

HET WARE GELUK IS VAN ONS ALLEMAAL

*In alle vroegte rijden we over smalle wegen door de landelijke, stille omgeving rond Bergerac in Zuid-Frankrijk naar Loubes-Bernac. Daar bevindt zich de Lower Hamlet, een van de drie kloostergemeenschappen waaruit **Plum Village** bestaat. Het spirituele dorp is in 1982 opgericht door de invloedrijke Boeddhistische zenmeester, monnik en vredesactivist Thich Nhất Hạnh (Thầy) en Cao Ngoc Phuong, beter bekend als Zuster Châm Không (True Emptiness). Op de drukste dag van het jaar, wanneer zich halverwege de zomerretraite zo'n duizend mensen harmonieus door de Lower Hamlet bewegen, praten we uitgebreid met haar en leren we haar beter kennen. Een beetje, want: "Je hebt nu een perceptie van mij, maar dat is slechts vijf procent van wie ik ben."*

Zuster Châm Không (True Emptiness)

Tekst en fotografie: Jacques Geluk

In de Soetra van de Volledige Bewuste Adem leert de Boeddha ons zestien oefeningen die vier aspecten van ons leven betreffen: lichaam, gevoelens, geest en objecten van onze geest. We kunnen deze Soetra zien als een handleiding voor meditatie – van terugkeren naar je ademhaling en je bewust worden van je lichaam om kalmte te vinden en je te verbinden met alles dat is. Samen met de Soetra van de Vier Vestigingen van Aandacht, die in elke school van het Boeddhisme een rol speelt, is ze van groot belang voor een leven in aandacht. Een waar geschenk van de Boeddha.

Albert de Booij – oprichter van Speakers Academy® en World of Consciousness – en ik weten niet wat te verwachten als we arriveren bij de Lower Hamlet van Plum Village. We zien mensen in vrijetijdskleding en monniken en nonnen in bruine pijen lopen, terwijl we op zoek zijn naar de Britse Zuster True Dedication (Ware Toewijding). Zij heeft de afspraak met Zuster Châm Không geregeld. De Nederlandse Zuster True Wonder, ook bekend als Zuster Jina, helpt ons. We ontmoeten elkaar in de eetzaal en leren daar dat hier en in de 18 kilometer verderop gelegen New Hamlet nonnen en leken het zen-boeddhisme beoefenen door alle dagelijkse handelingen in het dagelijks leven met mindfulness (liefdevolle aandacht) uit te voeren. Elke handeling verandert daardoor in een meditatie. In de wat verder gelegen Upper Hamlet doen de broeders hetzelfde. De laatste twee hamlets liggen er vandaag verlaten bij. Niet alleen de monniken en de nonnen, ook de leken die gedurende een tot vier weken in de verschillende hamlets alleen, samen of met hun gezin deelnemen aan de zomerretraite zijn naar de Lower Hamlet gekomen.

Buiten vullen de schoenenrekken zich. Als één grote spirituele



familie zoekt iedereen vervolgens een plek in de grote meditatiehal, waar een Vietnamese broeder de stille meditatie leidt. Pháp Hu'ũ is al op 14-jarige leeftijd gewijd, zes jaar later aangesteld als vice abt van de Upper Hamlet en sinds 2011 abt. Als hij zang door jonge monniken en nonnen aankondigt, zegt hij: "Het Ware Geluk' is het thema van de derde week van de zomerretraite, waarbij we ervaren dat bewustzijn, lijden en geluk elkaar nodig hebben, net als de linker- en de rechterhand niet zonder elkaar kunnen. Daaruit putten we energie." Tijdens het zingen, sturen de

monniken en nonnen de energie van liefde en compassie naar zichzelf, hun naasten en alle levende wezens op moeder aarde, "die nu te maken hebben met de gevolgen van klimaatverandering." Een veelbesproken onderwerp onder de bewoners van Plum Village.

ADEM IN EN GLIMLACH

De voordracht van de Britse non Annabel Laity, deken van het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Duitsland, maakt indruk. In 1988 is zij als eerste Europese vrouw door Thầy gewijd en gaat sindsdien door het leven als Zuster Châm Đức of Ware Deugd (True Virtue). "Door het loslaten van alles dat ik bezat, vond



‘MANAGERS ZIEN ONS NIET MEER ALS SPIRITUELE VERSIERING’

ik eindelijk mijn spirituele huis en kon ik het diepe geluk ervaren. Ik besepte dat party's en andere pleziertjes een dun laagje geluk op onze huid aanbrengen, maar in feite slechts het onderhuidse lijden verbergen." Zuster True Virtue wijst erop dat bewustzijn van de ademhaling veel bijdraagt aan je gelukkig voelen en vreugde ervaren. Bij het horen van de klank van de bel (een grote klankschaal) keert iedereen terug naar zijn ademhaling. "Adem in en glimlach, adem uit en laat de spanning wegvloeien. Geest en ademhaling zijn één en onze gedachten komen tot rust. Geef je geluk water, laat het bloeien en sla het op voor gebruik in slechtere tijden. Verlies jezelf niet in gedachten over het verleden of de toekomst, begin vandaag. Het is nooit te laat om je onrust los te laten en vrede te vinden. Dat kan ook tijdens de loopmeditatie, een van de belangrijkste oefenvormen van onze traditie. Lopen en je tegelijkertijd bewust zijn van elke stap en elke ademhaling en zo volledig in het hier en nu aankomen. Thấy heeft gezegd dat als we in Plum Village geen loopmeditatie oefenen, we daarna niet kunnen zeggen dat we er geweest zijn. Hier lacht niemand om je als je

langzaam loopt." De zaal luistert ademloos en ademt tegelijk. Samenvattend zegt Zuster Chân Đức: "Terugkeren tot onze ademhaling, of het nu is door te luisteren naar de klank van de bel of door loopmeditatie te beoefenen, brengt ons bewustzijn tot rust. Er is een deel van ons dat denkt het geluk te zullen vinden door het goede gevoel dat we kunnen krijgen door alcohol, drugs en seks en door dingen te bezitten. Dat is echter niet zo. Met de energie van mindfulness (liefdevolle aandacht) kunnen we kijken naar wat er in onze geest opkomt en zo inzicht krijgen in wat ons werkelijk gelukkig maakt."

ZUSTER CHÂN KHÔNG

Na een heerlijke veganistische lunch is het zover. Zuster Chân Không verwacht ons in een van de gebouwtjes in de Lower Hamlet. "Dit is de belangrijkste ruimte van het huis, Thấy's kamer, waar hij verblijft als hij hier is." In 2018, wanneer ze zelf haar tachtigste verjaardag viert, werkt ze vijftig jaar met Thich Nhất Hạnh samen en kent ze hem bijna zestig jaar. "Hij heeft, na zijn verbanning uit Vietnam, begin jaren tachtig 160 kilometer ten zuidoosten van Parijs een mindfulness-gemeenschap opgericht. De



V.l.n.r. Zuster Jina (True Wonder),
Albert de Booij en Zuster True Dedication



Zoete Aardappel, genoemd naar het voedsel van arme Vietnamezen. Op de eerste zomerretraite in 1981 kwamen zoveel mensen af, dat die locatie te klein bleek. In 1982 hebben we een groter stuk land gevonden in de Dordogne, maar de eigenaar was nog niet bereid het te verkopen. Enkele dagen later ontdekte Thấy drie kilometer verderop het stuk land waar we nu zijn, de Lower Hamlet. Nadat een hagelstorm de wijngaarden van de eigenaar van het hogerop gelegen eerste stuk land had verwoest en hij zich genoodzaakt zag zijn land van de hand te doen, konden wij het alsnog kopen. Thấy noemde het de Upper Hamlet. Hij was er direct gek op, omdat het rotsachtige terrein, waarop in het voorjaar duizenden narcissen bloeien, hem deed denken aan een pad waarover de Boeddha vaak gelopen heeft. Daarom is het ook voor mij en vele kloosterlingen zo inspirerend."

Zittend op de vloer, vertelt Zuster Chân Không dat ze op haar veertiende een jongen wilde helpen, die even daarvoor haar zakken had gerold. "Ik vroeg of hij naar de gevangenis wilde. Het kon hem niet schelen. Hij moest geld thuisbrengen, anders zou hij slaag krijgen van zijn moeder, omdat er dan niets te eten was. Samen met hem ging ik naar zijn huis. Het was er vies. Door ieder van onze burenen te vragen of ik een handvol rijst kon krijgen van wat ze overhielden, was ik in staat 15 kilo rijst te verzamelen voor zijn moeder." Vervolgens brengt Zuster Chân Không de moeder op haar scooter naar het ziekenhuis voor de armen. De moeder heeft zo weinig geld dat ze zelfs geen bordje pap kan betalen. Om te voorkomen dat ze het geld aan verkeerde dingen uitgeeft, haalt Zuster Chân Không zelf voor haar wat ze nodig heeft. Voor de jongen regelt ze een geboortebewijs, zodat hij naar school kan. Na een tijdje verzamelt ze een team van twintig mensen om zich heen. Samen halen ze geld op en kunnen zodoende ook anderen van rijst voorzien. Op deze manier probeert Zuster Chân Không als 15-, 16-jarig meisje mensen in nood te helpen.

‘VROUWEN HEBBEN EEN ZWAAR KARMA’

Met pretoogjes vertelt de sociaal bewogen Zuster dat ze in die tijd verliefd wordt op de Boeddha. Ze zoekt licht en compassie en wil dag en nacht met het Boeddhisme bezig zijn. Als ze zich meldt in het nonnenklooster, zegt moeder-overste: 'Vrouwen hebben een zwaar karma. Maar als je in je volgende leven een man wordt, kun je een monnik worden en de verlichting bereiken.' "Waarop ik zei: 'Kan een non niet verlicht zijn? In dat geval heb ik geen behoefte non of monnik te worden. Ik doe het wel op mijn manier.'" Zuster Chân Không vindt een leraar die haar het Boeddhisme wil onderwijzen. In 1959 stelt ze een prominente Boeddhistische monnik vragen over de Dharma, de leer van Boeddha. "Hij antwoordde niet, maar na elke vraag toonde hij een boek van Thich Nhất Hạnh, van wie ik nog nooit had gehoord. Een maand later woonde ik in Saigon een diepgaande Dharma Voordracht van Thấy (Thấy = leraar, zo wordt Thich Nhất Hạnh door zijn studenten aangesproken) bij." Afspreken lukt vanwege tijdgebrek niet, maar uiteindelijk gaan ze corresponderen als Thấy onder de indruk blijkt te zijn van wat ze doet. Hij schrijft dat het mogelijk is verlichting te bereiken door mensen in nood te helpen of andere activiteiten met respect uit te voeren. Hij gelooft dat het Boeddhisme veel kan bijdragen aan de maatschappij en belooft haar te steunen. Daarna ontmoet Zuster Chân Không Thấy, de leraar naar wie ze altijd op zoek is geweest, voor het eerst in persoon.

NIEUW SOORT BOEDDHISME

Wanneer Zuster Chân Không vertelt dat Thấy op zijn zestiende monnik wilde worden en ijverde voor een nieuw soort Boeddhisme wordt duidelijk hoeveel de twee gemeen hebben. "Vietnam was nog een Franse kolonie. Thấy dacht dat het Boeddhisme een einde kon maken aan het kolonialisme en partijen die elkaar wilden elimineren kon verzoenen. Toen hij hoorde



van een jonge vrouw die kinderen hielp en rechtvaardigheid bracht voor de armen wilde hij mij in zijn team. Hijzelf vond dat vernieuwing van het Boeddhisme alleen mogelijk was door eerst de andere religies te begrijpen en heeft daarvoor een vergelijkende studie gedaan in de Verenigde Staten. Het maakt namelijk niet uit wat je bent, maar wie je bent. In die tijd stonden de aanhangers van de verscheidene religies, zoals het Boeddhisme en het Christendom, lijnrecht tegenover elkaar. Thấy sprak prachtig over Jezus. Daarom werd hij, zonder een universitaire graad te hebben, uitgenodigd les te geven aan de Columbia Universiteit in de Verenigde Staten en vroeg de Boeddhistische Congregatie Vietnam hem te blijven en de stem van de Vietnamese Boeddhisten te laten horen bij de Verenigde Naties.”

Later die dag legt Zuster Ch�n Khōng tijdens de Totale Ontspanning en de oefening van het Aanraken van de Aarde in de meditatiehal uit dat je door je bewust te worden van je wortels – de genen van je voorouders zitten in je – tot een diep inzicht kunt komen en de liefde die diep in iedereen aanwezig is, kunt ervaren. “Dat noemen we de Boeddha-natuur. Iedereen kan verlichting bereiken, ook als je christen, jood, moslim of atheïst bent. Zelfs kinderen kun je leren dat de

Boeddha in hen ervoor kan zorgen dat ze niet meer zoveel ruzie maken met elkaar en vrede sluiten.” Mensen komen naar Plum Village om te leren in aandacht te leven en tot zichzelf terug te keren. Als ze de bel horen, keren ze terug naar hun ademhaling om volledig aanwezig te kunnen zijn in de werkelijkheid zoals die er hier en nu is. “Gedachten slepen ons niet meer mee en we zien de situatie helderder, waardoor we begrijpen wat we het beste kunnen doen. Thuis heb je misschien geen bel, maar daar kun je wel eerst drie keer in- en uitademen voordat je de telefoon opneemt.”

PERCEPTIE

In 2005 is in Plum Village een retraite gehouden voor Palestijnen en Israëliërs. Beoefening van aandachtig ademen heeft hen geholpen zich bewust te worden van hun percepties en een dieper begrip voor elkaar te krijgen. Hoe werken percepties? “Zodra je mij ziet heb je een bepaald beeld van mij. Dat is echter maar voor vijf procent juist. Je ontmoet iemand, die volgens jouw perceptie de vrouw van je leven is. Nadat je een tijdje bent getrouwd merk je dat er toch eigenschappen zijn die jou niet bevallen. Jouw eerste perceptie klopte dus niet helemaal, was niet volledig. Ook als we in dialoog gaan met andere religies, is het van belang ons bewust te zijn van het feit dat percepties altijd onvolledig en vaak onjuist zijn. We doen er dus beter aan om er niet fanatiek over te doen en niet anderen onze standpunten op te dringen.” Israëliërs hebben het idee dat iedereen hen aanvalt, Palestijnen worstelen nog steeds met het feit dat de grootmachten na de Tweede Wereldoorlog hun land hebben weggegeven. “Ik heb uitgelegd dat ze verkeerde percepties van elkaar hebben en dat er aan beide zijden mensen zijn die slechte dingen hebben gedaan, maar dat anderen mindfulness praktiseren. Tijdens die zomerretraite is een eerste stap gezet door in gesprek te gaan en gezamenlijk loopmeditatie te beoefenen. Inmiddels is een meditatiecentrum geopend in het huis van een Palestijn die in een rolstoel zit door een confrontatie tussen Israëliërs en Palestijnen. Iedereen is in dit centrum welkom. Deze Palestijn ondersteunt ook projecten voor kinderen die weinig bewegingsruimte hebben in de bezette gebieden. Hij leert hen onder andere terug te keren naar hun adem als ze boos zijn.”

Palestijnen én Israëliërs luisteren naar Zuster Ch�n Khōng omdat zij zelf een oorlog heeft meegemaakt. Thấy heeft samen met haar en driehonderd anderen in 1975 duizenden vluchtelingen opgevan-

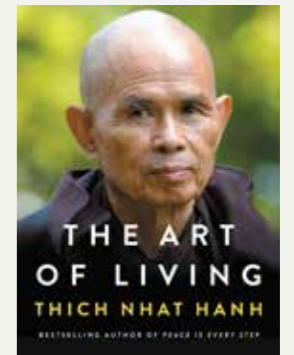
gen. “Door meditatie kon ik de puinhoop en het lijden in mij transformeren in een boot vol genade.” Ontroerd luisteren wij, Zusters True Virtue en True Wonder en Broeder True Coming, als zij vertelt hoe een onjuiste perceptie er ook in Vietnam voor zorgde dat vrede en verzoening tussen Noord en Zuid in eerste instantie mislukten. “Onze vijanden waren niet mensen, maar onjuiste percepties. Hoe kun je leven als je een mens doodt?”, verzucht ze. “Op een dag werden vijf van onze jonge sociale werkers gearresteerd. Vlakbij een rivierbedding werd hen gevraagd of ze behoorden tot de School of Youth for Social Service (SYSS), die Thấy en ik in 1964, tegelijk met de Van Hănh Universiteit hadden opgezet om duizenden jonge sociale werkers te trainen in hulpverlening aan door de oorlog getroffen dorpen (onafhankelijk van welke van de strijdende partijen het dorp had verwoest). Nadat ze ja hadden gezegd, werden ze neergeschoten. Eén overleefde het. Hij viel in de rivier. Ondanks al mijn compassie en begrip, werd ik boos. Moest ik de daders haten of liefhebben? Die nacht kon ik niet slapen. Ik herinnerde me dat, volgens de enige overlevende sociaal werker, een van de vier daders had gezegd dat het hem speet dat hij zulke jonge mensen moest ombrengen. Daardoor kon ik mijn hart voor die dader openen. Ik voelde me dankbaar en beseftte dat hij of zijn familie gestraft zouden worden als hij een opdracht niet uitvoerde. Vanaf toen zag ik de kleine manieren waarop daders slachtoffers proberen te helpen. Zoals, vlak voordat een huis in brand werd gestoken, een motorrijder een jongetje vijf dong gaf als hij de jonge bewoonster en haar kind wilde zeggen dat ze meteen moesten vertrekken. Het huis brandde af, maar er waren geen slachtoffers.”

ZUSTER TRUE EMPTINESS EN THĂY

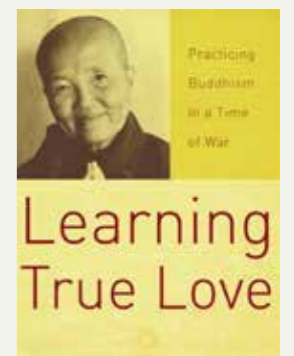
Sinds haar inwijding in de Orde van Interzijn in 1966 is de ordinatiernaam van Zuster Ch�n Khōng – die in 1988 non werd – True Emptiness. In het Boeddhisme is ‘emptiness’ een vertaling van het Sanskriet woord ‘sunyata’, wat zoveel betekent als ‘het ontbreken van een afzonderlijk zelf’. Niets kan op zichzelf bestaan, alles is onlosma-

kelijk met elkaar verbonden (‘interconnectedness’ of ‘interbeing’). “Mijn identiteit is ook die van mijn ouders, grootouders, land en vrienden die mij op mijn pad hebben gesteund.” Zuster Ch�n Khōng heeft veel gereisd met Thich Nhāt Hănh, tot deze in 2014 een beroerte kreeg. “Nu is Thấy in Thailand, maar mijn hoofdverantwoordelijkheid ligt hier. Ik ben aanspreekpunt voor de Franse autoriteiten. Voordat Thấy ziek werd, wilden CEO’s van grote bedrijven als Google en Facebook een retraite met Thấy. Daar zeiden we eerst nee op, vanwege tijdgebrek, maar uiteindelijk stemden we in omdat het slechts om een middag ging. Na afloop merkten we veel verandering onder de medewerkers. Ze besloten zelfs een ‘dream force’ te vormen om samen gedurende vijf dagen een droom te laten uitkomen.” Lachend: “In het begin dachten ze dat Thấy de beste was. Ons vonden ze niks. Dat veranderde toen zij ons na Thăys beroerte vroegen een voordracht in San Francisco te houden. De managers zagen dat wij een goed team vormen en zien ons niet meer als spirituele versiering. Ze willen dat we echte retraites met hen doen. Dat overwegen we nu.” En Thấy?: “Via een speciale methode heeft hij geleerd weer te lopen. Hij kan nog niet spreken, maar wel gebaren.” Buiten zegt Zuster True Virtue: “Eerst kon hij maar een paar stappen doen. Toen hij laatst hier was kon hij met steun tot ieders verbazing wel 300 meter lopen!” 🙏

Plum Village (Frans: Communauté Bouddhique Zen Village des Pruniers) is de eerste door zenmeester Thich Nhāt Hănh en zuster Ch�n Khōng opgerichte kloostergemeenschap in Frankrijk. Begonnen in 1982 als rustieke boerderij is Plum Village nu Europa’s grootste Boeddhistische klooster, waar ruim 200 monniken en nonnen verdeeld over verschillende hamlets wonen, leven en praktiseren. Thấy: “Hier beoefenen we mindfulness tijdens alle dagelijkse activiteiten, terwijl we eten, lopen, werken of ontspannen.” Het jaar rond verwelkomt Plum Village duizenden belangstellenden uit de hele wereld die het leven binnen een gemeenschap die leeft in aandacht willen ervaren. Mensen uit ruim 40 landen nemen jaarlijks deel aan de zomerretraite. Er zijn ook centra in de traditie van Plum Village in Europa, de Verenigde Staten en Azië. Meer informatie: www.plumvillage.org. De Stichting Leven in Aandacht verspreidt Thăys gedachtegoed, ondersteunt meditatiegroepen en organiseert retraites en Dagen van Aandacht in Nederland en Vlaanderen. Meer informatie: www.aandacht.net. Boeken: Onlangs is Thăy’s nieuwste boek ‘The art of living’ uitgekomen. Ook is een herziene versie van Zuster Ch�n Khōngs complete levensverhaal gepubliceerd: ‘Learning true love: practicing Buddhism in a time of war’. info@speakersacademy.nl



The Art of Living
Thich Nhat Hanh



Learning True Love
Sister Chan Khong

‘KAN EEN NON NIET VERLICHT ZIJN?’