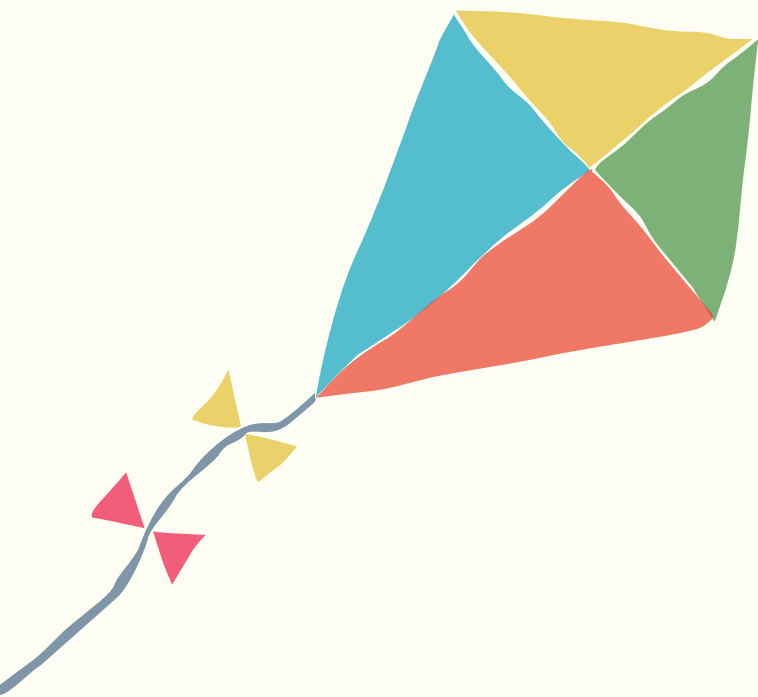


# DE KUNST VAN HET LEVEN

De kern van Boeddha's leer



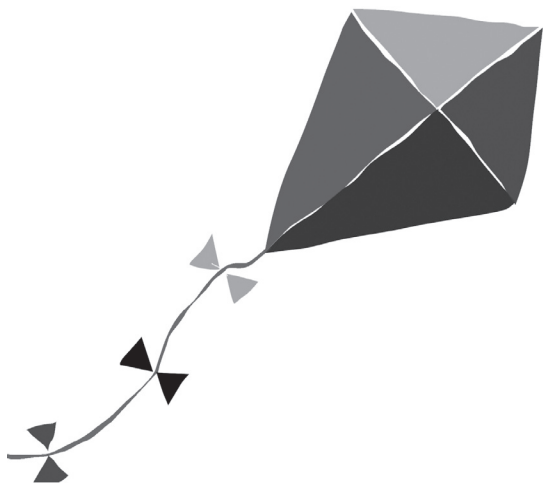
THICH NHAT HANH

De kunst van het leven



# DE KUNST VAN HET LEVEN

De kern van Boeddha's leer



THICH NHAT HANH

*th* ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *The Art of Living* bij HarperOne, een imprint van HarperCollins Publishers

Copyright © 2017, Unified Buddhist Church, Inc.

© Nederlandse vertaling (uitgegeven op basis van een overeenkomst met HarperCollins Publishers): Uitgeverij Ten Have, 2018

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen

Omslag Inkahootz

Foto auteur Richard Friday

Vormgeving binnenwerk Garage BNO

ISBN 978 90 259 0993 2

ISBN e-book: 978 90 259 0994 9

NUR 728

De vierde druk (2021) wijkt alleen in uitvoering af van de derde; de tekst bleef ongewijzigd.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Uitgeverij Ten Have vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

# Inhoud

Voorwoord door zuster Chan Khong 7

Inleiding 11

1. Leegte: het wonder van interzijn 21
2. Kentekenloosheid: een wolk sterft nooit 51
3. Strevenloosheid: rusten in God 87
4. Vergankelijkheid: nu is het moment 115
5. Begeerteloosheid: je hebt genoeg 135
6. Loslaten: transformatie en heling 159
7. Nirvana is nu 175

Conclusie 185

Nawoord 193

Over de auteur 199



## Voorwoord

Ik hoorde Thich Nhat Hanh voor het eerst lesgeven in de Xa Loi tempel in Saigon. Ik was studente aan de universiteit en zat vol met vragen over het leven en het boeddhisme. Hij was een jonge monnik, maar al wel bekend als dichter en een erudiet geleerde. Ik was diep onder de indruk van die eerste lezing. Nooit eerder had ik iemand zo mooi en diepzinnig horen spreken. Ik was getroffen door zijn geleerdheid, zijn wijsheid en zijn ideeën over een heel praktische vorm van boeddhisme, dat diep geworteld was in de overgeleverde leer en tegelijkertijd heel relevant voor de behoeften van onze tijd.

Ik was al actief betrokken bij sociale projecten in de krottenwijken en droomde van minder armoede en sociale hervormingen. Niet iedereen ondersteunde die droom, maar ‘Thay’ (zo noemden we Thich Nhat Hanh graag, het is de liefdevolle, Vietnamese benaming voor ‘leraar’) was heel bemoedigend. Hij zei dat iedereen tot ontwaken kan komen in het werk dat hij of zij het liefste doet. Het belangrijkste is, vertelde hij, dat je jezelf bent en zo diepgaand en mindful mogelijk leeft. Ik wist dat ik de leraar had gevonden die ik zocht.

Het is een groot voorrecht dat ik de laatste vijfenvijftig jaar met Thich Nhat Hanh samen heb kunnen studeren en werken. We hebben sociale projecten opgezet in Vietnam, vredeswerk gedaan in Parijs, bootvluchtelingen van zee gered en mindfulness meditatiecentra opgericht in Europa, de VS en Azië. Ik heb gezien hoe Thay’s leer zich ontwikkelde en verder verdiepte en



hoe hij deze aanpaste aan de voortdurend veranderende behoeften en uitdagingen van onze tijd. Hij was altijd op een bevreemdende manier in gesprek met vooraanstaande personen uit de wetenschap, gezondheidszorg, politiek, onderwijs, de zakenwereld en de technologie, zodat hij meer inzicht kreeg in de situatie van dat moment en mindfulnessoefeningen kon ontwikkelen die hier effectief bij aansloten. Tot aan zijn plotselinge beroerte in november 2014, hij was toen 88 jaar oud, kreeg hij steeds weer bijzondere, nieuwe inzichten in fundamentele onderdelen uit de boeddhistische leer. Soms kwam hij verrukt terug van een loopmeditatie, pakte zijn kwast en legde hij zijn inzichten vast in korte kalligrafieën. Veel van deze teksten staan in dit boek.

Dit bijzondere boek is geredigeerd door zijn monastieke leerlingen. Het bevat de essentie van de laatste twee jaren van Thay's onderricht over de kunst van mindful leven. Het richt zich met name op Thay's baanbrekende onderricht tijdens de 21-daagse retraite van juni 2014 in het Plum Village Mindfulness Practice Center in Frankrijk. Het thema was: Wat gebeurt er als we sterven? Wat gebeurt er als we leven?

Ik word altijd weer geraakt door de manieren waarop Thay zijn eigen leer belichaamt. Hij is een meester in de kunst van het leven. Hij houdt van het leven. Ondanks alle tegenstand en tegenspoed die in de loop der jaren op zijn pad kwam, waaronder oorlogen, verbanning, verraad en een slechte gezondheid, gaf hij nooit op. Hij heeft toevlucht genomen in zijn ademhaling en in de wonderen van het huidige moment. Hij is een overlever. Hij heeft dit alles overleefd dankzij de liefde van zijn leerlingen en zijn gemeenschap, en door de voeding die hij krijgt van medita-

tie, mindful ademen en van ontspannen momenten van lopen en verblijven in de natuur. Zowel in tijden van oorlog en tegenspoed als in tijden van vrede en harmonie, heb ik gezien hoe de wijsheden in dit boek Thay in staat stelden om de vreugde en pijn van het leven onverschrokken, met mededogen, vertrouwen en hoop te omarmen. Ik wens je heel veel succes wanneer je de leer in dit boek gaat toepassen in je dagelijks leven, in Thay's voetstappen treedt en heling, liefde en geluk aan jezelf, je familie en de wereld schenkt.

*Zuster Chan Khong*



# Inleiding

We zitten zo dicht op de aarde dat we soms vergeten hoe mooi hij is. Vanuit de ruimte gezien is onze blauwe planeet opvallend levend, een levendig paradijs in een uitgestrekt en vijandig universum. Tijdens de eerste vlucht naar de maan stonden de astronauten versteld toen ze de aarde boven de desolate horizon van de maan zagen verrijzen. We weten dat er op de maan geen bomen, rivieren en vogels zijn. Tot nu toe is er geen enkele planeet gevonden met leven zoals wij dat kennen. De belangrijkste vrijetijdsbesteding van astronauten die in ruimtestations om de aarde cirkelen, is volgens de verslagen het in zich opnemen van het adembenemende zicht op de aarde. Van een afstand ziet hij eruit als een gigantisch levend, ademend organisme. Doordat ze de aarde in al zijn pracht en schoonheid zien, voelen astronauten een grote liefde voor de hele aarde. Ze weten dat miljarden mensen op die kleine planeet hun leven leven, met alle vreugde, geluk en pijn die daarbij hoort. Ze zien geweld, oorlogen, hongersnood en de vernietiging van de natuur. Tegelijkertijd zien ze ook heel duidelijk hoe kwetsbaar en kostbaar deze prachtige, kleine blauwe planeet is en dat hij onvervangbaar is. Eén van de astronauten verwoordde het zo: ‘We gingen als technici naar de maan en kwamen als mensenvrienden terug.’

De wetenschap streeft naar inzicht, zodat we meer begrijpen van verre sterren en melkwegstelsels, onze plek in het universum, maar ook van de gedetailleerde bestanddelen van materie, levende cellen en ons eigen lichaam. De wetenschap is net als de

filosofie op zoek naar inzicht in de aard van het bestaan en de zin van het leven.

Spiritualiteit is ook een studie- en onderzoeksgebied. We willen onszelf en de wereld om ons heen begrijpen en weten wat het betekent om op aarde te leven. We willen weten wie we werkelijk zijn en we willen inzicht krijgen in ons lijden. Door inzicht in ons lijden kunnen acceptatie en liefde ontstaan en deze bepalen de kwaliteit van ons leven. We willen allemaal begrepen en geliefd worden én we willen allemaal begrijpen en liefhebben.

Spiritualiteit is geen religie. Het is een pad om geluk, begrip en liefde op te wekken, zodat we ieder moment van ons leven diep kunnen beleven. Iemand die zijn leven een spirituele dimensie geeft, ontvlucht het leven niet. Hij begeeft zich ook niet naar een gelukzalige plek ergens buiten deze wereld, maar hij ontdekt manieren om met de problemen van het leven om te gaan. Hij schept vrede, vreugde en geluk op de plek waar hij zich bevindt, waar dan ook op onze prachtige planeet.

De manier van beoefening van mindfulness, concentratie en inzicht zoals dat in het boeddhisme gebeurt, heeft heel veel weg van wetenschapsbeoefening. We gebruiken geen dure instrumenten, maar onze heldere geest en de stilte in ons om diep te kijken en de werkelijkheid voor onszelf open en zonder vooringenomenheid te onderzoeken. We willen weten waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan. Maar vooral willen we gelukkig zijn. De mensheid heeft veel getalenteerde kunstenaars, musici en architecten voortgebracht, maar hoeveel mensen verstaan de kunst om een gelukkig moment, voor zichzelf en de mensen om hen heen, te kunnen scheppen?

Net als alle levende wezens op aarde, zijn wij altijd op zoek naar de ideale levensomstandigheden, zodat we ons volledige potentieel kunnen benutten. We willen meer dan alleen overleven. We willen leven. Maar wat is leven? En wat is sterven? Wat gebeurt er als we doodgaan? Is er een leven na de dood? Bestaat reïncarnatie? Zullen we onze geliefden weer terugzien? Hebben we een ziel die naar de hemel, nirvana of God gaat? Deze vragen liggen in ieder van ons verborgen. Soms verwoorden we ze en soms blijven ze onuitgesproken, maar ze zijn er wel. Steeds als we over ons leven nadenken, aan degenen die we liefhebben, onze zieke of ouder wordende ouders of overledenen denken, voelen we hoe ze ons hart beroeren.

Waar vinden we een antwoord op deze vragen over leven en dood? Een goed, waarachtig antwoord moet gestoeld zijn op bewijzen. Het is geen kwestie van vertrouwen of geloof, maar van diep kijken. Mediteren is diep kijken en de dingen zien die anderen niet zien, waaronder de verkeerde zienswijzen die ten grondslag liggen aan ons lijden. Het is mogelijk om je te bevrijden van deze verkeerde zienswijzen, iedereen kan de kunst van een gelukkig leven in vrede en vrijheid onder de knie krijgen.

De eerste verkeerde zienswijze waarvan we ons moeten bevrijden, is het idee dat we een afzonderlijk zelf zijn dat is afgesneden van de rest van de wereld. We hebben de neiging te denken dat we een afzonderlijk zelf hebben dat op een bepaald moment is geboren, op een ander moment weer zal sterven en dat permanent aanwezig is zolang we leven. Zolang we dit verkeerde inzicht aanhangen, zullen we lijden en veroorzaken we lijden voor de mensen om ons. Ook zullen we andere levende

wezens en onze kostbare aarde als geheel schade berokkenen. De tweede verkeerde zienswijze die velen van ons erop nahouden, is het idee dat we slechts ons lichaam zijn en dat we ophouden te bestaan wanneer we doodgaan. Door deze verkeerde zienswijze zien we niet dat we op allerlei manieren verbonden zijn met de wereld om ons heen en dat deze onderlinge verbondenheid ook na de fysieke dood blijft bestaan. De derde verkeerde zienswijze is het idee dat wat we zoeken, of het nu geluk, de hemel of liefde is, alleen in de toekomst buiten onszelf gevonden kan worden. We kunnen deze dingen een heel leven najagen of erop wachten zonder te beseffen dat we ze in onszelf kunnen vinden, hier en nu.

Er zijn drie basisoefeningen die ons kunnen bevrijden van deze drie verkeerde zienswijzen: de concentratie op leegte, kentekenloosheid en afzien van streven: strevenloosheid. Deze staan bekend als de Drie Poorten van Bevrijding en komen in alle boeddhistische scholen voor. Deze drie concentraties geven diep inzicht in de betekenis van leven en dood. Ze helpen ons bij de transformatie van gevoelens van verdriet, angst en bezorgdheid, eenzaamheid en vervreemding. Ze hebben de kracht ons te bevrijden van onze verkeerde zienswijzen, zodat we dieper en voller kunnen leven en sterven en de dood zonder angst, woede of wanhoop in de ogen kunnen kijken.

Er zijn nog vier aanvullende concentraties die we kunnen onderzoeken. Deze hebben betrekking op vergankelijkheid, begeerteloosheid, loslaten en nirvana. Deze vier oefeningen staan in de Soetra over de Volledig Bewuste Ademhaling, een prachtige tekst uit het vroege boeddhisme. De concentratie op vergankelijkheid

kan ons bevrijden van de neiging om te leven alsof wij en onze dierbaren hier voor altijd zullen zijn. De concentratie op begeer- teloosheid is een gelegenheid om rustig de tijd te nemen en uit te vinden wat echt geluk nu werkelijk is. Dan ontdekken we dat er al meer dan genoeg voorwaarden aanwezig zijn om hier en nu echt gelukkig te zijn. De concentratie op loslaten kan ons helpen ons los te maken van lijden en pijnlijke gevoelens te transformeren en op te lossen. Als we tijdens al deze concentraties diep kijken, zullen we de vrede en vrijheid van nirvana leren kennen.

Deze zeven concentraties zijn heel praktisch. Samen maken ze ons wakker voor de werkelijkheid. Ze leren ons waarderen wat we allemaal al hebben, zodat we echt geluk kunnen proeven in het hier en nu. Ook schenken ze ons het inzicht dat we nodig hebben om de tijd die ons gegeven is te leren waarderen, om ons te verzoenen met degenen van wie we houden en om ons lijden in liefde en begrip te transformeren. Dit is de kunst van het leven.

We moeten onze aandacht, concentratie en inzicht gebruiken om te begrijpen wat het betekent om in leven te zijn en wat het betekent om te sterven. We kunnen wetenschappelijke en spirituele ontdekkingen 'inzichten' noemen en de beoefening van het voeden en onderhouden van deze inzichten 'concentraties'.

Dankzij de wetenschappelijke en spirituele inzichten krijgen we in deze eenentwintigste eeuw de mogelijkheid om tot de diepste oorzaken van het menselijk lijden door te dringen. Als individualisme en consumeren karakteristiek waren voor de twintigste eeuw, dan zijn inzicht in de onderlinge verbondenheid en onderzoek naar nieuwe vormen van solidariteit en saamhorigheid karakteristiek voor de eenentwintigste eeuw. Door te mediteren op



de zeven concentraties zullen we in staat zijn alles in het licht van onderlinge afhankelijkheid te gaan zien. Het zal ons van onze verkeerde zienswijzen bevrijden en de barrières van de onderscheid makende geest afbreken. De vrijheid die we zoeken is geen zelf-destructieve vrijheid en ook geen vrijheid die ten koste gaat van andere landen of van de natuur. Het is een vrijheid die ons bevrijdt van eenzaamheid, woede, haat, angst, begeerte en wanhoop.

De leer van de Boeddha is heel helder, effectief en eenvoudig te begrijpen. Die opent een levenspad dat niet alleen onszelf, maar de gehele mensheid ten goede komt. We hebben de macht om over het lot van de aarde te beslissen. Het boeddhisme is de helderste vorm van humanisme die er is. Onze inzichten en handelingen zullen ons redden. Als we wakker worden en onze situatie zien zoals die werkelijk is, zal zich een collectieve verandering in het bewustzijn voordoen. Dan is er weer hoop.

Laten we onderzoeken hoe de zeven concentraties – diepe inzichten in de werkelijkheid – hun licht kunnen schijnen op onze situatie, ons lijden. Als je merkt dat je je tijdens het lezen op onbekend terrein bevindt, adem dan rustig in en uit. Dit boek is een reis die we samen maken, net zoals je een boswandeling maakt en geniet van de adembenemende schoonheid van onze kostbare planeet. Soms zie je een boom met een mooie schors, een opvallende rotsformatie of een prachtig gekleurd stuk mos vlak langs het pad en dan wil je degene met wie je bent hiervan laten meegenieten. Soms ga je ergens zitten om samen te picknicken, of je drinkt onderweg wat water uit een heldere bron. Dit boek lijkt hier wel wat op. Af en toe stoppen we om te rusten, om iets te drinken of gewoon om even te zitten. De stilte tussen ons is al volledig.

## Stilte

In Plum Village, het mindfulness meditatiecentrum in Frankrijk waar ik woon, was een veranda die we de ‘Luisteren naar de regen veranda’ noemden. We hadden hem speciaal hiervoor gebouwd, zodat we er konden zitten en naar de regen konden luisteren zonder verder ook maar aan iets te denken. Door naar de regen te luisteren kan de geest stil worden.

Het verstillen van de geest is eenvoudig. Het enige wat je hoeft te doen, is je aandacht op één ding richten. Zolang je geest naar de regen luistert, denkt hij nergens anders aan. Je hoeft dan niet te proberen om je geest stil te maken. Je hoeft alleen maar te ontspannen en naar de regen te luisteren. Hoe langer je dit kunt, hoe stiller je geest wordt.

Door zo in stilte te zitten, kunnen we de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Als het lichaam ontspannen is en de geest tot rust komt, kunnen we helder zien. We worden zo stil en helder als het water van een bergmeer, waarvan de kalme oppervlakte de blauwe hemel, de wolken en de omliggende bergtoppen reflecteert, precies zoals ze zijn.

Zolang we rusteloos zijn en de geest gejaagd is, zijn we niet in staat de werkelijkheid duidelijk te zien. Dan zijn we als het meer op een stormachtige dag, wanneer het oppervlak onrustig is en een vertekend beeld van de hemel weergeeft. Maar zodra we de stilte herstellen, kunnen we diep kijken en de waarheid gaan zien.

## Oefening: de kunst van het ademen

Mindful ademen is een prachtige manier om het lichaam en je gevoelens tot rust te brengen en tot stilte en vrede te komen. Mindful ademen is niet moeilijk. Iedereen kan het, zelfs kinderen.

Als je mindful ademt, breng je lichaam en geest in harmonie, terwijl je je concentreert op het wonder van de adem. Onze ademhaling is van dezelfde schoonheid als muziek.

Adem in, en weet dat je inademt. Je richt al je aandacht op je inademing. Terwijl je inademt, is er vrede en harmonie in je hele lichaam.

Adem uit, en weet dat je uitademt. Terwijl je uitademt, is er rust, ontspanning en loslaten. Je ontspant alle spieren in je gezicht en schouders.

Je hoeft jezelf niet te forceren om in- en uit te ademen. Je hoeft je helemaal niet in te spannen en je hoeft je er ook niet mee te bemoeien. Laat de adem op natuurlijke wijze zijn gang gaan.

Stel je terwijl je in- en uitademt voor dat iemand een lange noot op een viool speelt en de strijkstok heen en weer beweegt over de snaar. De noot houdt heel lang aan. Als je een beeld zou moeten schetsen van je ademhaling, zou dit eruit zien als het cijfer acht. Niet als een rechte lijn, want er is sprake van continuïteit terwijl de adem naar binnen en naar buiten stroomt. Je adem wordt de muziek zelf.

Zo ademen is mindfulness. Aanhoudende mindfulness is concentratie. Is er sprake van concentratie, dan is er inzicht – een doorbraak – waardoor je meer vrede, begrip, liefde en vreugde in je leven ervaart.

Laten we voor we verder gaan even de tijd nemen om samen naar de muziek van onze ademhaling te luisteren.

Ik adem in, en geniet van mijn inademing.  
Ik adem uit, en geniet van mijn uitademing.

Ik adem in, en met mijn inademing komt mijn hele lichaam tot harmonie.  
Ik adem uit, en met mijn uitademing komt mijn hele lichaam tot rust.

Ik adem in, en mijn hele lichaam geniet van de vrede van mijn inademing.  
Ik adem uit, en mijn hele lichaam geniet van de ontspanning van mijn uitademing.

Ik adem in, en geniet van de harmonie van mijn inademing.  
Ik adem uit, en geniet van de harmonie van mijn uitademing.

*De kunst van het leven* introduceert zeven transformerende meditaties, die een volkomen nieuw licht werpen op ons leven, onze relaties en onze verbondenheid met de wereld. Dit boek biedt geen ontsnappingsroute naar een vage, gelukzalige plek. Integendeel: het toont een diepe geluksbeleving in het hier en nu. Aan de hand van veel persoonlijke ervaringen laat Thich Nhat Hanh zien dat iedereen een gelukkig, vredig en actief leven kan leiden en ouderdom en dood open, vreugdevol en zonder angst tegemoet kan treden.

*'Een van de meest invloedrijke spirituele leiders van onze tijd.'* – Oprah Winfrey

*'Hij toont ons het verband tussen persoonlijke, innerlijke vrede en wereldvrede.'* – Zijne Heiligheid de Dalai Lama



Foto: Richard Friday

**Thich Nhat Hanh** is een Vietnamese, boeddhistische monnik, zenleraar, dichter en mensenrechtenactivist. Hij werd door Martin Luther King voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. In simpele bewoordingen weet hij de essentie van de boeddhistische leer uit te leggen.

[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

NUR 728

ISBN 978-90-259-0993-2



**th** ten have