

A portrait of Thich Nhat Hanh, a Buddhist monk, with a shaved head and a gentle smile. He is wearing a dark turtleneck sweater, a grey scarf, and a brown jacket. His hands are clasped in his lap. The background is a soft-focus outdoor setting with trees and foliage.

THICH NHAT HANH

De wereld is mijn thuis

Herinneringen en levenslessen

Thich Nhat Hanh

DE WERELD
IS MIJN THUIS

Herinneringen en levenslessen

th ten have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *At Home in the World; Stories and Essential Teachings from a Monk's Life*

© 2016 Unified Buddhist Church, Inc.

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2017

Postbus 13288

3507 LG Utrecht

www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Engels door Ronald Hermsen

Omslag Inkahootz

ISBN 978 90 259 0588 0

ISBN e-book: 978 90 259 0589 7

NUR 728

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.

Inhoud

De wereld is mijn thuis 11

Mijn leven in Vietnam 15

Kauwend op een koekje 17

Tijd om te leven 18

Het geluk van een eigen toilet 19

Het blad 20

Een tekening van de Boeddha 22

Caleidoscoop 24

De kluzenaar en de bron 25

Geschenken van mijn leraar 28

De pij van mijn leraar 30

Bananenbladeren 33

Cactusbloesem 35

De deur dicht doen 37

De ria-plant 39

Afwassen 40

Doerian 42

De stem van het opkomend tij 43

Oorlog en ballingschap 47

De laatste zak rijst 49

Een Franse soldaat 52

Verse kruiden 59

Niet opgeven 60

Het nut van zien	63
Het vliegveld	64
Hitte	66
Aan land, maar toch op zee	68
De kokosnootmonnik	73
Mindfulness op het slagveld	75
De petitie	78
Bodhisattva dr. Martin Luther King Jr.	80
Gewetensbezwaarde	83
Ik kom uit het Midden	84
Dit is China niet	86
Alfred Hassler	88
Noem me bij mijn ware namen	90
Oorlogswonden genezen	93
De beoefening is als een boot	95
De eerste bloesem	98
Het bamboebosje	100
De bloei van Plum Village	101
Het afgelegen huis in de wind	103
Geniet van je slaapzak	105
De Peugeot	107
Meneer Mounet en de ceders	109
Parasoldennen	112
Boekbinden	114
Appelsap en dennenappels	115
Het geluk van het schrijven	117
Lotus-thee	119

Broeder en Zuster 120
De linde 122
Leren omhelzen 123
Spijkers 125
Mandarijnmeditatie 126
Bladeren harken 128
Ademen en zeisen 129
De wiskundeleraar 131
Een palmboom in mijn tuin 133
Ik ben verliefd 135
Een oude boom met nieuwe bloesem 137
Verstopperkje 138

De wereld is mijn thuis 141

Elkaar groeten 143
De bel 144
De ziel van het oude Europa 147
Een droom over de markt 149
De voetstappen van de Boeddha 152
Twee minuten vrede 154
Nectar van mededogen 156
De *Times of India* 158
Een ontspannen busrit 160
Olijfbomen 162
Vrijuit lopen 163

Ik ben aangekomen	165
Een droom over een college	167
Sla	170
Onze twee handen	171
Kijk naar je hand	172
Geef me wat tabak!	174
De golf en het water	176
Het Googleplex	177
Zit de Boeddha in de auto?	180
Lopend op landweggetjes	182
Eén stap	183
Thuisgevoel	186
Een woeste en een vriendelijke bodhisattva	188
De astronaut	189
Herfstbladeren	191
Thuiskomen	192
Het leven is ons ware thuis	194
Ik ben hier niet	196
Over Thich Nhat Hanh	201

De leer bestaat niet alleen uit praten.

Het is een manier van leven.

Mijn leven is mijn leer. Mijn leven is mijn boodschap.

Thich Nhat Hanh

De wereld is mijn thuis

In 1968, tijdens de Vietnamoorlog, ging ik als vertegenwoordiger van de Vietnamese boeddhistische vredesdelegatie naar Frankrijk voor de vredesonderhandelingen in Parijs. Wij wilden ons namens de meerderheid van het Vietnamese volk, dat zelf geen stem had, uitspreken tegen de oorlog. Ik vloog terug vanuit Japan waar ik een lezing had gegeven en maakte een tussenstop in New York om mijn vriend Alfred Hassler van de *Fellowship of Reconciliation* te bezoeken. Deze organisatie streefde naar de beëindiging van de Vietnamoorlog en sociale rechtvaardigheid. Maar ik had geen geldig visum en werd na de landing in Seattle direct apart genomen en opgesloten in een kamer. Ik mocht niemand zien of spreken. De muren waren beplakt met Gezocht-posters van voortvluchtigen. De autoriteiten hadden mijn paspoort ingenomen en ik mocht niemand bellen. Pas enkele uren later, toen mijn vliegtuig op vertrekken stond, kreeg ik mijn paspoort terug en werd ik onder escorte naar het vliegtuig geleid.

Twee jaar eerder, in 1966, was ik voor een conferentie in Washington D.C. Daar vertelde een verslaggever van de *Baltimore Sun* me dat er een bericht uit Saigon was gekomen waarin de regeringen van de Verenigde Staten, Frankrijk, Groot-Brittannië en Japan met klem verzocht werd om mijn paspoort niet langer te erkennen. Men vond namelijk dat ik dingen had gezegd die haaks stonden op hun strijd tegen het communisme. De regeringen gaven hieraan gehoor en mijn paspoort werd ongeldig verklaard. Enkele vrienden in Washington D.C. vonden dat ik moest onderduiken, maar als ik in de VS bleef, riskeerde ik deportatie en gevangenisstraf.

Dus ik dook niet onder, maar zocht politiek asiel in Frankrijk. De Franse regering verleende me onderdak en ik kreeg een vreemdelingenpaspoort. 'Vreemdeling' wil zeggen dat je tot geen enkel land behoort en stateloos bent. Met dit document kon ik naar alle Europese landen reizen die de Geneefse Conventies hadden ondertekend. Maar om naar landen als Canada en de VS te gaan, moest ik nog altijd een visum aanvragen en dit is heel moeilijk voor een stateloze. Mijn oorspronkelijk plan was om drie maanden weg te blijven en een serie lezingen te geven aan de Cornell University, gevolgd door een lezingtoer door de VS en Europa om op te roepen tot vrede, en dan weer terug te keren naar Vietnam. Mijn familie, al mijn vrienden en medewerkers, kortom mijn hele leven was in Vietnam. Maar het liep anders en ik leefde bijna veertig jaar in ballingschap.

Steeds als ik een visum voor de VS aanvroeg, kreeg ik een automatisch 'nee'. De regering wilde niet dat ik kwam. Ze dachten dat ik de oorlogsspanningen van de VS in Vietnam zou kunnen tegenwerken. Ik mocht zowel de VS als Groot-Brittannië niet in. Ik moest per brief senator George McGovern en senator Robert Kennedy vragen me uit te nodigen. Hun antwoorden hadden ongeveer de volgende strekking: 'Beste Thich Nhat Hanh, graag zou ik meer willen weten over de oorlogssituatie in Vietnam. Zou u mij willen bezoeken om mij hierover te informeren. Mocht u problemen hebben met het verkrijgen van een visum, belt u me dan op het volgende telefoonnummer...' Alleen met zo'n brief kon ik een visum krijgen.

Ik moet toegeven dat ik het tijdens de eerste twee jaren van mijn ballingschap heel moeilijk had. Hoewel ik al een veertigjarige monnik met veel leerlingen was, had ik mijn ware thuis nog niet gevonden. Ik kon heel goede lezingen geven over de beoefening van het

boeddhisme, maar ik was nog niet echt aangekomen. Intellectueel gezien wist ik heel veel van het boeddhisme. Ik had een jarenlange boeddhistische opleiding achter de rug en beoefende al vanaf mijn zestiende, maar ik had mijn ware thuis nog niet gevonden.

Het was mijn bedoeling om mensen tijdens mijn lezingentour door de VS te vertellen over de werkelijke situatie in Vietnam en hun informatie te geven die ze via radio en kranten niet kregen. Tijdens de tour bleef ik slechts één of twee nachten in dezelfde stad. Soms werd ik 's nachts wakker en wist ik niet meer waar ik was. Het was erg zwaar. Ik moest in- en uitademen om me te herinneren in welke stad en welk land ik was.

In deze periode had ik een terugkerende droom waarin ik thuis was in mijn moedertempel in Centraal-Vietnam en een groene helling op klom, die was begroeid met prachtige bomen. Maar halverwege de top werd ik wakker en realiseerde ik me dat ik in ballingschap leefde. Dit was een steeds terugkerende droom. Ondertussen was ik zeer actief en leerde met kinderen van allerlei verschillende nationaliteiten te spelen: Duitse kinderen, Franse kinderen, Amerikaanse en Engelse kinderen. Ik raakte bevriend met Anglicaanse priesters, katholieke priesters, protestantse dominees, rabbijnen, imams en vele anderen. Ik beoefende mindfulness. Ik probeerde in het hier en nu te leven en iedere dag opnieuw de wonderen van het leven aan te raken. Ik heb mijn leven aan deze beoefening te danken. De bomen in Europa zijn zo anders dan de bomen in Vietnam. Het fruit, de bloemen, de mensen, alles is volkomen anders. De beoefening bracht me terug bij mijn ware thuis in het hier en nu. Uiteindelijk stopte het lijden en kwam die droom niet meer terug.

Mensen dachten misschien dat ik leed omdat ik niet terug mocht naar mijn vaderland Vietnam, maar dat was niet zo. Toen ik na bijna veertig jaar ballingschap eindelijk terug mocht, was ik heel blij dat we het onderricht en de beoefening van mindfulness en geëngageerd boeddhisme aan de monniken, nonnen en leken in Vietnam konden aanbieden. Het was ook een groot plezier om met kunstenaars, schrijvers en geleerden te kunnen spreken. Maar toen het weer tijd was om mijn geboorteland te verlaten, leed ik daar niet onder.

De woorden 'Ik ben aangekomen, ik ben thuis,' geven de essentie van mijn beoefening volledig weer. Dit is een van de belangrijkste dharmazegels van Plum Village. Deze uitdrukking is de verwoording van mijn inzicht in de leer van de Boedha en vormt de kern van mijn beoefening. Sinds ik mijn ware thuis heb gevonden, lijd ik niet langer. Het verleden is niet langer mijn gevangenis en de toekomst evenmin. Ik ben in staat om in het hier en nu te leven en in contact te zijn met mijn ware thuis. Ik kan met iedere ademhaling en iedere stap thuiskomen. Ik hoef geen vliegticket te kopen en ik hoef niet langs de veiligheidscontrole. Binnen enkele seconden kan ik thuis zijn.

Als we diep verankerd zijn in het huidige moment, kunnen we zowel het verleden als de toekomst aanraken. Als we op de juiste manier met het huidige moment kunnen omgaan, kunnen we het verleden helen. Juist omdat ik geen eigen land had, kreeg ik de gelegenheid mijn ware thuis te vinden. Dit is heel belangrijk. Juist omdat ik stateloos was, moest ik mij inspannen om tot een diep inzicht te komen en mijn ware thuis te vinden. Het gevoel dat we niet worden geaccepteerd, dat we nergens thuishoren en geen nationale identiteit hebben, kan het inzicht in ons laten doorbreken dat nodig is om ons ware thuis te vinden.

Mijn leven in Vietnam

Kauwend op een koekje

Toen ik vier jaar oud was nam mijn moeder als ze thuiskwam van de markt altijd een koekje* voor me mee. Dat nam ik mee naar de voortuin en dan nam ik er echt de tijd voor om het op te eten. Soms duurde het wel een half uur of drie kwartier voor ik het op had. Ik nam een heel klein hapje en keek omhoog naar de lucht. Dan raakte ik de hond met mijn voet aan en nam ik weer een hapje. Ik genoot ervan om daar gewoon te zitten, samen met de lucht, de aarde, het bamboebosje, de kat, hond en de bloemen. Ik kon mijn koekje in alle rust opeten, omdat ik niets had om me zorgen over te maken. Ik dacht niet aan de toekomst en ik had geen spijt over het verleden. Ik verbleef helemaal in huidige moment, samen met mijn lekkernij, de hond, het bamboebosje, de kat en al het andere.

We kunnen onze maaltijden net zo langzaam eten en er net zo van genieten als ik van mijn koekje, toen ik nog een kind was. Misschien denk je dat je het koekje van je kindertijd bent kwijtgeraakt, maar ik weet zeker dat het er nog is, ergens in je hart. Alles is er nog en als je het echt wilt, kun je het vinden. Mindful eten is een heel belangrijke meditatie-oefening. We kunnen zo eten dat het koekje van onze kindertijd weer tot leven komt. Het huidige moment is vol vreugde en geluk. Als je aandachtig bent, kun je dit zien.

* Het gaat hier om *banh gio*, een Vietnamese lekkernij van gestoomd deeg met vulling.

Tijd om te leven

Het leven in Vietnam was in mijn jeugd heel anders dan tegenwoordig. Een verjaardagsfeest, poëziemiddag, of de gedenkdag van het overlijden van een familielid duurde de hele dag en niet slechts een paar uur. Je kon komen en gaan wanneer je wilde. Je hoefde geen auto of fiets te hebben, je liep gewoon. Woonde je ver weg, dan ging je de dag ervoor al op pad en sliep je onderweg bij vrienden. Het maakte niet uit hoe laat je aankwam, je was altijd welkom en je kreeg iets te eten. Als de eerste vier mensen er waren, gingen ze samen aan tafel en kregen ze te eten. Was je de vijfde, dan wachtte je op de volgende drie en dan at je met hen.

Voor de woorden 'vrije tijd' gebruikt het Chinees het teken voor 'deur' of 'raam'. Dit teken omvat het teken voor 'maan', wat wil zeggen dat je pas van de maan kunt genieten als je er echt de tijd en je gemak voor neemt. Tegenwoordig is dit voor veel mensen een luxe. We hebben meer geld en materieel comfort, maar we zijn niet gelukkiger omdat we gewoonweg niet de tijd hebben om van elkaars gezelschap te kunnen genieten.

Er is een manier waarop we van ons gewone dagelijkse leven een spiritueel leven kunnen maken. Zelfs heel gewone dingen, zoals aandachtig theedrinken, kunnen diepgaande spirituele ervaringen zijn die ons leven verrijken. Waarom zouden we twee uur doen over het drinken van een kopje thee? Zakelijk gezien is dit zonde van de tijd. Maar tijd is geen geld. Tijd is veel waardevoller dan geld. Tijd is leven. Geld is niets in vergelijking met leven. Als je twee uur samen theedrinkt, verdien je geen geld, maar je krijgt leven.

Het geluk van een eigen toilet

Sommige mensen vragen zich misschien af: Hoe kan ik ooit gelukkig zijn tijdens het schoonmaken van het toilet? Maar eigenlijk mag je al gelukkig zijn dat je een toilet hebt om schoon te maken. Toen ik novice was in Vietnam hadden we helemaal geen toiletten. Ik woonde in een tempel met meer dan honderd anderen en zonder één enkel toilet, maar toch wisten we ons te redden. Rondom de tempel waren allemaal bosjes en heuvels en we liepen gewoon een heuvel op. Er lagen geen rollen toiletpapier op de heuvels, we moesten gedroogde bananenbladeren nemen of maar hopen dat we wat dode bladeren vonden die we konden gebruiken. Ook thuis, als kind, dus voordat ik monnik werd, hadden we geen toilet. Slechts enkele mensen waren zo rijk dat ze zich een toilet konden veroorloven. Alle anderen moesten het met een rijstveld doen of liepen een heuvel op. In die tijd had Vietnam vijftieng miljoen inwoners en de meeste hadden geen toilet. Dus het bezit van een toilet dat je kunt schoonmaken, kan ons al gelukkig maken. We kunnen echt gelukkig zijn wanneer we inzien dat er al meer dan voldoende voorwaarden voor geluk aanwezig zijn.

Het blad

Als kind keek ik op een dag in de grote aarden waterkruik in onze voortuin. Deze werd gebruikt om water op te vangen en ik zag een prachtig blad op de bodem liggen. Het had allerlei verschillende kleuren. Ik wilde het eruit halen en ermee spelen, maar mijn arm was te kort om bij de bodem te kunnen. Dus pakte ik een stok en probeerde het blad eruit te krijgen. Het was heel lastig en ik werd ongeduldig. Ik roerde twintig, dertig keer met de stok, maar het blad kwam niet omhoog. Dus gaf ik het op en gooide de stok weg.

Toen ik enkele minuten later terugkwam, dreef het blad tot mijn verrassing op het water en kon ik het zo pakken. Terwijl ik weg was, was het water blijven ronddraaien en had het blad zo aan de oppervlakte gebracht. Zo werkt ons onderbewuste ook. Als we een probleem moeten oplossen of als we meer inzicht in een bepaalde situatie willen verkrijgen, moeten we het vinden van een oplossing toevertrouwen aan de diepere laag van ons bewustzijn. Het helpt ons niet er met onze denkende geest mee te worstelen.

Voordat je gaat slapen, kun je het volgende tegen jezelf zeggen: 'Morgen wil ik om halfvijf wakker worden.' De volgende dag word je dan vanzelf om halfvijf wakker. Ons onderbewuste, dat in het boeddhisme ons 'opslagbewustzijn' wordt genoemd, is een goede luisteraar. Het werkt samen met het denkende deel van ons bewustzijn, het deel dat we in het dagelijks leven veel gebruiken. Als we mediteren gebruiken we niet alleen dit denkbewustzijn, we moeten dan ook ons opslagbewustzijn gebruiken en hierop vertrouwen. Als we een zaadje van een vraag of probleem in ons opslagbewustzijn planten, moeten we erop vertrouwen dat er uiteindelijk een inzicht

naar boven komt. Diep ademen, diep kijken en onszelf toestaan er gewoon te zijn, helpen ons opslagbewustzijn bij het aanreiken van het beste inzicht.