

## 12.01 Vrede

Waar zijn we in alle bijeenkomsten mee bezig geweest?

Met de kunst van het stoppen leren. We kunnen stoppen door oplettend ons lichaam te ervaren, oplettend te ademen, oplettend te lopen, oplettend te glimlachen en aandachtig naar onszelf te kijken. Zo komt er een 'ruimte' tussen je waarneming en je reacties. Mindfulness bevat een liefdevolle kwaliteit, een gevoel van betrokkenheid en belangstelling.

Iets is pas écht stressvol als je het als een bedreiging ziet of voelt. Automatische reacties, zonder aandachtigheid, verergeren stress meestal sterk. De allereerste en belangrijkste stap om uit een 'stress-leven' te ontsnappen, is opletten wat er eigenlijk gebeurt terwijl het gebeurt. Dan kun je kiezen iets nieuws te doen, in plaats van aan de vertrouwde impuls toe te geven. Zo'n bewuste reactie op stress, eigenlijk een *antwoord* in plaats van de gebruikelijke automatische reactie, leidt niet tot meer stress. Mindfulness brengt ons zo in contact met een heel andere soort controle.

Het 'delende denken' is ongetwijfeld het grootste obstakel voor een mindful leven. Dat is het denken dat alles opdeelt in goed-slecht en steeds partij trekt. Het 'onderscheidende denken', dat de twee kanten van iets kan onderscheiden en het geheel blijft zien is juist een groot goed.

Er is niets mis met gevoelens van moeheid, verveling of zinloosheid, net zomin als met het gevoel dat je wel degelijk iets bereikt hebt en dat je geniet. Het heeft allemaal betekenis en alles verandert weer. Je komt pas in een valkuil terecht, wanneer je die ervaring of gedachte opblaast, en gelooft dat ze iets bijzonders is, wanneer je eraan gehecht raakt. Ook hier wordt het eigenlijke probleem veroorzaakt door het denken. Meditatie betekent een niet-oordelende houding aankweken, terwijl het oordelen gewoon doorgaat. Niet oordelen leidt er **niet** toe dat je niet meer weet hoe je moet handelen, of hoe je je in de maatschappij verantwoordelijk moet gedragen. Het betekent in feite dat je steeds meer kijk krijgt op je eigen leven. We kunnen steeds meer voeling krijgen met een diepe, gezonde en betrouwbare kern in onszelf.

Door een steeds terugkerende houding van oplettendheid, kweek je vertrouwen.

Meditatie is werkelijk de enige menselijke activiteit waarbij het er niet om gaat ergens anders te komen dan waar je al bent. Kabir: 'Ga je eigen lichaam binnen. Daar vind je vaste grond om op te staan. Denk er zorgvuldig over na, ga nergens anders heen. Doe weg alle gedachten over ingebeelde zaken, en sta stevig in wat je bent.'

En waar kom je dan?

In vrede.

Vrede krijgen met wat er op elk moment is, je kunnen verzoenen met wat er was en niet was en wat je niet kunt veranderen. En... met wat een ander niet bij zichzelf kan veranderen.

*Vrede kan alleen in dit moment bestaan. Het is belachelijk om te zeggen: 'Wacht tot ik dit afheb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven.' Wat is 'dit'? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld? Als zo denkt, zal de vrede nooit komen. Er is altijd een ander 'dit', dat het huidige volgt. Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit aan toe zijn. Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nu zijn. Anders is er alleen maar 'de hoop op ooit vrede'.*

*(Uit: Thich Nhat Hanh (1998): De zon in je hart, Uitgeverij Karnak, licht aangepast)*