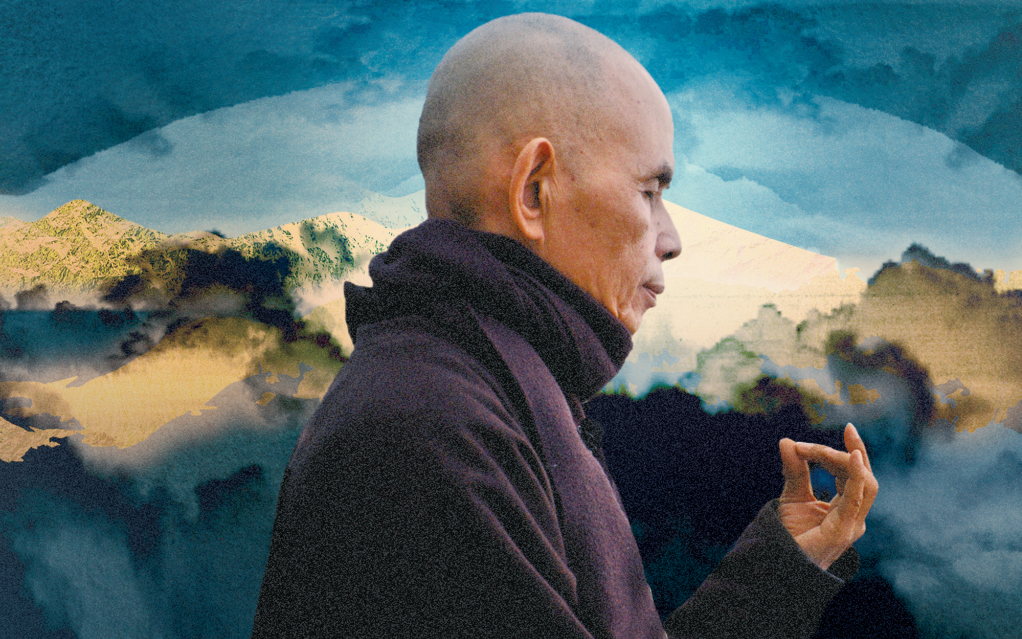


THICH NHAT HANH

**MET ZEN
DE PLANEET
REDDEN**





Ons beeld van een ontwaakt persoon is iemand die vrij is, over geestkracht beschikt en geen slachtoffer van zijn omgeving is. Een verlicht persoon heeft een heldere kijk op zichzelf, weet wie hij is en heeft een helder begrip van de werkelijkheid – zowel die van zijn eigen natuur als die van de samenleving. Dit begrip is het kostbaarste geschenk dat zen te bieden heeft.

Hoe een verlicht persoon is, is de belangrijkste positieve bijdrage van zen aan de wereld. Zen is een levende traditie, die mensen in dit begrip en in een gezonde, veerkrachtige en evenwichtige manier van leven kan trainen. De kunstvormen en gedachten die uit de zeninzichten voortkomen zullen eveneens de kwaliteiten vitaliteit, stabiliteit en vrede bezitten.

Of we de kwaliteiten gemak en vrijheid ook daadwerkelijk kunnen cultiveren, heeft te maken met ontwaken. De wereld heeft geen behoefte aan weer een andere ideologie of leer, maar aan een vorm van ontwaken die onze geestkracht kan herstellen. Bij echt ontwaken overzien we de situatie helder en duidelijk en eisen we als menselijke wezens onze onafhankelijkheid weer op van de sociale en economische systemen die we zelf hebben gecreëerd. De uitweg is een actieve inzet voor een nieuwe manier van

leven waarmee we onze onafhankelijkheid en menselijkheid kunnen terugwinnen.

Wakker handelen

Handelen dient het fundament van zijn als basis te hebben. Als je niet over voldoende vrede, begrip en tolerantie beschikt, of als je gebukt gaat onder woede, angst en bezorgdheid, dan zal je handelen van weinig waarde zijn. De kwaliteit van handelen hangt dus af van de kwaliteit van zijn. In zen spreken we van handelen door niet-handelen. Er zijn mensen die schijnbaar niet veel doen, maar hun aanwezigheid is van groot belang voor het welzijn van de wereld. Er zijn ook mensen die voortdurend van alles proberen te doen, maar hoe meer ze doen, hoe verwarder de samenleving wordt, omdat het fundament van ons zijn niet goed genoeg is. Soms doe je niets terwijl je heel veel doet, en soms doe je heel veel maar doe je in wezen niets; wat je doet helpt niet. Er zijn zelfs mensen die heel veel mediteren, maar aan hun woede en jaloezie verandert helemaal niets.

In de historische dimensie zijn er inderdaad dingen die we moeten doen, handelingen die we moeten verrichten, zoals redden, verzorgen, helen en verzoenen. Maar in de uiteindelijke dimensie kun je alles op een ontspannen, vreugdevolle en zorgeloze manier doen. Dit is wat er bedoeld wordt met 'handelen door niet-handelen'. Je bent heel actief, maar zo ontspannen dat het lijkt of je helemaal niets doet. Je geniet van ieder moment, omdat je handelt

vanuit de basis van niet-handelen, zonder streven en haast.

Als we op deze manier handelen, zijn onze handelingen een oprechte uitdrukking van onze liefde, zorgzaamheid en wakkerheid. *Wij* hoeven niet te handelen, want als je wakker bent *zal de handeling zichzelf aandienen*. Je kunt haar niet ontlopen.

In de meditatieve traditie kennen we het ideaal van een ‘projectloos’ mens: iemand die vrij is, op zijn gemak en niet langer iets nastreeft of zoekt. Het Vietnamese woord hiervoor is *ngưòi vô sự* en het Chinese is 無事人. Een vrij, niets-ondernemend mens helpt heel actief mee aan een betere wereld en het verlichten van lijden, maar wordt nooit meegesleurd door zijn omgeving of het werk waar hij mee bezig is. Hij verliest zichzelf niet in zijn idealen of plannen. Dit is heel belangrijk. We moeten de dingen niet doen omdat we geprezen, beroemd of rijk willen worden en ook niet om iets anders te ontvluchten of ontlopen. We handelen uit liefde.

Als we iets uit liefde doen, ervaren we het geluk dat het ons geeft. Handelen we daarentegen *liefdeloos*, dan lijden we en horen we onszelf zeggen: ‘Waarom moet ik dit helemaal in mijn eentje doen? Waarom is er niemand die me helpt?’ Het is essentieel dat we onszelf niet in de handeling verliezen. We blijven onafhankelijk, hoe de omstandigheden ook zijn. We voelen ons op ons gemak bij onszelf en we zijn vrij.

De meditatiebeoefenaar, de kunstenaar en de krijger

In ieder van ons schuilt een meditatiebeoefenaar, een yogi. Deze drukt zich uit in het verlangen om te mediteren, te oefenen, een beter mens te worden, het beste in onszelf naar boven te halen, om verlicht te worden. Onze innerlijke meditatiebeoefenaar geeft ons helderheid, rust en diep inzicht. Dit is de boeddhanatuur in onszelf. Misschien willen we wel een beter mens worden, maar zijn er toch ook tijden waarin we niet oefenen, niet trainen. Niet omdat we dit niet willen, maar omdat we de juiste voorwaarden ervoor nog niet geschapen hebben.

In ieder van ons schuilt ook een kunstenaar. De kunstenaar is heel belangrijk, hij kan frisheid, vreugde en betekenis aan het leven geven. Je dient de kunstenaar in jezelf de ruimte te geven om creatief te zijn, zodat je de voeding die dit geeft tijdens de beoefening van mindfulness altijd kunt voelen en genieten. Veel mensen hebben een hekel aan eentonigheid. Als we te veel van iets hebben, willen we het veranderen, ook al weten we dat het iets goeds is. Zo is onze natuur nu eenmaal.

Misschien vraag je je af hoe je de weg die je wilt gaan helemaal tot het einde kunt belopen. Dit vraagt vanzelfsprekend om geduld. Maar ook nog om iets anders: het pad dient vreugdevol, voedend en helend te zijn. Daarom moeten we een manier zien te vinden om die vreugde iedere dag opnieuw te *creëren*.

We zullen ons dagelijks leven zo moeten inrichten dat het geen eindeloze herhaling wordt, zodat ieder moment

een *nieuw* moment kan zijn. We moeten naar creatieve manieren zoeken om onze bodhicitta, onze beginnersgeest levend te houden en te voeden.

Of je nu mindful eet, autorijdt of loop- of zitmeditatie beoefent, je zult steeds weer nieuwe manieren moeten vinden waarop je dit doet, zodat het ademen, lopen en zitten steeds weer verrukking, stabiliteit en vrede brengt. Aan de buitenkant ziet het er mogelijk steeds hetzelfde uit, maar je loopt als een nieuw mens, je zit heel anders, je *ontwikkelt* je. Ik kan je zeggen dat mindful lopen mij nooit verveelt. Als ik loop is iedere stap een genot en dit komt niet omdat ik zo ijverig of gedisciplineerd ben, maar omdat ik de kunstenaar in mezelf zijn gang laat gaan en hij mijn oefening nieuw, interessant, voedend en helend maakt.

De beoefening van mindfulness kan *altijd* helend en voedend zijn als je weet hoe je creatief kunt zijn. We moeten niet als een robot oefenen, maar als een levend wezen. Volgens meester Linji is het al genoeg als we tijdens het lopen, eten of onze dagelijkse dingen slechts één flits van mindfulness krijgen. Eén procent geslaagd volstaat omdat die ene procent de basis voor veel meer procenten kan worden.

In ieder van ons schuilt ook een krijger. De krijger geeft ons de vastberadenheid om door te gaan. Je weigert om op te geven. Je wilt winnen. Als beoefenaar moet je de krijger in jezelf de ruimte geven om te handelen. Hierdoor word je nergens het slachtoffer van. Je vecht om zo je meditatiebeoefening te vernieuwen. Je vecht zodat de dingen niet saai worden. De meditatiebeoefenaar en de

krijger gaan dus heel goed samen. We hoeven niet bang te zijn voor de obstakels op ons pad. Er zijn veel dingen die je kunnen ontmoedigen, maar als je bodhicitta-energie sterk is, als je krijger sterk is, kun je de obstakels overwinnen en steeds als je ze overwint wordt je bodhicitta sterker. Zo gezien zijn obstakels niet echt obstakels, maar zijn het versnellers van wijsheid en goede voornemens.

De meditatiebeoefenaar, de kunstenaar en de krijger zijn niet drie verschillende personen, maar drie aspecten van één persoon. Voor de juiste balans doe je er goed aan om deze drie aspecten tegelijkertijd actief te laten zijn. We moeten ze alle drie mobiliseren en geen van drie laten sterven of verzwakken. Als je een activist, een politiek leider of een leider van je gemeenschap bent, dien je te weten hoe je deze drie aspecten in jezelf kunt activeren, zodat je de mensen om je heen evenwicht, stabiliteit, kracht en frisheid kunt bieden.

Liefde in actie

- T.D.

Zuster Chan Khong, de oudste leerling van Thay, is een stralend licht in onze Plum Village-gemeenschap. Vanaf het moment dat ze in de jaren zestig Thay's assistent werd, is ze een pionier van het geëngageerd boeddhisme en een echte bodhisattva. Ze staat bekend als 'Zuster True Emp-

tiness' (en bij de kinderen als 'Zuster Blote Voeten') en zij is het levende bewijs van de kracht van mededogen om te helen, beschermen en redden. Als tiener ontwikkelde ze een programma om arme kinderen in de sloppenwijken van Saigon (het tegenwoordige Ho Chi Minhstad) te helpen. Dit was nog voordat ze Thay leerde kennen en hem ging helpen met het opzetten van zijn maatschappelijk geëngageerde programma's. Haar geestelijke beoefening hielp haar terwijl zij als hulpverlener in de vuurlinie actief was en teams leidde die de doden begroeven na de verschrikkelijke bloedbaden in 1968. Tijdens de oorlog voltooide ze haar studie biologie en ging ze met de boeddhistische vredesdelegatie naar de vredesbesprekingen in Parijs. Zuster Chan Khong was degene die Thay hielp bij de organisatie van een van de eerste wetenschappelijke conferenties over het milieu en in de vroege jaren tachtig hielp ze bij het zoeken naar verlaten boerderijen op het Franse platteland voor de oprichting van een gemeenschap voor mindful leven.

Toen ik 21 was ontmoette ik zuster Chan Khong voor het eerst in Plum Village tijdens een van haar opmerkelijke totale ontspanningssessies en het 'Aanraken van de aarde' – een krachtige meditatieoefening waarbij je contempleert op interzijn met je voorouders en de aarde, in combinatie met de beweging van volledige lichaamsprostraties. Ik had aan een goede universiteit gestudeerd en heel veel boeken gelezen, maar in de omgang met zuster Chan Khong en de andere nonnen tijdens die zomer, kwam ik voor het eerst in aanraking met levende wijsheid en wijze vrouwen. Zuster Chan Kong was toen in de zestig en had sprankelende ogen en een stralend gezicht, het resultaat van haar levenslan-

ge glimlach. Als we jong zijn hopen we allemaal weleens dat we zo iemand als zuster Chan Khong tegenkomen in ons leven. Ik had nooit kunnen dromen dat ik de kans zou krijgen om haar te begeleiden en assisteren en om van haar ongelooflijke voorbeeld te leren.

Ik herinner me nog heel goed een reis naar het Europese Parlement in Brussel, kort na mijn inwijding. Zuster Chan Khong zou daar spreken en vragen om bescherming, veiligheid en religieuze vrijheid voor Thay's jonge kloosterlingen in Vietnam en Thay had een aantal van ons gevraagd om haar te steunen en helpen. Het was mijn taak om afspraken en persinterviews te regelen, briefingteksten te schrijven en contact te leggen met mensenrechten-ngo's. Laptop en smartphone waren mijn actiezwaard. We verbleven in een kleine Tibetaanse tempel midden in de stad. Zuster Chan Khong vond het heerlijk om voor de groep te koken en stond er – glimlachend – op dat we na het eten samen zongen. In de ochtend deden we mee aan de meditatie in de tempel en bereidden we ons voor om naar het parlement te lopen. Zuster Chan Khong hield ons op de drempel tegen en vertelde ons hoe we in stilte en geconcentreerd konden lopen. We moesten bij iedere stap onze adem volgen, vrede en mededogen in ons hart aanraken en onze geestelijke voorouders uitnodigen om met ons mee te lopen.

Tijdens de ontmoetingen die zuster Chan Khong had met de verschillende vertegenwoordigers van buitenlandpolitiek, mensenrechten en religieuze vrijheid, zag ik hoe liefde er in de dimensie van handelen uitziet. Zuster Chan Khong wist dat ons succes niet afhing van de kwaliteit van onze documenten en de politieke steun waarover we beschikten,

maar of we al dan niet het hart en de menselijkheid van degenen die we ontmoetten konden raken. Ze wist dat ze precies zouden weten hoe ze ons konden helpen als we ze wakker konden maken voor de waarheid die zich recht onder hun neus bevond. Zuster Chan Kongs liefde en charisma wonnen het hart van zelfs de meest geharde bureaucraten. Soms glimlachte ze, soms hilde ze en soms allebei tegelijk. Ze beseftte dat ze zich uitsprak voor de bescherming van de rechten en vrijheid van de volgende generatie geëngageerde boeddhisten, zodat zij Thay's werk in Azië konden voortzetten. Het handelen van zuster Chan Khong werd gevoed door liefde en ontstak de liefde in anderen. De impact van deze ontmoetingen is tot op de dag van vandaag voelbaar.

Onze agenda was meedogenloos. Van Brussel reisden we door naar Straatsburg, Genève en Parijs. Ik weet nog dat we even rust namen in een van de sjieke cafés op het terrein van het Europese Parlement. Zuster Chan Khong liep direct de tafel voorbij en ging in de vensterbank van het café liggen. Ze sloot haar ogen, legde haar handen op haar buik en beoefende mindful ademen en totale ontspanning. De jonge ober glimlachte, wist niet goed wat hij ermee aan moest, knikte toen respectvol en zei: 'Maar natuurlijk. Alstublieft, mevrouw.'

Zuster Chan Khong is een vrije geest en een natuurkracht op zich. Ze weet precies hoe ze het evenwicht tussen de concentratie, vrede en rust van de meditatiebeoefenaar, de creativiteit en vreugde van de kunstenaar en de kracht en vastberadenheid van de krijger moet bewaren. Haar scherpe geest is helder, vrij en zo snel als het licht. Ze weet wanneer ze moet toeslaan en wanneer ze moet loslaten en

verdergaan. Ze weet precies welke handelingen het lijden helpen verlichten en welke niet. Dit is de vrucht van jarenlange meditatiebeoefening, cultivering van mededogen en trainen van de geest tijdens het handelen.



Het trainen van de geest

Mindfulness, concentratie en inzicht zijn drie energieën die ons helpen bij het genereren van geluk en het omgaan met lijden. We noemen deze energieën ‘de drievoudige oefening’ (三學 in het Chinees en *tam hoc* in het Vietnamees). Je *traint* je geest in mindfulness, je *traint* je geest in concentratie en je *traint* je geest in inzicht. Een ander woord voor meditatiebeoefening is *bhāvanā*. Dit betekent: trainen, oefenen, cultiveren. Iets wat er nog niet is, kunnen we produceren, zoals een boer zijn veld cultiveert om graan of maïs te produceren. *Bhāva* betekent letterlijk ‘er zijn’. We produceren dus iets, we brengen iets tot bestaan, en wat we voortbrengen is vreugde, vrede en vrijheid. In het Nederlands gebruiken we het woord ‘beoefenen’ of ‘oefenen’. Als we goed en stabiel oefenen, hoeven we niet bang te zijn voor de toekomst. Tijdens de beoefening trainen we ons in het genereren van vreugde, geluk, vrede, harmonie en verzoening, en ook in het omgaan met pijn, lijden, afgescheidenheid en misverstanden.

Het tegenovergestelde van mindfulness is vergetelheid. Vergetelheid wil zeggen dat je meegezogen wordt door het verleden, de toekomst, je plannen, je woede of je angst. Dan

leef je niet echt. In ieder van ons ligt een zaadje van vergeetelheid en een zaadje van mindfulness en als we een beetje oefenen – door onze thee mindful te drinken, mindful te ademen of mindful te douchen – zal het zaadje van mindfulness na enkele dagen sterker worden. Door mindfulness neemt je concentratie toe en dankzij die concentratie zul je de dingen dieper en helderder kunnen zien. Iedere beslissing die je neemt zal wijzer zijn en alles wat je doet, wordt beter van kwaliteit. Als je met iemand anders bent, zul je meer mindfulness en concentratie in de relatie kunnen inbrengen en de relatie zal zich verdiepen. Als je dagelijks oefent met ademen, lopen en de dingen bewust doen, dan zal het zaad van mindfulness iedere dag verder groeien.

Als jonge en ijverige leerling was zenmeester Linji heel intelligent. Maar uiteindelijk stopte hij met de bestudering van boeken en teksten om zen te gaan beoefenen. Dit betekent niet dat we allemaal moeten stoppen met studeren, want ook meester Linji beschikte over een grondige kennis van de boeddhistische leer. Studie is nodig, maar het formele onderricht alleen zal niet tot transformatie en ontwaken leiden. Velen van ons zijn bereid om zes tot acht jaar te studeren voor een diploma. We denken dat we dat moeten halen willen we ooit gelukkig worden. Maar slechts heel weinigen van ons zijn bereid om onszelf drie tot zes maanden, of zelfs een jaar, te trainen in de omgang met ons verdriet of onze woede en in meedogend luisteren en liefdevol spreken. Als je weet hoe je je woede, verdriet en wanhoop kunt transformeren en als je hebt geleerd hoe je liefdevol kunt spreken en diep kunt luisteren, dan kun je een echte held worden die veel mensen geluk brengt.

Dit boek biedt uitkomst voor iedereen die zich machteloos voelt tegenover de grote problemen van deze tijd, zoals klimaatverandering, ongelijkheid, racisme en de pandemie. Al kunnen we die wereldproblemen niet een-twee-drie oplossen, we kunnen wel onze geest veranderen – en dat maakt het verschil. Mindfulness verandert de manier waarop we naar de wereld kijken, en daardoor ook ons handelen, onze omgang met onze naasten, en onze reacties op een crisis.

Vol met voorbeelden van engagement, inspirerende boeddhistische verhalen en toegankelijke, dagelijkse meditaties. Een spirituele gids die de weg opent naar verandering.

Thich Nhat Hanh is een wereldberoemde boeddhistische zenmeester, dichter, auteur, geleerde en activist, die door Martin Luther King genomineerd werd voor de Nobelprijs voor de Vrede. Hij is de auteur van veel bestsellers, zoals de klassiekers *Iedere stap is vrede* en *De kunst van het leven*. Met zijn boeken en retraites in de kloosters die hij heeft gesticht in de VS, Europa, Azië en Australië, werd hij een van de belangrijkste figuren in het hedendaags boeddhisme. Zijn lessen zijn zowel diep gegrond in oude wijsheid als toegankelijk voor iedereen.

Zuster Chan Khong is Thich Nhat Hanh's oudste kloosterleerlinge en levenslange medewerker. Ze is een leidende kracht in zijn programma's voor geëngageerd boeddhisme en zijn humanitaire projecten. Ze is auteur van de boeken *Learning True Love* en *Beginning Anew*.

Zuster True Dedication is voormalig journalist en kloosterlijke dharmaleraar ingewijd door Thich Nhat Hanh.

www.uitgeverijtenhave.nl

NUR 728



9 789025 910594