

Opnieuw Beginnen

In veel sangha's wordt met enige regelmaat de oefening 'Opnieuw Beginnen' gedaan. De monniken en nonnen, die dicht op elkaar samenleven in de kloosters van de Plum Village gemeenschap, doen de oefening 'Opnieuw Beginnen' zelfs elke week.

'Opnieuw Beginnen' houdt in eerlijk en indringend naar jezelf kijken, naar je daden, woorden en gedachten in de afgelopen tijd, en een nieuw, fris begin maken met jezelf in relatie tot anderen, zoals je sangha, je gezin of je werk.

'Opnieuw Beginnen' helpt ons te oefenen om liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren. Het is een oefening om de positieve aspecten van anderen te herkennen en te waarderen. Door de positieve eigenschappen van anderen te benoemen veroorloven we onszelf om ook onze eigen goede eigenschappen beter te zien. Naast positieve aspecten hebben we ook allemaal zwakke kanten, zoals boosheid of het vasthouden aan onjuiste opvattingen. Wanneer we 'het water geven van de bloemen' beoefenen ondersteunen we de goede eigenschappen bij elkaar en dragen we tegelijkertijd bij aan het afnemen van de minder goede eigenschappen. Net als in een tuin is het zo dat als we water geven aan de bloemen van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen, dan is er minder groei mogelijk voor de zaden van boosheid, jaloezie en achterdocht.

Hoe wordt de oefening uitgevoerd?

De begeleider begint de oefening met een korte meditatie. Wanneer iemand wil spreken vouwt hij of zij haar handen en buigt. Haar wens om te spreken wordt erkend door de anderen, die op dezelfde wijze terug buigen. Daarna staat degene die wil spreken op, loopt langzaam naar de vaas met bloemen, neemt de vaas op, gaat weer terug naar zijn of haar plaats, zet de vaas voor zich neer en neemt het woord. Niemand mag degene die de bloemen heeft onderbreken. Zij krijgt de tijd die zij nodig heeft en alle anderen oefenen in diepgaand luisteren. Wanneer zij klaar is met spreken, buigt ze en brengt ze de bloemen weer naar het middelpunt van de kring.

OPNIEUW BEGINNEN

We zitten in een kring met een vaas verse bloemen in het midden. De ceremonie heeft vier delen die iedereen naar eigen inzicht kan toepassen. In veel gevallen wordt alleen het eerste deel van de ceremonie gedaan.

1. **Het uitspreken van je waardering: de bloemen water geven**

Dit deel van de oefening biedt de mogelijkheid waardering voor andere leden van de Sangha uit te spreken. Je kunt met voorbeelden aangeven wat je gewaardeerd hebt. Het is een gelegenheid om de aandacht te vestigen op iemands positieve eigenschappen of de bijdrage die iemand levert aan de Sangha en de ander zo aan te moedigen zich hierin verder te ontwikkelen.

2. **Het uitspreken van je spijt**

Je benoemt onzorgvuldigheden in je eigen daden, woorden of gedachten waarvoor je je nog niet eerder hebt kunnen verontschuldigen.

3. **Het uitspreken van je gevoelens van gekwetstheid**

Je kunt aangeven hoe je gekwetst bent door iets wat gebeurd is tussen jou en iemand anders in de Sangha, door daden, woorden of gedachten. Het uitspreken van een pijnlijk voorval gebeurt meestal alleen in een kleine sessie met de mensen die het betreft, eventueel met een neutrale derde erbij.

4. **Het uitspreken van de moeilijkheden die je ondervindt**

Bij tijden hebben we allemaal last van oude pijn uit het verleden die zich opnieuw manifesteert. Wanneer je dat deelt in de groep dan kunnen andere beoefenaars in de groep je beter begrijpen en je de steun geven die je werkelijk nodig hebt.

Het afsluiten van de oefening moet een warm gebeuren zijn, met bijvoorbeeld een lied, of dat iedereen elkaars hand vasthoudt en samen ademt voor enige tijd, of met een omhelsmeditatie.