



Angst

Wijsheid om stormen te doorstaan

ten have

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 *gatha's*, 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.*¹

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

¹ 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.

Oer-angst

Velen van ons denken regelmatig aan dingen die gevoelens van angst en verdriet losmaken. We hebben allemaal wel lijden meegeemaakt in ons verleden en vaak herinneren we ons dat. We gaan terug naar het verleden en kijken naar de films uit dat verleden. Maar telkens wanneer we naar die beelden kijken zonder onze volledige aandacht, lijden we opnieuw.

Stel dat je als jong kind werd mishandeld. Je leed enorm, je was breekbaar en kwetsbaar, je was waarschijnlijk de hele tijd bang en wist niet hoe je jezelf moest beschermen. Misschien word je in gedachten weer mishandeld, keer op keer, ook al ben je nu volwassen. Je bent niet langer dat breekbare en kwetsbare kind dat zich niet kan verdedigen. Toch beleef je nog steeds het lijden van dat kind, omdat je nog altijd die herinneringen opzoekt, ook al zijn ze nóg zo pijnlijk.

Er is een film, een beeld, dat opgeslagen ligt in je bewustzijn. Iedere keer dat je gedachten teruggaan naar het verleden en je weer naar dat beeld of die film kijkt, lijd je opnieuw. Mindfulness, volle aandacht, herinnert ons eraan dat het mogelijk is om in het hier-en-nu te zijn. Het herinnert ons eraan dat het huidige moment ons altijd ter beschikking staat. We hoeven gebeurtenissen die lang geleden plaatsvonden niet steeds opnieuw te beleven.

Stel dat iemand je twintig jaar geleden een klap heeft gegeven. Dat werd als beeld in je onderbewustzijn opgeslagen, daar liggen veel films en beelden uit het verleden opgeslagen die continu vertoond worden. Jij hebt de neiging om er steeds weer naar terug te gaan en er iedere keer weer naar te gaan kijken, dus je lijden gaat door. Iedere

keer dat je die film ziet krijg je die klap weer, en weer, en weer.

Maar dat is slechts het verleden. Je bent niet meer in het verleden, je bent in het huidige moment. Het *is* gebeurd, ja – in het verleden. Maar het verleden is al voorbij. Het enige wat er nu nog over is, zijn beelden en herinneringen. Als je steeds terug blijft gaan naar het verleden om die beelden weer te bekijken, is dat verkeerde aandacht. Maar als we onze aandacht vestigen op het huidige moment, kunnen we op een andere manier naar het verleden kijken en het lijden uit die tijd transformeren.

Misschien werd, toen je nog klein was, je speelgoed op een keer afgepakt. Je had geleerd dat je toen kon gaan huilen om de situatie te manipuleren, of lief te lachen naar degene die voor je zorgde, om haar op die manier gunstig te stemmen zodat ze je speelgoed terug zou geven. Als jong kind leerde je om een diplomatieke glimlach te produceren. Dat is een manier om met het probleem van overleven om te gaan. Je leert, zonder dat je zelfs maar merkt dat je leert. Het gevoel dat je breekbaar bent, kwetsbaar, niet in staat om jezelf te verdedigen, het gevoel dat je altijd iemand bij je moet hebben, is er altijd. Die oer-angst – en zijn andere gezicht, het oer-verlangen – is altijd aanwezig. Het kleine kind, met zijn angst en zijn verlangen, is nog steeds levend in ons aanwezig.

Sommigen van ons zijn depressief en lijden voortdurend, ook al lijkt alles op dit moment in orde. Dat komt doordat we de neiging hebben om in het verleden te blijven hangen. We vinden het prettiger om daar te vertoeven, ook al betekent dat veel lijden. Die verblijfplaats is diep in ons onderbewuste, waar de films uit ons verleden steeds opnieuw vertoond worden. Iedere nacht ga je er weer naartoe en kijk je naar die films en lijd je. En de toekomst waar je je steeds weer zorgen over maakt, is niets anders dan de projectie van angst en verlangen uit het verleden.

Vrees het verleden niet

Omdat het zo makkelijk is verstrikt te raken in het verleden, is het goed om een geheugensteuntje te hebben dat je helpt in het huidige moment te blijven. In Plum Village gebruiken we een bel. Als we de bel horen beoefenen we het aandachtig in- en uitademen en zeggen we: ‘Luister, luister! Deze prachtige klank brengt me weer thuis bij mijn ware zelf.’

Mijn ware zelf, mijn ware thuis, is het hier-en-nu. Het verleden is niet mijn ware thuis.

Je wilt misschien tegen het kleine kind in je zeggen dat het verleden niet ons thuis is, ons thuis is hier, waar we echt ons leven kunnen leven. We kunnen alle voeding en heling die we nodig hebben, hier in het huidige moment vinden. Veel van de angst, ongerustheid en verdriet die we ervaren is nog steeds in ons omdat het innerlijk kind nog niet bevrijd is. Dat kind is bang om in het huidige moment te stappen, en dus kunnen jouw aandacht en jouw adem dit kind helpen om zich te realiseren dat het veilig is en dat het vrij kan zijn.

Stel je voor dat je naar de bioscoop gaat. Vanaf je stoel in de zaal kijk je naar het scherm. Er is een verhaal met mensen die allemaal iets met elkaar te maken hebben. En daar, in het publiek, zit jij en je huilt. Je denkt dat wat je ziet de realiteit is en dat is waarom je echte tranen huilt en echte emoties voelt. Het lijden is echt, de tranen zijn echt. Maar als je naar het scherm zou lopen en het aanraakt, zie je geen echte mensen. Het is alleen maar bewegend licht. Je kunt niet met de mensen op het scherm praten of ze op de thee vragen. Je kunt ze niet laten ophouden of vragen aan ze stellen, maar toch kan het je allemaal erg aangrijpen en doen lijden, in lichaam en geest. Onze herinneringen kunnen echt leed in ons veroorzaken, zowel op

het emotionele als op het fysieke vlak, zelfs als die herinneringen gaan over dingen die helemaal niet op dit moment plaatsvinden.

Als we erkennen dat we er een gewoonte van hebben gemaakt om oude gebeurtenissen weer te herleven, en op nieuwe dingen te reageren alsof het om die oude gebeurtenissen gaat, kunnen we onszelf eraan herinneren dat we een andere keuze hebben. We kunnen het huidige moment dan zien zoals het is, een nieuw moment, en het verleden laten rusten totdat we er met mededogen naar kunnen kijken.

Kies op een rustig moment, liefst als je het niet te druk hebt, een tijd en een plek, om het verdrietige, gekwetste kind in je te vertellen dat ze niet meer hoeft te lijden. Je kunt haar hand pakken en haar uitnodigen mee te komen naar het huidige moment om alle wonderen van het leven te zien die er voor ons in het hier-en-nu zijn. 'Kom maar mee, lief. We zijn nu groot, we hoeven niet meer bang te zijn. We zijn niet langer kwetsbaar, niet langer breekbaar. We hoeven nu niet meer bang te zijn.'

Dat moet je het kind in je aanleren. Je moet haar uitnodigen met je mee te gaan en samen met jou het leven te leven in het huidige moment. We kunnen natuurlijk aandacht geven aan het verleden en ervan leren, maar als we dat doen, blijven we stevig verankerd in het nu. Zo kunnen we op een verstandige manier naar het verleden kijken zonder erin meegezogen of erdoor overdonderd te worden.

Zonder angst aan de toekomst denken

Op dezelfde manier kunnen we met de toekomst omgaan, zonder dat we opgeslokt worden door onze plannen. Vaak is het zo dat we of helemaal geen plannen maken, of juist verstrikt raken in obses-

Voor velen van ons ligt er, zelfs als we heel vrolijk zijn, angst achter onze vreugde

Wie kent er geen angst? Angst voor eenzaamheid, voor verlies, voor ziekte of dood, voor financiële problemen, of voor milieuhavens. En soms zijn we angstig zonder dat we weten waarvoor. Het kan ons verlammen en bezorgd maken.

In dit boek maakt Thich Nhat Hanh angst hanteerbaar. Hij laat zien wat de bron is van je angstgevoelens en wat je ertegen kunt doen. Via mindfulnessoefeningen leert hij je omgaan met je eigen angsten en in het hier-en-nu te leven.



Thich Nhat Hanh (1926-2022) was een Vietnamese zenmeester, dichter en vredesactivist. Zijn boeken verbinden boeddhistische wijsheid met het dagelijks leven. Zijn boodschap is eenvoudig én radicaal: echte verandering, zowel maatschappelijk als persoonlijk, begint bij aandacht voor wat er nu is.

