

Je ware thuis

*365 dagelijkse inspiraties
van Thich Nhat Hanh*

compilatie en redactie
door Melvin McLeod

Voorwoord

DIT BOEK IS een kostbaar geschenk aan ons. Het is een offergave van inzicht – in diepe en essentiële waarheden – van een van de grote hedendaagse spirituele leraren van onze tijd.

Inzicht is een mysterieuze, welhaast miraculeuze ervaring. We kunnen zomaar ineens, onaangekondigd, een flits van inzicht krijgen, zoals een bewolkte lucht die opentrekt en als bij toverslag het landschap doet oplichten. We zien simpel en helder wat eerder nog verscholen ging in de schaduwen van concepten en verwarring. Deze rechtstreekse en onmiddellijke ervaring van de werkelijkheid, die even verwonderlijk is als in en in vertrouwd, kan ons leven transformeren.

Al weten we dan misschien niet wanneer en zelfs niet waarom zulke momenten van inzicht zich aandienen, er staan ons hulpmiddelen ter beschikking waarmee we ze dichterbij kunnen brengen. Een daarvan is ons te bezinnen over de wijsheid van een grote spirituele leraar als Thich Nhat Hanh. Als boeddhistisch meester heeft hij de taak het inzicht dat hij in een lang leven van studie en meditatie heeft verworven aan zijn studenten over te dragen. In de boeddhistische traditie kan



die transmissie door de jaren heen gegeven worden – of direct. Een gezegde, een enkel woord, een klap of schreeuw kan genoeg zijn om ons tot inzicht te laten komen. Of anders enige passages van diepzinnige waarheid en instructie – zoals die op elke bladzijde van dit boek te vinden zijn.

Natuurlijk kan de spiritueel leraar ons enkel maar zijn of haar wijsheid aanreiken; verder is het aan onszelf om ervoor open te staan en deze te aanvaarden. Dus de manier waarop je dit boek leest, zal bepalend zijn voor hoe deze lessen bij jou binnenkomen en jou voordeel brengen.

Misschien is waarachtig inzicht in onze ogen iets complex en denken we dat er voor de uitleg ervan een hoop woorden nodig zijn. Maar het is eerder omgekeerd: de eenvoudige uitspraken zijn vaak de diepzinnigste. De beknopte lessen in dit boek hadden best met een heel aantal ondersteunende argumenten en illustraties kunnen worden uitgebreid. Maar die zijn allemaal geschrapt en wat overbleef is een aantal essentiële waarheden van het boeddhisme – en van het leven – zoals een van de belangrijkste boeddhistische meesters van onze tijd die heeft onderricht. Het zijn niet louter aforismen om ons op te monteren of te inspireren (al doen ze dat zeker ook), maar inzichten en instructies die transformerend werken. Laat ze onder

de oppervlaktelaag van je intellect doorsijpelen tot in je hart en je binnenste – waar de wijsheid wordt geboren en de echte verandering gebeurt.

Laten we als voorbeeld het concept van vergankelijkheid nemen. Als je daar puur verstandelijk naar kijkt – er vluchtig over lezend en dan weer verdergaand – lijkt vergankelijkheid nogal voor de hand liggend en misschien onbeduidend. Maar het gaat hier om het kernpunt van het boeddhisme, omdat de ontkenning van vergankelijkheid de bron is van ons lijden. Als je werkelijk stilstaat bij de realiteit van vergankelijkheid, als je op het punt komt dat je jezelf en je wereld kunt zien als iets wat voortdurend verandert, wat onderling afhankelijk is en zonder een vastomlijnde identiteit, dan zal dit je leven ingrijpend veranderen, zoals Thich Nhat Hanh zegt. Je leven wordt vreugdevol, liefdevol en een en al magie.

Een andere les die in dit boek een centrale rol speelt is: leven in het huidige moment, zonder je te verliezen in gedachten aan verleden of toekomst. Als je daar oppervlakkig naar kijkt, lijkt dit misschien gewoon weer een van die afgezaagde spirituele clichés te zijn. Maar als je het werkelijk beoefent, is het de spil van boeddhistische meditatie en het pad dat jou terugbrengt naar je ware thuis, zoals Thich Nhat Hanh het huidige moment noemt.

Misschien is het juist de eenvoud van deze lessen die maakt dat wij er zo'n moeite mee hebben ze te verwezenlijken. In onze ogen moet de echte waarheid wel gecompliceerd en ver weg zijn, en dus zijn we blind voor wat pal vóór ons is.

Daarom is het cruciaal om eerst een gedegen fundering te leggen, zodat die kostbare momenten van inzicht zich ook kunnen aandienen. Dat is ook de reden waarom je dit boek niet zozeer moet lezen als wel moet overpeinzen en in praktijk moet brengen. Wanneer ik een van de korte citaten in dit boek lees, heb ik het gevoel alsof ik recht voor deze grote leraar zit en hem persoonlijk zijn belangrijkste lessen naar voren hoor brengen. Als je je voorneemt het boek op die manier te lezen, zul jij dezelfde ondervinding opdoen. De inhoud zal vele malen meer bij je binnenkomen.

Probeer de lessen vooral langzaam en zorgvuldig in je op te nemen, misschien een of twee per dag, terwijl je ze helemaal inzuigt en hun diepere betekenis overdenkt. Ik heb zelf mogen ondervinden dat de lessen die ik 's morgens lees mijn bewustzijn binnensijpelen en me de hele dag bijblijven. Hun wijsheid kleurt op heel subtiele wijze mijn ervaring en het is alsof er uit zichzelf inzichten en aansporingen opborrelen – maar wel steeds op een passend moment. Alsjeblieft, geef deze fantastische lessen de ruimte en tijd om ook bij jou onder de huid te kruipen.

Het kernachtige onderricht in dit boek bestaat uit twee onderdelen: inzicht en instructie. Sommige lessen geven een helder en rechtstreeks inzicht in de natuur van de werkelijkheid. Ze werpen licht op de ware natuur van de verschijnselen, van de geest, van neurose, lijden en verlichting. Er worden onderwerpen in aangesneden zo diepgaand en divers als inter-zijn, leegte, doelloosheid, boeddhaschap en nirvana. In klein bestek wordt de boeddhistische wijsheid samengevat.

Andere lessen bieden een waaier van meditatie-instructies, variërend van mindfulness – aandachtig aanwezig zijn, bewust gewaar zijn – en inzicht tot liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Ze dienen als richtsnoer voor de formele beoefening van in volle aandacht zitten, ademhalen en lopen, en voor al de manieren waarop je de geest van meditatie in je alledaagse leven kunt brengen, uiteenlopend van het verbeteren van je relaties en helen van je emotionele wonden tot het bevorderen van vrede in de wereld en beschermen van het milieu. Door meditatie ontwikkel je inzicht, en dat inzicht zorgt ervoor dat je leven en de wereld ten positieve veranderen. Het is allemaal hier.

De verscheidenheid en diepgang van deze lessen weerspiegelt het uitzonderlijke leven van deze boeddhistische meester. Van

kindsbeen af wilde Thich Nhat Hanh monnik worden en op zijn zestiende ging hij in zijn vaderland Vietnam het zenklooster in. Daar wist hij een intense meditatiebeoefening en studie te verenigen met het vuur en de bevlogenheid van een hervormer. En het liet niet lang op zich wachten of hij werd een vooruitstrevende kracht binnen het Vietnamese boeddhisme en een belangrijk leider van de Geëngageerde boeddhistische beweging, die zich inzet voor vrede en sociale gerechtigheid in Vietnam. In de hoedanigheid van onverschrokken anti-oorlogsactivist die met zijn onpartijdige vredescampagne beide kampen in de Vietnamese oorlog tegen zich in het harnas joeg, werd Thich Nhat Hanh door Martin Luther King jr. genomineerd voor de Nobelprijs voor de Vrede. In 1967 heeft hij zijn land als banneling verlaten en pas na negenendertig jaar zou hij voor het eerst weer voet op Vietnamese bodem zetten.

Tegenwoordig heeft Thich Nhat Hanh tienduizenden studenten over de hele wereld, en miljoenen mensen hebben inspiratie kunnen putten uit de meer dan zeventig boeken van zijn hand. Zijn werk omvat zowel geleerde geschriften en meditatiehandboeken als psychologie, kinderboeken en commentaren op belangrijke actuele sociale en politieke kwesties. Thich Nhat Hanh is onovertroffen. Als geen andere hedendaagse spirituele leraar weet hij – zenmeester,

politicus, humanitair werker, dichter en leider van de Geëngageerde boeddhistische beweging – met zijn wijsheid en vaardigheid het hele spectrum van de menselijke ervaring te bestrijken.

Het was mij een bijzonder grote eer deze bundel te mogen redigeren. Ik dank mijn vrienden bij Shambhala Publications hiervoor en bovenal de grote leraar Thich Nhat Hanh. Deze juwelen van wijsheid en inzicht betekenden een keerpunt in mijn leven – en het is heel goed mogelijk dat jij hetzelfde zult ondervinden. Je kunt er een heel jaar mee voort. Je kunt er een heel leven mee vooruit.

Melvin McLeod

Hoofdredacteur

The Shambhala Sun

Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly


Mindful: Living with Awareness and Compassion





1 Je ware thuis

JE WARE THUIS is in het hier en nu en wordt niet begrensd door tijd, ruimte, nationaliteit of ras. Je ware thuis is niet iets abstracts, je kunt ermee in contact zijn en het elk ogenblik leven. Mindfulness is aandachtig aanwezig zijn of bewust gewaar zijn. Met mindfulness en concentratie, de energieën van de Boeddha, kun je door een totale ontspanning van je lichaam en geest je ware thuis vinden in het huidige moment.





2 Voor honderd procent

PROBEER WERKELIJK AANWEZIG te zijn. Wees voor honderd procent aanwezig. In elk ogenblik van je dagelijkse leven. Dat is de essentie van ware boeddhistische meditatie. We weten allemaal wel van onszelf dat we dit in huis hebben, dus laten we het oefenen om elk moment van ons dagelijks bestaan ten diepste te leven. Dat is de reden waarom ik *mindfulness* graag omschrijf als de energie die je helpt voor honderd procent aanwezig te zijn. Het is de energie van je ware aanwezigheid.

3 Wonderen

OVERAL OM ONS HEEN bruist het van leven en spreidt zich een rijkdom aan wonderen tentoon – een glas water, een zonnestraal, een blad van een boom, een rups, een bloem, gelach, regendruppels. Als je zo leeft dat je bewust gewaar bent, dan ben je ontvankelijk en is het gemakkelijk om overal wonderen te zien. Ieder menselijk wezen is een rijk palet van wonderen: ogen die duizenden kleuren, vormen en patronen waarnemen; oren die een zoemende bij of een donderslag horen; een brein dat even gemakkelijk filosofeert over een stofdeeltje als over de hele kosmos; een hart dat eenzelfde ritme slaat als bij alle wezens. Wanneer je moe bent en de dagelijkse strubbelingen je zwaar vallen, heb je misschien geen oog voor deze wonderen, maar ze zijn er wel altijd.

