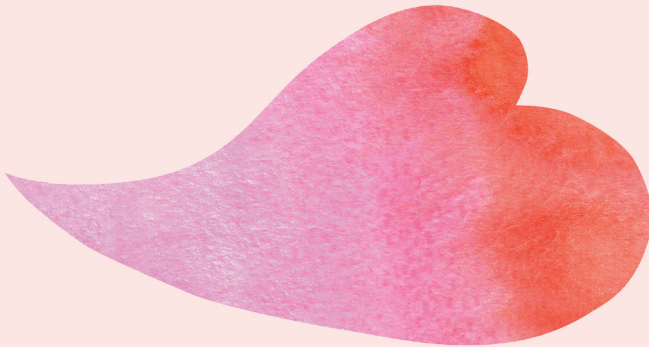


Thich Nhat Hanh

*Spreken met  
liefde, luisteren  
met compassie*



# Inhoud

1. Onmisbare voeding 7
2. Communiceren met jezelf 13
3. De sleutels voor communicatie met anderen 29
4. De zes mantra's van liefdevol spreken 49
5. Als problemen opdoemen 63
6. Mindful communiceren op het werk 79
7. Een gemeenschap vormen 87
8. We leven voort in onze communicatie 93
9. Oefeningen voor liefdevol communiceren 99

## Onmisbare voeding

**A**lles heeft voedsel nodig om te overleven. Wat we eten is of gezond of slecht voor ons. Vaak beschouwen we alleen dat wat we via de mond nuttigen als voedsel, maar alles wat we met onze ogen, oren, neus, tong en lichaam tot ons nemen, is ook voeding. De gesprekken om ons heen en de gesprekken waaraan we deelnemen, voeden ons evenzeer. Voeden we ons met dingen die gezond zijn en onze ontwikkeling ten goede komen? En brengen we zelf ook gezonde voeding voort?

Als we iets zeggen wat voedend is en mensen om ons heen bemoedigt, dan voeden we liefde en mededogen. Spreken en handelen we zodanig dat we spanningen en woede oproepen, dan voeden we geweld en lijden.

Giftige communicatie komt vaak via anderen en door wat we zien en lezen tot ons. Nemen we dingen op waardoor ons inzicht en mededogen groeit? Zo ja, dan is dit goede voeding. Maar vaak geeft de informatie die we krijgen ons een slecht en onzeker gevoel over onszelf, of we worden oordelend naar anderen toe en voelen ons superieur. We kunnen onze communicatievormen zien als voeding en consumptie. Het internet is een van de gebruiksgoederen vol met voedingsstoffen die helend of giftig kunnen zijn. Als je wilt krijg je binnen enkele minuten surfen op het internet, een stortvloed aan informatie over je heen. Dit betekent niet dat je internet moet vermijden, maar dat je je bewust moet zijn van wat je leest en bekijkt.

Als je drie of vier uur achter de computer hebt gezeten, ben je het spoor volko-

men bijster. Zoals je niet de hele dag patat moet eten, zo moet je ook niet de hele dag achter de computer blijven zitten. Een paar patatjes, een paar uur achter de computer, is voor de meeste mensen waarschijnlijk genoeg.

Wat je leest en schrijft kan helend werken. Denk daarom zorgvuldig na over wat je tot je neemt. Als je een e-mail of een brief schrijft waaruit begrip en mededogen spreken, dan voed je jezelf terwijl je de brief schrijft. Alles wat je schrijft, ook al is het maar een kort bericht, kan voeding zijn voor jezelf en voor degene aan wie je schrijft.

### **Mindful consumeren**

Hoe kun je gezonde communicatie van giftige onderscheiden? De energie van mindfulness is een noodzakelijk ingrediënt van gezonde communicatie. Mindfulness vraagt dat je je oordelen loslaat, terugkeert naar het gewaarzijn van de adem en het lichaam, en dat je je volle aandacht richt op wat zich in en om je heen afspeelt. Hierdoor ga je beter zien of een zojuist geproduceerde gedachte gezond of ongezond, meedogend of onvriendelijk is.

Een gesprek kan een voedingsbron zijn. We voelen ons allemaal weleens eenzaam en hebben dan behoefte aan een gesprek. Maar als je met iemand praat, kunnen de woorden van die ander vol vergif zitten in de vorm van bijvoorbeeld haat, woede en frustratie. Als je naar anderen luistert, neem je dat vergif in je op. Dan dringt dit vergif je bewustzijn en je lichaam binnen. Daarom zijn aandachtig (mindful) spreken en aandachtig luisteren zo belangrijk.

Het kan lastig zijn om giftige gesprekken te vermijden, met name op het werk. Als ze om je heen rondgonzen, dan moet je goed opletten. Dan dien je over voldoende aandachtig gewaarzijn te beschikken, zodat deze vormen van lijden je niet doordringen. Je dient jezelf te beschermen met de energie van mededogen, zodat je tijdens het luisteren het vergif niet opneemt, maar juist meer mededogen in jezelf opwekt. Als je zo luistert, word je beschermd door mededogen en wordt het lijden van de ander verzacht.

Je absorbeert zowel je eigen gedachten, woorden en handelingen, als de gedachten, woorden en handelingen die liggen vervat in de communicatie van en met anderen. Dat is consumeren. Dus als je iets leest of ergens naar luistert, moet je erop letten dat het gif je gezondheid niet verwoest en lijden veroorzaakt bij jezelf, een ander, of een hele groep mensen.

Om deze waarheid te illustreren, gebruikte de Boeddha het voorbeeld van een koe met een huidziekte. De koe wordt door allerlei soorten insecten en micro-organismen belaagd; ze komen uit de grond, uit bomen en uit het water. Zonder zijn huid, kan de koe zichzelf onmogelijk beschermen. Mindfulness is onze huid. Zonder mindfulness kunnen we dingen binnenkrijgen die giftig zijn voor ons lichaam en onze geest.

Zelfs als je gewoon met je auto door de stad rijdt, neem je van alles in je op. De reclameborden bombarderen je ogen, de boodschappen komen hoe dan ook binnen. Je hoort geluiden en wie weet zeg je zelf ook dingen die het gevolg zijn van te veel giftige consumptie. We moeten onszelf beschermen. Mindful communiceren is de manier. Het is mogelijk om zodanig te communiceren, dat we vrede en mededogen in onszelf verstevigen en anderen vreugde schenken.

### **Relaties lopen stuk zonder de juiste voeding**

Velen van ons lijden door slechte communicatie. We voelen ons niet begrepen, met name door degenen van wie we houden. In een relatie voed je elkaar. Daarom moet je de voeding die je de ander geeft, de voeding die een relatie laat bloeien, zorgvuldig uitkiezen. Alles, dus ook liefde, haat en lijden, heeft voeding nodig om te kunnen blijven voortbestaan. Als lijden voortduurt, dan komt dit doordat we het blijven voeden. Steeds als we zonder aandachtig gewaarzijn spreken, voeden we ons lijden.

Met aandachtig gewaarzijn kunnen we de ware aard van ons lijden onderzoeken en erachter komen met welke voeding we het levend hebben gehouden. Als we weten wat de voedingsbron van ons lijden is, dan kunnen we de toevoer stop-

pen waardoor het lijden zal verminderen.

Een liefdesrelatie begint vaak heel mooi, maar dooft na verloop van tijd uit, omdat we niet weten hoe we onze liefde moeten voeden. Communicatie kan er weer nieuw leven in blazen. Iedere gedachte die in je hoofd en in je hart opkomt – in China zeggen ze ‘in je buik’ – is voedsel voor de relatie. Als je denken geladen is met argwaan, boosheid, angst en irritatie, dan zijn dit geen gedachten die jou of de ander voeden. Als een relatie stroef verloopt, dan komt dit doordat we onze oordelen en boosheid hebben gevoed en niet ons mededogen.

In Plum Village, het Franse retraitecentrum waar ik woon, gaf ik op een dag een lezing over de noodzaak om onze geliefden te voeden door de beoefening van liefdevolle communicatie. Ik vergeleek de relaties die wij hebben met bloemen die besproeid moeten worden met liefde en communicatie willen zij kunnen groeien. Ondertussen zat een vrouw vooraan de hele tijd te huilen.

Na de lezing ging ik naar haar man en zei: ‘Goede vriend, je bloem heeft “water” nodig.’ Haar man was ook bij de lezing en hij wist wat goed communiceren is, maar soms hebben we een vriend nodig die ons eraan herinnert het ook daadwerkelijk te doen. Na de lunch nam de man zijn vrouw mee voor een ritje door de omgeving. Ze hadden slechts een uur de tijd, maar gedurende de hele rit zorgde hij ervoor dat hij de goede zaadjes van de relatie water gaf.

Toen ze terugkwamen, leek de vrouw volledig veranderd. Ze zag er gelukkig en vrolijk uit. Hun kinderen waren heel verrast, want toen hun ouders ’s ochtends weggingen, waren ze nog verdrietig en geïrriteerd. Het is dus mogelijk om jezelf en de ander in slechts een uur tijd te veranderen door te oefenen met het water geven van de goede zaadjes. Dit is toegepaste mindfulness: mindfulness in actie. Dit is niet theoretisch.

We dienen onze manier van communiceren te koesteren en helen, dit voedt onze relaties. Soms kan één wrede opmerking een ander jarenlang leed bezorgen en dan lijden wij al die jaren mee. In onze woede of in een hatelijke bui, zeggen we soms giftige en destructieve dingen. Als gif eenmaal is ingeslikt, kan het lang

in ons aanwezig blijven en een relatie langzaam dood laten bloeden. Het kan zijn dat we niet eens weten met welke woorden of daden we het vergif in de relatie hebben gebracht. Wat we wel hebben is het tegengif: aandachtig mededogen en liefdevolle communicatie. Liefde, respect en vriendschap hebben allemaal voeding nodig om te kunnen overleven. Met behulp van mindfulness – aandacht – kunnen we gedachten, woorden en daden voortbrengen die onze relaties voeden en laten groeien en bloeien.

## Communiceren met jezelf

**E**enzaamheid is het lijden van onze tijd. Zelfs als we onder de mensen zijn, kunnen we ons nog alleen voelen. We zijn samen eenzaam. Er is een vacuüm in ons. Hierdoor voelen we ons onprettig en in een poging dit op te vullen verbinden we ons met anderen. We denken dat we ons niet meer eenzaam zullen voelen als we relaties aangaan met de juiste mensen.

Met behulp van de techniek kunnen we onze relaties onderhouden. Maar ondanks deze relaties blijven we ons eenzaam voelen. Meerdere keren op een dag lezen we onze e-mails, sturen we sms'jes en posten we nieuwe berichtjes op internet. We willen delen en ontvangen. Het is mogelijk om de hele dag contact met anderen te hebben zonder dat het eenzame gevoel vermindert.

We hongeren naar liefde, maar weten niet hoe we liefde kunnen opwekken om onszelf mee te voeden. Als we ons leeg voelen, gebruiken we de technologie om de eenzame gevoelens te verdrijven. Maar het werkt niet. We hebben internet, e-mails, webcams, video-conferencing, sms'en en posten, apps, brieven en mobieltjes. We hebben het allemaal en toch is het allesbehalve zeker of onze communicatie hierdoor ook is verbeterd.

De meesten van ons hebben een mobiele telefoon. We willen contact met anderen. Maar hecht niet te veel waarde aan je telefoon. Zelf heb ik er geen een, maar ik voel me niet buiten gesloten. Zonder een mobieltje heb ik juist meer tijd voor mezelf en anderen. Je denkt dat je door je telefoon beter kunt communiceren, maar als je woorden niet authentiek en oprecht zijn, dan heb je tijdens het



praten of sms'en geen werkelijk contact met een ander.

We hechten te veel waarde aan communicatietechnologieën. Behalve alle apparaten hebben we ook nog onze geest, het belangrijkste communicatiemiddel dat er is. Als je geest afgesloten is, dan is er geen apparaat dat het onvermogen om met jezelf en anderen te communiceren kan compenseren.

### **Verbinden met jezelf**

Velen van ons besteden heel veel tijd aan vergaderen en e-mailen, maar niet aan communiceren met onszelf. Het gevolg hiervan is, dat we niet weten wat zich in onszelf afspeelt. Misschien is het vanbinnen wel één grote puinhoop. En hoe kunnen we dan nog met anderen communiceren?

We denken dat we ons met behulp van technologische snufjes kunnen verbinden met anderen, maar dat is een illusie. In het dagelijks leven zijn we niet verbonden met onszelf. We lopen, maar beseffen niet dat we lopen. We zijn hier, maar beseffen niet dat we hier zijn. We leven, maar beseffen niet dat we leven. De hele dag door verliezen we onszelf.

Een pas op de plaats maken en met jezelf communiceren is een revolutionaire daad. Je gaat zitten en doorbreekt de toestand van verloren-zijn, van niet-jezelf-zijn. Je begint door te stoppen met datgene waarmee je bezig bent, te gaan zitten en je met jezelf te verbinden. Dit noemen we aandachtig gewaarzijn. Mindfulness is je volledig gewaarzijn van het huidige moment. Je hebt hiervoor geen iPhone of computer nodig. Ga gewoon zitten en adem in en uit. Al na een paar seconden kun je de verbinding maken met jezelf. Dan weet je wat zich allemaal afspeelt in je lichaam, gevoelens, emoties en waarnemingen.

### **Digitale toepassingen**

Als je vindt dat je niet goed kunt communiceren tijdens gesprekken, of als je denkt dat wat je te zeggen hebt voor een ander heel moeilijk is om te horen, is het soms het beste om een brief of e-mail te schrijven. Als je een begripvolle, me-

dedogende brief kunt schrijven, dan zal deze brief jou tijdens het schrijven ook voeden. Wat je schrijft is voedend voor degene aan wie je schrijft, maar in eerste instantie voor jezelf. De ander heeft de e-mail of brief nog niet ontvangen, maar tijdens het typen van de brief voed je jezelf, omdat de woorden in de brief mededogend en begripvol zijn.

Voorals je begint met oefenen, kan het makkelijker zijn om via schrijven mindful te communiceren. Op deze manier schrijven is goed voor je gezondheid. Je kunt een e-mail, een sms versturen of telefoneren en zo mindful communiceren. Als je boodschap begripvol en mededogend is, dan ben je in staat om angst en woede bij de ander weg te nemen. Dus als je de volgende keer je telefoon oppakt, kijk er dan naar en besef dat hij bedoeld is om je te helpen met mededogen te communiceren.

Meestal willen we onze e-mails en sms'jes zo snel mogelijk versturen. Zodra we uitgeschreven zijn, drukken we op 'verzend' en weg zijn ze. Maar je hoeft je niet te haasten. Er is altijd tijd genoeg voor tenminste één inademing en één uitademing voordat je de telefoon oppakt of op 'verzend' drukt om je sms of e-mail te versturen. Als je dit doet, is de kans groter dat je meer mededogende communicatie de wereld instuurt.

## **Thuiskomen**

Als je begint met het beoefenen van aandachtig gewaarzijn, dan betreed je het pad terug naar jezelf, naar huis. Thuis is de plek waar eenzaamheid verdwijnt. Als je thuis bent, voel je je behaaglijk, geborgen, veilig en voldaan. We zijn heel lang niet thuis geweest en daardoor is ons huis verwaarloosd.

Maar het pad terug naar huis is niet lang. Thuis is binnen in onszelf. Als je terug naar huis wilt, hoeft je alleen maar te gaan zitten en bij jezelf te komen. Accepteer de situatie zoals die is. Misschien is het daarbinnen wel een puinhoop, maar je accepteert het omdat je weet dat je lang niet thuis bent geweest. En nu ben je thuis. Terwijl je in- en uitademt, aandachtig ademhaalt, ruim je de rommel in je huis op.

## **Communiceren met de adem**

De weg naar huis begint bij de adem. Als je weet hoe je moet ademen, kun je mindful leren lopen, zitten, eten en werken, zodat je jezelf kunt leren kennen. Als je inademt, kom je bij jezelf. Als je uitademt, laat je alle spanningen los. Dan ben je in staat om naar buiten toe helderder te communiceren. De weg naar binnen, is de weg naar buiten.

Aandachtig ademen is een communicatiemiddel, net als de telefoon. Het bevordert de communicatie tussen lichaam en geest. Het helpt je om te weten wat je voelt. We ademen voortdurend, maar we besteden nauwelijks aandacht aan onze adem, tenzij we moeite hebben met ademen of niet voldoende lucht krijgen.

Tijdens aandachtig ademen weet je tijdens het inademen dat je inademt en tijdens het uitademen dat je uitademt. Als je inademt, richt je je aandacht op de inademing. Om jezelf eraan te herinneren dat je je aandacht op de adem moet richten, kun je het volgende zeggen:

Ik adem in en ben me bewust van mijn inademing.

Ik adem uit en ben me bewust van mijn uitademing.

‘De lucht stroomt mijn lichaam in. De lucht verlaat mijn lichaam.’ Volg je in- en uitademing van begin tot einde. Laten we aannemen dat je inademing vier seconden duurt. Tijdens de inademing richt je je volle aandacht zonder onderbreking op de inademing. Tijdens de uitademing richt je je volledig op de uitademing. Je blijft bij de in- en uitademing. Verder niets, je dwaalt niet af. Je bent je in- en uitademing.

In- en uitademen is een oefening in vrijheid. Als we onze aandacht op de adem richten, laten we al het andere los. Dus ook onze zorgen en angsten over de toekomst en spijt en verdriet over het verleden. Als we onze aandacht op de adem richten, merken we dat we in het huidige moment aanwezig zijn. We kunnen dit de hele dag door oefenen en zo genieten van de vierentwintig uur die ons gegeven

zijn om in en uit te ademen. We kunnen er voor onszelf zijn. Inademen en jezelf bevrijden kost slechts een paar seconden.

Je weet wanneer anderen aandachtig in- en uitademen, dat kun je zien wanneer je naar iemand kijkt. Zij hebben een bevrijde blik. Als je overladen bent met angsten, woede, spijt of zorgen, dan ben je niet vrij, welke positie je ook inneemt in de maatschappij, of hoeveel geld je ook hebt. Echte vrijheid doet zich pas voor als je in staat bent je lijden los te laten en thuis te komen. Vrijheid is het kostbaarste wat er is. Het is de basis van geluk en staat ons bij iedere bewuste ademhaling ter beschikking.

### **Niet-denken en niet-praten**

Geluk is mogelijk als je in gesprek gaat met jezelf. Hiervoor moet je je telefoon thuislaten. Zet je telefoon tijdens een vergadering of bijeenkomst uit. Waarom? Omdat je wilt communiceren en de communicatie van anderen volledig tot je wilt laten doordringen. Hier geldt hetzelfde als bij communiceren met jezelf. Deze manier van communicatie is niet mogelijk met een telefoon. We zijn gewend om veel te denken en veel te praten. Maar om te kunnen communiceren met jezelf, moet je niet-denken en niet-praten beoefenen.

Niet-denken is een heel belangrijke oefening. Natuurlijk kunnen denken en praten heel productief zijn, met name wanneer je geest en gevoelens helder zijn. Maar veel van onze gedachten zitten vast in bespiegelingen over het verleden, proberen de toekomst te beheersen, brengen vervormde waarnemingen voort, of gaan over wat anderen denken.

Een vervormde waarneming ontstaat in één tel, in één flits. Zodra we iets waarnemen, raken we erdoor bevangen. Daarom kan alles wat we gebaseerd op die waarneming zeggen of doen, gevaarlijk zijn. Het is beter om niets te zeggen of doen! Daarom zegt men binnen de zentraditie dat de paden van spreken en denken verlaten moeten worden. Het pad van spreken wordt verlaten omdat je door te blijven praten voortdurend in je woorden verstrikt raakt. Aandachtig ade-

men is een oefening in niet-denken en niet-praten. Als je niet denkt en praat, is er geen obstakel meer dat de vreugdevolle beleving van het huidige moment in de weg kan staan. In- en uitademen is heel aangenaam, zitten is aangenaam, lopen, ontbijten, douchen, de badkamer schoonmaken, in de moestuin werken is aangenaam. Als we stoppen met praten en denken en aandachtig naar onszelf luisteren, dan zullen we onder andere merken dat ons vermogen om vreugde te ervaren veel groter is dan we dachten en ook dat er veel meer mogelijkheden zijn om vreugde te ervaren.

Iets anders wat zich voordoet als je stopt met denken en praten en begint te luisteren naar jezelf, is de aanwezigheid van lijden in je leven. Misschien in de vorm van spanningen en pijn in je lichaam, oud zeer en oude angsten, of juist nieuw lijden en nieuwe angsten, die al die tijd verborgen lagen onder ons praten, sms'en en denken.

Mindfulness laat ons luisteren naar onze innerlijke pijn, verdriet en angst. Als we merken dat er lijden of pijn opkomt, proberen we er niet voor te vluchten. We moeten er juist naartoe en het aanpakken. We hoeven niet bang te zijn dat we erdoor worden overstelpt. We weten hoe we moeten ademen en lopen om voldoende mindfulnessenergie te genereren en zo ons lijden te herkennen en aan te pakken. Als je voldoende mindfulness hebt weten op te wekken door de beoefening van aandachtig ademen en lopen, dan ben je niet langer bang om met jezelf te zijn.

Dat ik niet de noodzaak voel om een mobieltje te bezitten, komt doordat ik mindfulness als een beschermengel op mijn schouder met me meedraag. De engel is altijd bij me als ik oefen. Hij helpt me om niet bang te zijn voor ieder mogelijk lijden of pijn die kan opkomen. Het is veel belangrijker om mindfulness, volle aandacht, te bezitten dan een mobiele telefoon. Je denkt dat je veilig bent wanneer je je telefoon bij je hebt, maar in werkelijkheid biedt mindfulness veel meer bescherming dan een telefoon. Mindfulness vermindert het lijden en verbetert je manier van communiceren.