

Beminnen

Thich Nhat Hanh



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2015





Inhoud



Opmerkingen over beminnen 7

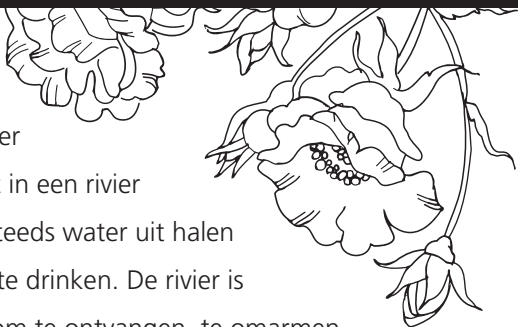
Oefeningen om ware liefde te voeden 117





Hart als een rivier

Als je een handvol zout in een kop water strooit, wordt het water ondrinkbaar. Maar als je het zout in een rivier strooit, kunnen mensen er nog steeds water uit halen om mee te koken, te wassen en te drinken. De rivier is immens en heeft het vermogen om te ontvangen, te omarmen en te transformeren. Als ons hart klein is, zijn ons begrip en onze compassie beperkt. We lijden dan. We kunnen anderen met hun tekortkomingen niet accepteren of tolereren en eisen dat ze veranderen. Maar als ons hart groter wordt, laten diezelfde dingen ons niet meer lijden. We hebben dan veel begrip en compassie en kunnen anderen omarmen. We accepteren hen zoals ze zijn en dan hebben ze een kans om te transformeren. De grote vraag is dus: hoe kunnen we ons hart groter laten worden?





Onze liefde voeden

Ieder van ons kan leren hoe je geluk en liefde voedt. Alles moet gevoed worden om te kunnen leven, zelfs liefde. Als we niet weten hoe we onze liefde moeten voeden, kwijnt die weg. Als we ons eigen geluk voeden en ondersteunen, voeden we ons vermogen om te beminnen. Daarom betekent beminnen de kunst om ons geluk te voeden.





**Begrijpen
is de aard
van liefde**

Iemand's lijden begrijpen,
is het beste geschenk
dat je een ander kunt geven.

Begrip is een ander
woord voor liefde.
Als je niet begrijpt,
kun je niet liefhebben.



