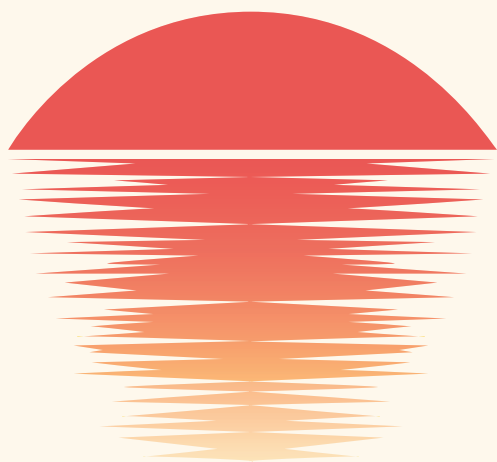


# ANGST

Wijsheid om stormen  
te doorstaan



THICH NHAT HANH

*ten have*

Thich Nhat Hanh

# ANGST

*Wijsheid om stormen te doorstaan*

th) ten have

# Inhoud

|  |     |
|--|-----|
| Introductie: Onbevreesdheid  | 7   |
| Het paleis verlaten  | 12  |
| Oer-angst  | 18  |
| Je verzoenen met het verleden  | 23  |
| Angst voor de toekomst loslaten  | 29  |
| <i>De Vijf Overdenkingen</i>   | 29  |
| Geen komen, geen gaan  | 39  |
| Het geschenk van onbevreesdheid  | 54  |
| De kracht van leven in aandacht  | 64  |
| Leren stoppen  | 71  |
| Kalm blijven in de storm   | 76  |
| De angst om ons heen transformeren   | 81  |
| De blauwe lucht achter de wolken   | 89  |
| Angst transformeren in liefde  | 96  |
| <i>De Vier Mantra's</i>  | 96  |
| Het tegenovergestelde van angst  | 101 |
| Oefeningen om angst te transformeren   | 111 |
| Het lichaam en gevoelens bevrijden van angst:<br>acht eenvoudige aandachtsoefeningen | 111 |
| De oorzaak van angst in de geest transformeren:<br>acht adem oefeningen              | 122 |
| Diepe ontspanning om angst en stress te transformeren                                | 130 |
| Metta-meditatie: Mogen wij vrij zijn van angst                                       | 133 |

## Introductie – Onbevreesdheid

De meeste mensen ervaren een leven vol mooie en moeilijke momenten. Maar voor velen van ons ligt er, zelfs als we heel vrolijk zijn, angst achter onze vreugde. We zijn bang dat dit moment voorbij zal gaan, dat we niet krijgen wat we zo nodig hebben, dat we verliezen waar we van houden of dat we niet veilig zullen zijn. Vaak is onze grootste angst de wetenschap dat ons lichaam er op een gegeven moment mee zal ophouden. Dus zelfs als alle voorwaarden voor geluk aanwezig zijn, is onze vreugde toch niet compleet.

We denken dat we onze angst moeten negeren of wegdrukken om gelukkiger te zijn. We voelen ons niet op ons gemak als we aan dingen denken die ons bang maken, dus duwen we onze angst weg. ‘Oh nee, daar wil ik niet aan denken.’ We proberen onze angst te negeren, maar die is er nog steeds.

De enige manier om ons van die angst te bevrijden en echt gelukkig te zijn, is onze angst te erkennen en diepgaand naar de bron ervan te kijken. In plaats van proberen te vluchten voor onze angst, kunnen we die uitnodigen in ons bewustzijn te komen en er helder en bewust naar kijken.

We zijn bang voor dingen buiten ons die we niet onder controle hebben. We maken ons zorgen over ziek en oud worden en vrezen dat we de dingen die we het meest koesteren zullen verliezen. We proberen ons vast te klampen aan de dingen die belangrijk voor ons zijn – ons werk, onze bezittingen, onze geliefden. Maar dat stevige vasthouden vermindert onze angst niet. Uiteindelijk zullen we alles los moeten laten. We kunnen niets meenemen.

We kunnen misschien denken dat onze angsten wel zullen verdwijnen als we ze negeren, maar als we onze zorgen en angsten diep in ons bewustzijn wegstoppen, zullen ze ons blijven beïnvloeden en ons nog meer verdriet bezorgen. We zijn bang voor onze machteloosheid, maar we hebben ook het vermogen om heel intens, heel diep naar onze angsten te kijken, en dan is de angst ons niet langer de baas. We kunnen onze angst transformeren. Als we volledig leven in het huidige moment – wat we leven in aandacht of mindfulness noemen – kunnen we moedig onze angsten onder ogen zien en hoeven we er niet langer door beheerst te worden. In aandacht leven betekent ‘diep kijken’, onze ware natuur van interzijn ervaren en erkennen dat niets ooit verloren gaat.

Tijdens de oorlog in Vietnam zat ik eens op een verlaten vliegveld in het berggebied van Vietnam. Ik wachtte op een vliegtuig naar Noord-Vietnam om de overstromingen te gaan bekijken en te zien of ik de slachtoffers daar zou kunnen helpen. Het was een noodsituatie en ik moest met een militair transportvliegtuig mee dat gewoonlijk werd gebruikt voor het vervoer van dekens en kleding. Ik zat daar alleen en wachtte op het volgende vliegtuig toen er een Amerikaanse officier naar me toe kwam. Hij wachtte ook op zijn vliegtuig. Het was tijdens de oorlog en wij waren de enigen op het hele vliegveld. Ik keek naar hem en zag dat het een jonge man was. Ik had meteen veel mededogen met hem. Waarom moest hij hierheen komen om te doden of gedood te worden? Dus vanuit mijn compassie zei ik tegen hem: ‘U bent vast heel bang voor de Vietcong.’ Dat waren de guerrilla’s van de Vietnamese communisten. Jammer genoeg was ik een beetje onhandig, en wat ik zei gaf de zaden van angst in hem water. Onmiddellijk greep hij naar zijn wapen en vroeg me: ‘Bent u een Vietcong?’

Voordat ze naar Vietnam zouden gaan hadden Amerikaanse officieren geleerd dat iedereen in Vietnam een potentiële aanhanger

van de Vietcong was en in iedere Amerikaanse soldaat leefde die angst. Ieder kind, iedere monnik kon een onderdeel zijn van de guerrilla. De soldaten waren op die manier getraind en ze zagen overal vijanden. Ik had geprobeerd mijn sympathie voor de officier uit te spreken, maar zo gauw hij het woord 'Vietcong' hoorde werd hij overweldigd door zijn angst en greep naar zijn wapen.

Ik wist dat ik heel kalm moest blijven. Ik beoefende het diep in- en uitademen en zei toen: 'Nee, ik wacht op mijn vliegtuig naar Danang vanwege de overstroming en om te zien hoe ik kan helpen.' Ik had veel sympathie voor hem en dat klonk door in mijn stem. Terwijl we met elkaar praatten kon ik tegen hem zeggen dat ik geloofde dat de oorlog veel slachtoffers had veroorzaakt, niet alleen mensen uit Vietnam, maar ook Amerikanen. De soldaat kalmeerde ook en we konden weer verder praten. Ik was veilig omdat ik helder en kalm was geweest. Als ik gehandeld had uit angst zou hij me door zijn angst doodgeschoten hebben. Denk dus niet dat gevaren alleen van buiten komen. Ze komen van binnenuit. Als we dat niet erkennen en niet diep naar onze eigen angst kijken, kunnen we gevaar en ongelukken aantrekken.

We beleven allemaal angst, maar als we daar diepgaand naar kunnen kijken, zullen we in staat zijn onszelf daarvan te bevrijden en vreugde te voelen. Angst houdt ons gericht op het verleden en maakt dat we ons zorgen maken over de toekomst. Als we onze angst kunnen erkennen, zijn we in staat te beseffen dat er op dit moment niets met ons aan de hand is. Nu, vandaag, leven we nog steeds en ons lichaam is prima in orde. Onze ogen kunnen nog steeds de prachtige hemel zien. Onze oren kunnen nog steeds de stemmen van onze geliefden horen.

Om te beginnen kunnen we ons bewust worden van onze angst, zonder te oordelen. Heel rustig erkennen we dat hij er is. Dit brengt meteen al veel verlichting. Dan, als onze angst eenmaal gekalmeerd

is, kunnen we hem teder omarmen en diep naar zijn wortels, de bron ervan kijken. Als we de oorsprong van onze angst en vrees begrijpen, helpt dit het los te laten. Komt onze angst door iets dat op dit moment gebeurt, of is het een oude angst, een angst van toen we klein waren en die we in ons verborgen hebben gehouden? Wanneer we onze angsten toestaan naar boven te komen, worden we ons ervan bewust dat we nog steeds leven, dat we nog steeds heel veel dingen hebben om te koesteren en van te genieten. Als we niet bezig zijn met het onderdrukken en hanteren van onze angst, kunnen we van de zon genieten, van de mist, de lucht en het water. Als je je angst heel goed, heel diepgaand kunt bekijken en er een heldere kijk op krijgt, dan kun je echt een leven leiden dat de moeite waard is.

Onze grootste angst is dat als we sterven, we ineens niets zullen zijn. Om echt vrij te zijn van angst moeten we diep in de ultieme dimensie kijken om onze ware natuur van geen-geboorte en geen-dood te zien. We moeten onszelf bevrijden van het idee dat we alleen maar dit lichaam zijn, dat eens zal sterven. Als we begrijpen dat we meer dan ons fysieke lichaam zijn, dat we niet uit het niets komen en ook niet in het niets zullen verdwijnen, zijn we bevrijd van angst.

De Boeddha was een mens en ook hij kende angst. Maar omdat hij dagelijks oefende om in volle aandacht te leven kon hij, als hij werd geconfronteerd met het onbekende, zijn angst bekijken en zo was hij in staat om het kalm en vredig onder ogen te zien. Op een keer – zo gaat het verhaal – was de Boeddha aan het wandelen. Hij werd gevolgd door Angulimala, een beruchte seriemoordenaar. Angulimala schreeuwde dat de Boeddha moest stoppen, maar de Boeddha wandelde kalm en beheerst door. Angulimala haalde hem in en eiste van de Boeddha hem te vertellen waarom hij niet stopte. De Boeddha antwoordde: ‘Angulimala, ik ben al een hele tijd ge-

leden gestopt, maar jij bent nog niet gestopt.’ Hij legde uit: ‘Ik ben ermee gestopt dingen te doen die andere levende wezens leed berokkenen. Alle levende wezens willen leven. Ze zijn allemaal bang voor de dood. We moeten een hart van mededogen ontwikkelen en de levens van alle wezens beschermen.’ Geschrokken vroeg Angulimala de Boeddha verder te vertellen. Aan het eind van het gesprek beloofde Angulimala plechtig nooit meer geweld te gebruiken en besloot hij monnik te worden.

Hoe kon de Boeddha zo kalm en ontspannen blijven toen hij oog in oog stond met een moordenaar? Dit is een uitzonderlijk voorbeeld, maar ieder van ons heeft iedere dag wel een of andere angst die we onder ogen moeten zien. De dagelijkse beoefening van volle aandacht of mindfulness, kan ons geweldig helpen. Als we beginnen onze adem te volgen, als we beginnen onze opletendheid te ontwikkelen, zullen we in staat zijn wat er ook op ons afkomt onder ogen te zien.

Onbevreesdheid is niet alleen mogelijk, het is de ultieme vreugde. Als je die onbevreesdheid kunt bereiken ben je vrij. Als ik ooit in een vliegtuig zal zitten en de piloot kondigt aan dat het vliegtuig op het punt staat neer te storten, zal ik het aandachtig ademen beoefenen. Als je slecht nieuws ontvangt hoop ik dat je hetzelfde zult doen. Maar wacht niet op zo’n kritiek moment voordat je gaat oefenen met in aandacht te leven, om zo je angst te kunnen transformeren. Niemand kan jou onbevreesdheid geven. Zelfs als de Boeddha op dit moment naast je zou zitten, zou hij het je niet kunnen geven. Je zult zelf moeten oefenen om onbevreesd te kunnen worden. Als je van aandachtig leven een gewoonte maakt, zul je weten wat je moet doen als moeilijkheden zich aandienen.



# Het paleis verlaten

Velen zullen het zich niet herinneren, maar lang geleden leefde je in de baarmoeder van je moeder. Je was een heel klein levend mensje. In het lichaam van je moeder klopten twee harten: haar eigen hart en jouw hart. In deze periode deed je moeder alles voor je; ze ademde voor je, ze at en dronk voor je. Via je navelstreng waren jullie verbonden en kreeg je zuurstof en voedsel. Je was veilig en tevreden in je moeder. Je had het nooit te warm of te koud en had het er erg naar je zin. Je lag op een zacht kussen van water. In China en Vietnam wordt de baarmoeder 'het paleis van het kind' genoemd. Je verbleef ongeveer negen maanden in dat paleis.

Die periode was ongeveer de mooiste tijd van je leven. Maar toen brak de dag van je geboorte aan. Je werd als het ware in een nieuwe omgeving geduwd en alles om je heen voelde ineens anders aan. Voor het eerst voelde je kou en honger. Geluiden waren veel te hard, lichten te fel. Voor het eerst was je bang. Dit is oer-angst.

In 'het paleis van het kind' hoefde je je eigen longen niet te gebruiken, maar meteen na je geboorte werd de navelstreng doorgesneden en was je niet langer fysiek verbonden met je moeder. Je moeder kon niet langer voor je ademen. Je moest voor het eerst zelf leren ademen. Als je niet zelf had kunnen ademen, was je doodgegaan. Je geboorte was een bijzonder hachelijk moment. Je werd het paleis uit geduwd en je maakte kennis met lijden. Je probeerde in te ademen maar dat was moeilijk. Er zat vruchtwater in je longen en om in te kunnen ademen moest je dat eerst kwijtraken. We werden geboren en met die geboorte werd onze angst geboren, samen

met het verlangen te overleven. Dit verlangen is het oer-verlangen.

Als jonge kinderen wisten we allemaal dat we, om te overleven, iemand nodig hadden om voor ons te zorgen. Zelfs na het doorsnijden van de navelstreng waren we nog volledig aangewezen op volwassenen om te kunnen overleven. Wanneer je voortbestaan van iemand of iets afhankelijk is, betekent het dat er tussen jullie nog steeds een soort onzichtbare navelstreng zit.

Wanneer we opgroeien zijn onze oer-angst en ons oer-verlangen nog steeds aanwezig. Ook al zijn we geen baby's meer, we zijn nog steeds bang dat we niet zullen overleven, dat niemand voor ons zal zorgen. Elk verlangen dat we in ons leven zullen hebben heeft zijn basis in dit oorspronkelijke, fundamentele verlangen om te overleven. Als baby vinden we allemaal allerlei manieren om te kunnen overleven. We voelden ons misschien erg machteloos. We hadden beentjes maar konden niet lopen, we hadden handjes maar konden die niet goed gebruiken. We moesten uitvinden hoe we iemand anders konden vinden om ons te beschermen, voor ons te zorgen, ervoor in te staan dat we konden overleven.

Iedereen is wel eens bang. We zijn bang voor eenzaamheid, om verlaten te worden, oud en ziek te worden en dood te gaan, en zo zijn er nog heel veel andere dingen. Soms voelen we misschien angst zonder precies te weten waarom. Als we diepgaand leren kijken, zien we dat deze angst het resultaat is van die oorspronkelijke oer-angst, uit de tijd dat we pas geboren waren, nog hulpeloos waren en niet in staat om ook maar iets voor onszelf te doen. Ook al zijn we uitgegroeid tot volwassenen, die oer-angst en dat oer-verlangen zijn beide nog steeds in ons aanwezig. Ons verlangen naar een partner is, voor een deel, een voortzetting van ons verlangen naar iemand die voor ons zorgt.

Als volwassenen zijn we vaak bang om herinnerd te worden aan, of in contact te komen met, die oer-angst en dat oorspronkelijke verlangen, omdat dat hulpeloze kind nog steeds in ons aanwezig is.

We hebben geen kans gehad om met hem of haar te praten. We hebben de tijd niet genomen om voor dat gekwetste kind te zorgen, dat hulpeloze kind in ons.

Bij de meesten van ons is die oer-angst in de één of andere vorm nog steeds aanwezig. Soms zijn we misschien bang om alleen te zijn. We voelen dat als: 'Ik red het niet in m'n eentje; ik heb iemand nodig.' Dit is een voortzetting van onze oer-angst. Als we echter diepgaand kijken dan zien we dat we het vermogen in ons hebben om onze angst te kalmeren en ons eigen geluk te vinden.

We moeten goed naar onze relaties kijken om te zien of ze hoofdzakelijk gebaseerd zijn op wederzijdse behoefte, of op werkelijk wederzijds geluk. We zijn geneigd te denken dat onze partner ervoor kan zorgen dat wij ons goed voelen en dat het niet goed met ons gaat als die ander niet bij ons is. We denken: Ik heb hem of haar nodig om voor me te zorgen, anders zal ik niet overleven.

Als jouw relatie eerder rust op angst dan op wederzijds begrip en geluk, heeft ze geen solide basis. Je voelt misschien dat je de ander nodig hebt voor je eigen geluk. Maar op een gegeven moment vind je de aanwezigheid van die ander misschien hinderlijk en wil je eigenlijk wel van hem of haar af. Dan weet je zeker dat je gevoelens van vrede en veiligheid niet echt van die persoon afkomstig waren.

Ook als je het bijvoorbeeld fijn vindt om veel tijd in een café door te brengen, is dat misschien niet omdat dit bepaalde café zo leuk is, maar omdat je bang bent om alleen te zijn; je voelt dat je steeds bij andere mensen wilt zijn. Als je de televisie aanzet is dat misschien niet omdat er zo'n interessant programma is dat je graag wilt zien; het is omdat je bang bent met jezelf alleen te zijn.

Als je bang bent voor wat andere mensen van je kunnen denken, heeft dat gevoel dezelfde oorsprong. Je bent bang dat als anderen negatief over je denken, ze je niet zullen accepteren en je helemaal alleen zult komen te staan en dus in gevaar bent. Dus als je steeds

anderen nodig hebt om positief over jezelf te denken, is dat een voortzetting van diezelfde oer-angst. Als je vaak gaat winkelen om nieuwe kleren voor jezelf te kopen, is dat vanwege datzelfde oer-verlangen; je wilt door anderen geaccepteerd worden. Je bent bang voor afwijzing. Je bent bang om in de steek gelaten te worden, helemaal alleen, met niemand om voor je te zorgen.

We moeten diep kijken om de oer-angst en het oer-verlangen dat achter zoveel van ons gedrag en handelen ligt te zien. Elke angst en alle verlangens die je vandaag hebt zijn een voortzetting van je oer-angst en oer-verlangen.

Op een dag was ik aan het wandelen en ik voelde een soort navelstreng die me verbond met de zon in de hemel. Ik zag heel duidelijk dat ik meteen zou sterven als de zon er niet zou zijn. Toen zag ik een navelstreng die me verbond met de rivier. Ik wist dat als de rivier er niet zou zijn, ik ook meteen zou sterven, omdat er dan geen water zou zijn om te drinken. En ik zag een navelstreng die me verbond met het bos. De bomen in het bos produceerden de zuurstof die ik kon ademen. Zonder het bos zou ik sterven. En ik zag een navelstreng die me verbond met de boer die de groenten, tarwe en rijst kweekt die ik kook en eet.

Als je gaat mediteren begin je dingen te zien die andere mensen niet zien. Ook al zie je deze navelstrengen niet, ze zijn er wél en verbinden je met je moeder, je vader, de boer, de zon, de rivier, het bos enzovoort. Visualisatie is ook een vorm van meditatie. Als je jezelf zou tekenen met al die navelstrengen, zou je ontdekken dat het er niet slechts vijf of tien zijn, maar misschien wel honderden of duizenden, en jij bent verbonden met al die navelstrengen.

In Plum Village, waar ik woon in Zuid-Frankrijk, gebruiken we graag *gathas*, korte, haiku-achtige gedichtjes, die onze beoefening ondersteunen en die we stil overdenken of opzeggen; ze helpen ons elke handeling in het dagelijks leven diep te beleven. We hebben een *gatha*

voor het opstaan 's ochtends, een gatha voor het tandenpoetsen en zelfs een gatha voor het gebruik van de auto of de computer. De gatha die we opzeggen bij het opdienen van het eten gaat als volgt:

*In dit voedsel zie ik duidelijk  
de aanwezigheid van het hele universum  
die mijn bestaan ondersteunt.<sup>1</sup>*

Als we heel goed, heel diep naar onze groenten kijken zien we dat er zonneschijn in zit, er zit een wolk in, de aarde zit erin, en ook veel hard en toegewijd werk. Als we op deze manier kijken zien we, ook al eten we alleen, dat onze gemeenschap, onze voorouders, Moeder Natuur en de hele kosmos daar ook aanwezig zijn, bij ons en in ons en op elk moment. We hoeven ons nooit alleen te voelen.

Een van de eerste dingen die we kunnen doen om onze angst weg te nemen is tegen die angst praten. Je kunt gaan zitten met dat angstige kind in je en zacht voor hem of haar zijn. Je zou het volgende kunnen zeggen;

‘Lief kind, ik ben je volwassen zelf. Ik wil je graag vertellen dat we niet langer baby zijn, niet langer hulpeloos en kwetsbaar. We hebben nu sterke handen en voeten; we kunnen heel goed voor onszelf opkomen. Er is dus geen reden waarom we nog steeds bang moeten zijn.’

Ik geloof dat het erg kan helpen om op die manier met het innerlijk kind te praten, omdat het kind in jou misschien diep gekwetst is en erop heeft gewacht dat je naar haar terugkwam. Alle wonden uit haar jeugd zijn er nog steeds en we hebben het zo druk gehad dat we geen tijd hadden om terug te gaan en het kind te helpen, haar pijn te helen. Daarom is het heel belangrijk dat we de tijd nemen om terug te keren, om de aanwezigheid van het gekwetste kind in ons te erkennen, om met hem te praten en hem te helpen

---

<sup>1</sup> Een volledige verzameling gatha's en informatie over de toepassing ervan in het dagelijks leven is te vinden in mijn boek *Adem in, adem uit*.

helen. We kunnen hem er steeds weer aan herinneren dat we niet langer een hulpeloos kind zijn, maar dat we zijn opgegroeid tot een volwassene en dat we nu heel goed voor onszelf kunnen zorgen.

### *Oefening: praten met het kind in jezelf*

Leg twee kussens neer. Ga eerst op het ene kussen zitten en stel je voor dat je het hulpeloze, kwetsbare kind bent en zeg: ‘Lieveling, ik ben erg hulpeloos. Ik kan niets doen. Het is heel gevaarlijk nu. Ik ga dood, er is niemand die voor me zorgt.’ Spreek daarbij de taal van de baby. En als je op die manier praat en er gevoelens van angst, stress en hulpeloosheid bij je opkomen, sta dan alsjeblieft toe dát ze opkomen en erken ze. Geef het hulpeloze kind genoeg tijd om helemaal uit te praten. Dit is erg belangrijk.

Ga, als het kind klaar is, op het andere kussen zitten en praat tegen haar: ‘Luister naar me. Ik ben je volwassen zelf. Je bent niet langer een hulpeloos kind, we zijn nu volwassen. We zijn intelligent genoeg om onszelf te beschermen, om zelf te kunnen overleven. We hebben niemand meer nodig om voor ons te zorgen.’

Als je dit probeert zul je zien dat de veiligheid en geborgenheid die je wilt voelen, niet meer het resultaat hoeft te zijn van je vastklampen aan iemand anders, of van jezelf steeds maar weer afleiden van jezelf. De angst in jezelf erkennen en kalmeren is de eerste stap op weg naar het loslaten van die angst.

Begrijpen dat je nu veilig bent is essentieel voor diegenen die in het verleden geleden hebben onder misbruik, angst of pijn. Misschien hebben we af en toe een vriend nodig, een broer of zus of een leraar die ons helpt om niet terug te vallen in het verleden. We zijn nu volwassen en niet alleen in staat om onszelf te verdedigen, maar ook om volledig in het huidige moment te leven en anderen helpen hetzelfde te doen.