LICHT DOOR HET DUISTER

Omgaan met negatieve emoties

THICH
NHAT
HANH

THICH NHAT HANH

LICHT DOOR HET DUISTER

Omgaan met negatieve emoties

th ten have

INHOUD

Licht door het duister *7*

1. De kunst van het transformeren van lijden *8*
2. Lijden herkennen en omarmen *19*
3. Diep kijken *28*
4. Verzacht je lijden *41*
5. Vijf oefeningen voor het voeden van geluk *50*
6. Geluk is geen individuele kwestie *67*

Oefeningen voor geluk *77*

1. De zestien ademhalingsoefeningen *78*
2. De zes mantra's *88*
3. Aandacht voor heftige emoties *98*
4. De klok uitnodigen *100*
5. Metta *101*
6. Diepe ontspanning *115*
7. De vijf aandachtsoefeningen *117*
8. Loopmeditatie *122*

LICHT DOOR HET DUISTER

1

DE KUNST VAN HET TRANSFORMEREN VAN LIJDEN

Iedereen wil gelukkig zijn en er zijn wereldwijd veel boeken en leraren die mensen helpen om gelukkiger te worden. En toch lijdt iedereen.

Hierdoor denk je misschien dat je iets verkeerd doet. Dat het je om de een of andere reden maar niet lukt om gelukkig te zijn. Dit klopt niet. Gelukkig zijn wil niet zeggen dat je helemaal niet meer lijdt. De kunst van gelukkig zijn is in wezen dezelfde als de kunst van het lijden. Als we ons lijden kunnen erkennen, omarmen en begrijpen, zullen we een stuk minder lijden. Maar het gaat verder, we zullen dan namelijk ook ons lijden kunnen transformeren in begrip, mededogen en vreugde voor onszelf en anderen.

Een van de dingen die we het moeilijkst kunnen accepteren, is dat er nergens een plek is waar alleen maar geluk en geen leed bestaat. Dit wil niet zeggen dat we daarom moeten wanhopen, want lijden kan wel degelijk getransformeerd worden. Zodra je je mond opent om het woord 'lijden' uit te spreken, weet je dat het tegenovergestelde van lijden er ook al is. Waar lijden is, is geluk.

Volgens het scheppingsverhaal in het Bijbelboek Genesis, zei God: 'Laat er licht zijn.' Ik stel me graag voor dat het licht antwoord-

de met: 'God, ik moet op mijn tweelingbroer duisternis wachten. Zonder duisternis kan ik niet bestaan.' God vroeg: 'Waarom moet je wachten? Duisternis is er al.' Licht antwoordde: 'In dat geval ben ik er ook al.'

Als we ons alleen maar richten op het najagen van geluk, zien we lijden misschien als iets wat we moeten negeren of waartegen we ons moeten verzetten. We beschouwen het als iets dat geluk in de weg staat. Maar de kunst van geluk is tegelijkertijd ook de kunst van goed omgaan met lijden. Als we weten hoe we lijden kunnen gebruiken, kunnen we het transformeren waardoor we minder lijden. Als je echt gelukkig wilt zijn, moet je goed met lijden om kunnen gaan.

Leed en geluk zijn onafscheidelijk

Als we lijden, denken we dat er op dat moment alleen maar leed is en dat het niet de tijd en plaats voor geluk is. Vaak vragen mensen: 'Waarom moet juist ik zo lijden?' Als je denkt dat je zonder lijden door het leven kunt gaan, houd je jezelf net zo voor de gek als wanneer je vindt dat je wel een linker- maar geen rechterkant zou moeten hebben, of wanneer je denkt dat je in je leven nooit geluk zult vinden. Het zou onzin zijn als de linkerkant zegt: 'Ik wil dat je weggaat, rechterkant. Ik wil je niet langer, ik wil alleen de linkerkant,' want dan zou de linkerkant zelf ook niet meer kunnen bestaan. Zonder rechterkant is er namelijk ook geen linkerkant. Zonder lijden kan er ook geen geluk zijn, en andersom.

Als we leren zien dat geluk en lijden beide aanwezig zijn en we ons met allebei op een vaardige manier leren verbinden, zullen we iedere dag iets meer van het leven kunnen genieten. Uiteindelijk zullen we beseffen dat lijden en geluk niet van elkaar te scheiden zijn.

Koude lucht kan pijn doen als je niet warm genoeg gekleed bent. Maar als je het warm hebt of buiten wandelt met de juiste kleding aan, dan ben je blij met een welkome bries koude lucht en geeft dit je een levendig gevoel. Lijden heeft niet een of andere objectieve, onderdrukkende en pijnlijke oorzaak buiten jezelf. Er kunnen dingen zijn die bij jou lijden veroorzaken, zoals harde muziek of felle lichten, terwijl ze andere mensen juist vrolijk maken. En er zijn zaken die jou blij maken, maar waar andere mensen zich aan ergeren. De regenachtige dag die jouw picknickplannen in de war schopt, is een zegen voor de droge akker van de boer.

Je kunt hier en nu, vandaag dus, gelukkig zijn. Maar zonder lijden geen geluk. Sommige mensen denken dat ze iedere vorm van leed moeten vermijden om gelukkig te kunnen zijn. Daarom zijn ze altijd op hun hoede en maken ze zich voortdurend zorgen. Uiteindelijk offeren ze al hun spontaniteit, vrijheid en vreugde op. Dat is niet goed. Als je je pijn en verdriet onder ogen kunt zien en kunt accepteren zonder ervoor weg te rennen, zul je ontdekken dat er ondanks de pijn tegelijkertijd ook vreugde kan zijn.

Sommige mensen zeggen dat lijden slechts een illusie is of dat de echte wijze in zijn leven aan zowel lijden als vreugde ontstijgt. Ik

zeg juist het tegenovergestelde. Als je goed met lijden om wilt gaan én gelukkig wilt zijn, moet je voeling houden met wat zich voordoet. Als je dit doet, zul je tot bevrijdende inzichten komen in de ware aard van lijden én vreugde.

Geen duisternis, geen licht

Lijden en geluk zijn allebei organisch. Dit wil zeggen dat ze van voorbijgaande aard zijn en voortdurend veranderen. Als de bloem verwelkt, wordt hij compost. De compost laat andere bloemen groeien. Geluk is ook organisch en vergankelijk van aard. Het kan veranderen in lijden en lijden kan weer veranderen in geluk.

Als je diep naar een bloem kijkt, zie je dat hij helemaal bestaat uit niet–bloem bestanddelen. De wolk bevindt zich in die bloem. Natuurlijk weten we dat een wolk geen bloem is, maar zonder wolken zijn er geen bloemen. Zonder wolken is er geen regen en kunnen bloemen niet groeien. Je hoeft geen dromer te zijn om een wolk in een bloem te zien. Hij is er echt. Net als zonlicht. Zonlicht is niet de bloem, maar zonder zonlicht geen bloemen.

Als we op deze manier diep naar een bloem kijken, zien we nog veel meer, de aarde en mineralen bijvoorbeeld. Zonder deze twee geen bloemen. Het is daarom feitelijk zo dat een bloem volledig uit niet-bloem bestanddelen bestaat. Een bloem kan niet op zichzelf bestaan. Een bloem kan alleen maar interzijn met al het andere. Je kunt het zonlicht, de aarde of de wolk niet van de bloem scheiden.

Alle Plum Village meditatiecentra, waar ook ter wereld, hebben

een lotusvijver. Iedereen weet dat je modder nodig hebt om een lotus te laten groeien. De modder ruikt niet zo prettig, maar de lotusbloem wel. Zonder modder zal de lotusbloem nooit tot bloei kunnen komen. Je kunt geen lotusbloem op marmer kweken. Zonder modder, geen lotus.

Je kunt natuurlijk wel wegzinken in de 'modder' in je leven. Er zijn perioden waarop het overduidelijk is dat je diep in de modder zit. De moeilijkste oefening is jezelf niet laten overweldigen door wanhoop. Als je in de greep van de wanhoop bent, is lijden het enige wat je overal ziet. Het voelt alsof het allerverschrikkelijkste jou overkomt. Maar je moet begrijpen dat lijden een soort modder is dat we nodig hebben om vreugde en geluk te kunnen scheppen. Zonder lijden geen geluk. Daarom moeten we modder niet onderschatten. We zullen ons eigen lijden en het leed van de wereld met heel veel tederheid moeten leren omarmen en koesteren.

Toen ik tijdens de oorlog in Vietnam woonde, konden we nauwelijks een uitweg uit die dikke, zwarte modder zien. Het leek of de verwoestingen eindeloos door zouden gaan. Iedere dag vroegen mensen me of de oorlog spoedig zou eindigen. Ik vond het heel moeilijk om hierop antwoord te geven, omdat het einde niet in zicht was. Maar als ik 'ik weet het niet' zou zeggen, zou de wanhoop alleen maar verder groeien. Daarom zei ik als mensen me deze vraag stelden: 'Alles gaat voorbij, ook oorlog. Op een dag zal er een einde aan komen.' Met die wetenschap konden we aan vrede blijven werken. En uiteindelijk stopte de oorlog ook. De vroegere aartsvijanden

drijven nu handel met elkaar, ze reizen heen en weer en over de hele wereld beoefenen mensen onze traditionele leer van mindfulness en vrede.

Als je goed gebruik weet te maken van de modder, kun je prachtige lotusbloemen laten bloeien. En als je goed gebruik weet te maken van je lijden, kun je geluk voortbrengen. We hebben een bepaalde mate van lijden nodig om gelukkig te kunnen zijn. De meesten van ons lijden genoeg en zien genoeg leed om zich heen, om dit mogelijk te maken. We hoeven niet nog meer lijden te creëren.

Leed de Boeddha?

Toen ik een jonge monnik was, dacht ik dat de Boeddha na zijn verlichting al het lijden achter zich had gelaten. Ik stelde mezelf de naïeve vraag: 'Waarom zou je een Boeddha worden als je toch verder lijdt?' Boeddha leed wel, hij had namelijk een lichaam, gevoelens en gewaarwordingen, net als wij allemaal. Waarschijnlijk had hij af en toe last van hoofdpijn of van reumatiek. Als hij iets at wat niet goed gekookt was, dan kreeg hij last van zijn maag. Hij leed lichamelijk en ook emotioneel. Als een van zijn geliefde leerlingen stierf, leed hij. Hoe zou je niet kunnen lijden als een van je beste vrienden net gestorven is? De Boeddha was niet van steen. Hij was een mens van vlees en bloed. Maar omdat hij veel inzicht, wijsheid en mededogen bezat, wist hij hoe met lijden om te gaan en daardoor leed hij veel minder.

De vier edele waarheden

Het allereerste onderricht dat de Boeddha na zijn verlichting gaf, ging over lijden en heette: De vier edele waarheden. Deze zijn: er is lijden; een bepaald soort handelen veroorzaakt lijden; lijden is eindig (dan is er geluk); en er is een bepaald soort handelen dat een einde maakt aan het lijden (het ontstaan van geluk).

Als je hier voor het eerst hoort dat lijden een edele waarheid is, vraag je je misschien af wat er zo edel is aan lijden. De Boeddha zei: 'Als je lijden kunt herkennen, omarmen en diep naar de wortels ervan kunt kijken, dan ben je in staat om de gewoonten die het lijden voeden los te laten en kun je tegelijkertijd een weg naar geluk vinden.' Lijden heeft zijn heilzame kanten en kan een voortreffelijke leraar zijn.

De grondstof van lijden

Het lichaam kent lijden, onder andere in de vorm van gewaarwordingen van pijn, ziekte, honger en lichamelijke verwondingen. Sommige vormen van lijden zijn eenvoudigweg niet te vermijden. Ook de geest kent lijden, onder meer in de vorm van bezorgdheid, jaloezie, wanhoop, angst en woede. Het zaad – het potentieel – van begrip, liefde, mededogen en inzicht ligt in ons, net als het zaad van woede, haat en hebzucht. Hoewel we niet ieder lijden uit ons leven kunnen bannen, kunnen we er wel voor zorgen dat we minder lijden door de zaden van het lijden in onszelf geen water te geven.

Voer je oorlog tegen je lichaam? Negeer of straf je je lichaam?

Ben je helemaal vergeten hoe je lichaam voelt? Voel je je thuis in je lichaam? Lijden kan zowel fysiek, mentaal of beide zijn, maar iedere vorm van lijden manifesteert zich ergens in het lichaam en veroorzaakt daar spanning en stress. Men zegt dat we de spanning in ons lichaam moeten loslaten. Velen van ons hebben dit ook heel hard geprobeerd! We willen de spanning in ons lichaam loslaten, maar het lukt niet. Onze pogingen om de spanning te verminderen werken pas als we eerst erkennen dat die spanning er is.

Als je je in je vinger snijdt, dan was je de wond en verder weet je lichaam hoe het de wond moet genezen. Als een dier dat in het woud leeft zich verwondt, weet het wat het moet doen. Het stopt met zoeken naar eten of een partner. Door generaties opgebouwde kennis weet het dat het nu beter is om hiermee te stoppen. Het dier zoekt een rustige plek om te liggen en doet verder niets. Dieren weten instinctief dat stoppen de beste weg naar genezing is. Ze hebben geen dokter, drogist of apotheek nodig.

Wij mensen beschikten ook over deze wijsheid, maar we hebben het contact ermee verloren. We weten niet meer hoe we moeten rusten. We gunnen ons lichaam geen rust om zich te ontspannen en te genezen. We zijn bij ziekte en pijn bijna volledig afhankelijk van medicijnen. Toch beschikken we zelf al over de meest effectieve manieren om lijden te verlichten en transformeren, zonder recepten en financiële kosten. Ik zeg niet dat je nu al je medicijnen moet weggooien, want sommige mensen kunnen niet zonder hun medicijnen. Maar als je weet hoe je je lichaam en geest echt tot rust kunt

laten komen, kun je soms wel minderen, waardoor het effect van de medicijnen toeneemt.

Mindfulness als medicijn

De grootste kwaal van onze moderne beschaving is dat we niet weten hoe we met het lijden in onszelf om moeten gaan en dit proberen te bedekken door eindeloos te consumeren. Winkeliers verkopen een overvloed aan traditionele en nieuwe apparaten die ons moeten helpen om het lijden in onszelf te verdoezelen. Maar zolang we ons lijden niet onder ogen zien, kunnen we niet aanwezig zijn en zijn we niet beschikbaar voor het leven, waardoor geluk ons blijft ontglippen.

Er zijn veel mensen die heel erg lijden en niet weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Bij veel mensen begint dit al op heel jonge leeftijd. Waarom leren jonge kinderen op school niet hoe ze met lijden moeten omgaan? Als een leerling heel ongelukkig is, kan hij zich niet concentreren en dus niets leren. Ons eigen lijden beïnvloedt anderen. Hoe meer we leren over de kunst van het goed omgaan met lijden, hoe minder leed er in de wereld zal zijn.

Mindfulness biedt de beste manier om bij ons lijden te blijven zonder dat we erdoor overweldigd worden. Mindfulness is het vermogen om in het huidige moment te verblijven en te weten wat er in het hier en nu gebeurt. Stel je tilt allebei je armen op, dan ben je je ervan bewust dat je dit doet. Je geest volgt het optillen van je armen. Je denkt niet aan verleden of toekomst, omdat dit optillen van je armen in het huidige moment plaatsvindt.

Mindful zijn betekent gewaar zijn. Het is de energie die weet wat er in het huidige moment gebeurt. Je armen optillen en weten dat je je armen optilt, is mindfulness, mindfulness van handelen. Inademen en weten dat je inademt is mindfulness. Als je een stap zet en weet dat je stappen zet, dan is dat mindfulness van lopen. Bij mindfulness ben je altijd mindful van iets. Het is de energie die je helpt gewaar te zijn van wat er hier en nu gebeurt in je lichaam, gevoelens, waarneming en om je heen.

Met behulp van mindfulness kun je de aanwezigheid van het lijden in jezelf en in de wereld om je heen herkennen. En met diezelfde energie omarm je het lijden. Als je je bewust bent van je in- en uitademing, wek je de energie van mindfulness op, waardoor je het lijden kunt blijven koesteren. Beoefenaars van mindfulness kunnen elkaar helpen en ondersteunen bij het herkennen, omarmen en transformeren van lijden. Met mindfulness ben je niet langer bang voor pijn. Je kunt nog verdergaan en lijden benutten om de helende energie van begrip en mededogen op te wekken, dan kun je ook anderen helpen bij hun helingsproces en om gelukkig te worden.

Mindfulness opwekken

Als je stopt, bewust ademt en daarbij je volledige aandacht op je in- en uitademing richt, maak je het medicijn van mindfulness aan. Als je stopt en op deze manier ademt, verenig je lichaam en geest en keer je terug tot jezelf. Dan voel je je lichaam beter. Je leeft pas echt als lichaam en geest één zijn. Het goede nieuws is dat de eenwording

van lichaam en geest zich al bij één inademing kan voltrekken. Misschien heb je al enige tijd niet goed voor je lichaam gezorgd. Als je de spanning, de pijn en stress in je lichaam herkent, kun je het in mindful gewaarzijn onderdompelen. Dit is het begin van genezing.

Als je zorgdraagt voor het lijden in jezelf, ben je helder, energiek en krachtig genoeg om iets te doen aan het leed, geweld, de armoede en ongelijkheid onder degenen die je dierbaar zijn, in je gemeenschap en in de wereld. Maar als je volledig in beslag genomen wordt door de angst en wanhoop in jezelf, kun je ook het lijden van anderen niet verlichten. Er bestaat zoiets als de kunst van het lijden. Als je weet hoe je met je eigen leed om moet gaan, lijd je niet alleen zelf veel en veel minder, maar breng je ook meer geluk in je naaste omgeving en in de wereld als geheel.