

INNERLIJK VUUR

**MEDITATIES OVER ANGST,
BOOSHEID EN LIEFDE**



THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh

INNERLIJK VUUR

*Meditaties over angst,
boosheid en liefde*

th ten have

Inhoud

Deel I

VAN BOOSHEID TOT MEDEDOGEN

1. Herkenning en erkenning 9
2. Zorg dragen voor boosheid 31
3. Onverdeelde aandacht voor anderen 59

Deel II

GEEN GEBOORTE, GEEN DOOD: VAN ANGST NAAR LIEFDE

4. Angst en tijd 97
5. Een toevlucht vinden, vrijheid kennen 113
6. De liefde die voortvloeit uit inzicht 137

Deel I

VAN BOOSHEID TOT
MEDEDOGEN



1

*Herkenning en
erkenning*

Een van de hoofdoorzaken van onze problemen is dat we het zaadje van boosheid in ons hebben.

Herken je boosheid en omring haar als ze de kop opsteekt met liefdevolle aandacht. Draag er teder zorg voor en onderdruk haar niet.

We zijn meer dan onze boosheid, we zijn
meer dan ons lijden.

Waarom word je zo gemakkelijk kwaad?
Komt dat doordat het zaadje van de boos-
heid te sterk is?

Als je gemakkelijk kwaad wordt, kan het zijn dat je het zaadje van de boosheid in de loop der jaren vaak water hebt gegeven. Dat heb je helaas laten gebeuren of zelfs in de hand gewerkt.

Veel mensen schieten niet zo gemakkelijk uit hun slof als jij. Ze horen dezelfde woorden, ze zien dezelfde situatie, maar toch blijven ze kalm en laten ze zich niet meesleuren.

Boosheid heeft wortels in elementen van niet-boosheid. Ze is geworteld in de manier waarop we ons dagelijks leven leiden. Als we, zonder onderscheid te maken, goed zorgen voor alles wat er in ons leeft, voorkomen we dat onze negatieve energieën de overhand krijgen. We zwakken de kracht van onze negatieve zaden af zodat ze ons niet overweldigen.

Vóór we diepgaande veranderingen in ons leven kunnen bewerkstelligen, moeten we eerst kijken naar ons dieet, de manier waarop we dingen tot ons nemen. We moeten zo leven dat we geen dingen meer consumeren die ons vergiftigen, verdoven en bedwelmen. Dan zijn we sterk genoeg om het beste wat we hebben in ons te laten opkomen en zijn we niet langer het slachtoffer van boosheid en frustratie.

Kijk eens naar iemand die boos is. Als je ziet van hoeveel spanning er sprake is, word je bang, want de bom kan elk moment barsten.