

Thich Nhat Hanh

Hier en nu

UITGEVERIJ

XL

DEVENTER

Voorwoord van de redactie

'Ik adem in en ik weet dat ik inadem.'

Deze eenvoudige zin bevat de kern van de boeddhistische beoefening. Je kunt daar een bevredigend en vruchtbaar leven op bouwen. Je kunt de wereld als solide en vreugdevol ervaren. Je kunt zelfs verlicht worden.

'Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.'

In dit boek zul je ontdekken hoe ver je kunt komen met deze eenvoudige bewuste handeling. Onder leiding van de grote boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh leer je hoe je met behulp van boeddhistische meditatie je natuurlijke inzichten, wijsheid en compassie kunt gebruiken en je leven veranderen. En dat heeft weer een positieve invloed op de mensen om je heen.

Het is verbazingwekkend – al hebben praktiserende boeddhisten dit al 2500 jaar keer op keer ontdekt – hoe ver de reis voert die met een enkele ademhaling begint. Thich Nhat Hanh laat ons zien hoe het pad van mindfulness en inzicht ons kan wekken uit een haast levenloze toestand van egocentrisme, onze emotionele wonden kan helen en onze relatie met

anderen kan verbeteren. Hij toont ons hoe we ons met de liefde kunnen verbinden en hoe we met verwondering vervuld kunnen raken over dit prachtige universum waarin we leven. Tot slot kan dit pad je helpen bevrijden van de banden van geboorte en dood. Dit is de reis die Thich Nhat Hanh voor je uitstippelt in dit boek. Of je daar ook iets mee doet, moet je natuurlijk zelf weten.

Dit is geen filosofisch werk. Het gaat ook niet over boeddhisme. Het boek *is* boeddhisme, omdat er een directe lijn loopt van leraar naar student, en via die lijn wordt alles overgedragen. Dit boek biedt je het voorrecht om rechtstreeks de leer te ontvangen van een van de belangrijkste boeddhistische meesters van onze tijd. Ik zie het als een uitgebreide meditatie met richtlijnen, een traditionele vorm van onderwijzen waarbij de meester de leerlingen ter plekke de weg wijst over het pad van wijsheid. Ik zou je daarom willen aanraden om het boek niet zozeer te lezen als wel ernaar te luisteren. Je zou je zelfs kunnen verbeelden dat je in het publiek zit tijdens een lezing van deze grote zenmeester. Als ik dit boek aan het lezen ben, voel ik zijn aanwezigheid heel sterk.

In het boek staat hoe je naar boeddhistische lessen moet luisteren, maar het is misschien handig als ik dat gedeelte even samenvat voor je begint te lezen. Lees dit boek met een open, oplettende geest, maar

zonder te oordelen. Volg de instructies en overwegingen van Thich Nhat Hanh op zoals hij ze geeft. Het gaat er niet om dat je een logische argumentatie volgt (al is de logica absoluut onweerlegbaar), maar dat je ter plekke een spirituele reis maakt. Als je voor deze benadering kiest, garandeer ik je inzicht, verwondering en vreugde.

Na Zijne Heiligheid de Dalai Lama is Thich Nhat Hanh de bekendste boeddhistische leraar in het Westen. Hij wordt weliswaar niet altijd in die categorie geplaatst, maar geen zenmeester in de wereld is waarschijnlijk zo wijdverbreid bekend als hij. Met de Dalai Lama en Pema Chödrön vormt hij een driemanschap van boeddhistische leraren die met hun imago en geschriften duizenden, zo niet miljoenen mensen aantrekken, die daarmee hun voordeel doen. Net als de andere twee leraren heeft Thich Nhat Hanh zijn faam dubbel en dwars verdiend.

Al sinds zijn jeugd werd Thich Nhat Hanh grondig getraind in de boeddhistische filosofie en leefwijze. Mede daardoor vertoont hij een geest die is verwezenlijkt en een liefdevol hart, en beheerst hij de vakkundige technieken van een groot boeddhistisch leraar. Maar hij is nog veel meer: moedig voorvechter voor vrede, staatsman, dichter, genezer, oprichter van gemeenschappen, geleerde, politiek theoreticus en vruchtbaar schrijver. Onder de levende boeddhis-

tische leraren is er niet één met zoveel interesses, vaardigheden en productiviteit.

Ooit werden zijn veelzijdigheid en betrokkenheid bij de wereld als een nadeel gezien. Toen hij zijn carrière in het Westen begon, vonden sommige traditionalisten dat hij een verwaterde versie van de boeddhistische leer onderrichtte, door deze aan te lengen met modieuze westerse politieke standpunten en interpersoonlijke technieken uit de newagesfeer. Dat was voordat mensen zagen dat zijn gemeenschapsprincipes waren gebaseerd op de oorspronkelijke regels van Boeddha's eigen sangha (leefgemeenschap), voordat ze begrepen dat politieke betrokkenheid een onvermijdelijke weerspiegeling is van boeddhistische geloften en voordat ze de vele boeken hadden gelezen waaruit de diepte van zowel zijn geleerdheid als zijn verwezenlijking blijkt. Dat was allemaal voordat ze beseften dat Thich Nhat Hanhs bijdragen aan het moderne boeddhisme niet in het Westen wortelen, maar in zijn geboorteland Vietnam, waar zijn principes in het vuur van de oorlog werden gesmeed en met zijn strijd voor vrede in een lang en bijzonder leven vorm hadden gekregen.

Thich Nhat Hanh werd in 1926 geboren in Centraal-Vietnam en werd op zestienjarige leeftijd zenmonnik. Begin jaren zestig werd hij een belangrijke figuur binnen de beweging van het Geëngageerde

Boeddhisme voor vrede en sociale rechtvaardigheid in Vietnam. Hij droeg zijn boodschap uit via de School of Youth for Social Service (SYSS), een hulporganisatie voor gewone mensen die hij had opgericht. De organisatie herbouwde gebombardeerde dorpen, stichtte scholen en medische centra, gaf dakloze families een huis en organiseerde landbouwcoöperaties. Er werkten zo'n tienduizend studenten voor de SYSS, allemaal als vrijwilliger. De organisatie baseerde haar werk op boeddhistische principes van geweldloosheid en werken van barmhartigheid. Ondanks dat de overheid zijn werk veroordeelde, wist Thich Nhat Hanh in Vietnam ook een boeddhistische universiteit, een uitgeverij en een invloedrijk activistisch tijdschrift op te richten.

In 1966 richtte Thich Nhat Hanh de Orde van Interzijn op. De leden werden geleid door wat hij de Veertien Aandachtsoefeningen noemde, waarmee de boeddhistische basisgeloften worden toegepast op het maatschappelijke en politieke leven. Tegenwoordig gelden ze als richtlijnen voor de beweging van Geëngageerd Boeddhisme die Thich Nhat Hanh in het Westen oprichtte. Een van de eerste zes leden van de Orde van Interzijn was een jonge doctorandus in de biologie, die zich zuster Chan Khong noemt en die tot op de dag van vandaag Thich Nhat Hanhs plaatsvervanger van onschatbare waarde is.

Als je meer wilt weten over die periode, lees dan zuster Chan Khongs autobiografie *Learning True Love: Practicing Buddhism in a Time of War*. Je zult geraakt worden door de moed, compassie en toewijding van Thich Nhat Hanh en zijn jonge volgelingen.

Zijn inspanningen voor vrede en sociale rechtvaardigheid wekte de wrevel van beide zijden in het Vietnamese conflict. Thich Nhat Hanh had begin jaren zestig aan Princeton en Columbia gestudeerd en keerde in 1966 terug naar de Verenigde Staten, waar hij aan Cornell een symposium leidde en zijn vredescampagne voortzette. De Zuid-Vietnamese regering verbood hem terug te keren en daarna leefde hij 39 jaar in ballingschap. In 1967 droeg Martin Luther King jr. hem voor voor de Nobelprijs voor de vrede, met de woorden: 'Ik ken persoonlijk niemand die [deze prijs] meer verdient dan deze zachtaardige monnik uit Vietnam. Zijn ideeën over vrede zouden een monument voor oecumene, voor wereldwijde broederschap en voor de mensheid zijn, als ze werden toegepast.'

Tegenwoordig leeft Thich Nhat Hanh in Plum Village, het boeddhistische centrum in Frankrijk, waar hij lesgeeft aan mensen uit de hele wereld. De jaren van ballingschap staan in het teken van onafgebroken inspanningen voor sociale gerechtigheid, een vruchtbare stroom geschriften, de oprichting van

belangrijke meditatiecentra en lekengemeenschappen over de hele wereld, en verspreiding van zijn leer, waar miljoenen baat bij hebben gehad. Hij trok zich het lot aan van de Vietnamese bootvluchtelingen en hielp Amerikaanse veteranen bij de verwerking van hun trauma's, veroorzaakt door de Vietnamoorlog. Hij bracht Israëli's en Palestijnen bij elkaar om samen te mediteren en aan vrede te werken. In 2005 keerde hij voor het eerst sinds zijn ballingschap terug naar Vietnam. Daar zette hij zich meteen in om het boeddhisme nieuw leven in te blazen en te moderniseren, met speciale nadruk op de rol van vrouwen.

In zijn unieke leven, dat zich kenmerkt door een combinatie van diepgaande spirituele beoefening en politiek activisme in de voorste linies, heeft Thich Nhat Hanh een grote hoeveelheid geschriften geproduceerd, variërend van boeken over het boeddhisme tot commentaren op belangrijke vraagstukken van onze tijd, geïnspireerd op het boeddhisme. Hieronder bevinden zich poëtische werken, richtlijnen voor meditatie, zenleerstellingen, toespraken aan politie, gevangenen en congresleden, werken over boeddhistische filosofie, kinderboeken, beschouwingen over de liefde en inspirerende lessen voor lezers in het algemeen.

Als hoofdredacteur van de *Shambhala Sun* had ik een paar jaar geleden de eer om Thich Nhat Hanh te mogen interviewen. Zoals ik vaak doe tijdens een interview met een boeddhistische leraar, vroeg ik hem dingen die voor mij persoonlijk van belang zijn, in de hoop dat ze dat ook voor de lezers zijn. We spraken over liefde en leegte, leven en dood, het soort zeer persoonlijke en filosofische kwesties dat hij in zijn boek behandelt. Dit was niet Thich Nhat Hanh de theoreticus over maatschappelijke en politieke vraagstukken, en ook niet de geleerde. Dit was Thich Nhat Hanh de diep verwezenlijkte boeddhistische leraar, die met compassie sprak met een leerling die hulp nodig had. Dit is de Thich Nhat Hanh die je in het boek zult tegenkomen, de Thich Nhat Hanh die je mogelijk een andere kijk op het leven geeft. De wijsheid in dit boek is eenvoudig, diepzinnig en kan je leven veranderen. Het begint zo eenvoudig: 'Ik adem in en weet dat ik inadem.'

Melvin McLeod

Hoofdredacteur

The Shambhala Sun

BuddhaDharma: The Practitioner's Quarterly

Een

Geluk en vrede zijn echt mogelijk

Elke dag van 24 uur is een reusachtig geschenk. Daarom zouden we allemaal de kunst moeten verstaan om zodanig te leven dat vreugde en geluk mogelijk zijn. En dat kunnen we ook. Ik begin mijn dag met het offeren van wierook, terwijl ik mijn ademhaling volg. Ik zeg tegen mezelf dat het een dag is om ten volle te leven en ik beloof plechtig dat ik elk moment mooi, bewust en vrij zal leven. Dit kost me maar een minuut of drie, vier, maar ik beleef er veel plezier aan. Je kunt het zelf ook doen wanneer je wakker wordt. Adem in en zeg tegen jezelf dat je een nieuwe dag is aangeboden en dat je echt aanwezig moet zijn om die te leven

Hoe je in het hier en nu kunt leren zijn, is door aandachtig adem te halen. Je hoeft je ademhaling niet te sturen. Ademen is iets natuurlijks, zoals lucht en licht; we moeten dit laten zoals het is en er niets aan veranderen. We steken eigenlijk gewoon de lamp van aandacht aan om onze ademhaling te beschrijven. We wekken de energie van mindfulness op, zodat we alles kunnen beschrijven wat er op dit moment gebeurt.

Terwijl je inademt, kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik