

Thich Nhat Hanh

Antwoorden vanuit
het hart

UITGEVERIJ

XL

DEVENTER

Inleiding

Er kunnen allerlei vragen in je boven komen, of je nu voor het eerst kennismaakt met de oefening om in aandacht te leven of dat je er al langere tijd mee bezig bent. Probeer eerst zelf het antwoord te vinden, voordat je iemand anders om raad vraagt. Je zult er dan tot je verrassing achterkomen dat je door diepgaand stil te staan bij je vragen, jij zelf het antwoord op de meeste vragen zult vinden.

We hebben de gewoonte altijd wijsheid en mededogen buiten onszelf te zoeken. We verwachten dat iemand anders, bijvoorbeeld de Boeddha, of zijn onderricht (Dharma) of onze gemeenschap (Sangha) ze ons wel zullen aanreiken. Maar jij bent de Boeddha, jij bent de Dharma, jij bent de Sangha.

Dit boek heeft niet als doel jou kennis over het boeddhisme bij te brengen. Boeddhistische kennis vergaren helpt niet om een antwoord op je brandende vragen te vinden. Het gaat erom te leren hoe we boven ons lijden kunnen uitstijgen. Hoe we de situaties waarin we vastzitten kunnen transformeren. Een echte leraar is iemand wiens woorden ons helpen in contact te zijn met het leven. Iemand die onze vooropgezette meningen, zienswijzen, boosheid en gewoonte-energieën helpt ontwarren. Een leraar probeert zijn of haar studenten te helpen om

te transformeren en niet om hen nog meer kennis en zienswijzen bij te brengen.

Onderschat de kracht van een goede vraag niet. Bij een goede vraag vinden veel mensen baat. Stel een vraag vanuit je hart, een vraag die te maken heeft met je geluk, je lijden, je transformatie en oefening van leven in aandacht. Een goede vraag hoeft niet erg lang te zijn.

Meester Linji was een beroemde Chinese zenleraar uit de negende eeuw. Hij was bekend om zijn zogenoemde 'zendebatten' tussen leraar en leerling. Leerlingen stelden de leraar een vraag om zo uit te vinden of hun eigen inzicht al rijp was. Linji gebruikte de uitdrukking 'het slagveld betreden'; soms won de leerling een slag, soms leed hij een nederlaag. Voor de vragen in dit boek hoeft niemand het slagveld te betreden. Bij een strijd heb je iemand die wint en iemand die verliest. In plaats daarvan probeer ik met mededogen naar elke vraag en vragensteller te kijken, alsof ik zelf degene ben die de vraag heeft gesteld.

Dit betekent niet dat we het antwoord zullen krijgen dat we graag willen horen. Net als bij een injectie of bij medicijnen waar we, zelfs al is het goed voor ons, onderuit proberen te komen, zouden we het liefst wegrennen voor antwoorden die de pijn in ons direct aanspreken.

Soms zijn zen-antwoorden een soort raadsels, die tot doel hebben het denkproces van de leerling te onderbreken. Denken is geen ontwaakt inzicht. Ontwaakt inzicht is sneller dan een bliksemflits. Wanneer je redeneert, kun je alleen maar falen. Soms moet de leraar op een vraag reageren met wat meester Linji 'het opheffen van het object' noemt. Dit houdt in dat het geen enkele zin heeft voor de leraar om uitvoerig op de vraag in te gaan, omdat de leerling hierdoor alleen maar in zijn denken en opvattingen zou blijven hangen. In plaats daarvan heft de leraar de vraag op die wellicht een vals obstakel zou kunnen zijn. Ook ik hef vaak het object op, om zo de vraag weer bij de vrager neer te leggen.

Ik hoop dat sommige van deze vragen en antwoorden voor ons de helende werking zullen hebben waar we zo aan toe zijn. De woorden van de Boedha worden 'het alomvattende geluid' genoemd. Dit betekent dat zij van nature volmaakt zijn en op alle mogelijke menselijke toestanden van toepassing zijn. Alomvattend geluid wil ook zeggen dat een lering geëigend is voor de toehoorder; de lering betreft onze werkelijke situatie. Vragen en antwoorden zijn ook een goede gelegenheid om met meer openheid, ontvankelijkheid en innerlijke stilte te leren luisteren. Op deze manier zullen we zonder twijfel het medicijn ontvangen dat we nodig hebben.

Een

Dagelijks leven

Ik weet niet wat ik met mijn leven moet beginnen. Ik word allerlei kanten uit getrokken, maar houd nooit iets echt lang vol. Ik ben altijd ongelukkig en in de war. Wat kan ik hieraan doen?

Soms gebruiken we stekjes om rozen te planten. Omdat de tak geen wortels heeft, steken we de stek in de vochtige aarde. Als we de tak maar lang genoeg in vruchtbare, vochtige aarde laten zitten, komt deze tot rust en schiet hij wortel. Je kunt een prachtige rozenstruik worden. Maar je hebt wat aarde nodig en je moet er lang genoeg in blijven zitten om goed wortel te kunnen schieten.

We zien lijden gewoonlijk als iets negatiefs. Maar laten we er nu eens naar kijken als iets positiefs. De Boeddha noemt lijden een Edele Waarheid en we kunnen er een hoop van leren. Een mens zou met zowel lijden als geluk om moeten kunnen gaan. Die twee gaan altijd hand in hand; als er geen lijden is, dan is er ook geen geluk. We zijn van nature geneigd om lijden uit de weg te gaan en daar hebben we geen baat bij. Zonder lijden groeien we niet als mens, en leren we niet meer begrip en mededogen op te brengen. Daarom moeten we leren het lijden te herken-

nen en te omarmen. Zolang je er voor weg blijft lopen, gaat je lijden door. Veel mensen voelen zich niet geworteld in hun leven. Je hebt de juiste omgeving en aarde nodig om wortel te kunnen schieten. Een Sangha, een warme gemeenschap van geestverwanten, zal je de juiste ondersteuning bieden en je zult al gauw op eigen benen staan. Een stek doet er helemaal niet zo lang over om een rozenstruik te worden.

Ik voel me schuldig als ik niet met iets bezig ben. Mag ik niets doen?

In onze samenleving beschouwen we over het algemeen niets doen als iets negatiefs, zelfs als iets slechts. Maar wanneer we van de ene activiteit in de andere vallen, neemt de kwaliteit van zijn in ons leven af. We bewijzen onszelf daarmee geen dienst. Het is belangrijk onszelf overeind te houden en onze frisheid en ons goede humeur, onze blijheid en ons mededogen te bewaren. In het boeddhisme cultiveren we het ‘zonder doel zijn’. In sommige boeddhistische tradities is de ideale persoon, een *arhat* of een bodhisattva, dan ook iemand zonder verplichte bezigheden – iemand die nergens heen

hoeft en niets te doen heeft.*

Mensen moeten leren om er eenvoudigweg te zijn en niets te doen. Probeer eens een dag niets te doen; wij noemen dat een 'luie dag'. Voor velen van ons die gewend zijn om de hele dag van hot naar her te rennen, is een luie dag echter behoorlijk hard werken! Het is niet zo simpel om gewoon te 'zijn'. Als je gelukkig, ontspannen en met een glimlach niets kunt doen, dan oefen je aardig goed. Niets doen zorgt voor kwaliteit van zijn, en dat is erg belangrijk. Dus niets doen is wel degelijk iets. Schrijf dat op een stuk papier en hang het overal in je huis: *Niets doen is wel degelijk iets.*

*Mijn prestatiedrang heeft me zoveel ellende bezorgd.
Wat ik ook doe, voor mijn gevoel is het nooit genoeg.
Hoe kan ik vrede met mezelf sluiten?*

De kwaliteit van je manier van handelen hangt af van de kwaliteit van je manier van zijn. Stel, je wilt heel graag iemand gelukkig maken. Dat is een mooi streven. Maar als jij niet gelukkig bent, dan slaag je er niet in. Om iemand anders gelukkig te maken, moet je zelf gelukkig zijn. Er is dus een verband tussen doen en zijn. Als het je niet lukt om te zijn, heeft

* Thich Nhat Hanh, *Nothing to Do, Nowhere to Go: Waking Up to Who You Are: Reflections on the Teachings of Master Linji* (Berkeley, CA: Parallax Press, 2007).

je handelen geen kans van slagen. Als je niet het gevoel hebt op het juiste pad te zijn, dan is geluk onmogelijk. Dit geldt voor iedereen; als je niet weet waar je heen gaat, dan lijdt je. Het is belangrijk dat je je eigen pad ziet en dat ook kunt gaan. Geluk wil zeggen dat je het gevoel hebt elk moment op het juiste pad te zitten. Je hoeft helemaal niet het einde van het pad te bereiken om gelukkig te zijn. Het juiste pad zegt iets over de concrete manier waarop jij elk moment je leven leidt. In het boeddhisme spreken we over het Edele Achtvoudige Pad: Juist Inzicht, Juist Denken, Juist Spreken, Juist Handelen, Juist Levensonderhoud, Juiste Inzet, Juiste Aandacht en Juiste Concentratie. Wij kunnen het Edele Achtvoudige Pad elk moment van ons dagelijks leven in praktijk brengen. Dit maakt niet alleen óns gelukkig, maar ook de mensen om ons heen. Je wordt heel vriendelijk, heel sprankelend en je bent vol mededogen. Kijk eens naar de boom in de voortuin. De boom lijkt daar maar te staan en niets te doen. Hij staat daar, krachtig, fris en mooi en iedereen heeft er baat bij. Dat is het wonder van zijn. Als een boom minder dan een boom zou zijn, zouden wij daar allemaal onder lijden. Maar als een boom gewoon een echte boom is, dan schept dat hoop en vreugde. Als je gewoon jezelf kunt zijn, doe je al iets. Doen is gebaseerd op niet-doen; doen is zijn.

Er zijn mensen die een hoop doen, maar die ook veel problemen veroorzaken. Hoe meer ze proberen te helpen, hoe meer narigheid ze bezorgen, zelfs als ze de beste bedoelingen hebben. Ze hebben geen innerlijke rust, ze zijn niet gelukkig. Het is beter je niet zo in te spannen maar gewoon te 'zijn'. Op die manier kun je elk moment rust en mededogen ervaren. Alles wat je zegt en doet, kan dan alleen maar positief werken. Als je iemand kunt helpen te glimlachen en minder te lijden, dan voel je je beloond en gelukkig. Voelen dat je behulpzaam bent, dat je iets bijdraagt aan de samenleving: dat is geluk. Wanneer je een pad hebt en je van elke stap op dat pad geniet, dan ben je al iemand: je hoeft niet iemand anders te worden.

In het boeddhisme hebben we een oefening die *apranihita* wordt genoemd, 'zonder doel zijn'. Als je je een doel stelt, zul je daar je hele leven achteraan jagen en dan is geluk uitgesloten. Geluk komt wanneer je stopt met rennen en wanneer het huidige moment en wie je bent je dierbaar zijn. Je hoeft niet iemand anders te zijn; je bent al een wonder.

Telkens als ik met iets bezig ben, dwaalt mijn geest af naar wat ik nog moet doen of naar wat ik net gedaan heb. Ik denk altijd aan de weg die ik niet ingeslagen ben.

Als je een stapel post krijgt, moet je beslissen welke brief je als eerste openmaakt. Misschien zitten er twee brieven tussen die even belangrijk zijn. Toch moet je dan kiezen welke je als eerste wilt lezen. Als je eenmaal gekozen hebt, blijf dan bij je beslissing. Als je een brug oversteeft, denk dan niet aan de volgende brug. Uiteindelijk zul je die andere over moeten, maar pas nadat je de eerste brug hebt gehad. Dat is onze oefening. Een advocaat denkt alleen aan de cliënt met wie hij op dat moment in gesprek is en niet aan de volgende. Een arts denkt alleen aan de patiënt die hij voor zich heeft. Dat is concentratie, met aandacht erbij zijn, je geest op één punt gericht. Als je nog niet al je aandacht op één enkel object kunt richten, dan ben je verstrooid en verward. Je moet volledig, honderd procent, in het hier en nu zijn.

Hoe kunnen we met aandacht in het hier en nu leven en tegelijkertijd toekomstplannen maken?

Te oefenen om in aandacht te leven, houdt niet in dat we er geen toekomstplannen op na mogen houden. Het beste is om ons niet te laten overweldigen door onzekerheid en angst voor de toekomst, maar echt ten volle in het huidige moment aanwezig te zijn. We kunnen dan de toekomst naar het hier en nu halen en plannen maken. We verliezen het heden niet door aan de toekomst te denken. In fei-