

“Verander de wereld begin bij jezelf”
de relatie tussen boeddhistische beoefening en
maatschappelijke transformatie in de traditie van Thich Nhat
Hanh



Paper ter afsluiting van het vak:
Boeddhisme als transformerende kracht in mens en maatschappij
(G_BDTRANS)

Aangeboden aan:

Prof. dr. A. van der Braak

Maud Snijders
(2528342)

25 juni 2013

Inhoudsopgave

Inleiding

Thich Nhat Hanh en Plum Village

Geëngageerd boeddhisme

De sangha

De traditie van Thich Nhat Hanh bekeken vanuit de theorie

De relatie tussen persoonlijke en maatschappelijke
transformatie

Conclusie

Bibliografie

BIJLAGE

Eindnoten

Inleiding

avdpraak
1 jul, 16:51
Tekst toegevoegd

avdpraak
1 jul, 16:51
Verwijderd: n

Toen ik mij enkele jaren geleden ging interesseren voor het boeddhisme waren de eerste boeken die ik las van Thich Nhat Hanh. Vervolgens heb ik een paar maanden gemediteerd bij een kleine sangha in de Vietnamees Boeddhistische Pagode in Nederhorst den Berg. Al snel ontstond de behoefte om meer over het boeddhisme te weten te komen. In mijn zoektocht stuitte ik in 2010 op de 'cursus aandachtig spreken' van Eveline Beumkes. De training was niet gericht op verdieping van de dharma, maar droeg wel bij aan mijn persoonlijke ontwikkeling. Bovendien maakte ik nader kennis met het Centrum Leven in Aandacht in Amsterdam en hun activiteiten. Het leek mij daarom erg leuk om na een jaar studie aan de VU met een nieuwe blik op mijn eerste ervaringen met het boeddhisme van Thich Nhat Hanh terug te kijken. Begin juni heb ik een meditatieavond van de sangha bijgewoond. Helaas is het daarna niet gelukt om een afspraak te maken voor een vervolggesprek. In plaats daarvan heb ik een gesprek gevoerd met Bernadette van Lans, bestuurslid van de Rotterdamse sangha.

avdpraak 01-07-13
17:09

Dit interview komt niet herkenbaar terug in de rest van je stuk, ook niet bv. als bijlage. Wat is er gebeurd?

Hieronder zal ik eerst de traditie van Thich Nhat Hanh behandelen en vervolgens de rol die de sangha daarbij speelt. Daarna leg ik een verband met bestudeerde literatuur en tot slot komt de relatie tussen de persoonlijke en maatschappelijke transformatie aan bod.

Thich Nhat Hanh en Plum Village

Zen heeft Europa op verschillende manieren bereikt. Een van die manieren was doordat zenleraren uit het Oosten zich in Europa hebben gevestigd en groepen leerlingen om zich heen hebben verzameld. Thich Nhat Hanh is hiervan een voorbeeld.¹ Hij wordt in 1926 in Zuid-Vietnam geboren. Op zijn zestiende treedt hij in in het Tu Hieu klooster waar hij opgeleid wordt in zowel het Theravada als het Mahayana boeddhisme. Op zijn twintigste is hij bekend als schrijver en dichter. Later studeert hij religie in de VS. Tijdens de Vietnam oorlog stonden de boeddhistische kloosterlingen voor de vraag of zij het contemplatieve leven in de kloosters zouden voortzetten, of dat zij beter de slachtoffers van de oorlog konden gaan helpen. Thich Nhat Hanh koos ervoor beide te doen, waarmee hij de basis legde voor zijn geëngageerd boeddhisme. In de vroege jaren zestig sticht hij een hulporganisatie van vrijwilligers die meehielpen aan de wederopbouw van het land. Vanaf 1966 leeft hij in ballingschap in Frankrijk, waar hij in 1982 Plum Village stichtte, een boeddhistische kloostergemeenschap. Eerst om Vietnamese vluchtelingen op te vangen en later om Vietnamese- en westerse leken, monniken en nonnen op te leiden. Daarna zijn er ook meditatiecentra in andere landen tot stand gekomen. Thich Nhat Hanh heeft ruim honderd boeken geschreven. Daarnaast leidt hij retraites en geeft hij lezingen over de hele wereld.

Geëngageerd boeddhisme

Thich Nhat Hanh, ook wel Thay (leraar) genoemd heeft een duidelijke boodschap: verbeter de wereld en begin bij jezelf. "Om onze wereld wezenlijk te veranderen moeten we de bron van onze kracht in onszelf aanboren. Onze kracht zit in diepe, innerlijke vrede. Ook mededogen is een bron van krachtige, wijze energie. We kunnen als individu een aanzet geven tot verandering. Als meer mensen mindfulness beoefenen, zal het collectief bewustzijn veranderen. Onze pogingen om zowel onszelf als de wereld te veranderen zijn noodzakelijk, maar het een kan niet zonder het ander."²

De vijand is nooit een ander mens, maar angst, hebzucht, afgunst en haat zijn onze werkelijke vijanden. Volgens hem is een belangrijke kans op vrede gelegen in de bewustwording en liefdevolle acceptatie van deze 'vijanden' in onszelf en andere mensen. Alleen dan kan heling en transformatie plaatsvinden.³

Orde van interzijn (HiepHien)

Thich Nhat Hanh heeft in 1966 de veertien aandachtsoefeningen ontwikkeld, gebaseerd op de bodhisattva regels van het Mahayana boeddhisme. De Orde van Interzijn hanteert deze regels als basis. De eerste Vietnamese leden van de Orde richtten zich op het verlichten van het lijden dat door het oorlogsgeweld werd veroorzaakt. Vanaf 1981 zijn nieuwe leden gewijd. Dit waren leken en novicen die studeerden en oefenden in het Westen. Inmiddels omvat de Orde meer dan duizend leken-beoefenaars en tweehonderdvijftig monniken en nonnen.⁴ In Nederland telt de Orde ongeveer dertig leden. Zij richten zich op het opzetten en begeleiden van lokale sangha's en retraites. Daarnaast dragen ordeleden bij aan bestuur en werkzaamheden van de Stichting Leven in Aandacht.⁵ Een aantal leden van de Orde van Interzijn is tevens dharmaleraar. Zij ontvingen van Thich Nhat Hanh een speciale overdracht (de lampransmissie) als leraar in zijn traditie (dharmacharya).

De sangha

Thich Nhat Hanh hecht veel waarde aan het deel uit maken van een sangha. De sangha's willen een laagdrempelige plek zijn waar gelijkgestemde mensen elkaar kunnen ontmoeten en mediteren. Het is ook mogelijk om als beoefenaar zelf een sangha te beginnen. Hiervoor is geen speciale kennis of veel ervaring nodig, ook hoef je geen transmissie te hebben ontvangen als dharmaleraar. Dit is een verschil met andere boeddhistische tradities.

Er is veel ondersteunend materiaal beschikbaar dat gebruikt wordt tijdens de meditatieavonden, zoals de teksten voor geleide meditatie, de vijf aandachtsoefeningen, de bewegingsoefeningen, versjes en liedjes. Alles is terug te vinden op de website. Dit materiaal is voor een groot deel in Plum Village ontwikkeld. Ook de Stichting Leven in Aandacht in Nederland heeft hier een bijdrage aan geleverd.⁶

Veel deelnemers komen regelmatig maar niet wekelijks naar de sangha. De meeste mensen proberen thuis ook te mediteren met wisselend succes. Het deelnemen aan de meditatieavonden zorgt dan voor enige continuïteit. De overwegende motieven van mensen om de sangha te bezoeken zijn de behoefte aan

bezinning, meer rust, of het beter kunnen omgaan met de levensvragen, problemen en hectiek van alledag.

Begin juni 2013 heb ik meegedaan aan een meditatiebijeenkomst in Amsterdam. Op de eerste bijeenkomst van de maand wordt er meer uitleg gegeven over het verloop van de avond speciaal voor nieuwkomers. Op de website staat vermeldt dat iedereen welkom is. Beginners en ervaren beoefenaars oefenen samen. Je hoeft geen boeddhist te zijn of te worden om mee te doen.⁷

Tijdens de meditatiebijeenkomst bleek dat er niet erg veel kennis van het boeddhisme is bij de deelnemers. Die ervaren dat echter niet als een probleem. De nadruk ligt op beleving en ervaring, niet op weten en begrijpen. Er lijkt weinig behoefte of interesse te zijn om zich verder in de leer te verdiepen. Wel zijn mensen vaak verbaasd over de uitleg van Thay: "dat iets wat erg moeilijk lijkt zo eenvoudig kan zijn." Hij maakt moeilijke stof toegankelijk en begrijpelijk door het geven van concrete voorbeelden. Stapsgewijs komen dan ook de meer complexe onderwerpen aan bod zoals de leer van het onderling afhankelijk bestaan.

De meditatiebijeenkomsten van de sangha's hebben een vaste indeling: de begeleide zitmeditatie (twintig minuten), de loopmeditatie (tien minuten), de stille zitmeditatie (twintig minuten), bewegingsoefeningen (tien minuten), een lezing bekijken van Thich Nhat Hanh op dvd of gezamenlijk een boek lezen of het bespreken van de vijf aandachtsoefeningen, gevolgd door de theeceremonie en het dharma-delen. De bijeenkomsten worden bij toerbeurt geleid door een van de kernleden. Deze hebben een ceremoniële taak, ze zorgen dat de avond volgens het programma verloopt. In Rotterdam worden de begeleiders 'bellmaster' genoemd. Hieronder zal ik enkele aspecten van de bijeenkomst belichten.

Op de bewuste avond waren er zes deelnemers. Eén deelnemer plus de twee nieuwkomers (waaronder ik) bleven de hele avond, de anderen volgden alleen bepaalde onderdelen van de avond. Naar mijn mening houdt dit verband met de tendensen van individualisering en ont-traditionalisering in onze samenleving. In de moderne samenleving zijn mensen los komen te staan van traditionele instituten zoals kerk, gezin, vereniging, en zijn voor hun keuzes aangewezen op zichzelf. Tradities zijn er wel maar mensen bepalen zelf welk gezag ze een traditie toekennen.⁸ In dit geval hebben de deelnemers een keuze voor het boeddhisme van deze sangha gemaakt, en binnen dat kader selecteren zij de programmaonderdelen waar ze aan mee willen doen.

De geleide meditatie werd gedaan aan de hand van een tekst van Thich Nhat Hanh. De begeleider van de avond sprak een tekst uit en herhaalde daar twee kernwoorden uit. "Ik adem in en richt mijn aandacht op mijn ogen. Ik adem uit en glimlach naar mijn ogen. Ogen/glimlachen." Na een periode van stilte werden de volgende zinnen uitgesproken, en zo verder.

In de lezing van Thich Nhat Hanh op dvd stond de boodschap centraal om de dagelijkse dingen aandachtig te doen, tanden poetsen, gezicht wassen, enz. Je zou je iedere ochtend kunnen realiseren dat je vierentwintig nieuwe lege uren ter beschikking hebt. Dit is een geschenk waar je zo aandachtig en intens mogelijk mee om kunt gaan. Thich Nhat Hanh legt geen nadruk op cognitie. Integendeel, juist door het denken stop te zetten keer je terug naar het heden, de beleving. Het verdient de voorkeur om de dharma regen binnen te laten komen door middel van

beleving en ervaring. Het verstand speelt daar geen grote rol bij. Dit illustreert goed de anti-intellectualistische benadering van deze traditie.

Daarna volgde de theeceremonie. Het dienblad met theeglazen en versnaperingen werd ritueel doorgegeven waarbij het blad vergezeld van buigingen steeds aan de ander aangeboden werd. Na enige tijd in stilte thee gedronken te hebben was er gelegenheid tot dharma-delen. Het doel van dit onderdeel is om de verbinding te leggen tussen de Dharma en de persoonlijke ervaringen. De spelregels worden toegelicht, iemand die het woord wil buigt naar de anderen en aan het eind buigt hij weer ten teken dat hij uitgesproken is. Hierdoor ontstaat er gelegenheid om aandachtig stil te staan bij de eigen beleving en gevoelens en dit te delen met de andere sangha leden. De inbreng van de deelnemers heeft de vorm van een monoloog, het is niet de bedoeling om in discussie te gaan met elkaar.

Het onderdeel dharma delen heeft de functie om even stil te staan en rekenschap geven van de dingen die ons bezig houden. In zijn boek *Het hart van Boeddha's leer* gebruikt Thich Nhat Hanh de zen-metafoor van een man die op een galopperend paard voorbij komt. Wanneer hem gevraagd wordt waar hij heen gaat zegt hij: "ik weet het niet, dat moet je aan het paard vragen". Hij wil hiermee laten zien dat wij op zelfde manier leven, we zijn gehaast, weten niet waar we heen gaan en we kunnen niet stoppen. Vipassana en shamatha meditatie zijn er op gericht om te stoppen, te kalmeren en te rusten.⁹ Tegelijkertijd komt hier ook de relatie met psychologie en therapie naar voren doordat deelnemers soms het accent leggen op de problemen en gevoelens waarmee men worstelt. Dit lijkt tegenstrijdig met de benadering van emoties en ervaringen in Azië. Van der Velde geeft aan dat in Azië de emotie doorgaans wordt gewantwoord en er van wordt uitgegaan dat wat het hart ingeeft niet zonder meer in orde is. De mens leeft in een continue illusie die zich uit in afkeer en haat, of in voorkeur en lust.¹⁰ De bedoeling van de beoefening in aandacht in de traditie van Thich Nhat Hanh is om de emoties te herkennen en te doorgronden, zodat men doorziet dat ze veroorzaakt zijn door factoren die op hun beurt ook weer veroorzaakt zijn. Hier komt wel de vraag naar voren of het mediteren of dharma-delen zonder vaardige leraar tot het gewenste resultaat leidt.

De traditie van Thich Nhat Hanh bekeken vanuit de theorie

In deze paragraaf wil ik een verbinding leggen met de literatuur die we tijdens de colleges bestudeerd hebben. Ik wil achtereenvolgens kijken hoe de begrippen tulpen- en polderboeddhisme, navayana, globaal en seculier boeddhisme van toepassing zijn op de traditie van Thich Nhat Hanh.¹¹ Vervolgens maak ik een vergelijking met de drie door Anbeek genoemde betekenisniveaus.¹²

Allereerst de begrippen tulpenboeddhisme en polderboeddhisme. Het tulpenboeddhisme ziet het boeddhisme als een ent of stekje dat overgeplant wordt in een andere cultuur en daar wortelt en zich aanpast. Het polderboeddhisme ziet het boeddhisme als een creatie van een nieuwe religie waarin de interesses van de laat moderne samenleving gereflecteerd worden.¹³ Naar mijn idee is de laatste benadering het meest van toepassing op de traditie van Thich Nhat Hanh. Deze probeert in zijn lezingen, boeken, liedjes en retraites zoveel mogelijk aan te sluiten bij de behoeftes en vragen van de westerse mens. De thema's die hij kiest zijn

angst, relatie ouders–kinderen, voeding, zowel eetbaar voedsel als geestelijk voedsel (agressieve computerspelletjes, films), hoe om te gaan met telefoon of camera, balans gezin en werk, enz. Veelzeggend is ook zijn toevoeging van drie nieuwe onheilzame formaties aan de bestaande lijst van eenenvijftig mentale formaties, namelijk angst, bezorgdheid en wanhoop.¹⁴

In de literatuur wordt gesproken van een nieuw voertuig 'navayana', naast het al bestaande hinayana, mahayana en vajrayana.¹⁵ Deze term kan met name iets verhelderen over de westerse beeldvorming van het boeddhisme op het terrein van de beoefening en voor het 'boeddhisme als lifestyle'. In de aandachtstraditie van Thich Nhat Hanh is weinig nadruk op studie en teksten, het accent ligt op ervaren en beleven. Bepaalde oefeningen zijn heel praktisch en zonder boeddhistische kleuring en kunnen daardoor ook aan anderen geadviseerd worden, bijvoorbeeld in werksituaties. De beoefening is goed te combineren met het gewone westerse leven, de leer wordt heel begrijpelijk, toegankelijk en toepasbaar gemaakt met actuele voorbeelden uit het dagelijks leven. Een mooi voorbeeld hiervan is de 'mindfulnessbel' voor computer en smartphone. Er wordt bij het onderricht veel gebruik gemaakt van gatha's (versjes) en liedjes, er is veel aandacht voor jongeren (wake up) en er zijn tijdens de retraites aparte programma's voor kinderen. Uiteindelijk komt het aan op handelen, de juiste dingen doen en verantwoordelijkheid nemen. Bepaalde concepten uit het boeddhisme krijgen minder nadruk zoals egoloosheid, karma, reïncarnatie of verlichting. Andere begrippen zoals lijden, vergankelijkheid, het onderling afhankelijk bestaan (interzijn) en de vijf aandachtsgebieden (leefregels) krijgen een meer centrale plaats. Deze vorm van de dharma lijkt goed aan te sluiten bij de groep drukke westerse mensen waarvoor het boeddhisme meer een 'lifestyle' is, één van de bouwstenen van de postmoderne tijd, naast interieur, koken, reizen e.d.¹⁶ Bij sommige mensen ontstaat ten onrechte de indruk dat men hiermee een volledig beeld van het boeddhisme heeft en het boeddhisme in wezen heel eenvoudig is.

Bij vergelijking van de categorieën 'globaal' en 'seculier' boeddhisme met de traditie van Thich Nhat Hanh valt het volgende op. De traditie heeft een globale agenda. De bezoekers van Plum Village hebben uiteenlopende nationaliteiten en de lezingen worden simultaan in verschillende talen vertaald. In het boek Good citizens uit 2012 gaat Thich Nhat in op een gedeelde 'wereld ethiek' die mensen aanspreekt ongeacht hun geloof, cultuur of politieke voorkeuren.

Verder is dit boeddhisme seculier. Het staat open voor mensen van allerlei geloofsrichtingen. Mensen hoeven hun geloof niet op te geven. Integendeel, hij geeft juist aan hoe het beoefenen van aandacht in zijn traditie juist tot een verdieping van het eigen geloof kan leiden. Dat dit zo werkt blijkt uit het feit dat in Rotterdam een pastor deel uitmaakt van het bestuur van de sangha. Er is geen mystiek, geen transcendente werkelijkheid. Er zijn wel rituelen, zoals de structuur van de meditatieavonden, het uitnodigen van de bel, het buigen en de theeceremonie.

Tot slot van deze paragraaf wil ik een verband leggen tussen de beoefening van aandacht en de drie niveau's van betekenis die Anbeek noemt, namelijk alledaags, omvattend en uiteindelijk.¹⁷ De alledaagse betekenis betreft de korte termijn: de trap oplopen, de afwas doen of de tuin wieden. De omvattende betekenis geeft

avdbraak
1 jul, 16:59
Verwijderd: het

avdbraak 01-07-13
17:00

uitleggen

avdbraak
1 jul, 17:00
Verwijderd: e

avdbraak 01-07-13
17:01

uitleggen

avdbraak
1 jul, 17:01
Tekst toegevoegd

avdbraak
1 jul, 17:01
Verwijderd: D

avdbraak
1 jul, 17:01
Verwijderd: Hanh

avdbraak 01-07-13
17:03

is dat hetzelfde als seculier?
Het lijkt me meer
interreligieus.

avdbraak 01-07-13
17:03

Een seculiere traditie zou dit
niet zeggen, die zou zich
van ieder geloof afkeren.

avdbraak 01-07-13
17:04

Wat bedoel je hiermee?
Thich Nhat Hanh spreekt
toch in zijn boeken ook over
de Boeddha-werkelijkheid
van de Mahayana sutra's?

richting en doel aan het leven voor de langere termijn en het geeft context aan alledaagse dingen. Bijvoorbeeld studie, een tuin ontwerpen, de opvoeding van kinderen. Bij de uiteindelijke betekenis gaat het om de vraag wat de zin van dingen is, waar dient het toe. Het plaatst het leven in een groter verband of patroon.

Thich Nhat Hahn neemt het alledaagse niveau van de werkelijkheid als startpunt. Door de dagelijkse dingen zoals tanden poetsen, een mandarijntje eten of de tuin wieden zorgvuldig en met aandacht te doen overstijgen ze hun alledaagse betekenis. Ze krijgen ze een meer omvattende betekenis doordat ze dienen als spirituele oefening om te komen tot een grotere oplettendheid en concentratie. En dit leidt tot de uiteindelijke betekenis, zoals het realiseren van persoonlijke groei in dienst van het creëren van een betere wereld.

De relatie tussen persoonlijke en maatschappelijke transformatie

In de traditie van het beoefenen van aandacht staat de persoonlijke transformatie in dienst van het creëren van een betere wereld. Het startpunt is de persoonlijke groei. Door het trainen van aandacht en oplettendheid leren mensen emoties zoals haat, woede, begeerte en afgunst te herkennen, accepteren en te onderzoeken. Daardoor ontstaat er inzicht in de vele oorzaken en voorwaarden die tot het ontstaan ervan geleid hebben.¹⁸ In plaats van je mee te laten slepen door emoties kunnen mensen een bewuste keuze maken om de zaden van negatieve emoties niet te cultiveren. De kiem van liefde en mededogen kan verder ontwikkeld worden en het zaadje van het boeddhisme is aanwezig in iedereen. Maar het heeft ondersteuning nodig van een sangha; broeders en zusters, leraren en een dharma centrum om te mediteren.¹⁹ Na het inzicht volgt het handelen, de verantwoording, uiteindelijk gaat het om het in de praktijk brengen van liefde en mededogen.

De sangha vervult in die optiek dus een spilfunctie bij de beoefening. De sangha is een van de drie juwelen uit het boeddhisme, naast de Boeddha en de dharma. Ook Berger wees op het belang van groepsvorming voor het in stand houden van religieuze opvattingen en gedragingen.²⁰ De sangha's dragen bij aan de relatie tussen persoonlijke en maatschappelijke transformatie. Dit doen zij door het organiseren van meditatiebijeenkomsten, het kennis nemen van de dharma door het lezen van boeken of beluisteren van lezingen en het geven van cursussen en trainingen. De psychologische en sociale context worden nadrukkelijk betrokken. Het doel is niet het bereiken van verlichting. Het doel is het ervaren van verbondenheid, bezinning, rust en het omgaan met stress, problemen en beperkingen.

Naast de meditatiebijeenkomsten biedt het Centrum in Amsterdam verschillende cursussen op het gebied van mindfulness en communicatie. Het boeddhisme wordt op een therapeutische en psychologische manier ingezet voor het werken aan persoonlijke transformatie. In de cursussen komt het boeddhisme niet expliciet aan de orde. Wel zijn er veel elementen van de meditatiebijeenkomsten in terug te vinden, zoals het uitnodigen van de bel, het beginnen van de cursusavond met een geleide meditatie, de lichaamsoefeningen en de manier waarop aandachtig en respectvol gesproken en geluisterd wordt.

avdbraak
1 jul, 17:05
Tekst toegevoegd

avdbraak
1 jul, 17:05
Verwijderd: D

avdbraak
1 jul, 17:05
Tekst toegevoegd

avdbraak
1 jul, 17:05
Verwijderd: D

avdbraak 01-07-13
17:05

Wat bedoel je hiermee?

avdbraak 01-07-13
17:06

Wat bedoel je daarmee?

Het laagdrempelige karakter van de sangha, iedereen kan een sangha beginnen en iedereen kan meedoen is naar mijn idee een sterk punt maar heeft ook een keerzijde. Het is een sterk punt als het doel is om mensen bij elkaar te brengen die zich verwant voelen en samen willen mediteren. De keerzijde is dat niet bij alle sangha's vaardige dharma leraren aanwezig zijn voor de begeleiding van mensen op het boeddhistische pad.

Conclusie

In dit paper heb ik een beeld geschetst van de traditie van de Vietnamese monnik en leraar Thich Nhat Hanh. Hij woont en werkt sinds de jaren '60 in het Westen en heeft zijn presentatie van het boeddhisme aangepast aan de behoeftes en belangstelling van de Westerse mens. In de opleiding van de monniken en nonnen komt een ander (meer Aziatisch) beeld van het boeddhisme naar voren. Zijn traditie wordt ook wel genoemd als behorend tot het nieuwe voertuig, het navayana. Verder komt naar voren dat zijn boeddhisme seculiere en globale elementen bevat.

Het boeddhisme van Thich Nhat Hanh is geëngageerd, het gaat hem nadrukkelijk om het vertalen van de inzichten van de Dharma naar het dagelijkse leven. Niet kennis maar de beleving is belangrijk. Daarbij gaat het uiteindelijk gaat om het doen; met liefde en mededogen leven en handelen. Door het trainen van aandacht ontstaat er inzicht wat leidt tot persoonlijke transformatie en dit draagt bij aan het ontstaan van een betere wereld. De sangha speelt daarbij een belangrijke rol. In contact met broeders en zusters kan het zaadje van het Boeddhischchap dat in iedereen aanwezig is gaan groeien en bloeien.

Bibliografie

Anbeek, Christa W. Zin in zen. De aantrekkingskracht van zen in Nederland en België. Rotterdam: Asoka, 2003.

Blezer, Henk. "Buddhism in the Netherlands," in: 2600 Years of Sambutthatva. Global Journey of Awakening, edited by Oliver Abenayake and Asanga Tilakaratne, 423-442. Sri Lanka: Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka 2554-25552011-2012.

Dekker, Dr. G. en Dr. H.C. Stoffels. Godsdienst en samenleving. Een introductie in de godsdienstsociologie. Kampen: Uitgeverij Kok, 2011.

Poorthuis, Marcel en Theo Salemink. Lotus in de Lage Landen. De geschiedenis van het Boeddhisme in Nederland. Beeldvorming van 1840 tot heden. Almere: Uitgeverij Parthenon, 2009.

Thich Nhat Hanh. Boeddha in lichaam en geest. Stap voor stap naar verlichting, trans. Dick Lagrand. Kampen: Uitgeverij Ten Have, 2008.

Thich Nhat Hanh. Het hart van Boeddha's leer. Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis, trans. Marijke Koekoek. Bloemendaal: Uitgeverij J.H. Gottmer/ H.J.W. Becht, 1999.

Velde, Paul van der. De Boeddha in het tuincentrum. En andere populaire beelden van het boeddhisme. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2013.

BIJLAGE

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam is in 1995 opgezet door Eveline Beumkes, psycholoog. Zij was ook een van de medeoprichters van de Stichting Leven in Aandacht. Ze verbleef drie jaar in het meditatiecentrum in Plum Village. In 1994 ontving zij de transmissie tot dharmaleraar van Thich Nhat Hanh. Zij geeft mindfulnessstrainingen, communicatietrainingen en focuscursussen.

Het dagelijkse beheer wordt gedaan door een aantal kernleden bijgestaan door vrijwilligers. Het Centrum krijgt inkomsten uit giften waarvoor een apart rekeningnummer is geopend, de bijdragen van deelnemers aan de meditatieavonden (zes á acht euro per deelnemer per keer) en verhuur van de ruimte van het Centrum.

Andere activiteiten van het Centrum zijn de mindfulness wandeling, mindfulness in de keuken, een open dag, en een dag van aandacht, met als thema 'lijden en geluk' en de wekelijkse meditatieavonden. De begeleiding van meditatieavonden wordt afwisselend door een groepje kernleden gedaan. De opkomst per avond verschilt van twee tot twintig deelnemers. De gemiddelde leeftijd is veertig plus.

De Rotterdamse sangha is eind 2003 in zijn huidige vorm ontstaan. De sangha bestaat uit een groep deelnemers die zich verwant voelt en vertrouwd is (geworden) met de meditatie traditie van Thich Nhat Hanh. De sangha kent geen spiritueel leider, verschillende taken worden wisselend door deelnemers op zich genomen. Wekelijks komen ongeveer dertig mensen mediteren verdeeld over twee bijeenkomsten. Die worden begeleid door de bellmasters. Voor het bijwonen wordt een bijdrage van zes á zeven euro gevraagd. Overige activiteiten zijn de open dag en de dag van aandacht. De sangha heeft een eigen bibliotheek waar vaste deelnemers gebruik van kunnen maken. De sangha kent een stichtingsvorm met een formele bestuursstructuur. Het bestuur bestaat uit zes personen. In de oprichtingsakte is onder meer vermeld dat de Stichting ten doel heeft "het bieden van hulp aan een ieder die daar belang in stelt, bij de ontwikkeling van een levenswijze die gebaseerd is op het boeddhisme en met name op het werk en de ideeën van de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh". De sangha maakt gebruik van de ruimte van Theater Maatwerk.

In 2011 is de Stichting Rotterdamse Sangha lid geworden van het platform Levensbeschouwing en Religieuze organisaties Rotterdam.

De doelstellingen van het platform zijn:

- Het stimuleren van onderlinge dialoog en samenlevings-betrokkenheid;
- Een adres en gesprekspartner voor overheid en politiek zijn;
- Het zichtbaar maken van de levensbeschouwelijke en religieuze infrastructuur in de stad;
- Een expertise centrum voor religieuze en maatschappelijke zaken.

Om nieuwe leden te werven is er een flyer gemaakt die op veel plaatsen in de stad wordt neergelegd. Verder is er een informatieve en goed verzorgde website: <http://www.rotterdamsesangha.nl>. Groei van de sangha is echter niet het hoofddoel. Verder heeft de Rotterdamse sangha zich aangesloten bij het Boeddhahuis. Boeddhahuis is een cybernetwerk van een aantal boeddhistische groepen in Rotterdam. De website biedt informatie over een boeddhistische initiatieven in de stad. In de agenda staat een overzicht van hun activiteiten. Zie <http://boeddhahuis.nl>

- ¹ Christa Anbeek, *Zin in zen* (Rotterdam: Asoka, 2003), 40.
- ² <http://www.aandacht.net/thich-nhat-hanh>. Bezocht op 12-6-13.
- ³ <http://www.rotterdamesangha.nl/thich.html> Bezocht op 21-6-2013
- ⁴ <http://www.orderofinterbeing.org>. Bezocht op 12-6-13.
- ⁵ <http://www.aandacht.net/orde-van-interzijn>. Bezocht op 12-6-13.
- ⁶ <http://www.aandacht.net/inleiding-2>. Bezocht op 15-6-13.
- ⁷ <http://www.aandacht.net/noord-holland/amsterdam>. Bezocht op 12-6-13.
- ⁸ Anbeek, *Zin in Zen*, 70,71.
- ⁹ Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis*, trans. Marijke Koekoek (Bloemendaal: Uitgeverij J.H. Gottmer/ H.J.W. Becht, 1999), 28-31.
- ¹⁰ Paul van der Velde, *De Boeddha in het tuincentrum. En andere populaire beelden van het boeddhisme*. (Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2013), 79.
- ¹¹ Henk Blezer. "Buddhism in the Netherlands," in: *2600 Years of Sambutthatva. Global Journey of Awakening*, edited by Oiver Abenayake and Asanga Tilakaratne, 423-442 (Sri Lanka: Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka 2554-25552011-2012), 424-425
- ¹² Anbeek, *Zin in Zen*, 70,71.
- ¹³ Blezer. "Buddhism in the Netherlands," 425
- ¹⁴ Thich Nhat Hanh, *Boeddha in lichaam en geest. Stap voor stap naar verlichting*, trans. Dick Lagrand (Kampen: Uitgeverij Ten Have, 2008), 173.
- ¹⁵ Poorthuis, Marcel en Theo Salemink. *Lotus in de Lage Landen. De geschiedenis van het Boeddhisme in Nederland. Beeldvorming van 1840 tot heden*. (Almere: Uitgeverij Parthenon, 2009), 359.
- ¹⁶ Poorthuis en Theo Salemink. *Lotus in de Lage Landen*, 356
- ¹⁷ Anbeek, *Zin in zen* 65-66.
- ¹⁸ Thich Nhat Hanh, *Het hart van Boeddha's leer*, 30.
- ¹⁹ Thich Nhat Hanh, *Boeddha in lichaam en geest*, 45.
- ²⁰ Dekker, Dr. G. en Stoffels, Dr. H.C. *Godsdienst en samenleving. Een introductie in de godsdienstsociologie*. (Kampen: Uitgeverij Kok, 2011), 70.