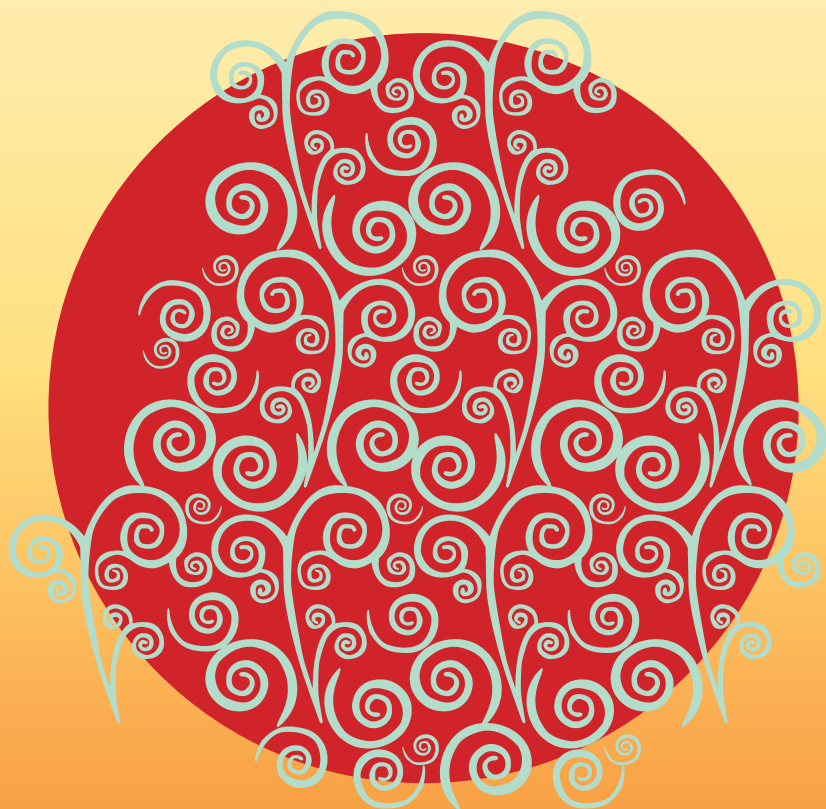


WOEDE

Emoties kalmeren met
milde aandacht



THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh

WOEDE

Emoties kalmeren met milde aandacht

th ten have

Inhoud

Inleiding	7
1. Woede consumeren	17
2. Het vuur van woede doven	27
3. De taal van echte liefde	49
4. Transformatie	65
5. Mededogende communicatie	85
6. Je eigen hartsoetra	103
7. Geen vijanden	117
8. David en Angelina – de gewoonte-energie van woede	133
9. Woede omarmen met mindfulness	147
10. Mindful ademen	161
11. Het Zuivere Land herstellen	171
BIJLAGEN	
A. Vredesverdrag	185
B. De vijf aandachtsoefeningen	189
C. Geleide meditaties voor diep kijken en het loslaten van woede	193
D. Diepe ontspanning	199

Inleiding

Een oefening in geluk

Gelukkig zijn betekent voor mij minder lijden. Als we niet in staat zouden zijn om de pijn in ons te transformeren, zouden we nooit gelukkig kunnen zijn.

Veel mensen zoeken geluk buiten zichzelf, maar echt geluk komt van binnenuit. Onze cultuur vertelt ons dat je gelukkig wordt als je veel geld of macht hebt en een hoge positie in de maatschappij bekleedt. Maar als je goed kijkt, zie je dat veel rijke en beroemde mensen niet gelukkig zijn. Velen van hen plegen zelfmoord.

De Boeddha en de monniken en nonnen van zijn tijd bezaten, op drie pijnen en een kom na, helemaal niets. Maar ze waren heel gelukkig, omdat ze iets zeer kostbaars bezaten: vrijheid.

Volgens de leer van de Boeddha is vrijheid de grondvoorwaarde voor geluk. Geen politieke vrijheid, maar vrijheid van de mentale formaties van woede, wanhoop, jaloezie en waanideeën. Deze mentale formaties noemt de Boeddha vergiften. Zolang deze vergiften zich in ons hart bevinden, zullen we geen geluk vinden.

Om vrij te zijn van woede, zullen we moeten oefenen, of je nu christen, moslim, boeddhist, hindoe of jood bent. Je kunt niet aan Boeddha, God of Mohammed vragen of hij de woede voor je uit je hart wil halen. Er zijn praktische richtlijnen waarmee we de begeerte, woede en verwarring in ons kunnen transformeren. Als we ons aan deze richtlijnen houden en leren hoe we ons lijden moeten koesteren, kunnen we anderen helpen om dit ook te doen.

Op een positieve manier veranderen

Stel je een gezin voor waarin vader en zoon boos zijn op elkaar en niet meer communiceren. De vader lijdt hier net als de zoon heel erg onder. Ze willen hun woede wel loslaten, maar weten niet hoe.

Goed onderricht kun je direct in je leven toepassen, zodat je je lijden kunt transformeren. Als je woedend bent, lijd je omdat het aanvoelt alsof je in de brandende hel staat. Als je volkomen wanhopig of heel jaloers bent, bevind je je in de hel. Dan moet je een vriend(in) die meditatie beoefent opzoeken en hem of haar vragen welke oefeningen je kunt doen om de woede of wanhoop in jezelf te transformeren.

Mededogend luisteren verzacht lijden

Als iemands woorden met woede geladen zijn, komt dit doordat diegene diep lijdt. Omdat diegene zo lijdt, raakt hij verbitterd. Hij klaagt snel en geeft anderen de schuld van

zijn problemen. Daarom vind je het niet prettig om naar zo iemand te luisteren en probeer je hem te vermijden.

Om woede te kunnen begrijpen en transformeren, moeten we mededogend leren luisteren en liefdevol spreken beoefenen. Er is een bodhisattva – een Groot Wezen of een verlicht persoon – die heel diep en vol mededogen kan luisteren. Zij wordt Kwan Yin of Avalokiteshvara, de bodhisattva van groot mededogen, genoemd. Iedereen moet net als deze bodhisattva diep luisteren leren beoefenen. Dan kunnen we heel praktische hulp geven aan mensen die hulp nodig hebben bij het herstellen van de communicatie.

Mededogend luisteren kan het leed in de ander verzachten. Maar zelfs al heb je de beste intenties, dan nog ben je niet in staat om diep te luisteren als je jezelf niet traint in de kunst van het mededogend luisteren. Als je in stilte kunt zitten en een uur lang mededogend naar de ander kunt luisteren, kun je veel leed verzachten. Luister met slechts één doel voor ogen: geef de ander de ruimte om zichzelf te uiten en zijn leed te verzachten. Wees terwijl je luistert, de hele tijd mededogend aanwezig.

Je dient heel geconcentreerd te zijn terwijl je luistert. Je zult je met al je aandacht en met je hele wezen – je ogen, oren, lichaam en geest – moeten focussen op de beoefening van het luisteren. Als je net doet alsof je luistert, en dus niet voor de volle honderd procent luistert, dan merkt de ander dit en zal zijn of haar leed niet verzacht worden. Als je weet hoe je mindful ademen beoefent en je je aandacht kunt blijven richten op het verlangen om het leed van de ander te verzachten, zul je in staat zijn om mededogend te blijven terwijl je luistert.

Mededogend luisteren is een heel diepgaande beoefening. Je luistert zonder iemand te be- of veroordelen of te beschuldigen. Je luistert omdat je wilt dat de ander minder lijdt. Die ander kan je vader zijn, je zoon, dochter of partner. Als je leert om naar de ander te luisteren, kun je diegene echt helpen om zijn of haar woede en lijden te transformeren.

Een lopende tijdbom

Ik ken een Amerikaanse, katholieke vrouw. Ze leed heel erg onder de moeizame relatie met haar man. Het gezin was in goeden doen en beide partners hadden een universitaire opleiding genoten. Maar haar echtgenoot ging gebukt onder een groot lijden. Hij voerde strijd met zijn vrouw en al zijn kinderen en was niet in staat om met hen te communiceren. Iedereen binnen het gezin probeerde hem te vermijden, want hij was een tikkende tijdbom die elk moment kon ontploffen. Zijn woede was enorm. Hij was ervan overtuigd dat zijn vrouw en kinderen hem verachtten, omdat niemand bij hem in de buurt wilde zijn. In werkelijkheid verachtte zijn vrouw hem helemaal niet en zijn kinderen evenmin. Ze waren bang voor hem. Het was gevaarlijk om dicht bij hem te komen, want hij kon ieder moment ontploffen.

Op een dag wilde de vrouw zelfmoord plegen, omdat ze de problemen niet langer aankon. Ze had het gevoel dat ze zo niet verder kon leven. Maar voordat ze zelfmoord pleegde, belde ze een vriendin die boeddhistische meditatie beoefende, om haar te vertellen wat ze van plan was. Deze boeddhistische vriendin had haar meerdere malen uitgenodigd om samen te

mediteren en zo haar leed te verzachten, maar ze had altijd geweigerd. Ze zei dat ze als katholiek niet mocht mediteren en ook geen boeddhistische leer mocht volgen.

Die middag, toen de boeddhistische vrouw vernam dat haar vriendin van plan was om zelfmoord te plegen, zei ze door de telefoon: 'Je zegt dat je mijn vriendin bent en je staat op het punt van sterven. Het enige wat ik je vraag is dat je luistert naar een lezing van mijn leraar en dat weiger je. Als je echt mijn vriendin bent, neem dan alsjeblieft een taxi en kom naar me toe om naar de opname te luisteren. Daarna kun je zelfmoord plegen.'

Toen de katholieke vrouw aankwam, liet haar vriendin haar alleen in de woonkamer om te luisteren naar de dharmalezing over het herstellen van communicatie. Tijdens het uur à anderhalf uur dat ze hiernaar luisterde, onderging ze een diepe transformatie. Ze ontdekte veel nieuwe dingen. Ze beseftte dat ze deels zelf verantwoordelijk was voor haar eigen lijden en dat ze haar man ook veel leed had bezorgd. Ze realiseerde zich dat ze totaal niet in staat was geweest om hem te helpen. Ze had zijn leed zelfs iedere dag iets erger gemaakt omdat ze hem vermeed. De dharmalezing leerde haar dat ze diep en met mededogen moest leren luisteren, wilde ze een ander kunnen helpen. En daartoe was ze de afgelopen vijf jaar niet in staat geweest.

De bom ontmantelen

Nadat ze naar de dharmalezing had geluisterd, voelde de vrouw zich heel geïnspireerd. Ze wilde naar huis gaan en diep luiste-

ren beoefenen om zo haar man te helpen. Maar haar boeddhistische vriendin zei: ‘Nee, dat kun je vandaag nog beter niet doen, want mededogend luisteren is een heel diepgaand onderricht. Je zult minstens een of twee weken moeten oefenen voor je als een bodhisattva kunt luisteren.’ En dus nodigde de vrouw haar katholieke vriendin uit om samen een retraite bij te wonen en er meer over te leren.

Er deden 450 mensen aan de retraite mee. Zes dagen lang aten, sliepen en oefenden ze samen. Gedurende die periode beoefenden we allemaal mindful ademen. We richtten onze aandacht op de in- en uitademing om zo lichaam en geest samen te brengen. We beoefenden mindful lopen, waarbij we ons voor de volle honderd procent op iedere stap concentreerden. We beoefenden mindful ademen, lopen en zitten om het lijden in onszelf te kunnen waarnemen en omarmen.

De deelnemers luisterden niet alleen naar de dharmalezingen, maar iedereen oefende zich ook in de kunst van het luisteren naar elkaar en in liefdevol spreken. We probeerden diep te luisteren om het lijden in de ander beter te kunnen begrijpen. De katholieke vrouw oefende heel serieus en diep omdat het voor haar een zaak van leven of dood was.

Toen ze na de retraite thuiskwam, was ze heel rustig en haar hart was vol mededogen. Ze wilde haar echtgenoot echt helpen om de bom in zijn hart te ontmantelen. Ze ging langzaam te werk en volgde haar ademhaling om rustig te blijven en haar mededogen te voeden. Ze beoefende mindful lopen en het viel haar man op dat ze was veranderd. Uiteindelijk zocht ze zijn nabijheid en ging in stilte naast hem zitten, iets wat ze vijf jaar lang niet had gedaan.

Ze bleef lang stil, ongeveer tien minuten. Daarna legde ze liefdevol haar hand op die van hem en zei: ‘Lieverd, ik weet dat je de afgelopen vijf jaar veel geleden hebt en dat spijt me heel erg. Ik weet ook dat ik voor een belangrijk deel verantwoordelijk ben voor je lijden. Ik heb je leed niet alleen niet kunnen verzachten, maar het ook nog eens verergerd. Ik heb veel fouten gemaakt en je veel pijn bezorgd. Dat spijt me heel, heel erg. Ik hoop dat je me de kans wilt geven om opnieuw te beginnen. Ik wil dat je gelukkig bent, maar wist niet hoe ik hierbij kon helpen en daarom heb ik de situatie dag na dag alleen maar erger gemaakt. Zo wil ik niet verder. Dus help me alsjeblieft, lieverd. Ik heb je hulp nodig om je beter te kunnen begrijpen en meer van je te kunnen houden. Vertel me alsjeblieft wat je op het hart ligt. Ik weet dat je erg lijdt en ik wil je lijden leren kennen zodat ik niet opnieuw net als in het verleden steeds weer de verkeerde dingen doe. Zonder jou kan ik dit niet. Ik heb je hulp nodig zodat ik je niet opnieuw blijf kwetsen. Ik wil enkel nog van je houden.’ Terwijl ze dit tegen hem zei, begon haar man te huilen. Hij hilde als een kleine jongen.

Zijn vrouw was lang heel verbitterd geweest. Ze schreeuwde voortdurend en haar woorden waren geladen met woede, verbittering, beschuldigingen en oordelen. Ze hadden alleen nog maar ruzie samen. Ze had al jaren niet meer op deze manier, zo liefdevol en teder, tegen haar man gesproken. Toen ze haar man zag huilen, besepte ze dat dit haar kans was. De deur naar het hart van haar man zat op slot, maar stond nu weer op een kier. Ze wist dat ze heel voorzichtig moest zijn en daarom bleef ze mindful ademen beoefenen. Ze zei: ‘Alsjeblieft lieverd,

vertel me alsjeblieft wat je op het hart ligt. Ik wil graag leren om het beter te doen, zodat ik niet dezelfde fouten blijf maken.’

Deze vrouw is ook een intellectueel. Ze heeft net als haar man een doctorstitel, maar ze gingen onder dit lijden gebukt omdat ze allebei niet wisten hoe ze met mededogen naar elkaar konden luisteren. Maar die avond deed ze het fantastisch, het lukte haar om mededogend luisteren te beoefenen. Het bleek voor beiden een zeer helende avond te zijn. Al na enkele uren samen konden ze zich met elkaar verzoenen.

Het juiste onderricht en de juiste oefening

Als de oefening passend en goed is, heb je geen vijf of tien jaar nodig maar kunnen een paar uur al een transformatie bewerkstelligen of helend werken. Ik weet dat die avond voor de katholieke vrouw heel geslaagd was, omdat ze haar man ervan wist te overtuigen mee te gaan op een tweede retraite.

De tweede retraite duurde eveneens zes dagen en aan het eind ervan onderging ook haar man een grote transformatie. Tijdens een theemeditatie introduceerde hij zijn vrouw aan enkele mede-retraitanten. Hij zei: ‘Beste vrienden, beste mede-beoefenaars, ik wil jullie graag voorstellen aan een bodhisattva, een Groot Wezen: mijn vrouw, een grote bodhisattva. De afgelopen vijf jaren ben ik erg dom geweest en heb ik haar heel veel leed bezorgd. Maar met behulp van haar beoefening heeft ze alles veranderd. Ze heeft mijn leven gered.’ Vervolgens vertelden ze hun verhaal en hoe ze op de retraite terecht waren gekomen. Ze deelden de manier waarop ze zich op een diep niveau hadden verzoend en hun liefde hadden vernieuwd.

Als een boer een soort mest gebruikt die geen enkel effect heeft, moet hij een andere soort nemen. Hetzelfde geldt voor ons. Als je na een aantal maanden merkt dat de oefening die je doet geen transformatie of heling tot gevolg heeft, dien je je te bezinnen op de situatie. Dan moet je je aanpak veranderen, verder onderricht volgen om de bij jou passende oefening te vinden die jouw leven en de levens van de mensen van wie je houdt, kan transformeren.

Dit is voor iedereen bereikbaar als we het juiste onderricht krijgen en de juiste beoefening doen. Als je heel serieus oefent en van de beoefening een zaak van leven of dood maakt zoals deze katholieke vrouw, dan kun je alles veranderen.

Geluk mogelijk maken

We leven in een tijd met veel hoog ontwikkelde communicatiemiddelen. Informatie bereikt in een mum van tijd de andere kant van de planeet. Maar juist in deze tijd verloopt de communicatie tussen mensen, vader en zoon, man en vrouw, moeder en dochter, vaak heel erg stroef. Als we de communicatie niet kunnen herstellen, worden we nooit gelukkig. In de boeddhistische leer worden de beoefening van mededogend luisteren, van liefdevol spreken en van koester je woede heel helder verwoord. We moeten de leer van de Boeddha ten aanzien van diep luisteren en liefdevol spreken in praktijk brengen als we de communicatie willen herstellen en geluk willen brengen in ons gezin, onze school en onze gemeenschap. Dan kunnen we ook andere mensen in de wereld helpen.

Woede consumeren

Iedereen dient te weten hoe hij met zijn woede moet omgaan en hoe hij zijn woede kan leren koesteren. Om dit te kunnen, moeten we meer aandacht schenken aan het biochemische aspect van woede, omdat de wortels van woede zowel in ons lichaam als in onze geest liggen. Als je je woede analyseert, kun je de fysiologische aspecten ervan zien. Je moet dan diep kijken naar de manier waarop je eet, drinkt, consumeert en je lichaam behandelt in het dagelijks leven.

Woede is niet slechts een psychologische realiteit

Het onderricht van de Boeddha leert dat ons lichaam en onze geest niet van elkaar gescheiden zijn. Ons lichaam is onze geest en tegelijkertijd is onze geest ook ons lichaam. Woede is niet slechts een mentale realiteit, omdat het fysieke en mentale aan elkaar gekoppeld en niet te scheiden zijn. Binnen het boeddhisme noemen we het geheel van lichaam en geest *namarupa*. Namarupa is de soma en psyche, lichaam en geest als één geheel. Dezelfde realiteit doet zich soms als geest en soms als lichaam voor.

Door diep te kijken naar de aard van elementaire deeltjes, hebben wetenschappers ontdekt dat deze zich soms als een golf en soms als een deeltje manifesteert. Een golf verschilt nogal van een deeltje. Een golf kan alleen maar een golf zijn en geen deeltje. En een deeltje kan alleen maar een deeltje zijn en geen golf. Maar toch zijn de golf en het deeltje hetzelfde ding. Daarom noemen ze het niet een 'golf' of een 'deeltje', maar een 'golf-deeltje', omdat beide woorden hierin zitten. Wetenschappers hebben het elementaire deeltje deze naam gegeven.

Hetzelfde geldt voor ons lichaam en onze geest. Volgens onze dualistische zienswijze kan geest geen lichaam zijn en lichaam geen geest. Maar als we diep kijken, zien we dat geest lichaam is en dat lichaam geest is. Als we de dualiteit die lichaam en geest als van elkaar gescheiden ziet kunnen overstijgen, komen we heel dicht bij de waarheid.

Veel mensen beginnen te beseffen dat wat er met het lichaam gebeurt ook met de geest gebeurt, en andersom. De moderne geneeskunde is zich ervan bewust dat ziekte van het lichaam het resultaat kan zijn van ziekte in de geest. En ook dat ziekte in de geest verband kan houden met ziekte in het lichaam. Lichaam en geest zijn niet twee verschillende entiteiten, ze zijn één. Als we woede de baas willen worden, zullen we heel goed voor ons lichaam moeten zorgen. De manier waarop we eten en consumeren is heel belangrijk.

We zijn wat we eten

Onze woede, frustratie en wanhoop hebben heel veel te maken met ons lichaam en het voedsel dat we eten. We moeten

een eetstrategie, een manier van consumeren, bedenken om onszelf te beschermen tegen woede en geweld. Eten is een aspect van onze cultuur. De manier waarop we ons voedsel verbouwen, het soort voedsel dat we eten en de manier waarop we eten, hebben alles te maken met onze cultuur en mate van beschaving, omdat de keuzes die we maken voor vrede kunnen zorgen en lijden kunnen verlichten.

Het voedsel dat we eten heeft een belangrijk aandeel in onze woede. Ons eten kan woede bevatten. Als we het vlees van een dier met gekkekoeienziekte eten, zit er woede in het vlees. Maar we moeten ook de andere soorten voedsel die we eten onderzoeken. Als we een ei of kip eten, weten we dat ook dat ei of die kip veel woede kan bevatten. Dan eten we woede met als gevolg dat we woede uitdragen.

Kippen worden tegenwoordig in grootschalige, moderne kippenboerderijen gehouden, waarin ze niet kunnen lopen, rennen of in de aarde naar eten kunnen zoeken. Ze worden uitsluitend door mensen gevoed en in kleine kooien gehouden waarin ze niet kunnen bewegen. Ze zijn gedwongen dag en nacht te blijven staan. Stel je voor dat jou het recht wordt ontnomen te lopen en te rennen en dat je dag en nacht op dezelfde plek moet blijven staan. Je zou gek en boos worden. En dus worden de kippen gek en boos.

Boeren creëren een kunstmatig dag- en nachtritme, zodat kippen meer eieren leggen. Ze gebruiken kunstlicht om de dagen en nachten te verkorten, waardoor kippen denken dat er alweer 24 uren voorbij zijn en meer eieren produceren. Er zit veel woede, frustratie en lijden in kippen. Ze uiten hun woede en frustratie door de kippen naast hen aan te vallen. Ze

gebruiken hun snavels om de andere kippen te pikken en verwonden. Zo ontstaan door elkaars toedoen bloedende wonden, veel leed en vinden ze uiteindelijk de dood. Daarom knippen boeren tegenwoordig de scherpe punt van de snavels van de kippen, zodat ze elkaar niet meer uit frustratie kunnen pikken.

Als je het vlees of de eieren van zo'n kip eet, eet je ook de woede en frustratie. Wees je daarvan bewust en wees voorzichtig met wat je eet. Als je woede eet, word je woede en zul je woede uitdragen. Eet je wanhoop, dan zul je wanhoop uitdragen. En eet je frustratie, dan zul je frustratie uitdragen.

Laten we daarom gelukkige eieren van gelukkige kippen eten. En laten we melk drinken die niet van boze koeien komt. Drink biologische melk van koeien die op natuurlijke wijze opgroeien. We moeten de boeren steunen bij het houden van dieren op een diervriendelijke manier. We kunnen beter ook biologisch geteelde groenten kopen. Het is duurder, maar ter compensatie kunnen we iets minder eten. We kunnen leren om minder te eten.

Woede consumeren met andere zintuigen

We voeden onze woede niet alleen met eetbaar voedsel, maar ook met wat we consumeren met onze ogen, oren en met ons bewustzijn. De consumptie van cultuurgoederen is ook gekoppeld aan woede. Daarom is het heel belangrijk dat we een consumptiestrategie bedenken.

Wat we in tijdschriften lezen en op televisie zien, kan ook giftig zijn. Het kan ook woede en frustratie bevatten. Een film is te vergelijken met een biefstuk en kan net zo goed

woede bevatten. Als je hem consumeert, eet je woede en frustratie. Krantenartikelen en ook gesprekken kunnen veel woede bevatten.

Het kan voorkomen dat je je eenzaam voelt en met iemand wilt praten. Tijdens een gesprek van een uur kunnen de woorden van een ander je vergiftigen met tal van giftige stoffen. Mogelijk neem je een grote dosis woede tot je die later pas naar buiten komt. Daarom is mindful consumeren zo belangrijk. Neem je als je naar het nieuws luistert, een krantenartikel leest of iets met anderen bespreekt, dezelfde vergiften in je op als wanneer je onaanachtig eet?

Gezond en minder eten

Sommige mensen vluchten in eten om hun zorgen en depressiviteit te vergeten. Overeten kan problematische gevolgen hebben voor het verteringssysteem en bijdragen aan het ontstaan van woede. Het kan ook te veel energie geven. Als je niet weet hoe je met deze energie moet omgaan, kan zij veranderen in de energie van woede, seks of geweld.

Als we gezond eten, kunnen we minder eten. Dan hebben we slechts de helft van de hoeveelheid voedsel nodig die we nu iedere dag eten. Als je gezond wilt eten, moet je je voedsel ongeveer vijftig keer kauwen voordat je het doorslikt. Als je heel langzaam eet en het voedsel in je mond vloeibaar maakt, zul je veel meer voedingsstoffen via je darmen tot je nemen. Als je gezond eet en je voedsel zorgvuldig kauwt, neem je meer voedingsstoffen tot je dan wanneer je veel eet maar het voedsel niet goed verteert.

Eten is een diepgaande oefening. Als ik eet, geniet ik van ieder hapje dat ik neem. Ik ben me bewust van wát ik eet en dát ik eet. Je kunt mindful eten oefenen – weet dat je kauwt. Je kauwt je eten heel zorgvuldig en met veel vreugde. Van tijd tot tijd stop je met kauwen en maak je contact met de vrienden, familie of sangha (de gemeenschap van beoefenaars) om je heen. Je waardeert dat het geweldig is om hier te zitten en op deze manier je voedsel te kauwen, zonder dat je je zorgen maakt over van alles en nog wat. Als je mindful eet, eet of kauw je niet op je woede, bezorgdheid of bezigheden. Dan kauw je op je eten dat door anderen liefdevol is klaargemaakt. Dit is heel prettig.

Als het voedsel in je mond bijna vloeibaar is geworden, proef je de smaak veel intenser en smaakt het eten heel erg goed. Je kunt vandaag al proberen om op deze manier te kauwen. Wees je bewust van alle bewegingen die je mond maakt. Je zult ontdekken dat het eten heerlijk smaakt. Ook al eet je slechts droog brood zonder boter of jam, toch smaakt het heerlijk. Wie weet drink je er wat melk bij. Ik drink nooit melk. Ik kauw op melk. Als ik een stuk brood in mijn mond stop, kauw ik er enige tijd mindful op en dan neem ik een lepel melk. Die doe ik in mijn mond terwijl ik met volle aandacht blijf kauwen. Je weet niet half hoe heerlijk het kan zijn om slechts op wat melk en brood te kauwen.

Als het voedsel vloeibaar is geworden en zich heeft vermengd met je speeksel, is het al half verteerd. Als het vervolgens in je maag en darmen komt, verloopt de verdere vertering heel erg soepel. Veel van de voedingsstoffen in het brood en de melk zullen in je lichaam worden opgenomen. Je er-

vaart veel vreugde en vrijheid terwijl je kauwt. Als je op deze manier eet, eet je vanzelf ook minder.

Wees je bewust van je ogen als je voor jezelf opschept. Vertrouw ze niet. Het zijn juist je ogen die ervoor zorgen dat je te veel eten opschept. Je hebt helemaal niet zoveel nodig. Als je weet hoe je mindful en vreugdevol kunt eten, word je er van bewust dat je slechts de helft van de hoeveelheid nodig hebt die je ogen je willen laten nemen. Probeer dit eens uit. Kauwend op iets eenvoudigs als courgette, wortel, brood en melk, besef je dan misschien dat dit de beste maaltijd is die je ooit hebt gegeten. Het is fantastisch.

Veel mensen hier in Plum Village, ons meditatiecentrum in Frankrijk, hebben ervaring met deze manier van eten, met heel aandachtig en langzaam kauwen. Probeer deze manier van eten eens uit. Het kan ervoor zorgen dat je lichaam veel beter gaat aanvoelen, en je geest, je bewustzijn, dus ook.

Onze ogen zijn groter dan onze maag. We moeten de energie van volle aandacht, van mindfulness, naar onze ogen brengen, zodat we weten welke hoeveelheid voedsel we echt nodig hebben. De Chinese term voor de bedelkom van een monnik of non betekent 'het instrument voor de juiste maat'. Met deze kom voorkomen we dat onze ogen ons voor de gek houden. Als het eten tot aan de rand van de kom reikt, weten we dat het ruim voldoende is. Meer dan dat eten we niet. Als je op deze manier kunt eten, hoeft je minder te kopen. Als je minder eten koopt, kun je het je veroorloven om biologisch geteeld voedsel te kopen. Dit is iets wat je kunt doen als je alleen bent en als je een gezin hebt. Hierdoor ben je een grote steun voor de biologische boeren.

De vijfde aandachtsoefening

Iedereen heeft behoefte aan een dieet gebaseerd op de eigen bereidheid tot liefhebben en dienen. Een dieet gebaseerd op je intelligentie. De vijf aandachtsoefeningen vormen een weg uit het lijden, zowel voor de wereld als voor jezelf als individu (zie bijlage A voor de volledige tekst). De vijfde aandachtsoefening bestaat uit diep kijken naar de manier waarop we consumeren.

Deze aandachtsoefening gaat over mindful consumeren, over het volgen van een dieet dat zowel ons als de samenleving kan bevrijden. Omdat je je bewust bent van het lijden veroorzaakt door onaanachtig consumeren, beloof je:

... zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet, drink en verder tot mij neem. Ik beloof alleen die dingen tot me te nemen die vrede, welzijn en vreugde bevorderen in mijn lichaam en geest en in het collectieve lichaam en de collectieve geest van mijn familie en de samenleving. Ik heb het oprechte voornemen geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige televisieprogramma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken.

Als je je woede, frustratie en wanhoop wilt leren koesteren, kun je overwegen om deze aandachtsoefening als richtlijn te nemen. Als je alcohol met aandacht drinkt, zul je merken dat het lijden veroorzaakt. Het drinken van alcohol veroorzaakt

ziekten in lichaam en geest en doden in het verkeer. De productie van alcohol brengt ook lijden teweeg. Het gebruik van granen voor de alcoholproductie houdt verband met het gebrek aan voedsel in de wereld. Door mindful te eten en drinken kun je tot dit bevrijdende inzicht komen.

Maak een strategie voor mindful consumeren bespreekbaar met de mensen van wie je houdt, met gezinsleden ook al zijn ze nog jong. Kinderen begrijpen dit en het is daarom goed als ze deel hebben aan dit soort gesprekken. Samen kun je dan beslissen wat je eet en drinkt, naar welke tv-programma's je kijkt, wat je leest en wat voor gesprekken je voert. Met deze strategie bescherm je jezelf.

Je kunt niet over woede en de manier waarop je ermee moet omgaan spreken zonder aandacht te schenken aan alles wat je consumeert, want woede staat hier namelijk niet los van. Praat met de gemeenschap waar je deel van uitmaakt over een mindful consumeren-strategie. In Plum Village doen we ons best om onszelf te beschermen. We proberen de consumptie van dingen die onze woede, frustratie en angst voeden te vermijden. Om aandachtiger te kunnen consumeren, dienen we regelmatig te bespreken wat we eten, hoe we eten, hoe we met minder toekunnen en hoe we de kwaliteit van ons voedsel kunnen verbeteren – zowel van ons eetbare voedsel als van dat wat we via de zintuigen tot ons nemen.



Woede is een krachtige emotie, die levens kan verwoesten, je gezondheid kan schaden en je persoonlijke groei kan blokkeren. Je kunt je woede onderdrukken of juist de vrije teugel geven, maar geen van deze opties is volgens Thich Nhat Hanh de juiste. Hij pleit ervoor woede te erkennen en er bewuste aandacht aan te geven. Dan krijg je begrip voor jezelf en de ander.

Met behulp van mindfulnessoefeningen en meditaties laat de bekende zenmeester zien hoe je boosheid en woede kunt kalmeren.

Foto: Richard Friday



Thich Nhat Hanh is boeddhistisch monnik en bestsellerauteur. Hij is geliefd om zijn milde wijsheid en maatschappelijke betrokkenheid. Zijn boeken, lezingen en retraites hebben al velen geïnspireerd.

‘In het Westen is Thich Nhat Hanh naast de Dalai Lama de meest invloedrijke boeddhistische leider.’ – *The New York Times*

‘Hij toont ons het verband tussen persoonlijke, innerlijke vrede en vrede op aarde.’ – De Dalai Lama

