

Klankschaal

Dit gedicht werd gebruikt in het eerste nummer van de Klankschaal, dat in maart 1995 verscheen. Het is geschreven door Nora Houtman, True Fruition, die Dharmacharya werd genoemd door Thây in 1992. Ze overleed in 2003.

**Klankschaal, kom vol klanken,
toon, omkranst door boventonen,
uit je bekken komen ranke
harmonieën zich vertonen.**

**Zoals kringen in een vijver,
waar een steen werd ingegooid
en vanzelf een aantal golfjes
't oppervlak met siersels tooit.**

**Klankschaal, alles wat je bergt
alle tonen van de aard',
zijn toch in de diepste kern
'Al in Al' in jou vergaard.**

**Als het stil is, 'k in mijn bekken
ademend aanwezig ben,
hoor 'k jouw gonzen, bodhisattva:
de Mudita, die ik ken.**



Dharma-delen op papier

Naar aanleiding van het 20-jarig bestaan dit jaar van stichting Leven in Aandacht en de Klankschaal, heeft de redactie Eveline Beumkes gevraagd iets te schrijven over de ontstaansgeschiedenis, die nauw verbonden is met haar eigen geschiedenis.

Al sinds mijn kindertijd ben ik op zoek geweest. Ik voelde mij een pelgrim op zoek naar 'de waarheid'. In de loop der tijd heb ik vele wegen verkend, maar het klikte nooit helemaal, met geen enkele leraar of leer. Wel was ik op mijn tocht al een aantal stukjes van de puzzel tegengekomen. Zo was ik ervan overtuigd geraakt dat het leven een zin had (iets waar ik jarenlang sterk aan getwijfeld had) en dat 'het geheim van het leven' heel eenvoudig was en voor iedereen op elk moment bereikbaar. Alleen... ik kon er niet bij komen en ik zocht, tamelijk wanhopig, naar de sleutel; naar een sleutel die voor mij hanteerbaar was.

Toen ik, in 1984, het boekje *The Miracle of Mindfulness* [Nl. *Het gras wordt groener*] van Thich Nhat Hanh las, wist ik, nog voor ik het uit had, dat alle ontbrekende stukjes van de puzzel daarin voor mij samen kwamen. Wat deze – mij toen geheel onbekende – Vietnamese monnik en vredesactivist zei was zo simpel, dat het voor mijn gevoel wel waar moest zijn. Halverwege het boekje kwam ik een oefening tegen die mij intrigeerde: 'afwassen met onverdeelde aandacht'. Benieuwd ging ik het experiment aan – en tot mijn onbeschrijfelijke vreugde en opluchting ervoer ik vanaf het eerste moment dat deze oefening werkte. Dit was wat ik al die jaren had gezocht.

Wie schetst mijn verbazing toen ik drie dagen later op een aankondiging stuitte dat Thich Nhat Hanh nog diezelfde week een meditatieweekend in Amsterdam zou leiden! Ik vond het heel spannend om er heen te gaan: zou de schrijver voor mij samenvallen met wat hij schreef? Waren het enkel mooie woorden, of leefde hij ze ook? Daar hing voor mij alles van af. Ik was heel voorzichtig, heel kritisch. Het was een grote stap om mij (van min of meer christelijke huize) in te laten met het boeddhisme. Maar de ontmoeting met Thich Nhat Hanh dat weekend bevestigde volledig wat ik bij het lezen van *The Miracle of Mindfulness* al ervaren had: 'Ja, dit klopt!'. De rust die van hem uitging, de mildheid die uit zijn ogen, zijn woorden en gebaren sprak, het ontbreken van elke pretentie, dat alles gaf mij een gevoel van herkenning.

Toen ik tijdens dat weekend hoorde dat Thich Nhat Hanh (wegens zijn vredesactiviteiten sinds 1966 uit Vietnam verbannen) een meditatiecentrum in Zuid-Frankrijk had, wist ik meteen dat ik daar die zomer heen wilde. Ik was er 14 dagen en eigenlijk wilde ik er niet meer weg. Ik had een gevoel – dat ik later zo vaak uit de mond van anderen die Plum Village bezochten heb gehoord – van *thuiskomen*. Sindsdien ben ik er vrijwel iedere zomer geweest en toen het, drie jaar na mijn eerste bezoek, mogelijk werd om er

het hele jaar door te verblijven, ben ik er gaan wonen (1988-1991).

Zo'n tien jaar eerder – ik was toen 18 – was ik wakker geschud door het *Rapport van de Club van Rome*. Dit rapport (over de toestand van het milieu) en het boek 'Dode lente' van Rachel Carson, hebben mij jarenlang als een schrikbeeld achtervolgd. De angst voor wat er in de toekomst met de aarde zou gebeuren hing voortdurend als een zwarte wolk boven mijn hoofd. Die angst heeft er sterk toe bijgedragen dat ik op zoek ben gegaan op spiritueel gebied in de hoop een uitweg te vinden. Etty Hillesum had mij in haar dagboek – *Het verstoorde leven, dagboek 1941-1943* – al laten zien dat die weg er was; dat het steeds lichter kan worden van binnen, ook al wordt het steeds donkerder om je heen. Toen ik Thich Nhat Hanh ontmoette wist ik dat hij die weg ook kende. Ik ben naar Plum Village gegaan om van hem te leren hoe ik vrijer kon worden, hoe ik kon leven zonder dat mijn leven steeds overschaduwde werd door angst. Boeken waren niet voldoende: ik wilde leren door in zijn aanwezigheid te zijn.



Eveline Beumkes in Plum Village in 1989

Terwijl ik in Plum Village verbleef, hoorde ik van iemand over de *Despair and Empowerment workshops* van Joanna Macy (leerling van Thây en auteur van *World as Lover, World as Self*). Terug in Amsterdam in 1991 was het eerste wat ik deed zo'n workshop volgen. Het was een onzegbare verademing voor me mensen te ontmoeten die zich ook zorgen maakten om de aarde en die hun verdriet om wat zij met de bomen, de vlinders en de zee zagen gebeuren openlijk lieten zien; mensen die niet zeiden dat 'de natuur sterk was' en dat 'het allemaal zo'n vaart niet zou lopen'. In deze groep durfde ik de situatie voor het eerst recht onder ogen te zien, in plaats van mij er – uit angst en machteloos-

heid – voor te verstoppen. Tot mijn verbazing gaf dat me een grote rust en kwam ik in contact met mijn kracht. In de dagen daarna maakte mijn angst plaats voor een diepe vastbeslotenheid om iets voor de aarde te doen. Jarenlang had ik in een soort impasse verkeerd, niet wetend wat ik wilde in het leven. Nu was het mij eindelijk duidelijk: ik wilde, op de een of andere manier, de aarde helpen beschermen. Diezelfde week nog zocht ik contact met Greenpeace, met een voorstel. Toen die poging mislukte moest ik een andere weg zien te vinden. Een paar dagen heb ik rond gelopen met de vraag 'Wat nu?' en toen viel het kwartje.

Hoe meer ik er over nadacht, hoe meer ik besepte dat de gedragsverandering die nodig is om de aarde een kans te geven alleen in gang gezet kan worden door een verandering in bewustzijn – en ineens zag ik met grote helderheid dat *mindfulness* de sleutel is tot die bewustzijnsverandering. Dát was de weg die voor mij open lag. Ik was mij er heel sterk van bewust dat mijn mindfulnessbeoefening, na drie jaar bij Thich Nhat Hanh, nog in de kinderschoenen stond. Toch had ik er ervaring mee, en daar wilde ik iets mee gaan doen. In welke vorm wist ik op dat moment nog niet, dat is langzaam gegroeid. Maar de zekerheid waarmee ik wist wat ik wilde, gaf me een enorme rust en daar heb ik veel kracht uit geput.

Vertalingswerk

Mijn eerste stap was boeken van Thich Nhat Hanh in het Nederlands vertalen, in de hoop mindfulness hiermee meer toegankelijk te maken. Ook Judith Bossert, die toen net de lamp van Thây ontvangen had, was daar in die tijd mee bezig. Bij mijn vertrek uit Plum Village had Thây mij gevraagd zijn boekje over de *Anapanasati Soetra* (*De Soetra over het Volledige Bewustzijn van de Ademhaling*) te vertalen en nietsvermoedend wat vertaalwerk inhoudt, had ik 'ja' gezegd. Het was een enorme kluit waarbij ik nog de hulp heb ingeroepen van Nico Tydeman (indertijd ook een leerling van Thich Nhat Hanh). Later heeft ook Judith er nog haar licht op laten schijnen. Daarna heb ik, op verzoek van Plum Village, een reeks van andere boeken vertaald, waaronder 'Iedere stap is vrede', 'Vrede aanraken' en 'In de geest van liefde'. Passages waar ik niet uitkwam mocht ik aan zuster Jina voorleggen en die samenwerking was een van de leukste kanten aan dit werk. Al met al ben ik heel wat jaren met vertalen bezig geweest. Ik had er een haat-liefde verhouding mee. Aan de ene kant was er mijn grote liefde voor Thây en voor taal en aan de andere kant was er altijd een deadline die een enorme druk met zich mee bracht. Met mijn secure manier van werken had ik veel meer tijd nodig had dan de uitgever daar gewoonlijk voor uit wilde trekken en zo zat ik, terwijl het lente werd... en zomer werd... op vele zonnige dagen aan de typemachine (!) geklonken, vel na vel opnieuw intypend met verbeteringen. Tegen een computer heb ik mij lange tijd met hand en tand verzet. Mijn vader had er een, maar ik wilde niet eens zien hoe zo'n ding werkte. Uiteindelijk heeft Fred den Ouden, de goedheid zelve, een Mac voor mij gekocht, die ik hem later – toen ik er dolblij mee was – toch maar terugbetaald heb.

Mijn motivatie om mij in te zetten voor het ontwikkelen van een Sangha in Nederland kwam ook voort uit eigenbelang. Na mijn terugkomst uit Plum Village (1991) had ik ervaren dat ik anderen broodnodig had, wilde mijn *practice* een overlevingskans hebben. Daarom was ik heel blij dat Thây mij, bij het afscheid, gezegd had dat hij 'weer eens naar Nederland wilde komen' en mij gevraagd had een lezing en een retraite te organiseren. Tot mijn verrassing kwamen daar veel mensen op af. De groep belangstellenden was zo groot dat ik hierin een kans zag om een Sangha-netwerk te creëren – mits de prille zaadjes water zouden blijven krijgen. Daarom begon ik twee keer per jaar een activiteitenoverzicht rond te sturen, waarin ik o.m. de retraites met zuster Jina vermeldde, die ik sindsdien regelmatig organiseerde, en ook de Sangha's die zich in verschillende steden begonnen te vormen.

Een blad voor de Sangha

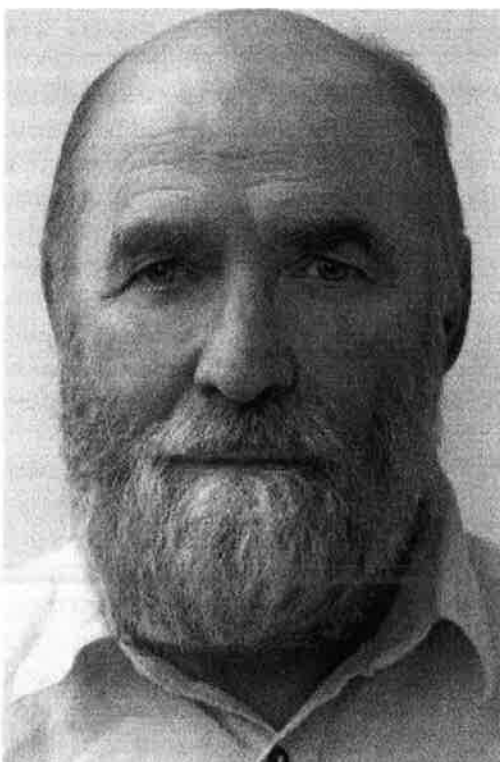
Het verlangen naar een Sangha-netwerk deed zich ook bij anderen voelen, zoals bij Margriet Versteeg, die in 1994 de ingeving kreeg om een landelijke nieuwsbrief te beginnen. Dit sloot mooi aan bij de oprichting van stichting Leven in Aandacht in 1995, van waaruit de nieuwsbrief werd uitgegeven. Het eerste nummer was een samenwerkingsproject van Margriet Versteeg, Ger Levert, Fred den Ouden en mijzelf, waarbij Margriet het voorblad ontwierp en de naam 'De Klankschaal' bedacht. Daarna namen Fred en ik de publicatie gedurende zo'n zes of zeven jaar op ons. Wij streefden ernaar om in elk nummer een lezing van Thây en zuster Jina op te nemen – naast bijdragen van Sanghaleiden – en om twee keer per jaar een retraite met zuster Jina of een andere dharmaleraar aan te bieden.

Het was nog een hele kunst om aan kopij te komen. De ervaring leerde dat de beste manier was om mensen persoonlijk te vragen. Als iemand tijdens een retraite of in de Sangha iets deelde wat mij raakte, stapte ik er meteen op af en vroeg hem of haar om het op te schrijven. Daarbij was ik vooral op zoek naar ervaringen die anderen konden ondersteunen in de beoefening, om zo van de Klankschaal een soort 'dharma-delen op papier' te maken.

In de tijd dat de *Klankschaal* ontstond werkte ik al een paar jaar samen met Fred den Ouden. Fred had in 1992 deelgenomen aan de retraite en, diep onder de indruk van de persoon en het onderricht van Thich Nhat Hanh, had hij zich na afloop bij de Amsterdamse Sangha aangesloten, die toen nog maar net bestond. Op een dag zei hij tegen mij dat hij tijd had en mij wel wilde helpen omdat hij het werk van Thich Nhat Hanh graag op een of andere manier wilde ondersteunen. In het kort schetste hij waar hij ervaring mee had (alles heel bescheiden en terloops haast). Hij had deelgenomen aan diverse meditatiegroepen, bij verschillende uitgeverijen de publicatie van boeken verzorgd, had administratieve ervaring en was van beroep fotograaf. Zijn aanbod verraste mij enorm, maar voor nog geen millimeter kon ik de impact bevroeden die zijn input zou hebben op de groei van de Nederlandse Sangha. Weinig mensen weten daarvan, want Fred heeft altijd de neiging gehad achter de schermen te blijven. Tot heel recent is hij echter de grote *allesdoener* achter de coulissen geweest. In mijn visie is het aan hem te danken dat de druppels in de rivier de krachtige, brede stroom konden worden die de Sangha nu geworden is.

Gezien zijn jarenlange werkervaring bij uitgeverijen zorgde Fred voor de lay-out. Ik heb dierbare herinneringen aan de tijd dat we samenwerkten; aan 'de Klankschaal', aan de voorbereiding van vele lezingen en retraites, aan de oprichting van stichting Leven in Aandacht en zoveel meer. Zijn woonkamer was ons kantoor. Nu ik er bij stil sta hoeveel uren wij daar doorgebracht hebben, samen met hart en ziel gebogen over al die talloze projecten voor de Sangha, voel ik iets opwellen wat zich niet in woorden laat vangen. Het is niet alleen dat Fred zo onnoemelijk, onbeschrijfelijk veel voor de Sangha heeft gedaan, het is evenzeer de manier waarop hij dat heeft gedaan: met uiterste gelijkmoedigheid, gestaagheid en – waar mogelijk – onzichtbaar.

Wat mij nog helder op mijn netvlies staat is hoe wij in zijn woonkamer bezig waren, op de vooravond dat de *Klankschaal* naar de drukker ging. Alle (40 of meer) pagina's van de *Klankschaal* lagen dan over zijn witte wollen vloerkleed uitgespreid. We lazen alles nog eens door op spelfouten, zaten achter de computer te puzzelen hoe we de foto's en plaatjes nóg beter in konden passen en probeerden via allerlei slimmigheidjes (hier een woordje weglaten, daar een spatie stiekem verkleinen) een tekst zo in te korten dat hij net op een pagina paste – dus zonder dat er een regel of een woord doorliep op de volgende bladzij. Vaak waren we tot diep in de nacht bezig. Er was altijd zoveel dat – last moment – nog geregeld, veranderd of ingevoegd moest worden; zeker ook toen de lijst van Sangha's en activiteiten zich steeds verder



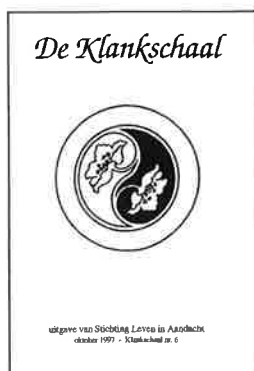
Fred den
Ouden in
2015

uitbreidde. Omdat we zodoende vaak hele dagen samen doorbrachten, leerde ik ook Fred's favoriete hapjes kennen. Zittend op de grond, omringd door papieren, namen we af en toe pauze. Fred zette dan een blad vol lekkers neer waarvan ik mij met name de yoghurt met (soja)vanillevla herinner, bestrooid met stuifmeelkorrels.

Met het samenstellen van een nummer van de *Klankschaal* was ik gewoonlijk zes weken full-time bezig. Vooral het uitzoeken, uitschrijven en vertalen van de lezingen van Thây en zuster Jina vroeg veel tijd. Deze en andere dingen kon ik alleen maar doen omdat ik een uitkering had. Na zo'n zeven jaar moest ik het redactiewerk neerleggen omdat ik betaald werk nodig had. Het was niet makkelijk iemand te vinden die het over wilde nemen. Op een gegeven moment werd zelfs overwogen de Klankschaal nog maar één keer per jaar te laten verschijnen. Mijn hart kromp in elkaar bij de konsekwenties die ik daarbij voorzag ... Toen stapte daar opeens, als uit de hemel gevallen, Angeniet Kam naar voren en onder haar professionele stuurmanskunst heeft de Klankschaal weer jarenlang vast op koers gelegen. Inmiddels heeft zij het stokje weer verder doorgegeven aan Pieter Loogman en de huidige redactie. De zorg voor de lay-out heeft Françoise Pottier vanaf 2002 tot op de dag van vandaag op zich genomen, hierin bijgestaan door Gré Hellingman.

Zo rond 1995 hadden Fred en ik een dozijn retraites met zuster Jina georganiseerd en Fred opperde dat het tijd werd om een stichting op te richten. Zo gezegd, zo gedaan. Hij vroeg de statuten op van diverse andere meditatiegroepen waar hij connecties mee had en destilleerde daaruit een concept voor de stichting-to-be. Na veel gewik en geweeg rond details die ooit belangrijk zouden kunnen zijn, hadden we de statuten eindelijk rond en konden we op 19 mei 1995 met de andere bestuursleden (waaronder Nora de Graaf en Maria van Raalten) naar de notaris. Alleen de naam van de stichting was nog een probleem want de verlossende ingeving waar we op hoopten, bleef uit. Op het laatst kwam Noud de Haas gelukkig met het voorstel van 'stichting Leven in Aandacht'. Dat klikte meteen en achteraf bezien hadden we – gezien de explosieve maatschappelijke belangstelling voor 'aandacht' in de jaren die daarop volgden – geen betere naam kunnen kiezen.

Toen de Sangha begon te groeien en anderen het organisatorische werk overnamen kwam er voor mij ruimte om door te gaan geven wat ik heb geleerd. In 1994 had ik van Thich Nhat Hanh de transmissie ontvangen (de officiële bevoegdheid om 'de Dharma door te geven'). Daar was ik heel blij mee, want dat was wat ik ook echt wilde. Na de oprichting van het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam in 1999 begon ik daar meditatiecursussen aan te bieden. Al gauw volgden ook communicatiecursussen –



Drie Klankschaal A5 boekjes, met de verschillende designs voor de omslag (van resp. oktober 1997, februari 2001 en voorjaar 2004).

waarbij ik mindfulness en communicatie met elkaar verbond: 'mindful communiceren'. In de loop der jaren zijn daar Geweldloze Communicatie (Marshall Rosenberg) en Focussen (Eugene Gendlin) bijgekomen – twee wegen die in mijn ogen beiden heel erg aansluiten bij de beoefening van mindfulness. Daarnaast ben ik de Mindfulness-training (Jon Kabat-Zinn) gaan geven en, in de laatste jaren, individuele begeleiding.

Toen ik in 1987 mijn baan opzegde en naar Plum Village verhuisde, had vrijwel niemand ooit van mindfulness gehoord. Nu is het niet meer weg te denken uit de samenleving en draagt het vrucht op talloze gebieden. Wie had dat ooit durven dromen? Met diepe dankbaarheid buig ik naar Thich Nhat Hanh die ons met zijn leven een bemoedigend voorbeeld heeft gesteld van wat één mens vermag.

Eveline Beumkes
True Harmony

Kort geleden ontving ik een mail van Sister Jewel, die lange tijd in het EIAB gewoond heeft en nu ruim een jaar in Amerika verblijft. Ze vroeg mij of ik 'aan mijn netwerk' door wilde geven dat zij samen met Joanna Macy (die net als Thây tot op zeer hoge leeftijd actief is gebleven) in de komende maanden een "EcoSattva Training" (woordspeling op 'Bodhisattva') geeft. De training gaat uit van de 'One Earth Sangha'. Dit bericht vind ik heel ontroerend en bemoedigend en ik geef het hier graag door, met een diepe buiging naar Sister Jewel en Joanna Macy.

Sister Jewel schrijft: "This online, interactive course will develop our community's capacity to effectively engage on climate change and other ecological challenges with courage, compassion and wisdom."

Meer informatie over de training is te vinden via de volgende link:

<https://www.facebook.com/1earthsangha/posts/680995335361496>