



THICH

NHAT

HANH

Leven

Mindfulness en de weg naar geluk

ten have

HOOFDSTUK 1

Leegte: het wonder van interzijn

*Leegte wil zeggen vol te zijn van alles
maar leeg te zijn van een afzonderlijk bestaan.*

Stel je een mooie bloem voor. Dit kan een orchidee of een roos zijn, maar ook een eenvoudig madeliefje dat langs de kant van het pad groeit. Als je in de bloem kijkt, zie je dat hij vol leven is. Hij bevat aarde, regen en zonneschijn. Maar de bloem is ook gevuld met wolken, oceanen en mineralen. Hij is zelfs vol van ruimte en tijd. In feite is het hele universum aanwezig in deze ene, kleine bloem. Zouden we één van deze ‘niet-bloem’ onderdelen wegnemen, dan zou de bloem er niet zijn. Zonder de voedingstoffen uit de bodem kan de bloem niet groeien. Zonder regen en zonneschijn, sterft de bloem. Zouden we alle niet-bloem onderdelen verwijderen, dan zou er niets substantieels overblijven dat we nog ‘bloem’ zouden kunnen noemen. Deze waarneming leert ons dus dat de bloem vol is van het hele universum, terwijl hij tegelijkertijd leeg is van een afzonderlijk zelf. De bloem kan niet op zichzelf bestaan.

Ook wij zelf zijn vol van heel veel verschillende dingen en zijn tegelijkertijd leeg van een afzonderlijk zelf. Net als de bloem, bevatten wij aarde, water, lucht, zonlicht en warmte. We bevatten ruimte en bewustzijn. Onze voorouders, ouders, grootouders, opvoeding, cultuur en ons voedsel is allemaal onderdeel van ons. Het hele universum is samengekomen om de prachtige

manifestatie die we zijn te scheppen. Zodra we één van deze 'niet-ons' onderdelen verwijderen, zullen we merken dat er geen 'ons' overblijft.

Leegte: de Eerste Poort van Bevrijding

Leegte is niet hetzelfde als niets. Zeggen dat we leeg zijn, betekent niet dat we niet bestaan. Om vol of leeg te kunnen zijn, moet het ding zelf er natuurlijk wel eerst zijn. Als we 'het kopje is leeg' zeggen, moet er wel een kopje zijn voor het leeg kan zijn. En als we zeggen we dat wij leeg zijn, moeten we er dus wel eerst zijn om zonder een permanent, afzonderlijk zelf te kunnen zijn.

Ongeveer dertig jaar geleden zocht ik naar een woord om onze diepe verbondenheid met alles om ons heen te beschrijven. Het woord 'saamhorigheid' vond ik heel mooi, maar uiteindelijk bedacht ik toch het woord 'interzijn'. Het werkwoord 'zijn' kan misleidend werken, omdat we niet op onszelf, alleen, kunnen zijn. 'Zijn' is altijd 'inter-zijn'. Als we het voorvoegsel 'inter' combineren met het werkwoord 'zijn', dan ontstaat een nieuw werkwoord: 'interzijn'. Interzijn geeft de werkelijkheid preciezer weer. We interzijn met elkaar en met al het leven.

Ik heb grote waardering voor het werk van de bioloog Lewis Thomas. Hij beschrijft hoe onze lichamen 'gedeeld, gehuurd en bezet' worden door ontelbare, minuscule organismen. Zonder deze zouden we 'geen spier kunnen bewegen, niet met onze vingers kunnen trommelen en geen gedachte kunnen denken'. Ons lichaam is een gemeenschap en de triljoenen niet-menselijke

cellen in ons lichaam zijn veel talrijker dan het aantal menselijke cellen. Zonder deze zouden we niet kunnen denken, voelen of spreken. Er zijn, zegt hij, geen afzonderlijke wezens. De planeet is één enorme, levende, ademende cel, waarvan alle werkzame delen symbiotisch verbonden zijn.

Het inzicht ‘interzijn’

Overal in ons dagelijks leven kunnen we leegte en interzijn waarnemen. Als je naar een kind kijkt, zie je al snel ook de moeder, vader, opa’s en oma’s in haar en in de manier waarop ze kijkt, de dingen doet en zegt. Zelfs haar talenten en vaardigheden zijn dezelfde als die van haar ouders. Als we soms niet begrijpen waarom een kind zich op een bepaalde manier gedraagt, helpt het om te bedenken dat ze geen afgescheiden zelf-entiteit is. Ze is een voortzetting. Haar ouders en voorouders bevinden zich in haar. Als ze loopt en praat, lopen en praten zij ook. Als we diep naar het kind kijken, kunnen we contact maken met haar ouders en voorouders. En als we diep naar de ouders kijken, kunnen we ook het kind zien. We bestaan niet los van elkaar. We interzijn. Alles is van al het andere in het universum afhankelijk, wil het tot manifestatie kunnen komen – of het nu een ster, wolk, boom, boom, jou of mij betreft.

Ik herinner me dat ik een keer in Londen was en op straat loopmeditatie beoefende. In de etalage van een boekwinkel zag ik een boek met de titel *My Mother, Myself*. Ik heb het niet gekocht, omdat ik vermoedde dat ik wel wist wat erin stond. Het is

echt zo dat wij allemaal een voortzetting van onze moeder zijn. We zijn onze moeder. Dus als we kwaad zijn op onze moeder of vader, dan zijn we ook kwaad op onszelf. Alles wat we doen, doen onze ouders met ons mee. Dit is misschien moeilijk te accepteren, maar het is waar. We kunnen niet zeggen dat we niks te maken willen hebben met onze ouders. Zij zijn in ons en wij zijn in hen. We zijn de voortzetting van al onze voorouders. De vergankelijkheid geeft ons de kans om onze erfenis te transformeren en in een goede, mooie richting te sturen.

Iedere keer als ik wierook offer en buig voor het altaar in mijn hut, doe ik dit niet als een individueel zelf, maar dan buigt een hele traditie. Als ik loop, zit, eet of kalligrafeer, ben ik mij ervan gewaar dat al mijn voorouders op dat moment in mij aanwezig zijn. Ik ben hun voortzetting. Bij alles wat ik doe stelt de energie van mindfulness me in staat om het als 'wij' en niet als 'mij' te doen. Als ik een kalligrafeerkwast vasthoud, weet ik dat ik mijn vader niet uit mijn hand kan verwijderen. Ik weet ook dat ik mijn moeder en mijn voorouders niet uit mezelf kan halen. Ze bevinden zich in al mijn cellen, mijn gebaren en in mijn vermogen om een mooie cirkel te tekenen. Ook kan ik mijn geestelijke leraren niet uit mijn hand verwijderen. Ze zijn aanwezig in de vrede, concentratie en mindfulness die ik ervaar terwijl ik de cirkel teken. Met zijn allen maken wij de cirkel. Er is geen afzonderlijk zelf dat dit doet. Als ik kalligrafie beoefen, raak ik het diepe inzicht in geen-zelf. Zo wordt dit een diepe meditatiebeoefening.

We kunnen dit zowel op ons werk als thuis beoefenen en gaan zien dat al onze voorouders en leraren in onze handelingen aanwezig zijn. We kunnen hun aanwezigheid ervaren als we talenten of

vaardigheden benutten die door hen aan ons zijn doorgegeven. We kunnen hun handen in die van ons zien wanneer we een maaltijd bereiden of de afwas doen. We kunnen een diepe verbondenheid ervaren en onszelf bevrijden van het idee dat we een afzonderlijk zelf zijn.

Je bent een rivier

Leegte kun je beschouwen als interzijn in de ruimte: onze relatie met alles om ons heen. We kunnen leegte ook zien als vergankelijkheid in de tijd. Vergankelijkheid wil zeggen dat niets tijdens twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijft. De Griekse filosoof Heraclitus uit Efeze zei: 'Je kunt niet twee keer in dezelfde rivier baden.' Een rivier stroomt voortdurend, dus zodra je op de oever klimt en er dan weer induikt, is er alweer ander water. En in dit korte tijdsbestek zijn ook wij veranderd. Iedere seconde sterven er cellen in ons lichaam en worden nieuwe geboren. Onze gedachten, zienswijzen, gevoelens en gemoedstoestanden veranderen ook van moment tot moment. We kunnen dus niet twee keer in dezelfde rivier zwemmen en de rivier kan niet twee keer dezelfde persoon ontvangen. Onze lichaam en geest zijn een voortdurend veranderend continuüm. Hoewel we er schijnbaar hetzelfde uitzien en nog altijd dezelfde naam hebben, zijn we veranderd. Zelfs met onze geraffineerde wetenschappelijke instrumenten kunnen we in een mens niets vinden dat onveranderlijk is en dat we een ziel of een zelf kunnen noemen. Wanneer we veranderlijkheid als een werkelijk

gegeven accepteren, moeten we ook de waarheid van geen-zelf accepteren.

De twee concentraties op leegte en veranderlijkheid kunnen ons bevrijden van onze neiging te denken dat we een afzonderlijk zelf zijn. Deze inzichten kunnen ervoor zorgen dat we uit de gevangenis van onze verkeerde zienswijzen stappen. We moeten onszelf trainen zodat het inzicht in leegte blijvend gevoed wordt terwijl we naar een persoon, vogel, boom of rots kijken. Dat is iets heel anders dan enkel zitten en nadenken over leegte. We dienen de ware aard van leegte, interzijn, vergankelijkheid in onszelf en anderen werkelijk te *zien*.

Je kunt mij bijvoorbeeld Vietnamees noemen. Je kunt aardig zeker denken te weten dat ik een Vietnamese monnik ben. Maar wettelijk gezien heb ik geen Vietnamees paspoort en cultureel gezien heb ik Franse elementen in me en daarnaast ook iets van de Chinese en Indiase cultuur. In mijn schrijven en onderricht kun je meerdere bronnen uit verschillende culturen herkennen. Etnisch gesproken bestaat er niet zoiets als het Vietnamese ras. Ik heb Melanesische, Indonesische en Mongoolse kenmerken in me. Zoals een bloem ook uit niet-bloem onderdelen bestaat, zo ben ik opgebouwd uit niet-ik onderdelen. Door inzicht in interzijn kunnen we deze wijsheid van geen-onderscheid leren kennen. Het bevrijdt ons. We hoeven dan niet langer tot een bepaald geografisch gebied te behoren of een bepaalde culturele identiteit te hebben. We zien dat het hele universum in onszelf aanwezig is. Hoe meer we kijken vanuit het inzicht in leegte, hoe meer we ontdekken en hoe dieper ons begrip. Mededogen, vrijheid en geen-angst zijn hiervan het vanzelfsprekende gevolg.

Noem me bij mijn ware namen

Ik herinner me een dag in de jaren zeventig. We werkten voor de Vietnamese boeddhistische vredesdelegatie in Parijs en kregen verschrikkelijk nieuws te horen. Veel mensen waren Vietnam per boot ontvlucht en ondernamen een heel gevaarlijke reis. Behalve het gevaar van stormen en gebrek aan brandstof, eten en water, riskeerden ze ook nog aanvallen van piraten die voor de kust van Thailand actief waren. We hoorden een heel tragisch verhaal. Piraten hadden een boot geënterd, waardevolle spullen gestolen en een elfjarig meisje verkracht. Toen haar vader tussenbeide wilde komen, werd hij overboord gegooid. Na de verkrachting sprong het meisje zelf ook overboord. Ze verdronken allebei in zee.

Toen ik dit nieuws hoorde, kon ik niet slapen door hevige gevoelens van verdriet, mededogen en medelijden. Maar als beoefenaar kun je je niet laten verlammen door gevoelens van woede en hulpeloosheid. Daarom beoefende ik loop- en zitmeditatie en mindful ademen om dieper inzicht in de situatie te krijgen.

Ik stelde me voor dat ik een kleine jongen was, geboren in een arm gezin in Thailand. Mijn vader was een analfabete visser. Mijn voorouders hadden generaties lang in armoede geleefd, ze hadden geen opleiding genoten en kregen van niemand hulp. Ook ik groeide op zonder opleiding en waarschijnlijk met het nodige geweld. Op een dag vraagt iemand me mee naar zee te gaan om als piraat veel geld te verdienen. Dom genoeg zeg ik 'ja', omdat ik wanhopig ben en die verschrikkelijke spiraal van armoede uiteindelijk eens wil doorbreken. En dan, onder druk van mijn medepi-

raten en zonder de kustwacht om me te weerhouden, vergrijp ik me aan een mooi, jong meisje.

Ik heb mijn hele leven niet geleerd om lief te hebben of om een ander te begrijpen. Ik heb geen enkele opleiding genoten. Niemand kon me een toekomst bieden. Als jij met een geweer op die boot had gestaan, had je me neer kunnen schieten. Dan had je me kunnen doden. Maar je had me niet kunnen helpen.

Tijdens mijn meditatie die nacht in Parijs, zag ik in de toekomst honderden baby's onder gelijksoortige omstandigheden geboren worden en opgroeien tot piraat, tenzij ik nu iets zou doen om hen te helpen. Ik zag dit allemaal en mijn boosheid verdween. Mijn hart was vol met de energie van mededogen en vergeving. Ik kon zowel het elfjarige meisje als de piraat omarmen. Ik zag mezelf in hen. Dit is de vrucht van de contemplatie op leegte, op interzijn. Ik zag dat lijden niet alleen iets individueels is, maar ook iets collectiefs. Lijden kan via onze voorouders op ons worden overgedragen, of het kan in de maatschappij waarin wij leven aanwezig zijn. Terwijl mijn beschuldigingen en haat verdwenen, beloofde ik om tijdens mijn leven niet alleen slachtoffers maar ook overtreeders te helpen.

Dus als je me Thich Nhat Hanh noemt, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Zeg je dat ik het jonge meisje ben, dan zeg ik ook 'Ja, dat ben ik'. En ook als je me piraat noemt, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Dit zijn allemaal mijn ware namen. Zeg je dat ik een arm kind in een oorlogsgebied ben, dan zeg ik 'Ja, dat ben ik'. Zeg je dat ik de wapenhandelaar ben die met zijn wapenverkoop oorlogen stimuleert, ook dan zeg ik weer 'Ja, dat ben ik'. Al deze mensen zijn wij. We interzijn met iedereen.

*Als we in staat zijn onszelf te bevrijden van het idee van
afgescheidenheid,
dan beschikken we over mededogen, dan beschikken we over
begrip
en over de energie die nodig is om te helpen.*

Twee niveaus van waarheid

In de dagelijks omgang zeggen we ‘jij’ en ‘ik’ en ‘wij’ en ‘zij’, omdat deze aanduidingen nuttig zijn. Ze geven aan over wie of wat we het hebben. Maar het is belangrijk om te beseffen dat het slechts conventionele aanduidingen zijn. Het zijn slechts relatieve waarheden en het is niet de ultieme waarheid. We zijn veel meer dan deze etiketten en categorieën. Het is onmogelijk om een harde lijn te trekken tussen jou en mij en de rest van het universum. Het inzicht in interzijn helpt ons om ons te verbinden met de ultieme waarheid van leegte. De leer over leegte gaat niet over ‘de dood’ van het zelf. Het zelf hoeft niet te sterven. Het zelf is niet meer dan een idee, een illusie, een verkeerde zienswijze, een denkbeeld. Het is niet de werkelijkheid. Hoe kan iets dat er niet is sterven? We hoeven het zelf niet te doden, maar we kunnen wel de illusie van een afzonderlijk zelf laten verdwijnen door een dieper inzicht in de werkelijkheid.

We zitten zo dicht op de aarde dat we soms vergeten hoe mooi hij is

Thich Nhat Hanh 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 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.



Thich Nhat Hanh (1926-2022) was een Vietnamese zenmeester, dichter en vredesactivist. Zijn boeken verbinden boeddhistische wijsheid met het dagelijks leven. Zijn boodschap is eenvoudig én radicaal: echte verandering, zowel maatschappelijk als persoonlijk, begint bij aandacht voor wat er nu is.

