

ADEMEN EN



GLIMLACHEN

'Er is geen weg naar vrede, vrede is de weg'

EVELINE BEUMKES

'De vrede die wij in onszelf weten te realiseren is een directe bijdrage aan vrede in de wereld,' volgens de Vietnamese boeddhistische vredesmonnik THICH NHAT HANH, die in oktober naar Nederland komt voor een lezing en een meditatieweekend.

Aan de hand van eenvoudige voorbeelden toont hij de verbondenheid van alle levensvormen aan; zijn boodschap is helder en duidelijk.

ADEMEN EN GLIMLACHEN

Thich Nhat Hanh, boeddhistisch monnik, Zen-leraar en vredesactivist, werd in 1926 in Vietnam geboren en koos op zestienjarige leeftijd voor het kloosterleven. Onder zijn invloed kwamen al snel veranderingen in het kloosterbestel tot stand; hij bepleitte onder meer dat nonnen en monniken een opleiding buiten het klooster mochten volgen en dat de tempeldiensten niet langer in het Chinees, maar in het Vietnamees gehouden werden. Hij was ook de eerste monnik in Vietnam die zich op de fiets verplaatste. Nu, 50 jaar later, voert hij nog steeds radicale veranderingen door, en de ongelijkheid tussen nonnen en monniken die in de Vietnamees-boeddhistische traditie nog sterk leeft wordt langzaam maar zeker door hem opgeheven.

Ook het taboe dat er voor nonnen en monniken tot op heden heeft gerust op het aanraken (soms zelfs het aankijken) van iemand van de andere sekse, is door hem doorbroken. Vaak, tijdens een voordracht over de vergankelijkheid van alles, nodigt hij zijn toehoorders uit elkaar in volle aandacht te omhelzen en zich bewust te zijn van de kostbaarheid van de aanwezigheid van de ander. Ouders en kinderen, vrienden en vriendinnen, nonnen en monniken nemen deel aan deze *hugging-meditation* die ten minste drie bewuste in- en uitademingen duurt.

Thich Nhat Hanh is van mening dat het boeddhisme zich dient aan te passen aan de tijd en de cultuur waarin het zich bevindt. Alleen door te veranderen kan het zijn levende karakter behouden. Hij dringt er dan ook sterk op aan dat mensen hier in het Westen niet klakkeloos boeddhistische tradities uit andere culturen overnemen en deze als een museumstuk behandelen, maar een eigen, westerse vorm van boeddhisme ontwikkelen. Hij moedigt mensen aan terug te gaan naar de eigen wortels en het goede te behouden.

Opvallend is de rol die kinderen spelen in zijn

retraites. Zij nemen aan vrijwel alle onderdelen van het programma deel: de (eerste vijf minuten van de) zitmeditatie, de loopmeditatie buiten en de theemeditatie. Ook tijdens zijn lezingen richt Thich Nhat Hanh zich altijd eerst tot de kinderen. Hij vertelt hun niet alleen verhalen over de Boeddha, hij leert hun ook wat zij kunnen doen om de situatie te verbeteren als hun ouders ruzie maken.

Thich Nhat Hanh onderscheidt zich van andere Zen-leraren door zijn mildheid en zijn maatschappelijke betrokkenheid. Onvermoeibaar zet hij zich in om mensen te helpen vrede in zichzelf te vinden en om onderling tot verzoening te komen.

De onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid van al wat is – waarvoor hij de term *interbeing* gebruikt – zijn voor hem een levende werkelijkheid die zijn handelen in alle opzichten bepaalt. Boeddhisme is voor hem meer dan een geestelijke training binnen de beschutte muren van het klooster. Inzicht moet tot handelen leiden. Waartoe dient het anders? Boeddhisme is pas boeddhisme als er sprake is van betrokkenheid bij het lijden van anderen en van een daadwerkelijke inzet om hun lot te verbeteren. Als noviet zei hij al tegen zijn abt: 'Ik denk dat de Boeddha liever heeft dat wij mensen helpen dan dat wij ons ter aarde werpen voor zijn beeld.'

'Zien is Handelen'

Toen in Vietnam de oorlog uitbrak organiseerde Thich Nhat Hanh, samen met zijn collega's, een van de grootste geweldloze verzetsbewegingen van deze tijd. Om steun te bieden aan de plattelandsbevolking richtte hij de *School of Youth for Social Service* op – in de Amerikaanse pers *Het Kleine Peace Corps* genoemd – waarvan meer dan tienduizend studenten, nonnen en monniken deel uitmaakten. Zij hielpen

EVELINE BEUMKES

gebombardeerde dorpen weer op te bouwen (soms tot vier keer toe) en medische centra, onderwijs en landbouwcoöperaties op gang te brengen. Aangezien zij geen partij kozen en overal waar nodig hielpen werden zij door beide partijen als verraders beschouwd. Vele aanslagen werden op hen gepleegd waarbij velen gewond of gedood werden.

In 1966 bezocht Thich Nhat Hanh een aantal staatshoofden in Europa en Amerika (onder wie de Amerikaanse minister van Buitenlandse Zaken McNAMARA) om te pleiten voor een staakt-het-vuren en een vredesverdrag. Tweemaal was hij op audiëntie bij de paus om samenwerking tussen katholieken en boeddhisten te bepleiten bij het bewerkstelligen van vrede in Vietnam.

MARTIN LUTHER KING was zo onder de indruk van Nhat Hanh en diens vredesvoorstellen, dat hij hem voordroeg als kandidaat voor de Nobelprijs voor Vrede.

Het feit dat Thich Nhat Hanh weigerde partij te kiezen en tot vrede bleef oproepen, maakte hem in de ogen van de Vietnamese regering verdacht. Na zijn deelname aan de vredesonderhandelingen in Parijs (als hoofd van de boeddhistische delegatie) werd hem in 1973 de toegang tot zijn land ontzegd. Sindsdien woont hij als politiek vluchteling in Frankrijk.

In 1976-1977 had Thich Nhat Hanh de leiding bij hulpacties ten behoeve van Vietnamese bootvluchtelingen in de Golf van Siam, tot de autoriteiten het hem onmogelijk maakten hiermee door te gaan. Na zich enige jaren teruggetrokken te hebben zette hij, samen met zijn collega zuster PHUONG, wereldwijd vertakte projecten op om steun te bieden aan hongerlijdende gezinnen in Vietnam, alsmede aan kunstenaars, nonnen of monniken die vanwege hun werk of geloof gevangenzitten en aan bootvluchtelingen in de kampen van Hong Kong, Thailand of Maleisië.

In 1982 richtte hij *Plum Village* op, een medita-

tiecentrum in Zuid-Frankrijk, waar elke zomer velen uit de hele wereld bijeenkomen om geïnspireerd door zijn voorbeeld, te leren met volle aandacht te leven. Hij is dichter en schrijver van meer dan 75 boeken. Enkele van zijn boeken zijn bestsellers in de Verenigde Staten (onder meer *Being Peace* en *Peace is Every Step*).

Sinds 1983 gaat Thich Nhat Hanh regelmatig naar Amerika om lezingen te geven en retraites te leiden, niet alleen voor Zen-beoefenaars maar ook voor vredesactivisten, Vietnam-veteranen, kinderen, kunstenaars, psychotherapeuten en milieuactivisten. In 1992 is hij ook in Oost-Europa (Moskou, Praag en Warschau) uitgenodigd.

Thich Nhat Hanh, door zijn studenten aangesproken als *Thay* (leraar in het Vietnamees), is bijzonder geliefd. De vrede die hij uitstraalt is voelbaar, zowel in zijn aanwezigheid als in zijn boeken. Als hij spreekt, spreekt hij de taal van het hart. Hij verstaat de kunst de essentie van de boeddhistische leer in simpele bewoordingen uit te leggen, direct gekoppeld aan de praktijk van het dagelijks leven.

De ogen van een kind

De basis van zijn leer is volledig contact met wat er op dit moment gaande is – in ons lichaam, in onze gevoelens, in onze geest en in de wereld. Meditatie is voor hem niet beperkt tot een meditatieruimte, maar omvat ons hele leven. Alle dagelijkse handelingen – groente snijden, afwassen, autorijden – , met aandacht verricht, kunnen een vorm van meditatie zijn. Steeds met onze aandacht in het nu blijven is echter nog niet zo eenvoudig. Wij dwalen gemakkelijk af naar gisteren of morgen en laten onderwijl het nu – het leven zélf – tussen onze vingers doorglippen. Denkend aan dingen die gebeurd zijn of die we nog moeten doen, eten

ADEMEN EN GLIMLACHEN

we zonder te proeven, kijken we zonder te zien en luisteren we zonder te horen. Toch zijn de ogen van een kind, de blauwe lucht en je geliefde alleen in het hier en nu te vinden, zegt Thich Nhat Hanh, en hij leert ons dat we het contact met het nu kunnen behouden door ons, bij alles wat we doen, bewust te blijven van onze ademhaling. Door bij het inademen te weten dat we inademen en bij het uitademen te weten dat we uitademen. Een van de belangrijkste soetra's* handelt over het volledig bewust zijn van de ademhaling. Thich Nhat Hanh heeft een aantal oefeningen daaruit samengevat in een kort gedicht dat ons tijdens de zit- en loopmeditatie (maar ook daarbuiten) kan helpen om ons beter op onze in- en uitademing te concentreren: (in) ik adem in en ik kom tot rust (uit) ik adem uit en ik glimlach (in) volledig in het hier en nu (uit) weet ik: 'ook dit moment is kostbaar'. Deze regels kunnen afgekort worden tot: *rust, glimlach, nu en kostbaar*.

Wanneer wij onze aandacht op onze ademhaling richten, wordt deze vanzelf rustiger en dieper. Naarmate onze ademhaling rustiger wordt, wordt ook onze geest rustiger. Het tot rust brengen van lichaam en geest is de eerste fase van meditatie. Wanneer onze geest eenmaal tot rust gekomen is zijn we beter in staat onze aandacht langere tijd ergens op te richten, wat nodig is om dieper daarin te kunnen doordringen; dit is de tweede fase van meditatie. Thich Nhat Hanh vergelijkt onze geconcentreerde aandacht met een lichtbron: 'Zoals een roos zich ontvouwt en haar hart openbaart onder invloed van het licht van de zon, zo zal de werkelijkheid zich aan ons openbaren als wij het licht van ons bewustzijn aanhoudend erop laten schijnen.' Om een bepaald verschijnsel echter werkelijk te kunnen begrijpen moeten wij niet tegen de buitenkant blijven kijken en zoveel mogelijk afstand tussen onszelf en het voorwerp van onze aandacht bewaren (zoals

dat ook in de wetenschap gebeurt), maar ons juist vereenzelvigen met datgene wat wij observeren en daarmee helemaal één worden.

Boeddhistische meditatie is gebaseerd op het principe van non-dualiteit. De enige weg om tot de werkelijkheid door te dringen is om haar direct te ervaren. In het boeddhisme gaat het niet om geloof, maar om begrip, gegrond op de eigen ervaring. Inzicht kan alleen groeien uit direct contact met de werkelijkheid. Het nu is het enige moment waarop wij met de werkelijkheid – het leven – in contact kunnen treden. Daarom staat aandacht voor het nu centraal in het boeddhisme. Het is niet alleen de basis voor inzicht, maar ook voor liefde: zonder werkelijk begrip kan onze liefde slechts oppervlakkig zijn. Anderzijds kunnen wij zonder liefde niet tot het hart van de werkelijkheid doordringen en de dingen zien zoals zij zijn. Het hart van de boeddhistische leer is de verbondenheid van alles met alles. Thich Nhat Hanh spreekt van *inter being*. In zijn boek *The Heart of Understanding* legt hij dit begrip uit.

Er drijft een wolk in dit papier...

'Wanneer je goed naar dit papier kijkt, kun je de wolken erin zien,' zegt hij. 'Zonder wolken kan het niet regenen; als het niet regent kunnen de bomen niet groeien en bomen zijn nodig om papier te maken. Wolken zijn onmisbaar voor het bestaan van dit papier. Zonder wolken zou dit papier er niet kunnen zijn. De wolken en dit papier kunnen alleen sámen-bestaan.

Wij kunnen ook de zon in dit papier zien. Zonder zon kan er niets groeien, de bomen niet en wij ook niet. Ook de zon is dus in dit papier aanwezig. Ook de zon en dit papier kunnen alleen sámen-bestaan.

Als wij nog verder kijken, kunnen we ook de houthakker zien die de boom gekapt heeft en hem naar de molen gebracht heeft waar het

EVELINE BEUMKES

hout tot papier verwerkt werd. En we zien het koren. Zonder zijn dagelijks brood kan de houthakker niet leven, daarom is ook de tarwe waarvan zijn brood gemaakt is in dit papier aanwezig. En ook de vader en de moeder van de houthakker. Wanneer wij op deze manier naar dit papier kijken zien we dat het zonder dit alles niet kan bestaan.

Ook wijzelf zijn in dit papier aanwezig, want het papier is een onderdeel van onze waarnemingen. Alles is in dit papier terug te vinden. Er is niets wat er niet in zit ... tijd, ruimte, aarde, regen, zon, wolken, mineralen uit de grond; alles coëxisteert met dit papier. "Bestaan" is "samen-met-al-het-andere-bestaan". Niets kan een eigen onafhankelijk bestaan leiden, afgescheiden van de rest. Al wat is kan alleen sámen-met-al-het-andere-bestaan (*inter-be*). Dit papier is er alleen omdat alle andere dingen er zijn.

Stel dat we een van de dingen die in dit papier te vinden zijn terugsturen naar hun bron. Stel bijvoorbeeld dat we de zonnestrallen terugsturen naar de zon. Zou dit papier er dan nog kunnen zijn? Nee, niets kan bestaan zonder de zon. En als we de houthakker terugsturen naar zijn moeder is dit papier er ook niet meer. Het is een feit dat dit papier alleen uit "niet-papier-elementen" bestaat. Wanneer we deze "niet-papier-elementen" naar hun oorsprong terugsturen, dan is het papier er niet meer. Zonder "niet-papier-elementen" – zoals regen, zonneschijn, koren, enz. – kan dit papier niet bestaan. Hoe dun het ook is, het bevat alles wat er in het heelel is.'

Eén is alles, alles is één

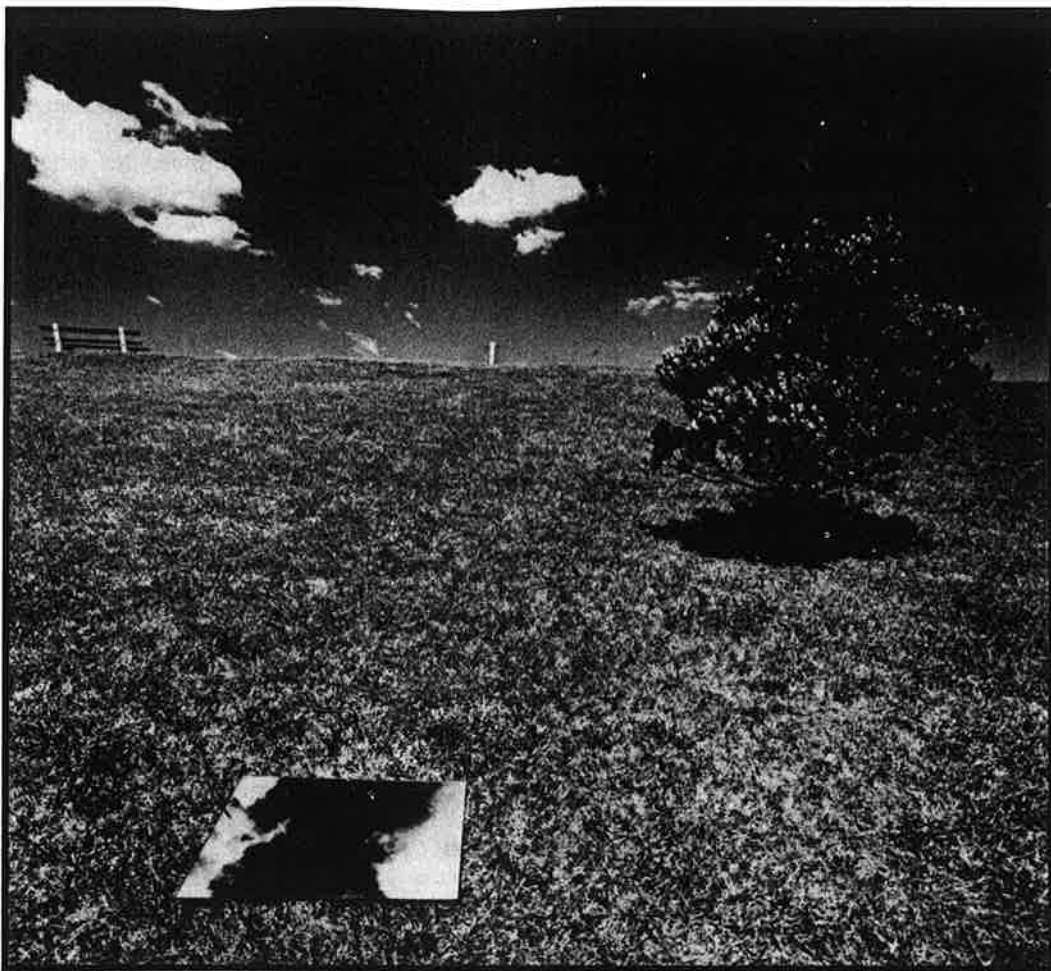
In zijn boek *The Sun my Heart* wijst Thich Nhat Hanh erop dat onderzoek op het gebied van de quantummechanica eveneens in de richting van een onlosmakelijke verbondenheid en

onderlinge afhankelijkheid van alles wijst. De wetenschap heeft vastgesteld dat in de wereld van subatomaire deeltjes alle deeltjes door andere deeltjes beïnvloed worden en zelfs ook door de geest van de onderzoeker die de waarnemingen verricht. Een bepaalde school binnen de theoretische natuurkunde verwerpt het idee dat de werkelijkheid uit elementaire bouwsteentjes van materie bestaat volledig. Volgens haar is alles in het universum voor zijn bestaan van al het andere afhankelijk en bezit niets een eigen individualiteit**. In de oude boeddhistische geschriften komen we een soortgelijke opvatting tegen: 'Eén is alles. Alles is één.'

Terugkomend op het beeld van het blad papier schrijft Thich Nhat Hanh in *The Sun my Heart*: 'Iedere keer dat wij het woord 'papier' gebruiken wordt de werkelijkheid als het ware doormidden gekleefd: de ene helft is 'papier' en de andere helft is 'alles-wat-geen-papier-is'. Het heeft iets gewelddadigs en ook iets absurds om zo'n tweedeling te maken. Wij brengen – met ons conceptuele denken – dit soort scheidingen aan, omdat we ons niet realiseren dat een stuk papier volledig uit 'niet-papier-elementen' bestaat. Hoe is echter een grens te trekken tussen papier en de 'niet-papier-elementen' als al deze 'niet-papier-elementen' in het papier aanwezig zijn? Iemand die 'ontwaakt' is, ziet duidelijk de 'niet-papier-elementen' in een stuk papier en hij of zij beseft dat papier geen grenzen heeft en begin noch einde kent.'

'Denk je dat een wolk kan sterven? vraagt Thich Nhat Hanh in *the Heart of Understanding*. En hij vervolgt: 'Sterven wil zeggen "van iets niets worden". Denk je dat het mogelijk is iets tot niets te reduceren? Misschien hebben wij de illusie dat we dit papier alleen maar hoeven te verbranden om het te vernietigen. Maar als wij het verbranden zal het voor een deel in rook veranderen en de rook zal opstijgen en blijven voortleven. En het zal voor een deel in

ADEMEN EN GLIMLACHEN



'Denk je dat een wolk kan sterven?'

as veranderen en de as zal weer deel van de aarde worden. Het papier zal in zijn volgende leven misschien tegelijkertijd een roos en een wolk zijn. We moeten heel goed opletten om te kunnen zien dat dit papier nooit geboren is en dat het nooit zal sterven. Het kan andere vormen aannemen, maar het kan niet in "niets"

veranderd worden.

Wat voor het papier geldt, geldt voor alles, ook voor ons.

Als ik bijvoorbeeld mijn hand diepgaand bekijk, kan ik zien dat zij er al heel lang is, wel langer dan 300 000 jaar. Ik zie er vele generaties voorouders in, niet alleen in het verleden,

EVELINE BEUMKES

maar ook in het heden, nog steeds in leven. Ik ben alleen maar continuïteit. Ik ben geen enkele keer gestorven. Want hoe zou mijn hand er nu nog kunnen zijn als ik ook maar één keer gestorven was?’

Als een blaadje aan een boom

Ik heb eens in de herfst, in een park, heel lang naar een prachtig klein blaadje gekeken, bijna helemaal rood, in de vorm van een hart. Het hing nog aan een tak, maar was bijna klaar om te vallen. Ik heb een hele tijd met dat blaadje doorgebracht en ik heb het heel veel gevraagd. Zo kwam ik te weten dat het blaadje een moeder voor de boom was geweest. Gewoonlijk denken wij dat de boom de moeder is en dat de bladeren de kinderen zijn, maar terwijl ik naar dat blaadje keek zag ik dat het blad ook een moeder voor de boom was. De boom is niet in staat voldoende voedsel te halen uit het water dat door de wortels uit de grond wordt opgenomen. Hij stuurt dit sap daarom door naar de bladeren die het, met behulp van de zon en de stikstof in de lucht verder bewerken en die het daarna weer terugsturen naar de stam. Bladeren zijn dus ook een moeder voor de boom. Het is niet moeilijk om te zien dat een blad en een boom met elkaar in verbinding staan omdat een blad met een steeltje aan de boom vastzit.

Wij zijn niet meer door middel van een steeltje met onze moeder verbonden, maar tijdens ons verblijf in haar buik hadden we een heel lange steel, de navelstreng. De zuurstof en de voeding die we nodig hadden kregen we via die steel. Op de dag van onze geboorte werd deze steel doorgesneden, wat ons de illusie heeft gegeven onafhankelijk te zijn. Dat is echter een vergissing. We blijven heel lang van onze moeder afhankelijk en we hebben zelfs nog meer moeders. De aarde is onze moeder. Heel veel stelen ver-

binden ons met moeder aarde. En er is een steel die ons met de wolken verbindt. Zonder wolken hebben wij geen water om te drinken. Wij bestaan minstens voor 70% uit water en de steel die ons met de wolken verbindt bestaat echt. Zo is het ook met de rivier, het bos, de boer en de houthakker. Er zijn honderdduizenden stelen die ons met alles in de kosmos verbinden.’

‘Ik vroeg het blad of het bang was voor de herfst, omdat de andere blaadjes al bijna alle afgevallen waren. Het blad zei: “Nee. In de lente en de zomer heb ik volop geleefd. Ik heb hard gewerkt om de boom te helpen voeden en een groot deel van mij is in de boom. Zeg alsjeblieft niet tegen me dat ik niet méér ben dan deze vorm, want dat is maar een klein deel van mij. Ik ben de hele boom. Ik weet dat ik al in de boom ben en wanneer ik weer naar de aarde terugkeer zal ik de boom blijven voeden. Daar maak ik me geen zorgen over. Wanneer ik deze tak verlaat en naar de grond dwarrel zal ik naar de boom zwaaien en zeggen dat we elkaar gauw weer terug zullen zien.”

Ik zag opeens dat daarin grote wijsheid school, vergelijkbaar met de wijsheid in de *Hart Soetra*. Waar het om gaat is het *leven* te kunnen zien. Niet het leven van een blad, maar het leven in een blad en in een boom. “Mijn leven” is enkel “Leven”, en het is in mij te zien en in een boom.

Toen het die dag een beetje begon te waaien zag ik hoe het blad de tak verliet en naar beneden dwarrelde. Vrolijk dansend ging het naar de grond en het zag zichzelf al in de boom. Het was gelukkig. Ik boog mijn hoofd in de wetenschap dat we veel van dit blaadje kunnen leren omdat het niet bang was. Het wist dat niets geboren kan worden en dat niets dood kan gaan.’

ADEMEN EN GLIMLACHEN

Bevrijding

Elk verschijnsel kan een deur zijn die toegang biedt tot de ware aard van de werkelijkheid. In alles waarnaar wij diepgaand en aandachtig kijken kunnen we het mysterie van de onderlinge verbondenheid van alles (*inter-being*) ontdekken. Wanneer we dat eenmaal gezien hebben, zullen wij geen angst meer hebben om te sterven. Geboorte en dood zijn concepten die slechts in onze geest bestaan en die niet van toepassing zijn op de werkelijkheid. Neem het idee van 'boven' en 'beneden'. Als wij omlaagwijzen zijn we er zeker van dat dat 'beneden' is en als we omhoogwijzen twifelen we er niet aan dat dat 'boven' is. Maar mensen aan de andere kant van de aarde, moeten er wel anders over denken, want de begrippen 'boven' en 'beneden' zijn net zomin van toepassing op de kosmos, als de begrippen 'geboorte' en 'dood'. Loskomen van de begrippen 'geboorte' en 'dood' is bevrijding van geboorte en dood. Deze bevrijding kan echter niet alleen op grond van een verstandelijk begrijpen tot stand komen. Wanneer wij zien dat alles in het heelal met al het andere verbonden is en om te bestaan van al het andere afhankelijk is, dan is het zaad van bevrijding in het veld van ons bewustzijn gezaaid. Om dit zaad te laten groeien moeten we mediteren; dan zullen wij op een gegeven moment sterk genoeg zijn om door de begrippen 'geboorte' en 'dood' – en vele andere begrippen – heen te breken.

Elk verschijnsel kan als meditatieonderwerp dienen – de wolken, een boom, een blad, de zon. Wij kunnen er in onze meditatie bijvoorbeeld bij stilstaan hoe de zon in elke cel van ons lichaam aanwezig is en ook in alle planten en in elke hap groente die we eten. Geleidelijk aan zullen wij gaan zien wat de ware aard van de werkelijkheid is en zullen wij ook onze eigen 'ware aard' gaan herkennen. Geboorte en dood

kunnen ons dan niet meer raken.

Wij weten dat ons leven ophoudt als ons hart ophoudt met kloppen; daarom is ons hart ons uitermate dierbaar. Als de zon ophoudt met schijnen houdt ons leven ook op. De zon is dus ons tweede hart, ons hart-buiten-ons-lichaam. Ons lichaam houdt niet op bij onze huid; het is veel groter. Zelfs de luchtlag rond de aarde maakt er deel van uit, want als de atmosfeer ook maar één moment zou verdwijnen, zou er een einde aan ons leven komen. Er is niets in het heelal dat ons niet direct aangaat, van een kiezelsteen op de bodem van de oceaan tot een sterrenstelsel, miljoenen lichtjaren hiervandaan. Wij weten dat de bossen onze-longen-buiten-ons-lichaam zijn, zoals de zon ons hart-buiten-ons-lichaam is. Toch hebben wij ons zo gedragen dat twee miljoen vierkante meter bos door zure regen is verwoest, en wij hebben ook gedeelten van de ozonlaag verwoest, die de hoeveelheid zonlicht op aarde reguleert.

Wij zitten in ons kleine zelf gevangen en denken alleen aan datgene wat het leven voor dit kleine zelf aangenaam maakt, terwijl wij ons grote zelf vernietigen. We moeten leren *ons ware zelf* te zijn: de rivier, het bos, de zon en de ozonlaag. Als we van de lucht, de bergen, de bossen en de rivieren willen blijven genieten zullen we onze dualistische opvattingen moeten laten varen en een niet-dualistische zienswijze moeten ontwikkelen.

Wanneer wij mediteren moeten we één worden met het object van onze meditatie – een rivier bijvoorbeeld – , zodat wij de angst en de hoop van deze rivier zélf kunnen ervaren. Als wij niet leren als het ware in de huid van de rivieren, de bergen, de bossen, de lucht en andere mensen te kruipen, dan zullen de rivieren sterven en zullen wij de kans op vrede verliezen.

EVELINE BEUMKES



Volledig contact met wat er op dit moment gaande is ...

Vrede in onszelf en de wereld

De onderlinge verbondenheid van alles brengt mee dat iedereen met alles wat er in de wereld gebeurt te maken heeft en daarvoor ook mede verantwoordelijk is. De vrede die wij in onszelf weten te realiseren is een directe bijdrage aan vrede in de wereld. Wanneer we leren bewust adem te halen en te glimlachen is dat op zichzelf al werken aan vrede in de wereld. Glimla-

chen doen we niet alleen voor onszelf; een glimlach brengt een verandering in de hele wereld teweeg. Eén moment van innerlijke rust en vrede tijdens onze meditatie is al een krachtige basis voor vrede in de wereld. Als we geen vrede aan onszelf kunnen geven, hoe kunnen we dan iets bijdragen aan vrede in de wereld? Als we niet bij onszelf beginnen, waar dan? Zitten, ademen, glimlachen, kijken – en zien – dat is de basis voor vrede.

ADEMEN EN GLIMLACHEN

* De soetra's zijn de oude boeddhistische geschriften waarin de voordrachten van Boeddha staan opgetekend. De soetra over het zich volledig bewust zijn van de ademhaling – uitgelegd door Thich Nhat Hanh – zal begin oktober in het Nederlands verschijnen.

** Zie F. CAPRA in *The Tao of Physics* over de zogenoemde *bootstrap-filosofie*.

Op 9 oktober houdt Thich Nhat Hanh een lezing *Being Peace*, in *Artemis*, Keizersgracht 676, Amsterdam. Op 10 en 11 oktober leidt hij een meditatieweekend in Elst (provincie Utrecht). Voor een folder met nadere informatie bel: 02265-2499.

Thich Nhat Hanh publiceerde:

The Sun, my Heart. – From Mindfulness to Insight Contemplation

The Heart of Understanding – Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra

Peace is Every Step – The Path of Mindfulness in Everyday Life

Present Moment Wonderful Moment – Mindfulness Verses for Daily Living

Transformation and Healing – Sutra on the 4 Establishments of Mindfulness

Our Appointment with Life – Buddha's Teaching on Living in the Present

Old Path White Clouds – Walking in the Footsteps of the Buddha

Sutra on the Eight Realizations of the Great Beings – On Simplicity, Generosity and Compassion

Zen Poems

The Moon Bamboo

The Pine Gate

A Taste of Earth and Other Legends of Vietnam

A Rose for Your Pocket

Uitgever: Parallax Press, P.O. box 7355 Berkeley, California 94707, U.S.A.

In het Nederlands zijn van Thich Nhat Hanh verschenen:

Het Gras wordt Groener – Meditatie in Actie

De Geur van Versgemaaid Gras – Een Gids voor Loopmeditatie

Tiep Hien, Boeddhisme in 14 poorten

Vrede Levend, Being Peace

Vorm is Leegte, Leegte is vorm – Commentaar op de Prajnaparamita Hart Soetra

Adem is bewustzijn – Commentaar op de Soetra over het Bewustzijn van de Ademhaling.

Verschenen bij ZEN-uitgeverij Theresiahoeve, Postbus 31013, NL 6503 CA Nijmegen.

In Nederland worden regelmatig meditatie-dagen en -avonden – in de geest van wat Thich Nhat Hanh leert – georganiseerd in Bilthoven, Alkmaar, Haarlem en Amsterdam. Voor meer informatie hierover 02265-2499 of 020-6164943.