

VIND RUST
IN ADEMEN



THICH NHAT HANH

VIND RUST
IN ADEMEN



THICH NHAT HANH

th ten have



Voorwoord van de auteur 9

Inleiding 11

Adem in, adem uit 13

Gatha's voor het dagelijkse leven 87

Het Pad van de Boeddha 105

ADEM IN, ADEM UIT



Er is werk aan de winkel, werk dat je leuk vindt om te doen. Het is interessant en je bent graag productief. Maar te hard werken en te veel tegelijk doen, put je uit. Je wilt graag mediteren zodat je je beter kunt ontspannen en een vrediger, gelukkiger en vreugdevoller leven kunt leiden. Alleen heb je geen tijd om iedere dag te mediteren. Dat is een probleem. Wat nu? Dit boek is jouw antwoord.




WAKKER WORDEN

Zodra je 's ochtends wakker wordt, kun je – meteen – glimlachen. Dit is een glimlach van inzicht. Je bent je ervan bewust dat er een nieuwe dag is aangebroken, dat het leven je vierentwintig gloednieuwe uren schenkt en dat dit het kostbaarste geschenk is dat je kunt krijgen. Je kunt zachtjes of hardop voor jezelf het volgende vers opzeggen:

's Ochtends word ik wakker en glimlach.
Vierentwintig gloednieuwe uren liggen voor me.
Ik neem mij voor ieder moment ten volle te leven
en met mededogen naar alle levende wezens te kijken.

Je kunt dit vers uitspreken terwijl je nog in bed ligt, met je armen en benen prettig ontspannen. Adem in en spreek de eerste regel uit. Adem uit terwijl je de tweede uitspreekt. Tijdens de volgende inademing spreek je de derde regel uit en terwijl je weer uitademt de vierde. Vervolgens ga je met een glimlach op je gezicht rechtop zitten, je trekt je sloffen aan en loopt naar de badkamer.

.....
Teder moment is een geschenk van het leven
.....



STROMEND WATER – JE GEZICHT WASSEN

Als je weet hoe je het licht van volle aandacht kunt laten schijnen op de dingen die je doet, kun je heel gelukkig zijn terwijl je je gezicht wast, tandenpoetst, haren kamt, je scheert en doucht. Bijvoorbeeld als je de kraan open doet, kun je je verbonden voelen met het water dat uit de kraan stroomt en ook met de bron van het water.

Je kunt het volgende vers opzeggen:

Water komt van hoog in de bergen.

Water stroomt diep in de aarde.

Op wonderbaarlijke wijze komt het tot ons.

Ik ben oneindig dankbaar.

Door dit vers word je je bewust van de weg die het water aflegt, helemaal van de bron naar de wasbak in jouw badkamer. Dat is mediteren. Je merkt dan ook wat een voorrecht het is dat het water bij jou zomaar uit de kraan komt wanneer je die opendraait. Je hiervan bewust te zijn maakt je al gelukkig. Dat is mindfulness.

Mindfulness is volle aandacht; het vermogen om ieder moment opnieuw te herkennen wat er gebeurt. In dit geval draai je de kraan open en het water komt er voor jou uit. In Plum Village in Frankrijk hebben wij soms geen water. Iedere keer dat dit gebeurt, worden we eraan herinnerd wat een ontbering het is om zonder water te moeten leven en wat een geluk als het er wel is. We realiseren ons wat geluk is als we terugdenken aan de ontberingen die we geleden hebben!

Ik draai de kraan graag langzaam open om het frisse, koele water in de kom van mijn handen te laten lopen en het in mijn gezicht te plonzen. Hier in Frankrijk is het water 's winters heel koud. Het is zo verfrissend om het koude water op mijn vingers, ogen en wangen te voelen. Wees alsjeblijft helemaal aan-

wezig, zodat je deze sensatie volledig kunt ondergaan. Laat je erdoor wakker schudden. Geniet ervan. Je bent gelukkig omdat je het geschenk van het water naar waarde weet te schatten en je eigen dankbaarheid weet te koesteren.

Dit alles geldt ook wanneer je water in de wasbak laat lopen om je hele gezicht te wassen. Wees je bewust van iedere beweging, denk ondertussen niet aan allerlei andere zaken. Voor jou is het op dit moment het belangrijkste vreugde te ervaren bij iedere beweging die je maakt. Haast je niet om snel iets anders te kunnen gaan doen. Dat is mediteren! Mediteren is je volledige, pure aanwezigheid op ieder moment aan jezelf schenken. Het is het vermogen werkelijk te begrijpen dat ieder moment een geschenk van het leven is, een geschenk van hemel en aarde. Binnen zen noemen we dit de 'vreugde van meditatie'.



TANDENPOETSEN

Ik wil je uitdagen om een à twee minuten lang je tanden te poetsen. Hoe kun je je hierbij voor die paar korte minuten gelukkig voelen? Haast je niet. Probeer je tanden niet zo snel mogelijk te poetsen om er maar van af te zijn. Richt al je aandacht op het tandenpoetsen.

Je hebt alle tijd om je tanden te poetsen. Je hebt een tandenborstel, tandpasta en tanden die gepeetst moeten worden. Ik ben vierentachtig en elke keer dat ik mijn tanden poets voel ik me gelukkig – weet je, ik vind het geweldig dat ik op mijn leeftijd nog tanden heb om te poetsen! De uitdaging is om op zo'n manier je tanden te poetsen dat je je op je gemak en gelukkig voelt gedurende die hele een à twee minuten dat je poetst. Als dat je lukt, ben je erin geslaagd om van het tandenpoetsen een meditatie te maken.

Hier is een vers voor bij het tandenpoetsen:

Terwijl ik mijn tanden poets en mijn mond spoel,
neem ik mij voor zuiver en liefdevol te spreken.
Aangename en juiste woorden uit mijn mond,
laten een bloem opbloeien in de tuin van mijn hart.

Deze versjes helpen ons weer bewust te worden van wat er in het moment gebeurt. Het is niet de bedoeling dat we helemaal in deze regels opgaan. Als je al volledig aandachtig en geconcentreerd bent en echt weet hoe je vredig in het huidige moment kunt verblijven, dan heb je misschien helemaal geen behoefte aan deze versjes.



DOUCHEN EN AANKLEDEN

Terwijl je doucht, je scheert, haren kamt en aankleedt, kun je net als tijdens het tandenpoetsen oefenen. We geven al onze aandacht aan waar we mee bezig zijn. We doen dit op een luchtige en ontspannen manier, wat ons eigen geluk ten goede komt. We beseffen dat wassen, scheren of haren kammen op dat moment het belangrijkste is wat ons in het leven te doen staat. Laat je door de gewoonlijke stroom van gedachten niet meeslepen naar gebeurtenissen uit het verleden of in de toekomst en let op dat je niet verstrikt raakt in zorgen, verdriet of boosheid.

Alleen al door op deze manier eenvoudigweg in aandacht te leven, zul je na drie dagen reeds enige vooruitgang zien. Net zoals dat gaat met alles wat je oefent: een instrument bespelen, zingen, of tafeltennissen. Als je elk moment van je leven diepgaand en in vrijheid wilt leven, dan zul je moeten stoppen met het najagen van het verleden, de toekomst en al je zorgen, en terug moeten keren naar het huidige moment.

Of je nu opstaat, tandenpoetst, koffie haalt op je werk, boodschappen doet of autorijdt: elk moment is geschikt om bewust te leven. Je hoeft niet alles stop te zetten of uren te mediteren. Je kunt rustmomenten en adempauzes inpassen in je drukke bestaan wanneer je maar wilt. Telkens een paar minuten is genoeg. *Vind rust in ademen* staat vol korte meditaties, anekdotes en adviezen, waarmee je elk moment van de dag mindful kunt doorbrengen. Een eenvoudige gids voor een rijker spiritueel leven.

Foto: Richard Friday



Thich Nhat Hanh is een Vietnamese, boeddhistische monnik, dichter en mensenrechtenactivist.

‘In het Westen is Thich Nhat Hanh naast de dalai lama de meest invloedrijke boeddhistische leider.’ –
The New York Times

www.uitgeverijtenhave.nl

NUR 728

ISBN 978-90-259-0920-8



th ten have