

thich

nhat

hanh

DE KRACHT
VAN BIDDEN

Thich Nhat Hanh

De kracht van bidden

Uitgeverij
Ten Have

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *The Energy of Prayer*.

How to Deepen Your Spiritual Practice bij Parallax Press.

Copyright © 2006 by Unified Buddhist Church

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2007

Postbus 5018, 8260 GA Kampen

www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Engels door Judith Bossert

Omslag: De Ruimte/ontwerpers vof

Opmaak: Studio Imago, Amersfoort

ISBN-10: 90 259 5763 3

ISBN-13: 978 90 259 5763 6

NUR 718

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Inleiding	7
Voorwoord	
Waarom bidden?	13
Hoofdstuk 1	
Werkt gebed echt?	15
Hoofdstuk 2	
Het voorwerp van gebed	37
Hoofdstuk 3	
Hart, Lichaam, Geest	47
Hoofdstuk 4	
De rol van gebed in de geneeskunde	74
Hoofdstuk 5	
Meditatie en genezing	86
Appendix I	
Meditatie-oefeningen	102
Appendix II	
Boeddhistische gebeden en gatha's	121
Adressen	130

Inleiding

De drang om te bidden is universeel. Er is in verleden of heden geen cultuur of er komt gebed voor. Mensen bidden wanneer ze gelukkig zijn en wanneer ze verdrietig zijn, bij vieringen en rampen, bij geboorte en sterven, in vreedstijd en oorlogstijd, in kathedralen en in auto's, in tijden van armoede en van overvloed. Bidden lijkt ons in het bloed te zitten.

Evenals het kosmische achtergrondgegons, dat het hele universum vanaf het begin heeft gevuld, is bidden voortdurend op aarde aanwezig, een constant gegons dat de hele wereld ompant. En net zoals het achtergrondgegons van het universum, herinnert bidden ons aan onze oorsprong. Want wat is bidden anders dan communicatie met het Absolute, waaruit we ontstaan zijn, waarmee we verbonden zijn en waarnaar we zullen terugkeren?

Einstein heeft een keer gezegd dat hij zijn relativiteitstheorie begreep totdat de wiskundigen ermee aan de haal gingen. Evenzo heb ik vaak gedacht dat ik gebed begreep totdat ik las wat theologen en filosofen erover te zeggen hebben. Dit is een van de redenen waarom ik dit boek van Thich Nhat Hanh zo bewonder: de loutere eenvoud ervan. Voor hem is bidden net zo natuurlijk als ademen en lopen, en zelfs eenvoudiger. Gebed is niet alleen wat we doen, het is ook wie we zijn. Uiteindelijk maakt het niet uit of we 'gij', 'u' of

‘hé, jij’ zeggen. In het gebed is het de houding van ons hart die telt.

Lord Bertrand Russell zei: ‘Een van de voortekenen van een naderende instorting is het geloof dat je werk vreselijk belangrijk is.’ Soms denk ik dat de meeste mensen die over het gebed schrijven, afstevenen op een of ander mentaal onheil, omdat ze zo serieus zijn. Zij zien humor als een morele zwakte. Een dergelijke houding zult u niet vinden in dit boek. Integendeel, bereid u voor op de lichtheid en vreugde die kenmerkend zijn voor het werk van Thich Nhat Hanh in de wereld. ‘Ernstig gebed’ scheen mij altijd al een contradictio in terminis. Ik geef de voorkeur aan het idee van oprecht gebed. Een oprecht gebed heeft ruimte voor een licht hart, terwijl een ernstig gebed dat niet heeft. In overeenstemming met dit gezichtspunt zei de christelijke auteur G.K. Chesterton: ‘De toetssteen voor een goede religie is of je er een grap over kunt maken.’ Als hij gelijk heeft, vraag je je af of er nog goede religies zijn overgebleven. Gelukkig krijgen enkele individuen het voor elkaar aan de knorrigheid te ontsnappen die de westerse godsdiensten heeft besmet. Toen mijn vrouw Barbara en ik een keer voor een groep artsen een lezing hielden over spiritualiteit in de gezondheidszorg, vertelde een vrouwelijke chirurg ons welk gebed ze altijd uitsprak wanneer ze de operatiezaal betrad. Ze stak haar handen op en bad: ‘Lieve God, dit zijn uw handen. Ga uzelf nu niet te schande maken.’ Pas op

voor mensen die niet kunnen lachen om hun eigen spiritualiteit. Chesterton nogmaals: 'Een goede grap is het uiteindelijke en heilige dat niet bekritiseerd kan worden.'

In mijn beroep als arts zijn we de Gouden Eeuw van gebed binnengegaan. Het gebed is teruggekeerd in de ziekenhuizen en klinieken van het land. In de vroege jaren negentig van de vorige eeuw gaven slechts drie van de 125 medische faculteiten in de Verenigde Staten cursussen waarin spiritualiteit een rol speelde. Tegenwoordig zijn er ongeveer negentig medische faculteiten die cursussen geven waarin de samenhang wordt onderzocht tussen spiritualiteit en gezondheid. Studenten Geneeskunde wordt nu geleerd te vragen naar de spirituele geschiedenissen van hun patiënten. Talloze studies tonen aan dat mensen die in hun leven een of ander religieus of spiritueel pad volgen, ongeacht welk pad ze kiezen, gemiddeld langer leven dan degenen die geen spiritueel pad kiezen, en gemiddeld komen alle ernstige ziektes minder voor. Deze gegevens hebben in de geneeskunde grote belangstelling gewekt, want hoe zouden wij, geneeskundigen, de patiënten informatie kunnen onthouden over iets dat hen kan helpen langer en gezonder te leven?

Maar hoe kunnen geneeskundigen inspelen op deze ontwikkelingen? Een goede vriend van mij, eveneens internist, kreeg belangstelling voor het blijkbaar voordeel van bidden en besloot dat hij het gebed onderdeel

van zijn medische praktijk moest maken. Hoe kon hij dat met respect doen zonder opdringerig te zijn? Hij bedacht een tekst van drie zinnen, die zijn receptionist aan iedereen overhandigde die naar zijn ontvangstkamer kwam. De tekst luidde: 'Ik heb opnieuw de noodzaak gezien van een omgeving van gebed, en ik geloof dat gebed u kan helpen. Als uw arts kies ik ervoor voor u te bidden. Wanneer u echter niet wilt dat ik voor u bid, ondertekent u dan dit vel papier, dan zet ik u niet op mijn gebedslijst.' Tot op de dag van vandaag heeft niemand het vel papier ondertekend.

De filosoof Manly P. Hall zei een keer: 'Er bestaat een type mensen in wier geest God altijd gemengd wordt met vitamines'. Met andere woorden, zoals mensen vitamines slikken om hun fysieke gezondheid te verbeteren, zijn er mensen die bidden om langer te leven en gezonder te zijn. Als dit alles is wat we van het gebed maken, wordt het weinig meer dan het laatste gereedschap in onze zwarte tas met medische trucs. Gebed is majestueuzer dan dat. Het is een brug naar het Absoloute. Als we een lang, gezond leven op de koop toe krijgen, is dat een zegen. Als we dat niet krijgen – en er zijn vele godsvruchtige heiligen en mystici die jong aan vreselijke ziektes zijn gestorven – zullen we genoeg moeten nemen met onsterfelijkheid, want onsterfelijkheid is een van de implicaties van bidden.

Meer dan 200 gecontroleerde lopende onderzoeken wijzen erop dat de mededogende, liefhebbende gebe-

den en intenties van één individu een ander individu of voorwerp op grote afstand kunnen beïnvloeden. Deze studies schilderen een beeld van menselijk bewustzijn dat niet aan plaats gebonden is, ofwel 'oneindig'. Onze individuele geest lijkt verbonden te zijn met alle andere geesten, ongeacht hoe ver weg deze zijn. Individuele geesten lijken ongebonden te zijn – en als ze ongebonden en onbeperkt zijn, komen ze uiteindelijk samen en vormen ze één enkele geest, die onze voorouders de Universele Geest noemden. Daarom is de meest betekenisvolle bijdrage die gebed levert aan ons welzijn niet het genezen van een bepaalde ziekte, maar de bewustwording dat we oneindig, eeuwig en één zijn. Oneindigheid, eeuwigheid en eenheid zijn termen die we traditioneel verbinden met het goddelijke. Zodoende delen we kwaliteiten met het Absolute, maar we noemen het het goddelijke binnenin.

Als er lezers zijn die dit boek proberen om te buigen tot een soort rigide formule voor hun leven, zal hen de bedoeling van de auteur ontgaan. Laten wij ten slotte de eeuwige mysteries van het bidden eerbiedigen, want het is een mysterie, niet een of andere verzonden formule die altijd geldt. Niemand is er ooit in geslaagd het bidden te reduceren tot een methode van formules die altijd 'werkt', in de zin van bruikbaarheid, ofschoon miljoenen dit hebben geprobeerd. Dat is niet verrassend, want het Absolute overstijgt uiteindelijk de rationele kennis. Hoe werkt bidden? Mijn favoriete uitleg

wordt uitgedrukt in de opmerking van Sir Arthur Eddington over het Onzekere Principe in de moderne natuurkunde: 'Iets onbekends doet iets wat we niet weten.' Of in het commentaar van Dr. Seuss: 'Het gebeurde alleen maar te gebeuren.' Het is geen teken van zwakte te bekennen dat we de werking van het gebed niet kennen. In de geneeskunde hebben we vaak duizenden jaren lang geweten dat iets werkt, zonder dat we weten hoe het werkt.

De verhandeling over gebed van Thich Nhat Hanh wijst als een pijl naar religieuze tolerantie. Zijn gezichtspunten bevestigen dat bidden universeel is, dat het tot het hele menselijke ras behoort en niet tot een bepaalde godsdienst. Zoals de vele experimentele studies over gebed en genezingsintenties, toont dit boek aan dat geen specifieke traditie het alleenrecht heeft op gebed, in tegenstelling tot wat we vaak horen. In een wereld vol met religieuze intolerantie is deze boodschap belangrijker dan ooit tevoren.

De visie van Thich Nhat Hanh op gebed is voedsel voor de ziel. Laten we hopen dat miljoenen eraan kunnen deelnemen, want van deze maaltijd kan onze toekomst afhangen.

Larry Dossey, MD

Auteur van *The Extraordinary Healing Power of Ordinary Things* en *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*.

Voorwoord

Waarom bidden?

Ik kom uit de zenboeddhistische traditie. In zen werd ons geleerd meer te steunen op onze eigen kracht dan op de kracht van anderen. Dit betekent dat we onze bestemming in eigen handen moeten nemen. We kunnen niet gewoon geloven in en vertrouwen hebben in een andere persoon, zelfs als die ander de stabiliteit en de wijsheid heeft van Boeddha of Jezus of Mohammed.

Maar als dit zo is, wat is dan de rol van het gebed? Zouden we moeten bidden of niet? En als we bidden, tot wie bidden we en waarvoor zouden we bidden?

Ik leef in een retraitecentrum dat Plum Village heet, in Frankrijk. Op een keer gingen twee nonnen van Plum Village een katholieke gemeenschap bezoeken in een ander deel van Frankrijk.

Toen ze terugkwamen, zeiden ze tegen mij: 'De zusters in die gemeenschap kunnen alle verantwoordelijkheid op Christus overdragen. Zij hebben volledig geloof in Christus en vertrouwen hem alles toe. Zij hoeven niets te doen. Het is een heel aantrekkelijke levenswijze. In het boeddhisme moeten we alles doen: we moeten loopmeditatie oefenen en zitten, we moeten op onze adem letten. Wij nemen onze bestemming in eigen handen en soms maakt het ons zo moe.'

Dat was tien jaar geleden, maar de woorden van deze

zusters liggen nog op mijn hart. Dit boek is mijn manier om een antwoord te proberen te vinden voor die twee zusters en tegelijk de vragen te beantwoorden van iedereen die zich vaak verwondert over de doeltreffendheid van bidden.

Hoofdstuk I

Werkt gebed echt?

Mensen van alle geloofsrichtingen hebben een bepaalde vorm van gebed of meditatie voor hun spirituele oefeningen, ofschoon deze heel verschillend van elkaar lijken. Een gebed kan een stille meditatie zijn of een vol koorgebed. In sommige tradities zitten mensen te bidden, in andere liggen ze in prosternatie, knielen, staan of dansen zelfs. Sommige mensen bidden regelmatig in devoot geloof, anderen bidden alleen in uiterste nood om hulp. Ondanks de verschillende soorten en mogelijkheden van gebed wordt me toch het meest de vraag gesteld of bidden werkelijk helpt.

Misschien geloven we dat het in orde is om te bidden als gebed helpt. Want als gebed niet werkt, wat heeft het dan voor zin?

Deze vraag kan ik het best beantwoorden met een verhaal. Er was eens een jongen van zes jaar, die een witte muis had als huisdier. De muis was niet alleen een huisdier, maar de beste vriend van de jongen. Op een dag gingen de jongen en de muis in de tuin spelen en de muis rende een holletje in de tuin in en kwam niet terug. De jongen was heel verdrietig. Hij voelde dat het zonder de muis geen zin had verder te leven. Hij knielde neer, vouwde zijn handen en bad intens dat de muis terug zou komen. Hij bad met heel zijn hart. Hij bad zoals hij zijn moeder had zien bidden, en hij mur-

melde zijn gebed aan God: 'Ik geloof in u, God, ik weet dat wanneer u het wilt, u de muis weer kunt terugbrengen.'

Het kind knielde en bad twee uur lang oprecht, maar de muis kwam niet terug. Uiteindelijk ging hij weer naar binnen.

Al zijn kinderjaren bad hij wanneer er iets verdrietigs was gebeurd, maar zijn gebeden werden nooit verhoord. Toen hij op de middelbare school zat, geloofde hij niet meer in het gebed.

De jongen die nu een tiener was, had zich aangemeld voor een muziekles op de katholieke middelbare school. Een oudere man met een beverige stem, die nogal ziek was, gaf de les. Het eerste wat hij iedere morgen placht te doen, was bidden. Hij bad vijftien minuten lang en geen van de leerlingen vond dat prettig. Zijn manier van bidden was niet erg interessant of aantrekkelijk. Voor de leraar begon, vroeg hij altijd: 'Heeft iemand van jullie iets waarvoor jullie graag hebben dat ik zal bidden?' Hij schreef op wat ze zeiden en begon voor allemaal te bidden.

Vaak bad de leraar om gewone dingen, zoals: 'Vandaag gaan we picknicken, dus laat het alstublieft niet regenen.' Wat de jongen betreft, deze vijftien minuten bidden voor de les verveelden hem gruwelijk. De jongen had absoluut geen vertrouwen in deze gebeden. Desondanks zette de leraar het bidden iedere dag oprecht voort.