

Weten wat je ten diepste wilt

In gesprek met broeder Pham Hanh

Door Josephine Wernsen, *True Sun of Confidence*

In mei bezoekt een groep kloosterlingen de Lage Landen. Broeder Pham Hanh is erbij en nauw betrokken bij de voorbereidingen. De redactie was nieuwsgierig en de broeder was zo vriendelijk onze vragen (gecursiveerd) te beantwoorden.



Wat zijn je verwachtingen van het bezoek aan Nederland en Vlaanderen?

Ik vertrouw erop dat er in Nederland veel mensen zijn die dorstig zijn naar een spirituele dimensie, die al op een bepaalde manier in lokale sangha's beoefenen of op andere manieren bezig zijn met zingeving. Ik hoop dat we die mensen kunnen bereiken en ze iets kunnen aanbieden wat vernieuwend is voor hun beoefening, iets wat inspireert en verbindt. Zodat ze de verbinding met zichzelf kunnen verdiepen en zich kunnen verbinden met de mensen die ze ontmoeten. Als mensen bij elkaar komen in onze traditie is er gemakkelijk een collectieve energie.

Ik hoop dat ook de meer ervaren beoefenaren zullen komen om daaraan bij te dragen. We doen het samen!

Is een bezoek aan Nederland anders voor je dan een bezoek aan een ander land?

Dat maakt absoluut een groot verschil uit. Nederland is eigen. Ik zie herkenbare dingen die ik bijna vergeten was. Het klagen bijvoorbeeld, dat is een soort van volkssport hier. Anderzijds, daarom hebben we wel veel dingen goed voor elkaar. Ik geniet ervan om in Nederland te zijn en dingen weer met nieuwe ogen te zien. Het is ook fijn om dicht bij mijn familie en vrienden te zijn en om degenen die dicht bij me staan met de beoefening te kunnen laten kennismaken. Zuster Chan Khong sprak me laatst aan: 'Broeder Pham Hanh, Thay en ik hebben veel steun ontvangen van de Nederlanders en daar zijn we heel dankbaar voor. Het is nu jouw verantwoordelijkheid, zorg er alsjeblieft voor dat je de Nederlandse sangha blijft ondersteunen.' Dat neem ik in mijn hart mee. Thay kwam in de jaren zestig naar Nederland toe en vond daar een thuis. Daar ben ik nu op een of andere manier een voortzetting van. Samen met mijn broeders en zusters mag ik terug naar mijn wortels om door te geven wat Thay ons geleerd heeft. Dat is heel bijzonder.

In Rotterdam begeleiden jullie een mindfulness-middag in het Hofpleintheater en een wandelmediatie door de stad. Hoe is dat voor jou, als geboren en getogen Rotterdammer?

Het is heel grappig, mijn zusje deed daar jarenlang

jeugdtheater. Ik zag haar op het podium in de hoofdrol van Macbeth. Mijn moeder gaf er jarenlang zangles aan kinderen. Straks sta ik op dat podium, samen met mijn broeders en zusters.

In Plum Village zijn momenteel ook veel Rotterdammers. We werken samen met ICT'ers uit Rotterdam en met de architecten die de Markthal gebouwd hebben. Er is een verbinding tussen Plum Village en 'werkstad' Rotterdam. Ik ga regelmatig op thuisbezoek bij mijn familie. Jaren geleden kwam ik aan op het moment dat Feyenoord kampioen was geworden. Ik liep met mijn koffertje de stad in en keek mijn ogen uit naar alle Feyenoord-supporters. Ik besloot loopmeditatie te doen. Twee jongens begonnen me van alles te vragen, heel respectvol maar ook heel enthousiast: 'Kunt u dan ook Kung Fu?' Mijn antwoord was: 'Ik kan Kung Fu van de mind, ik weet hoe ik gelukkig kan zijn.' Ik merkte hoe die jongens stiller werden vanbinnen, het was een heel leuke ontmoeting.

Ik moet gaan zien hoe het straks is wanneer ik daadwerkelijk in Rotterdam ben. Om te voelen, wacht even, niet ver hiervandaan ging ik naar het Montessori Lyceum. Ik ging elke keer door het Centraal Station naar mijn werk. Nu kom ik terug in functie, als monnik zijnde, om iets aan te bieden. Het zal, denk ik, wel een impact hebben, op een mooie manier.

Je hebt Rotterdam verlaten om monnik te worden. Hoe ervaar je het leven in Plum Village?

Het is een beetje zoals vragen aan een vis: 'Hoe ervaar je het water?' Het is zo mijn leven op dit moment. Ik zit hier nu twaalf jaar en er is nog voldoende te ontdekken en te leren. Te onderzoeken waar ik me meer kan verbinden, waar ik meer kan liefhebben, waar ik meer kan voelen hoe ik een ander ben en hoe anderen mij zijn. Hoe ik ten volle gebruik kan maken van deze kans om monnik te zijn.

Wat ik ten diepste wil, is liefde genereren. Vriendelijk zijn. Dat is wat ik graag wil vinden in het kloosterleven. Ik zie dat ik al veel geheeld heb in mezelf. Ik voel me enorm rijk met mijn gemeenschap, met wat de beoefening betekent

in de wereld en met wat wij daar als sangha aan kunnen bijdragen. Ik merk dat het uitmaakt dat ik monnik ben. Soms vind ik dat ook een beetje eng, dan wil ik liever klein zijn, me terugtrekken en met rust gelaten worden.

Het is gemakkelijk mezelf te veroordelen, te denken dat mijn intenties niet genoeg tot uitdrukking komen in mijn dagelijks leven. Anderzijds, soms merk ik dat ik een ander wel echt iets kan aanbieden, zoals bijvoorbeeld laatst in een 'shining light' ceremonie. Dat voelde heel groot, terwijl iets in mij graag klein wil blijven. Daar ben ik een beetje mee aan het worstelen, met dat deel van mij dat geen interzijn wil zien. Het mooie is, dat dat kan in het monnikenleven en dat dat gewaardeerd wordt. Vandaag was het mijn beurt om te koken. Het is maandag, een luie dag en dan is het koken vaak ook wat luier. Maar ik besloot: nee, ik ga (vegan) hamburgers maken, 'from scratch'. We maakten hamburgers voor 130 personen. Ik zag hoe ik daarmee het kind in mijn broeders aanraakte. De hamburgers oogstten veel lof, maar daar ging het niet om. Het ging vooral om het plezier dat ik dat kon aanbieden.

Hoe zie je de ontwikkelingen in de Nederlandstalige sangha? Sangha's over de hele wereld zijn aan het vergrijzen. De eerste generatie ordeleden waren twintigers en dertigers. De eerste generatie leken-dharmaleraars waren dertigers. Tegenwoordig kan het vrij lang duren voordat je als jonge beoefenaar het traject in kan gaan om toe te treden tot de Orde van Interzijn. In Nederland zijn ordeleden zich daar bewust van. Het is mooi dat de orde samenwerkt met Wake Up en dat er toch ook een aantal jonge ordeleden zijn. Maar zelfs die jongere generatie zal tegen de vijftig lopen eer ze in aanmerking komen om de lamp te ontvangen en dharmaleraar te zijn. Hoe kunnen we dat vernieuwen? Het lidmaatschap van de Orde van Interzijn is niet bedoeld als een soort titel die je krijgt op het moment dat je lang genoeg hebt beoefend. De vraag is: hoe helpen de Veertien Aandachtsoefeningen mij in mijn diepste aspiratie om iets in de wereld te betekenen? De Aandachtsoefeningen zijn voortgekomen uit een oorlogssituatie, om een ethische richting te geven, om te voorkomen dat hulpverleners een burn-out kregen. Op het moment dat je in vrede en veiligheid leeft, is de urgentie anders. Misschien hebben we het bijna te goed om daadwerkelijk dieper in de beoefening te gaan.

Je was in Israël in oktober toen de oorlog uitbrak. Wil je daar iets over vertellen?

In één keer was ik volledig in de onzekerheid. Ik wist: nu heb ik de ademhaling nodig. En boem, de ademhaling was daar. En ik kon de ademhaling volgen. Ik wist: nu heb ik mijn stappen nodig. En de stappen waren daar, ik kon bij die stappen blijven. Dat gaf me de stabiliteit om te zien dat mijn lichaam aangaf: ik voel me nu niet veilig, ik weet het nu niet. Ik kon tegen mijn lichaam zeggen: dankjewel dat je me dat laat weten. Ik nam me voor om volledig in het

moment, stap voor stap, te zien hoe we deze situatie konden aanpakken. Ik kon voelen hoe de Plum Village-beoefening, die uit een oorlogssituatie voortkomt, ten tijde van de oorlog ook meteen beschikbaar was voor mij. Het was ook nodig om samen de vreugde water te geven met hulp van de Plum Village liedjes. Dat was niet langer meer een soort van luxe. Het is lastig in zo'n situatie om geen partij te kiezen. Israëliërs zullen pas vanuit wijsheid kunnen handelen als ze eerst het lijden in zichzelf kunnen erkennen en verzorgen. Dat kan een ongemakkelijke waarheid zijn voor sommige mensen. Thay zei na 9/11: 'Amerika moet zich afvragen: wat heeft ertoe geleid dat dit kon plaatsvinden?' Hetzelfde geldt voor Israël. Op het moment dat Israëliërs en Palestijnen gaan beseffen dat zij de ander zijn, dat de Israëliër de Palestijn is en de Palestijn de Israëliër is, dan wordt doden onmogelijk. Dan voel je de pijn van de ander.

Thay werd ooit gevraagd of hij mindfulness wilde geven binnen het leger. Thay zei: 'Ja, dat kan. Maar dan wel het hele pakket, waarbij je leert om ook het lijden van de ander te zien. Waarschijnlijk zullen velen dan geen militair meer willen zijn.'

Terugkomend op de Nederlandse sangha: mindfulness is nu heel in. Het is gestript van de spirituele dimensie zodat het toegankelijk wordt voor bedrijven, voor scholen en in de zorg. Mindfulness beoefenen voelt als magie in het begin. Maar na een aantal jaren krijgen veel mensen behoefte aan een diepere dimensie. Ik hoop dat we die mensen kunnen bereiken met onze dagen van aandacht en retraites. In onze traditie is er een kunst van het leven in de beoefening, in plaats van mindfulness als gereedschap, waarmee je het leven even kunt fixen. De beoefening heeft zo'n mooie impact gehad in mijn leven. Het is deel van mijn aspiratie als monnik om ook anderen daar iets van te laten ervaren. Dat voelt als een grote rijkdom. Mijn vader is priester in het Apostolisch Genootschap, net als zijn vader en diens vader en mijn oom. Mijn moeder komt uit een familie van leraren. Dus dat is deel van mij, de wens en de kunst om dingen door te geven.

De events zullen dit jaar wat groter zijn dan voorheen, dus ik hoop dat we veel mensen zullen ontmoeten. We komen met een grote groep kloosterlingen, waaronder de Nederlandstalige broeders Thay Phap Ung, Dao Hanh en Ruong Hieu (zie pagina 26) en de Vlaamse zuster Hieu Kai.

Heb je nog een boodschap voor de Nederlandstalige sangha?

Wat nu bij me opkomt is: het maakt uit wat je doet. Je moet weten wat je echt ten diepste wilt en daarvoor gaan. Want het leven is kort en de wereld heeft je nodig.

Voor meer informatie over de activiteiten:
<https://www.aandacht.net/activiteiten/liaprogramma?start=10>