

## BRIEF AAN TOMMY IN DE GEVANGENIS

Originele Engelse versie: [Letter to Tommy in Prison | Plum Village](#)

*Thay antwoordt een gevangene die hem schreef over zijn mindfulness beoefening. Hij vroeg Thay's advies over hoe om te gaan met zijn sterke emoties wanneer hij gewelddadig wordt geprovoceerd en uitgedaagd door andere gevangenen.*

---

Plum Village  
19 september 2008

Beste Tommy,

Wat heb je een mooi handschrift. Ik stel voor dat je iedere dag rustig gaat zitten om met volle aandacht iets over je ervaringen met het beoefenen van mindfulness op te schrijven. Je kunt het in de vorm van een brief doen, waarin je je beoefening deelt met iemand die geïnteresseerd is in wat je schrijft, zoals ik.

De volgende keer dat je met een bedreiging geconfronteerd wordt, verdedig jezelf dan op zo'n manier dat je de andere persoon ook kunt helpen. Die andere persoon maakt een hel door en is bereid om nog meer hel voor zichzelf te creëren. Probeer een gedachte van compassie te laten opkomen: daarmee red je jezelf en hem tegelijkertijd. Door jezelf te verdedigen help je hem te verdedigen: je wil niet dat hij nog een misdaad pleegt. En als het je lukt jezelf te verdedigen, help je hem te verdedigen. De overwinning is voor jullie allebei. Dit is een directe les van de Boeddha, nog steeds bewaard in een soetra.

De energie waarmee je jezelf verdedigt en de andere persoon helpt is compassie. Als compassie aanwezig is, wordt geweld getransformeerd. Dan ben je vrij.

Jij hebt gunstigere voorwaarden om in de beoefening verder te komen dan velen van ons hierbuiten. Hierbuiten is het een andere soort gevangenis als je niet weet hoe je jezelf met de beoefening kunt beschermen. Dus geniet van de tijd die je daar hebt. Waar je bent, bloeit een prachtige roos, en een prachtige roos bloeit ook hier, waar ik ben.

Bedankt voor het schrijven,

Thay  
Nhat Hanh



<https://www.aandacht.net/>

[info@aandacht.net](mailto:info@aandacht.net)