

Leven in Aandacht

**Mindfulness
in de traditie van
Thich Nhat Hanh**

Leven in aandacht: mindfulness in de traditie van Thich Nhat Hanh

Er zijn momenten dat je het plotseling ervaart, de schoonheid van het leven. Je wordt zomaar geraakt door de glimlach van een kind of je ruikt de geur van vochtige aarde na een hevige bui. Dan sta je stil, vol aandacht voor zoveel schoonheid.

Dit zijn momenten om te koesteren, maar het lukt niet altijd. Het leven neemt ons in beslag en er zijn zoveel dingen die we willen doen en bereiken. Gunnen we ons zelf nog wel de tijd om stil te staan?

Daarom groeit de groep beoefenaars van mindfulness, een levenswijze gericht op het hier en nu, vol aandacht voor de dingen die je doet, ziet, proeft en aanraakt. Door meditatie krijg je inzicht in je gedachten en gevoelens. Je hebt oog voor de wereld om je heen, voor mens en milieu. En dan ontdek je dat je niet van alles nodig hebt om gelukkig te zijn. Wat je vooral nodig hebt is aandacht, niet alleen voor schoonheid, maar ook voor het lijden en verdriet in de wereld en in jezelf. Dat maakt je leven zoveel rijker.



Thich Nhat Hanh: stoppen, rusten, helen

“Soms hoef je alleen maar te stoppen en plotseling is daar een diep inzicht in de werkelijkheid. Als de golven op het meer kalm zijn, wordt de maan zomaar in het water weerspiegeld. Het meer hoeft niet vol onrust en ongeduld naar de maan te zoeken. Sta jezelf toe in het moment te zijn. Geniet ervan contact te maken met de verfrissende en helende elementen om je heen en in jezelf.”



Dit zijn woorden van de bekende Vietnamese monnik Thich Nhat Hanh, die veel over mindfulness heeft gezegd en geschreven. In 1966 kwam hij aan in de Verenigde Staten en vertelde over de verwoestende oorlog in zijn geboorteland. Martin Luther King raakte zo onder de indruk van zijn vredesboodschap dat hij hem voor de Nobelprijs voor de Vrede nomineerde.

In de jaren tachtig stichtte Thich Nhat Hanh een kloostergemeenschap in de Zuid-Franse Dordogne, Plum Village. Daar ving hij vluchtelingen uit zijn geboorteland op. Ook organiseert hij vanuit Plum Village hulpacties voor kinderen en arme families in Vietnam. Dit past bij zijn visie op mindfulness als een ontmoeting met de realiteit: geëngageerd boeddhisme.

Plum Village organiseert het hele jaar door retraites die door duizenden mensen uit de hele wereld worden bezocht. Zo is er een gemeenschap van mensen ontstaan die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Wie zijn wij?

Wij laten ons inspireren door het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh en maken deel uit van de internationale Plum Village-gemeenschap.

Leven in aandacht is voor ons niet een einddoel in de verte, maar de weg zelf, een verrijkende manier van leven. Wandel met ons mee, in vrijheid en in je eigen tempo.

Er zijn tientallen meditatiegroepen (sangha's) in Nederland en Vlaanderen. Iedere groep organiseert activiteiten, zoals loop- en zitmeditatie, dagen van aandacht, samen eten of wandelen. Daarnaast kun je aan cursussen en retraites deelnemen, in Nederland en Vlaanderen of in het Franse Plum Village. Er is ook een klooster (EiAB) in het Duitse plaatsje Waldbröl waar je in een mooie omgeving cursussen kunt volgen en kennismakert met het kloosterleven.



Word donateur

Onze stichting Leven in Aandacht geeft bekendheid aan alle activiteiten van de gemeenschap en draagt het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh uit. Daarnaast ondersteunen we – geheel in de traditie van Thich Nhat Hanh – twee scholen in Vietnam. Een van de scholen is speciaal gericht op gehandicapte kinderen. Dankzij de vele donateurs draagt de stichting bij aan de salariskosten en de maaltijden voor de kinderen.

Wil jij je ook laten inspireren door Thich Nhat Hanh en op zoek gaan naar de rust die mindfulness je kan geven? Word dan donateur. Je ontvangt drie keer per jaar ons tijdschrift *De Klankschaal*. In elk nummer lees je over mindfulness en ervaringen van beoefenaars, zodat je iedere keer weer nieuwe inspiratie opdoet. Ook houden we je graag op de hoogte van het leven in de kloosters in Frankrijk en Duitsland.

Donateur worden kan al vanaf €25,- per jaar of vanaf €20,- als je kiest voor een doorlopende machtiging. Je kunt erop rekenen dat elke euro goed besteed wordt. Je beslist zelf welk deel van het bedrag bestemd is voor de stichting en welk deel voor de projecten in Vietnam.

Wil je meer weten? Bezoek onze website of schrijf je in voor de nieuwsbrief op www.aandacht.net.



St. Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen
Nederland

IBAN NL52INGB0006839039
BIC INGBNL2A

info@aandacht.net
www.aandacht.net
www.facebook.com/leveninaandacht