

Thich Nhat Hanh

# Mindfulness

*Voor een gelukkig leven*

BBNC uitgevers

Rotterdam, 2010

## Inleiding

Mindfulness of leven in aandacht is de energie van volle aandacht en het aanwezig zijn voor het heden. Het is de voortdurende oefening om in elk moment het leven diep aan te raken. Om mindfulness te oefenen hoeven we nergens anders naar toe. We kunnen mindfulness thuis of onderweg oefenen. We kunnen vrijwel alles doen wat we altijd doen – lopen, zitten, werken, eten, praten – met het verschil dat we ons bewust zijn van wat we doen.

Stel dat je met een groep mensen een prachtige zonsopkomst aanschouwt. Maar terwijl de anderen ervan genieten, heb jij het moeilijk. Je bent met je gedachten bij je werk en je zorgen. Je denkt aan het verleden en de toekomst. Je bent niet echt aanwezig in het hier en nu om de prachtig rijzende zon in je op te nemen. Dus in plaats van te genieten van de zonsopkomst laat je de rijkdom van het moment aan je voorbijgaan.

Stel je voor dat je het anders aanpakt. Als je gedachten afdwalen, hoe zou het zijn als je je bewust wordt van je inademing en uitademing? Wanneer je oefent om diep te ademen, breng je jezelf terug naar het heden. Je lichaam en geest komen samen als één geheel, zodat je volkomen aanwezig bent voor het natuurschoon om je heen om het te aanschouwen en er diepgaand van

te genieten. Door 'thuis te komen' bij je adem zie je weer hoe wondermooi de zonsopkomst is.

Vaak hebben we het zo druk dat we vergeten wat we aan het doen zijn of wie we zijn. Ik ken mensen genoeg die zeggen dat ze zelfs vergeten adem te halen. We vergeten naar de mensen van wie we houden te kijken en hen te waarderen, tot ze er niet meer zijn. En als we soms een momentje vrij hebben, weten we niet hoe we in contact kunnen komen met wat er zich in ons afspeelt. Daarom zetten we de televisie aan of pakken we de telefoon, alsof we aan onszelf zouden kunnen ontsnappen.

Bewust ademhalen is de kern van mindfulness. Volgens de Boeddha is een leven in aandacht de bron van vreugde en geluk. Het zaadje van mindfulness zit in ons allemaal, maar meestal vergeten we het water te geven. Als we weten hoe we toevlucht kunnen nemen tot onze adem en onze voetstappen, kunnen we in aanraking komen met onze zaden van vrede en vreugde en ze op laten komen voor ons geluk. In plaats van onze toevlucht te nemen tot abstracte begrippen als God, Boeddha of Allah, beseffen we dat God aangeraakt kan worden in onze adem en voetstappen.

Dat klinkt eenvoudig en iedereen kan het ook, maar het kost wel enige oefening. Het gaat erom dat we leren stoppen. Hoe doen we dat? We stoppen door onze inademing, uitademing en onze stappen. Daarom is onze basisoefening bewust ademhalen en bewust lopen. Als je deze oefeningen beheerst, kun je gaan oefenen met bewust eten, bewust drinken, bewust koken, bewust autorijden enzovoort, en ben je altijd in het hier en nu.

De oefening van volle aandacht of mindfulness (*smṛti* in het Sanskriet) leidt tot concentratie (*samadhi*), wat weer tot inzicht (*prajna*) leidt. De inzichten die bewuste meditatie opleveren, kunnen ons bevrijden van angst, onrust en woede. Daardoor

kunnen we werkelijk gelukkig zijn. Voor de oefening van mindfulness, kunnen we iets simpels als een bloem nemen. Wanneer ik een bloem in mijn hand houd, ben ik me daarvan bewust. Mijn inademing en uitademing helpen mij om mijn aandacht vast te houden. In plaats van me te laten meeslepen door andere gedachten, blijf ik genieten van de schoonheid van de bloem. De concentratie op zichzelf wordt een bron van vreugde.

Als we volop willen genieten van alles wat het leven schenkt, moeten we mindfulness oefenen in alles wat we doen, of we nu onze tanden poetsen, het ontbijt klaarmaken of naar het werk rijden. Elke stap en elke ademhaling zijn een kans op vreugde en geluk. Het leven is vol lijden. Als we niet voldoende geluk in reserve hebben, hebben we niets om voor onze wanhoop te zorgen. Geniet in een ontspannen, milde houding van je oefening, met een open geest en een ontvankelijk hart. Oefen voor begrip en niet voor de vorm of de schijn. Met mindfulness kunnen we een innerlijke vreugde bewaren, zodat we beter kunnen omgaan met de uitdagingen in ons leven. Zo scheppen we de basis voor vrijheid, vrede en liefde in onszelf.

## Dagelijkse oefeningen

### BEWUST ADEMHALEN

In ons dagelijks leven halen we adem, maar vergeten dat we ademhalen. De basis van alle oefeningen in mindfulness is dat we onze aandacht richten op onze in- en uitademing. Dit heet mindful of bewust ademhalen. Het is heel eenvoudig en tegelijkertijd bijzonder doeltreffend. In ons dagelijks leven is ons lichaam vaak op de ene plek, terwijl onze gedachten heel ergens anders zijn. Als we ons bewust zijn van onze inademing en uitademing en we op onze ademhaling letten, brengen we onze geest terug naar ons lichaam. En plotseling zijn we er, volledig aanwezig in het hier en nu.

Bewust ademhalen is als het drinken van een koel glas water. Bij het inademen voelen we echt hoe de lucht onze longen vult. We hoeven onze ademhaling niet te reguleren, we voelen de adem zoals het werkelijk is, misschien lang of kort, diep of oppervlakkig. In het licht van onze aandacht wordt onze adem vanzelf langzamer en dieper. Bewust ademen is de sleutel tot de eenwording van lichaam en geest en het belichamen van de energie van mindfulness in elk moment van ons leven

Hoe onze innerlijke weersomstandigheden ook zijn – onze gedachten, gevoelens en waarnemingen – onze ademhaling is altijd bij ons, als een trouwe vriend. Wanneer we ons laten

meeslepen, helemaal opgaan in onze gevoelens of verstrikt zijn in gedachten over het verleden of de toekomst, kunnen we teruggaan naar onze ademhaling om onze geest te concentreren en te verankeren.

### *Oefening*

Voel tijdens het in- en uitademen hoe je luchtstroom je neus in en uit gaat. In het begin is je ademhaling misschien niet ontspannen, maar na een tijdje bewust ademen merk je vanzelf hoe licht en natuurlijk, hoe kalm en vredig je ademhaling is geworden. Op elk moment dat je loopt, in de tuin werkt, zit te typen, wat dan ook, kun je teruggaan naar deze vredige bron van leven.

Je kunt in jezelf zeggen:

*Ik adem in en weet dat ik inadem.*

*Ik adem uit en weet dat ik uitadem.*

Na een paar ademhalingen kun je dit afkorten tot ‘in, uit’. Als je je inademing en uitademing van begin tot eind volgt, zijn er geen gedachten meer in je hoofd. Je geest heeft de kans om tot rust te komen. In ons dagelijks leven denken we te veel. Onszelf toe te laten om te stoppen met denken is geweldig.

‘Ik adem in en weet dat ik inadem’ is geen gedachte. Je bent je eenvoudigweg bewust dat er iets gebeurt, dat je in- en uitademt. Wanneer je inademt en je aandacht richt op je inademing, breng je je geest weer terug om te verenigen met je lichaam. Een inademing kan je geest al helpen om terug te keren naar je lichaam. Wanneer lichaam en geest samenkomen, kun je werkelijk in het hier en nu zijn.

‘Ik adem in en weet dat ik inadem’ is een andere manier om te zeggen: ‘Ik adem in en voel dat ik leef.’ Leven is in je

en om je heen – leven met al zijn wonderen: de zonneschijn, de blauwe hemel, de herfstbladeren. Het is heel belangrijk om thuis te komen in het huidige moment en in contact te komen met de helende, verfrissende en voedende elementen van het leven in je en om je heen. Een lichte glimlach kan alle spieren van je gezicht ontspannen.

*Ik adem in en zie de blauwe hemel.*

*Ik adem uit en glimlach naar de blauwe hemel.*

*Ik adem in en ben me bewust van de prachtige herfstbladeren*

*Ik adem uit en glimlach naar de prachtige herfstbladeren.*

Je kunt dit afkorten tot ‘blauwe lucht’ bij het inademen en tot ‘glimlach’ bij het uitademen. Vervolgens zeg je ‘herfstbladeren’ bij het inademen en ‘glimlach’ bij het uitademen. Als je oefent om zo te ademen, kom je in contact met alle wonderen van het leven. De schoonheid van het leven voedt je. Je bent vrij van angst en zorgen. Je komt in contact met je adem en met je lichaam. Je lichaam is een wonder. Je ogen zijn een wonder; je hoeft ze alleen maar open te doen om het paradijs van vormen en kleuren aan te raken dat voor je open ligt. Je oren zijn een wonder. Dankzij je oren kun je allerlei klanken horen: muziek, vogelgezang en de wind die door de dennenbomen fluit. Wanneer je je aandacht op je inademing en uitademing richt, breng je jezelf thuis in het huidige moment, in het hier en nu en sta je in contact met het leven. Als je zou blijven hangen in het verleden of je naar de toekomst zou snellen, zou je dat allemaal missen.

*Ik adem in en volg de hele lengte van mijn inademing.*

*Ik adem uit en volg de hele lengte van mijn uitademing.*

In het begin voel je misschien dat je geforceerd of moeizaam ademt. Je ademhaling is het resultaat van je lichaam en je gevoelens. Als er pijn of spanning in je lichaam zit, als je gevoelens pijnlijk zijn, heeft dit een effect op je ademhaling. Richt je aandacht op je ademhaling en adem bewust.

*Ik adem in en weet dat ik inadem.*

*Ik adem uit en weet dat ik uitadem.*

*Ik adem in en glimlach naar mijn inademing.*

*Ik adem uit en glimlach naar mijn uitademing.*

Forceer je ademhaling nooit. Als je inademing kort is, laat het dan kort zijn. Als het niet erg vredig is, laat het zo. We grijpen niet in en we 'werken' niet aan onze ademhaling. We worden ons er alleen maar van bewust, en na een tijdje verbetert de kwaliteit van onze ademhaling vanzelf. Bewuste ademhaling herkent en omarmt onze inademing en uitademing, zoals een moeder thuiskomt bij haar kind en het teder in haar armen sluit. Je zult versteld staan hoe zeer de kwaliteit van je ademhaling na een paar minuten is verbeterd. Je ademt dieper in en langzamer uit. Je ademhaling wordt vrediger en harmonieuzer.

*Ik adem in en merk dat ik dieper inadem.*

*Ik adem uit en merk dat ik langzamer uitadem.*

Wanneer je merkt dat je inademing en uitademing rustiger, dieper en langzamer zijn geworden, dan kun je deze vrede, rust en harmonie aan je lichaam geven. In je dagelijks leven negeer en verwaarloos je je lichaam misschien. Nu heb je de kans om thuis te komen in je lichaam, dankbaar te zijn voor haar bestaan, elkaar opnieuw leren kennen en vriendschap te sluiten.

*Ik adem in en ben mij bewust van mijn lichaam.*

*Ik adem uit en laat alle spanning in mijn lichaam los.*



Deze ademhalingsoefeningen komen van de Boeddha zelf.\* Ze zijn heel eenvoudig, als kinderspel. Je kunt eventueel je hand op je buik leggen. Dan merk je dat je buik omhoog komt als je inademt en weer naar beneden gaat bij het uitademen. Op en neer. Vooral als je ligt voel je heel gemakkelijk hoe je buik op en neer gaat. Je bent je bewust van je inademing en uitademing van begin tot eind. Zo ademen is heel fijn. Je denkt niet meer aan het verleden, de toekomst, je plannen of je verdriet. Ademhalen wordt heel aangenaam en herinnert ons aan het leven zelf.

*Ik adem in en geniet van mijn inademing.*

*Ik adem uit en geniet van mijn uitademing.*

Later, nadat je vrede en harmonie aan je lichaam hebt geschonken, de spanning los hebt helpen laten, dan kun je je gevoelens en emoties herkennen.

*Ik adem in en ben mij bewust van het pijnlijke gevoel in mij.*

*Ik adem uit en glimlach naar het pijnlijke gevoel in mij.*

Er is een pijnlijk gevoel, maar er is ook volle aandacht of mindfulness. Volle aandacht is als een moeder die het gevoel teder omarmt. Aandacht is altijd aandacht voor iets. Wanneer je in aandacht ademt, is dat aandacht voor je adem. Wanneer je met aandacht loopt, is dat aandacht voor lopen. Wanneer je met aandacht drinkt, is dat aandacht voor drinken. Wanneer je aandacht schenkt aan je gevoelens, is dat aandacht voor je gevoelens. Volle aandacht, of mindfulness, kan een sleutelrol gaan spelen in elke lichamelijke en mentale activiteit om erkenning en verlichting te brengen.

---

\* Zie Thich Nhat Hanh, *Adem is bewustzijn* (Asoka, 1999).

Ik wil je graag een gedicht over de oefening aanbieden, dat je van tijd tot tijd kunt opzeggen terwijl je ademt en glimlacht:

*Ik adem in en ik weet dat ik inadem.  
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.*

*Terwijl mijn inademing dieper wordt,  
wordt mijn uitademing langzamer.*

*Ik adem in en kalmeer mijn lichaam,  
Ik adem uit en voel me ontspannen.*

*Ik adem in en ik glimlach,  
Ik adem uit en ik laat los.*

*Thuis in het huidige moment,  
Weet ik dat dit een heerlijk moment is.*

Je kunt dit inkorten tot de volgende woorden, één woord of zinsdeel per ademhaling:

*In, uit.  
Diep, langzaam.  
Kalm, ontspan.  
Glimlach, laat los.  
Dit moment, heerlijk moment.*

Het huidige moment is het enige moment dat echt is. Je belangrijkste taak is om in het hier en nu te zijn en te genieten van het huidige moment.

## ZITMEDITATIE

Zitmeditatie is een manier om bij onszelf terug te komen, onszelf aandacht te geven en om voor onszelf te zorgen. Iedere keer dat we gaan zitten, of het nu in de huiskamer, onder een boom

of op een kussen is, kunnen we kalmte uitstralen zoals de Boedha zit op een altaar. We geven onze volle aandacht aan alles wat er in ons en om ons heen is. We verruimen onze geest en laten ons hart zacht en vriendelijk worden. Als we een paar minuten zo zitten, kunnen we onszelf weer helemaal herstellen. Wanneer we vredig zitten, bewust ademen en glimlachen, kunnen we echt weer onszelf zijn.

Zitmeditatie is sterk genezend. We kunnen er zijn voor alles wat in ons leeft: pijn, woede, irritatie, vreugde, liefde of vrede. We zijn er voor alles wat er is, zonder daarin te worden meege-sleept. We laten het komen, even blijven en laten het dan los. We hoeven onze gedachten niet te bedwingen, te onderdrukken of te negeren. We kunnen simpelweg kijken naar de gedachten en beelden in ons hoofd met een accepterend en liefdevol oog. Ondanks de stormen die in ons woeden zijn we toch stil en rustig.

Als we zitten en ademen versterken we onze ware aanwezigheid in het hier en nu zijn en dat bieden we aan onze gemeenschap en aan de wereld. Dit is het doel van zitten: er zijn, vol leven en volledig aanwezig.

### *Oefening*

Zitmeditatie moet leuk zijn. Ga zo zitten dat je je de hele sessie lang prettig en ontspannen voelt. Zitten is niet hard werken. Het is een kans om te genieten van je eigen aanwezigheid, de aanwezigheid van je familie of medebeoefenaars, de aarde, de lucht en de kosmos. Het kost geen inspanning.

Als je op een kussen gaat zitten, zorg dan dat het de juiste dikte heeft om je te steunen. Je kunt in de hele of halve lotuspositie gaan zitten, gewoon met gekruiste benen of wat je maar comfortabel vindt. Houd je rug recht en je handen losjes gevouwen in je schoot. Als je op een stoel zit, zorg dan dat je voeten

plat op de grond rusten of op een kussen. Als je benen of voeten in slaap vallen of pijn beginnen te doen als je langer zit, pas dan kalm en met aandacht je zithouding aan. Je kunt je concentratie vasthouden door bewust je adem te volgen en langzaam en aandachtig van houding te wisselen.

Ontspan alle spieren in je lichaam. Verzet je nergens tegen. Er zijn mensen die na een kwartiertje zittend mediteren overal pijn hebben, omdat ze zich zo inspinnen bij het zitten of streven naar een succesvolle zitmeditatie. Wees ontspannen, alsof je aan de oceaan zit. Begin tijdens het zitten met het volgen van de inademing en de uitademing. Als er een gevoel opkomt, herken het. Als er een gedachte opkomt, herken en benoem die. Je kunt veel leren door waar te nemen wat er in je lichaam en geest gebeurt tijdens de zitmeditatie. Maar bovenal geeft zitten je de kans om niets te doen. Je hoeft helemaal niets te doen; geniet gewoon van het zitten en het in- en uitademen.

*Ik adem in en weet dat ik leef.*

*Ik adem uit en glimlach naar het leven in en om me heen.*

Leven is een wonder. Gewoon hier zitten en genieten van het in- en uitademen is al geluk. Omdat je in- en uitademt, weet je dat je leeft en dat is het waard gevierd te worden. Zitmeditatie is dus een manier om het leven te vieren met je inademing en uitademing.

Het is belangrijk dat je je lichaam helemaal ontspant. Probeer niet een boeddha te worden, maar geniet van het zitten en accepteer jezelf zoals je bent. Zelfs al is er wat spanning in je lichaam of verdriet in je hart, accepteer jezelf zoals het is. Met de energie van bewust ademhalen omarm je je lichaam en geest. Je laat jezelf een ontspannen houding aannemen en genieten van je ademhaling.

*Ik adem in, ik ben aangekomen.*

*Ik adem uit, ik voel me thuis.*

Je hoeft niet meer te rennen. Je ware thuis is in het hier en nu. Je bent stevig en vrij. Glimlach, alle spieren in je gezicht zullen erdoor ontspannen.

Het vraagt enige oefening voor we succesvol kunnen zitten. We zijn zo gewend om altijd iets te doen – in gedachten of fysiek – dat gewoon zitten en nietsdoen in het begin lastig kan zijn. Toen Nelson Mandela naar Frankrijk ging voor een bezoek aan François Mitterand, vroeg de pers Mandela wat hij het liefst wilde doen. Hij zei: ‘Wat ik het liefst wil, is gewoon zitten en nietsdoen. Sinds mijn vrijlating uit de gevangenis heb ik het zo druk gehad dat ik geen tijd had om even te zitten of adem te halen. Dat zou ik dus het liefst willen doen: zitten en nietsdoen.’

Als we Nelson Mandela een paar dagen gaven om te zitten en niets te doen, zou hij dan weten hoe dat moest? Want zitten en niets doen lijkt voor de meesten van ons helemaal niet eenvoudig. We hebben oefening nodig om te zitten en te genieten van het zitten, niets te doen en te genieten van het niets doen. We hebben allemaal de gewoonte-energie om altijd wat te moeten doen. Als we niets te doen hebben, kunnen we dat niet uitstaan. Gewoon zitten en niets doen is een kunst, de kunst van zitmeditatie.

Als je je moeilijk kunt concentreren, is tellen een uitstekende techniek. Tel bij het inademen ‘een’, bij het uitademen ook ‘een’. Adem in en tel ‘twee’, adem uit en tel ‘twee’. Ga door tot tien en begin dan opnieuw. Als je vergeet waar je gebleven was, begin je ook weer bij ‘een’. De methode van het tellen helpt ons om niet te blijven hangen in storende gedachten; in plaats daarvan concentreer je je op je ademhaling en het cijfer. Zodra we een

zekere mate van beheersing over onze gedachten hebben, wordt tellen misschien een beetje vervelend. Dan kun je stoppen met tellen en gewoon de ademhaling volgen.

Als je meditatie ziet als een gevecht om iets te bereiken en hard werkt voor succes, kun je je niet ontspannen. Kijk uit het raam. Misschien staat er een linde of een eik. De boom ziet er prachtig, gezond uit en is helemaal zichzelf. De boom lijkt daar geen enkele moeite voor te doen. Hij laat zichzelf 'zijn', fris, groen en stevig. Misschien staat de boom op een berg. De berg is sterk en massief, allerlei soorten van leven dragend zonder moeite of inspanning. Wanneer je zitmeditatie oefent, ben je stevig en onwankelbaar als een berg. Je kunt dat als volgt oefenen:

*Ik adem in en zie mezelf als een berg.*

*Ik adem uit en geniet van mijn stevigheid.*

Als je goed wilt leren zitten, moet je de spanning in je lichaam en je gevoelens loslaten. Zorg dat je op je gemak bent in je zittende lichaam. Als je begint met het in- en uitademen, geniet dan van de inademing, geniet van de uitademing. Geef alle strijd op en geniet van het zitten en glimlachen. Dit is een bevoorrecht moment, zo'n kans om zo rustig te zitten. Je bent je eigen eiland. Niemand kan je op dit moment vragen om iets te doen. Niemand zal je storen, niemand heeft het recht om je een vraag te stellen of te vragen om de pannen af te wassen of de badkamer schoon te maken. Dit is jouw kostbare kans om te ontspannen en jezelf te zijn.