

ADEM IN, ADEM UIT

Meditaties voor
een druk bestaan



THICH
NHAT
HANH

ADEM IN, ADEM UIT

Meditaties voor
een druk bestaan



THICH
NHAT
HANH

Uitgeverij
Ten Have



Voorwoord van de auteur 7

Inleiding 10

Adem in, adem uit 13

Gatha's voor het dagelijkse leven 99

Het Pad van de Boeddha 123

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 moe-

ten 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 alsjeblieft helemaal aanwezig, 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 gepoetst 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.