

Thich Nhat Hanh

Mindfulness

Voor een gelukkig leven



BBNC uitgevers
Amersfoort, 2015

Inhoud

Woord vooraf – door Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie
UMC St Radboud · 7

Inleiding · 9

Dagelijkse oefeningen · 13

Bewust ademen 13 – *Zitmeditatie* 18 – *Loop-
meditatie* 23 – *Wakker worden* 27 – *De bel* 29 –
Telefoonmeditatie 33 – *Buigen* 35 – *Gatha's* 36 – *Ik
ben aangekomen, ik ben thuis* 38 – *Toevlucht nemen* 40 –
De vijf aandachtsoefeningen 42

Eet oefeningen · 47

Contemplatie voor het eten 47 – *Met aandacht eten* 47 – *De
vijf contemplaties* 51 – *De keuken* 53 – *Theemeditatie* 54

Lichamelijke oefeningen · 59

Rusten en stoppen 59 – *Diepe ontspanning* 62 – *Bewuste
bewegingen* 66

Relatie- en gemeenschapsoefeningen · 71

Het opbouwen en zorgen voor een Sangha 71 – *Opnieuw
beginnen* 74 – *Vredesverdrag* 77 – *Tweede lichaam* 82 –

Omhelzingsmeditatie 84 – *Diepgaand luisteren en liefdevol spreken* 85 – *Zorgen voor woede en andere sterke emoties* 87 – *Licht schijnen* 93 – *Een liefdesbrief schrijven* 96

Overige oefeningen · 99

Alleen leven 99 – *Stilte* 101 – *Luie dag* 102 – *Luisteren naar een Dharma-lezing* 104 – *Dharma-delen* 105 – *De aarde aanraken* 106 – *Reizen en weer thuiskomen* 110 – *Metta / liefdesmeditatie* 111 – *Eenzijdige ontwapening* 116 – *Met het kind in jezelf praten* 118 – *De veertien aandachtsoefeningen* 120

Oefenen met kinderen · 129

Luisteren naar jonge mensen 129 – *Loopmeditatie met kinderen* 131 – *Kinderen helpen met woede en andere sterke emoties* 132 – *Maaltijden met het gezin* 134 – *De bel uitnodigen* 136 – *Kiezelsteenmeditatie* 138 – *De ademkamer* 141 – *De vier mantra's* 143 – *De taart in de koelkast* 146 – *Sinaasappelmeditatie* 148 – *Boomomhelzing* 149 – *De Dag van Vandaag* 150

Slotwoord · 153

Woord vooraf

Het voorwoord schrijven bij een nieuwe Nederlandstalige uitgave van een boek van Thich Nhat Hanh is voor een eenvoudige psychiater als ik een hele eer. Iemand die zijn hele leven besteed heeft aan het leven en verspreiden van het boeddhistische gedachtegoed, met een overigens weldadige relativering van de verspreiding van welk gedachtegoed dan ook, wordt geïntroduceerd door iemand die zich pas sinds relatief korte tijd met de toepassing van mindfulness bezighoudt. Het is dan ook met gepaste bescheidenheid dat ik me van de mij verzochte taak kwijt.

Sinds een aantal jaren mag mindfulness zich in Nederland verheugen in een toenemende belangstelling. Mindfulnesscursussen worden niet alleen gegeven aan mensen met psychische klachten als terugkerende depressie en angsten. Mindfulness wordt onder tussen ook toegepast in het onderwijs, het bedrijfsleven en overheidsinstellingen. Op deze manier doen veel mensen hun eerste ervaringen op met het in aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, van het met aandacht eten van een rozijn tot het ontwikkelen van een mildere attitude naar zichzelf en anderen. Mensen leren om meer aandacht te hebben voor hun lichaam en hun lichamelijke sensaties te accepteren voor wat ze zijn. Ze leren hun gevoelens toe te laten – ook het verdriet, de boosheid en de pijn. Ze leren hun gedachten te observeren in plaats van voor waar aan te nemen. En dit alles resulteert niet zelden in het anders omgaan met situaties: in plaats van automatisch te reageren, gunnen mensen zich de tijd en ruimte om in wijsheid een keuze te maken.

Het wekt geen verbazing dat veel mensen wel varen bij het ontwikkelen van deze vaardigheden en attitude. Het ontroert mij telkens weer om te zien hoe mensen zichzelf op deze manier ‘herontdekken’. Hoe ze leren om zichzelf te accepteren zoals ze zijn en van zichzelf leren houden. Hoe mooi ze worden als ze automatische gedragspatronen kunnen laten gaan en zich durven te ontwikkelen tot wie ze ten diepste zijn. En hoe vriendelijk en wijs ze dan ook met anderen kunnen omgaan.

Door de toenemende populariteit van mindfulness staat ook het boeddhistische gedachtegoed waar het uit voortkomt heden ten dage meer in de belangstelling. En terecht, want boeken zoals dit bieden uitstekende mogelijkheden tot verdere toepassing en verdieping van mindfulness. *Mindfulness – Voor een gelukkig leven* biedt een rijkdom aan oefeningen. Niet alleen geeft Thich Nhat Hanh een groot aantal suggesties over de toepassing van mindfulness in het dagelijks leven, hij biedt ook ideeën over hoe mindfulness is te betrekken bij de relaties met anderen. In andere paragrafen worden in heldere bewoordingen de grondbeginselen van het toepassen van mindfulness samengevat. Een boek dat ons met beide benen op de grond laat staan, maar ook de armen naar de hemel laat reiken.

De wereld is vol met lijden. We lijden zelf, we zien anderen om ons heen lijden. De teksten van Thich Nhat Hanh wijzen ons een uitweg uit het lijden:

Mensen lijden omdat ze niet in contact zijn gekomen met liefde en begrip. Wanneer je volle aandacht opwekt, worden liefde en begrip mogelijk. Dan kun je mensen van je laten houden. Daarvoor wantrouwe alles en iedereen. Mededogen helpt je om met anderen om te gaan en de communicatie te herstellen.

Een vingerwijzing die wijzelf, de mensen om ons heen en de wereld hard nodig hebben.

Anne Speckens
Hoogleraar psychiatrie UMC St Radboud

Inleiding

Mindfulness of leven in aandacht is de energie van volle aandacht en het aanwezig zijn voor het heden. Het is de voortdurende oefening om in elk moment het leven diep aan te raken. Om mindfulness te oefenen hoeven we nergens anders naar toe. We kunnen mindfulness thuis of onderweg oefenen. We kunnen vrijwel alles doen wat we altijd doen – lopen, zitten, werken, eten, praten – met het verschil dat we ons bewust zijn van wat we doen.

Stel dat je met een groep mensen een prachtige zonsopkomst aanschouwt. Maar terwijl de anderen ervan genieten, heb jij het moeilijk. Je bent met je gedachten bij je werk en je zorgen. Je denkt aan het verleden en de toekomst. Je bent niet echt aanwezig in het hier en nu om de prachtig rijzende zon in je op te nemen. Dus in plaats van te genieten van de zonsopkomst laat je de rijkdom van het moment aan je voorbijgaan.

Stel je voor dat je het anders aanpakt. Als je gedachten afdwalen, hoe zou het zijn als je je bewust wordt van je inademing en uitademing? Wanneer je oefent om diep te ademen, breng je jezelf terug naar het heden. Je lichaam en geest komen samen als één geheel, zodat je volkomen aanwezig bent voor het natuurschoon om je heen om het te aanschouwen en er diepgaand van

te genieten. Door 'thuis te komen' bij je adem zie je weer hoe wondermooi de zonsopkomst is.

Vaak hebben we het zo druk dat we vergeten wat we aan het doen zijn of wie we zijn. Ik ken mensen genoeg die zeggen dat ze zelfs vergeten adem te halen. We vergeten naar de mensen van wie we houden te kijken en hen te waarderen, tot ze er niet meer zijn. En als we soms een momentje vrij hebben, weten we niet hoe we in contact kunnen komen met wat er zich in ons afspeelt. Daarom zetten we de televisie aan of pakken we de telefoon, alsof we aan onszelf zouden kunnen ontsnappen.

Bewust ademhalen is de kern van mindfulness. Volgens de Boeddha is een leven in aandacht de bron van vreugde en geluk. Het zaadje van mindfulness zit in ons allemaal, maar meestal vergeten we het water te geven. Als we weten hoe we toevlucht kunnen nemen tot onze adem en onze voetstappen, kunnen we in aanraking komen met onze zaden van vrede en vreugde en ze op laten komen voor ons geluk. In plaats van onze toevlucht te nemen tot abstracte begrippen als God, Boeddha of Allah, beseffen we dat God aangeraakt kan worden in onze adem en voetstappen.

Dat klinkt eenvoudig en iedereen kan het ook, maar het kost wel enige oefening. Het gaat erom dat we leren stoppen. Hoe doen we dat? We stoppen door onze inademing, uitademing en onze stappen. Daarom is onze basisoefening bewust ademhalen en bewust lopen. Als je deze oefeningen beheerst, kun je gaan oefenen met bewust eten, bewust drinken, bewust koken, bewust autorijden enzovoort, en ben je altijd in het hier en nu.

De oefening van volle aandacht of mindfulness (*smṛti* in het Sanskriet) leidt tot concentratie (*samadhi*), wat weer tot inzicht (*prajna*) leidt. De inzichten die bewuste meditatie opleveren, kunnen ons bevrijden van angst, onrust en woede. Daardoor

kunnen we werkelijk gelukkig zijn. Voor de oefening van mindfulness, kunnen we iets simpels als een bloem nemen. Wanneer ik een bloem in mijn hand houd, ben ik me daarvan bewust. Mijn inademing en uitademing helpen mij om mijn aandacht vast te houden. In plaats van me te laten meeslepen door andere gedachten, blijf ik genieten van de schoonheid van de bloem. De concentratie op zichzelf wordt een bron van vreugde.

Als we volop willen genieten van alles wat het leven schenkt, moeten we mindfulness oefenen in alles wat we doen, of we nu onze tanden poetsen, het ontbijt klaarmaken of naar het werk rijden. Elke stap en elke ademhaling zijn een kans op vreugde en geluk. Het leven is vol lijden. Als we niet voldoende geluk in reserve hebben, hebben we niets om voor onze wanhoop te zorgen. Geniet in een ontspannen, milde houding van je oefening, met een open geest en een ontvankelijk hart. Oefen voor begrip en niet voor de vorm of de schijn. Met mindfulness kunnen we een innerlijke vreugde bewaren, zodat we beter kunnen omgaan met de uitdagingen in ons leven. Zo scheppen we de basis voor vrijheid, vrede en liefde in onszelf.

Dagelijkse oefeningen

BEWUST ADEMHALEN

In ons dagelijks leven halen we adem, maar vergeten dat we ademhalen. De basis van alle oefeningen in mindfulness is dat we onze aandacht richten op onze in- en uitademing. Dit heet mindful of bewust ademhalen. Het is heel eenvoudig en tegelijkertijd bijzonder doeltreffend. In ons dagelijks leven is ons lichaam vaak op de ene plek, terwijl onze gedachten heel ergens anders zijn. Als we ons bewust zijn van onze inademing en uitademing en we op onze ademhaling letten, brengen we onze geest terug naar ons lichaam. En plotseling zijn we er, volledig aanwezig in het hier en nu.

Bewust ademhalen is als het drinken van een koel glas water. Bij het inademen voelen we echt hoe de lucht onze longen vult. We hoeven onze ademhaling niet te reguleren, we voelen de adem zoals het werkelijk is, misschien lang of kort, diep of oppervlakkig. In het licht van onze aandacht wordt onze adem vanzelf langzamer en dieper. Bewust ademen is de sleutel tot de eenwording van lichaam en geest en het belichamen van de energie van mindfulness in elk moment van ons leven

Hoe onze innerlijke weersomstandigheden ook zijn – onze gedachten, gevoelens en waarnemingen – onze ademhaling is altijd bij ons, als een trouwe vriend. Wanneer we ons laten

meeslepen, helemaal opgaan in onze gevoelens of verstrikt zijn in gedachten over het verleden of de toekomst, kunnen we teruggaan naar onze ademhaling om onze geest te concentreren en te verankeren.

Oefening

Voel tijdens het in- en uitademen hoe je luchtstroom je neus in en uit gaat. In het begin is je ademhaling misschien niet ontspannen, maar na een tijdje bewust ademen merk je vanzelf hoe licht en natuurlijk, hoe kalm en vredig je ademhaling is geworden. Op elk moment dat je loopt, in de tuin werkt, zit te typen, wat dan ook, kun je teruggaan naar deze vredige bron van leven.

Je kunt in jezelf zeggen:

Ik adem in en weet dat ik inadem.

Ik adem uit en weet dat ik uitadem.

Na een paar ademhalingen kun je dit afkorten tot ‘in, uit’. Als je je inademing en uitademing van begin tot eind volgt, zijn er geen gedachten meer in je hoofd. Je geest heeft de kans om tot rust te komen. In ons dagelijks leven denken we te veel. Onszelf toe te laten om te stoppen met denken is geweldig.

‘Ik adem in en weet dat ik inadem’ is geen gedachte. Je bent je eenvoudigweg bewust dat er iets gebeurt, dat je in- en uitademt. Wanneer je inademt en je aandacht richt op je inademing, breng je je geest weer terug om te verenigen met je lichaam. Een inademing kan je geest al helpen om terug te keren naar je lichaam. Wanneer lichaam en geest samenkomen, kun je werkelijk in het hier en nu zijn.

‘Ik adem in en weet dat ik inadem’ is een andere manier om te zeggen: ‘Ik adem in en voel dat ik leef.’ Leven is in je

en om je heen – leven met al zijn wonderen: de zonneschijn, de blauwe hemel, de herfstbladeren. Het is heel belangrijk om thuis te komen in het huidige moment en in contact te komen met de helende, verfrissende en voedende elementen van het leven in je en om je heen. Een lichte glimlach kan alle spieren van je gezicht ontspannen.

Ik adem in en zie de blauwe hemel.

Ik adem uit en glimlach naar de blauwe hemel.

Ik adem in en ben me bewust van de prachtige herfstbladeren

Ik adem uit en glimlach naar de prachtige herfstbladeren.

Je kunt dit afkorten tot ‘blauwe lucht’ bij het inademen en tot ‘glimlach’ bij het uitademen. Vervolgens zeg je ‘herfstbladeren’ bij het inademen en ‘glimlach’ bij het uitademen. Als je oefent om zo te ademen, kom je in contact met alle wonderen van het leven. De schoonheid van het leven voedt je. Je bent vrij van angst en zorgen. Je komt in contact met je adem en met je lichaam. Je lichaam is een wonder. Je ogen zijn een wonder; je hoeft ze alleen maar open te doen om het paradijs van vormen en kleuren aan te raken dat voor je open ligt. Je oren zijn een wonder. Dankzij je oren kun je allerlei klanken horen: muziek, vogelgezang en de wind die door de dennenbomen fluit. Wanneer je je aandacht op je inademing en uitademing richt, breng je jezelf thuis in het huidige moment, in het hier en nu en sta je in contact met het leven. Als je zou blijven hangen in het verleden of je naar de toekomst zou snellen, zou je dat allemaal missen.

Ik adem in en volg de hele lengte van mijn inademing.

Ik adem uit en volg de hele lengte van mijn uitademing.