

# Als een cel in het boeddhalichaam

Lezing van Thich Nhat Hanh in Plum Village, juni 2012

Wanneer we ademen op de klank van de bel, kunnen we dat op zo'n manier doen dat we vreugde ervaren. Inademen duurt zo'n drie of vier seconden, maar doen we het op de juiste manier, dan kunnen we de energie van vreugde opwekken. Bij het uitademen kunnen we de energie van geluk opwekken. Vreugde en geluk kunnen ontstaan wanneer we oefenen. Hetzelfde geldt voor lopen. Een goede beoefenaar kan een voorbeeld zijn voor nieuwe beoefenaars. Een goede beoefenaar is in staat goed met pijn en emoties om te gaan. Als we merken dat anderen, die nog niet zo vertrouwd zijn met de beoefening, pijn hebben, kunnen we hen daarbij helpen. Zo oefenen we als een gemeenschap. 'Ik adem in en voel vreugde', dat is geen zelfsuggestie of zomaar iets wensen. Het is een oefening. Er is een manier om de energie van vreugde op te wekken. De energie die vreugde brengt is de energie van volle aandacht, van concentratie en inzicht. Kijk maar eens naar het logo van Plum Village: je ziet *Smṛti*, volle aandacht, links; *Samādhi*, concentratie, in het midden en *Prajñā*, inzicht, aan de rechterkant. Deze drie soorten energie worden opgewekt als je oefent. Door met elkaar te oefenen wekken we een gezamenlijke energie van vrede, vreugde en geluk op. Hierdoor kan iedereen in de sangha getransformeerd worden. We hebben deze energie van vrede, geluk en vreugde nodig om ons te voeden en zo ons lijden te transformeren. Als er pijn, verdriet en angst in ons zijn hebben we deze energie van volle aandacht nodig om daar goed mee te kunnen omgaan.

## Beoefenaars, geen slachtoffers

Het gaat er niet om elkaar alleen maar te vertellen over ons lijden, ons te laten overweldigen door ons lijden. Dharma delen is iets heel anders. De collectieve energie van volle aandacht moet sterk zijn tijdens dit delen. Wanneer iemand vertelt over zijn lijden, zou iedereen met volle aandacht en concentratie zijn eigen lijden kunnen herkennen en omarmen. Als we dit doen, kan er heling en transformatie plaatsvinden. En niet alleen in die ene persoon, maar in ons allemaal, omdat er in ieder van ons diezelfde pijn is. We zijn beoefenaars, geen slachtoffers. Dharma delen kan zo zijn dat iedereen ervan kan leren en zijn/haar lijden kan transformeren. Wanneer we als sangha oefenen kan iedereen van die collectieve energie profiteren.

Het woord *bhavana* betekent het beoefenen of cultiveren van meditatie. Soms is iets er nog niet, dan moet je het produceren, net zoals je bloemen of tarwe laat groeien. In het Engels gebruiken we het woord *practice*, (be)oefening. Als we stevig staan in onze meditatiebeoefening, hoeven we nergens bang voor te zijn. Onze meditatie helpt ons vreugde, geluk en vrede tot stand te brengen en goed om

te gaan met pijn en lijden, met afgescheiden zijn, of verkeerd begrepen worden. Iedereen kan het beoefenen van meditatie leren en verder ontwikkelen. Dat is ons dharmalichaam. Jouw beoefening is jouw dharmalichaam.

Op een dag bracht de Boeddha een bezoek aan Vakali, één van zijn leerlingen die stervende was. De Boeddha probeerde hem vredig te laten sterven. Hij vroeg hem: "Vakali, heb je ergens spijt van?" Nee, er is niets wat mij spijt. Behalve één ding: dat ik niet in de gelegenheid was bij u te zijn en te luisteren toen u een dharmatoespraak hield". Vakali was erg aan de Boeddha gehecht. En omdat hij zo gehecht was aan de Boeddha, werd het hem niet toegestaan zijn bediende te worden. Hij had zelfs geprobeerd zelfmoord te plegen omdat hij geen bediende van de Boeddha mocht worden. Te veel gehechtheid! De Boeddha zei: "Vakali, dit fysieke lichaam van mij is niet belangrijk, het zal op een dag vergaan. Mijn dharmalichaam is het enige wat van belang is en mijn dharmalichaam is al in jou". Ons fysieke lichaam zal vergaan, maar we hebben allemaal nog altijd ons dharmalichaam, onze beoefening. Die gaat nog lange tijd door. Als ons dharmalichaam solide en sterk is hoeven we nergens bang voor te zijn en kunnen we vele moeilijkheden oplossen. Daarom is het belangrijk dat iedereen zijn dharmalichaam koestert. Iedereen zou een spirituele dimensie in zijn leven moeten hebben. Een goede beoefening ontwikkelt de spirituele dimensie die opgewassen is tegen de moeilijkheden van ons leven.

## Het sanghalichaam

Je gaat naar een sangha om je dharmalichaam geboren te laten worden. Terwijl je leert en oefent zal je dharmalichaam groeien. Als je dharmalichaam sterk genoeg is kan je andere mensen helpen. Ontwikkel je dharmalichaam, je beoefening, jouw *bhavana*. In je dagelijks leven pas je toe wat je geleerd hebt. Als je loopt, loop dan zo dat er vrede in je ontstaat. Als je kijkt, kijk dan zo dat er mededogen en begrip ontstaat. Doe je dit, dan zal je dharmalichaam groeien. De dharma moet de levende dharma zijn. Als je inademt met volle aandacht, met concentratie en inzicht, zal je inademing de vreugde van de levende dharma manifesteren. Je geeft een woordeloze dharmales als je op deze manier inademt. De geschreven dharma en de gesproken dharma helpen ons om de levende dharma gestalte te geven. We zouden zo moeten leven dat de levende dharma op ieder moment in ons is. Bij het tandenpoetsen, douchen, bij het koken – we kunnen deze dingen op zo'n manier doen dat de levende dharma altijd bij ons is.

Als je je thuis voelt in de christelijke traditie, zul je jouw dharmalichaam met de Heilige Geest willen voeden. Als de



*Je gaat naar een sangha om  
je dharmalichaam geboren te laten worden.*

*Terwijl je leert en oefent  
zal je dharmalichaam groeien.*

*Als je dharmalichaam sterk genoeg is  
kan je andere mensen helpen.*

Heilige Geest in je is, is er mededogen, begrip en heling. Zorg ervoor dat jouw dharmalichaam levend gehouden wordt door de beoefening die je van je leraar, je sangha, de Boeddha hebt gekregen. Een sangha is een groep mensen die de levende dharma belichaamt. Een politieke partij kan een sangha zijn, een familie is ook een sangha, een bestuur kan een sangha zijn. Sangha betekent dat er harmonie is, dat er volle aandacht is, broederschap, zusterschap. Of je nu boeddhist bent of geen boeddhist. Sangha is een soort lichaam. Je hebt het fysieke lichaam, je hebt een dharmalichaam maar je hebt ook een sanghalichaam. Je hoort bij een gemeenschap die oefent. De sangha is jouw lichaam. Wat er met de sangha gebeurt, gebeurt met jou. Iedere goede beoefenaar zou bij een sangha moeten horen. Met een sangha kan je je beoefening vasthouden en volhouden. Je beoefening verwatert niet.

#### **Het sanghalichaam is in je.**

Toen ik in 1966 mijn vaderland verliet droeg ik mijn sangha mee in mijn hart. Mijn intentie was drie maanden naar het Westen te gaan om voor vrede en verzoening in Vietnam te pleiten. In Vietnam was het verboden om over deze dingen te praten. Beide strijdende partijen wilden blijven doorvechten. Je moest het land uit gaan om te kunnen zeggen: 'We willen dat deze oorlog ophoudt. We willen vredesonderhandelingen'. We kregen een uitnodiging van de Cornell Universiteit in Ithaca, New York, om een serie lezingen te geven. Daarna zou de Fellowship of Reconciliation helpen met het organiseren van een tour door de Verenigde Staten om de stem van het Vietnamese volk, dat zo naar vrede verlangde, te kunnen laten horen. In Amerika kon ik dit zeggen, hoewel de regering het niet leuk vond. Ik denk dat als de Amerikaanse ambassade in Saigon geweten zou hebben dat ik naar Amerika zou willen gaan om voor vrede te pleiten, zij mij geen visum zouden hebben gegeven! Na mijn pleidooi werd het mij niet toegestaan om naar mijn land terug te keren. Ik bracht 40 jaar in ballingschap door. Je moet een flinke prijs betalen voor wat je doet. Het duurde 39 jaar voor ik voor de eerste keer naar Vietnam mocht terugkeren.

#### **Een bijenkorf**

De sangha is als een bijenkorf. Iedereen werkt in harmonie samen. Toen ik er achter kwam dat ik niet naar huis terug

kon was dat erg moeilijk voor me omdat mijn sangha daar was. Mijn sangha was jong en dynamisch. We waren bezig met het opbouwen van een nieuwe boeddhistische universiteit, de Van Anh Universiteit. (Van Anh is de naam van een bekende Vietnamese monnik uit de Ly-dynastie) Er was ook de School of Youth for Social Service, waar honderden maatschappelijk werkers getraind werden om op het platteland te helpen. Er waren zo veel projecten... Ik was opeens totaal afgesloten van de sangha. Als een bij niet meer bij de bijenkorf kan komen, droogt hij uit en sterft. Een cel buiten het lichaam sterft af. Dit probeerde ik te voorkomen. Zodra ik hoorde dat ik niet meer terug kon, ben ik op zoek gegaan naar een nieuwe sangha. Ik weet dat ik zonder sangha niet kan overleven. Er waren op dat moment geen boeddhistische beoefenaars bij mij in de buurt. Ik nam contact op met academici, professoren en studenten, protestantse dominees, katholieke priesters. In het proces van samenwerken voor vrede probeerden we een soort verwantschap op te bouwen. We beoefenden zitmeditatie in een Quakercentrum in Parijs. Omdat Amerika in oorlog was met Vietnam was het voor mij geen optie daar politiek asiel aan te vragen. Ik probeerde een oefencentrum in Frankrijk op te zetten met jonge mensen die ons met onze vredesmissie hielpen. Zo werd het eerste boek over meditatie in het Westen, *The Miracle of Mindfulness*, gepubliceerd. Het was een handboek over meditatiebeoefening voor vredesactivisten en werd uitgegeven door de Fellowship of Reconciliation in New York. Het werd ook bij Pax Christi in Londen uitgegeven onder de titel *Be Still and Know*.

Ik probeerde een sangha op te zetten om toevlucht te kunnen nemen. Ik wilde niet opdrogen als een bij buiten de bijenkorf. Iedere beoefenaar zou, om zijn beoefening te kunnen vasthouden, zelf een sangha op moeten zetten als er geen sangha in de buurt is. Je moet een sangha hebben! Anders moet je er een beginnen. In de vele retraites die we in Europa, Amerika en Azië houden is er vaak op de laatste dag een mogelijkheid een sangha op te bouwen. Een sangha opbouwen is heel belangrijk. Een sangha is een groep mensen die allemaal weten hoe ze moeten ademen, lopen en zitten, en hoe ze samen volle aandacht, concentratie en inzicht kunnen ontwikkelen. Als een sangha in staat is de energie van volle aandacht, concentratie en inzicht, het gevoel van broederschap en zusterschap, de energie van vreugde en geluk te genereren, dan is het werkelijk een sangha. Een ware sangha is een sangha die de levende dharma in zich draagt. Er is geen machtsstrijd, geen verdeeldheid, iedereen weet wat de beoefening inhoudt.

### Toevlucht nemen in de sangha

Zo'n sangha is een juweel, een van de Drie Juwelen. De levende dharma maakt de sangha tot een juweel. Zo'n sangha is een toevluchtsoord voor vele mensen. Wij, degenen die met de sangha begonnen zijn, kunnen hier toevlucht in nemen en vele anderen kunnen zich aansluiten en ook toevlucht nemen. 'Ik neem toevlucht in de sangha' is

niet een soort geloofsbelijdenis. Het is een vorm van beoefening. Het betekent dat je werkelijk een steentje wilt bijdragen aan het opbouwen van een sangha, dat je werkelijk wilt helpen de levende dharma vorm te geven, dat je anderen wilt helpen in hun beoefening de levende dharma gestalte te geven. Als een sangha de levende dharma in zich draagt, is er ook een levende boeddha aanwezig omdat een boeddha iemand is die de levende dharma in zich draagt. De echte boeddha, niet de onechte boeddha. Een boeddhabeeld is geen boeddha. Een boeddha is de incarnatie van volle aandacht, van concentratie en inzicht. Als de sangha dit weerspiegelt, is er een boeddha in de sangha. Als je de boeddha wilt vinden, zoek dan in de sangha. Je kan de boeddha niet uit de sangha halen en je kan de sangha niet uit de boeddha halen. Thay zei vele jaren geleden al: 'de volgende Boeddha zal in de vorm van een sangha verschijnen'. Want als de sangha een echte sangha is, is de Boeddha daar ook.

*Een sangha is een groep mensen  
die allemaal weten hoe ze moeten ademen,  
lopen en zitten, en hoe ze samen  
volle aandacht, concentratie en inzicht  
kunnen ontwikkelen.  
Als een sangha in staat is  
de energie van volle aandacht,  
concentratie en inzicht, het gevoel  
van broederschap en zusterschap,  
de energie van vreugde en geluk te  
genereren, dan is het werkelijk een sangha.  
Een ware sangha is een sangha die  
de levende dharma in zich draagt.*

### De vier 'Lichamen'

Vanochtend hebben de monniken de vier 'overpeinzingen' in het Vietnamees gezongen. De eerste overpeinzing is de Boeddha, de tweede de Dharma, de derde is de Sangha en de vierde zijn de Aandachtsoefeningen. De vierde, de Aandachtsoefeningen, is ook een lichaam. We hebben het Boeddhalichaam (Buddhakaya), het Dharmalichaam (Dharmakaya), het Sanghalichaam (Sanghakaya) en de Aandachtsoefeningen (Silakaya). Deze vier lichamen bezitten wij allemaal. Iedere beoefenaar heeft de Vijf Aandachtsoefeningen aangenomen en leeft daarmee. We hebben een Silalichaam, een lichaam van aandachtsoefeningen. Als je Silalichaam is gebroken, is je beoefening niet meer solide en

ben je ongelukkig. Als we de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen doen we ons best daarnaar te leven zodat vreugde, geluk, veiligheid, zekerheid en liefde in ons leven mogelijk zijn. We moeten er voor zorgen dat onze aandachtsoefeningen niet verslappen. We komen regelmatig bij elkaar om de aandachtsoefeningen samen te reciteren, of dat nu de vijf, de veertien of de tien oefeningen voor de monniken en nonnen zijn. Iedere dag oefenen we op zo'n manier dat deze vier 'lichamen' kunnen groeien. Natuurlijk hebben we ook ons fysieke lichaam. Maar als dit lichaam uiteenvalt blijven de andere vier lichamen bestaan. Het fysieke lichaam zal op een of andere manier opnieuw vorm krijgen. Ik weet dat mijn fysieke lichaam niet meer zo lang zal blijven bestaan, maar ik weet dat mijn dharmalichaam sterk genoeg is om door te gaan. Terwijl ik hier zit zie ik mijn dharmalichaam overal om me heen. Ik zie mezelf in China, in Vietnam, in Indonesië. Mijn beoefening heeft een wijd bereik. Dank zij vele vrienden zijn overal sangha's opgezet. In Engeland en Duitsland zijn rond de 88 sangha's. [In Nederland en België zijn 60 sangha's.] En in Amerika meer dan 600.

### De levende Boeddha

Mijn vrienden en collega's, mijn leerlingen, beoefenen allen het lopen in volle aandacht, het ademen in volle aandacht,

glimlachen en wekken overal vreugde en vrede op. Mijn dharmalichaam blijft dus nog heel lang bestaan. Het is net als het dharmalichaam van de Boeddha. De Boeddha is nog steeds onder ons. Als je in contact wilt komen met de Boeddha hoef je alleen maar een paar keer bewust in en uit te ademen. We hebben geleerd dat het sanghalichaam het boeddhalichaam in zich draagt; als je je sangha echt diep aanraakt, raak je ook de Boeddha aan. Ieder van ons is een cel van het sanghalichaam. Als je een cel bent in het sanghalichaam, ben je (tegelijkertijd) ook een cel in het boeddhalichaam. En dat is geweldig! Waarom zou je ergens anders naar de Boeddha moeten zoeken? Je bent al een cel in het boeddhalichaam. Je kunt de Boeddha niet uit de dharma halen en je kunt de dharma niet uit de sangha halen. Als jouw sangha een echte sangha is dan is de ware dharma daar ook en als de ware dharma daar is dan is de echte Boeddha ook aanwezig. Je bent een cel in het sanghalichaam en daarom ben je tegelijkertijd een cel in het boeddhalichaam. Je hoeft niet op Maitreya, de toekomstige Boeddha te wachten, hij is hier al. Jij bent een cel van Maitreya, de Boeddha van liefde. De Boeddha is al geboren als een sangha, want jij bent een sanghabouwer. Een ballingschap van veertig jaar heeft ervoor gezorgd dat Thay een sangha kon bouwen in het Westen. Jullie zijn hier als mijn sangha en ik kan toevlucht nemen in mijn sangha. We



## De vier Overpeinzingen

De Gezegende is waardevol en volledig ontwaakt, ik buig voor de Boeddha.  
(bel)

Het onderricht is uitgebreid toegelicht door de Gezegende, ik betuig eerbeton aan de Dharma.  
(bel)

De gemeenschap van de leerlingen van de Gezegende heeft de leer uitvoerig bestudeerd en beoefend.  
Ik betuig mijn respect voor de Sangha.  
(bel)

De Edele Leraar tot wie ik toevlucht neem  
Is Degene die de Ultieme Werkelijkheid belichaamt en onthult,  
Is Degene die alle respect en offergaven waardig is,  
Is Degene die de gave heeft van de volmaakte wijsheid,  
Is Degene die de gave heeft van juist begrip en die zijn daden verricht vanuit mededogen,  
Is Degene die het geluk vond op de oevers van de vrijheid,  
Is Degene die werkelijk diep keek om de wereld juist te zien,  
Is de hoogste wagenmenner die de mensheid begeleidt op het Pad,  
Hij geeft onderricht aan goden en mensen,  
De Ontwaakte, Degene die door de hele wereld geprezen wordt.  
(bel)

Het Onderricht dat mijn Edele Leraar geeft  
Is het Pad waarop ik mij begeef, met een helder en duidelijk Onderricht,  
Is het Onderricht dat hier en nu gerealiseerd kan worden,  
Is het Onderricht dat onmiddellijk bruikbaar en doeltreffend is,  
Is het Onderricht dat iedereen uitnodigt om voor zichzelf te ervaren,  
Is het Onderricht dat tot het goede leidt, tot het waarachtige en het mooie,  
Dat het vuur van de kwelling uitdooft,  
Is het Onderricht dat alle redelijke mensen in staat stelt zichzelf te realiseren.  
(bel)

Wanneer ik het Onderricht beoefen, is de Gemeenschap waarin ik toevlucht neem,  
de Gemeenschap die in de richting van goedheid gaat,  
in de richting van waarheid, in de richting van schoonheid  
in de richting van rechtschapenheid,  
Het is de Gemeenschap die bestaat uit vier paren en acht soorten van heilige mensen;  
Het is de Gemeenschap die offergaven waardig is, groot respect waardig is,  
bewondering waardig is en eervolle begroetingen  
Het is de Gemeenschap die in de hele wereld op het hoogste vlak staat op het gebied van verdienste.  
(bel)

De Aandachtsoefeningen, de heilzame levenswijze die door mijn Edele Leraar onderricht wordt,  
is de schitterende beoefening die ongebroken blijft,  
die harmonieus blijft, die zonder gebreken blijft, die verfijnd blijft;  
Het is de schitterende beoefening die in staat is wandaden te voorkomen, en boosheid uit de weg te gaan;  
Het is de schitterende beoefening die in staat is mijzelf en anderen te beschermen  
en schoonheid tot uiting te brengen,  
Het is de schitterende beoefening die leidt tot concentratie, en leidt tot vredevolheid,  
Die leidt tot inzicht, en leidt tot afwezigheid van angst;  
Het is de schitterende beoefening die ons de weg toont naar totale bevrijding en langdurig geluk  
(bel)

oefenen samen zodat we de kwaliteit van onze sangha kunnen vervolmaken. We beoefenen de levende dharma zodat de sangha sterker kan worden. We kunnen voor de velen die nog zullen komen een toevluchtsoord zijn. Dit is de opdracht die de Boeddha ons heeft gegeven.

Oefenen is ook bouwen aan een sangha. De Drie Juwelen zijn onze toevlucht. Als we toevlucht nemen in de Drie Juwelen, kan dat ons veel vreugde en geluk geven. Een aantal van ons is leraar, anderen werken met gevangenen, met ter dood veroordeelden. Die ontvangen het onderricht en leren hoe ze moeten oefenen om de tijd die hen nog rest zo goed mogelijk te kunnen doorbrengen. De bodhisattva Ksitigarbha is één van ons. Hij is op de meest verschrikkelijke plekken aanwezig en probeert mensen die heel erg lijden te laten zien dat er meer is dan hun lichaam. Als zij een dharmalichaam hebben, een sanghalichaam, een lichaam dat in volle aandacht is, kunnen zij op een prachtige manier blijven voortbestaan.

### Een goede beoefenaar

In deze drie-weekse juniretraite vieren we dat Plum Village 30 jaar bestaat en dat er al 30 jaar een Sangha is. We willen een jeugdige sangha, een sangha die in staat is de wereld te transformeren, die de aarde kan beschermen, die het lijden kan verminderen. Sangha's die geestelijk en lichamelijk welzijn in hun vaandel hebben, die op scholen, in

ondernemingen, in het leger het beoefenen van volle aandacht onderwijzen. Wij hebben de mogelijkheid dit overal te brengen, niet als een religie maar als een oefening die bevrijdend kan werken. We weten dat een goede beoefenaar in staat is zijn lichaam te ontspannen en zo de pijn in zijn lichaam kan verminderen. Een goede beoefenaar kan vreugde, geluk uitstralen. Een goede beoefenaar is in staat met pijnlijke gevoelens om te gaan. Een goede beoefenaar gebruikt opbeurende woorden en kan goed luisteren om zo de communicatie te herstellen en verzoening tot stand te brengen. Iedereen in onze samenleving kan zich deze beoefening eigen maken. Dit is de missie, de opdracht van een sangha. De geboorte van een sangha betekent de geboorte van de Boeddha. Wanneer je het huidige moment diep aanraakt kun je de aanwezigheid van Maitreya Boeddha en zijn gemeenschap al voelen. Dan kun je zien dat ieder van ons een cel is in het sanghalichaam, in het boeddhalichaam. We hoeven er niet naar op zoek te gaan. Dat is de visie die we moeten hebben; en dat is niet zo moeilijk.

Gestranscribeerd door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*;  
redactie Engels: Shelley Anderson, *True Great Harmony*;  
vertaald door Margriet Versteeg, *True Garden of Compassion*;  
geredigeerd door Lies van Velsen



Thây en de Sangha voor hun vertrek naar Den Haag voor de lezing van 28 augustus