

YVONNE
TRAI NT
MINDFULNESS



ONT
STRESS
ON-LINE

"Misschien begrijp je al wat er met het idee van vergankelijkheid wordt bedoeld en heb je dit als werkelijkheid geaccepteerd. Maar heb je dit alleen op intellectueel niveau gedaan? leef je je dagelijks leven nog altijd alsof de dingen blijvend en duurzaam zijn? De idee van vergankelijkheid begrijpen is niet voldoende om de manier waarop je je leven ervaart en leeft te veranderen. Alleen inzicht kan je werkelijk bevrijden en dit inzicht kan slechts ontstaan als je diepgaand stilstaat bij vergankelijkheid. Dit houdt in dat je voortdurend beseft dat alles vergankelijk is, dat je dit bij alles wat je doet nooit uit het oog verliest. Het betekent dat je je concentreert op de vergankelijkheid en dat je deze concentratie gedurende de hele dag in stand houdt. Wanneer je met je hele wezen bewust bent van vergankelijkheid werpt dit een nieuw en buitengewoon licht op alles wat je doet en schenkt het je echte vrijheid en werkelijk geluk.

Om een voorbeeld te geven: je weet dat diegene van wie je houdt vergankelijk is, maar je blijft doen alsof diegene het eeuwige leven heeft. Je verwacht dat hij of zij er in deze vorm altijd zal zijn en dat zijn of haar kijk op de dingen en opvattingen altijd hetzelfde zullen blijven. Ondertussen blijkt dit haaks op de werkelijkheid te staan: die persoon verandert, zowel uiterlijk als innerlijk. Iemand die er vandaag nog is, hoeft er morgen niet meer te zijn, iemand die gezond en sterk is, kan morgen ziek worden, iemand die vandaag niet erg vriendelijk is, kan morgen een stuk aardiger zijn, enzovoorts.

Alleen wanneer we deze werkelijkheid volledig tot ons hebben laten doordringen, kunnen we een passend leven leiden. Wanneer we beseffen dat de mensen die wij kennen vergankelijk zijn, zullen we vandaag alles wat in ons vermogen ligt doen om hen gelukkig te maken, want we weten immers niet of zij er morgen nog zullen zijn. Nu zijn ze er, maar als wij niet vriendelijk tegen hen doen, dan verlaten ze ons vroeg of laat misschien wel.

Als je boos op iemand bent omdat hij je pijn gedaan heeft en je op het

punt staat om uit wraak iets te zeggen of doen wat de ander kwetst, sluit dan je ogen, adem lang en diep en bezin je op vergankelijkheid:

Terwijl ik de woede in me voel branden
Sluit ik mijn ogen en kijk in de toekomst
Waar ben jij over driehonderd jaar
En waar ben ik

Dit is een visualisatieoefening. Je ziet wat er van jou en van degene die je wilt straffen over driehonderd jaar overgebleven is: stof. Je beseft ten diepste dat zowel jij als de ander vergankelijk is. Je begrijpt duidelijk wat er over driehonderd jaar van jullie rest, namelijk stof. Je beseft direct dat boos worden op elkaar en elkaar leed berokkenen een domme, tragische verspilling is. Je beseft ook hoe kostbaar het is deze persoon in jouw leven te hebben. Je boosheid smelt weg en wanneer je je ogen opent, wil je die ander niet langer bestraffen. Het enige wat je nog wilt, is hem of haar stevig omarmen.

Door je te concentreren op vergankelijkheid kun je aan de ijzeren greep der woede ontsnappen. Door je geest te concentreren, kun je je geest bevrijden."

Thich Nath Hanh

Uit: Adem in, adem uit.