

AANDACHT

De basis van de beoefening die Thich Nhat Hanh leert, is om in aandacht te leven. Alles wat we doen, of we nu de vloer dweilen of een wierookstokje aansteken, kunnen we in volle aandacht doen. De rode draad is het bewustzijn van de ademhaling. Aandacht heeft een helende werking op onszelf en onze omgeving en vormt de basis voor inzicht. Met de verdieping van ons inzicht groeit ook ons vermogen om lief te hebben. De weg van aandacht leidt uiteindelijk tot het besef dat al wat is onafscheidelijk verbonden is.

SANGHA

Het is fijn om het leven in aandacht niet alleen in je eentje te beoefenen, maar om ook in een groep elkaar te inspireren. Een gemeenschap die samen oefent heet in de boeddhistische traditie een *sangha*. De vrijdagavondgroep is een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh.

VRIJDAGAVONDGROEP

Op de vrijdagavonden oefenen we samen in het leven in aandacht. We gebruiken hiervoor verschillende vormen, die ook gebruikt worden in Plum Village, het meditatiecentrum van Thich Nhat Hanh in Frankrijk. Hieronder leggen we daar kort iets over uit.

We nodigen je van harte uit om met ons mee te oefenen!

VOOR WIE

Iedereen is welkom. Beginners en ervaren beoefenaars oefenen samen. Je hoeft geen boeddhist te zijn of te worden om mee te doen.

DE TIJDEN

Vrijdag van 18.30 - 21.00.

Vanaf 18.00 is de deur open.

Om 18.30 gaat de deur dicht en om 19.00 en 19.30 gaat de deur weer even open voor eventuele laatkomers.

DE KOSTEN

We vragen een bijdrage van 6, 7 of 8 euro per avond, naar draagkracht. Dit geld is volledig bestemd voor kosten van de huur van de ruimte en dergelijke. De begeleiding

wordt verzorgd door vrijwilligers. Het is ook mogelijk per maand of per jaar te betalen. Je kunt je bijdrage overmaken naar NL54 INGB 0008165866, t.n.v. Stichting Vrede Aanraken in Amsterdam. Een dergelijke bijdrage is zeer waardevol voor de continuïteit van het centrum.

DE EERSTE KEER

Als je voor het eerst komt, nodigen we je uit om op de eerste vrijdag van de maand te komen. Om 18.15 houden we dan een korte introductie. Ook is er dan iets meer uitleg en begeleiding bij de meditaties en overige programmaonderdelen.

HET PROGRAMMA

Elke avond bestaat achtereenvolgens uit de volgende onderdelen:

- Begeleide zitmeditatie (20 minuten)
- Loopmeditatie (10 minuten)
- Stille zitmeditatie (20 minuten)
- 10 aandachtige bewegingen
- Lezing bekijken van Thich Nhat Hanh op dvd
- Theemeditatie en dharma-delen

adem, je leeft!

DE ZITMEDITATIE

Zorg voor je begint, dat je comfortabel zit. Dat kan zijn op een kussentje, een meditatiebankje of een stoel. Bij de begeleide meditatie wordt er meestal een suggestie gedaan van iets waardoor je je tijdens je inademing kunt laten leiden en iets waardoor je je tijdens je uitademing kunt laten leiden. Bijvoorbeeld: 'Ik adem in en ik zie mezelf als een bloem, ik adem uit en ik voel me fris'. Voel je vrij om op de suggestie van de begeleider in te gaan of je eigen meditatie te doen. Tijdens het mediteren kunnen er allerlei gedachten in je opkomen. Dat is heel normaal. Als je merkt dat je niet meer met je aandacht bij je ademhaling bent, is dat helemaal niet erg. Je gaat dan rustig weer met je aandacht terug naar de ademhaling, zonder dat je probeert om je gedachten met geweld stop te zetten of weg te werken. Ze mogen op de achtergrond rustig verder gaan.

DE LOOPMEDITATIE

Tijdens de loopmeditatie lopen we 2 rondjes in de meditatiekamer (zendo). Hierbij zetten we 1 stap op de inademing en 1 stap op de uitademing. We richten onze aandacht op de adem en het contact van onze voeten met de grond.

DE 10 AANDACHTIGE BEWEGINGEN

Dit zijn 10 bewegingen die we met aandacht uitvoeren. Elke beweging doen we 3 keer en ook daarbij volgen we de adem. Een deel van de beweging doen we op de inademing en een deel op de uitademing.

DVD MET LEZING VAN THICH NHAT HANH

We kijken naar een stukje van een dvd met een lezing van Thich Nhat Hanh. (Thay is een aanspreekvorm voor Thich Nhat Hanh). De lezing is altijd in het Engels. Laat het even weten als de taal een probleem is. Dan kan er wellicht iemand vertalen.

DE THEEMEDITATIE

De theemeditatie is een ritueel waarbij we met onze helende aandacht kunnen genieten van het inschenken, doorgeven en drinken van de thee.

HET DHARMA-DELEN

Bij het dharma-delen hebben we de gelegenheid om met elkaar iets te delen over wat ons bezig houdt. Dat kan zijn naar aanleiding van de dvd, de meditatie of iets wat er die dag gebeurd is. We vragen met een buiging het woord en houden dat net zo lang tot we zelf afsluiten met een buiging. We proberen uit onze ervaring te spreken en geen filosofische discussie te voeren. Dharma-delen is een oefening in spreken, maar ook een oefening in 'diep luisteren' naar de spreker, zonder te oordelen en zonder adviezen of oplossingen te geven. De betekenis van 'dharma' is: 'datgene wat de Boeddha ons leert'.

DE KLANKSCHAAL

Tijdens de avonden zul je regelmatig het geluid van de klankschaal horen. Dit is een uitnodiging voor ons om even te stoppen met waar we mee bezig zijn en terug te gaan naar onszelf en onze eigen ademhaling.

HET BUIGEN

Er worden tijdens de avond regelmatig buigingen gemaakt. Daarbij worden de handen voor de borst gevouwen tot een 'lotus in de knop'. Bij het buigen bied je die lotus aan de ander aan en ben je je ervan bewust dat er in die ander een potentiële boeddha schuilt.

Soms wordt er ook gebogen in de richting van het Boeddhabeeld. Iedereen kan dan naar eigen inzicht respect betuigen aan de Boeddha, Jezus, het universum of wat bij hem of haar past.

De rituelen van het buigen en de bel zijn onderdeel van de Vietnamese traditie. Wij genieten er erg van, maar het kan onwennig of raar aanvoelen als je nieuw bent. Voel je vrij om wel of niet mee te doen met buigen.

HET CENTRUM VOOR LEVEN IN AANDACHT

In het Centrum voor Leven in Aandacht worden activiteiten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. De begeleiding van de vrijdagavonden wordt roulerend verzorgd door een groep van ongeveer vier mensen. Daarnaast zijn er anderen die een bijdrage leveren door bijvoorbeeld de bibliotheek te verzorgen of de financiën te doen. Soms zijn er speciale activiteiten, zoals de traditionele picknick voor de start van de zomervakantie of een theemeditatie in december.

Ook worden er in het centrum cursussen gegeven rond mindfulness en mindful communiceren door Eveline Beumkes, psychologe en dharmalerares in de traditie van Thich Nhat Hanh. Voor meer informatie daarover, zie www.aandacht.net/centrumlia

Wij begroeten je graag op de vrijdagavond in het Centrum voor Leven in Aandacht!

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hanh (1926) werd op 16-jarige leeftijd monnik in een Vietnamees zenklooster. Hij ontwikkelde zich door oefening en studie tot een veelzijdig leraar en werd één van de belangrijkste vertegenwoordigers van het geëngageerd boeddhisme. Indertijd werd hij door Martin Luther King genomineerd voor de Nobelprijs van de Vrede, vanwege zijn inspanningen een einde te maken aan de langdurige oorlog in Vietnam, zonder zich bij één van beide oorlogspartijen aan te sluiten. Sindsdien leeft hij als balling in Frankrijk, waar hij in 1982 Plum Village stichtte, een meditatiecentrum en boeddhistisch klooster voor mannen en vrouwen. Dit centrum trekt jaarlijks vele bezoekers uit de hele wereld.

Het motto van Thich Nhat Hanh is *peace in oneself, peace in the world*. Door vrede in onszelf te stichten, dragen we bij aan vrede in de wereld. De basis van de beoefening is om in aandacht te leven.

Meer informatie:

www.mindfulcommuniceren.nl: voor activiteiten in Centrum Leven in Aandacht Amsterdam
www.aandacht.net: voor activiteiten in Nederland
www.plumvillage.org: voor het meditatiecentrum van Thich Nhat Hanh in Frankrijk
www.eiab.eu: voor activiteiten in het meditatiecentrum van Thich Nhat Hanh in Duitsland.

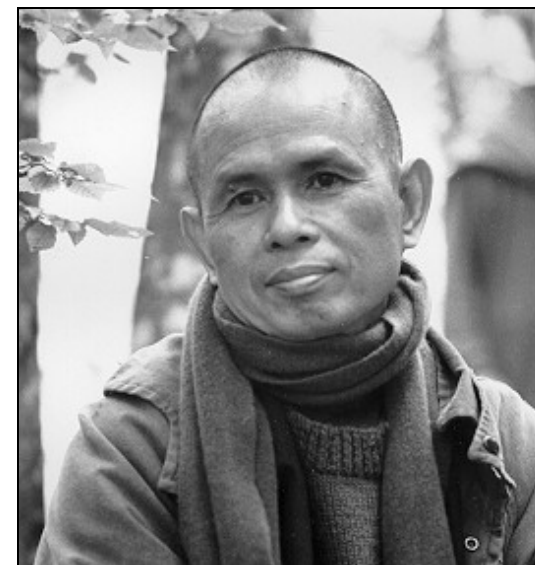
Thich Nhat Hanh heeft talloze boeken over leven in aandacht geschreven, waarvan er vele in het Nederlands vertaald zijn. Een aantal hiervan zijn te leen in de kleine bibliotheek in het Centrum.

Centrum Leven in Aandacht
Van Walbeekstraat 66
1058 CW Amsterdam
020 - 616 49 43
beumkese@gmail.com

CENTRUM VOOR LEVEN IN AANDACHT

Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh

De vrijdagavond



“Als we in contact staan met de dingen in onszelf en om ons heen die verfrissend, helend en rustgevend zijn, leren we ze naar waarde te schatten en gaan we zien hoe we ze kunnen beschermen en kunnen doen groeien. Deze bronnen van vrede zijn altijd voorhanden.”

Thich Nhat Hanh