

THICH
NHAT HANH



BOEDDHA IN
LICHAAM EN GEEST

Stap voor stap naar verlichting

Thich Nhat Hanh

BOEDDHA
IN LICHAAM EN GEEST

Stap voor stap naar verlichting

Derde druk

th ten have

Inhoud

Voorwoord	7
1. Twee voeten, één geest	9
2. Hoe de geest werkt	13
3. Je geest vinden	27
4. De rivier van bewustzijn	43
5. Waarneming en werkelijkheid	61
6. Je kans op vrije wil	84
7. Geluk als gewoonte	106
8. Lopen met de voeten van de Boeddha	127
9. Oefeningen als voedsel voor een boeddha in lichaam en geest	148
Bijlagen	166
A. De verzen over de kenmerken van de acht vormen van bewustzijn	166
B. Eenenvijftig metale formaties	171

Voorwoord

Het beeld dat de inhoud van dit prachtige en inspirerende boek overtuigend samenvat, is al in de eerste bladzijden te vinden. Stel dat je aan het worstelen bent met een computerprobleem. Als je op het punt staat de moed op te geven, komt je oudere broer binnen, en zegt: 'Schuif een stukje op, ik neem het wel even van je over.' Je bent gerustgesteld, zelfs voordat het probleem is opgelost.

Die grote broer is de Boeddha die in ieder van ons schuilgaat en die ons helderste inzicht is. Thich Nhat Hanh, met zijn vriendelijke, geduldige, vaste, overtuigende, eigentijdse en dikwijls geestige stem lijkt me de ideale tussenpersoon tussen ons en onze grote broer. Op elke bladzijde van dit boek spreekt hij ons rechtstreeks toe, en zegt: 'Kijk! In je innerlijk ligt de wijsheid die tot mededogen leidt.'

Dit is een dun boek, maar alles wat er in staat wordt verhelderd met gedichten, met traditionele boeddhistische beelden en met de woordenschat uit de westerse religieuze traditie. Dat het over alles gaat, en dat het zijn boodschap in een universele taal naar voren brengt, is volledig in overeenstemming met zijn onderliggende overtuiging: er is niets wat losstaat van al het andere dat bestaat. Interzijn is alles wat er is. Het is niet mogelijk dat we dit boek lezen zonder geïnspireerd te raken, en zonder onze inspanningen ten behoeve van andere mensen, van alle levende wezens en van deze planeet te verdubbelen. Dit allemaal in de wetenschap dat die inspanningen ook leiden tot ons eigen geluk.

Sylvia Boorstein

1. Twee voeten, één geest

In de Lotus Soetra wordt de Boeddha omschreven als het meest geachte en meest geliefde wezen dat ooit op twee voeten rondliep. Hij was zo geliefd omdat hij kon genieten van een flink eind lopen. Lopen is een belangrijke vorm van boeddhistische meditatie. Het kan een heel diepzinnige spirituele oefening zijn. Maar wanneer de Boeddha liep, deed hij dat zonder iets na te streven. Hij genoot gewoon van het lopen. Hij hoefde zich niet in te spannen, want als je met opmerkzaamheid loopt, ben je in contact met alle wonderen van het leven binnenin je en om je heen. De beste manier om te oefenen is wanneer je oefening er niet als oefening uitziet. Je levert geen enkele inspanning, je worstelt niet, je geniet gewoon van het lopen zelf. Dit lopen gaat erg diep. ‘Mijn oefening,’ zei de Boeddha, ‘is het oefenen van het niet-oefenen, het bereiken van het niet-bereiken.’¹

Voor velen van ons lijkt het idee van oefenen zonder inspanning, van het ontspannen plezier hebben in opmerkzaamheid*, heel moeilijk. Dat is omdat we niet met onze voeten lopen. Lichaamelijk gezien zijn het natuurlijk onze voeten die het lopen doen, maar zolang onze geest ergens anders vertoeft, lopen we niet met ons volledige lichaam en niet met ons volledige bewustzijn. We zien onze geest en ons lichaam als twee van elkaar gescheiden dingen. Terwijl ons lichaam één kant op loopt, sleurt ons bewust-

1. Deze zin komt uit de Soetra van de Tweeënveertig Hoofdstukken, de eerste soetra die vanuit India China en Vietnam binnenkwam.

* ‘Opmerkzaamheid’ is hier de vertaling van het Engelse *mindfulness*, dat weer een vertaling is van het woord *sati* uit het Pali (Sanskriet: *smṛti*). In het Nederlands wordt deze term ook wel vertaald met bewuste aandacht, gewaarzijn, indachtigheid of oplettendheid (noot van de verlater).

zijn ons intussen een andere richting op.

Voor de Boeddha zijn de geest en het lichaam twee aspecten van het zelfde ding. Lopen is echt niet ingewikkelder dan de ene voet voor de ander zetten. Maar vaak vinden we het moeilijk of vervelend. Om 'tijd te besparen' rijden we liever een paar blokken met de auto dan dat we lopen. Wanneer we eenmaal begrepen hebben hoe ons lichaam en onze geest onderling verbonden zijn, kan de alledaagse handeling van lopen zoals de Boeddha dat deed, uiterst gemakkelijk en plezierig aanvoelen.

Lopen zoals een boeddha

Je kunt een stap zetten en de aarde aanraken op een manier waarmee je jezelf verankert in het huidige moment, en je zult in het hier en nu aankomen. Het is helemaal niet nodig om een inspanning te leveren. Met opmerkzaamheid raakt je voet de aarde, en je komt stevig terecht in het hier en nu. Opeens ben je vrij – vrij van alle projecten, alle zorgen, alle verwachtingen. Je bent volledig aanwezig, volledig in leven, terwijl je de aarde aanraakt.

Wanneer je de langzame loopmeditatie in je eentje beoefent, zou je het volgende kunnen proberen: adem in en zet een stap, en richt al je aandacht op de zool van je voet. Als je nog niet volledig bent aangekomen, honderd procent in het hier en nu, wacht dan met de volgende stap. Je hebt de luxe om dat te doen. Wanneer je er zeker van bent dat je voor honderd procent in het hier en nu bent aangekomen, en de werkelijkheid diep hebt aangeraakt, glimlach dan en zet de volgende stap. Als je op deze manier loopt, druk je je evenwicht, je stevigheid, je vrijheid, en je vreugde op de grond af. Je voet is als een zegel, het zegel van de keizer. Wanneer je het zegel op een stuk papier zet, laat het een afdruk achter. Wat zien we als we in je voetstap kijken? We zien het merkteken van vrijheid, het merkteken van stevigheid, het merkteken van geluk, het merkteken van leven. Omdat er een Boeddha in je aanwezig is, weet ik zeker dat je op die manier een stap kunt zetten. Dat is wat

de Boeddhanatuur genoemd wordt, het vermogen om op te merken wat er gaande is. Wat er gebeurt, is: ik leef, ik zet een stap. Een individu, een mens, homo sapiens moet dat kunnen. Er schuilt een Boeddha in ieder van ons, en we moeten deze Boeddha toestaan te lopen.

Zelfs in de moeilijkste omstandigheden kun je lopen als een Boeddha. Vorig jaar, in de maand maart, waren we op bezoek in Korea, en er kwam een moment waarop we door honderden mensen omringd werden. Ieder van hen had een camera bij zich, en ze kwamen steeds dichterbij. Er was geen pad meer om op te lopen, en allemaal richtten ze hun camera's op ons. Het was een heel moeilijke situatie om loopmeditatie in te doen. Toen zei ik: 'Boeddha, ik geef me gewonnen, doe jij het lopen maar voor mij.' En meteen kwam de Boeddha, en hij liep, in volledige vrijheid. Als vanzelf maakte de menigte plaats om de Boeddha te laten lopen. Er kwam geen inspanning aan te pas.

Als je met een of andere moeilijkheid te kampen hebt, doe dan een stapje opzij, en laat de Boeddha je plaats innemen. De Boeddha *is* in jou. Dit werkt in alle omstandigheden. Ik heb het geprobeerd. Het is net als wanneer je een probleem met je computer hebt. Je bent niet bij machte het op te lossen. Maar dan is er je grote broer, die heel handig met computers is. Hij komt binnen, en zegt: 'Schuif een stukje op, ik neem het wel even van je over.' En zodra hij naast je komt zitten, is alles goed. Daar lijkt het op. Wanneer je iets moeilijk vindt, trek je dan terug en laat de Boeddha je plaats innemen. Het is heel makkelijk. Voor mij werkt het altijd. Je moet vertrouwen hebben in je innerlijke Boeddha, en de Boeddha in je laten lopen, en ook de mensen die je in je hebt en die je dierbaar zijn, laten lopen.

Als je loopt, voor wie doe je dat dan? Je kunt lopen om ergens heen te gaan, maar hoe je loopt kan ook een vorm van meditatieve offergave zijn. Het is heel mooi om te lopen voor je ouders of voor je grootouders, die misschien nooit bekend zijn geweest met de oefening van het opmerkzaam lopen. Je voorouders hebben wellicht hun hele leven doorgebracht zonder de mogelijkheid een

vredige, gelukkige stap te zetten en zichzelf volledig te verankeren in het huidige moment. Dat is heel jammer, maar we hoeven deze situatie niet te herhalen.

Voor jou is het mogelijk om met de voeten van je moeder te lopen. Arme moeder, ze heeft nooit veel kans gehad om op deze manier te lopen. Je zou kunnen zeggen: 'Moeder, zou je met me willen meelopen?' Dan loop je samen met haar op, en je hart zal zich vullen met liefde. Je bevrijdt jezelf en je bevrijdt haar op hetzelfde moment, want het is een feit dat je moeder in jou is, in elke cel van je lichaam. Ook je vader is in elke cel van je lichaam volledig aanwezig. Je zou kunnen zeggen: 'Vader, heb je zin om met me mee te gaan?' Opeens loop je met de voeten van je vader. Dat is pure vreugde. Het is een heel dankbare bezigheid. Ik verzeker je dat het niet moeilijk is. Je hoeft niet te vechten en te worstelen om het te kunnen doen. Wees alleen opmerkzaam, ... en alles zal goed gaan.

Nadat je hebt kunnen lopen voor degenen die je dierbaar zijn, kun je gaan lopen voor de mensen die jou in je leven leed hebben aangedaan. Je kunt lopen voor hen die je hebben aangevallen, die je huis hebben verwoest, je land, en je volk. Die mensen waren niet gelukkig. Ze hadden niet genoeg liefde voor zichzelf en voor andere mensen. Ze hebben jouw leven ellendig gemaakt, en dat van je familie en van je volk. Er zal een tijd komen dat je in staat bent ook voor hen te lopen. Als je op die manier loopt, word je een Boeddha, word je een bodhisattva die vervuld is van liefde, begrip en mededogen.