

INNERLIJKE VRIJHEID

Omgaan met negatieve emoties



THICH NHAT HANH

Innerlijke vrijheid

.....

*'De meeste mensen zijn bang voor lijden.
Maar lijden is als de modder die de lotusbloem van
geluk laat groeien. Zonder modder geen lotusbloem.'*

THICH NHAT HANH

.....

THICH NHAT HANH

INNERLIJKE VRIJHEID

Omgaan met negatieve emoties

th ten have

INHOUD

Licht door het duister	7
1. De kunst van het transformeren van lijden	8
2. Lijden herkennen en omarmen	18
3. Diep kijken	26
4. Verzacht je lijden	38
5. Vijf oefeningen voor het voeden van geluk	46
6. Geluk is geen individuele kwestie	61
Oefeningen voor geluk	69
1. De zestien ademhalingsoefeningen	70
2. De zes mantra's	79
3. Aandacht voor heftige emoties	88
4. De klok uitnodigen	90
5. Metta	91
6. Diepe ontspanning	103
7. De vijf aandachtsoefeningen	105
8. Loopmeditatie	109

.....

*'De meeste mensen zijn bang voor lijden.
Maar lijden is als de modder die de lotusbloem van
geluk laat groeien. Zonder modder geen lotusbloem.'*

THICH NHAT HANH

.....



LICHT DOOR
HET DUISTER

DE KUNST VAN HET TRANSFORMEREN VAN LIJDEN

Iedereen wil gelukkig zijn en er zijn wereldwijd veel boeken en leraren die mensen helpen om gelukkiger te worden. En toch lijdt iedereen.

Hierdoor denk je misschien dat je iets verkeerd doet. Dat het je om de een of andere reden maar niet lukt om gelukkig te zijn. Dit klopt niet. Gelukkig zijn wil niet zeggen dat je helemaal niet meer lijdt. De kunst van gelukkig zijn is in wezen dezelfde als de kunst van het lijden. Als we ons lijden kunnen erkennen, omarmen en begrijpen, zullen we een stuk minder lijden. Maar het gaat verder, we zullen dan namelijk ook ons lijden kunnen transformeren in begrip, mededogen en vreugde voor onszelf en anderen.

Een van de dingen die we het moeilijkst kunnen accepteren, is dat er nergens een plek is waar alleen maar geluk en geen leed bestaat. Dit wil niet zeggen dat we daarom moeten wanhopen, want lijden kan wel degelijk getransformeerd worden. Zodra je je mond opent om het woord 'lijden' uit te spreken, weet je dat het tegenovergestelde van lijden er ook al is. Waar lijden is, is geluk.

Volgens het scheppingsverhaal in het Bijbelboek Genesis, zei God: 'Laat er licht zijn.' Ik stel me graag voor dat het licht antwoordde met: 'God, ik moet op mijn tweelingbroer duisternis wachten. Zonder duisternis kan ik niet bestaan.' God vroeg: 'Waarom moet je wachten? Duisternis is er al.' Licht antwoordde: 'In dat geval ben ik er ook al.'

Als we ons alleen maar richten op het najagen van geluk, zien we lijden misschien als iets wat we moeten negeren of waartegen we ons moeten verzetten. We beschouwen het als iets dat geluk in de weg staat. Maar de kunst van geluk is tegelijkertijd ook de kunst van goed omgaan met lijden. Als we weten hoe we lijden kunnen gebruiken, kunnen we het transformeren waardoor we minder lijden. Als je echt gelukkig wilt zijn, moet je goed met lijden om kunnen gaan.

Leed en geluk zijn onafscheidelijk

Als we lijden, denken we dat er op dat moment alleen maar leed is en dat het niet de tijd en plaats voor geluk is. Vaak vragen mensen: 'Waarom moet juist ik zo lijden?' Als je denkt dat je zonder lijden door het leven kunt gaan, houdt je jezelf net zo voor de gek als wanneer je vindt dat je wel een linker- maar geen rechterkant zou moeten hebben, of wanneer je denkt dat je in je leven nooit geluk zult vinden. Het zou onzin zijn als de linkerkant zegt: 'Ik wil dat je weggaat, rechterkant. Ik wil je niet langer, ik wil alleen de linkerkant,' want dan zou de linkerkant zelf ook niet meer kunnen bestaan. Zonder rechterkant is er namelijk ook geen linkerkant. Zonder lijden kan er ook geen geluk zijn, en andersom.

Als we leren zien dat geluk en lijden beide aanwezig zijn en we ons met allebei op een vaardige manier leren verbinden, zullen we iedere dag iets meer van het leven kunnen genieten. Uiteindelijk zullen we beseffen dat lijden en geluk niet van elkaar te scheiden zijn.

Koude lucht kan pijn doen als je niet warm genoeg gekleed bent. Maar als je het warm hebt of buiten wandelt met de juiste kleding aan, dan ben je blij met een welkome bries koude lucht en geeft dit je een levendig gevoel. Lijden heeft

niet een of andere objectieve, onderdrukkende en pijnlijke oorzaak buiten jezelf. Er kunnen dingen zijn die bij jou lijden veroorzaken, zoals harde muziek of felle lichten, terwijl ze andere mensen juist vrolijk maken. En er zijn zaken die jou blij maken, maar waar andere mensen zich aan ergeren. De regenachtige dag die jouw picknickplannen in de war schopt, is een zegen voor de droge akker van de boer.

Je kunt hier en nu, vandaag dus, gelukkig zijn. Maar zonder lijden geen geluk. Sommige mensen denken dat ze iedere vorm van leed moeten vermijden om gelukkig te kunnen zijn. Daarom zijn ze altijd op hun hoede en maken ze zich voortdurend zorgen. Uiteindelijk offeren ze al hun spontaniteit, vrijheid en vreugde op. Dat is niet goed. Als je je pijn en verdriet onder ogen kunt zien en kunt accepteren zonder ervoor weg te rennen, zul je ontdekken dat er ondanks de pijn tegelijkertijd ook vreugde kan zijn.

Sommige mensen zeggen dat lijden slechts een illusie is of dat de echte wijze in zijn leven aan zowel lijden als vreugde ontstijgt. Ik zeg juist het tegenovergestelde. Als je goed met lijden om wilt gaan én gelukkig wilt zijn, moet je voeling houden met wat zich voordoet. Als je dit doet, zul je tot bevrijdende inzichten komen in de ware aard van lijden én vreugde.

Geen duisternis, geen licht

Lijden en geluk zijn allebei organisch. Dit wil zeggen dat ze van voorbijgaande aard zijn en voortdurend veranderen. Als de bloem verwelkt, wordt hij compost. De compost laat andere bloemen groeien. Geluk is ook organisch en vergankelijk van aard. Het kan veranderen in lijden en lijden kan weer veranderen in geluk.