

Thich Nhat Hanh

Hier en nu

*Ontdek de magie
van het bestaande moment*

BBNC uitgevers
Rotterdam, 2011

Voorwoord van de redactie

'Ik adem in en ik weet dat ik inadem.'

Deze eenvoudige zin bevat de kern van de boeddhistische beoefening. Je kunt daar een bevredigend en vruchtbaar leven op bouwen. Je kunt de wereld als solide en vreugdevol ervaren. Je kunt zelfs verlicht worden.

'Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.'

In dit boek zul je ontdekken hoe ver je kunt komen met deze eenvoudige bewuste handeling. Onder leiding van de grote boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh leer je hoe je met behulp van boeddhistische meditatie je natuurlijke inzichten, wijsheid en compassie kunt gebruiken en je leven veranderen. En dat heeft weer een positieve invloed op de mensen om je heen.

Het is verbazingwekkend – al hebben praktiserende boeddhisten dit al 2500 jaar keer op keer ontdekt – hoe ver de reis voert die met een enkele ademhaling begint. Thich Nhat Hanh laat ons zien hoe het pad van mindfulness en inzicht ons kan wekken uit een haast levenloze toestand van egocentrisme, onze emotionele wonden kan helen en onze relatie met anderen kan verbeteren. Hij toont ons hoe we ons met de liefde kunnen verbinden en hoe we met verwondering vervuld kunnen raken over dit prachtige universum waarin we

leven. Tot slot kan dit pad je helpen bevrijden van de banden van geboorte en dood. Dit is de reis die Thich Nhat Hanh voor je uitstippelt in dit boek. Of je daar ook iets mee doet, moet je natuurlijk zelf weten.

Dit is geen filosofisch werk. Het gaat ook niet over boeddhisme. Het boek *is* boeddhisme, omdat er een directe lijn loopt van leraar naar student, en via die lijn wordt alles overgedragen. Dit boek biedt je het voorrecht om rechtstreeks de leer te ontvangen van een van de belangrijkste boeddhistische meesters van onze tijd. Ik zie het als een uitgebreide meditatie met richtlijnen, een traditionele vorm van onderwijzen waarbij de meester de leerlingen ter plekke de weg wijst over het pad van wijsheid. Ik zou je daarom willen aanraden om het boek niet zozeer te lezen als wel ernaar te luisteren. Je zou je zelfs kunnen verbeelden dat je in het publiek zit tijdens een lezing van deze grote zenmeester. Als ik dit boek aan het lezen ben, voel ik zijn aanwezigheid heel sterk.

In het boek staat hoe je naar boeddhistische lessen moet luisteren, maar het is misschien handig als ik dat gedeelte even samenvat voor je begint te lezen. Lees dit boek met een open, oplettende geest, maar zonder te oordelen. Volg de instructies en overwegingen van Thich Nhat Hanh op zoals hij ze geeft. Het gaat er niet om dat je een logische argumentatie volgt (al is de logica absoluut onweerlegbaar), maar dat je ter plekke een spirituele reis maakt. Als je voor deze benadering kiest, garandeer ik je inzicht, verwondering en vreugde.

Een

Geluk en vrede zijn echt mogelijk

Elke dag van 24 uur is een reusachtig geschenk. Daarom zouden we allemaal de kunst moeten verstaan om zodanig te leven dat vreugde en geluk mogelijk zijn. En dat kunnen we ook. Ik begin mijn dag met het offeren van wierook, terwijl ik mijn ademhaling volg. Ik zeg tegen mezelf dat het een dag is om ten volle te leven en ik beloof plechtig dat ik elk moment mooi, bewust en vrij zal leven. Dit kost me maar een minuut of drie, vier, maar ik beleef er veel plezier aan. Je kunt het zelf ook doen wanneer je wakker wordt. Adem in en zeg tegen jezelf dat je een nieuwe dag is aangeboden en dat je echt aanwezig moet zijn om die te leven

Hoe je in het hier en nu kunt leren zijn, is door aandachtig adem te halen. Je hoeft je ademhaling niet te sturen. Ademen is iets natuurlijk, zoals lucht en

licht; we moeten dit laten zoals het is en er niets aan veranderen. We steken eigenlijk gewoon de lamp van aandacht aan om onze ademhaling te beschijnen. We wekken de energie van mindfulness op, zodat we alles kunnen beschijnen wat er op dit moment gebeurt.

Terwijl je inademt, kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik adem in en weet dat ik inadem.' Wanneer je dat doet, omarmt de energie van mindfulness je inademing. Voor het licht van mindfulness is het voldoende dat het er gewoon is en je ademhaling vervult, zonder die geweld aan te doen of direct te beïnvloeden. Wanneer je uitademt, kun je zachtjes zeggen: 'Ik adem uit en weet ik dat ik uitadem.'

Boeddhistische beoefening is gebaseerd op geweldloosheid en het ontbreken van dualisme. Je hoeft niet te vechten met je ademhaling. Je hoeft niet te worstelen met je lichaam, je haat of je woede. Ga teder om met je in- en uitademing, zonder geweld, zoals je met een bloem zou doen. Later zul je hetzelfde kunnen doen met je fysieke lichaam en het zachtvaardig, met respect en tederheid, en zonder geweld behandelen.

Wanneer je verdrietig bent, een moment van irritatie voelt of een woedeaanval hebt, kun je daarmee op dezelfde manier leren omgaan. Verzet je niet tegen pijn; vecht niet tegen irritatie of jaloezie. Omarm ze met grote tederheid, zoals je dat met een baby zou doen. Je woede ben je zelf en je mag er niet gewelddadig tegen optreden. Datzelfde geldt voor al je emoties.

We beginnen dus met de ademhaling. Wees niet gewelddadig tegen je ademhaling. Ga er teder mee om, respecteer het ademen en laat het zijn zoals het is. Je ademt in en er is een inademing, meer niet. Als je oppervlakkig inademt, laat het dan oppervlakkig zijn. Adem je diep in, laat het dan diep zijn. Oefen er geen invloed op uit en forceer jezelf niet bij het in- of uitademen. Het is net alsof je naar een bloem kijkt: laat die zijn zoals die is, wees je ervan bewust dat de bloem er is, een soort wonder. Zie de bloem zoals die is. Zie je ademhaling zoals die is. We laten de bloem zijn zoals die is, en we mogen ook niet gewelddadig zijn tegenover onze ademhaling.

Dan gaan we naar het fysieke lichaam. Als je loop- of zitmeditatie beoefent, als je oefent om je totaal te ontspannen, omarm je je fysieke lichaam met de energie van mindfulness, met grote tederheid en geweldloosheid. Dit is de beoefening van ware liefde ten aanzien van je lichaam.

In boeddhistische meditatie maak je van jezelf geen slagveld, waar het goede tegen het kwade strijdt. Beide kanten horen bij je, het goede en het kwade. Het kwade kan worden getransformeerd in het goede en omgekeerd. Het zijn volstrekt organische dingen.

Als je goed naar een bloem kijkt, naar de frisheid en schoonheid daarvan, zie je ook dat er compost in zit, die van organisch afval is gemaakt. De tuinman heeft dit afval vakkundig weten om te zetten in compost en met deze compost liet hij een bloem groeien.

Bloemen en afval zijn allebei organisch van aard. Dus als je goed naar de aard van een bloem kijkt, zie je ook dat er compost en afval aanwezig zijn. De bloem wordt zelf ook weer afval. Maar maak je geen zorgen! Je bent een tuinman en je hebt de macht om afval te transformeren tot bloemen, vruchten of groenten. Je gooit niets weg, omdat je niet bang bent voor afval. Je handen zijn in staat om het om te zetten in bloemen, sla of komkommers.

Hetzelfde geldt voor je geluk en je verdriet. Verdriet, angst en depressie zijn allemaal een soort afval. Deze stukjes afval maken deel uit van het echte leven en we moeten goed kijken naar de aard daarvan. Je kunt leren om deze stukjes afval om te zetten in bloemen. Niet alleen je liefde is organisch; je haat is dat ook. Gooi dus niets weg. Het enige wat je hoeft te doen, is leren hoe je je afval kunt transformeren tot bloemen.

In de boeddhistische leefwijze zien we dat alle mentale formaties – zoals compassie, liefde, angst, verdriet en wanhoop – een organisch karakter hebben. We hoeven er niet bang voor te zijn, omdat ze getransformeerd kunnen worden. Als je alleen al inzicht krijgt in het organische karakter van mentale formaties word je een stuk sterker, kalmer en vrediger. Met slechts een glimlach en een bewuste ademhaling kun je ze beginnen te transformeren.

Als je je geïrriteerd, gedeprimeerd of wanhopig voelt, erken dan dat het zo is en gebruik deze mantra:

‘Leveling, ik ben er voor je.’ Praat tegen je depressie of woede precies zoals je tegen een kind zou doen. Je omarmt die teder met de energie van mindfulness en zegt: ‘Leveling, ik weet dat je er bent en ik zal voor je zorgen,’ precies zoals je tegen een huilende baby zou zeggen. Er is hier geen sprake van discriminatie of dualisme, want je bent compassie en liefde, maar je bent ook woede. Alledrie zijn ze organisch van aard, dus je hoeft er niet bang voor te zijn. Je kunt ze transformeren.

Laat ik het nog eens zeggen: in een boeddhistische meditatie maken we van onszelf geen slagveld van het goede tegen het kwade. Het goede moet voor het kwade zorgen zoals een grote broer voor zijn kleine broertje of een grote zus voor haar kleine zusje zorgt, met grote tederheid, in een geest van non-dualisme. Als je alleen dat al beseft, komt er veel vrede in je. Het inzicht dat er geen dualisme bestaat, maakt een eind aan de oorlog in jezelf. Je hebt geworsteld in het verleden en misschien doe je dat nog steeds. Maar is het nodig? Nee. Worsteling is zinloos. Stop ermee.

Dus zorg ik voor mijn ademhaling alsof het om mijn lieve baby ging. Ik adem in en laat mijn inademing natuurlijk verlopen. Ik geniet van het feit dat mijn ademhaling er is. Bij het inademen weet ik dat ik inadem. Bij het uitademen weet ik dat uitadem. Ik glimlach tegen mijn uitademing. Zo kun je dit oefenen. Je put daar meteen een hoop vreugde uit en als je het

een minuut volhoudt, zul je merken dat je ademhaling al anders is. Na een minuut aandachtig ademhalen zonder nadenken gaat de kwaliteit van je ademhaling erop vooruit. Hij wordt langzamer en rustiger, en de kalmte en harmonie die je ademhaling opwekt, doordringen je lichaam en je mentale formaties.

Probeer aandachtig adem te halen wanneer je bent, bijvoorbeeld bij een zonsondergang, als je in aanraking bent met de schoonheid van de natuur. Wees in innig contact met de schoonheid waar je getuige van bent. Ik adem in – wat een geluk! Ik adem uit – de zonsondergang is prachtig! Doe dat een paar minuten lang.

Als je contact maakt met de schoonheid van de natuur, wordt het leven zoveel mooier en werkelijker, en hoe aandachtiger en geconcentreerder je bent, hoe intenser de zonsondergang zich aan je zal openbaren. Je geluk wordt tien keer, twintig keer zo groot. Kijk met mindfulness naar een blad of bloem, luister naar het lied van een vogel en je zult er diepgaander mee verbonden zijn. Na een minuut wordt je vreugde groter, je ademhaling dieper en kalmer, en deze kalmte en diepte zullen je lichaam beïnvloeden.

Met aandachtig ademen sla je een brug tussen lichaam en geest. Als je door mindfulness harmonie, diepte en kalmte in je ademhaling scheidt, zullen die doordringen tot in je lichaam en geest. Want alles wat er in je geest gebeurt, is van invloed op je lichaam en omgekeerd. Als je vrede in je ademhaling scheidt, dringt

die door tot in je lichaam en gemoedstoestand. Als je weleens hebt gemediteerd, heb je dat al ontdekt. Als je in- en uitademing met tederheid hebt weten te omarmen, weet je dat zij op hun beurt je lichaam en geest omhullen. Kalmte is besmettelijk. Geluk is dat ook, omdat de drie elementen lichaam, geest en ademhaling een worden tijdens een meditatie.

Respecteer dus bij het inademen je inademing. Steek de lamp van mindfulness aan, zodat die je inademing kan beschijnen. ‘Ik adem in en weet dat ik inadem.’ Zo simpel is het. Is je inademing oppervlakkig, merk dan op dat die oppervlakkig is. Dat is alles. Je hoeft niet te oordelen. Merk gewoon op: mijn inademing is oppervlakkig en ik weet dat die oppervlakkig is. Probeer niet dieper te ademen, laat het gewoon oppervlakkig zijn. En wanneer je diep inademt, zeg dan eenvoudig tegen jezelf: ‘Mijn inademing is diep.’

Je respecteert je inademing, je uitademing, je lichaam en je mentale formaties. De inademing richt zich naar binnen, de uitademing naar buiten. In en uit. Het is kinderspel, maar het levert een hoop geluk op. Terwijl je daarmee bezig bent, is er helemaal geen spanning.

Je bent hier en nu

Jij bent er voor het leven; en als jij er voor het leven bent, zal het leven er voor ook voor jou zijn. Zo simpel is het.