

Adem in, adem uit...

Dagboek van een zomerretraite in Plum Village

7 – 14 juli 2007

Kristin Vanschoubroek

Zaterdag 7 juli 2007

De wekker rinkelt al vroeg vandaag. Om 6.15 uur heb ik een afspraak met Annemie aan het station van Gent St.-Pieters. Zo zitten we al onmiddellijk in het ritme van de week die ons te wachten staat. Voor Annemie en ik, langslapers, wordt dit een ware beproeving...

Onze mannen, Peter en Stefaan, wuiven ons uit.

De trein brengt ons naar Brussel-Zuid, waar we de TGV naar Bordeaux nemen. De rit gaat vlot, de landschappen schuiven aan ons voorbij, te snel om ervan te kunnen genieten. We kunnen even bekomen nu. Onze lectuur verraadt waar we naar op weg zijn.

Na een rit van vijf en een half uur arriveren we in Bordeaux, waar we moeten spurten om de trein richting Sarlat Bergerac te nemen. Bij de passagiers zie ik mensen met de blik naar binnen gekeerd, gehuld in lange gewaden en met een zachte, warme uitstraling. Ik zie een aantal Vietnamezen. Het is duidelijk dat we onze bestemming naderen.

In het kleine station van Sainte-Foy la Grande stapt inderdaad een hele horde mensen uit. Op het stationsplein worden we opgewacht door monniken in bruine pijen, met kaalgeschoren hoofden en met een stralende glimlach. Het zijn mannen en vrouwen, ouderen en jongeren. Als volleerde gidsen zwaaien ze met borden 'Upper Hamlet', 'Lower Hamlet' en 'New Hamlet'. Gelukkig weet Annemie dat wij gelogeed zijn in Lower Hamlet. De zuster die ons in haar auto meeneemt, vertelt ons dat Plum Village deze week duizend gasten zal herbergen. Met mijn praktische geest denk ik onmiddellijk aan al het organisatorische werk dat zoiets met zich mee moet brengen. Maar de zuster antwoordt: "Mais c'est magnifique! Er is zoveel lijden in de wereld. Is het dan geen fantastisch nieuws dat zoveel mensen de weg naar binnen gaan en verlangen te leren hoe ze vrede in hun hart kunnen vinden?" Daarmee zet ze de toon, die van de vreugde.

Wat mij eerst opvalt op het domein is de pagode. We zitten onmiddellijk in een oosterse sfeer. Op de pagode staat in verschillende talen, ook in het Nederlands: liefde en harmonie. Ook een vijver met prachtige lotusbloemen heeft een centrale plaats en trekt de aandacht. Ik zie een bordje 'You have arrived'. Inderdaad, we voelen ons welkom en we weten dat we hiervoor komen, om aan te komen bij onszelf, bij ons innerlijk eilandje, bij ons hart, daar waar het goed en veilig vertoeven is, daar waar vrede woont.

Onze kamer bevindt zich in een houten huisje in de tuin. Annemie en ik hebben elkaars hulp nodig om onze koffers via een smal draaitrapje naar boven te krijgen. De kamer is klein, enkel twee bedjes op veertig centimeter afstand van elkaar. Niets anders, geen nachtkastje, geen kast, zelfs geen legboord. Er zijn twee ramen en die zijn vuil. De doeken die via een wasdraad voor de ramen geschoven kunnen worden, zijn sjofel. Spinnen voelen zich hier goed thuis. Annemie en ik kijken elkaar aan en we denken aan de Vlaamse abdijen en kloosters die hiermee vergeleken wel luxehotels lijken. Gelukkig kunnen we lachen om onze vanzelfsprekende verwachtingen. Even wennen, het lukt wel. De natuur rondom is heerlijk. We hebben zelfs een terras dat we met een hoge stap door het raam kunnen bereiken.

Alles op het domein straalt eenvoud en respect uit. In de douches worden we herinnerd aan de waarde van water: "Water daalt hoog uit de bergen. Water stroomt diep in de aarde. Als een wonder komt het water tot ons en houdt alle leven in stand." Er wordt gevraagd om tijdens een douche het water slechts gedurende één minuut te laten stromen. We zullen 'mindful', met aandacht, moeten zijn om niet in onze gewoonte te vervallen...

In de eetzaal hangt een bordje met in mooi kalligrafisch schrift: "Our bread is the body of the cosmos." We zien mensen de handen bij elkaar brengen en eerbiedig groeten voor ze zich bedienen en beginnen te eten. Er wordt gezwegen tijdens de maaltijd. We worden opgenomen in de stroom en

de gedragingen van mensen die hier reeds eerder waren. Het vegetarische avondmaal smaakt heerlijk! Aan het eten zullen we zeker niet moeten wennen. Mijn verlangen om meer kundig te worden in de vegetarische keuken komt opnieuw tot leven.

De week wordt officieel geopend tijdens een samenzijn in de nieuwe, ruime meditatiehall. Het dag- en weekprogramma wordt voorgesteld. De grote groep bezoekers wordt ingedeeld in families. Annemie en ik zijn de enige Vlamingen, we sluiten aan bij de groep Nederlanders. Iedere familie krijgt een naam en een taak, gaande van meehelpen met de maaltijden, afwassen tot het schoonmaken van het sanitair. Deze taak is de dagelijkse werkmeditatie en er wordt gevraagd om ze met aandacht uit te voeren. Onze familie heet 'de waterdragers' en heeft als taak de bloemen en planten water te geven. Ik ben er niet rouwig om.

Ik voel me onwel worden. Is het de reis? De vermoeidheid? De drukkende warmte? Het groeps gesprek met onze familie moet ik vervroegd verlaten. Mijn eten ligt op mijn maag. Zo krijg ik onmiddellijk mijn oefening in 'overgave'. Nadien nestel ik mij in bed. De kikkers komen nu pas goed tot leven en kwaken erop los. Ik word meegenomen in een rustige slaap. De weergoden, donder, bliksem en felle regen, komen ons tijdens de nacht bezoeken en zijn ons in dit houten kamertje zeer nabij. Maar ze verstoren mijn vrede niet. De sfeer van liefde die hier leeft, omarmt mij.

Zondag 8 juli 2007

Om 5.30 uur wordt de klok geluid onder de pagode. Ritmisch komt het prachtige geluid tot ons. 'De bel' neemt hier een belangrijke plaats in. Of het deze klok is, de klok van de eetzaal, de grote klankschaal van de meditatiehall of een andere bel die wordt aangeslagen, iedereen wordt uitgenodigd om bij het horen van dat geluid alles stil te laten worden en bewust te worden van zijn adem. De bel moet ons aan ons ware zelf herinneren: "Luister, luister, dit prachtige geluid brengt mij terug bij mijn ware zelf." Het zal gedurende deze week een mantra worden, waarbij het verstillende beeld hoort van al die mensen die even hun gesprek of hun activiteiten staken.

Om 6 uur begint de ochtendmeditatie. De meditatiehall is fris. Het weer is gekeerd. Ik ga op een stoel zitten, want gisteren, zittend op een matje, vond ik moeilijk een goede houding. In de lente verstuikte ik mijn voet en ik voel die pijn als ik in lotushouding zit.

Om 6.30 uur is er een gevarieerd ontbijt: granen, yoghurt, melk, rijstpap, brood, kaas, confituur, versgesneden fruit, ... We schuiven in stilte aan. Ieder kiest een eigen plekje, binnen of in de tuin, samen of alleen. Het ontbijt wordt echt geproefd, bewust van ieder hapje. Het voedsel wordt goed gekauwd tot het fijn gemalen is. Dankbaarheid om dit 'dagelijks brood' komt op die manier voelbaar in het hart.

Om 7.15 uur vertrekken we te voet naar Upper Hamlet. Daar geeft Thich Nhat Hanh, de oprichter en bezieler van Plum Village, deze ochtend een dharmalezing (een lezing over de weg). Het is een wandeling van drie kwartier. Ik kies ervoor om in stilte en op mijn ritme te stappen. We gaan door een zalig stukje Zuid-Frankrijk. Wijngaarden en velden vol zonnebloemen groeten ons langs de weg. In dit zacht glooiend landschap is het uitzicht na iedere bocht weer anders. Dit is echt genieten. Met elke inademing adem ik die zaligheid in. Wat kan het leven toch eenvoudig zijn. En hoe goed is het te stappen op mijn eigen ritme, volgens mijn eigen innerlijke natuur. In zo'n stappen voel ik mijn geest en lichaam één worden. Het is zo'n simpele oefening: aandachtig zijn en lopen vanuit je buik, vanuit je centrum, vanuit het hier en nu en niet vanuit je benen die naar een doel leiden en letterlijk met jou op de loop gaan. Altijd opnieuw terugkeren naar die adem, naar dat centrum. En je bewust zijn van je voeten op de aarde... Ik leerde Tich Nhat Hanh zeven jaar geleden kennen via zijn boekje 'Wandelen in vrede' en sindsdien hou ik van die manier van stappen.

Om 8 uur is er reeds een gezellige drukte in de meditatiehall van Upper Hamlet. De technische ploeg brengt alles in gereedheid. Aan technisch vernuft ontbreekt het hier niet. De voertalen zijn Frans, Engels en Vietnamees. Vandaag spreekt Thich Nhat Hanh in het Engels. Er is simultaanvertaling voorzien. Mensen krijgen volgens hun taal een plaats toegewezen. Koptelefoons worden aangesloten. Ook de kinderen worden hiervan voorzien. Zij zitten vooraan. Zij volgen de lezing gedurende het eerste halfuur. Nadien is er voor hen een speciaal programma.

Voordat de lezing begint 'chanten' de monniken. De broeders staan links, de zusters rechts. Het doet goed al die mooie, frisse mensen vol overgave en vroomheid bezig te zien en te horen zingen. Ik zit weer op een meditatiekussen op de grond. Dat voelt toch beter. De pijn neem ik erbij. Met mijn handen doe ik de bewegingen na van Thây, de leermeester, zoals Thich Nhat Hanh door zijn leerlingen wordt genoemd. De rechterhand gaat achtereenvolgens naar het hart en is dan in de vrije ruimte, terwijl de vingertoppen samenkomen. De klanken bereiken mijn hart. Het is een wonder hoe deze samenzang, met af en toe een gong van Thây tussendoor, zachter en liefdevoller maakt en hoe er voelbaar mededogen in het hart komt.

Thây, die ik vandaag voor het eerst zie, komt mij voor als een goede bekende. Ik ken hem van zijn boeken. Die stralen eenvoud en natuurlijkheid uit. Zijn boodschap raakt de kern: inzicht leidt naar begrip, begrip leidt naar liefde, liefde leidt naar mededogen. En mededogen maakt ons tot mens, tot mede-mens.

Thây vertelt dat Plum Village deze zomer 25 jaar bestaat. Toen hij als 56-jarige verbannen werd uit Vietnam omwille van zijn vredesactiviteiten, heeft hij zich hier met een kleine gemeenschap (een sangha) gevestigd. Nu bestaat de gemeenschap uit een honderdtal monniken en nonnen uit 47 verschillende landen. Thây beklemtoont hoe belangrijk het is dat iedereen zijn eigen nationaliteit heeft, maar ook hoe door liefde en ontmoeting de muren van verschil wegvallen en het transnationale wordt geboren. Zo is het ook met de godsdiensten. Ieder heeft zijn eigen godsdienst volgens de cultuur en de plaats waar hij of zij geboren is, maar door de ontmoeting vallen de scheidingslijnen weg. Daar kan ik mij helemaal in vinden. Ik voel mij christen én transreligieus. Hier spreekt de taal van het hart en die is universeel. Daarom kan ik mij thuis voelen in dit boeddhistisch centrum.

Thây spreekt ook over 'dana', de gift. Hij vertelt hoe alles een geschenk is, de natuur, je vader en moeder, je leven, je lichaam, je adem, ... hoe de aarde alles geeft wat we nodig hebben en hoe zorgzaam we met deze aarde moeten omgaan. Hij vertelt ook hoe we onze angst, kwaadheid, jaloezie moeten overwinnen door de kracht van de liefde en de dankbaarheid. Hij spoort ons aan om een geschenk te geven als we kwaadheid voelen, in plaats van onze kwaadheid te uiten.

Mmm, mijn kritische geest maakt bij deze mooie gedachte toch een bedenking. Ik zou niet graag een geschenk krijgen van iemand die kwaad is op mij. Dat zou mij op het verkeerde been zetten. Ik zou niet weten wat ik aan die persoon had. En als ik kwaad zou zijn, zou ik ook geen geschenk geven. Ik zou eerder onderzoeken waarom ik kwaad ben, waarin ik mij gekwetst voel, welke waarde werd geschonden, welke grens werd overschreden. En dan zou ik er iets over zeggen of niet, maar zeker geen geschenk geven.

Ik denk dat wij Europeanen anders omgaan met ons ego dan oosterlingen. Het ligt meer in onze aard met onze emoties te leren leven, ze te doorleven in plaats van ze te overstijgen. Emoties zijn ons werkmateriaal om te groeien. Ik zou ze niet willen missen.

Om 13 uur zijn we terug in 'onze hamlet' en is er het middagmaal. Ook nu kiest ieder een eigen plekje. De stilte bij het eten blijft goed doen. En de smaak van de ingrediënten van de heerlijke maaltijd dringt dieper door.

Het avondmaal eten we samen met onze familie. We hebben een eigen vast plekje in de tuin. We zitten in een kring met ons bord op schoot en we wachten tot iedereen er is. Dan wordt de bel 'uitgenodigd' (we maken ons innerlijk klaar om de bel te ontvangen) en nadien eten we samen in stilte. Als iedereen klaar is, klinkt de bel opnieuw en kan er een tweede keer bediend worden en mag er ook gepraat worden.

Om 20 uur komen we samen met de familie voor een 'dharma delen'. Er wordt van gedachten gewisseld zonder dat er gediscussieerd wordt. Je vraagt het woord door je handen samen te brengen en een buiging te maken. Vandaag gaat het over ieders ervaring met meditatie. Ik word er mij tijdens het gesprek van bewust dat mijn grootste geestelijke oefening en mijn zwaarste meditatie erin heeft bestaan innerlijke rust te vinden en te behouden tijdens de periode van het opgroeien en opvoeden van mijn kinderen. Me bewust zijn van mezelf, mezelf ontdoen van mijn eigen ballast en thuiskomen in mezelf in een periode waarin kinderen je geduld en je liefde op de proef stellen, dat vond ik pas

een zware oefening. Die oefening heeft veel tijd en energie gevraagd, maar heeft mij tegelijk de grootste rijkdom gebracht. Toen ik later ging mediteren en een half uur op een zenbankje zat of yoga deed, ervaarde ik dat als pure ontspanning en geschenk.

Maandag 9 juli 2007

Vandaag is er opnieuw een ochtendlezing van Thich Nhat Hanh in Upper Hamlet, dus mogen we weer stappen. Weer is er dat thuiskomen in het stappen, in die cadans, waarbij het lijkt of je eeuwig zou kunnen doorgaan zonder moe te worden. Wandelen vanuit je natuur, vanuit wie je bent. Zalig... Naar het einde van de wandeling toe zet ik de stap er iets steviger in, want ik wil dicht bij Thây zitten. Vooraan zitten helpt mij om mij te concentreren. Met het vele volk in Plum Village moeten veel mensen de lezing volgen vanuit andere ruimtes. Buiten volgen kan vandaag niet, want het is koud en het regent.

De lezing is vandaag in het Frans. Thây spreekt over het volle bewustzijn. Hij toont een lelie en zegt wat 'comtempler une fleur' ons kan brengen. Als we de tijd nemen om diep naar een bloem te kijken, dan leren we dat die bloem niet op zichzelf bestaat. In die bloem zitten ook de wolken, de zon, het water, de aarde, ... Zonder dat alles kan de bloem niet bestaan. Zo is het ook met ons. Ook wij kunnen niet op onszelf bestaan. Ook wij dragen dat alles in ons. Ook onze ouders, voorouders en kinderen dragen wij in ons. Daarvan moeten we ons diep bewust zijn en daarvoor moeten we hen dankbaar zijn. Als wij aan onze ouders lijden, dan is het omdat zij zelf lijden. Pijn is niets anders dan niet-bewustzijn. Dus moeten we onze en hun pijn met tederheid omhelzen. Thây spreekt ook over 'inter-être'. Hij richt zich nu speciaal tot de kinderen en zegt met hen 'het alfabet' op 'j' inter-suis, tu inter-es, il inter-est...'. Het ontroert mij hoe de kinderen hem begrijpen. Zijn liefdevolle uitstraling spreekt tot hen.

Boeddha is niets anders dan het volle bewustzijn. Het is gelukkig zijn in het heden. We moeten onszelf niet voorbijlopen op zoek naar geluk. Het geluk is er al, ieder moment. Dat leren we beseffen door meditatie. Meditatie is een plezier en geen arbeid en maakt deel uit van beschaving. Het brengt ons in een diepe verbinding met al het mooie rondom ons en in ons. Als je diep bewust leeft, is de Boeddha in jou. Het is geen God. Het is een 'staat van zijn'. En als je nog niet daar bent, als je nog niet vrij bent, constateer dat dan, tot op het moment dat je voelt: ik ben aangekomen; ik ben vrij.

Ik geniet van de vele mensen die met hetzelfde bezig zijn, die dezelfde gerichtheid hebben. Ik ben ontroerd door de jonge gezinnen als ik zie hoe ze met vreugde het geweldloos met elkaar omgaan oefenen. Ik zie de kleintjes die hun best doen om in stilte te eten. In zo'n biotoop voel ik mij thuis. Tegelijk ben ik er mij diep van bewust hoe ik ook thuis de kans heb om 'mindful' met de dingen om te gaan. Mijn werk, het begeleiden van mensen, is één grote oefening en kans tot 'leven in aandacht'. Door de concentratie van het dieper peilen naar wat mensen beroert, peil ik ook dieper in mijzelf en in het hele leven en groei ik in bewustzijn. Het is waar dat we verbonden zijn en niet op onszelf bestaan en dat we wat we doen voor een ander ook voor onszelf doen.

Er is veel vreugde in mij.

In de namiddag is er een 'total relaxation' in de meditatiehall. Een heel bijzondere Vietnamese zuster begeleidt ons met woorden en gezang doorheen ons lichaam. We liggen op de grond. Ze brengt ons in verbinding met onze familie (ouders en voorouders), met onze omgeving (land, gemeente, buurt), met onze spirituele familie (vrienden, leraars, auteurs van boeken), met diegenen die onze steun en troost nodig hebben en met diegenen van wie we steun of troost mogen ontvangen. Na het benoemen van elke groep brengen we een groet aan de aarde door ons uit te strekken en met het voorhoofd de aarde aan te raken.

's Avonds delen we onze ervaringen in onze familie. We worden wat vertrouwder met elkaar. Inmiddels wordt het nog kouder. Het wordt moeilijk om ons warm te houden 's nachts. Ik leg al wat ik heb aan warmte op mijn dekbed.

Dinsdag 10 juli 2007

Vandaag gaan we met de bus naar New Hamlet. Dat domein ligt op 12 km afstand, dus te voet gaan zit er niet in. Alles is tip top georganiseerd. De motoren van de bussen zijn reeds aan het ronken om 7.30 uur en we vertrekken stipt op tijd.

De meditatiehal is niet zo groot en veel mensen volgen de lezing in groepen buiten, waar ook luidsprekers zijn geïnstalleerd waardoor de verschillende vertalingen te volgen zijn. Ik ben wat moe van het vele zitten en luisteren en doe deels een verkenning van het domein en deels luister ik samen met de groep Franstaligen buiten. Zo kan ik luisteren én van de zon genieten. De zon is deze dagen een kostbaar goed. Ik ben er dankbaar om.

Thich Nhat Hanh beklemtoont hoe elke dag in Plum Village een uitnodiging is om bij jezelf te komen. Hij spreekt over de bel die je naar huis roept, naar jezelf. Jezelf ontmoeten is zo fijn, je voelt je dan beter. Ook als de telefoon gaat, kan dat gerinkel een uitnodiging zijn om de Boeddha in jou te ontvangen. Wees dan even stil en adem bewust in en uit. Je moet geen inspanning doen om de Boeddha te worden, je bent hem al. Hij is al aanwezig in jou, hij is het zaad van het goede. Met dit zaadje dat in iedere mens aanwezig is, kunnen we omgaan met het kwade. We moeten het kwade niet zien als iets aparts. Immers het kwade bestaat dankzij het goede, zoals rechts bestaat dankzij links. We moeten leren met deze krachten die in ieder van ons leven en die samen horen, om te gaan en we moeten ze niet met elkaar laten strijden. Het goede kan ons helpen om het kwade te transformeren.

Mij valt het op hoe hier een cultuur heerst van 'meester-leerling'. Er is een groot en diep respect voor Thây. Als hij de ruimte binnenkomt, staat iedereen recht, doet de namastegroet en buigt. Ook dat is een andere cultuur dan bij ons. Hoewel ik er mij heel gemakkelijk op aansluit en meedoe, stel ik mij toch de vraag of dit nodig is, goed is. Als iedereen die liefdevolle vonk in zich draagt, waar staat dan die personenverering voor? Thây staat als enige apart vooraan en zingt niet mee met de andere monniken. Waarom niet eigenlijk?

Ik weet dat zijn verdienste groot is. Hij is de grondlegger van wat ook bij ons de grote 'mindfulness stroming' is geworden, een stroming die via het werk van zijn leerling Jon Kabat-Zinn doorgedrongen is in de geneeskunde en de wetenschap. Daarenboven is hij de bezieler van heel dit Plum Village gebeuren, waar een grote spirituele kracht van uitgaat. Hij zet zich ook in voor de bestrijding van de armoede in Vietnam. En toch...

Er zijn nog vragen. Zo begrijp ik niet waarom de monniken hun hoofd kaal moeten scheren. Er is hier zo'n groot respect voor de schepping, voor de hele natuur. Een cultuur van verwondering wordt hier terecht gecultiveerd. Dan denk ik: iedere boom is anders; hij heeft een eigen kruin en dat is mooi. Waarom mag dat niet bij mensen? Waarom mogen mensen hun haren niet laten groeien? Ik zal het eens aan onze zuster vragen als we samen zijn met de familie...

In de namiddag maken we kennis met misschien wel het meest centrale deel van deze zomerretraite: de vijf aandachtsoefeningen. Die zijn een leidraad op de weg naar innerlijke bevrijding. Gisteravond ontvingen we reeds de tekst en hebben we hem grondig gelezen. Op het einde van deze week kan wie wil hem ondertekenen. Vandaag geven vijf mensen een getuigenis rond elk aandachtspunt. De eerste spreker, Marc, een dharmaleraar uit Frankrijk, geeft een inleiding. Hij legt uit hoe belangrijk 'de drievoudige toevlucht' is. Om te beginnen kunnen we onze toevlucht nemen tot de Boeddha. Elk van ons draagt de kwaliteit in zich tot ontwaken. Als je naar binnen gaat, naar je bron, ontmoet je je licht. Dat weten geeft vertrouwen. Vervolgens kunnen we ons toevertrouwen aan 'dharma', de weg. Het is belangrijk dat we oefenen in ons dagelijks leven. Door zitmeditatie, door bewust te stappen, te ademen, te eten, de aarde aan te raken, ... zullen we al gauw de vruchten daarvan plukken. We zullen voelen hoe we genezen, hoe we transformeren. Het derde wat een mens nodig heeft is een 'sangha'. Dat is een gemeenschap van mensen die elkaar stimuleren. Het is een liefdevolle omgeving waar mensen begrip en mededogen kunnen ontwikkelen. Zo'n collectieve praktijk maakt ieders hart open en heeft een genezende kracht. Ieders probleem is immers ook het probleem van de ander. Door dat te zien en te ervaren gaan we klaarder zien in ons eigen lijden. We

hebben de steun van anderen, van een gemeenschap nodig, om niet 'opgegeten' te worden door de maatschappij.

Dit is natuurlijk taal naar mijn hart. Deze man verwoordt precies waar het voor mij in La Verna om gaat: het vertrouwen in de kern die liefde is, het belang van de weg hiernaartoe, en een gemeenschap die je daartoe uitnodigt en je daarin ondersteunt.

De volgende spreker, de Vietnamees Luc, legt uit hoe de vijf aandachtspunten de basis zijn om gelukkig te worden. Het zijn geen regels, ze vormen geen wet, ze doen wel een appel op ons geweten. Het eerste aandachtspunt opent onze ogen voor de vele dingen die 'sporen van de dood' in zich dragen: vlees, vis, de T-shirts die we dragen, ... Onze manier van consumeren is vaak onethisch. Het gaat er niet om te beschuldigen, maar wel om wakker te worden. Als we liefhebben, gaan we anders leven.

Nadien komen nog Susan, een Engelse, Maria, een Duitse, nog een Maria, een Nederlandse die samen met zuster Lan ook onze familie begeleidt, en tot slot een vrouw uit Thailand (ik waag mij niet aan haar naam). Ze belichten elk een ander aandachtspunt. Het tweede punt gaat over respect voor jezelf en voor de ander en het zoeken naar manieren om dienstbaar te zijn aan jezelf en aan de ander. Het derde item gaat over de seksuele integriteit, het vierde over liefdevol spreken en het vijfde en laatste over het voornemen om geen alcohol of verdovende middelen te gebruiken. De Thaise vrouw weet als kleindochter van een grootvader 'opium-godfather' waarover ze spreekt.

's Avonds is er een boeiend groepsgesprek over de aandachtspunten. Het valt op hoe ze voor de ene weerstand oproepen – 'Ik ben pas bevrijd van de dogmatiek van de kerk en nu dit!' – terwijl een ander het verlangen voelt ze te ondertekenen. Voor haar zijn ze juist 'een ontroering, een eindelijk thuiskomen'. Ikzelf heb gemengde gevoelens. Voor mij is de weg die we gaan met vallen en opstaan het belangrijkste. Ik vertrouw erop dat we, als we eerlijk met onszelf zijn, vanzelf uitkomen op wat waardevol is. Het verschil tussen richtingwijzers en regels is in mijn beleving flinterdun. De aandachtspunten op zich spreken mij aan en de klemtoon erop zorgt er mee voor dat deze week geen vrijblijvend gebeuren is. Toch zal ik ze niet ondertekenen, ook omdat ik geen boeddhist wil worden. Voor mij is het boeddhisme een bron van inspiratie.

De vraag blijft hangen of je expliciet tot een godsdienst bekennen en de daarbijbehorende leer aanvaarden, je helpt om je weg te verdiepen. Is dit bekennen niet een inperking van je persoonlijke vrijheid? Is de tijd niet rijp om elke grote religieuze stroming als een bron van inspiratie te zien, meer dan als een leer die ons voorhoudt hoe we moeten leven?

Deze vragen houden Annemie en mij nog verder bezig tijdens onze late avondwandeling.

We mogen ons een beetje laten gaan, want morgen is het 'lazy day' en dat betekent dat er wordt ontbeten om 7.30 uur. We hebben een extra uurtje slaap in het vooruitzicht.

Woensdag 11 juli 2007

De hemel is helemaal grijs. Fijne regen stroomt onophoudelijk. We hadden ons een weekje Dordogne anders voorgesteld. Broeken, puls en sjaals worden binnen de familie doorgegeven. Veel bezoekers hier slapen in een tentje.

Er wordt voorgesteld om op deze vrije dag met onze familie naar een dvd over geweldloze opvoeding te kijken. Ook al boeit dit mij, ik laat mij niet verleiden. Er zijn al zoveel indrukken geweest. Ik verkies om deze vrije dag in mijn eigen gezelschap door te brengen.

We zijn maar met enkelen in de grote meditatieruimte. De stilte en de eerbied binnen die ruimte doen mij goed. Met het uitzicht op het landschap lees ik, schrijf ik, loop zachtjes rond, en 'zit'. Ik laat mij meevoeren op mijn innerlijke stroom. Voor ik het weet, is het middag.

In de namiddag zijn er gesprekken met 'familieleden'. Doorheen deze week leren we elkaar beter kennen en zo geraken we beetje bij beetje geboeid door elkaars leven.

Onze werkmeditatie (planten begieten) is de voorbije dagen verricht door moedertje natuur, dus zijn we haar iets verschuldigd. We wieden het tuintje rond het Boeddhabeeld. Vrijdag komen de andere 'hamlets' bij ons op bezoek. Dus proberen we ons beste beentje voor te zetten.

De zon is erdoor gekomen.

's Avonds eten we zoals steeds met onze familie. Ik blijf voelen hoe in stilte eten het bewustzijn bevordert van wat en hoe je eet. Tegelijk weet ik dat dit thuis niet haalbaar is en dat ik ook hou van het gezellig samen praten rond de tafel.

Ik stel aan onze zuster de vraag rond de betekenis van het kaalgeschoren hoofd. Ze antwoordt: "We maken hiermee duidelijk dat we afstand gedaan hebben van deze wereld, dat we een keuze voor het geestelijk leven hebben gemaakt. Daarenboven is het ook een teken dat we niet bereikbaar zijn voor het andere geslacht, dat we geen relatie willen."

Ik bedenk: een mens kan toch in de wereld zijn en tegelijk geestelijk leven? Is het onderscheid tussen hier in deze wereld en daar in de geesteswereld niet voorbijgestreefd? De geest brengen hier, goed zorg dragen voor elkaar en voor de schepping, is dat niet bezielend leven, is dat niet geestelijk leven? En wat het tweede argument betreft: echte liefde streelt toch ook over een kaal kopje? Ik spreek deze gedachten niet uit. Er is hier geen cultuur van debat en discussie. Het is meer een spreken en luisteren zonder op elkaar te reageren. Ik respecteer dit.

Om 10 uur is er iedere avond het luiden van de klok, afgewisseld met zang door een jonge Vietnamese zuster, en dit gedurende een half uur. Deze avond ga ik aan de voet van de pagode zitten en geniet.

's Nachts is er een prachtige sterrenhemel.

Donderdag 12 juli 2007

Vandaag is het 'no car day'. Zo'n dag is een geschenk om meer te kunnen stappen en om de aarde te eren. Het betekent ook dat iedere hamlet thuis blijft en eigen activiteiten organiseert. Deze ochtend getuigen vier nonnen over hun weg. Ik herken veel van wat ze zeggen. Zo getuigt een non hoe opstandig ze was omdat ze leed aan een nierziekte en hoe ze door mindful, met liefdevolle aandacht, met haar lichaam om te gaan leerde haar ziekte te aanvaarden. Ze getuigt ervan hoe belangrijk positief denken is bij een genezingsproces.

Ik voel mij moe en heb ook wat buikpijn. Ik dommel in en dat doet goed. Er heerst hier een sfeer van ongedwongenheid. Niets moet. Het programma is een aanbod dat vrij gevolgd kan worden.

Het is de laatste avond met onze familie en we doen een theeritueel met de bijbehorende koekjes. Onze zuster legt ook uit hoe ze in hun gemeenschap oefenen om elkaar te leren waarderen en hun moeilijkheden conflictloos op te lossen. Het zijn allemaal toepassingen om mindful met elkaar om te gaan. Annemie en ik zijn deze keer niet overtuigd en we beginnen te verlangen naar huis en naar onze eigen manier van doen. Nu ja, in een klooster waar veel mensen samenleven, die daarenboven niet voor elkaar hebben gekozen, zullen wel andere codes nodig zijn dan in een gezin. We wandelen en praten tot een stukje in de nacht.

Vrijdag 13 juli 2007

De voorbije dagen is alles in gereedheid gebracht om Upper Hamlet en New Hamlet te ontvangen. Nieuwe plantjes werden in potten gezet. Gisteravond werd tot in de late uurtjes gekookt. Nu is het een hele drukte bij ons. Wel duizend mensen zijn hier nu samen. Iedere familie heeft een extra taak gekregen om deze dag vlot te laten lopen.

Thây beantwoordt vandaag vragen. De kinderen komen eerst aan de beurt. Het is ontroerend om hen hun spontane en diepgemeende vragen te horen stellen. Een jongetje vraagt: "Mijn papa heeft mijn mama en mij onlangs verlaten. Als ik beneden kom, zie ik mijn mama vaak huilen, wat moet ik dan doen?" Zijn tranen raken mij en vele anderen. Thây antwoordt eenvoudig: "Huilen mag, huilen is goed." Dan legt hij uit hoe verbonden hij en zijn mama ondanks alles toch nog zijn met zijn vader. Er zijn veel mensen die een vraag willen stellen.

Nadien is er een plechtige ceremonie waarbij we onze verbondenheid met onze voorouders vieren. De meditatieruimte is prachtig versierd. Iedereen heeft op een gekleurd papiertje met een mooie vorm de naam van zijn of haar ouders en grootouders geschreven en al die namen hangen nu op een groot purper laken. Bij het indrukwekkende en uitgebreide ritueel horen offers, speciale kleren,

wierook en veel bewegingen. Ook nu is er weer het groeten van de aarde. Mensen van verschillende generaties brengen gaven aan en lezen teksten voor. Verzoening met de voorouders is belangrijk om innerlijke vrede te vinden. We dragen ze in ons, zelfs als we ze niet hebben gekend. Pas door die vrede zijn we klaar om onze oneindigheid op het spoor te komen en om de eeuwige kringloop van geboorte en dood te overstijgen.

Het is een blij elkaar ontmoeten die middag. Het wemelt van de vele mensen. Het eten is weer eens zeer smakelijk. Echt een feest!

In de late namiddag, wanneer we klaar zijn met onze taak, doen Annemie en ik een stevige wandeling. Het is plots warm geworden en het is puffen geblazen. Maar eens stevig de pas erin zetten, doet goed en is nodig na zoveel zitten en luisteren.

Als we thuiskomen, heeft onze hamlet haar rust weer gevonden.

Als afsluitstuk van de voorbije week is er 's avonds een plechtige ceremonie waarbij de kans wordt geboden om formeel zijn toevlucht te nemen tot de Boeddha, de dharma en de sangha en om de vijf aandachtspunten te aanvaarden. Wie dit doet, krijgt een nieuwe naam.

Annemie en ik willen het graag meemaken en getuige zijn van de mensen die vanuit hun hart hiervoor kiezen. Ook nu worden we ondergedompeld in vele rituelen. De inleidende gezangen doen denken aan onze gregoriaanse muziek. Bijna vijftig volwassenen en acht kinderen zetten een stap op de aangeboden weg. Ze doen het met devotie en overgave.

Maar het is genoeg voor mij nu. Het is een volle week geweest. Er zal veel moeten bezinken en rijpen. Morgen gaan we naar huis.

's Nachts kan ik de slaap niet vatten. Voor de eerste keer deze week houden mijn gedachten mij wakker. Het zijn geen gedachten aan hier, wel aan thuis: aan het vele werk dat me wacht en aan de vele mensen met wie ik verbonden ben.

Zaterdag 14 juli 2007

Zachtjes, dankbaar en met eerbied neem ik afscheid van de voorbije week in de meditatiekamer.

De vijf aandachtsoefeningen

De eerste aandachtsoefening

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.

De tweede aandachtsoefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking, beloof ik van ganser harte om te leren zorgzaam te zijn en me in te zetten voor het welzijn van mensen, dieren, planten en mineralen. Ik beloof van ganser harte me te oefenen in vrijgevigheid door mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen dat van een ander is. Ik zal het eigendom van anderen respecteren en trachten te voorkomen dat anderen zich bevoordelen ten koste van mensen of andere levende wezens.

De derde aandachtsoefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag, beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Ik heb het oprechte voornemen om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van liefde en een duurzame verbintenis. Ik beloof mijn eigen relatie en die van anderen te respecteren, terwille van mijn eigen geluk en dat van anderen. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en om te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag.

De vierde aandachtsoefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren, om zo anderen blij en gelukkig te maken en hun lijden te verlichten. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Ik wil geen geruchten verspreiden en geen zaken bekritisieren of veroordelen waar ik niet zeker van ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict, hoe klein ook, te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.

De vijfde aandachtsoefening

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren, beloof ik van ganser harte, zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid van mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik neem me voor alleen die dingen tot mij te nemen die vrede, welzijn en blijdschap bevorderen in mijn eigen lichaam en bewustzijn en in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn familie en de maatschappij. Ik heb het oprechte voornemen om geen alcohol of enig ander bedwelmend middel te gebruiken en me te onthouden van het vergif in sommige voedingsmiddelen, televisieprogramma's, tijdschriften, boeken, films en gesprekken. Ik ben me ervan bewust dat wanneer ik mijn lichaam of geest hiermee vergiftig, ik ontrouw ben aan mijn voorouders, ouders, de gemeenschap en de komende generaties. Ik zal mij inzetten om geweld, angst, boosheid en verwarring, in mijzelf en in de samenleving, te transformeren door een bewuste levenswijze. Ik ben mij ervan bewust dat een dergelijke manier van leven van het allergrootste belang is voor mijn eigen transformatie en voor de transformatie van de maatschappij.