

HET WONDER VAN MINDFULNESS

De klassieke meditatiegids



THICH NHAT HANH

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 retraiteperiode, 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 zo iets 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 afwas 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 antioorlogs-activiteiten, 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 veertig 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 ademhaling¹ zegt: ‘Als de beoefenaar loopt, dient hij zich ervan bewust te zijn dat 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 huiswerksessies met Joey en de gang naar de wasserij om Ana’s luiers weg te brengen met de beoefening van mindfulness?

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.

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 meditatie sessies. 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 hebben 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:

'Thich Nhat Hanhs ideeën zullen, indien toegepast, zorgen voor een wereldbroederschap onder de mensheid.'

– Martin Luther King

Het wonder van mindfulness ontketende in de jaren zestig een revolutie en helpt tot op de dag van vandaag miljoenen mensen om aandachtiger en bewuster te leven. In deze klassieke en toegankelijke gids geeft zenmeester Thich Nhat Hanh praktische aanwijzingen en oefeningen om in het hier-en-nu te leven. Of je nu een mandarijn eet, thee drinkt, je tanden poetst, of een avondwandeling maakt: alles wat je doet biedt gelegenheid om te werken aan meer zelfinzicht, gemoedsrust en geluk.

Foto: Richard Friday



Thich Nhat Hanh (1926-2022)

was een boeddhistische monnik, vredesactivist, dichter en schrijver die als banneling een groot deel van zijn leven in Frankrijk heeft gewoond. Zijn leven lang zette hij zich in voor vrede, geweldloosheid en het verlichten van het lijden.

www.uitgeverijtenhave.nl

ISBN 978-90-259-1329-8



9 789025 913298