

Vrij zijn,  
waar je ook bent



Thich Nhat Hanh

VRIJ ZIJN,  
waar je ook bent

*Thich Nhat Hanh*

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

## INHOUD

Voorwoord	7
Je eenzaamheid warm houden	13
De energie die ons kan bevrijden	15
Vrijheid cultiveren	19
In contact komen met wonderen	23
Jij bent een wonder	25
Het is mogelijk om nu vrij te zijn	28
Loop als een vrij mens	31
Een wonderbaarlijk moment	35
Glimlachen als oefening	39
Wanneer je dankbaar bent, lijd je niet	41
De bevrijdende kracht van mededogen	46
Inzicht maakt mededogen mogelijk	51
De kunst een storm te trotseren	54
Glimlach naar je gewoonte-energie	58
Vragen en antwoorden	61
Bijlage	81

## JE EENZAAMHEID WARM HOUDEN

Beste vrienden,  
Het gedicht dat ik wil voorlezen heb ik geschreven tijdens de oorlog in Vietnam, nadat het stadje Ben Tre door de Amerikaanse luchtmacht was gebombardeerd. Ben Tre is de geboorteplaats van mijn collega, Sister Châh Không. De Amerikaanse troepen verwoestten de hele stad, alleen omdat er vijf of zes guerrillastrijders verbleven. Later verklaarde een officier dat hij Ben Tre wel moest bombarderen en verwoestten om die stad van het communisme te bevrijden. Dit gedicht gaat over woede.

*I hold my face in my two hands.  
No, I am not crying.  
I hold my face in my two hands  
to keep my loneliness warm –  
two hands protecting,  
two hands nourishing,  
two hands preventing  
my soul from leaving me  
in anger.*

[Ik houd mijn gezicht in mijn twee handen.  
Nee, ik huil niet.

Ik houd mijn gezicht in mijn twee handen  
Om mijn eenzaamheid warm te houden –  
twee handen die beschermen,  
twee handen die koesteren,  
twee handen die mijn ziel  
ervan weerhouden mij  
uit woede te verlaten.<sup>1</sup>

Ik was ontzettend kwaad. Het was niet alleen mijn woede, het was de woede van een hele natie. Woede is een energie die zowel onszelf als de mensen om ons heen doet lijden. Als monnik heb ik geleerd om voor mijn woede te zorgen als ik boos word. Ik sta mijn woede niet toe leed te veroorzaken of mijzelf te vernietigen. Als je voor je woede zorgt en je ervan kunt bevrijden, kun je gelukkig en in vreugde leven.

1. Zie Thich Nhat Hanh, 'For warmth', in *Call Me by My True Names*, Parallax Press, Berkeley 1990.

## DE ENERGIE DIE ONS KAN BEVRIJDEN

Als ik voor mijn woede wil zorgen, richt ik mijn aandacht op mijn ademhaling en kijk ik aandachtig naar wat er zich in mij afspeelt. Op het moment dat ik zie dat er een energie in mij is die woede genoemd wordt, weet ik dat ik een ander soort energie nodig heb om voor die woede te zorgen. Ik vraag die energie dan in me op te komen om dat te doen. Deze tweede soort energie heet 'liefdevolle aandacht'. Ieder van ons heeft een zaadje van liefdevolle aandacht in zich. Als we weten hoe we met dat zaadje in contact moeten komen, kunnen we de energie van liefdevolle aandacht gaan opwekken en met die energie kunnen we goed voor de energie van woede zorgen.

Liefdevolle aandacht is een soort energie die ons helpt ons bewust te zijn van wat er op dit moment gaande is, in onszelf en om ons heen. Iedereen kan aandachtig zijn. Degenen onder ons die dagelijks oefenen om met hun volle aandacht in het nu te zijn, kunnen dit echter beter dan mensen die dit niet doen. Degenen die zich hier

niet in oefenen, hebben het zaadje van onverdeelde, liefdevolle aandacht wel in zich, maar de energie ervan is erg zwak. Door slechts drie dagen te oefenen zal die energie echter al sterker worden.

Je kunt alles wat je doet met onverdeelde aandacht doen. Als je een glas water drinkt en weet dat je op dat moment water aan het drinken bent en nergens anders aan denkt, dan drink je met volle aandacht. Als je je met je hele wezen, met lichaam en geest, op dat water richt, zijn aandacht en concentratie aanwezig en dan is er sprake van drinken in aandacht. Je drinkt niet alleen met je mond, maar ook met je lichaam en je bewustzijn. Iedereen is in staat zijn of haar water met volle aandacht te drinken. Dit zijn dingen die ik als jonge monnik heb moeten leren.

Je kunt ook in aandacht lopen, waar je ook bent. Als je loopt, richt dan al je aandacht op het lopen. Wees je bewust van iedere stap die je zet en denk nergens anders aan. Dit wordt lopen in aandacht genoemd. Het is wonderbaarlijk effectief. Wanneer je op deze manier loopt zal iedere stap je kracht, vrijheid en waardigheid geven. Je bent dan meester over jezelf.

Wanneer ik van de ene naar de andere plek ga, doe ik altijd loopmeditatie – ook al verplaats ik

me maar een paar meter. Wanneer ik de trap opga, doe ik loopmeditatie. Wanneer ik de trap afga, doe ik loopmeditatie. Wanneer ik aan boord van een vliegtuig ga, doe ik loopmeditatie. Wanneer ik van mijn kamer naar het toilet ga, doe ik loopmeditatie. Wanneer ik naar de keuken ga, doe ik loopmeditatie. Ik ken geen andere manier van lopen – enkel lopen in aandacht. Ik heb er veel baat bij. Het brengt me transformatie, heling en vreugde.

Ook eten kun je in aandacht doen. Met volle aandacht eten kan je veel vreugde en geluk brengen. In mijn traditie is eten een diepgaande vorm van meditatie. We beginnen met in een stabiele houding te gaan zitten en naar ons voedsel te kijken. Dan glimlachen we er vol aandacht naar. We zien het voedsel als een ambassadeur van de hemel en de aarde die ons komt bezoeken. Als ik naar een snijboon kijk, kan ik er een wolk in zien drijven en ik kan de regen en de zon erin zien. Ik besef dat deze snijboon deel uitmaakt van de aarde en de hemel.

Wanneer ik de snijboon in mijn mond steek en erin bijt, ben ik me ervan bewust dat ik een snijboon in mijn mond heb. Het enige wat ik op dat moment in mijn mond heb is een snijboon – niet



mijn verdriet of mijn angst. En wanneer ik op de snijboon kauw, kauw ik alleen op een snijboon, niet op mijn zorgen of mijn woede. Ik kauw zorgvuldig en ben daar voor honderd procent bij betrokken. Ik voel me verbonden met de hemel, de aarde, de boeren die het voedsel hebben verbouwd en de mensen die het hebben toebereid. Als ik op deze manier eet, voel ik dat kracht, vrijheid en vreugde mogelijk zijn. Het maal voedt niet alleen mijn lichaam, maar ook mijn ziel, mijn bewustzijn en mijn geest.