

Thich Nhat Hanh

# Verzoening

UITGEVERIJ  
**XL**  
DEVENTER

# Een

## *De energie van mindfulness*

De energie van mindfulness is de zalf die ervoor zorgt dat we oog hebben voor het innerlijke kind. Het is de zalf die het kind doet genezen. Maar hoe cultiveren we deze energie?

In de boeddhistische psychologie bestaat het bewustzijn uit twee delen: geest-bewustzijn en pakhuis-bewustzijn. Geest-bewustzijn is ons actieve bewustzijn. In de westerse psychologie wordt dit 'de bewuste geest' genoemd. Om de energie van mindfulness te cultiveren, proberen we ons actieve bewustzijn bij al onze activiteiten te houden en echt aanwezig te zijn in wat we doen. We willen met aandacht theedrinken of op de fiets door de stad rijden. Wanneer we lopen, willen we daar helemaal in opgaan. Ademhalend, willen we ons ervan bewust zijn dat we aan het ademen zijn.

Het pakhuis-bewustzijn, of ook wel grondbewustzijn, is de basis van ons bewustzijn. In de westerse psychologie noemen we dit 'de onbewuste geest'. Hier liggen al onze vroegere ervaringen opgeslagen. Het pakhuis-bewustzijn beschikt over het vermogen tot leren en informatie verwerken.

Vaak is onze geest niet echt bij ons lichaam. Soms

doen we onze dagelijkse dingen zonder dat het geest-bewustzijn daar ook maar enigszins aan te pas komt. Er kan heel wat door ons gedaan worden met alleen het pakhuis-bewustzijn, en het geest-bewustzijn kan aan duizend andere dingen denken. Neem bijvoorbeeld een autoritje door de stad. Het geest-bewustzijn is dan totaal niet bezig met aan rijden te denken en toch bereiken we onze bestemming zonder te verdwalen of een ongeluk te krijgen. In dat geval opereert het pakhuis-bewustzijn in zijn eentje. Bewustzijn is als een huis met een kelder en een woonkamer. De kelder is het pakhuis-bewustzijn en de woonkamer het geest-bewustzijn. In het pakhuis-bewustzijn liggen de mentale formaties als woede, verdriet of vreugde in de vorm van zaden (*bija*) opgeslagen. We hebben zaadjes van woede, wanhoop, discriminatie, angst en zaadjes van mindfulness, mededogen, begrip, enzovoort. Het pakhuis-bewustzijn is dat geheel van zaden en tevens de grond die alle zaden bewaart en in stand houdt. De zaden blijven daar totdat we iets horen, zien, lezen of denken dat een zaadje in beroering brengt en de woede, de vreugde of het verdriet in ons wakker maakt. Dit zaadje komt op en wordt manifest op het niveau van het geest-bewustzijn, in onze woonkamer. Op dat moment spreken we niet langer van een zaadje, maar van een mentale formatie.

Wanneer iemand het zaad van woede in beroering brengt door iets te zeggen of te doen dat ons van streek maakt, zal dat zaadje opkomen en zich in ons geest-bewustzijn als de mentale formatie (*cit-tasamskara*) van woede manifesteren. Het woord 'formatie' is een boeddhistisch begrip dat aangeeft dat er iets gevormd wordt doordat meerdere voorwaarden samenkomen. Een markeerstift is een formatie; mijn hand, een bloem, een tafel, een huis, het zijn allemaal formaties. Een huis is een fysieke formatie. Mijn hand is een fysiologische formatie. Mijn woede is een mentale formatie. In de boeddhistische psychologie spreken we over eenenvijftig verschillende soorten zaden die zich als eenenvijftig mentale formaties kunnen manifesteren. Woede is er maar een van. In het pakhuis-bewustzijn wordt woede een zaadje genoemd, in het geest-bewustzijn heet woede een mentale formatie.

Iedere keer dat een zaadje, bijvoorbeeld dat van woede, in onze woonkamer opkomt en als een mentale formatie manifest wordt, is het eerste dat we zouden kunnen doen het zaadje van mindfulness aan te raken en dit uit te nodigen ook op te komen. Nu zijn er twee mentale formaties in de woonkamer. Hier is sprake van de mindfulness van woede. Mindfulness is altijd mindfulness van iets. Wanneer we mindful ademen, is dat de mind-

fulness van ademen. Mindful lopen is de mindfulness van lopen. Mindful eten is de mindfulness van eten. En hier gaat het over de mindfulness van woede. Mindfulness herkent en omarmt de woede. Onze oefening is gestoeld op het inzicht van non-dualiteit – woede is niet een vijand. Wij zijn zelf zowel mindfulness als woede. De mindfulness is er niet om de woede te onderdrukken of ertegen te vechten, maar om deze onder ogen te zien en er zorg voor te dragen. Het is als een grote broer die een jongere broer helpt. Dus de energie van woede wordt herkend en teder in de armen gesloten door de energie van mindfulness.

Telkens wanneer we de energie van mindfulness nodig hebben, raken we dit zaad simpelweg aan met ons mindful ademen, mindful lopen en glimlachen. Zodoende hebben we de energie paraat om tot herkenning te komen, om in de armen te sluiten en, weer wat later, diep te kijken en te transformeren. Wat we ook doen, of het nu koken, vegen, fietsen of lopen is, door ons van onze ademhaling bewust te zijn kunnen we de energie van mindfulness almaar blijven opwekken en zodoende de zaadjes ervan in ons sterk maken. Binnen in de zaden van mindfulness liggen de zaden van concentratie. Met deze twee energieën zijn wij in staat onszelf van verstoorde emoties te bevrijden.

## **De geest behoeft een goede doorbloeding**

We weten dat er gifstoffen in ons lichaam zitten. Als onze bloedsomloop niet goed functioneert, hopen deze gifstoffen zich op. Om gezond te blijven is het lichaam hard bezig de gifstoffen te verwijderen. Bij een goede doorbloeding kunnen de nieren en de lever hun werk doen en het gif afvoeren. Massage helpt de doorbloeding te verbeteren.

Ook bij ons bewustzijn kan er sprake zijn van een minder goede doorbloeding. Misschien zijn lijden, pijn, verdriet of wanhoop in ons vast gaan zitten en werkt deze blokkade als een gif in ons bewustzijn. We noemen dit een interne formatie of interne knoop. Door onze pijn of ons verdriet in de armen te sluiten met de energie van mindfulness masseren wij ons bewustzijn. Bij een slechte doorbloeding kunnen onze organen niet naar behoren werken en worden we ziek. Een psyche die geen goede doorbloeding heeft, maakt onze geest ziek. Mindfulness stimuleert en versnelt overal in de pijngebieden de doorstroming.

## **De woonkamer bezetten**

De gebieden waar we pijn, verdriet, woede en wanhoop voelen, proberen altijd in ons geest-bewust-

zijn, onze woonkamer op te komen, omdat ze volgroeid zijn en onze aandacht behoeven. Maar wij willen deze ongenode gasten niet zien opkomen, want het is pijnlijk om naar te kijken. En dus proberen we deze weg te houden. Laat ze maar beneden in de kelder blijven doorslapen. We voelen er niet voor de pijngebieden onder ogen te zien, vandaar dat we doorgaans de woonkamer met andere gasten volproppen. Wanneer we ook maar een kwartiertje vrije tijd hebben, doen we van alles om de woonkamer bezet te houden. We bellen een vriend, we slaan een boek open, we zetten de tv aan, we gaan een eindje rijden. We hopen dat met een propvolle woonkamer deze onplezierige mentale formaties niet op zullen komen.

Maar alle mentale formaties hebben behoefte aan doorbloeding. Als ze bij hun opkomst tegengewerkt worden, stroomt je psyche niet goed door en gaan zich symptomen van mentale stoornis en depressie in je lichaam en geest voordoen.

Soms neem je bij hoofdpijn een aspirine, maar gaat je hoofdpijn niet weg. Er kan bij dit soort hoofdpijn sprake zijn van een symptoom van mentale stoornis. Misschien heb je een allergie. We denken daarbij vaak aan een lichamelijke kwaal, maar allergieën kunnen ook een symptoom zijn van mentale stoornis. De dokter schrijft een recept voor, maar soms

onderdrukken de medicijnen dan onze interne formaties en verergert dit onze ziekte.

## Barrières slechten

Als we leren geen angst te hebben voor onze lijdensknopen, laten we deze van lieverlee tot in onze woonkamer doorstromen. We leren de knopen in onze armen te sluiten en met de energie van mindfulness te transformeren. Door de barrière tussen de kelder en de woonkamer te slechten, zullen er pijngebieden opkomen en dit zal ons enige pijn geven. Ons innerlijke kind heeft misschien een hoop angst en woede in zich verzameld, omdat het zo'n lange tijd in de kelder heeft moeten zitten. Er is geen manier om dit te vermijden.

Vandaar dat de beoefening van mindfulness zo belangrijk is. Als er geen mindfulness is, is het opkomen van deze zaden iets zeer onaangenaams. Maar als we weten hoe we de energie van mindfulness op moeten wekken, werkt het bijzonder heilzaam om deze zaden dagelijks uit te nodigen en in de armen te sluiten. Mindfulness is een krachtige energiebron die deze negatieve energieën kan herkennen, omarmen en verzorgen. Misschien is het zo dat de zaden aanvankelijk helemaal niet op willen komen, omdat er bijvoorbeeld te veel angst en wantrouwen is. Lok

deze daarom een beetje uit de tent. Een sterke emotie zal na enige tijd omarmd te zijn geweest naar de kelder terugkeren en weer tot zaadje worden, zwakker dan voorheen.

Iedere keer dat je je interne formaties in mindfulness baadt, worden de pijngebieden in je lichter. Geef daarom dagelijks je woede, je wanhoop, je angst een bad van mindfulness. Door deze iedere dag naar boven te halen en weer omlaag te helpen, ontstaat er in je psyche na enige dagen of weken een goede doorstroming.

## De functie van mindfulness

De eerste functie van mindfulness is te herkennen en niet te vechten. We kunnen ieder moment stoppen en ons bewust worden van het kind in ons. Wanneer wij het verwonde kind voor het eerst onder ogen zien, hoeven wij ons alleen maar van zijn of haar aanwezigheid bewust te zijn en hallo te zeggen. Dat is alles. Misschien is het kind droevig. Adem dan gewoon in en zeg tegen jezelf: 'Ik adem in en weet dat er verdriet in mij boven is gekomen. Hallo, verdriet van mij. Ik adem uit en zal goed voor je zorgen.'

Als we ons innerlijke kind eenmaal herkend hebben, is de tweede functie van mindfulness hem

of haar te omarmen. Dit is een heerlijke oefening. In plaats van tegen onze emoties te vechten, zorgen we goed voor onszelf. Mindfulness brengt een bondgenoot met zich mee: concentratie. De eerste paar minuten dat we bezig zijn ons innerlijke kind te herkennen en teder in de armen te sluiten, zullen enige verlichting geven. De lastige emoties zullen er nog steeds zijn, maar we lijden al minder.

Na de herkenning en omarming van ons innerlijke kind is de derde functie van mindfulness het kalmeren en verzachten van onze problematische emoties. Door dit kind simpelweg liefdevol vast te houden, komen onze lastige emoties al tot rust en beginnen wij ons prettig te voelen. Wanneer we de sterke emoties met mindfulness en concentratie omarmen, zijn we in staat de wortels van deze mentale formaties te onderkennen. We weten dan waar onze pijn vandaan is gekomen. Wanneer we de wortel van de dingen zien, vermindert ons lijden. Dus mindfulness herkent, omarmt en verzacht.

De energie van mindfulness omvat zowel de energie van concentratie als die van inzicht. Concentratie helpt ons om ons op een enkel ding te richten. Met concentratie wordt de energie van het kijken veel krachtiger en is er inzicht mogelijk. Inzicht heeft altijd de kracht ons te bevrijden. Als er mindfulness is en wij deze levend weten te houden, zal