

SERENITEIT

VOELEN DAT JE LEEFT

THICH NHAT HANH



BBNC
uitgevers
Amersfoort, 2014

INHOUD

EEN	LICHAAM EN GEEST ZIJN EEN 7
TWEE	DE VIER EIGENSCHAPPEN VAN GELUK 15
DRIE	MEDITATIE VAN HET HELE LICHAAM 25
VIER	VREDEVINDEN 41
VIJF	WEER VERBINDING KRIJGEN MET JE LICHAAM 79
ZES	MINDFULNESS, CONCENTRATIE EN INZICHT GENEREREN 89
ZEVEN	STANDVASTIG IN DE STORM: STERKE EMOTIES EN VERBINDING TUSSEN LICHAAM EN GEEST 107
ACHT	VOOR ONSZELF ZORGEN 117
NEGEN	MINDFULNESS BEOEFENEN IN HET DAGELIJKS LEVEN 137



EEN

LICHAAM EN GEEST ZIJN EEN

WAAROM VINDEN WIJ HET BELANGRIJK OM LICHAAM EN geest samen te brengen? Kunnen we niet gewoon doorgaan zoals we zijn? Velen van ons worden ziek van de manier waarop we dat doen. We zijn ziek in ons hoofd en in ons lichaam. Onze planeet is ook ziek. Als we ons lichaam weer met onze geest verenigen, die van elkaar vervreemd zijn geraakt, verenigen we ons weer met onszelf. Als we eenmaal weer zijn thuisgekomen bij onszelf, kunnen we volledig aanwezig zijn voor onszelf, voor anderen en voor de aarde.

Als je verdrietig, angstig of eenzaam bent, denk je misschien dat je iets in je geest moet rechtzetten of veranderen. Als je schouders gespannen zijn of als je rugpijn hebt, denk je misschien dat je gewoon naar de dokter moet, die dat deel van je lichaam wel even helpt genezen. Maar de sleutel tot geluk is dat je volledig geïntegreerd bent in lichaam en geest. Veel van ons lijden komt voort uit een onnodige scheiding tussen geest en materie. We denken dat er iets mis is met onze geest of met ons lichaam, en dat we dat ene, afgescheiden ding, moeten herstellen of genezen. Maar je

kunt de geest onmogelijk verwijderen uit het lichaam, net zo min als het lichaam uit de geest. Het zijn twee manifestaties van hetzelfde.

Er zijn mensen die zeggen dat onze geest uit materie bestaat – het brein en het zenuwstelsel. Dat is een materialistisch gezichtspunt. Er zit geest, bewustzijn, intelligentie, kennis in iedere cel van ons lichaam. Iedere cel is een levende realiteit met zijn eigen kennis, zijn eigen geest. Als je bewustzijn uit een cel haalt, sterft de cel. Als je bewustzijn wegneemt uit ons lichaam, wordt het levenloos.

Als we in het hart van een bloem kijken, kunnen we zien dat de bloem niet alleen uit materie bestaat; er zit ook bewustzijn in. Wanneer je een zaadje in de grond stopt, ontkiemt dat en wordt een plant. Die leeft. De plant bevat geest. We kunnen zelfs niet zeggen dat een stofpluisje enkel uit materie bestaat. Wetenschappers hebben ontdekt dat atomen en elektronen heel intelligent zijn; ze zijn zowel materie als geest.

Als we buiten in de natuur gaan wandelen, weten we dat de Aarde niet alleen van aarde is gemaakt. De Aarde is ook water, lucht en vuur. Als we de elementen water, lucht en vuur van onze planeet zouden verwijderen, zou die niet meer de Aarde zijn. Vroeger geloofden we dat de Aarde het middelpunt van de kosmos was. Nu

weten we dat dit niet zo is. Eigenlijk kan alles en iedereen het middelpunt van de kosmos zijn: een kiezel, een eekhoorn, een stofpluisje, omdat het ene het al bevat. Deze wijsheid van non-discriminatie is de wijsheid die dingen niet in tweeën deelt. Soms wordt dit ook wel de wijsheid van non-dualiteit genoemd, *advaita jñāna*.

Er zijn wetenschappers die nog steeds vasthouden aan het idee dat de geest in ons zit en de wereld die we bestuderen en observeren buiten ons is. Ze geloven dat het subject van cognitie onze geest is en het object de wereld. Zolang we deze onderverdeling tussen subject en object volgen, tussen geest en materie, kunnen we niet bij de ware aard van de dingen komen. We voelen ons vervreemd. Wanneer we weer in contact komen met ons eigen lichaam en met de verhouding tot de wereld om ons heen, wordt er geluk mogelijk.

LICHAAM EN GEEST SAMENBRENGEN

‘Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam. Ik adem uit en ben me bewust van mijn hele lichaam.’ Terwijl je inademt, kun je in contact komen met je lichaam. Je brengt je geest thuis in je lichaam en je herinnert je dat je een lichaam hebt. Heel vaak zijn we ver weg

met onze gedachten, zitten we verstrikt in verdriet en spijt over het verleden, angst en ongerustheid over de toekomst of in onze emoties of projecten in het heden. Onze geest is niet bij ons lichaam. We zitten in een toestand van verstrooidheid. Verstrooidheid is het tegenovergestelde van concentratie. Wanneer je geconcentreerd bent in het hier en nu, kun je diep in aanraking komen met de wonderen in jezelf en om je heen. De zon, de maan, de sterren, de bomen, de rivier, de heuvel; het zijn allemaal wonderen die beschikbaar worden wanneer je volledig aanwezig wordt.

OEFENING: THUISKOMEN IN JE LICHAAM

Als we weten hoe we met aandacht moeten ademen, brengt iedere ademhaling ons geluk. Mensen met astma weten wat een geluk het is om normaal te kunnen ademen, en ze kunnen van iedere ademhaling genieten. Als we gezonde longen hebben en onze neus niet is verstopt, kunnen we gemakkelijk ademen. Daar niet van genieten, is een verspilde kans. Met de beoefening van mindfulness levert iedere ademhaling geluk op. Mindfulness kan ieder moment van ons dagelijks leven vredig, helder en liefdevol maken.

Wanneer we inademen, zouden we dat op zo'n manier kunnen doen dat er tijdens het inademen vreugde mogelijk is. Het inademen duurt misschien drie of vier seconden. Als we weten hoe we dat op de juiste manier moeten doen, kunnen we zomaar vreugde genereren. Wanneer we uitademen, kunnen we de energie van geluk voor onszelf genereren en voor anderen om ons heen die profiteren van onze energie.

Wanneer we beginnen met het cultiveren van aandacht, geven we onszelf instructies hoe we zo moeten zitten, ademen en lopen dat we de energie van vrede, vreugde en geluk kunnen genereren. Als we deze les eenmaal hebben ontvangen, moeten we die op ons dagelijks leven toepassen. 'Ik adem in en voel vreugde' is geen autosuggestie of *wishful thinking*; het is een oefening.

Thuiskomen in het lichaam in een effectieve oefening. Misschien is er pijn, disharmonie, lijden of onvrede in het lichaam. Daarom beginnen we met mindfulness van het ademen te oefenen, zodat we onszelf kunnen herwinnen en met kracht en energie thuiskomen.

Met de energie van mindful ademen genereer je harmonie en kracht. Dan ben je in een positie om naar huis te gaan in je hele lichaam, om je lichaam te helpen. Je kunt aandachtig

blijven ademen terwijl je je lichaam omarmt. 'Ik adem in en ben mij bewust van mijn hele lichaam. Ik adem uit en ik herken en omarm mijn hele lichaam.'

Je hele lichaam wordt het object van je mindfulness. Het subject van mindfulness is je aandachtige ademhaling. In het begin is je ademhaling net een lege vrachtwagen op de snelweg die niets vervoert. Maar wanneer je je bewust wordt van je ademhaling en je lichaam, is je ademen als een vrachtwagen met een lading. Die lading is inzicht. Aandachtig ademen omarmt het hele lichaam. Het is heel belangrijk dat je thuiskomt in je lichaam, het herkent, ervoor zorgt en er vrede mee sluit.

Het land van het huidige moment is beschikbaar in het hier en nu. Als je je in het huidige moment bevindt, betekent dit dat je lichaam en geest verenigd zijn. Als je oefent in aandachtig ademen, breng je je geest thuis in je lichaam en bevind je je in het land van het huidige moment. Mindfulness is de energie die lichaam en geest helpt samenbrengen. Wanneer lichaam en geest een zijn, ben je gevestigd in het huidige moment, in het koninkrijk van het hier en nu.

Het tegenovergestelde van mindfulness is vergeetachtigheid. Ons lichaam is er wel, maar onze geest is ergens anders. Misschien is onze

geest gevangen in verdriet of spijt over het verleden. Wie weet is onze geest gevangen in angst of onzekerheid over de toekomst; of in onze woede of projecten. Wanneer we aandachtig gaan ademen, kunnen we in een paar seconden onze geest thuisbrengen in ons lichaam. Als we zo ademen, met aandacht, laten we het verleden los, laten we de toekomst los, laten we onze projecten los en worden we vrij. Door die vrijheid kunnen we in contact komen met de wonderen van het leven. Dat duurt maar even. Een paar seconden is genoeg.

We ademen in en richten onze aandacht op onze inademing; we laten alles los en krijgen veel vrijheid. Met dat soort vrijheid kunnen we betere beslissingen nemen. Onze gedachten en onze beslissingen worden dan niet gekleurd door onze woede, onze angst, ons verdriet of spijt. We kunnen uit allerlei opties kiezen. Ons blikveld is breder geworden. Wanneer je thuiskomt in het hier en nu door de beoefening van aandachtig ademen of aandachtig lopen, kun je de vele voorwaarden voor geluk herkennen die je al tot je beschikking hebt. Mindfulness helpt je om te herkennen dat er al meer dan genoeg voorwaarden aanwezig zijn om gewoon hier en nu gelukkig te zijn. Wanneer je in contact bent met die voorwaarden, zijn vreugde en geluk onmiddellijk mogelijk.



TWEE

DE VIER EIGENSCHAPPEN VAN GELUK

ALS WE ONS OEFENEN OM LICHAAM EN GEEST TE harmoniëren, brengt dat meer vrede, helderheid, compassie en moed in ons dagelijks leven. Met deze vier eigenschappen zijn we in staat tot voldoende geluk om anderen te kunnen helpen.

Mensen denken vaak aan geluk in termen van veel roem, macht, rijkdom en fysiek genot. Maar we weten dat het verlangen naar deze zaken veel leed met zich mee kan brengen. Daarom moeten we een heel andere opvatting over geluk hebben. Als we vrede in onszelf cultiveren, komen helderheid, compassie en moed vanzelf.

Als je geen compassie hebt, kun je geen gelukkig mens zijn. Een persoon zonder compassie is volstrekt eenzaam en kan niet werkelijk in contact komen met een ander levend wezen. Met voldoende compassie heb je de moed om jezelf te bevrijden en andere mensen te helpen zich te bevrijden. Dat is waar geluk, het soort geluk dat ieder van ons nodig heeft.