

Thich Nhat Hanh

**BOEDDHA  
IN LICHAAM EN GEEST**

*Stap voor stap naar verlichting*

*Uitgeverij*  
**Ten Have**

BOEDDHA  
IN LICHAAM EN GEEST

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Buddha Mind, Buddha Body*, bij Parallax Press, Berkeley, Californië.  
© 2007, Unified Buddhist Church, Inc.  
© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2008  
Postbus 5018, 8260 GA Kampen  
www.uitgeverijtenhave.nl

Vertaald uit het Engels door Dick Lagrand  
Omslag Josje Pollman  
Foto auteur Nang Sao  
ISBN 978 90 259 5842 8  
NUR 728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, 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

Voorwoord	7
1. Twee voeten, één geest	9
2. Hoe de geest werkt	13
3. Je geest vinden	27
4. De rivier van bewustzijn	43
5. Waarneming en werkelijkheid	61
6. Je kans op vrije wil	84
7. Geluk als gewoonte	106
8. Lopen met de voeten van de Boeddha	127
9. Oefeningen als voedsel voor een boeddha in lichaam en geest	148
Bijlagen	166
A. De verzen over de kenmerken van de acht vormen van bewustzijn	166
B. Eenenvijftig metale formaties	171



## Bijlage A

De verzen over de kenmerken van de acht vormen van bewustzijn

### 八識規矩頌

Door meester Hsuan-Tsang (ca. 596-664) van de Tang-dynastie in China

*Vers over de eerste vijf vormen van bewustzijn*

性境現量通三性，眼耳身三二地居；  
偏行別境善十一，中二大八貪瞋癡。

Het object van de eerste vijf vormen van bewustzijn ligt in het bereik van de natuur, hun wijze van kennen is rechtstreeks en hun natuur kan heilzaam, onheilzaam of neutraal zijn. In het Tweede Land zijn alleen het visuele bewustzijn, het auditieve bewustzijn en het lichamelijke bewustzijn werkzaam. De vijf vormen van zintuiglijk bewustzijn werken samen met de vijf universele mentale formaties, de vijf individuele mentale formaties, de elf heilzame mentale formaties, de twee middelgrote secundaire onheilzame mentale formaties (gebrek aan innerlijke schaamte en gebrek aan schaamte tegenover anderen), de acht grote secundaire mentale formaties, en met begeerte, haat en verwarring.

五識同依淨色根，九緣七八好相鄰；  
合三離二觀塵世，愚者難分識與根。

Alle vijf vormen van bewustzijn functioneren op basis van de zuivere zintuiglijke organen en hangen af van negen, acht of zeven voorwaarden. Ze observeren de wereld van het stof, twee ervan op een afstand, drie door rechtstreeks contact. Naïeve mensen vinden het moeilijk om een onderscheid te maken tussen orgaan en bewustzijn.

變相觀空唯後得，果中猶自不詮真；  
圓明初發成無漏，三類分身息苦輪。

Het is dankzij Later Verworven Wijsheid dat de vijf vormen van bewustzijn leegte konden contempleren in haar gemanifesteerde vorm. Ook na de verlichting zijn de vijf vormen van bewustzijn daarom op zichzelf nog steeds niet in staat zich naar de ware leegte uit te strekken. Wanneer de achtste vorm van bewustzijn is getransformeerd tot de Grote Spiegel van Wijsheid, kunnen de vijf vormen van zintuiglijk bewustzijn de staat van 'niet-lekken' (*anasvara*) bereiken. Daarna zijn de drie typen van manifestatielichamen beschikbaar om ons te helpen de cyclus van lijden in de wereld te beëindigen.

*Vers over het zesde bewustzijn*

三性三量通三境，三界輪時易可知；  
相應心所五十一，善惡臨時別配之。

Het zesde bewustzijn kan gemakkelijk worden waargenomen wanneer het werkzaam is in de drie naturen, de drie wijzen van kennen, de drie soorten objecten van kennen, en wanneer het nog steeds in de drie rijken rondgaat. Dit bewustzijn werkt samen met alle eenenvijftig mentale formaties. Of het nu heilzaam of onheilzaam is, zijn natuur hangt af van tijden en gelegenheden.

性界受三恒轉易，根隨信等總相連；  
動身發語獨爲最，引滿能招業力牽。

In verbinding met het zesde bewustzijn zijn de drie naturen, de drie rijken en de drie gevoelens in voortdurende transformatie en verandering. De zes primaire onheilzame mentale formaties, de twintig secundaire onheilzame mentale formaties, en de elf heilzame mentale formaties (zoals vertrouwen) zijn allemaal met elkaar verbonden. Het zesde bewustzijn vormt de belangrijkste dynamische kracht achter spreken en handelen, die toekomstige

karmische vereffening in zowel algemene als individuele termen bepalen.

發起初心歡喜地，俱生猶自現纏眠；  
遠行地後純無漏，觀察圓明照大千。

Zelfs wanneer de mediterende het Land van Vreugde binnengaat met de bodhisattvageest van een beginner, sluimert de aangeboren gehechtheid aan een zelf nog in de diepten van haar bewustzijn. Het is pas wanneer het aankomt bij het Zevende Land, dat ook wel het Land van het Verre Reiken heet, dat dit bewustzijn geen 'lekken' meer vertoont. Op dat moment wordt het zesde bewustzijn de Wijsheid van Wonderbaarlijke Contemplatie, die de hele kosmos verlicht.

*Vers over het zevende bewustzijn*

帶質有覆通情本，隨緣執我量爲非；  
八大徧行別境慧，貪癡我見慢相隨。

Verduisterd, met een object dat het in zich heeft een verbinding te leggen tussen de Minnaar en zijn Geboortegrond (het opslagbewustzijn), volgt het zevende bewustzijn voortdurend zijn grondslag, en hecht zich eraan vast als aan een zelf. Zijn wijze van kennen is misleidend. Het werkt met de vijf universele mentale formaties, de acht grotere secundaire mentale formaties, met *mati* (een van de vijf individuele mentale formaties), en met zelfliefd, (貪 begeerte), zelfmisleiding, (癡 onwetendheid), (見 zelfopvatting, [onjuist] inzicht) en zelfinbeelding (慢 hoogmoed).

恆審思量我相隨，有情日夜鎮昏迷；  
四惑八大相應起，六轉呼爲染淨依。

Terwijl het voortdurend het zelf als object volgt en probeert vast te houden, zet dit bewustzijn levende wezens dag en nacht aan tot een toestand van dromen en verwarring. De vier bezoeken en de acht grotere secundaire mentale formaties manifesteren

zich altijd samen met het zevende bewustzijn, en werken er mee samen. Dit bewustzijn wordt ook wel de basis van bezoedeling en zuiverheid genoemd voor de andere zes zich ontwikkelende vormen van bewustzijn.

極喜初心平等性，無功用行我恒摧；  
如來現起他受用，十地菩薩所被機。

Wanneer de mediterende het Land van Uiterste Vreugde bereikt, begint de natuur van gelijkmoedigheid zichzelf te openbaren. Wanneer hij aankomt bij het Achtste Land, het Land van de Moeiteloosheid, is de illusie van het zelf verdwenen. Op dat moment manifesteert de Tathagata zijn lichaam om anderen te helpen, en alle bodhisattva's uit de tien landen hebben baat bij zijn aanwezigheid.

*Vers over het achtste bewustzijn (het opslagbewustzijn)*

性唯無覆五徧行，界地隨他業力生；  
二乘不了因迷執，由此能興論主諍。

Met zijn onbepaalde (en niet-versluiierende) natuur, werkt het achtste bewustzijn met de vijf universele mentale formaties. Koninkrijken en landen hangen af van karmische kracht. Mensen die tot de mindere Voertuigen behoren, kennen vanwege hun gehechtheid en onjuiste denkbeelden het achtste bewustzijn niet. Daarom debatteren zij nog steeds over de vraag of het wel echt bestaat.

浩浩三藏不可窮，淵深七浪境爲風；  
受熏持種根身器，去後來先作主翁。

Hoe immens is het onpeilbare drievoudige opslagbewustzijn! Vanuit de diepe oceaan van het opslagbewustzijn wellen de zeven golven van de zeven andere zich ontplooiende vormen van bewustzijn op, waarbij de wind het object van hun kennen is! Dit bewustzijn wordt bevrucht, behoedt alle zaden, en daarnaast het lichaam, de



organen en de leefomgeving. Het komt als eerste en gaat als laatste weg, waarmee het waarlijk de meester van het huis is!

不動地前纔捨藏，金剛道後異熟空；  
大圓無垢同時發，普照十方塵刹中！

Voor aankomst in het Land van Onbeweeglijkheid laat men de werkzaamheid van het achtste bewustzijn achter zich. Na het bereiken van het Diamanten Pad is er geen karmische vereffening meer. Op hetzelfde moment verschijnen de Grote Spiegel van Wijsheid en het Onbezoedelde Bewustzijn, en te schijnen neer op de ontelbare Boeddhavelden in de tien windrichtingen.

## Bijlage B

### Eenenvijftig mentale formaties

SANSKRIET	NEDERLANDS
<hr/>	
<b>sarvatraga</b>	<b>5 Universele</b>
<hr/>	
sparsa	contact
manaskara	aandacht
vedana	gevoel
samjna	waarneming
cetana	wil
<hr/>	
<b>viniyata</b>	<b>5 Individuele</b>
<hr/>	
chanda	intentie
adhimoksha	overtuiging
smrti	opmerkzaamheid
samadhi	concentratie
prajna (mati)	inzicht
<hr/>	
<b>kusala</b>	<b>11 Heilzame</b>
<hr/>	
sraddha	vertrouwen
hri	innerlijke schaamte
apatrapya	schaamte tegenover anderen
alobha	afwezigheid van begeerte
advesa	afwezigheid van haat
amoha	afwezigheid van onwetendheid
virya	toewijding, energie

prasjbdhi	kalmte
apramada	waakzaamheid, energie
upeksha	gelijkmoedigheid
ahimsa	geweldloosheid

---

**Heilzame mentale formaties  
die door Thich Nhat Hanh  
zijn toegevoegd**

---

abhaya	onbevreesdheid
asoka	afwezigheid van angst
sthira	evenwichtigheid, stevigheid
maitri	liefdevolle vriendelijkheid
karuna	mededogen
mudita	vreugde
sagauravtta	nederigheid
sukha	geluk
nirjvara	koortsloosheid
vasika	vrijheid, zelfbeschikking

---

**klesa**                      **6 Primaire  
onheilzame**

---

raga	begeerte, verlangen
pratigha	haat
mudhi	onwetendheid, verwarring
mana	hoogmoedigheid
vicikitsa	twijfel, achterdocht
drsti	onjuiste opvattingen

---

**upaklesa**                      **20 Secundaire  
onheilzame**

---

10 Kleinere secundaire  
onheilzame

krodha	woede
upanaha	wrok, vijandschap
mraksa	geheimhouding
pradasa	kwaadaardigheid
irsya	jaloerie
matsarya	egoïsme, gierigheid
maya	oneerlijkheid, bedrog
sathya	slinksheid
vihimsa	verlangen kwaad te doen
mada	trots

2 Middelgrote secundaire  
onheilzame

ahrikyā	gebrek aan innerlijke schaamte
anapatrapya	gebrek aan schaamte tegenover anderen

8 Grotere secundaire  
onheilzame

auddhatya	rusteloosheid
styana	slaperigheid
sraddya	gebrek aan vertrouwen, ongeloof
pramada	luiheid
kausidya	onachtzaamheid
musitamrtita	vergeetachtigheid
viksepa	afleiding
samprajna	gebrek aan onderscheidingsvermogen

---

**Onheilzame mentale formaties  
die door Thich Nhat Hanh  
zijn toegevoegd**

---

bhaya	angst
soka	bezorgdheid
visada	wanhoop



**aniyata 4****Onbepaalde**

kaukytya  
middha  
vitarka  
vicara

spijt, berouw  
slaperigheid  
initieel denken  
aanhoudend denken

**Andere boeken van Thich Nhat Hanh  
bij Uitgeverij Ten Have****Vrij zijn, waar je ook bent**

In een lezing voor Amerikaanse gevangenen vatte Thich Nhat Hanh de kern van zijn onderricht samen. Vrijheid moeten we zelf cultiveren, zegt hij, door met volle aandacht in het hier en nu te leven.

2e druk, gebonden, 88 blz., ISBN 978 90 259 5389 8

**Aandacht is als zonneschijn**

*49 verzen om terug te keren in het nu*

Deze korte verzen (met commentaar) kun je opzeggen tijdens dagelijkse bezigheden. Ze helpen je te groeien in bewustzijn en aandacht. Dat levert vrede, vreugde en inzicht op, die we met anderen kunnen delen.

Gebonden, 118 blz., ISBN 978 90 259 5431 4

**Vrede begint bij jezelf**

Je vindt en verspreidt innerlijke vrede als je verleden en toekomst loslaat, en leeft in het hier en nu. Dat deze theorie werkt bewees Thich Nhat Hanh samen met een groep Israëliërs en Palestijnen.

Gebonden, 174 blz., ISBN 978 90 259 5526 7

**Vrede binen handbereik**

Vrede en innerlijke rust liggen voor iedereen binnen handbereik. Dat is geen kwestie van geloof, maar van oefening. Een visie op een nieuwe manier van leven en samenleven.

Gebonden, 144 blz., ISBN 978 90 259 5522 9