

INNERLIJK VUUR

**MEDITATIES OVER ANGST,
BOOSHEID EN LIEFDE**



THICH NHAT HANH

Iedereen wil leven in vrede en geluk, alleen vormen onze eigen emoties daarvoor vaak het grootste obstakel. In *Innerlijk vuur* geeft Thich Nhat Hanh de wijsheden uit zijn succesvolle boeken in korte meditaties en overwegingen weer. Ze zijn gemakkelijk toepasbaar in ons dagelijks leven.

Het zijn krachtige adviezen waarmee we met boosheid, angst, jaloezie en andere negatieve emoties kunnen omgaan, op weg naar vrede en geluk.

th ten have

NUR 718



9 789025 905965

Thich Nhat Hanh

INNERLIJK VUUR

*Meditaties over angst,
boosheid en liefde*

 ten have

Uitgeverij Ten Have
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
www.uitgeverijtenhave.nl

Oorspronkelijk verschenen onder de titel *Taming the Tiger Within; Meditations on Transforming Difficult Emotions*, door Riverhead Books, New York, 2004.

© 2004, United Buddhist Church

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Ten Have, 2005/2017

Deze editie is uitgegeven op basis van een contract met Riverhead Books, een imprint van de Penguin Publishing Group, een onderdeel van Penguin Random House LLC.

Vertaald uit het Engels door Aleid C. Swierenga

Omslag Inkahootz

ISBN 978 90 259 0596 5

ISBN e-book: 978 90 259 0597 2

NUR 718

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of
openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced,
stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means,
electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without
the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Deel I

VAN BOOSHEID TOT MEDEDOGEN

1. Herkenning en erkenning 9
2. Zorg dragen voor boosheid 31
3. Onverdeelde aandacht voor anderen 59

Deel II

GEEN GEBORTE, GEEN DOOD: VAN ANGST NAAR LIEFDE

4. Angst en tijd 97
5. Een toevlucht vinden, vrijheid kennen 113
6. De liefde die voortvloeit uit inzicht 137

Deel I

VAN BOOSHEID TOT
MEDEDOGEN



1

*Herkenning en
erkenning*

Een van de hoofdoorzaken van onze problemen is dat we het zaadje van boosheid in ons hebben.

Herken je boosheid en omring haar als ze de kop opsteekt met liefdevolle aandacht. Draag er teder zorg voor en onderdruk haar niet.

We zijn meer dan onze boosheid, we zijn
meer dan ons lijden.

Waarom word je zo gemakkelijk kwaad?
Komt dat doordat het zaadje van de boos-
heid te sterk is?

Als je gemakkelijk kwaad wordt, kan het zijn dat je het zaadje van de boosheid in de loop der jaren vaak water hebt gegeven. Dat heb je helaas laten gebeuren of zelfs in de hand gewerkt.

Veel mensen schieten niet zo gemakkelijk uit hun slof als jij. Ze horen dezelfde woorden, ze zien dezelfde situatie, maar toch blijven ze kalm en laten ze zich niet meesleuren.

Boosheid heeft wortels in elementen van niet-boosheid. Ze is geworteld in de manier waarop we ons dagelijks leven leiden. Als we, zonder onderscheid te maken, goed zorgen voor alles wat er in ons leeft, voorkomen we dat onze negatieve energieën de overhand krijgen. We zwakken de kracht van onze negatieve zaden af zodat ze ons niet overweldigen.

Vóór we diepgaande veranderingen in ons leven kunnen bewerkstelligen, moeten we eerst kijken naar ons dieet, de manier waarop we dingen tot ons nemen. We moeten zo leven dat we geen dingen meer consumeren die ons vergiftigen, verdoven en bedwelmen. Dan zijn we sterk genoeg om het beste wat we hebben in ons te laten opkomen en zijn we niet langer het slachtoffer van boosheid en frustratie.

Kijk eens naar iemand die boos is. Als je ziet van hoeveel spanning er sprake is, word je bang, want de bom kan elk moment barsten.

Pak telkens als je boos wordt een spiegel en kijk naar jezelf. Als je boos bent, ben je bepaald niet mooi, eigenlijk kun je zo niet voor de dag komen. Honderden spiertjes in je gezicht zijn verstrakt. Je ziet eruit alsof je op het punt staat te ontploffen.

Als je ziet dat je gezicht eruitziet alsof je op het punt staat te ontploffen, ben je gemotiveerd om daar iets aan te doen. Diep in je hart weet je wat je te doen staat om er mooier uit te zien. Daar heb je geen cosmetica voor nodig. Je hoeft alleen maar rustig en kalm adem te halen en met aandacht te glimlachen. Als je dat een paar keer doet, zie je er al een stuk beter uit. Kijk terwijl je rustig inademt en met een glimlach uitademt in de spiegel. Wat een opluchting!