



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

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.

Een tekening van de Boeddha

Als jongetje van een jaar of zeven, acht, zag ik toevallig een tekening van de Boeddha op de voorkant van een boeddhistisch tijdschrift. De Boeddha zat heel vredig op het gras en de afbeelding maakte een grote indruk op me. Ik dacht: de kunstenaar moet zelf innerlijk wel heel vredig en rustig zijn geweest om zo'n speciale tekening te kunnen maken. Alleen al het zien van de afbeelding maakte me gelukkig, omdat zoveel mensen om me heen in die tijd helemaal niet vredig en gelukkig waren.

Door het zien van deze vredige afbeelding, kwam het idee in mij op, dat ik ook iemand wilde worden als die Boeddha, iemand die heel stil en rustig kon zitten. Volgens mij was dat de eerste keer dat ik eraan dacht om monnik te worden, al kon ik dat toen nog niet precies zo formuleren.

De Boeddha is geen god. Hij was een mens net als jij en ik. Zoals zovelen van ons, leed hij als tiener veel. Hij zag al het lijden in het koninkrijk en ook hoe zijn vader, koning Suddhodana, het leed rondom hem probeerde te verminderen, maar zijn pogingen leken vruchteloos. In de ogen van de jonge Siddhartha stond de politiek machteloos. Zelfs als tiener zocht hij al een weg uit het lijden. Hij was als prins geboren, maar al het materiële comfort was niet genoeg om hem gelukkig te maken, een thuisgevoel of vrede te geven. Hij verliet het paleis waarin hij was opgegroeid om een weg uit het lijden te zoeken en zijn ware thuis te vinden.

Ik denk dat veel jonge mensen tegenwoordig hetzelfde ervaren als de jonge Siddhartha. We zoeken naar iets goeds, waarachtigs en moois om te kunnen navolgen. Maar als we om ons heen kijken,

vinden we niet wat we zoeken en we raken gedesillustioneerd. Ook toen ik nog heel jong was, kende ik dat gevoel in mezelf. Daarom voelde ik me zo gelukkig toen ik de afbeelding van de Boeddha zag. Zo wilde ik ook zijn.

Ik leerde dat ik een boeddha kon worden als ik goed oefende. Iedereen die vredig, liefdevol en begripvol is, kun je een boeddha noemen. In het verleden zijn er veel boeddha's geweest, in het huidige moment zijn er ook boeddha's en in de toekomst zullen er ook veel boeddha's zijn. Boeddha is niet de naam van één bepaald persoon, Boeddha is een heel gewone naam om iemand aan te duiden die veel vrede, begrip en mededogen heeft. In principe is het voor ieder van ons mogelijk om zo genoemd te worden.

Caleidoscoop

Als kind speelde ik graag met een caleidoscoop die ik van een buis en wat stukjes geslepen glas had gemaakt. Wanneer ik de buis rond-draaide, verschenen er talloze prachtige patronen en kleuren. Steeds als ik mijn vingers een klein beetje bewoog, maakte het ene beeld plaats voor het andere. Ik huilde helemaal niet als de ene voorstel-ling verdween, omdat ik wist dat er niets verloren was gegaan; er volgde namelijk altijd weer een ander prachtig beeld.

Als we in een caleidoscoop kijken, zien we een prachtige, sym-metrische voorstelling en steeds als we aan de caleidoscoop draaien, verdwijnt het beeld. Kun je dit beschouwen als een geboorte of een dood? Of is het beeld slechts een manifestatie? Op deze manifesta-tie volgt een andere die weer even mooi is – niets gaat verloren. Ik heb mensen heel vredig zien sterven, met een glimlach, omdat ze begrepen dat geboorte en dood niet meer zijn dan golven aan de op-pervlakte van de oceaan en niet de oceaan zelf – net als die prachtige beelden in de caleidoscoop.

Er is geen geboorte en geen dood. Er is alleen voortdurende voortzetting.

In *De wereld is mijn thuis* staan persoonlijke herinneringen van Thich Nhat Hanh, verweven met levenslessen. Wie het huidige moment intens beleeft, kan zich overal thuis voelen, zo laat de zenmeester zien.

Zijn leven lang was Thich Nhat Hanh bezig met vernieuwing van het boeddhisme. Omdat hij tijdens de Vietnamoorlog neutraal bleef, werd hij verbannen uit zijn vaderland. Hij reisde de hele wereld over om voor vrede te pleiten, en was een inspiratiebron voor velen, onder wie Martin Luther King en Nelson Mandela.

Thich Nhat Hanh (1926-2022) was een Vietnamese boeddhistische monnik, schrijver, dichter en mensenrechtenactivist. Als banneling woonde hij een groot deel van zijn leven in Frankrijk. Zijn leven lang zette hij zich in voor vrede, geweldloosheid en het verlichten van het lijden.

'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

