich Nhat Hanh: kijken met de ogen van mededogen 91  
door James Forest

Een keuze uit de boeddhistische soetra's 100

# een



## De belangrijkste regel

Gisteren kwamen Allen en zijn zoon Joey op bezoek. Joey is zo groot geworden! Hij is al zeven en spreekt vloeiend Frans en Engels. Hij heeft zelfs wat straattaal opgepikt. De opvoeding van kinderen is hier heel anders dan thuis. Hier vinden ouders dat 'vrijheid noodzakelijk is voor de ontwikkeling van een kind'.

Gedurende de twee uren dat Allen en ik met elkaar spraken, moest Allen constant een oog op Joey houden. Joey was aan het spelen, praten en hij onderbrak ons voortdurend, waardoor het onmogelijk was om een goed gesprek te voeren. Ik gaf hem een aantal plaatjesboeken voor kinderen, maar hij bekeek ze nauwelijks voordat hij ze aan de kant gooide om ons gesprek opnieuw te onderbreken. Hij vraagt voortdurend de aandacht van volwassenen.

Later trok Joey zijn jas aan en ging buiten met de buurjongen spelen. Ik vroeg aan Allen: 'Hoe bevalt het gezinsleven?' Allen gaf niet meteen antwoord. Hij zei dat hij de afgelopen weken, sinds de geboorte van Ana, nauwelijks had geslapen. Sue maakt hem 's nachts wakker om te controleren of Ana

nog slaapt, omdat zij hier zelf te moe voor is. 'Ik sta op, ga naar de baby en val daarna weer in slaap. Soms herhaalt dit ritueel zich twee, drie keer per nacht.'

'Vind je het gezinsleven makkelijker dan alleen leven?' vroeg ik. Allen wachtte met een antwoord, maar ik wist genoeg.

Toen vroeg ik hem: 'Veel mensen zeggen dat je je minder alleen voelt en meer zekerheden hebt wanneer je een gezin hebt. Klopt dat?' Allen knikte en mompelde iets onverstaanbaars, weer begreep ik wat hij bedoelde.

Toen zei Allen: 'Ik heb een manier ontdekt waardoor ik veel meer tijd heb. In het verleden deelde ik mijn tijd op.

Een deel reserveerde ik voor Joey, een ander deel voor Sue, weer een ander deel om met Ana te helpen, en een deel reserveerde ik voor huishoudelijk werk. De tijd die overbleef beschouwde ik als mijn eigen tijd. Dan kon ik lezen, schrijven, onderzoek doen, of een wandeling maken.

Maar nu probeer ik mijn tijd niet langer zo in te delen. Ik beschouw de tijd met Joey en Sue ook als mijn eigen tijd. Als ik Joey met zijn huiswerk help, dan probeer ik een manier te vinden om zijn tijd ook als mijn tijd te zien. Ik neem zijn huiswerk met hem door, geniet van zijn aanwezigheid en kijk hoe ik geïnteresseerd kan blijven in waar we mee bezig zijn.

Zo wordt zijn tijd ook mijn tijd. Hetzelfde geldt voor Sue.

Opmerkelijk genoeg heb ik nu een zee van tijd voor mezelf!

Allen lachte tijdens het praten. Ik was verrast. Ik wist dat Allen dit niet uit boeken had geleerd. Hij had het zelf, in het dagelijks leven, ontdekt.

### **Afwassen om de afwas te doen**

Dertig jaar geleden, toen ik nog novice was in de Tu Hieu tempel, was de afwas niet bepaald een leuke klus. Tijdens de retrain-

teperiode, wanneer alle monniken terugkeerden naar de tempel, moesten twee novicen koken én de afwas doen voor soms meer dan honderd monniken. We hadden geen zeep, maar slechts as, rijstvliesjes en versnipperde kokosnootschillen, daar moesten we het mee doen. Het was een enorme klus om die hoge stapels kommen schoon te maken, zeker 's winters wanneer het water ijskoud was. Dan moesten we een grote pan water opwarmen voordat we konden gaan schrobben. Tegenwoordig sta je in de keuken, heb je afwasmiddel, speciale schuursponsjes en zelfs stromend warm water, waardoor het veel minder vervelend is. Je kunt nu zelfs plezier beleven aan de afwas. Je kunt even snel de afwas doen en daarna gaan zitten om van een kop thee te genieten. Ik zie wel het nut van een wasmachine, hoewel ik mijn eigen kleren met de hand was, maar een afwasmachine gaat me toch net iets te ver!

Als je de afwas doet, moet je alleen de afwas doen. Hiermee bedoel ik dat je je tijdens de afwas volledig gewaar bent van het feit dat je de afwas doet. Op het eerste gezicht lijkt dit misschien wat raar: waarom zoveel nadruk op zoiets simpels? Maar dat is precies waar het om draait. Het feit dat ik daar sta en de kommen afwas, is een wonderbaarlijke werkelijkheid. Ik ben volledig mezelf, ik volg mijn ademhaling en ben me bewust van mijn aanwezigheid, mijn gedachten en mijn handelingen. Ik kan onmogelijk als een fles in de golven gedachteloos heen en weer geslingerd worden.

### **Het kopje in je handen**

Ik heb een goede vriend. Hij heet Jim Forest en woont in de Verenigde Staten. Toen ik hem acht jaar geleden voor het eerst ontmoette, werkte hij voor het Catholic Peace Fellowship. Afgelopen winter kwam Jim op bezoek. Meestal doe ik de af-

was na het avondeten voor we met zijn allen thee gaan drinken. Op een avond vroeg Jim of hij de afwas mocht doen. Ik zei: 'Ga je gang, maar als je de afwas wilt doen, dan moet je wel weten hoe je moet afwassen.' Waarop Jim antwoordde: 'Kom zeg, dacht je dat ik niet weet hoe ik moet afwassen?' Ik antwoordde: 'Je kunt op twee manieren afwassen. De eerste manier is afwassen om het serviesgoed schoon te maken. De tweede manier is afwassen om de afwas te doen.' Jim was verrukt en zei: 'Ik kies de tweede manier, afwassen om de afwas te doen.' Vanaf dat moment weet Jim hoe hij moet afwassen. Ik heb deze 'verantwoordelijkheid' een weeklang aan hem overgedragen. Als we tijdens de afwas de hele tijd aan de kop thee denken die ons te wachten staat en ons dus haasten om de boel gedaan te krijgen alsof het een last is, dan zijn we niet aan het 'afwassen om de afwas te doen'. Bovendien zijn we niet levend aanwezig terwijl we met de afwas bezig zijn. We realiseren ons niet eens hoe wonderbaarlijk het leven is terwijl we voor het aanrecht staan. Als je de afwas niet kunt doen, dan is de kans groot dat je ook geen thee kunt drinken. Terwijl je thee drinkt, denk je voortdurend aan iets anders en ben je je nauwelijks bewust van de kop die je in je handen houdt. Zo worden we in de toekomst getrokken en zijn we niet in staat om één minuut van ons leven echt te beleven.

### **Een mandarijn eten**

Ik weet nog dat Jim en ik jaren geleden, tijdens onze eerste reis door de Verenigde Staten, samen onder een boom een mandarijn deelden. Hij sprak over dingen die we in de toekomst konden doen. Iedere keer dat we een goed of inspirerend plan leken te hebben, ging Jim hier zo in op dat hij letterlijk vergat wat hij op dat moment deed. Hij stopte een stukje mandarijn

in zijn mond en nog voordat hij begon te kauwen, had hij alweer een volgend stukje klaar om in zijn mond te stoppen. Hij had nauwelijks door dat hij een mandarijn zat te eten. Ik hoefde alleen maar te zeggen: 'Eet het partje mandarijn dat je al in je mond hebt.' Jim was enigszins van zijn stuk gebracht toen hij zich realiseerde wat hij aan het doen was.

Het was net alsof hij helemaal geen mandarijn had gegeten. En als hij al iets aan het 'eten' was, dan waren het zijn toekomstplannen.

Een mandarijn heeft partjes. Als je één partje kunt eten, dan kun je hoogstwaarschijnlijk ook de hele mandarijn opeten. Maar kun je niet eens één partje eten, dan kun je ook de hele mandarijn niet eten. Jim begreep het. Langzaam liet hij zijn hand zakken en hij richtte zijn aandacht op het stukje dat hij al in zijn mond had. Hij at het met aandacht op voordat hij een volgend stukje pakte en in zijn mond stak.

Later, toen Jim de gevangenis in moest vanwege zijn anti-oorlogsactiviteiten, vroeg ik me bezorgd af of hij het wel vol zou houden binnen de gevangensmuren. Daarom schreef ik hem een korte brief: 'Herinner je je de mandarijn nog die we samen deelden? Voor je gevangenschap geldt hetzelfde als voor die mandarijn: eet het en wees er één mee. Morgen zal het voorbij zijn.'

### **De belangrijkste regel**

Meer dan dertig jaar geleden ging ik het klooster in. Van de monniken kreeg ik toen een klein boekje getiteld *De belangrijkste regel voor dagelijks gebruik*, dat was geschreven door de boeddhistische monnik Doc The van de Bao Son tempel. De monniken zeiden dat ik het uit mijn hoofd moest leren. Het was een dun boekje. Waarschijnlijk had het niet meer dan veer-



tig bladzijden, maar het bevatte wel alle gedachten die Doc The gebruikte om zijn geest wakker te houden bij alles wat hij deed. Wanneer hij 's morgens wakker werd, was zijn eerste gedachte: Bij het wakker worden hoop ik dat iedereen aandachtig zal zijn en volkomen helder zal kunnen zien. Tijdens het handen wassen gebruikte hij de volgende gedachte om volledig aanwezig te zijn: Terwijl ik mijn handen was, hoop ik dat iedereen zuivere handen zal hebben om de werkelijkheid te kunnen ontvangen. Het boekje staat boordevol met dit soort zinnen. De bedoeling is dat ze de beginnende beoefenaar helpen om meer grip te krijgen op zijn eigen bewustzijn. De zenleraar Doc The hielp ons, jonge novicen, op een relatief eenvoudige manier de zaken die in de soetra over mindfulness genoemd worden te beoefenen. Iedere keer dat je je pij aantrok, de afwas deed, naar het toilet ging, je slaapmat opvouwde, emmers water droeg, of je tanden poetste, kon je een van de gedachten uit het boekje gebruiken om grip te krijgen op je eigen bewustzijn.

De soetra over de volkomen bewuste ademhaling<sup>1</sup> zegt: 'Als de beoefenaar loopt, dient hij zich ervan bewust te zijn dat

---

1 In de soetra's onderricht de Boeddha doorgaans dat je je adem moet gebruiken om aandachtig te worden. De soetra die gaat over het gebruik van de ademhaling om voortdurend aandachtig te zijn is de Anāpānasati soetra. Deze soetra is aan het begin van de derde eeuw vertaald en van commentaar voorzien door de Vietnamese zenleraar Khuong Tang Hoi, die oorspronkelijk afkomstig was uit Centraal-Azië. *Anāpāna* betekent 'adem' en *sati* betekent 'aandacht'. Tang Hoi vertaalde dit als 'Het bewaken van de geest.' De Anāpānasati soetra is dus een soetra over het gebruik van de ademhaling om voortdurend aandachtig te blijven. Deze soetra over de volledig bewuste ademhaling is de 118e soetra uit de Majjhima Nikāya en onderricht 16 manieren waarop je je ademhaling kunt gebruiken.

hij loopt. Als de beoefenaar zit, dient hij zich ervan bewust te zijn dat hij zit. Als de beoefenaar ligt, dient hij zich ervan bewust te zijn dat hij ligt... Ongeacht welke houding het lichaam van de beoefenaar aanneemt, dient hij zich van deze houding bewust te zijn. Door zo te oefenen, is de beoefenaar zich direct en voortdurend gewaar van zijn lichaam...' Dit gewaarzijn van je lichaamshoudingen is echter niet voldoende. We moeten ons bewust zijn van iedere ademhaling, iedere beweging, elke gedachte en elk gevoel, van alles wat met onszelf te maken heeft.

Maar wat is het doel van het onderricht in deze soetra? Waar vinden we de tijd om op deze manier mindfulness te beoefenen? Als je de hele dag aandachtsoefeningen doet, blijft er dan wel genoeg tijd over voor al het werk aan maatschappelijke veranderingen en de opbouw van een alternatieve samenleving? Hoe verenigt Allen zijn werk, de huiswerkseries met Joey en de gang naar de wasserij om Ana's luiers weg te brengen met de beoefening van mindfulness?

# twee



## Het wonder van lopen op aarde

Allen zei dat hij ‘een zee van tijd’ voor zichzelf had sinds hij de tijd die hij met Joey en Sue doorbracht als zijn eigen tijd beschouwde. Of was dit slechts zijn uitgangspunt? Er zijn natuurlijk genoeg momenten tijdens de huiswerksessies waarop Allen vergeet dat Joey’s tijd ook zijn tijd is, waardoor dit voor Allen verloren tijd wordt. Misschien hoopt Allen op deze momenten dat de tijd snel voorbijgaat, misschien wordt hij ongeduldig en vindt hij dat hij zijn tijd zit te verdoen omdat het niet zijn eigen tijd is. Dus als hij echt ‘een zee van tijd’ wil hebben, dan zal hij het besef dat ‘dit mijn tijd is’, levend moeten houden terwijl hij met Joey aan zijn huiswerk zit. Maar op zulke momenten wordt je geest onvermijdelijk afgeleid door andere gedachten. Als je aandachtig en aanwezig wilt blijven (dit is namelijk wat mindfulness betekent: ‘aandachtig en aanwezig in het huidige moment’), dan moet je dit nu, op dit moment, in je dagelijks leven oefenen en niet alleen tijdens meditatiesessies.

Terwijl je op het pad richting het dorp loopt, kun je mindfulness, bewuste aandacht, beoefenen. Je loopt op een zandpad

met gras aan beide kanten en als je mindfulness beoefent, zul je het pad richting dorp bewust ervaren. Je oefent door deze ene gedachte levend te houden: Ik loop op het pad richting dorp. Of het nu zonnig is of regent, of het pad droog is of nat: blij voortdurend bij die ene gedachte, zonder dat je hem als een machine steeds herhaalt. Machine-denken is het tegenovergestelde van mindfulness. Als je werkelijk volledig aandachtig aanwezig wilt zijn terwijl je op het pad richting dorp loopt, beschouw dan iedere stap die je zet als een groot wonder. Vreugde zal je hart openen als een bloem, waardoor je de werkelijkheid kunt betreden.

Ik houd ervan om alleen over landpaadjes te lopen, met rijstplanten en wilde grassoorten aan beide kanten. Iedere keer zet ik mijn voet met bewuste aandacht op de aarde neer, in het besef dat ik op onze prachtige aardbol loop. Op zulke momenten is het bestaan een wonderbaarlijke en mysterieuze werkelijkheid. Mensen beschouwen lopen over water of op de wolken doorgaans als een wonder. Het echte wonder is volgens mij niet lopen op water of in ijle lucht, maar lopen op aarde. Iedere dag zijn wij onderdeel van een wonder waar wij geen oog voor hebben: de blauwe lucht, witte wolken, groene bladeren, de donkere, nieuwsgierige ogen van een kind, onze eigen twee ogen. Allemaal wonderen.

## **Zitten**

Zenleraar Doc The zegt dat we rechtop moeten zitten tijdens de zitmeditatie, terwijl we de volgende gedachte laten opkomen: Hier zitten is als zitten onder de bodhiboom. De Boeddha zat onder de bodhiboom toen hij verlicht werd. Als iedereen een boeddha kan worden en als al die talloze mensen die verlicht werden boeddha's zijn geworden, dan heb-

ben heel veel mensen op de plek gezeten waar ik nu zit. Het maakt je gelukkig om op de plek van een boeddha te zitten, en wie met volledige aandacht zit, is zelf een boeddha geworden. De dichter Nguyen Cong Tru ervoer dit toen hij ergens ging zitten en in een flits zag hoe anderen eeuwen geleden al op diezelfde plek waren gaan zitten en hoe mensen na hem dit in de komende eeuwen ook weer zullen doen:

*Op de plek waar ik vandaag zit,  
zaten ook anderen, in voorbije eeuwen.  
Over duizend jaar, zullen er weer anderen zitten.  
Wie zingt hier, en wie luistert?*

Die plek en de minuten dat hij daar was, werden een schakel van een oneindige werkelijkheid. Maar actieve, betrokken mensen hebben geen tijd om rustig aan te doen, om op paden door het gras te wandelen of onder een boom te zitten. Zij moeten projecten voorbereiden, met de burens overleggen, talloze problemen oplossen: er is altijd een hoop werk te doen. Zij krijgen veel ellende over zich heen, zijn voortdurend op hun werk gericht, klaar om een situatie zo vakkundig en intelligent mogelijk aan te pakken. Dus vraag je je af: hoe kun je dan nog mindfulness beoefenen?

Mijn antwoord luidt: richt je aandacht op je werk, sta klaar om iedere situatie die zich voordoet zo vakkundig en intelligent mogelijk aan te pakken: dan ben je volledig aandachtig aanwezig. Er is geen enkele reden waarom mindfulness, volledig aandachtig zijn, iets anders zou moeten zijn dan al je aandacht op je werk richten, wakker zijn en je beoordelingsvermogen naar beste weten inzetten. Wanneer je adviezen

geeft, problemen oplost en de zaken die zich voordoen aanpakt, zijn een kalm hart en zelfbeheersing noodzakelijk wil je tot een goed resultaat te komen – dat weet iedereen. Als we geen controle over onszelf hebben, maar ongeduld of woede tussenbeide laten komen, dan verliest ons werk zijn waarde. Mindfulness is het wondermiddel waarmee we weer meester over onszelf kunnen worden en onszelf kunnen herpakken. Stel je eens voor dat een goochelaar zijn lichaam in meerdere stukken snijdt en deze vervolgens op verschillende plekken neerlegt: zijn handen in het zuiden, armen in het oosten, benen in het noorden. Dan schreeuwt hij iets en met behulp van een of andere bovennatuurlijke kracht komen al zijn lichaamsdelen weer samen. Zo is het ook met mindfulness. Mindfulness is het wondermiddel dat onze verdeelde geest in een flits weer terugbrengt en de eenheid herstelt, zodat wij iedere minuut van onze leven werkelijk kunnen beleven.

### **Aandachtig ademen**

Mindfulness is dus zowel middel als doel, het zaad en de vrucht. Als we mindfulness beoefenen om onze concentratie te versterken, dan is mindfulness het zaad. Mindfulness zelf echter, is levend gewaarzijn: waar mindfulness is, is leven en daarom is mindfulness ook de vrucht. Mindfulness bevrijdt ons van achteloosheid en versnippering en maakt het voor ons mogelijk dat wij iedere minuut van ons leven ten volle kunnen beleven. Mindfulness maakt ons leven mogelijk. Als je aandachtig aanwezig wilt zijn, dan is het belangrijk dat je weet hoe je moet ademen. De ademhaling is een natuurlijk en heel effectief instrument dat versnippering kan voorkomen. Je ademhaling is de brug die leven en bewustzijn met elkaar verbindt, die lichaam en geest verenigt. Telkens wan-

neer je geest verstrooid raakt, kun je je ademhaling gebruiken om er weer grip op te krijgen.

Adem licht en redelijk lang in en wees je ervan bewust dat je lang inademt. Adem nu alle lucht die in je longen zit uit en wees je er de hele tijd van bewust dat je uitademt. De soetra over de volkomen bewuste ademhaling onderricht de volgende richtlijnen voor aandachtig ademen:

‘Wees je van iedere in- en uitademing bewust.

Bij een lange inademing weet je

“Ik adem lang in” en bij een lange uitademing weet je

“Ik adem lang uit”.

Bij een korte inademing weet je

“Ik adem kort in”. Bij een korte uitademing weet je

“Ik adem kort uit”.

“Ik adem in en ben mij bewust van mijn hele lichaam, ik adem uit en ben mij bewust van mijn hele lichaam.” Zo oefen je.

“Ik adem in en breng mijn lichaam tot rust, ik adem uit en breng mijn lichaam tot rust.” Zo oefen je.’

In een boeddhistisch klooster leert iedereen dat de ademhaling een middel is waarmee je geestelijke versnippering kunt stoppen en de kracht van concentratie kunt versterken. De kracht van concentratie wordt versterkt door de beoefening van mindfulness. Met behulp van deze concentratie kan iemand tot ontwaken komen. Als een medewerker grip krijgt op zijn eigen ademhaling, dan is hij al ontwaakt. Om gedurende een langere periode aandachtig aanwezig te kunnen zijn, moeten we ons voortdurend bewust zijn van onze ademhaling.

---

Het is hier nu herfst en het is werkelijk schitterend om de gouden bladeren één voor één te zien vallen. Als ik tien minuten in het bos heb gelopen terwijl ik op mijn ademhaling let en aandachtig aanwezig ben, voel ik mij verkwikt en herboren. Ik weet me dan volledig verbonden met ieder afzonderlijk blad.

Natuurlijk is het eenvoudiger om aandachtig aanwezig te blijven wanneer je alleen op een landweggetje loopt. Ook als je samen met een vriend in stilte loopt terwijl jullie je ademhaling volgen, is het niet moeilijk om met aandacht aanwezig te zijn. Maar als die vriend begint te praten wordt het wat lastiger.

Als je denkt: ik wil dat hij zijn mond houdt zodat ik me beter kan concentreren, dan ben je al niet meer aandachtig aanwezig. Denk je daarentegen: als hij wil praten, dan zal ik antwoorden, maar ik blijf aandachtig aanwezig. Ik ben me bewust van het feit dat we samen op dit pad lopen en van wat we zeggen, terwijl ik me al die tijd ook gewaar ben van mijn ademhaling.

Als je die gedachte kunt toelaten, dan blijf je aandachtig aanwezig. Het is moeilijker om in dit soort situaties te oefenen dan wanneer je alleen bent. Maar als je het toch doet, dan zul je een veel groter concentratievermogen ontwikkelen. Een regel uit een Vietnamees volksliedje gaat als volgt: 'Het is het moeilijkst om de Weg thuis te beoefenen, als tweede in een menigte en als derde in een tempel.' Pas onder levendige en veeleisende omstandigheden wordt aandachtig aanwezig zijn een ware uitdaging!

Verder lezen?  
Bestel het boek

