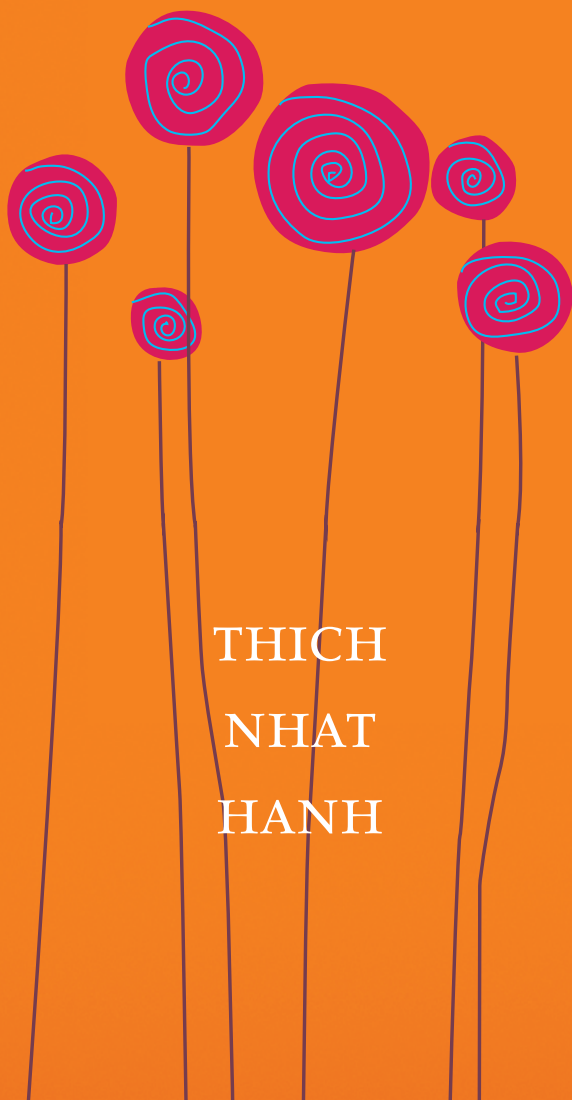


# AANDACHT IS ALS ZONNESCHIJN



THICH  
NHAT  
HANH

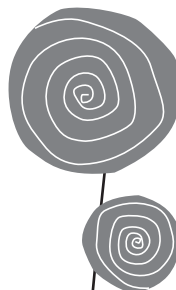
# AANDACHT IS ALS ZONNESCHIJN

*49 meditaties voor een  
mindful dagelijks leven*

*Tweede druk*

THICH  
NHAT  
HANH

*Uitgeverij*  
**Ten Have**



# INHOUD

Inleiding 9

## VERZEN OM DE DAG MEE TE BEGINNEN

1. Wakker worden 15
2. Opstaan 17
3. Het raam openzetten 18
4. In de spiegel kijken 20
5. Naar de wc gaan 22
6. De kraan opendraaien 23
7. Handen wassen 24
8. Tanden poetsen 25
9. Je wassen 27
10. Naar je hand kijken 29
11. Je voeten wassen 31
12. Aankleden 33

## VERZEN VOOR MEDITATIE

13. De bel uitnodigen om te klinken 37
14. De bel horen 39
15. De meditatieruimte betreden 40

- 16. Gaan zitten 42
- 17. Een kaars aansteken 43
- 18. Wierook branden 45
- 19. Lofzang op de Boeddha 47
- 20. Een goede zithouding vinden 48
- 21. De meditatiehouding aanpassen 49
  - 22. De soetra beginnen 52
  - 23. De soetra afsluiten 53
  - 24. De ademhaling volgen 55
  - 25. Meditatief omhelzen 60
  - 26. Iemand begroeten 61
- 27. De meditatieruimte schoonmaken 63
  - 28. Vegen 64
- 29. Badkamer en toilet schoonmaken 65

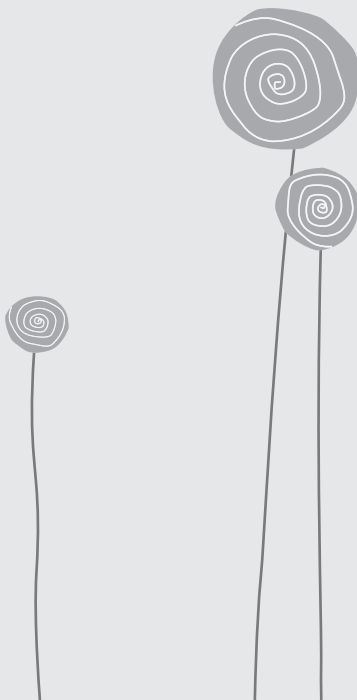
## VERZEN VOOR HET ETEN IN AANDACHT

- 30. Kijken naar je etensbord 73
  - 31. Opscheppen 74
- 32. Kijken naar je bord met eten 75
  - 33. De maaltijd beginnen 77
  - 34. De maaltijd beëindigen 78
    - 35. Afwassen 79
    - 36. Thee drinken 81

## VERZEN VOOR ANDERE DAGELIJKSE DINGEN

- 37. Loopmeditatie 85
- 38. Tuinieren 87
- 39. Planten 88
- 40. Water geven 89
- 41. Bloemen plukken 91
- 42. Bloemen schikken 92
- 43. Groente schoonmaken 93
- 44. Afval weggooien 95
- 45. Glimlachen tegen je woede 96
- 46. Telefoneren 98
- 47. De tv aanzetten 101
- 48. Autorijden 103
- 49. Het licht aandoen 106
  
- Over de schrijver 107
  
- Meditatiegemeenschappen 109

VERZEN OM DE DAG MEE TE BEGINNEN



## 1 WAKKER WORDEN

*Deze ochtend word ik wakker met een glimlach.  
Vierentwintig uren liggen gloednieuw voor me open.  
Ik neem me voor elk moment ten volle te beleven  
en liefdevol naar alle wezens te kijken.*

Hoe kun je de dag beter beginnen dan met een glimlach? Die glimlach bevestigt dat je werkelijk in het nu bent, vastbesloten om in vrede en vreugde te leven. Hoeveel dagen gaan er niet voorbij zonder dat je echt aanwezig bent? Wat doe je eigenlijk met je leven? Sta hier diepgaand bij stil en glimlach. Een echte glimlach vindt zijn oorsprong in een ontwaakte geest.

Hoe kun je jezelf eraan herinneren om met een glimlach te ontwaken? Je zou een geheugensteuntje – een takje, een blaadje, een afbeelding of enkele inspirerende woorden – in je raam of aan het plafond boven je bed kunnen ophangen, zodat je oog er meteen op valt wanneer je wakker wordt. Is het eenmaal een gewoonte geworden om te glimlachen wanneer je wakker wordt, dan heb je zo'n geheugensteuntje waarschijnlijk niet meer nodig. Het zingen van een vogel of het zien van het zonlicht dat door het raam valt, is dan al genoeg. Glimlachen helpt je de dag in te gaan met zachtheid en begrip.

De laatste regel van deze gatha komt oorspronkelijk uit het hoofdstuk de 'Universele deur' van de *Lotus-soetra*. Degene die

met ‘ogen vol mededogen naar alle wezens kijkt’ is Avalokitesjvara, de *bodhisattva* van het mededogen. In de soetra luidt die regel: ‘De bodhisattva kijkt met liefdevolle ogen naar alle levende wezens.’ Liefde is onmogelijk zonder begrip. Om anderen werkelijk te kunnen begrijpen moeten we als het ware in hun huid kruipen. Dan zijn we in staat hen met liefdevolle aandacht tegemoet te treden. De bron waaruit onze liefde opwelt is onze volledig ontwaakte geest.



## 2 OPSTAAN

*Op aarde lopen is wonderbaarlijk!  
Iedere stap, in aandacht gezet,  
openbaart het wonder van de dharmakaya.*

Dit gedichtje kun je opzeggen als je uit bed stapt. Je kunt het ook gebruiken tijdens de loopmeditatie en telkens wanneer je opstaat en loopt.

Het is een wonder om op deze aarde te lopen! We hoeven niet in de ruimte of over water te lopen om een wonder mee te maken. Het echte wonder is dat je volkomen aanwezig bent in het hier en nu. Terwijl je over de groene aarde loopt, kun je tot je laten doordringen dat het een wonder is dat je leeft. Als je zo je stappen zet, schijnt de zon van de *dharmakaya*.

### 3 HET RAAM OPENZETTEN

*Ik open het raam en kijk uit op de dharmakaya.*

*Wat een wonder is het leven!*

*Aandachtig voor elk moment, is mijn geest helder*

*als een rustig stromende rivier.*

Je wordt wakker, staat op en opent de gordijnen en het raam. De dauw ligt nog op het gras en je voelt de koele ochtendlucht. Je kijkt naar buiten. Maar wat zie je ‘daarbuiten’? Eigenlijk je eigen geest. Zoals de zon ook de zonnestralen is die door je raam naar binnen vallen, zo ben jij ook meer dan je denkt te zijn. Je bent ook het prachtige uitzicht vanuit je raam. Je bent de *dharmakaya*.

Dharmakaya betekent letterlijk het ‘lichaam’ (*kaya*) van de leer (*dharma*) van de Boeddha, het pad van begrip en liefde. Voordat hij het tijdelijke met het eeuwige verwisselde, zei de Boeddha tegen zijn leerlingen: ‘Alleen mijn fysieke lichaam sterft, mijn dharmalichaam blijft voorgoed bij jullie.’ In het mahajana-boeddhisme is dat woord ‘de essentie van al wat bestaat’ gaan betekenen. Alle verschijnselen – het kwinkeleren van een vogel, de warme zonnestralen, een kop hete thee – zijn uitingen van de dharmakaya. Wij hebben dezelfde aard als alle wonderen van het heelal.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> De vier eigenschappen van dharmakaya zijn: doorzichtig, ruimtelijk, open als de hemel; stralend als de zon; helder als een spiegel; en alles bevattend als een alom-zienend oog. [Noot van de vertaler]

Als we het raam opendoen en naar de dharmakaya daarbuiten kijken, zien we dat het leven ongelooflijk heerlijk is. Op dat moment nemen we ons vast voor de hele dag klaarwakker te zijn en ons leven lang vreugde, vrede, vrijheid en harmonie tot een levende waarheid te maken. Op die manier wordt onze geest zo helder als een rustig stromende rivier.