

## ONSZELF HELEN, DE AARDE HELEN

zondag 18 maart 2012, Upper Hamlet (Plum Village) aan het begin van onze lenteretraite

*Velen van ons weten dat we de eeuwigheid in dit moment aan kunnen raken en dat we de kosmos in de palm van onze hand kunnen zien. We hebben er alleen aandacht en concentratie voor nodig. Als je de Tien Bewegingen in Aandacht beoefent, kun je de eeuwigheid aanraken met elke beweging die je maakt. Als je echt aandachtig bent, als je echt geconcentreerd bent en je het idee van 'zelf' los kunt laten, ben je niet langer dit kleine lichaam. Dan ervaar je dat jij de hele kosmos bent en dat alle generaties van verleden en de toekomst in jouw lichaam aanwezig zijn. Als je dat inzicht verwerft, is het gemakkelijk om de eeuwigheid in dit moment aan te raken. Als je in aandacht met concentratie inademt, kun je de eeuwigheid aanraken. Als je in aandacht met concentratie een stap zet, kun je eeuwigheid en oneindigheid aanraken.*

We hebben van een tijdschrift uit London een aantal vragen gekregen over de wereldwijde ecologische crisis. Vandaag zullen we proberen enkele daarvan te beantwoorden. We zullen elke vraag met een in- en met een uitademing ontvangen, zodat we de vraag echt kunnen aannemen.

1. Gelooft u dat wij mensen een wereldwijde ecologische catastrofe nog kunnen voorkomen?
2. Over de hele wereld groeit de bevolking in de steden. Verliezen we iets, en zo ja wat dan, als de menselijke soort in steeds grotere aantallen in steden leeft?
3. Is de menselijke soort een kwetsbare levensvorm of hebben we nog steeds controle over onze bestemming?
4. Er bestaat een groot draagvlak voor technologische oplossingen voor onze ecologische problemen, zoals zonnecollectoren, het opslaan van CO2 of vlees uit het laboratorium. Is dit de juiste manier van handelen?
5. Veel westerlingen zijn nog gehecht aan een levensstijl waarin veel geconsumeerd wordt. We houden ervan om nieuwe en spannende dingen te kopen. Is er een alternatieve levensstijl, die ons kan overhalen om deze levensstijl van grote consumptie achter ons te laten?
6. Is er een nieuw verhaal, dat ons kan leren meer duurzaam te leven, voordat het te laat is?
7. Wat is het moeilijkst aan de manier van leven die u gekozen heeft en hoe spreekt u jongen mensen aan u te volgen?
8. Kunnen we tegelijkertijd naar financiële en spirituele vervulling streven of sluiten deze elkaar uit? Kunnen we tegelijkertijd rijk en spiritueel zijn?
9. De meeste milieudeskundigen verenigen de problemen waar we tegen aan lopen tot twee thema's: overconsumptie en overbevolking. Waar staat u?



## Wij zijn de aarde

De eerste en derde vraag zijn met elkaar verbonden, daarom kunnen we ze samen beantwoorden. De vraag is of wij mensen een wereldwijde ecologische catastrofe nog kunnen voorkomen en of de menselijke soort een kwetsbare levensvorm is of nog steeds controle over haar bestemming heeft?

De 'National Wildlife Federation' bericht dat er dagelijks zo'n 100 planten-en diersoorten verdwijnen als gevolg van ontbossing. De verdwijning van soorten is dus geen probleem van de toekomst; het vindt op dit moment en elke dag plaats. In één jaar kunnen er wel 200.000 soorten verdwijnen.

We weten dat meer dan 250 miljoen jaar geleden de aarde opgewarmd werd door gigantische vulkaanuitbarstingen, die voor een enorme uitstoot van CO2 zorgden met het broeikas effect tot gevolg. Dit veroorzaakte de grootste massale uitroeiing van soorten in de geschiedenis van onze planeet. In die tijd was er sprake van een opwarming van de aarde met 6 graden Celsius. Dat was genoeg om 95% van de soorten die op Aarde leefden te doden. De Aarde had er vervolgens 100 miljoen jaar voor nodig om leven zoals we dat nu kennen, te laten ontstaan.

Op dit moment vindt er opnieuw een opwarming van de aarde plaats. De toename van CO2 wordt nu veroorzaakt door onze eigen leefwijze, ontbossing en industriële activiteiten. Als de temperatuur op aarde weer met 6 graden Celsius stijgt, zal één van de soorten die op aarde uitsterven de homo sapiens zijn. Het is mogelijk dat er over slechts 100 jaar geen mensen meer op

aarde leven. En als onze beschaving verdwijnt, zal het weer lang duren voordat een andere beschaving opkomt.

Het is nodig echt diep te ademen om het feit te kunnen erkennen dat wij mensen in slechts 100 jaar verdwenen zouden kunnen zijn. We moeten leren om dit moeilijke gegeven te accepteren. Maar we hoeven niet door wanhoop overweldigd te worden. De weg uit dit lijden is te leren de eeuwigheid in het huidige moment aan te raken. We moeten leren de eeuwigheid aan te raken met onze inademing en uitademing.

Al vijf keer eerder heeft er een massavernietiging van soorten op Aarde plaatsgevonden en de huidige is de zesde keer. Volgens het boeddhistisch onderricht bestaat er niet zoiets als geboorte en dood. Na de uitroeiing van huidige levensvormen zullen ze weer in andere vormen verschijnen.

We hebben tot nu toe gesproken over het milieu, onze omgeving als iets dat buiten ons bestaat, maar wij zijn het milieu. De omgeving en wij zijn één, wij zijn de omgeving, wij zijn de Aarde. De Aarde heeft het vermogen het evenwicht te herstellen. Soms moeten daarvoor veel, heel veel soorten verdwijnen. Tot zover het antwoord op de eerste en derde vraag.

De tweede vraag, verliezen we iets, en zo ja wat dan, als de menselijke soort in steeds grotere aantallen in steden leeft?

Leven in de stad en leven op het platteland zijn met elkaar verbonden, omdat de mensen in de steden voedsel nodig hebben. Daarom moest het



platteland veranderen. Het platteland is verontreinigd door antibiotica, vergiften en insecticiden, die nodig waren om de steden van voedsel te kunnen voorzien. Het platteland raakt zichzelf kwijt in het belang van de steden; het is niet langer veilig voor ons. Als we allemaal naar het platteland terug zouden gaan, maar toch ons huidige niveau van consumptie in stand zouden houden, zou dat geen oplossing zijn. Of het nu in

de stad is of op het platteland, we raken veel kwijt.

Op het platteland hebben we wel meer gelegenheid om de natuur aan te raken. Het is daar wat gemakkelijker onszelf te helen met de beoefening van bijvoorbeeld de Aarde aanraken.

## Onze levensstijl transformeren

Dan de vierde vraag: 'Er bestaat een groot draagvlak voor technologische oplossingen voor onze ecologische problemen, zoals zonnecollectoren, het opslaan van CO2 of vlees uit het laboratorium. Is dit de juiste manier van handelen?'

Technologische oplossingen kunnen helpen, maar zijn niet voldoende. Wat we nodig hebben is een transformatie van ons bewustzijn, van ons idee van geluk en daarmee van onze manier van leven. Dit antwoord hangt nauw samen met dat op de vijfde vraag naar een alternatieve levensstijl, die ons zou kunnen overhalen om onze consumptieve levensstijl achter ons te laten.

Wij zoeken naar geluk, maar er is lijden in ons: we worden ziek, we voelen ons niet op ons gemak, we hebben geen vrede met onszelf. In ons is een grote leegte, die we proberen op te vullen met dingen van buiten. We denken dat nieuwe en spannende dingen helpen om deze leegte te vullen, maar ze lijken geen effect te hebben. We consumeren meer en meer, maar we vinden geen vervulling. Wat we nodig hebben is liefde, vrede, maar we weten niet hoe we liefde en vrede kunnen

creëren. We weten dat er een manier van leven moet zijn die liefde en plezier voortbrengt, maar totdat we weten hoe we we zo'n manier van leven kunnen vormgeven, gaan we door met consumeren.

Stel je voor dat je weet hoe je van loopmeditatie kunt genieten. Met wat oefening kun je je geest terugbrengen naar je lichaam, zodat beide één zijn. Als je geest en lichaam één zijn, ben je werkelijk aanwezig in het huidige moment. Je kunt dan zien dat de regen prachtig is, de bomen mooi zijn, de lucht fris is. Je kunt genieten van het inademen, van het uitademen en je bent in staat de wonderen van het leven in het huidige moment aan te raken. Als we onze geest naar ons lichaam brengen, brengen we de geest naar huis. Als we weten hoe we het denken kunnen stoppen, dan zijn we stevig aanwezig in het huidige moment. We zijn ons dan bewust van ons lichaam, we zijn ons bewust van wat er zich afspeelt in ons lichaam en om ons heen. We kunnen de wonderen van het leven aanraken, de wonderen die in het hier en nu beschikbaar zijn. We kunnen dan de vele wonderen in ons lichaam, in onze geest herkennen en als we uitreiken naar onze omgeving zien we



dat daar ook veel wonderen zijn. Het huidige moment is er vol van.

Als je niet weet hoe je die wonderen kunt aanraken, kun je niet waarderen wat er nu aanwezig is en weet je niet hoe je het leven kunt waarderen. Daarom zoek je naar iets buiten je waarvan je denkt dat het je gelukkig zal maken.

Ook de Vijf Aandachtsoefeningen kunnen je helpen. De Vijf Aandachtsoefeningen beschrijven een manier van leven die voortkomt uit een visie genaamd Interzijn. Interzijn leert dat alles is verbonden met al het andere. Jouw geluk en het geluk van andere soorten inter-zijn. Als je gezond

bent, als je gelukkig bent, dan kunnen andere levensvormen daar voordeel van hebben. Als je ziek bent, als je lijdt, dan lijden andere soorten met jou.

Het inzicht van interzijn helpt je te zien, dat je om jezelf te beschermen de natuur en elke andere soort moet beschermen. Het inzicht van interzijn zal je helpen om niet langer onderscheid te maken, zal je helpen angst en woede op te heffen, kortom het helpt je om je beter in jezelf te voelen. Leven volgens de Vijf Aandachtsoefeningen ondersteunt ons om het leven te beschermen.

## Leven beschermen

De Eerste Aandachtsoefening heeft bescherming van het leven expliciet als onderwerp. Omdat jouw leven en dat van andere soorten met elkaar verbonden zijn, bescherm je je eigen leven als je probeert om het leven van andere soorten te beschermen. Om onszelf te beschermen moeten we anderen beschermen. Dat is de betekenis van de Eerste Aandachtsoefening.

Als je aandachtig adem haalt, kun je tot het inzicht komen dat Moeder Aarde in je is en dat jij in Moeder Aarde bent. Het is dat soort inzicht dat je helpt om je angst voor de dood te overwinnen. Het helpt je om te zien dat je om jezelf te beschermen, Moeder Aarde moet beschermen. Moeder Aarde beschermen is jezelf beschermen. Het beschermen van andere soorten is jezelf beschermen. Het leven kan niet in verschillende stukjes gehakt worden. Omdat leven één is, doe je

het niet voor jezelf. Dit is heel helder. Dit is de eerste van de Vijf Aandachtsoefeningen.

Als je denkt dat je als soort intelligent genoeg bent, dan kun je wellicht je talent, je technologie, je liefde en je inzicht inzetten om het leven van andere soorten te beschermen. En zelfs als je de jongste soort op aarde bent, kun je de rol van een oudere broer, een oudere zus op je nemen en proberen zorg te dragen voor het welzijn van andere soorten. Het is prachtig om te doen. En dat is ook wat Moeder Aarde verwacht dat jouw soort, de Homo Sapiens, op aarde doet. Het beschermen van leven is een groot plezier en brengt vreugde, omdat het de liefde zelf is. En als je liefde in je voelt, hoef je niet te rennen en dingen te kopen, want liefde is vervullend. Liefde maakt je vredig en gelukkig. Deze manier van leven vloeit voort uit het inzicht van interzijn.



## Ware liefde en waar geluk voortbrengen

De Derde Aandachtsoefening gaat over het ontwikkelen van ware liefde. We moeten leren hoe we de energie van liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie kunnen voortbrengen. Dat is de kunst van liefhebben. Als je druk bent, als je alleen maar aan consumeren denkt, hoe kun je dan tijd hebben om lief te hebben?

We leren van de Derde Aandachtsoefening dat seksueel verlangen en liefde twee verschillende dingen zijn. Liefde kan alleen maar bouwen, helen, opnieuw bouwen, helen.

Het is belangrijk dat we van onszelf leren houden. We moeten leren hoe we voor ons lichaam kunnen zorgen, om de spanning in ons lichaam los te laten en de pijn in ons lichaam te verminderen. Er zijn heel concrete manieren om dit te doen. Je weet bijvoorbeeld hoe je het aanraken van de Aarde kunt doen bij loopmeditatie of als je ligt, waardoor je de natuur toestaat je te helen. Je kunt aandachtig zijn en niet het uiterste van je lichaam vragen. Maar als je zo druk bent met geld verdienen om dingen te kopen, waar haal je dan de tijd vandaan om dit te doen? Het is mogelijk dat we ons leven op zo'n manier inrichten dat we genoeg tijd hebben om lief te hebben, voor onszelf te zorgen en voor de anderen om ons heen te zorgen.

## Communicatie herstellen

De Vierde Aandachtsoefening heeft liefdevol spreken en aandachtig luisteren tot onderwerp. Heel concreet gaat deze over het herstellen van de communicatie tussen vader en zoon, vader en

Ook het genereren van de energie van mededogen is iets wat we actief kunnen doen. Hiervoor is het nodig dat we contact maken met het lijden. Elke keer als we diep in de aard van het lijden in onszelf of in dat van de ander kijken en we de oorzaken van dit lijden begrijpen, zal de energie van mededogen in ons opkomen. De energie van mededogen kan ons helen, kan de de ander helen en kan de Aarde helen. We kunnen allemaal leren om een gevoel van vreugde, van geluk te genereren door de wonderen van het leven aan te raken. We kunnen allemaal leren compassie te genereren door het lijden aan te raken en te begrijpen. Dit is wat we kunnen doen en deze manier van leven kan onszelf en de Aarde helen. Ware liefde, de Derde Aandachtsoefening, kunnen we ontwikkelen door als een groep, een sangha, te oefenen.

De Tweede Aandachtsoefening gaat over het ontwikkelen van waar geluk. We weten dat geluk niet volgt uit geld verdienen en dingen kopen. We moeten ophouden roem, macht, rijkdom en seksueel genot na te jagen. Waar geluk is mogelijk als we de wonderen van het leven die op dit moment aanwezig zijn herkennen. Dan zijn we in staat onszelf en anderen te helpen om minder te lijden. Dit zijn de concrete dingen die we kunnen doen als deel van de andere manier van leven die we zoeken.

dochter, moeder en zoon, moeder en dochter, partner en partner, broer en broer, broer en zus enzovoort. Als we niet kunnen communiceren lijden we. Heel vaak kunnen we ook niet met



onzelf communiceren. Je vindt jezelf niet leuk, je haat jezelf, je weet niet hoe je naar jezelf moet luisteren, je weet niet hoe je jezelf kunt helpen. Daarom is de beoefening van liefdevol spreken en diep luisteren ook op onszelf gericht. We moeten leren luisteren naar het diepste verlangen in ons. We moeten leren luisteren naar het lijden in onszelf om het te kunnen begrijpen. Als we ons lijden en ons diepste verlangen begrepen hebben, zullen we in staat zijn te luisteren naar het verlangen en het lijden van de ander en het te begrijpen. Dit is wat we kunnen doen. Dit is het thema van de Vierde Aandachtsoefening.

Als samenleving zijn we erg verdeeld. We kennen veel angst, boosheid, onderscheid en wanhoop omdat er niet genoeg communicatie tussen de leden van onze soort is. We proberen elkaar te vermoorden en het doden vindt overal plaats. We

### Aandachtig consumeren

De Vijfde Aandachtsoefening gaat over voeding en heling. We hebben allemaal voeding en heling nodig. De meesten van ons zijn ziek, we weten niet hoe we terug kunnen keren naar onze natuurlijke staat en kunnen genezen. We weten niet hoe we de energie van compassie en vreugde kunnen genereren om onszelf te helen. We vertrouwen op

### Broeder- en zusterschap voeden

De zevende vraag: 'Wat is het moeilijkst aan de manier van leven die u gekozen heeft en hoe spreekt u jonge mensen aan u te volgen?'

Ik denk niet dat ik mezelf ook maar iets ontzegd heb. Ik vind het fijn ervoor te kiezen om monnik te zijn. Ik geniet van het leven van een monnik. We zijn blij een vegetarisch dieet te volgen en we

doden niet alleen andere soorten, we doden ook onszelf als soort. Daarom zijn technologische oplossingen niet voldoende. We moeten leren hoe we kunnen luisteren, hoe we liefdevol kunnen spreken.

Het is onze ervaring dat 5 of 6 dagen van beoefening in een retraite ons al kunnen helpen te weten hoe we naar het lijden in onszelf en in de ander kunnen luisteren en om dit te begrijpen. Als de energie van compassie geboren is, zullen we in staat zijn met mededogen te luisteren, liefdevol te spreken en de communicatie te herstellen. Iedereen kan dat. Het gebeurt altijd in onze retraites en dit is deel van de manier van leven die je zoekt. Dit is een edele manier van leven en je hoeft geen boeddhist te zijn om op deze manier te gaan leven.

medicijnen, antibiotica, operaties. Consumeren in aandacht is het antwoord op de vijfde vraag naar een alternatieve levensstijl, die ons kan overhalen om onze consumptieve levensstijl achter ons te laten. Het is ook het nieuwe verhaal dat ons kan leren meer duurzaam te leven. Een antwoord op de zesde vraag.

lijden niet omdat we geen vlees eten of alcohol drinken. We zijn bevoorrecht dat we in staat zijn vegetarisch te eten omdat we weten dat we geen vlees van andere soorten hoeven te eten om te leven. Je kunt helpen het leven te beschermen door bewust te eten. We moeten leren op zo'n manier te eten dat we onze planeet beschermen en het lijden van levende wezens verminderen.



Daarom kan vegetarische eten zo plezierig zijn, ... vooral als je het lekker kunt bereiden.

Het leven van een monnik is eigenlijk veel gemakkelijker dan het leven van een lekenbeoefenaar, omdat je als monnik in een gemeenschap leeft en je de gemeenschap volgt in de zitmeditatie, loopmeditatie, de tijden van eten enzovoort. We onthouden ons niets. In feite hebben we veel plezier in ons leven samen. We hebben veel tijd om aan broeder- en zusterschap te bouwen en dat steunt ons. Romantische liefde blijft niet zo lang bestaan als broeder- en zusterschap.

We zouden niet langer naar de steden moeten hollen, maar we zouden gemeenschappen op het platteland moeten vormen, zoals Plum Village. Het hoeft geen boeddhistische gemeenschap te zijn, je kunt een leken-gemeenschap oprichten. We kunnen deze organiseren als in een kibboets en onze auto's en tractoren delen.

De aanwezigheid van kinderen in een gemeenschap is echt prachtig. Je hoeft geen vader of moeder te zijn om van de aanwezigheid van kinderen of jonge mensen te genieten. Ik geniet er erg van om zit- en loopmeditatie met kinderen te doen. Tijdens onze retraites houden kinderen graag mijn hand vast om samen loopmeditatie te doen. Ik heb niet het gevoel dat ik geen kinderen heb. In een gemeenschap kun je, ook als je geen kinderen hebt, naar de kinderen van anderen kijken alsof het je eigen kinderen zijn. Je kunt je eigen school beginnen, waarin je kinderen de Vijf Aandachtsoefeningen leert, de kunst om gelukkig te zijn, hoe te ademen, hoe te ontspannen, hoe je al heel jong broeder- en zusterschap kunt opbouwen. Ik werd monnik toen ik zestien was. Ik

heb niet het gevoel dat ik lijd omdat ik geen kinderen heb, want ik heb zoveel spirituele kinderen: kloosterlingen en leken.

We kunnen gemeenschappen als Plum Village oprichten, waarin een paar honderd mensen samen leven. We delen appartementen, huizen, auto's. Wanneer je met twee- of driehonderd mensen als een gemeenschap leeft, kun je het aantal auto's met twee derde verminderen.

Het moeilijkste wat we in Plum Village tegenkomen, is nee-zeggen op verzoeken om deel te nemen aan een retraite of om retraites te organiseren. Overal vragen mensen ons om te komen en een retraite te organiseren, maar we kunnen niet altijd ja zeggen. Ons hart breekt als we nee moeten zeggen, maar we moeten onszelf beschermen om er langer te kunnen zijn. Als er een moeilijk ding in ons leven is, dan is het nee zeggen, omdat de behoefte aan retraites overal duidelijk gevoeld wordt.

Hoe spreken we jonge mensen aan ons te volgen? We proberen helemaal niet om jonge mensen aan te trekken, ze komen gewoon. Veel jongeren hebben ervaring gehad met romantische liefde en geleden. Als ze naar onze retraites komen ervaren ze dat er broeder- en zusterschap bestaat en dat hebben we het meeste nodig in ons leven. Dan kunnen we onszelf zijn en gevoed worden door de energie van broeder- en zusterschap.

Een gemeenschap scheppen en broeder- en zusterschap creëren om ons te voeden is iets heel belangrijks. Je kunt je leven eraan wijden. In plaats van grote steden te bezoeken en vervuilde lucht in te ademen, kunnen we kleine gemeenschappen





oprichten op het platteland en zo proberen te leven dat we Moeder Aarde beschermen. We kunnen samen werken, samen tuinieren zoals in Plum Village. Je kunt je talent inzetten om de gemeenschap te dienen, broeder- en zusterschap te bouwen. De Vijf Aandachtsoefeningen zullen de leidraad zijn voor onze manier van leven. Als jonge mensen naar ons toekomen, is dat niet vanwege de dharmalezing die we aanbieden, maar vanwege de vreugde, het geluk die voortkomen uit broeder- en zusterschap. Het is onze dagelijkse beoefening

om de energie van liefde, broeder- en zusterschap voort te brengen.

Het oprichten van zulke kleine gemeenschappen zal de energie van broeder- en zusterschap voortbrengen. Jonge mensen kunnen dat zien. Velen van hen zullen hun leven wijden aan Sangha opbouw en zo helpen die energie voort te brengen, die je niet in supermarkten kunt kopen.

### Profijt hebben van de beoefening.

De achtste vraag luidde: 'Kunnen we tegelijkertijd naar financiële en spirituele vervulling

streven of sluiten deze elkaar uit? Kun je zowel rijk als spiritueel zijn?'

Moeten we rijk zijn? Moeten we geld verdienen? In Plum Village hebben we ook geld nodig, maar niet om dingen te kopen of te consumeren. We hebben financiële steun nodig om meer plaatsen te hebben waar beoefenaars kunnen verblijven tijdens een retraite, om meer kloosterlingen naar een retraite te kunnen laten gaan, om een meditatiehal te bouwen of om onderkomens voor de kloosterlingen te bouwen. Als we naar een stad gaan hebben we geld nodig om tickets voor

dharmaleraren te kopen, voor monniken en nonnen, omdat voor transformatie en heling in een retraite de aanwezigheid van voldoende dharmaleraren en kloosterlingen vereist is.

Het is zonneklaar dat spirituele beoefening veel geluk, liefde en vervulling kan brengen. Je hebt niet veel geld nodig om gelukkig te zijn. Als de financiële ondersteuning groter is, zullen veel meer mensen profijt kunnen hebben van de beoefening. Als we beperkt worden door financiële middelen zal het aantal beoefenaars niet toenemen. Maar we offeren niet onze beoefening, ons spirituele leven op aan financiële verwerkelijking.

### Op twee niveaus werken

Er rest nog één vraag: 'De meeste milieudeskundigen verenigen de problemen waar we tegen aan lopen tot twee thema's: overconsumptie en overbevolking. Waar staat u?'

Natuurlijk moeten we onze consumptie verminderen en we moeten ook op zo'n manier consumeren dat we het lijden van de soorten op aarde verminderen. Dat is overduidelijk. Maar we





moeten ook iets doen aan de overbevolking. Monnik of non zijn is één van de manieren om overbevolking terug te dringen. Daarom roep ik jullie op om je als non of monnik bij ons aan te sluiten. En als we dan kleine gemeenschappen creëren en we scholen oprichten en zorg dragen voor de kinderen van anderen, zullen we eigen kinderen niet missen. Ofschoon ik geen eigen kinderen heb, heb ik het gevoel veel kinderen te

hebben en zij geven mij veel vreugde, energie en frisheid. Ik denk dat we op twee niveaus moeten werken: we moeten onze consumptie verminderen en ook de bevolkingsaantallen. Dit is mogelijk. En we hoeven onszelf daarvoor niets te onthouden, ook niet de aanwezigheid van kinderen in ons leven.

---

*Uit de Mindfulness Bell, herfst 2014, pagina 4-9, uitgeschreven door Martina McNabe, ed. Natascha Bruckner. In het Nederlands vertaald en geredigeerd door Carla Schoenmakers, januari 2015.*

