

Inleiding

Toen ik vanmorgen langzaam en aandachtig door een groen eikenbos liep, zag ik hoe de zon stralend rood en oranje aan de horizon verscheen. Het deed me onmiddellijk denken aan India waar wij twee jaar geleden met een aantal mensen onder leiding van Thich Nhat Hanh de plaatsen bezochten waar de Boeddha onderwezen heeft. Op weg naar een grot in de buurt van Bodh Gaya rustten wij uit op een plek omgeven door rijstvelden en reciteerden het volgende gedicht:

*Iedere stap is vrede.
De stralende rode zon is mijn hart.
Elke bloem beantwoordt mijn glimlach.
Hoe groen en fris is al wat groeit.
Hoe verkoelend de wind.
Elke stap, gezet in vrede,
verandert de weg-zonder-einde
in een blijmoedig pad.*

Deze regels bevatten de essentie van Thich Nhat Hanhs boodschap: vrede is niet iets dat zich buiten ons bevindt, we kunnen er niet naar op zoek gaan. Met aandacht leven, ons tempo vertragen en van elke stap en elke ademhaling genieten is genoeg. Vrede is in elke stap te vinden. Als we op deze manier lopen zal er bij elke stap een bloem onder onze voeten ontluiken. De bloemen zullen ons toelachen en ons een goede reis toewensen. Ik ontmoette Thich Nhat Hanh in 1982 op een conferentie in New York. Ik was een van de eerste Amerikaanse boeddhisten die hij ontmoette en het trof hem dat ik er bijna net zo uitzag en mij bijna net zo gedroeg als de Vietnamese monniken die hij twintig jaar lang had opgeleid. Toen mijn leraar, Richard Baker-roshi, hem uitnodigde om het jaar daarop naar San Francisco te

komen, nam hij de uitnodiging graag aan. Dat was het begin van een nieuwe fase in het leven van deze buitengewone monnik, die Baker-roshi typeerde als ‘een kruising tussen een wolk, een slak en een zware machine – iemand met een authentieke religieuze uitstraling’.

Thich Nhat Hanh werd in 1926 in Vietnam geboren en werd monnik op zestienjarige leeftijd. Acht jaar later richtte hij samen met anderen het An Quang Instituut op, dat zou uitgroeien tot het belangrijkste boeddhistische studiecentrum van Zuid-Vietnam. In 1961 ging Thich Nhat Hanh naar de Verenigde Staten om vergelijkende godsdienstwetenschappen te studeren en te doceren aan de Columbia Universiteit en de Universiteit van Princeton. In 1963 ging hij terug naar Vietnam om zijn medemonniken te helpen bij hun pogingen de oorlog, die na de val van het dictatoriale regime van Diem was uitgebroken, te stoppen. Samen met hen organiseerde hij een van de grote geweldloze verzetsbewegingen van deze tijd, gebaseerd op de principes van Gandhi.

In 1964 richtte Thich Nhat Hanh, samen met een groep hoogleraren en studenten, de ‘School voor Sociale Dienstverlening’ in Vietnam op – in de Amerikaanse pers ‘het Kleine Vredescorps’ genoemd – in het kader waarvan teams van jonge mensen scholen en medische centra op het platteland oprichtten en later de gebombardeerde dorpen hielpen opbouwen. Toen Saigon capituleerde waren er meer dan 10.000 monniken, nonnen en maatschappelijk werkers bij dit werk betrokken. In datzelfde jaar hielp hij bij de oprichting van de La Boi Press, nu een van de toonaangevende uitgeverijen van Vietnam. In zijn boeken en als hoofd van het officiële blad van de Verenigde Boeddhistische Kerk riep hij op tot verzoening tussen de strijdende partijen, tengevolge waarvan zijn geschriften door beide regeringen verboden werden.

In 1966 accepteerde hij, op aandringen van zijn medemonniken, een uitnodiging van de Fellowship of Reconciliation en

van de Cornell Universiteit om naar de Verenigde Staten te komen en ‘de hoop en wanhoop van de naamloze massa in Vietnam te verwoorden’ (*New Yorker*, 25 juni 1966). Hij had een overvolle agenda met lezingen en persoonlijke ontmoetingen en pleitte voor een staakt-het-vuren en een vredesverdrag. Martin Luther King Jr. was zo geroerd door de persoon van Nhat Hanh en diens vredesvoorstellen dat hij hem voordroeg als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede in 1967. ‘Ik ken niemand die deze prijs meer verdient dan deze monnik uit Vietnam.’ Onder invloed van Thich Nhat Hanh sprak King zich openlijk uit tegen de oorlog op een persconferentie die zij samen in Chicago gaven.

Toen Thomas Merton – de bekende katholieke monnik en mysticus – Thich Nhat Hanh in zijn klooster Gethsemani ontmoette, zei hij tegen zijn studenten: ‘Zijn inzicht blijkt alleen al uit de manier waarop hij een deur opendoet en een kamer binnenkomt. Hij is een echte monnik’. Merton schreef ook een essay ‘Nhat Hanh is mijn broeder’, een gepassioneerd pleidooi om Nhat Hanhs vredesvoorstellen te steunen. Na besprekingen met o.a. senator Fullbright en Edward Kennedy, de minister van Defensie McNamara en andere politici in Washington, ging Thich Nhat Hanh naar Europa, waar hij sprak met een aantal staatshoofden en katholieke hoogwaardigheidsbekleders. Hij was twee keer op audiëntie bij paus Paulus VI om samenwerking tussen katholieken en boeddhisten te bepleiten bij het bewerkstelligen van vrede in Vietnam.

In 1969 formeerde Thich Nhat Hanh op verzoek van de Verenigde Boeddhistische Kerk van Vietnam de boeddhistische delegatie voor de vredesonderhandelingen in Parijs. Toen het vredesakkoord in 1973 getekend werd, kreeg hij van de Vietnamese autoriteiten geen toestemming naar zijn land terug te keren. Hij richtte vervolgens een kleine gemeenschap, ‘Sweet Potato’ op ten zuiden van Parijs. In 1976–1977 had Thich Nhat Hanh de leiding bij hulpacties ten behoeve van bootvluchtelin-

gen in de Golf van Siam, maar de autoriteiten maakten het hem onmogelijk daarmee door te gaan. De daaropvolgende jaren verbleef hij op Sweet Potato, waar hij mediteerde, las, schreef, boeken inbond, tuinierde en af en toe gasten ontving.

In juni 1982 bezocht Thich Nhat Hanh New York en later dat jaar werd 'Plum Village' opgericht, een groter meditatiecentrum in de buurt van Bordeaux, omringd door wijngaarden, korenvelden, maïsvelden en velden met zonnebloemen. Sinds 1983 gaat hij eens in de twee jaar naar Amerika om daar retraites te leiden en lezingen te geven over leven-in-aandacht, sociale verantwoordelijkheid en het verwerkkelijken van vrede op dit moment.

Thich Nhat Hanh mag nog steeds zijn land niet in en zijn boeken zijn er verboden; met de hand geschreven kopieën circuleren er echter illegaal. Samen met zijn collega zuster Phuong heeft hij wereldwijd vertakte projecten opgezet om hulp te bieden aan de straatarme bevolking van Vietnam, bijvoorbeeld door het clandestien ondersteunen van gezinnen die honger lijden en het opkomen voor schrijvers, kunstenaars, nonnen en monniken die vanwege hun werk of overtuiging gevangenzitten. Dit werk omvat ook het helpen van vluchtelingen die gerepatrieerd dreigen te worden en het geven van materiële en spirituele hulp aan vluchtelingenkampen in Thailand, Maleisië en Hong Kong.

Thich Nhat Hanh is nu achtenzestig jaar – maar ziet er twintig jaar jonger uit – en behoort tot de grote leraren van deze tijd. In een wereld waarin steeds meer de nadruk wordt gelegd op snelheid, efficiëntie en materieel gewin gaat hij kalm en vredig voort en hij leert ons hoe wij dat ook kunnen doen. Zijn taalgebruik is eenvoudig, maar onthult een diep inzicht in de werkelijkheid dat het resultaat is van zijn meditatie, zijn boeddhistische training en zijn werk in de maatschappij. In simpele bevoordingen weet hij de essentie van het boeddhistische gedachtegoed uit te leggen, direct gekoppeld aan de praktijk van het dagelijks leven.

Bewust ademhalen en je daardoor bewust zijn van elke handeling vormt de basis van zijn onderricht. Meditatie beperkt zich niet tot de meditatieruimte: de afwas doen – met aandacht – is even heilig als het aansteken van een wierookstokje. Hij zegt ook dat een glimlach op ons gezicht honderden spiertjes in ons lichaam ontspant – hij spreekt in dit verband over ‘mond-yoga’ – en recent onderzoek heeft inderdaad aangetoond dat wanneer ons gezicht een blijde uitdrukking aanneemt, dit een soortgelijk effect op ons zenuwstelsel heeft als echte blijdschap. Vrede en geluk zijn elk moment aanwezig, mits wij ons chaotische denken voldoende tot rust kunnen brengen om telkens weer naar het huidige moment terug te keren en de blauwe lucht, de glimlach van een kind en de zonsopgang ook werkelijk zien. ‘Als we ontspannen en gelukkig zijn, kunnen we glimlachen en zal iedereen in ons gezin, in onze maatschappij, de vruchten daarvan plukken.’

Iedere stap is vrede is een boek dat ons eraan helpt herinneren aandachtig te zijn.

In het jachtige moderne leven zijn we geneigd het contact te verliezen met de vrede die in elk moment aanwezig is. Thich Nhat Hanh maakt creatief gebruik van juist die situaties die ons gewoonlijk gespannen en geïrriteerd maken. Het rinkelen van de telefoon wordt een signaal om naar ons ware zelf terug te gaan. Vuile afwas, een rood stoplicht en een verkeersopstopping worden spirituele vrienden op het pad van bewustwording. Vreugde en heelheid zijn niet verder van ons verwijderd dan onze eerstvolgende – bewuste – ademhaling en de glimlach die we nog op dit moment op ons gezicht kunnen laten verschijnen.

Iedere stap is vrede is een selectie uit Thich Nhat Hanhs lezingen, publikaties en ongepubliceerd materiaal en informele gesprekken. Het boek is de boodschap van een echte *bodhisattva*, iemand die zijn leven gewijd heeft aan de verlichting van anderen. Thich Nhat Hanhs onderricht is zowel praktisch als inspirerend. Ik

hoop dat de lezer net zoveel vreugde aan het lezen van dit boek zal beleven als wij ondervonden bij het samenstellen ervan.

Arnold Kotler

DEEL EEN

Adem! Je leeft

Vierentwintig splinternieuwe uren

Elke ochtend als we wakker worden hebben we weer vierentwintig splinternieuwe uren om te leven. Wat een kostbaar geschenk! Het ligt in ons vermogen om zo te leven dat deze vierentwintig uur onszelf en anderen vrede, vreugde en geluk brengen.

Vrede is hier en nu te vinden in onszelf en in alles wat we zien en doen. De vraag is alleen: zijn we ermee in contact? Om van de blauwe lucht te kunnen genieten hoeven we geen lange reis te maken en om van de ogen van een kind te genieten hoeven we de stad en zelfs de straat niet uit. Zelfs de lucht die we inademen kan een bron van vreugde zijn.

De kunst is om zo te glimlachen, te ademen, te lopen en te eten dat we ook werkelijk in contact zijn met de overvloed aan geluk die voorhanden is. Het gaat ons heel wat beter af om ons voor te bereiden op het leven dan om werkelijk te leven. We zijn in staat om tien jaar van ons leven op te offeren voor een diploma en we zijn bereid heel hard te werken voor een baan, een auto of een huis. Maar om te beseffen dat we nu leven en dat dit het enige moment is dat we hebben kost ons moeite. Elke ademhaling en elke stap die we zetten kan ons vrede, vreugde en rust geven. We hoeven alleen maar wakker te zijn en in het nu te leven.

Dit boekje wil net als het luiden van een klok onze aandacht wekken en ons eraan herinneren dat geluk alleen nú mogelijk is. Plannen voor de toekomst horen natuurlijk bij het leven, maar ook plannen kunnen alleen maar in het heden gemaakt worden. Dit boek is een uitnodiging om in het nu terug te komen en hier vrede en vreugde te vinden. Ik zal je een aantal oefeningen aanbieden die je hierbij kunnen helpen en je ook wat over mijn eigen ervaringen vertellen. Maar wacht alsjeblieft niet met het vinden van vrede tot je dit boek uit hebt. Vrede en geluk zijn elk moment voorhanden. Iedere stap is vrede. Laten we hand in hand gaan. Bon voyage!

De paardebloem bewaart mijn glimlach

De glimlach van een kind of van een volwassene is heel belangrijk. Als we in staat zijn om in ons dagelijks leven te glimlachen, als we in vrede kunnen leven en gelukkig kunnen zijn, zal dat niet alleen onszelf ten goede komen maar iedereen. Hoe zouden we, als we werkelijk weten hoe we moeten leven, de dag beter kunnen beginnen dan met een glimlach? Door te glimlachen bevestigen we dat we bewust aanwezig zijn en dat we vastbesloten zijn om in vrede te leven. De bron van een echte glimlach is een ontwaakt bewustzijn.

Hoe kun je jezelf eraan helpen herinneren te glimlachen als je wakker wordt? Je kunt iets boven je bed of voor het raam hangen – een takje bijvoorbeeld of een blad, een tekening of een paar inspirerende woorden –, iets wat je meteen ziet als je wakker wordt. Als het eenmaal een gewoonte is geworden om te glimlachen heb je geen hulpmiddel meer nodig. Dan glimlach je al zodra je een vogel hoort zingen of de zon door het raam naar binnen ziet schijnen. Glimlachen helpt je om de dag met zachtheid en begrip tegemoet te treden.

Als ik iemand zie glimlachen weet ik onmiddellijk dat hij of zij bewust aanwezig is. Hoeveel kunstenaars hebben niet geprobeerd om zo'n lichte glimlach op de lippen van een beeld of een portret aan te brengen? Die glimlach moet ook op hun eigen gezicht te zien zijn geweest terwijl zij aan het werk waren. Kun je je voorstellen dat een boze schilder zo'n glimlach kan scheppen? Mona Lisa heeft een heel lichte glimlach op haar gezicht. Het is niet meer dan de aanzet tot een glimlach. Toch is zelfs zo'n heel lichte glimlach al voldoende om alle spieren in ons gezicht te ontspannen en alle zorgen en vermoeidheid te verjagen. Zo'n ontluikende glimlach heeft het wonderbaarlijke vermogen ons tot rust en meer in contact met dit moment te brengen. De vrede die we dachten kwijt te zijn vinden we er weer door terug.

Met onze glimlach maken we niet alleen onszelf maar ook anderen gelukkig. Al geven we nog zoveel geld uit aan cadeaus voor onze familieleden, niets kan hen zo gelukkig maken als onze aandacht en onze glimlach. Dat is het grootste cadeau dat we hun kunnen geven en het kost niets. Aan het eind van een re-traite in Californië schreef een vriendin dit gedichtje:

*Ik ben mijn glimlach kwijt
maar wees gerust:
de paardebloem heeft hem.*

Als je je glimlach hebt verloren maar je bent nog in staat om te zien dat een paardebloem hem voor je bewaart, is het allemaal zo erg nog niet. Je hebt nog genoeg tegenwoordigheid van geest om te zien dat hij er nog is. Je hoeft alleen maar één of twee keer bewust te ademen en je glimlach is er weer. De paardebloem is één van je vele vrienden. Hij is er en bewaart trouw je glimlach.

In feite bewaart alles om je heen je glimlach voor je. Je hoeft je niet eenzaam te voelen. Je hoeft je alleen maar open te stellen voor de steun die overal om je heen en ook in jezelf is. Net als die vriendin die zag dat haar glimlach door de paardebloem werd bewaard, hoef je alleen maar bewust in en uit te ademen om je glimlach weer terug te vinden.



Bewust ademen

Er is een aantal oefeningen met betrekking tot de ademhaling, die je kunt gebruiken om intensiever en met meer vreugde te leven. De eerste oefening is heel eenvoudig. Terwijl je inademt zeg je tegen jezelf: 'Ik adem in en ik weet dat ik inadem.' Terwijl je uitademt zeg je: 'Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.' Meer niet. Je herkent je inademing als inademing en je uitademing als uitademing. Je hoeft zelfs niet de hele zin te zeggen, twee woorden zijn genoeg: 'in' en 'uit'. Dit helpt je met je aandacht bij je adem te blijven. Terwijl je deze oefening doet zal je ademhaling rustig en vredig worden en daarmee ook je lichaam en je geest. Het is geen moeilijke oefening. Al binnen een paar minuten kun je de vruchten van meditatie plukken.

In- en uitademen is heel belangrijk en het is ook prettig. De ademhaling is de verbinding tussen ons lichaam en onze geest. Soms is onze geest heel ergens anders dan ons lichaam; terwijl we het één doen, denken we aan iets anders. Lichaam en geest zijn dan niet met elkaar verbonden. Door ons op onze ademhaling te concentreren – 'in' en 'uit' – brengen we ons lichaam en onze geest weer bij elkaar en worden we weer één geheel. Bewust ademen is een belangrijke verbindingsschakel.

Voor mij is bewust ademen een vreugde die ik niet zou willen missen en ik doe het dan ook elke dag. In mijn kleine meditatiekamer heb ik de volgende woorden gecalligrafeerd: 'Adem! Je leeft!' Alleen al door te ademen en te glimlachen kunnen we onszelf heel gelukkig maken, want door ons bewust te zijn van onze ademhaling komen we weer helemaal tot onszelf en ontmoeten we het leven in het nu.



Dit moment... een wonder

Het is een groot voorrecht om in deze drukke maatschappij af en toe met je aandacht naar je adem terug te kunnen gaan. Op elk moment van de dag kun je je op je ademhaling richten, waar je ook bent en wat je ook doet; niet alleen wanneer je in de meditatie ruimte zit maar ook als je thuis of op kantoor aan het werk bent of als je in de auto of de bus zit.

Er zijn allerlei oefeningen die je kunnen helpen om met je aandacht bij je adem te blijven. Behalve 'in' en 'uit' kun je tijdens het in- en uitademen ook het volgende tegen jezelf zeggen:

Ik adem in en kom tot rust.

Ik adem uit en glimlach.

Thuisgekomen in het nu

wordt dit moment een wonder!

'Ik adem in en kom tot rust.' Wanneer je deze zin in jezelf zegt heeft dat hetzelfde effect als het drinken van een glas ijskoude limonade op een warme dag: je kunt de koelte door je lichaam voelen trekken. Als ik inademen en die zin zeg kan ik gewoon voelen hoe mijn adem mijn lichaam en mijn geest tot rust brengt. 'Ik adem uit en glimlach.' Je weet dat honderden spiertjes in je gezicht zich ontspannen als je glimlacht. Glimlachen is een teken dat je meester bent over jezelf.

'Thuisgekomen in het nu.' Terwijl ik hier zit denk ik niet aan andere dingen. Ik zit hier en ik ben me volledig bewust van waar ik ben.

'Wordt dit moment een wonder!' Het is een groot genoegen om rustig en ontspannen te zitten en terug te gaan naar onze ademhaling, onze glimlach, onze ware aard. Onze afspraak met het leven vindt *nu* plaats. Als we nu op dit moment geen vrede en vreugde ervaren, wanneer dan wel? Morgen of overmorgen?

Terwijl we met onze aandacht onze ademhaling volgen, kunnen we ook alleen *Rust, Glimlach, Nu, Wonder* zeggen.

Deze oefening is niet alleen voor beginners. Zelfs diegenen onder ons die al veertig of vijftig jaar met meditatie en bewust ademen bezig zijn blijven dit soort oefeningen doen omdat ze zo belangrijk en eenvoudig zijn.



Minder denken

Wanneer we onze aandacht op onze ademhaling richten komt ons denken tot rust zodat we ons werkelijk kunnen ontspannen. Meestal denken we te veel, maar door met onze aandacht naar onze adem te gaan kunnen we ons ontspannen en tot rust komen. Bewust in- en uitademen helpt ons om minder te denken en om niet beheerst te worden door zorgen over de toekomst of verdriet om wat voorbij is.

Denken is natuurlijk belangrijk, maar een groot deel van onze gedachten is nutteloos. Het lijkt wel of we allemaal een cassettebandje in ons hoofd hebben dat dag en nacht draait. Onze gedachten volgen elkaar voortdurend op en zijn heel moeilijk stop te zetten. Bij een cassettebandje hoeven we alleen maar op een knopje te drukken, maar met ons denken gaat dat niet. Het kan zelfs zover komen dat we er niet meer van kunnen slapen. Als we naar de dokter gaan voor slaaptabletten of een kalmerend middel maakt dat de situatie alleen maar erger, want van dat soort slaap rusten we niet werkelijk uit en als we dergelijke medicijnen blijven gebruiken, kunnen we er verslaafd aan raken.