

Wat mij beweegt Eveline Beumkes

[Eveline Beumkes, initiatiefneemster van de Stichting Leven in Aandacht, schreef voor het Belgische tijdschrift Natuurlijk Genezen het volgende artikel. Hierin beschrijft zij hoe zij kennismakte met Thich Nhat Hanh en hoe de 'practice' vorm kreeg in haar leven].

Toen ik 18 jaar geleden het boekje *The Miracle of Mindfulness* 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. De kern van de oefening was leven in aandacht, elk moment van de dag. Waar het op aankwam was ademen, glimlachen en volledig aanwezig zijn: tijdens het dweilen van de vloer, het openen van een deur, het opnemen van de telefoon en al die andere automatische handelingen waar het dagelijks leven uit bestaat. Onverdeelde aandacht... als basis voor inzicht en liefde, transformatie en heling; maar in de allereerste plaats de deur tot het leven zelf.

Al sinds mijn kindertijd was ik op zoek naar... iets wat ik moeilijk kon verwoorden. Ik voelde mij een pelgrim op zoek naar 'de waarheid'. In de loop der tijd had 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 (nadat ik daar 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. Halverwege het lezen van *The Miracle of Mindfulness* (in het Nederlands vertaald als *Het gras wordt groener*) begon ik de aanwijzingen die daarin stonden over afwassen met onverdeelde aandacht, in praktijk te brengen – en tot mijn onbeschrijflijke vreugde en opluchting (!) ervoer ik vanaf het eerste moment dat deze oefening werkte. Dit was wat ik ál die jaren had gezocht.

Wie schetst mijn verbazing toen ik, de dag nadat ik het boekje uit had, in de agenda van een blad op de aankondiging stuitte dat Thich Nhat Hanh (die ik in een klooster in Vietnam waande) nog diezelfde week een meditatieweekend in Amsterdam zou leiden! Ik vond het heel spannend om erheen 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 dan ook heel voorzichtig, heel kritisch. Het was een grote stap om mij (van min of meer christelijke huize) in te laten met het boeddhisme. Een deel van mij is ook heel lang voorzichtig gebleven (misschien ben ik het ergens nog). 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 ben er 14 dagen gebleven 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: een gevoel 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 achttien - was ik wakker geschud door het Rapport van Rome. De titel daarvan, *Dode Lente*, bleef mij als een spookbeeld achtervolgen. De toestand van het milieu (waar ik mij weinig illusies over koesterde) hing sindsdien als een zwarte wolk boven mijn hoofd. Mijn zoektocht in de jaren die volgden, kwam dan ook voor een groot deel voort uit mijn diepe verlangen een antwoord te vinden op mijn angst. Ik wist dat het mogelijk was vrede te vinden, hoe de uiterlijke omstandigheden ook waren. Etty Hillesum had die vrede gevonden; dat had ik uit

haar dagboeken geproefd. Ook Thich Nhat Hanh kende die vrede, dat voelde ik. Hij had de sleutel die ik zocht en ik wilde ook toegang tot die vrede leren krijgen. Daarom ben ik in Plum Village gaan wonen. Boeken waren niet voldoende: ik wilde leren door in zijn aanwezigheid te zijn.

Terwijl ik in Plum Village verbleef, hoorde ik van iemand over het bestaan van de *Despair and Empowerment* workshops van Joanna Macy (auteur van *World as Lover, World as Self*) en toen ik na drie jaar weer terugkwam in Amsterdam was het eerste wat ik deed zo'n workshop volgen. Het was een onzegbare verademing voor me mensen

Eveline Beumkes (True Peace)



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; 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 zien, in plaats van me er – uit angst en machteloosheid – voor te verstoppen. Tot mijn verbazing gaf dat me een grote rust en kwam ik in contact met mijn kracht. In de dagen daarna voelde ik – in plaats van angst – een diepe vastbeslotenheid om iets voor de aarde te doen. Tot dan toe had ik jarenlang in een soort impasse verkeerd, niet wetend wat ik wilde in het leven. Nu was het mij eindelijk duidelijk: ik wilde, op een of andere manier, het leven/het milieu helpen beschermen. Mijn eerste stap was om bij Greenpeace een bepaald project voor te stellen. Toen bleek dat ze niet geïnteresseerd waren, was dat enigszins teleurstellend. Vastbesloten toch iets te doen, vroeg ik me af wat ik dan kon bijdragen. Opeens wist ik het. Ik had net drie jaar in Plum Village gewoond en wat ik kon doen was de oefening om in aandacht te leven met anderen te delen. Ik wilde die oefening in Nederland toegankelijk maken voor mensen die daar belangstelling voor hadden. Leven in aandacht – bewustwording – leek mij de basis voor een respectvolle manier van omgaan met het leven op aarde. En zo ben ik begonnen met het vertalen van de boeken van Thich Nhat Hanh in het Nederlands. Daar kwamen steeds meer activiteiten bij,

zoals het schrijven van artikelen rond de oefening om in aandacht te leven, het organiseren van lezingen en retraites onder leiding van Thich Nhat Hanh, zuster Jina (en anderen) in Nederland, het begeleiden van een wekelijkse meditatiegroep (een sangha) in Amsterdam, het uitgeven van een landelijke nieuwsbrief (*De Klankschaal*) rond de oefening om in aandacht te leven, het oprichten van de landelijke stichting 'Leven in Aandacht', het opstarten van het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam, het geven van lezingen en het begeleiden van meditatiecursussen, -weekeinden en retraites.

De verschijning van het boek *For a Future to be Possible* van Thich Nhat Hanh (1995) heeft mij erg bemoedigd omdat de Vijf aandachtsoefeningen die daarin besproken worden nu voor een grote groep toegankelijk werden. Deze vijf oefeningen zijn richtlijnen die het boeddhisme biedt om in alle aspecten van het dagelijks leven geweldloosheid en respect in praktijk te brengen. De Eerste Aandachtsoefening vormt de basis voor de andere vier en deze eerste spreekt het meest direct tot mijn hart:

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

In 1994 heb ik de transmissie van Thich Nhat Hanh ontvangen, de bevoegdheid om de dingen die hij leert aan anderen door te geven. Daar was ik heel blij mee, want dat was wat ik ook echt wilde. Het is daarna wel een hele weg voor mij geweest om mijn eigen beperkingen voldoende te accepteren om mijzelf te ruimte te geven dat wat ik geleerd heb, door te gaan geven. Sinds mijn studie klinische psychologie (1978) geef ik communicatietrainingen binnen de gezondheidszorg. Daar zowel de meditatie als de communicatie mijn hart hebben en ik veel overlap tussen beide zie, is het al heel lang mijn droom een communicatiecursus op te zetten, gebaseerd op wat Thich Nhat Hanh leert over spreken en luisteren in aandacht. Vorig jaar ben ik, onder de noemer 'Communiceren in Aandacht' in ons centrum in Amsterdam begonnen met het geven van communicatietrainingen, gebaseerd op wat Thich Nhat Hanh aandraagt om in vrede met onszelf en anderen te leven en om conflicten op te lossen en te voorkomen. Ik beleef er zelf veel plezier aan en het is stimulerend om van deelnemers te horen dat er in hun relaties thuis en op hun werk veranderingen ten goede plaatsvinden.

Mijn liefde voor de oefening om in aandacht te leven is er met de tijd niet minder op geworden. Als ik, op een willekeurig moment, de volheid van het leven ervaar, voel ik altijd tegelijk een diepe dankbaarheid dat ik met deze weg in aanraking ben gekomen. Wel heb ik me, toen ik terugkwam uit Plum Village, gerealiseerd hoe waar het is wat Thich

Nhat Hanh zegt: dat we, om de oefening in ons levend te houden, *samen* met anderen moeten oefenen. Om die reden – uit eigenbelang dus – ben ik in 1991 in Amsterdam begonnen om wekelijkse meditatiebijeenkomsten te organiseren. Na de nodige wisseling is daar nu een echt hechte groep uit gegroeid en elke keer dat we bij elkaar komen, voel ik me na afloop verfrist, gevoed en opnieuw geïnspireerd. Ik heb gemerkt dat mijn eigen oefening niet alleen gesterkt wordt door de aanwezigheid van anderen die er ook al langer mee bezig zijn, maar evenzeer door mensen voor wie de oefening nieuw is en die erdoor geraakt zijn (in een introductiecursus bijvoorbeeld). En dat klopt ook wel: Thich Nhat Hanh wijst er vaak op dat je niet eerst jarenlang hoeft te oefenen om de vruchten van leven in aandacht te kunnen plukken. De oefening werkt meteen, zodra je ermee begint. In een van zijn boeken zegt hij: 'If you want peace, you can have it, right now!' Deze zin heb ik jarenlang boven mijn bed gehangen.

Voor mij was loopmeditatie aanvankelijk de oefening die mij, per ommevande, toegang gaf tot die vrede. Als ik een inzinking heb, zal ik, als ik de gelegenheid heb, altijd eerst loopmeditatie doen, voor ik ga zitten met wat er – niet in orde – is. Omdat ik het zo vaak geoefend heb, is het een – in positieve zin – sterk ingesleten spoor in mij, waardoor ik meestal al snel mijn stabiliteit weer terugvind. Als ik heel erg uit mijn doen ben, breng ik mij altijd in herinnering wat ik Thich Nhat Hanh zo vaak heb horen

zeggen: 'Als je één stap in vrede kunt zetten, kun je er ook twee zetten, of drie...' En dan begin ik met één stap en één keer in- en uitademen. Hoe het ook met me is gesteld, 'één stap in aandacht en één bewuste ademhaling, dat moet toch lukken', houd ik mezelf voor. En dat lukt natuurlijk. En dan volgen er van lieverlee meer stappen en meer in- en uitademingen in aandacht, en zo krabbel ik dan weer op de kant; kan ik zelfs weer glimlachen naar de gezichten die ik onderweg tegenkom; wordt het weer zacht en ruim in mij.

Over glimlachen gesproken... Ongeveer zeven, acht jaar nadat ik met de oefening om in aandacht te leven begonnen was, viel ik in een gat. Ik voelde me hopeloos. Kijkend naar mijn eigen oefening dacht ik 'dat wordt nooit wat!' Het ideaal dat ik voor ogen had van een leven in aandacht – mij van moment tot moment bewust van mijn ademhaling, mijn handelingen, mijn gedachten, mijn gevoelens – stak al te schril af tegen de realiteit, waarin het grootste gedeelte van mijn leven aan mijn bewuste aandacht ontglipte. Het is toen geweest dat ik mij plotsklaps realiseerde dat Thich Nhat Hanh ons niet alleen leert om in aandacht te leven: dat is slechts één kant van de munt. De andere kant, die even belangrijk is, beseftte ik toen, is om op een geweldloze manier met alles – in in de eerste plaats! onszelf – om te gaan. Om liefdevol te reageren, elke keer dat ik ontdekte dat ik er niet bij was met mijn aandacht, maakte dus evenzeer deel uit van de oefening, als het leven in aandacht

zelf. Dat inzicht heeft me geholpen om de moed niet op te geven. Maar die compassie naar mezelf toe, dat ruimte geven aan mijzelf, is een proces waarin ik mij nog steeds een beginneling voel.

Thich Nhat Hanh leert ook niet alleen om ons bewust te zijn van onze ademhaling en al wat het nu verder te bieden heeft, hij leert ook om op elk moment te glimlachen – vooral op die momenten dat we ons ver van elke glimlach voelen! Juist op zo'n moment kunnen we, door ons gezicht zacht te laten worden, de energie van liefdevolle aandacht die – ondanks de pijn van dat moment – óók in ons leeft, in ons wakker maken en naar boven roepen. Glimlachen ben ik dan ook steeds meer als een belangrijke oefening gaan zien. Het is bepaald niet iets zoetelijks. Om met zachtheid naar mijn eigen falen en mijn pijn te kunnen kijken, is voor mij niet makkelijk. In de tijd dat ik zwaar met mijn onvermogen streed om zó voor mijn zieke moeder te zorgen als ik graag wilde, stuurde iemand mij een uitspraak (van onbekende bron) die ik sindsdien altijd voor mijn meditatiekussentje heb gezet:

*Liebe mich am meisten
wenn ich es am wenigsten verdiene,
denn dann habe ich es am nötigsten.*

Het zijn heel lang, hele mooie woorden – en niet meer – voor mij geweest. Pas sinds kort kan ik er soms iets van in praktijk brengen en dat is een verademing. Dan is het alsof er heel veel dingen – die ik al zo lang heb horen zeggen – op hun plaats vallen.

Activiteiten in Nederland

Wandelen in de duinen, zingen op de Tiltenberg / 9 mei

Vanaf station Zandvoort wandelen we, deels in stilte en in loopmeditatie tempo, langs het strand en door de duinen naar uitspanning 'de Oase', vanwaar we om 12.50 uur bus 90 naar de Tiltenberg nemen (aankomst 13.00 uur). Niet-wandelaars kunnen op dat moment invoegen voor het middagprogramma: total relaxation, zitmeditatie, gezamenlijke lunch in aandacht, zingen in de kapel (zeer mooie akoestiek).

Tijd: donderdag 9 mei (Hemelvaartsdag): 9.45 - 17.45 uur (vertrek vanaf station Zandvoort: 9.45 uur; aanvang middagprogramma op de Tiltenberg: 13.00 uur)

Kosten: 12, 16 of 20 euro, naar draagkracht (inclusief toegangskaart duinen, soep, thee; graag zelf een lunchpakket meenemen.)

Begeleiding: Eveline Beumkes

Opgave (i.v.m. organisatie) / info: 020-616 4943

Thuiskomen in het nu Introductieweekend meditatie

Za. 25 en Zo. 26 mei, 10.00 - 16.00 uur

Introductie cursus

Ma. 6, 13, 27 mei, 3 juni: 19.30 - 22.00 uur en zo. 2 juni: 10.00 - 16.00 uur

Mediteren valt in de traditie van Thich Nhat Hanh samen met het leven van alledag. Dagelijkse handelingen als schoonmaken, koken en fietsen worden een vorm van meditatie wanneer we ze met onderveelde aandacht doen. Wanneer we werkelijk in contact zijn met wat dit moment te bieden heeft, vervluchtigt onze behoefte doelen in de toekomst na te jagen – we zijn al waar we willen zijn! Thuisgekomen in het nu ontspannen we en vinden we rust. Ons vermogen om in het hier en nu te blijven, groeit wanneer we ons bewust leren zijn van onze ademhaling. Zo houden we het licht van onze aandacht brandende en maken we het sterker. Naarmate dit licht helderder wordt, kunnen we de dingen beter zien... zoals ze werkelijk zijn. De weg van aandacht is de weg van inzicht – en met het groeien van ons inzicht groeit onze compassie voor onszelf en anderen. In het weekend oefenen we met zit- en loopmeditatie, ontspannings-, werk, eet- en theemeditatie.

Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam

Kosten: 55 euro, inclusief tweemaal lunch

Begeleiding/Opgave: Eveline Beumkes, 020-616 4943