



LEVEN

THICH NHAT HANH

OVER DE WEG VAN GELUK, BEGRIP EN LIEFDE

Thich Nhat Hanh

LEVEN

Over de weg van geluk, begrip en liefde

th) ten have

Inhoud

Voorwoord door zuster Chan Khong 7

Inleiding 11

1. Leegte: het wonder van interzijn 21
2. Kentekenloosheid: een wolk sterft nooit 51
3. Strevenloosheid: rusten in God 87
4. Vergankelijkheid: nu is het moment 115
5. Begeerteloosheid: je hebt genoeg 135
6. Loslaten: transformatie en heling 175
7. Nirvana is nu 173

Conclusie 185

Nawoord 193

Over de auteur 199

HOOFDSTUK 1

Leegte: het wonder van interzijn

*Leegte wil zeggen vol te zijn van alles
maar leeg te zijn van een afzonderlijk bestaan.*

Stel je een mooie bloem voor. Dit kan een orchidee of een roos zijn, maar ook een eenvoudig madeliefje dat langs de kant van het pad groeit. Als je in de bloem kijkt, zie je dat hij vol leven is. Hij bevat aarde, regen en zonneschijn. Maar de bloem is ook gevuld met wolken, oceanen en mineralen. Hij is zelfs vol van ruimte en tijd. In feite is het hele universum aanwezig in deze ene, kleine bloem. Zouden we één van deze 'niet-bloem' onderdelen wegnemen, dan zou de bloem er niet zijn. Zonder de voedingstoffen uit de bodem kan de bloem niet groeien. Zonder regen en zonneschijn, sterft de bloem. Zouden we alle niet-bloem onderdelen verwijderen, dan zou er niets substantieels overblijven dat we nog 'bloem' zouden kunnen noemen. Deze waarneming leert ons dus dat de bloem vol is van het hele universum, terwijl hij tegelijkertijd leeg is van een afzonderlijk zelf. De bloem kan niet op zichzelf bestaan.

Ook wij zelf zijn vol van heel veel verschillende dingen en zijn tegelijkertijd leeg van een afzonderlijk zelf. Net als de bloem, bevatten wij aarde, water, lucht, zonlicht en warmte. We bevatten ruimte en bewustzijn. Onze voorouders, ouders, grootouders, opvoeding, cultuur en ons voedsel is allemaal onderdeel van ons. Het hele universum is samengekomen om de prachtige

manifestatie die we zijn te scheppen. Zodra we één van deze ‘niet-ons’ onderdelen verwijderen, zullen we merken dat er geen ‘ons’ overblijft.

Leegte: de Eerste Poort van Bevrijding

Leegte is niet hetzelfde als niets. Zeggen dat we leeg zijn, betekent niet dat we niet bestaan. Om vol of leeg te kunnen zijn, moet het ding zelf er natuurlijk wel eerst zijn. Als we ‘het kopje is leeg’ zeggen, moet er wel een kopje zijn voor het leeg kan zijn. En als we zeggen we dat wij leeg zijn, moeten we er dus wel eerst zijn om zonder een permanent, afzonderlijk zelf te kunnen zijn.

Ongeveer dertig jaar geleden zocht ik naar een woord om onze diepe verbondenheid met alles om ons heen te beschrijven. Het woord ‘saamhorigheid’ vond ik heel mooi, maar uiteindelijk bedacht ik toch het woord ‘interzijn’. Het werkwoord ‘zijn’ kan misleidend werken, omdat we niet op onszelf, alleen, kunnen zijn. ‘Zijn’ is altijd ‘inter-zijn’. Als we het voorvoegsel ‘inter’ combineren met het werkwoord ‘zijn’, dan ontstaat een nieuw werkwoord: ‘interzijn’. Interzijn geeft de werkelijkheid preciezer weer. We interzijn met elkaar en met al het leven.

Ik heb grote waardering voor het werk van de bioloog Lewis Thomas. Hij beschrijft hoe onze lichamen ‘gedeeld, gehuurd en bezet’ worden door ontelbare, minuscule organismen. Zonder deze zouden we ‘geen spier kunnen bewegen, niet met onze vingers kunnen trommelen en geen gedachte kunnen denken’. Ons lichaam is een gemeenschap en de triljoenen niet-menselijke

cellen in ons lichaam zijn veel talrijker dan het aantal menselijke cellen. Zonder deze zouden we niet kunnen denken, voelen of spreken. Er zijn, zegt hij, geen afzonderlijke wezens. De planeet is één enorme, levende, ademende cel, waarvan alle werkzame delen symbiotisch verbonden zijn.

Het inzicht ‘interzijn’

Overal in ons dagelijks leven kunnen we leegte en interzijn waarnemen. Als je naar een kind kijkt, zie je al snel ook de moeder, vader, opa’s en oma’s in haar en in de manier waarop ze kijkt, de dingen doet en zegt. Zelfs haar talenten en vaardigheden zijn dezelfde als die van haar ouders. Als we soms niet begrijpen waarom een kind zich op een bepaalde manier gedraagt, helpt het om te bedenken dat ze geen afgescheiden zelf-entiteit is. Ze is een voortzetting. Haar ouders en voorouders bevinden zich in haar. Als ze loopt en praat, lopen en praten zij ook. Als we diep naar het kind kijken, kunnen we contact maken met haar ouders en voorouders. En als we diep naar de ouders kijken, kunnen we ook het kind zien. We bestaan niet los van elkaar. We interzijn. Alles is van al het andere in het universum afhankelijk, wil het tot manifestatie kunnen komen – of het nu een ster, wolk, bloem, boom, jou of mij betreft.

Ik herinner me dat ik een keer in Londen was en op straat loopmeditatie beoefende. In de etalage van een boekwinkel zag ik een boek met de titel *My Mother, Myself*. Ik heb het niet gekocht, omdat ik vermoedde dat ik wel wist wat erin stond. Het is

echt zo dat wij allemaal een voortzetting van onze moeder zijn. We zijn onze moeder. Dus als we kwaad zijn op onze moeder of vader, dan zijn we ook kwaad op onszelf. Alles wat we doen, doen onze ouders met ons mee. Dit is misschien moeilijk te accepteren, maar het is waar. We kunnen niet zeggen dat we niks te maken willen hebben met onze ouders. Zij zijn in ons en wij zijn in hen. We zijn de voortzetting van al onze voorouders. De vergankelijkheid geeft ons de kans om onze erfenis te transformeren en in een goede, mooie richting te sturen.

Iedere keer als ik wierook offer en buig voor het altaar in mijn hut, doe ik dit niet als een individueel zelf, maar dan buigt een hele traditie. Als ik loop, zit, eet of kalligrafeer, ben ik mij ervan gewaar dat al mijn voorouders op dat moment in mij aanwezig zijn. Ik ben hun voortzetting. Bij alles wat ik doe stelt de energie van mindfulness me in staat om het als 'wij' en niet als 'mij' te doen. Als ik een kalligrafeerkwast vasthoud, weet ik dat ik mijn vader niet uit mijn hand kan verwijderen. Ik weet ook dat ik mijn moeder en mijn voorouders niet uit mezelf kan halen. Ze bevinden zich in al mijn cellen, mijn gebaren en in mijn vermogen om een mooie cirkel te tekenen. Ook kan ik mijn geestelijke leraren niet uit mijn hand verwijderen. Ze zijn aanwezig in de vrede, concentratie en mindfulness die ik ervaar terwijl ik de cirkel teken. Met zijn allen maken wij de cirkel. Er is geen afzonderlijk zelf dat dit doet. Als ik kalligrafie beoefen, raak ik het diepe inzicht in geen-zelf. Zo wordt dit een diepe meditatiebeoefening.

We kunnen dit zowel op ons werk als thuis beoefenen en gaan zien dat al onze voorouders en leraren in onze handelingen aanwezig zijn. We kunnen hun aanwezigheid ervaren als we talenten of

vaardigheden benutten die door hen aan ons zijn doorgegeven. We kunnen hun handen in die van ons zien wanneer we een maaltijd bereiden of de afwas doen. We kunnen een diepe verbondenheid ervaren en onszelf bevrijden van het idee dat we een afzonderlijk zelf zijn.

Je bent een rivier

Leegte kun je beschouwen als interzijn in de ruimte: onze relatie met alles om ons heen. We kunnen leegte ook zien als vergankelijkheid in de tijd. Vergankelijkheid wil zeggen dat niets tijdens twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijft. De Griekse filosoof Heraclitus uit Efeze zei: 'Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier baden.' Een rivier stroomt voortdurend, dus zodra je op de oever klimt en er dan weer induikt, is er alweer ander water. En in dit korte tijdsbestek zijn ook wij veranderd. Iedere seconde sterven er cellen in ons lichaam en worden nieuwe geboren. Onze gedachten, zienswijzen, gevoelens en gemoedstoestanden veranderen ook van moment tot moment. We kunnen dus niet twee keer in dezelfde rivier zwemmen en de rivier kan niet twee keer dezelfde persoon ontvangen. Onze lichaam en geest zijn een voortdurend veranderend continuüm. Hoewel we er schijnbaar hetzelfde uitzien en nog altijd dezelfde naam hebben, zijn we veranderd. Zelfs met onze geraffineerde wetenschappelijke instrumenten kunnen we in een mens niets vinden dat onveranderlijk is en dat we een ziel of een zelf kunnen noemen. Wanneer we veranderlijkheid als een werkelijk

gegeven accepteren, moeten we ook de waarheid van geen-zelf accepteren.

De twee concentraties op leegte en veranderlijkheid kunnen ons bevrijden van onze neiging te denken dat we een afzonderlijk zelf zijn. Deze inzichten kunnen ervoor zorgen dat we uit de gevangenis van onze verkeerde zienswijzen stappen. We moeten onszelf trainen zodat het inzicht in leegte blijvend gevoed wordt terwijl we naar een persoon, vogel, boom of rots kijken. Dat is iets heel anders dan enkel zitten en nadenken over leegte. We dienen de ware aard van leegte, interzijn, vergankelijkheid in onszelf en anderen werkelijk te *zien*.

Je kunt mij bijvoorbeeld Vietnamees noemen. Je kunt aardig zeker denken te weten dat ik een Vietnamese monnik ben. Maar wettelijk gezien heb ik geen Vietnamees paspoort en cultureel gezien heb ik Franse elementen in me en daarnaast ook iets van de Chinese en Indiase cultuur. In mijn schrijven en onderricht kun je meerdere bronnen uit verschillende culturen herkennen. Etnisch gesproken bestaat er niet zoiets als het Vietnamese ras. Ik heb Melanesische, Indonesische en Mongoolse kenmerken in me. Zoals een bloem ook uit niet-bloem onderdelen bestaat, zo ben ik opgebouwd uit niet-ik onderdelen. Door inzicht in interzijn kunnen we deze wijsheid van geen-onderscheid leren kennen. Het bevrijdt ons. We hoeven dan niet langer tot een bepaald geografisch gebied te behoren of een bepaalde culturele identiteit te hebben. We zien dat het hele universum in onszelf aanwezig is. Hoe meer we kijken vanuit het inzicht in leegte, hoe meer we ontdekken en hoe dieper ons begrip. Mededogen, vrijheid en geen-angst zijn hiervan het vanzelfsprekende gevolg.

Noem me bij mijn ware namen

Ik herinner me een dag in de jaren zeventig. We werkten voor de Vietnamese boeddhistische vredesdelegatie in Parijs en kregen verschrikkelijk nieuws te horen. Veel mensen waren Vietnam per boot ontvlucht en ondernamen een heel gevaarlijke reis. Behalve het gevaar van stormen en gebrek aan brandstof, eten en water, riskeerden ze ook nog aanvallen van piraten die voor de kust van Thailand actief waren. We hoorden een heel tragisch verhaal. Piraten hadden een boot geënterd, waardevolle spullen gestolen en een elfjarig meisje verkracht. Toen haar vader tussenbeide wilde komen, werd hij overboord gegooid. Na de verkrachting sprong het meisje zelf ook overboord. Ze verdronken allebei in zee.

Toen ik dit nieuws hoorde, kon ik niet slapen door hevige gevoelens van verdriet, mededogen en medelijden. Maar als beoefenaar kun je je niet laten verlammen door gevoelens van woede en hulpeloosheid. Daarom beoefende ik loop- en zitmeditatie en mindful ademen om dieper inzicht in de situatie te krijgen.

Ik stelde me voor dat ik een kleine jongen was, geboren in een arm gezin in Thailand. Mijn vader was een analfabete visser. Mijn voorouders hadden generaties lang in armoede geleefd, ze hadden geen opleiding genoten en kregen van niemand hulp. Ook ik groeide op zonder opleiding en waarschijnlijk met het nodige geweld. Op een dag vraagt iemand me mee naar zee te gaan om als piraat veel geld te verdienen. Dom genoeg zeg ik 'ja', omdat ik wanhopig ben en die verschrikkelijke spiraal van armoede uiteindelijk eens wil doorbreken. En dan, onder druk van mijn medepi-

raten en zonder de kustwacht om me te weerhouden, vergrijp ik me aan een mooi, jong meisje.

Ik heb mijn hele leven niet geleerd om lief te hebben of om een ander te begrijpen. Ik heb geen enkele opleiding genoten. Niemand kon me een toekomst bieden. Als jij met een geweer op die boot had gestaan, had je me neer kunnen schieten. Dan had je me kunnen doden. Maar je had me niet kunnen helpen.

Tijdens mijn meditatie die nacht in Parijs, zag ik in de toekomst honderden baby's onder gelijksoortige omstandigheden geboren worden en opgroeien tot piraat, tenzij ik nu iets zou doen om hen te helpen. Ik zag dit allemaal en mijn boosheid verdween. Mijn hart was vol met de energie van mededogen en vergeving. Ik kon zowel het elfjarige meisje als de piraat omarmen. Ik zag mezelf in hen. Dit is de vrucht van de contemplatie op leegte, op interzijn. Ik zag dat lijden niet alleen iets individueels is, maar ook iets collectiefs. Lijden kan via onze voorouders op ons worden overgedragen, of het kan in de maatschappij waarin wij leven aanwezig zijn. Terwijl mijn beschuldigingen en haat verdwenen, beloofde ik om tijdens mijn leven niet alleen slachtoffers maar ook overtreders te helpen.

Dus als je me Thich Nhat Hanh noemt, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Zeg je dat ik het jonge meisje ben, dan zeg ik ook 'Ja, dat ben ik'. En ook als je me piraat noemt, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Dit zijn allemaal mijn ware namen. Zeg je dat ik een arm kind in een oorlogsgebied ben, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Zeg je dat ik de wapenhandelaar ben die met zijn wapenverkoop oorlogen stimuleert, ook dan zeg ik weer 'Ja, dat ben ik'. Al deze mensen zijn wij. We interzijn met iedereen.

*Als we in staat zijn onszelf te bevrijden van het idee van
afgescheidenheid,
dan beschikken we over mededogen, dan beschikken we over
begrip
en over de energie die nodig is om te helpen.*

Twee niveaus van waarheid

In de dagelijks omgang zeggen we 'jij' en 'ik' en 'wij' en 'zij', omdat deze aanduidingen nuttig zijn. Ze geven aan over wie of wat we het hebben. Maar het is belangrijk om te beseffen dat het slechts conventionele aanduidingen zijn. Het zijn slechts relatieve waarheden en het is niet de ultieme waarheid. We zijn veel meer dan deze etiketten en categorieën. Het is onmogelijk om een harde lijn te trekken tussen jou en mij en de rest van het universum. Het inzicht in interzijn helpt ons om ons te verbinden met de ultieme waarheid van leegte. De leer over leegte gaat niet over 'de dood' van het zelf. Het zelf hoeft niet te sterven. Het zelf is niet meer dan een idee, een illusie, een verkeerde zienswijze, een denkbeeld. Het is niet de werkelijkheid. Hoe kan iets dat er niet is sterven? We hoeven het zelf niet te doden, maar we kunnen wel de illusie van een afzonderlijk zelf laten verdwijnen door een dieper inzicht in de werkelijkheid.

Geen eigenaar, geen baas

Als we onszelf beschouwen als een afzonderlijk zelf met een afzonderlijk bestaan, dan identificeren we ons met onze gedachten en ons lichaam. We hebben de indruk dat we de baas over en eigenaar van ons lichaam zijn. We denken dan waarschijnlijk: dit is mijn lichaam of dit is mijn geest, net zoals we denken: dit is mijn huis, dit is mijn auto, dit zijn mijn kwaliteiten, dit zijn mijn gevoelens, dit zijn mijn emoties en dit is mijn lijden. Maar misschien is het beter om die overtuiging los te laten.

Als we denken, werken of ademen, gaan veel mensen ervan uit dat er een persoon, een doener achter die handelingen schuilt. We denken dat er 'iemand' is die handelt. Maar als de wind waait, gaat er geen blazer schuil achter de wind. Er is slechts wind en als die niet waait, dan is het helemaal geen wind. Als we zeggen 'het regent', hoeft er geen regenaar te zijn die het laat regenen. Wie is die 'het' die regent? Er is slechts regen. Regen doet zich voor.

Precies zo bestaat er buiten onze handelingen niet een persoon, geen ding dat we ons 'zelf' kunnen noemen. Als we denken, zijn we ons denken. Als we werken, zijn we het werken. Als we ademen, zijn we het ademen. Als we handelen, zijn we onze handelingen.

Ik herinner me een cartoon over de Franse filosoof René Descartes die voor een paard staat. Descartes wijst met zijn vinger in de lucht en zegt: 'Ik denk, dus ik ben'. Achter hem vraagt het paard zich af: 'Dus je bent *wat?*'

Descartes probeert aan te tonen dat er zoiets als een zelf be-

staat. Volgens zijn logica moet er als ik denk een 'ik' zijn dat het denken doet. Want wie kan er denken als ik er niet ben?

We kunnen niet ontkennen dat er denken is. Het is duidelijk dat er gedacht wordt. Meestal is het probleem dat er te veel gedacht wordt – denken aan gisteren, zorgen over morgen – en al dit denken haalt ons weg bij onszelf en uit het hier en nu. Als we verward zijn in denken over het verleden en de toekomst, is onze geest niet bij ons lichaam. Dan heeft hij geen contact met het leven in en om ons heen in het huidige moment. Wat we daarom beter kunnen zeggen is:

*Ik denk (te veel),
dus ik ben (er niet om mijn leven te leven).*

De meest precieze manier om het denkproces te beschrijven, is niet dat er 'iemand' is die denkt, maar dat denken zich manifesteert als gevolg van een opmerkelijke, wonderbaarlijke samenkomst van voorwaarden. We hoeven geen zelf te hebben om te kunnen denken. Er is denken en alleen maar denken. Er is geen bijkomende, afzonderlijke entiteit die het denken doet. Voor zover er een denker is, ontstaat deze tegelijkertijd met het denken. Het is net als met rechts en links. De een kan niet zonder de ander. En de een kan er ook niet zijn voordat de ander er is. Ze manifesteren zich tegelijkertijd. Zodra links er is, is rechts er ook. Zodra er een gedachte is, is er een denker. De denker is het denken.

Hetzelfde geldt voor het lichaam en onze handelingen. Miljoenen neuronen werken samen in de hersenen, ze communi-

ceren voortdurend met elkaar. Maar ze handelen gezamenlijk en produceren een beweging, een gevoel, gedachte of zienswijze. Maar er is geen dirigent zoals bij een orkest het geval is. Er is geen baas die de beslissingen neemt. We kunnen geen plek in de hersenen of ergens anders in het lichaam aanwijzen van waaruit alles wordt gecontroleerd. Er zijn handelingen van denken, voelen en waarnemen, maar er is geen doener of afzonderlijke zelf-entiteit die het denken, voelen en waarnemen doet.

In 1966 was ik in Londen. Hier had ik heel krachtige ervaring terwijl ik enige tijd stilstond bij een lijk in het British Museum. Het was op natuurlijke wijze geconserveerd in het zand en had meer dan vijfduizend jaar in de foetushouding gelegen. In contemplatie verzonken en heel geconcentreerd, bleef ik lang bij het lichaam staan.

Een paar weken later, in Parijs, werd ik midden in de nacht plotseling wakker en wilde ik mijn benen aanraken om te controleren of ik niet zo'n lijk was geworden. Het was twee uur 's nachts en ik ging rechtop zitten. Ik mediteerde op het lijk en op mijn eigen lichaam. Nadat ik ongeveer een uur zo had gezeten, voelde ik me als water dat neerregt op een berg en alles schoonwast. Uiteindelijk stond ik op om een gedicht te schrijven. Ik noemde het 'De brul van de leeuw'. Het gevoel was zo helder dat de beelden vrijelijk stroomden. Ze vloeiden naar buiten alsof een grote bak met water op zijn kop werd gehouden. Het gedicht begint met de volgende regels:

Een witte wolk drijft aan de hemel

Een boeket bloemen bloeit

Drijvende wolken

Bloeiende bloemen

De wolken zijn het drijven

De bloemen zijn het bloeien

Ik zag heel duidelijk dat als een wolk niet drijft, hij geen wolk is en dat een bloem die niet bloeit geen bloem is. Zonder drijven geen wolk; zonder bloeien geen bloem. De twee zijn niet te scheiden. Je kunt de geest niet uit het lichaam halen en je kunt het lichaam niet uit de geest halen. Ze interzijn. Zoals je de bloem in het bloeien terugvindt, vinden we de mens in de energie van handelen. Zonder de energie van handelen is er geen mens. De Franse existentialistische filosoof Jean-Paul Sartre sprak de beroemd geworden woorden: 'De mens is de som van zijn handelen.' We zijn de som van alles wat we denken, zeggen en doen. Zoals een sinaasappelboom prachtige bloesem, bladeren en fruit voortbrengt, zo produceren wij denken, spreken en handelen. En net als de sinaasappelboom rijpen onze handelingen in de tijd. We vinden onszelf alleen maar terug in de handelingen van lichaam, spraak en geest, die zich voortzetten als energie in ruimte en tijd.

Niet in een stoepa

Meer dan tien jaar geleden liet een van mijn leerlingen in Vietnam een stoepa – een boeddhistisch heiligdom – bouwen voor mijn as na mijn dood. Ik vertelde haar dat ik geen stoepa wilde

om mijn as in te bewaren. Ik wil niet in een stoepa opgesloten worden. Ik wil overal zijn.

‘Maar,’ protesteerde ze, ‘hij is al gebouwd.’

‘In dat geval,’ antwoordde ik, ‘zul je een inscriptie op de voorkant moeten laten aanbrengen met daarop de woorden “Hier binnen ben ik niet”.’ Dat is de waarheid. Ik zal me niet in die stoepa bevinden. Ook als mijn lichaam gecremeerd is en de as erin wordt gelegd, dan ben ik dat niet. Waarom zou ik daarbinnen willen zijn als het buiten zo mooi is? Voor het geval sommige mensen het niet zouden begrijpen, zei ik dat ze mogelijk nog een tweede inscriptie moest plaatsen met daarop ‘Ik ben ook niet daarbuiten’. Zowel binnen als buiten de stoepa zullen de mensen me niet vinden. Maar misschien begrijpen ze het dan nog altijd niet en moet er nog een derde inscriptie komen met de tekst: ‘Als ik ergens gevonden kan worden, dan is het in je vredige manier van ademen en lopen’. Dat is mijn voortzetting. Ook al hebben we elkaar nooit persoonlijk ontmoet, als je inademt en vrede ervaart terwijl je inademt, dan ben ik bij je.

Ik vertel vaak een verhaal uit de Bijbel, uit het evangelie van Lucas. Het gaat over twee discipelen die naar Emmaüs reizen na de dood van Jezus. Onderweg ontmoeten ze een man met wie ze al pratend verder oplopen. Na een tijdje stoppen ze bij een herberg om wat te eten. Als de twee discipelen zien hoe de man het brood breekt en de wijn inschenkt, herkennen ze Jezus in hem.

Dit verhaal vertelt dat we ook Jezus niet alleen met zijn eigen lichaam moeten vereenzelvigen. Zijn levende werkelijkheid strekt zich veel verder uit dan zijn fysieke lichaam. Jezus was helemaal aanwezig in de manier waarop het brood gebroken werd en de

wijn werd ingeschonken. Dit is de levende Christus. Daarom kunnen we zeggen 'als twee of drie mensen in mijn naam samenkomen, ben ik bij hen'. Niet alleen Jezus, de Boeddha of andere grote geestelijke leraren zijn na hun dood nog met ons. We blijven allemaal nog lang bestaan in de vorm van energie nadat ons fysieke lichaam van vorm is veranderd.

Je geliefde is geen zelf

Als we ons voor de Boeddha of voor Jezus Christus buigen, buigen we dan voor de Boeddha die 2500 jaar geleden leefde of voor Christus die 2000 jaar geleden leefde? Voor wie buigen we? Buigen we voor een zelf? We hebben geleerd dat de Boeddha en Jezus mensen net als wij waren. Alle mensen bestaan uit de vijf voortdurend veranderende, altijd stromende rivieren van het fysieke lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn. Jij, ik, Jezus Christus en de Boeddha, we veranderen voortdurend.

Het klopt niet als we zeggen dat Jezus Christus in onze tijd nog precies dezelfde is als 2000 jaar geleden. Want zelfs tijdens de dertig jaren van zijn leven was Jezus al nooit precies dezelfde. Hij veranderde iedere maand en ieder jaar en hetzelfde geldt voor de Boeddha. Toen de Boeddha dertig jaar oud was, was hij anders dan toen hij veertig was. En toen hij tachtig was, was hij weer anders. Hij ontwikkelde zich en veranderde, net als wij allemaal. Dus welke Boeddha wil je? Die van tachtig of die van veertig jaar oud? We kunnen de Boeddha met een bepaald gezicht of een

bepaald lichaam visualiseren, maar we weten dat zijn lichaam vergankelijk was en voortdurend veranderde. We kunnen ook denken dat de Boeddha niet langer bestaat of dat de Jezus uit het verleden er niet meer is. Maar ook dat klopt niet, want we weten dat er niets verloren gaat.

De Boeddha is geen afzonderlijk zelf, hij is zijn handelen. Waaruit bestaan zijn handelingen? Zijn handelingen zijn de beoefening van vrijheid en ontwaken in dienst van alle wezens. Deze handelingen blijven bestaan. De Boeddha is nog altijd hier, maar niet in de vorm die we ons meestal voorstellen.

Ieder van ons kan de Boeddha ervaren in de vorm van handelen. Als we in staat zijn om gelukkig over de aarde te lopen en alle wonderen van het leven aanraken, de prachtige vogels, bomen en de blauwe hemel, en als we gelukkig, in vrede en ontspannen zijn, dan zijn we zelf een voortzetting van de Boeddha. De Boeddha is niet iets buiten onszelf. Hij is een vorm van energie in onszelf. De levende Boeddha ontwikkelt zich en groeit nog iedere dag en manifesteert zich steeds in nieuwe vormen.

Hoe oud zul je zijn in de hemel ?

In het kantoor van onze Boeddhistische vredesdelegatie in Parijs tijdens de jaren zeventig, was een Engelse vrijwilliger die ons hielp met ons werk. Hoewel ze al over de zeventig was, was ze nog heel gezond en iedere ochtend beklom ze de trappen naar de vijfde verdieping waar ons kantoor zich bevond. Ze was Anglicaans en heel gelovig. Ze was er vast van overtuigd dat ze na haar

dood naar de hemel zou gaan, waar ze herenigd zou worden met haar lieve, knappe man die op 33-jarige leeftijd was gestorven.

Op een dag vroeg ik haar: 'Als je na je dood naar de hemel gaat en je man weer terugziet, zal hij dan 33 zijn, of zeventig of tachtig? En hoe oud zal je zelf zijn? Het zal toch heel vreemd voor je zijn wanneer je hem als 33-jarige ontmoet terwijl je zelf al over de zeventig bent.' Soms is ons geloof heel simpel.

Ze was verward, omdat ze zichzelf die vraag nooit eerder had gesteld. Ze had altijd gewoon aangenomen dat ze elkaar weer zouden zien. Met het inzicht in interzijn – het inzicht dat we inter-zijn met elkaar en al het leven – hoeven we niet te wachten tot we in de hemel zijn om onze dierbaren weer te ontmoeten. Ze zijn nog altijd hier, samen met ons.

Niets gaat verloren

Er zijn mensen die geloven dat er een eeuwig zelf blijft bestaan nadat ons lichaam tot ontbinding overgaat. We kunnen dit geloof een vorm van 'eternalisme' noemen. Anderen geloven dat er niets is na de dood. Dit is een vorm van 'nihilisme'. We moeten beide extremen zien te vermijden. Inzicht in de vergankelijkheid en interzijn, vertelt ons dat er onmogelijk een eeuwig, afzonderlijk zelf kan zijn. En de eerste wet van de thermodynamica – de wet van behoud van energie – leert dat niets geschapen of vernietigd kan worden. Het kan enkel getransformeerd worden. Het is dus niet wetenschappelijk om te geloven dat er niets overblijft nadat ons lichaam is vergaan.