

Vorbij het milieu: weer verliefd worden op Moeder Aarde

Zenmeester Thich Nhat Hanh legt uit waarom mindfulness en een spirituele revolutie nodig zijn en niet het veiligstellen van economische belangen, om de natuur te beschermen en de klimaatverandering te beperken. Hij beoefent al 70 jaar meditatie en mindfulness en straalt een buitengewoon gevoel uit van kalmte en vrede. Dit is een man die op een fundamenteel niveau voorleeft wat hij verkondigt, en die boeddhisten bewonderen als een Bodhisattva; zoekend naar de hoogste vorm van zijn om anderen te helpen.

Al sinds hij betrokken raakte bij de verschrikkingen van de oorlog in Vietnam, heeft de 86-jarige monnik zijn leven gewijd aan het oplossen van conflicten en in 1967 nomineerde Martin Luther King hem voor de Nobelprijs voor de Vrede. Hij zei: "Zijn ideeën voor de vrede zouden, als ze worden toegepast, een monument bouwen van oecumene, van wereld-broederschap, van menselijkheid."

Dus het lijkt alleen maar logisch dat hij de laatste jaren zijn aandacht heeft gericht op het aanpakken van



onharmonische relaties tussen mensen, maar ook op de aarde, waar het leven van ons allemaal afhankelijk van is.

Thây, zoals hij bekend staat bij zijn vele duizenden volgelingen, ziet het gebrek aan zingeving en verbinding in de levens van mensen als de oorzaak van onze verslaving aan consumentisme, en zegt dat het van vitaal belang is dat we zien dat we de aarde belasten en daarvoor verantwoordelijkheid moeten tonen als de beschaving wil overleven.

Wat het boeddhisme biedt, zegt hij, is de erkenning dat we allemaal lijden en de manier om die pijn te boven te komen is het direct onder ogen te zien, liever dan ons ervoor te verstoppen of het te ontwijken door onze obsessie met shoppen, vermaak, werken of het verfraaien van ons lichaam. De hunkering naar roem, rijkdom, macht en seks levert uiteindelijk alleen maar de illusie van geluk op en verergert op den duur alleen maar de gevoelens van isolement en leegheid.

Thây vertelt over een miljardair, een directeur van een van de grootste bedrijven van Amerika, die naar een van zijn retraites kwam en vertelde over zijn lijden, zorgen en twijfels, van zijn gedachten dat iedereen alleen maar naar hem toekwam om hem te gebruiken en dat hij geen vrienden had.

In een interview in Plum Village, het retraite-centrum bij Bordeaux schetst Thây de noodzaak van een spirituele revolutie als we de veelheid aan milieu-uitdagingen willen aangaan.

Terwijl veel experts wijzen op de enorme complexiteit en de moeilijkheden van het aanpakken van kwesties, die variëren van vernietiging van ecosystemen tot het verloren gaan van miljoenen soorten, ziet Thây een Gordiaanse knoop die moet worden doorgesneden met één enkele houw van een scherp zwaard.

Ga voorbij het concept van ‘de omgeving’

Thây gelooft dat we voorbij moeten gaan aan praten over het milieu, omdat hierdoor de mensen zichzelf en het milieu ervaren als twee separate eenheden en ze daardoor de aarde zien in termen van ‘wat levert het op’. Verandering is alleen mogelijk als er een erkenning is dat mens en planeet uiteindelijk één en hetzelfde zijn.

“Je draagt Moeder Aarde in je mee” zegt Thây. “Ze is niet buiten je. Moeder Aarde is niet slechts je omgeving, je milieu.”

“In dat inzicht van interzijn is het mogelijk werkelijke communicatie te hebben met de aarde, wat de hoogste vorm van gebed is. In zo’n soort relatie heb je genoeg liefde, kracht en ontwakens om je leven te veranderen.”

“Verandering betekent niet slechts de dingen buiten ons veranderen. Allereerst hebben we het juiste zicht nodig dat alle begrippen overstijgt, inclusief die van zijn en niet-zijn, schepper en schepsel, verstand en geest. Dat soort inzicht is cruciaal voor transformatie en heling.”



“Angst, afgescheidenheid, haat en woede komen van het verkeerde denkbild dat jij en de aarde twee afzonderlijke eenheden zijn, dat de aarde alleen maar de omgeving is. Jij staat in het centrum en je wilt iets voor de aarde doen zodat jij kunt overleven. Dat is een dualistische kijk op de zaak.”

“Dus inademen en je bewust zijn van je lichaam, er diep in kijken en je realiseren dat je de aarde bent en dat je bewustzijn ook het bewustzijn van de aarde is. Niet de boom omhakken, niet het water vervuilen, dat is niet genoeg.”

Een economische waarde toekennen aan de natuur is niet genoeg

Thây zegt dat de huidige trend in economische en zakelijke kringen, dat de beste manier om de planeet te beschermen door er een prijskaartje aan te hangen, net zoiets is als een pleister op een grote, open wond plakken.

“Ik denk niet dat dat gaat werken,” zegt hij. “We hebben een werkelijk ontwaken nodig, verlichting, om onze manier van denken en zicht op dingen te veranderen.”

In tegenstelling tot het ophangen van prijskaartjes aan onze bossen en koraalriffen, zal volgens Thây de veran-

dering alleen op een fundamenteel niveau plaatsvinden als we weer verliefd worden op de planeet: "De aarde kan niet beschreven worden in termen van geest of materie, wat slechts ideeën zijn, twee zijden van dezelfde realiteit. Die dennenboom is niet slechts materie omdat het een gevoel van weten heeft. Een stofdeeltje is niet alleen maar materie want elk van haar atomen heeft intelligentie en is een levende realiteit."

"Als we de goede eigenschappen, de talenten, de schoonheid van Moeder Aarde herkennen, wordt er iets in ons geboren, een soort verbinding, liefde wordt geboren."

"We willen verbonden zijn. Dat is de betekenis van liefde, één zijn. Als je van iemand houdt wil je zeggen: ik heb jou nodig, ik neem toevlucht in jou. Als jij alles doet ten voordele van de aarde zal de aarde alles doen voor jouw welzijn."

Thây geeft het voorbeeld uit de zakenwereld van Yvon Chouinard, oprichtster en eigenaresse van het buitenkledingbedrijf Patagonia, die het ontwikkelen van een succesvol bedrijf combineerde met de beoefening van mindfulness en mededogen: "Het is mogelijk om geld te verdienen op een manier die niet destructief is, die meer sociale rechtvaardigheid en begrip promoot en het lijden vermindert dat overal om ons heen bestaat," zegt Thây.

"Als we diep kijken zien we dat het mogelijk is om in het bedrijfsleven te werken op een manier die veel geluk brengt, aan anderen en aan ons... ons werk heeft betekenis."

Thây, die meer dan honderd boeken heeft geschreven, wijst er op dat de verloren gegane verbinding met het natuurlijke ritme van de aarde, de oorzaak is van vele moderne ziektes en dat, op een manier vergelijkbaar met ons psychologische patroon om onze ouders de schuld te geven van ons ongeluk, er een nog meer verborgen onbewuste dynamiek is om Moeder Aarde de schuld te geven.

In een nieuw essay, *Intimate Conversation with Mother Earth*, schrijft hij: "Sommigen van ons verwijten je dat ze uit je zijn voortgekomen, wat er voor zorgt dat ze moeten lijden, omdat ze nog niet in staat zijn je te begrijpen en te waarderen."

Hoe mindfulness mensen weer in contact kan brengen met Moeder Aarde

Thây wijst op het groeiende bewijs dat mindfulness kan helpen mensen weer in contact te brengen, door te vertragen en alle giften die de aarde kan bieden te waarderen.

"Veel mensen lijden diep en ze weten niet dat ze lijden," zegt hij. "Ze proberen het lijden toe te dekken met bezig te zijn. Veel mensen worden vandaag de dag ziek omdat ze vervreemden van Moeder Aarde."

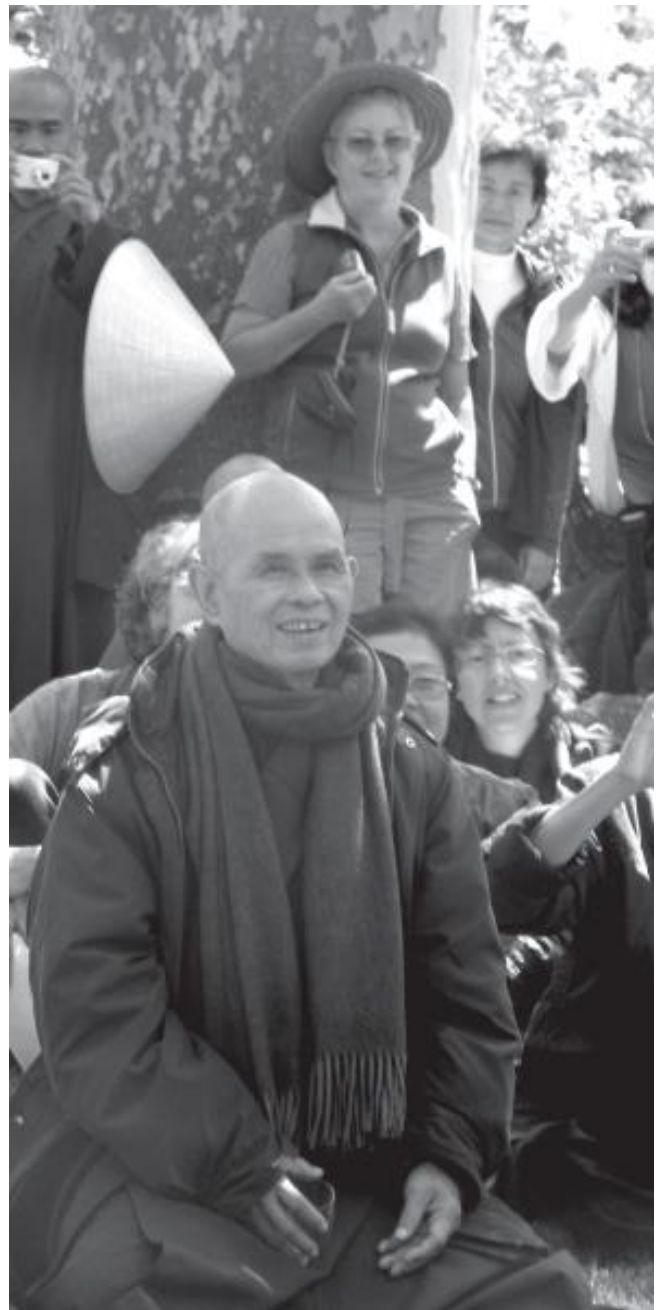
"De beoefening van mindfulness helpt ons Moeder Aarde in het lichaam aan te raken en kan mensen helpen helen. Dus de heling van de mensen zou samen moeten

gaan met de heling van de aarde en dit is het inzicht en het is voor iedereen mogelijk dit te beoefenen."

"Dit soort verlichting is erg cruciaal voor een collectief ontwaken. In het boeddhisme praten we over meditatie als een handeling voor ontwaking, ontwaakt zijn voor het feit dat de aarde en al het leven in gevaar zijn."

Thây geeft het voorbeeld van zoiets simpels en gewoons als het drinken van een kop thee. "Dit kan helpen iemands leven te transformeren als hij of zij echt hun aandacht daaraan zou wijden."

"Als ik mindful ben geniet ik meer van mijn thee," zegt Thay terwijl hij een kop inschenkt en langzaam het eerste slokje proeft. "Ik ben volledig aanwezig in het hier en nu, niet in beslag genomen door mijn verdriet, mijn angst, mijn projecten, het verleden en de toekomst. Ik ben hier, beschikbaar voor het leven."



“Als ik theedrink is dat een prachtig moment. Je hebt niet veel macht nodig, of roem of geld om gelukkig te zijn. Mindfulness kan je helpen in het hier en nu gelukkig te zijn. Ieder moment kan een gelukkig moment zijn. Stel een voorbeeld en help mensen hetzelfde te doen. Neem een paar minuten om te experimenteren de waarheid te zien.”

De noodzaak om te gaan met je eigen woede om een effectieve sociaal activist te zijn

In vele jaren heeft Thây het toegepast boeddhisme ontwikkeld, geschraagd door een aantal ethische principes die bekend staan als de vijf aandachtsoefeningen, die heel duidelijk laten zien hoe belangrijk het is om sociaal onrecht aan te pakken.

Maar als sociaal- en milieuactivisten succesvol willen zijn moeten ze volgens Thây eerst met hun eigen woede leren omgaan. Alleen als mensen mededogen voor zichzelf ontwikkelen zullen ze in staat zijn om hen die ze verantwoordelijk houden voor het vervuilen van onze zeeën en het kappen van onze bossen het hoofd te bieden.

“In het boeddhisme spreken we van collectieve actie”, zegt hij, “soms denken we dat er iets fout is in de wereld en denken we dat het de anderen zijn die dat veroorzaken en dat wij niets gedaan hebben.”

“Maar jij neemt deel aan dat fouten maken door de manier waarop je je leven leeft. Als je in staat bent dat te zien, lijdt jij niet alleen maar de ander ook, dat is ook een inzicht.”

“Als je ziet dat de ander lijdt wil je niet straffen of de schuld geven maar die andere persoon helpen minder lijden. Als je gebukt gaat onder woede, angst, onwetendheid en je te veel lijdt, kan je niet iemand anders helpen. Als je minder lijdt ben je lichter, glimlach je meer, ben je prettig gezelschap en ben je in staat die ander te helpen.”

“Activisten moeten een vorm van spirituele beoefening hebben om hen te helpen minder te lijden, het geluk te voeden en om te gaan met het lijden zodat ze effectief kunnen zijn in het helpen van de wereld. Met woede en frustratie kun je niet veel doen.”

De ‘ultieme dimensie’ aanraken

De sleutel tot Thây’s leer is dat, terwijl we leven en werken in een dualistische wereld, het ook van vitaal belang is te weten dat onze vrede en geluk liggen in de erkenning van de ultieme dimensie: “Als we in staat zijn de historische dimensie diep aan te raken – door een blad, een bloem, een kiezelsteen, een lichtstraal, een berg, een rivier, een vogel, ons eigen lichaam – raken we tegelijkertijd de ultieme dimensie aan. De ultieme dimensie kan niet omschreven worden als persoonlijk of onpersoonlijk, materieel of spiritueel, object of subject van kennis – we zeggen slechts dat het altijd schijnt, en het schijnt op zichzelf.”

“Als we de ultieme dimensie aanraken voelen we ons gelukkig en aangenaam, zoals de vogels die genieten van de blauwe hemel, of het hert dat geniet van de groene velden. We weten dat we niet buiten onszelf hoeven zoeken naar het ultieme – het is in ons beschikbaar, precies op dit moment.”

Hoewel Thây gelooft dat er een manier is om een harmonieuzer relatie te ontwikkelen tussen de mensheid en de planeet, erkent hij ook dat er een erg reële mogelijkheid is dat we zullen doorgaan op ons destructieve pad en dat de beschaving ineens kan storten.

Het enige dat we moeten doen, zegt hij, is kijken hoe de natuur heeft gereageerd op andere soorten die de controle zijn verloren: “Als de noodzaak om te overleven opzij wordt gezet door hebzucht en trots, is er geweld dat altijd onnodige vernietiging teweegbrengt.”

“We hebben de les geleerd dat wanneer we geweld gebruiken tegen de mens en andere soorten, we gewelddadig zijn tegen onszelf; en wanneer we weten hoe we alle wezens moeten beschermen, beschermen we ook onszelf.”

Optimistisch blijven ondanks het risico van dreigende catastrofe

Uit de Griekse mythologie komt het verhaal dat toen Pandora de doos open deed, al het kwaad losgelaten werd op de wereld. Het enige dat overbleef was ‘hoop’.

Thây laat er geen misverstanden over bestaan dat als we een weg willen vinden om een vernietigende klimaatsverandering te vermijden en de daaruit voortvloeiende enorme sociale beroering, het essentieel is dat we optimisme bewaren.

Hij is echter niet naïef en erkent dat sterke krachten ons langzaam maar zeker in de richting van de afgrond duwen.

In zijn bestseller over het milieu, *Wat de wereld nodig heeft*, schrijft hij: “We hebben een systeem ontworpen dat we niet in bedwang hebben. Het dringt zichzelf aan ons op en wij worden er de slaven en slachtoffers van.”

“We hebben een maatschappij gecreëerd waarin de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer en waarin we zo in beslag worden genomen door onze directe problemen dat we het ons niet kunnen veroorloven ons bewust te zijn van wat er met de rest van de mensheid en de planeet aan de hand is.”

“In mijn gedachten zie ik een stel kippen in een kooi die ruzie hebben met elkaar over een paar graankorrels, zich er niet van bewust dat ze binnen een paar uur allemaal dood zullen zijn.”