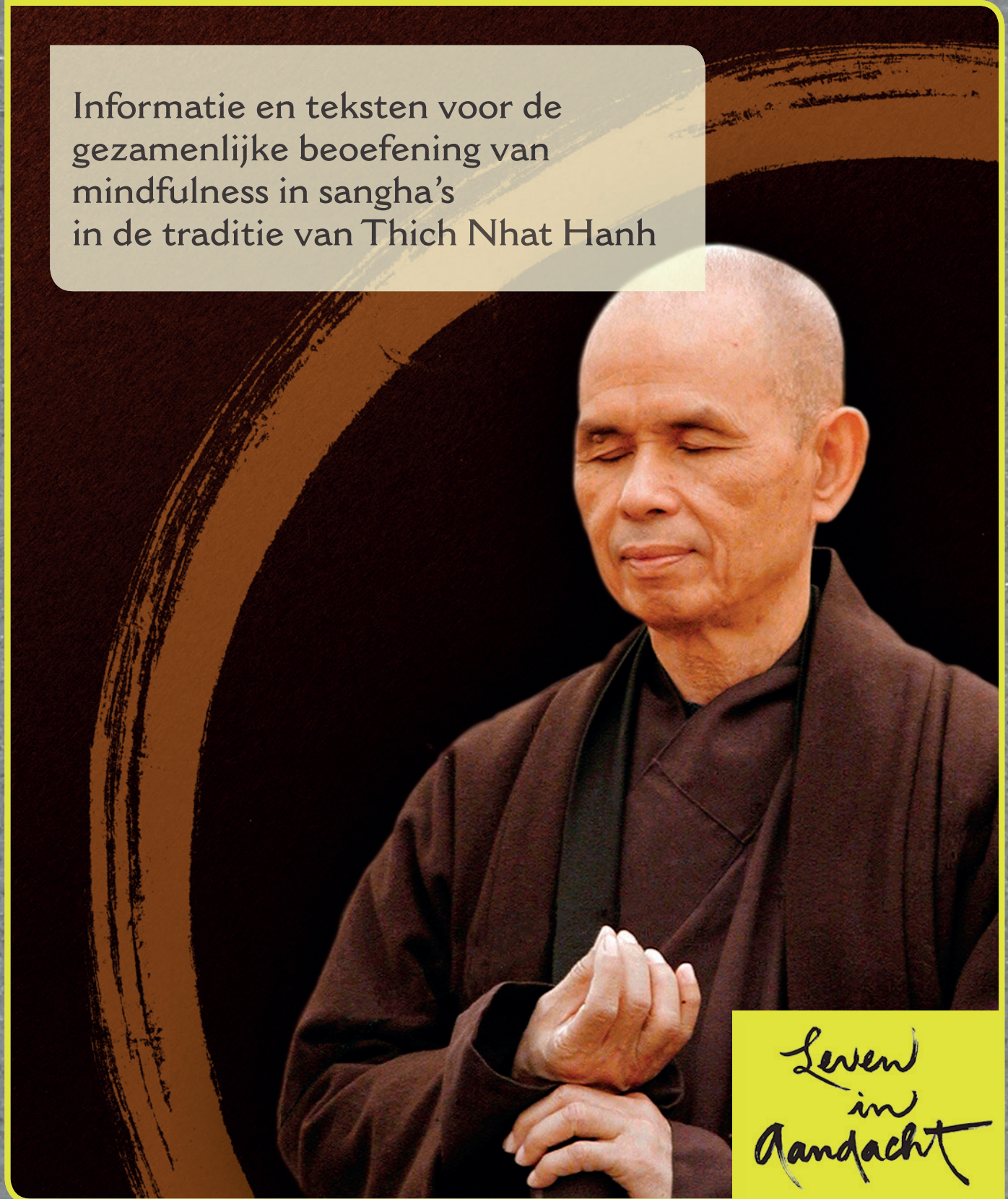


Sangha Werkboek

Stichting Leven in Aandacht

• september 2018 / 5e herziene editie

Informatie en teksten voor de
gezamenlijke beoefening van
mindfulness in sangha's
in de traditie van Thich Nhat Hanh



Leven
in
Aandacht

INHOUDSOPGAVE

■ INHOUDSOPGAVE	3
1. INLEIDING	5
2. WIE IS THICH NHAT HANH?	7
3. LEVEN IN AANDACHT	9
4. WAAROM EEN SANGHA?	12
5. HOE EEN SANGHA STARTEN	14
6. BASISOEFENINGEN	19
7. HOE VERLOOPT EEN MEDITATIEBIJeenKOMST?	29
8. GELEIDE MEDITATIES	38
9. GEZAMENLIJKE OEFENINGEN	46
10. DE VIJF AANDACHTSOEFENINGEN	60
11. DE VEERTIEN AANDACHTSOEFENINGEN	63
12. RECITATIETEKSTEN	69
13. HARTSOETRA	74
14. GATHA'S	77
15. COLOFON EN CONTACTADRESSEN	79

1. INLEIDING

Dit Sanghawerkboek is bedoeld om sangha's (meditatiegroepen) in de traditie van zenmeester Thich Nhat Hanh te ondersteunen in hun beoefening. Het bevat teksten en informatie over onze leraar, het hoe en waarom van sangha's, onze gemeenschap van beoefenaars. Tevens hoe meditatiebijeenkomsten kunnen worden georganiseerd en hoe de verschillende mindfulness oefeningen kunnen worden uitgevoerd.

Herkomst van de teksten

In de traditie van Thich Nhat Hanh kunnen we op veel verschillende manieren meditatie en leven in aandacht oefenen, niet alleen in ons eigen dagelijks leven, maar ook gezamenlijk in de sangha's. Veel oefeningen zijn door de kloostergemeenschap van Plum Village op schrift gesteld, bijvoorbeeld in:

- ▶ *Chanting from the Heart, Buddhist Ceremonies and Daily Practices (2006)*
- ▶ *The Blooming of a Lotus (1993)*
- ▶ *How to enjoy your Stay in Plum Village*
- ▶ *Touching the Earth (2006).*
- ▶ *Peace is Every Breath (2011).*

Dit Nederlandse Sanghawerkboek is grotendeels gebaseerd op vertaalde teksten uit deze bronnen, aangevuld met recente teksten uit de Plum Village gemeenschap.

Wijze van gebruik

Je kunt de teksten van het werkboek gebruiken bij meditatiebijeenkomsten met je sangha. Alle teksten mogen overgenomen worden. Je kunt je eigen variaties en toevoegingen aanbrengen om de tekst dichter bij de deelnemers te brengen.

Leeswijzer

Het Sanghawerkboek begint met informatie over Thich Nhat Hanh, onze leraar, en over Leven in Aandacht, de Vlaams-Nederlandse gemeenschap van mensen die meditatie en leven in aandacht in deze traditie beoefenen. Daarna informatie over wat een sangha inhoudt en hoe je er zelf een kunt starten. Vervolgens worden de oefeningen die het meest gebruikt worden in de sangha's beschreven.

Website

Alle teksten in dit Sanghawerkboek en nog veel meer zijn te vinden op de website, www.aandacht.net, bij het menu Beoefening / Teksten voor de beoefening.

Bij de herziene editie van 2017

Deze nieuwe editie bevat de meest actuele versies van de kernteksten van de Plum Village traditie, zoals de Vijf en de Veertien Aandachtsoefeningen, de Vijf Contemplaties en de nieuwe Hartsoetra. Ook zijn enkele nieuwe geleide meditaties toegevoegd.

2. WIE IS THICH NHAT HANH?

Thich Nhat Hanh is zenmeester en boeddhistische monnik, afkomstig uit Vietnam. Hij is geboren in 1926 en op 16-jarige leeftijd als monnik ingetreden in een klooster in Vietnam.

Thây (leraar, zo noemen zijn studenten hem) is de spiritueel leraar en leider van de internationale Plum Village gemeenschap, die in 1982 gestart is met de vestiging van het klooster en meditatiecentrum Plum Village in Zuid Frankrijk. Sindsdien zijn nog diverse andere kloosters en instituten opgericht, in de Verenigde Staten (3), in Duitsland het European Institute of Applied Buddhism (EIAB), in Hongkong (AIAB) en Thailand. Ook in Vietnam zijn enkele boeddhistische kloosters verbonden met Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh was al jong in Vietnam een vernieuwende en populaire boeddhistische leraar, die ook westerse literatuur en wetenschappelijke inzichten in zijn onderricht inbouwde. Het ging hem erom het boeddhisme dichtbij het dagelijks leven te brengen en midden in de maatschappij. Tijdens de oorlog in Vietnam organiseerde hij samen met andere monniken, nonnen en leken-beoefenaars op grote schaal hulpacties voor de getroffen bevolking in de door bombardementen verwoeste dorpen. Mindfulness gaf hen de kracht om te gaan met het lijden in henzelf en dit te transformeren. Dit was de basis voor de ontwikkeling van het geëngageerd boeddhisme. Tegenwoordig spreekt Thây vaker van toegepast boeddhisme, waarmee hij bedoelt dat de wijsheid, het mededogen en de inzichten uit de boeddhistische beoefening pas volledig tot hun recht komen als ze toegepast worden in het dagelijks leven, in onze gezinnen en relaties, op ons werk en door onze betrokkenheid met maatschappelijke problemen, oorlog en vrede en de ecologische crisis.

Eind jaren zestig ging Thich Nhat Hanh naar de Verenigde Staten en Europa om te pleiten voor het stopzetten van alle oorlogshandelingen in Vietnam en het starten van vredesbesprekingen. Later leidde hij zelf in Parijs de boeddhistische vredesdelegatie tijdens de vredesonderhandelingen. Toen de oorlog voorbij was mocht hij van de Vietnamese autoriteiten niet meer terug en vestigde hij zich als balling in Frankrijk. Vooral sinds de stichting van Plum Village is Thây steeds bekender geworden als spiritueel leraar. Jaarlijks bezoeken vele duizenden mensen Plum Village en de andere kloosters om retraites bij te wonen en naar lezingen van Thich Nhat Hanh te luisteren.

Thich Nhat Hanh heeft zijn visie op de kernwaarden van het boeddhisme neergelegd in de Vijf Aandachtsoefeningen. Dit zijn moderne uitwerkingen van de traditionele boeddhistische leef-

regels. De Aandachtsoefeningen zijn zo geschreven dat ze een handvat bieden voor het leiden van een leven met volle aandacht, liefde en begrip. Je hoeft er geen boeddhist voor te worden om je door deze oefeningen aangesproken te voelen, ze toe te passen in je leven en te gebruiken voor je persoonlijke ontwikkeling.

Tot op hoge leeftijd heeft Thich Nhat Hanh over de hele wereld lezingen gegeven en grote retraites geleid. Zijn lezingen vonden hun neerslag in de meer dan 100 boeken die verschenen zijn en waarvan er circa 60 in het Nederlands zijn vertaald. Op de website van Stichting Leven in Aandacht vind je een compleet overzicht. Daarnaast heeft Thây gedichten geschreven en veel prachtige kalligrafieën gemaakt.

In 2014 is Thây getroffen door een zware hersenbloeding waarvan hij helaas niet meer volledig is hersteld. Hij kan bijv. niet meer spreken en loopt slechts enkele pasjes. Hij woont nu in Plum Village en volgt alle activiteiten daar met grote betrokkenheid en belangstelling. Senior dharmalerares hebben zijn functie als leraar en inspirator overgenomen. Voor (recente) dharmataalks zie www.youtube.com/user/plumvillageonline.

3. LEVEN IN AANDACHT

Leven in Aandacht is de gemeenschap van mensen die in Nederland en Vlaanderen meditatie en leven in aandacht beoefenen, in de traditie van zenmeester Thich Nhat Hanh. Deze gemeenschap wordt ondersteund door de Vlaams-Nederlandse stichting Leven in Aandacht.

STICHTING LEVEN IN AANDACHT

De stichting Leven in Aandacht is opgericht in 1995. Haar hoofddoel is om mensen te ondersteunen een levenswijze te ontwikkelen die gebaseerd is op liefdevolle aandacht, begrip en respect voor alles wat zich in en om ons afspeelt, door de studie en beoefening van het boeddhisme te bevorderen, met name in de traditie van zenmeester Thich Nhat Hanh. De stichting ondersteunt de sangha's in het Nederlands taalgebied, organiseert retraites en Dagen van Aandacht en nodigt leraren uit. Daarnaast zamelt zij geld in voor ontwikkelingsprojecten in Vietnam en om financieel bij te dragen aan de internationale Plum Village gemeenschap van Thich Nhat Hanh.

Media

Via de website, de digitale nieuwsbrief en het tijdschrift *De Klankschaal* geeft Stichting Leven in Aandacht bekendheid aan de traditie van Thich Nhat Hanh en de internationale Plum Village gemeenschap. Abonneren op de digitale nieuwsbrief is mogelijk op homepage van de website. Het tijdschrift *De Klankschaal* verschijnt driemaal per jaar en wordt gratis toegezonden aan donateurs. Je wordt donateur door een machtiging in te vullen van tenminste €20 per jaar. Die vind je op de website: www.aandacht.net/over-ons/doneren.

Verdiepingsprogramma

Stichting Leven in Aandacht organiseert voor beoefenaars en voor (nieuwe) belangstellenden een uitgebreid programma met verdiepingsdagen en weekendretraites van verschillende aard. Dharmaleraren uit binnen- en buitenland en leden van de Orde van Interzijn dragen de concreet toepasbare kennis en wijsheid van het boeddhisme over. Naast lezingen bestaan de dagen en weekends uit mindfulnessoefeningen, zoals zitmeditatie, loop- en wandelmeditatie, eten in stilte en dharmadelen. De activiteiten vinden plaats op verschillende locaties. Op de website staat een agenda gepubliceerd over het Verdiepingsprogramma.

Lees meer: www.aandacht.net/agenda/liaprogramma.

Agenda algemeen

Stichting Leven in Aandacht geeft bekendheid aan alle activiteiten in de traditie van Thich

Nhat Hanh in Nederland en Vlaanderen of elders in het buitenland mits Nederlandstalig, zoals retraites, Dagen van Aandacht, cursussen en workshops. Zie hiervoor de uitgebreide en goed bijgehouden 'Agenda algemeen' op de website.

Zie www.aandacht.net/agenda/agenda-algemeen.

Vietnamprojecten

Door in volle aandacht te leven vergroten we onze betrokkenheid bij de noden van de wereld. Vanuit deze betrokkenheid zamelt Stichting Leven in Aandacht al jaren geld in voor projecten in Vietnam, het moederland van onze spirituele traditie. Deze projecten zijn gericht op onderwijs en opvang van arme, voor een deel gehandicapte, kinderen. Op de website vind je meer informatie. Lees meer: www.aandacht.net/over-ons/vietnamprojecten.

Jaarlijkse grote Nederlandstalige retraite

Sinds 2010 organiseren we samen met de kloostergemeenschap van het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) in Duitsland een grote Nederlandstalige retraite. Het EIAB is een klooster en studiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh. De retraite wordt geleid door senior dharmaleraren. Jaarlijks nemen honderden mensen uit Nederland en Vlaanderen aan deze retraite deel en veel van hen nemen hier de Vijf Aandachtsoefeningen aan.

DE GEMEENSCHAP VAN BEOEFENAARS

Sangha's

Over de hele wereld komen beoefenaars in deze traditie bijeen in meditatiegroepen (sangha's) om te mediteren, ervaringen uit te wisselen en elkaar te steunen op het pad van liefde en begrip. In Nederland en Vlaanderen bestaat de gemeenschap van Leven in Aandacht uit ruim 70 sangha's. Er komen regelmatig nieuwe sangha's bij, weer andere stoppen. Aansluiting bij een sangha is, naast deelname aan retraites of cursussen, de belangrijkste manier om je eigen beoefening van het Leven in Aandacht te verdiepen.

Lees meer: www.aandacht.net/sanghas-centra/mediteren-sangha.

Orde van Interzijn

De Orde van Interzijn is de internationale gemeenschap van monniken, nonnen en leken die zich hebben voorgenomen te leven in overeenstemming met de Veertien Aandachtsoefeningen. Deze vertolken het bodhisattva-ideaal, het ideaal van leven in dienstbaarheid, geworteld in aandacht en mededogen.

Lees meer: www.aandacht.net/over-ons/orde-van-interzijn.

Dharmaleraren

Een aantal leden van de Orde van Interzijn is tevens dharmaleraar (dharmacharya). Zij ontvingen van Thich Nhat Hanh in Plum Village een speciale overdracht (de lamptransmissie). De dharmaleraren geven leiding aan retraites en cursussen die door henzelf of door de stichting worden georganiseerd. Zij zijn bevoegd de Aandachtsoefeningen over te dragen.

Lees meer: www.aandacht.net/over-ons/dharmaleraren.

STICHTING VREDE LEVEN

De stichting Vrede Leven wil het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh verspreiden door zoveel mogelijk van zijn boeken, cd's en dvd's bereikbaar te maken voor de Nederlands-Vlaamse gemeenschap. De stichting geeft informatie over de boeken van Thich Nhat Hanh en verkoopt boeken op alle grote Nederlandstalige retraites. Op de website staat bij alle Nederlandstalige boeken een toelichting over de inhoud. In de webshop vind je CD's en DVD's van lezingen van Thich Nhat Hanh en sinds twee jaar ook van andere dharmaleraren.

Contact

Zie Colofon van dit werkboek voor alle contactadressen of kijk op de website bij Contact:
www.aandacht.net/contact-lia

4. WAAROM EEN SANGHA?

In de huidige samenleving wordt veel lijden veroorzaakt doordat we ons niet verbonden voelen met andere mensen. Samen oefenen in een sangha (meditatiegroep) kan deze gevoelens van eenzaamheid en afgescheiden zijn verminderen en de ontwikkeling van vreugde en liefdevolle vriendelijkheid ondersteunen.

Vaak voelen we ons niet eens echt verbonden met de mensen met wie we samenleven, zoals onze burens, onze collega's op het werk en soms zelfs niet met de leden van ons eigen gezin. Iedereen leeft voor zichzelf, los van elkaar. Door met andere mensen in een sangha samen te mediteren, te luisteren naar lezingen van Thich Nhat Hanh en andere leraren, ervaringen en inzichten te delen, samen te lopen, te eten, kortom door samen met andere beoefenaars al deze dingen te doen, kunnen we liefde en verbondenheid ontwikkelen en steeds meer ervaren. Vanuit de veilige oefenplek in de sangha kunnen we liefde, begrip en vriendelijkheid ook toepassen in onze eigen omgeving: thuis, op het werk en overal.

Wat zegt Thich Nhat Hanh over het belang van de Sangha:

“Waarom een sangha? Alleen zijn we kwetsbaar, maar met broeders en zusters om mee samen te leven kunnen we elkaar ondersteunen. We kunnen niet als een losse druppel water naar de zee gaan – we zouden uitgedroogd zijn voordat we onze bestemming bereikt hadden. Maar als we een rivier worden, als we als een sangha gaan, zullen we zeker bij de zee komen...

Je hebt een sangha nodig; je hebt broeders en zusters nodig of een vriend, die je eraan herinneren wat je al weet. De leer van de Boeddha, de Dharma is in jou, maar hij heeft water nodig om zich te kunnen manifesteren en verwerkelijken.

Een sangha is een gemeenschap die zich verzet tegen de haast, het geweld en de onheilzame manieren van leven die in onze huidige maatschappij de boventoon voeren. Ik ben al 65 jaar monnik en wat ik heb vastgesteld is dat er geen religie, filosofie en ideologie is die belangrijker is dan broeder- en zusterschap. Zelfs het boeddhisme niet.

Een sangha is een tuin, vol met vele soorten bomen en bloemen. Als we naar onszelf en anderen kunnen kijken als naar prachtige, unieke bloemen en bomen dan kunnen we werkelijk groeien in liefde en begrip voor elkaar. De ene bloem bloeit vroeg in het voorjaar en een andere laat in de zomer. De ene boom draagt veel vruchten en de andere geeft koele schaduw. Geen

enkele plant is groter of kleiner of hetzelfde als ook maar enig andere plant in de tuin. Zo heeft ook iedere beoefenaar zijn of haar unieke gaven om bij te dragen aan de gemeenschap. We hebben ook allemaal punten die aandacht verdienen. Wanneer we de bijdrage van elke sanghagenoot waarderen en onze zwaktes zien als mogelijkheden voor groei dan kunnen we leren in harmonie samen te leven. Onze beoefening is te zien dat we een bloem zijn of een boom en dat we bovendien samen de hele tuin zijn, allemaal met elkaar verbonden.

*Met steun van het Sanghalichaam
komt mijn beoefening in een stroom
die het mogelijk maakt mijn grote doel te verwezenlijken
om alle wezens lief te hebben en te begrijpen.”*

5. HOE EEN SANGHA STARTEN

Wanneer je van een retraite komt en je beoefening wilt delen met anderen, dan wil misschien zelf een sangha opzetten. Je zoekt contact met anderen met wie je gezamenlijk kunt oefenen en elkaar kunt ondersteunen in leven in aandacht. Wanneer het opbouwen van een sangha je vreugde geeft, dan weet je dat je op de goede weg zit.

Thich Nhat Hanh moedigt ons aan sangha's op te bouwen en daarmee in het voetspoor te treden van de Boeddha, die een groot sanghabouwer was. Wanneer we in staat zijn in een kleine gemeenschap geregeld samen te zijn en te oefenen, dan kunnen we deze harmonie delen met de grotere Sangha, onze familie en vrienden, onze collega's.

1 WIE KAN EEN SANGHA STARTEN?

Iedereen die door deelname aan een retraite geraakt is door de leer van Thich Nhat Hanh en die medebeoefenaars zoekt om gezamenlijk te mediteren en elkaar te inspireren bij het leven in aandacht, kan een sangha starten. Het is aan te raden enkele mensen in de groep te hebben die enige ervaring hebben, voordat je van start gaat.

2 WAAR ZIJN ADVIEZEN TE KRIJGEN?

Als er geen ervaren beoefenaars betrokken zijn bij de oprichting van de sangha, of als er andere vragen zijn, kan een beginnende groep een beroep doen op de Werkgroep Sangha Opbouw. Stuur een e-mail naar sangha@aandacht.net.

3 KENMERKEN VAN EEN SANGHA

Een belangrijk kenmerk van een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh is het niet-hiërarchische karakter. Ieder lid van de groep heeft inzichten te bieden aan anderen. Door de beoefening van meditatie, het bijeen zijn in stilte, diepgaand luisteren en liefdevol spreken scheidt de sangha de juiste condities om liefde en begrip op te laten bloeien en met elkaar te delen. Een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh wordt gekenmerkt door de volgende uitgangspunten:

- ▶ Iedereen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.
- ▶ De groep organiseert en besluit gezamenlijk; er is geen hiërarchie.
- ▶ Alle activiteiten worden gedaan op vrijwillige basis.

- ▶ Er wordt geen geld verdiend met de activiteiten.
- ▶ De groep is niet afhankelijk van sponsors.

4 ACTIVITEITEN VAN DE SANGHA

Het is belangrijk dat er een duidelijke samenhang is in de activiteiten van een sangha, maar strikte regels komen niet overeen met de levende praktijk van leven in aandacht. Welke activiteiten kan een sangha op haar programma zetten? Hieronder een aantal voorbeelden van activiteiten die veel worden georganiseerd door lokale sangha's (je begint natuurlijk meestal met één activiteit):

- ▶ **Meditatiebijeenkomsten:** alle lokale sangha's hebben een vaste regelmaat van meditatie bijeenkomsten, vaak eens per twee weken, soms elke week of soms maandelijks. Het kan 's avonds zijn of overdag, meestal in het weekend.
- ▶ **Meditatie 's ochtends vroeg:** voordat mensen naar hun werk gaan, kan een korte tijd worden besteed aan gezamenlijke meditatie. Meestal kiest men hiervoor een vaste ochtend in de week.
- ▶ **Dagen van aandacht:** sommige sangha's nemen meer tijd voor een bijeenkomst. Zij organiseren een hele dag van aandacht, vaak in het weekend, bijvoorbeeld eens per maand. Het kan ook een extra bijeenkomst zijn, naast de reguliere avondbijeenkomsten, ook om belangstellenden te laten meedoen.
- ▶ **Gezamenlijke maaltijd:** de meditatieavonden worden bij sommige sangha's gestart met een gezamenlijke maaltijd die afwisselend door leden van de groep wordt bereid. Op de dagen van aandacht kunnen de deelnemers allemaal een gerecht klaarmaken en meenemen, waaruit een bijzondere lunch wordt samengesteld.
- ▶ **Studiebijeenkomsten:** bij veel sangha's vinden regelmatig verdiepingsbijeenkomsten plaats, waarbij een dharmalezing wordt gehouden of naar een lezing van Thich Nhat Hanh op dvd worden gekeken. Daarna kunnen ervaringen en inzichten worden uitgewisseld. Bij sommige sangha's is er een aparte studiegroep, die gezamenlijk een tekst of boek leest en bespreekt.
- ▶ **Introductiebijeenkomst:** sommige sangha's organiseren introductiebijeenkomsten of open dagen om belangstellenden kennis te laten maken met de traditie van Thich Nhat Hanh.
- ▶ **Wandelmeditatie:** je kunt met de groep een loopmeditatie buiten organiseren in een mooi natuurgebied, maar evengoed in de stad.
- ▶ **Meditatieweekenden of korte retraites:** sommige sangha's organiseren zo nu en dan meditatieweekenden of korte retraites. Dit biedt de mogelijkheid langduriger en

intensiever samen te zijn en de oefening te verdiepen. Voor begeleiding kan een Ordellid of dharmaleraar worden uitgenodigd.

5 DE RUIMTE

De ruimte waarin gemediteerd wordt, dient rust uit te stralen. Daarom is hij sober ingericht, anders is er te veel afleiding voor oog en geest. Plaats simpele voorwerpen in de ruimte en hang gatha's of kalligrafieën aan de wand.

De meeste sangha's beginnen klein en hebben dan nog geen eigen ruimte. Soms komt men bij elkaar bij iemand thuis. Nadeel hiervan kan zijn dat deze persoon zich meer verantwoordelijk gaat voelen voor de groep dan de andere leden en ook dat er inbreuk wordt gemaakt op de privacy van andere gezinsleden. De meeste sangha's geven daarom de voorkeur aan het huren van een ruimte, bijvoorbeeld in school, een yoga- of dansstudio, therapiecentrum, wijkgebouw, kerkgebouw of bij een meditatieruimte van een andere richting.

6 SANGHAWERKBOEK

Als beginnende sangha kun je het beste gebruik maken van de informatie en teksten die in dit Sanghawerkboek of op de website staan. Later, als jullie meer ervaring hebben, kun je daar wat vrijer mee omgaan. De meeste teksten uit het Sanghawerkboek staan ook op deze website in het menu Beoefening, Teksten voor de beoefening.

De contactpersoon van een nieuwe sangha ontvangt altijd een gratis exemplaar van het Sanghawerkboek. Meerdere exemplaren kunnen besteld worden via onze webshop (www.aandacht.net/winkel/webshop-nw).

7 BENODIGDE MATERIALEN

Voor het organiseren van meditatiebijeenkomsten heb je nodig: zitkussens of bankjes en matjes, stoelen, een grotere of kleinere klankschaal, een lage tafel, een dienblad en wat serviesgoed. De lage tafel is een centraal punt waar bloemen op gezet kunnen worden, eventueel een boeddha-beeld of wierook. Het dienblad is voor het doorgeven van dranken, zoals thee, en versnaperingen, als iedereen in de kring zit.

Sommige sangha's hebben een videoscherm en dvd-speler of een boekenkast met boeken die door de deelnemers geleend kunnen worden.

8 PUBLICITEIT

Om meer bekendheid te geven aan je nieuwe sangha of aan een activiteit die openstaat voor belangstellenden, kun je een kleine oproep plaatsen in regionale kranten of huis-aan-huisbladen, uitnodigingen of folders versturen naar belangstellenden, posters ophangen op plekken waar belangstellenden komen zoals een natuurvoedingswinkel, een bibliotheek, universiteit of hogeschool, een yogacentrum, een school. Veel sangha's hebben een eigen folder waarin uitgelegd wordt wat leven in aandacht inhoudt, welke activiteiten de sangha biedt en op welke wijze men kennis kan maken met de groep. Tegenwoordig hebben veel sangha's een eigen website om nieuwe belangstellenden aan te trekken.

9 VERWELKOMEN VAN NIEUWE LEDEN

De rijkdom van een sangha is haar energie. Zodra iemand voor het eerst aanwezig is in de groep, ervaart hij of zij deze energie. Toch is het goed een nieuw iemand persoonlijk kennis te laten maken met mensen die al langer met de oefening bezig zijn, zodat ervaringen verteld kunnen worden en vragen aan bod kunnen komen. Sommige sangha's organiseren hiervoor introductiebijeenkomsten of open dagen. Zo'n kennismaking kan ook in kleine kring georganiseerd worden door leden die al langer deelnemen met een nieuw iemand een aparte afspraak te laten maken.

10 BEGELEIDERS EN KERNGROEP

Degenen die de sangha dragen vormen samen de kerngroep. Dit betreft meestal mensen die al langer bezig zijn met de beoefening. Zij bespreken een- of tweemaal per jaar de invulling van het programma en regelen praktische zaken. Uiteraard bekommeren zij zich ook om de moeilijkheden in een sangha.

Het begeleiden van de meditatieavonden of -dagen gebeurt altijd door een ervaren beoefenaar, soms samen met een minder ervaren. Het delen van taken in een sangha is een belangrijk aandachtspunt, zo ook het leren begeleiden.

11 FINANCIËLE ZAKEN

Iedere groep dient zichzelf financieel te bedruipen. Het is belangrijk een ruimte te huren die op een gemakkelijke wijze kan worden betaald. Een van de idealen van een sangha is om een laagdrempelig programma aan te bieden. Een sangha is open en toegankelijk voor mensen die

op zoek zijn naar spirituele verdieping. Wel wordt vaak een (vrijwillige) bijdrage gevraagd voor de huur van de ruimte, de kosten van koffie/thee en de maaltijden.

12 AANMELDEN NIEUWE SANGHA

Bij sangha@aandacht.net kan ook een invulformulier worden aangevraagd, zodra de oprichting van de sangha een feit is. De gegevens die jullie op het formulier aanleveren worden door de Werkgroep Sangha Opbouw beoordeeld. Vervolgens wordt door de webmaster een pagina op de website aangemaakt. Deze kun je vervolgens zelf onderhouden.

6. BASISOEFENINGEN

In onze traditie staat een aantal basisoefeningen centraal. Deze maken meestal onderdeel uit van avonden en dagen in de sangha en tijdens retraites. Ja kunt ze ook thuis toepassen, alleen of met je gezinsleden. Ieder stukje tekst geeft een korte beschrijving van de inhoud van de oefening en aanwijzingen hoe je de oefening kunt uitvoeren. Geniet van het oefenen!

1 ADEMEN

Je adem biedt een stabiele, veilige plek waar je altijd toevlucht kunt nemen. Ongeacht je stemming, je gedachten, emoties en gewaarwordingen, je adem is er altijd voor je als een trouwe vriend. Iedere keer als je door hevige emoties overvallen wordt die je dreigen mee te slepen, iedere keer als je in beslag genomen wordt door zorgen of door gepieker over werk of gezin, keer je terug naar je ademhaling om je geest weer tot rust te brengen en te verankeren. Je voelt je adem in en uit je neus stromen. Je voelt hoe natuurlijk en licht, hoe rustig en vredig je ademhaling functioneert. Op ieder moment kun je terugkeren naar deze vreedzame bron van leven, terwijl je loopt, tuiniert of achter de computer zit. Je kunt voor jezelf de volgende tekst uitspreken:

*Ik adem in en ik weet dat ik inadem,
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem*

2 GELUIDEN VAN AANDACHT

Tijdens een meditatiebijeenkomst of retraite kan het voorkomen dat je het geluid van een klok of bel hoort en merkt dat alle aanwezigen stil blijven staan, stoppen met praten en bewegen. Het kan een telefoon zijn die overgaat of een klok die slaat of de Klankschaal die uitgenodigd wordt voor het begin van een oefening. Dit zijn allemaal geluiden van aandacht. Dus als je het geluid van een bel of klok hoort, keer je naar binnen en richt je je aandacht op je ademhaling. Driemaal bewust ademen is vaak al genoeg om de spanningen in je lichaam los te laten en terug te keren naar een rustige en heldere geest. Dus wanneer je een van de geluiden van aandacht hoort, stop je met praten of met datgene waar je mee bezig was en je brengt je aandacht naar de ademhaling. Het geluid van de Klankschaal of klok zegt:

*Luister, luister,
dit mooie geluid brengt me terug
naar mijn ware thuis.*

Door te stoppen en bewust te ademen herstel je de rust en de vrede in jezelf, word je vrij, worden je bezigheden vreugdevoller en verdiep je het contact met de vrienden om je heen. Ook thuis kun je het geluid van een telefoon, de klokken van de plaatselijke kerk, het gehuil van een baby en zelfs de sirenes van brandweer of politie gebruiken als geluiden van aandacht.

3 GATHA'S

Gatha's zijn kleine gedichtjes die ons helpen onze dagelijkse bezigheden in volledige aandacht uit te voeren. De meest simpele handelingen, waar we normaal niet bij stilstaan, kunnen door een gatha in een nieuw perspectief komen te staan en op een dieper niveau ervaren worden. Door een gatha aandachtig op te zeggen of stil te lezen keer je terug naar jezelf en ben je je meer bewust waar je mee bezig bent.

Als je de kraan opendraait en dat met aandacht doet besef je hoe kostbaar het water is. Je neemt je voor geen druppel te verspillen omdat er zoveel mensen in de wereld zijn die niet eens genoeg hebben om hun dorst te lessen. Bij het tanden poetsen beloof je jezelf voortaan liefdevolle woorden te spreken. Voordat je de motor start van je auto neem je je voor veilig te rijden. Een gatha brengt lichaam en geest samen. Met een kalme en heldere geest, volledig bewust van alles wat je lichaam doet, raak je minder snel betrokken bij een ongeluk.

Gatha's voeden onze geest en geven ons vrede, rust en vreugde die we met anderen kunnen delen. Ze helpen ons meditatie in ieder aspect van ons leven te brengen als een doorgaande oefening.

4 WAKKER WORDEN

Als je 's ochtends wakker wordt en je ogen opent kun je de volgende gatha opzeggen:

*'s Ochtends word ik wakker en ik lach
omdat ik weet dat ik vierentwintig gloednieuwe uren voor me heb.
Ik neem me voor ieder moment volledig te leven
en al wat is te zien met de blik van mededogen.*

Je kunt je dag beginnen met een blij lach en met het voornemen jezelf de hele dag te wijden aan het pad van liefde en begrip. Je bent je bewust dat deze dag een nieuwe, frisse start biedt, en dat je 24 kostbare uren voor je hebt om te leven.

■ HOE OP TE STAAN?

Probeer pas uit bed te gaan na het volgen van drie diepe ademhalingen om helemaal in het hier en nu te komen. Probeer echt helemaal wakker te worden. Je gaat rechtop in bed zitten en masseert zachtjes je hoofd, nek, schouders en armen om de doorbloeding van de spieren op gang te brengen. Je kunt daarna een paar kleine strekkingen te doen om je gewrichten los te maken en je lichaam uit zijn slaap te halen. Neem als eerste daad in de morgen een kop warm water. Dat is erg heilzaam voor je hele wezen. Je wast je en doet verder wat nodig is voordat je de deur uitgaat. Neem voldoende tijd zodat je je niet hoeft te haasten. Wanneer je buiten bent gekomen adem je diep en geniet van de frisse lucht. Je laat de ochtend je hele wezen vervullen, lichaam en geest ontwaken in de vreugde van een nieuwe dag.

5 ZITMEDITATIE

Zitmeditatie is thuiskomen bij jezelf door je aandacht en zorg geheel op jezelf te richten. Zo vredig en stevig als het boeddhabeeld is dat op het altaar staat, zo kan jij ook vrede en stevigheid ervaren. Je zit rechtop met waardigheid, en keert steeds terug naar je ademhaling. Je brengt je bewuste aandacht naar dat wat is, in jezelf en om je heen. Je laat je geest ruim worden en je hart zacht en vriendelijk. Zitmeditatie heeft een helende werking. Je ontdekt dat je kunt zitten met alles wat in je gaande is: pijn, boosheid, irritatie, of vreugde, liefde en vrede. Je kunt zitten met al je gedachten en gevoelens zonder erdoor meegesleept te worden. Laat alles maar komen, laat het zijn, laat het gaan. Er is geen noodzaak om je gedachten of gevoelens in een bepaalde richting te dwingen, te onderdrukken of te doen alsof ze er niet zijn. Observeer de gedachten en beelden in je geest met een accepterende en liefdevolle blik. Je ervaart dat je heel stil en rustig kunt zijn ondanks de stormen die in je te keer gaan. Tijdens de zitmeditatie volg je je adem. Je kunt dit ondersteunen met de volgende gatha:

In _____ Uit
Diep _____ Langzaam
Rustig _____ Makkelijk
Glimlach _____ Vrij

Vorbereiding

Het is belangrijk voorbereidingen te treffen voordat je begint met zitmeditatie. Vorbereiding is even belangrijk als elk ander onderdeel van de oefening. De ruimte waarin je oefent moet schoon zijn en opgeruimd. Er is geen rommel die de aandacht afleidt. Je ervaart rust en vrede als je de ruimte binnengaat. Als je thuis wilt mediteren maak dan een plek waar je rustig kunt zitten, zoals een kleine kamer of een hoek van een grotere ruimte. Zet hier een kleine tafel neer met bloemen, kaarsen en een beeldje van de Boeddha. De kamer is goed verlicht maar niet te fel. Net als de ruimte, moeten we ook onszelf gereed maken voor de meditatie. Het is bijvoorbeeld geen goed idee om direct uit je werk te gaan mediteren. Je kunt beter eerst tot rust komen en jezelf ontspannen zodat je net als de ruimte vrij bent van 'rommel' voordat je gaat mediteren.

■ HOE ZITTEN WE?

Er zijn veel verschillende houdingen en posities die aanbevolen worden voor zitmeditatie. Thich Nhat Hanh adviseert een zithouding te gebruiken waarbij je je op je gemak voelt, en ook oplettend. Je kunt zitten op een meditatiekussen of op een stoel of zelfs gaan liggen (bijvoorbeeld als je last hebt van je rug). Veel mensen gebruiken een meditatiekussen en zitten met gekruiste benen met hun knieën op de grond (kleermakerszit). Anderen gebruiken een meditatiebankje waarop ze geknield zitten. Weer anderen zitten op een stoel met beide voeten op de grond. In alle gevallen zit je ontspannen rechtop. Je handen rusten licht in je schoot of op je bovenbenen. Je houdt je ogen open, half open of gesloten, waar je voorkeur naar uitgaat. Als je een beetje moe bent kun je beter je ogen open houden om niet in slaap te vallen. Je gezicht toont het begin van een glimlach. In deze zithouding voel je je ontspannen en opmerkzaam en je ademhaling is diep en licht. Je kunt het beste losse kleding dragen. Als je het koud hebt tijdens het zitten kun je een deken om je heen slaan. Tijdens de zitmeditatie wordt je ademhaling rustig, licht en diep tegelijk. Je probeert je ademhaling niet te forceren; hij wordt meestal vanzelf dieper naarmate je je meer ontspant. Je voelt de luchtstroom in en uit je neus gaan en je buik zet uit en krimpt in. Je ademhaling biedt een ankerpunt om de aandacht op te richten en lichaam en geest samen te brengen. Als je tijdens het zitten last krijgt van slapende of pijnlijke benen of voeten, verander dan van houding. Je kunt je concentratie handhaven door je ademhaling te volgen en langzaam en met aandacht van houding te veranderen.

6 WIEROOK OFFEREN

Als je gaat mediteren steek je een wierookstokje aan. Je offert de wierook aan de Boeddha op het altaar. Tijdens het offeren houd je het wierookstokje, nadat je het aangestoken hebt, in je gevouwen handen tegen je voorhoofd. Ons voorhoofd symboliseert onze eerbied voor spirituele waarden. Deze waarden zijn vrede, kalmte, ons vermogen om gelukkig te zijn, te begrijpen, te accepteren en lief te hebben. Deze zijn door de eeuwen heen door vele mensen ervaren en gerespecteerd. Je zegt de volgende gatha voordat je het wierookstokje op het altaar neerzet.

*In dankbaarheid offeren we deze wierook
aan alle Boeddha's en Bodhisattva's in ruimte en tijd.
Mag het, geurend als de Aarde,
de langzaam rijpende vrucht weerspiegelen
van begrip en van ons streven in aandacht te leven.
Mogen wij en alle wezens
metgezellen zijn van Boeddha's en Bodhisattva's.
Mogen we ontwaken uit onachtzaamheid
en ons ware thuis verwezenlijken.*

7 LOOPMEDITATIE

Loopmeditatie kun je overal en altijd, waar je ook loopt, beoefenen. Loopmeditatie houdt vooral in dat je bewust loopt. Je loopt om te lopen, niet om ergens aan te komen. Je loopt in vrijheid en stabiliteit, niet langer gehaast. Je bent aanwezig in ieder stap. Wanneer je iets wilt zeggen stop je en richt je volledige aandacht op de andere persoon, op je eigen woorden en op het luisteren naar de ander. Eigenlijk zou je altijd op deze manier moeten lopen. Kijk om je heen en zie hoe geweldig het leven is: de bomen, de overdrijvende wolken, de oneindige hemel. Luister naar de vogels. Voel de frisse wind. Het leven is overal om je heen. Je leeft, bent gezond en in staat om in vrede te lopen. Je oefent om te lopen als een vrij mens en je voelt je stappen steeds lichter worden. Je geniet van iedere stap die je zet. Iedere stap is voedend en helend. Wanneer je loopt toon je met iedere stap je dankbaarheid en liefde aan de Aarde.

■ HOE LOPEN WE BINNEN?

Bij loopmeditatie binnenshuis stemmen we onze ademhaling af op onze voetstappen. Je begint op een inademing met een stap met je linkervoet. Op een uitademing neem je een stap met je rechtervoet. En zo ga je door, steeds inademend bij een stap met de linkervoet

en uitademend bij een stap met de rechter. Je bent je bewust van je hele lichaam. Je handen zijn gevouwen voor je borst en je gezicht is ontspannen in een glimlach. Je lichaam beweegt in een vloeiende beweging, in harmonie met je adem. Je aandacht gaat uit naar de volledige aanraking van je voeten met de grond. Je bent je bewust van de mensen om je heen. Zo nodig verander je de lengte van je passen om sneller of langzamer te gaan, maar je verandert niet het ritme van je adem. Je kunt ook een gatha zeggen als je loopt:

Bij de inademing: Ik ben aangekomen

Bij de uitademing: Ik ben thuis

Bij de inademing: In het hier

Bij de uitademing: In het nu

Bij de inademing: Ik ben stevig

Bij de uitademing: Ik ben vrij

Bij de inademing: In de ultieme dimensie

Bij de uitademing: Verblijf ik

Loop- of wandelmeditatie buiten

Loopmeditatie buiten is een prachtige manier om in contact te zijn met de natuur. Het biedt ons de gelegenheid onszelf te verfrissen, aanwezig te zijn in onze omgeving en alle aspecten daarvan te waarderen: de aarde, de lucht, de bomen, de zonneschijn, de andere deelnemers, en soms zelfs de regen. Volledige aandacht is het uitgangspunt. Door aanwezig te zijn in het hier en nu ben je je meer bewust van je omgeving, je adem en de wijze waarop je voeten de aarde aanraken. Bij loopmeditatie is er geen bestemming. We lopen om te lopen. Wandelmeditatie is een veelzijdige oefening. Het kan gedaan worden in steden en bebouwde omgevingen, maar ook in een bos of een landelijke omgeving. Hoewel het moeilijk is in een drukke omgeving, kan het juist daar toch een goede oefening zijn.

■ HOE LOPEN WE BUITEN?

Lopen buiten of wandelmeditatie is een simpele, maar diepgaande oefening. Je stemt je stappen af op het ritme van je ademhaling, maar neemt per ademhaling meerdere stappen. Het aantal stappen hangt af van wat je zelf prettig vindt. Veel mensen doen drie stappen voor iedere inademing en drie voor de uitademing. Als we lopen kunnen we stil een gatha zeggen die ons kan ondersteunen bij het vasthouden van het ritme. Bijvoorbeeld: 'in - in - in' en 'uit - uit - uit'. Per stap één woord. Er zijn ook andere gatha's, en je kunt er zelf een maken. Bij het lopen met een groep wordt af en toe de kleine bel uitgenodigd. Dan stoppen we en ademen ten minste driemaal in en uit. We kijken om ons heen, ademen en waarderen de omgeving.

8 SAMEN ETEN

Samen eten is een goede meditatieoefening. Het is de kunst volledig aanwezig te zijn bij ieder deel van de maaltijd. Al bij het opscheppen van het eten begint je oefening. Terwijl je jezelf opschept, besef je dat vele bronnen bijgedragen hebben aan de maaltijd: de regen, de zon, de aarde, de lucht en de liefde van hard werken. In feite laat het eten je zien dat je bestaan gedragen wordt door het hele universum. Bij het opscheppen van het eten ben je je bewust van de mensen om je heen en je bedenkt hoeveel eten je echt nodig hebt. Voordat je begint te eten wordt een bel of Klankschaal driemaal uitgenodigd en je geniet van je ademhaling terwijl je stilstaat bij de Vijf Contemplaties die voorgelezen worden:

- 1. Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en hard werken.*
- 2. Laten wij in dankbaarheid en aandacht eten, zodat dit voedsel werkelijk aan ons is besteed.*
- 3. Laten wij onze onzorgvuldige gewoontes transformeren en leren in alles de juiste maat te vinden.*
- 4. Laten wij met mededogen eten, zodat we het lijden van levende wezens verminderen, niet langer aan het proces van opwarming van de aarde bijdragen en onze kostbare planeet beschermen en helen.*
- 5. We nemen dit voedsel aan zodat we de verbondenheid in onze Sangha kunnen versterken en ons ideaal van dienstbaarheid aan alle levende wezens voeden.*

■ HOE ETEN WE?

Voor het eten neem je de tijd en kauwt iedere hap minimaal dertig maal totdat het voedsel helemaal vloeibaar is. Dit helpt onze spijsvertering. Je probeert van iedere vezel van het eten te genieten en van de aanwezigheid van de vrienden om je heen. Je beleeft het huidige moment diepgaand door zo te eten dat de maaltijd in rust, vrede en vreugde verloopt. Als je in stilte eet, proef je het eten veel beter door de bewuste aandacht en je voelt veel beter wat het effect is van het voedsel. Als je klaar bent neem je een moment van stilte om te beseffen dat het eten op is, je bord leeg en je honger bevredigd. Je voelt je dankbaar en beseft hoe bevoorrecht je bent dat je dit eten, dat jou ondersteunt op het pad van liefde en begrip, hebt mogen ontvangen.

9 IN DE KEUKEN

De keuken is een prima oefenruimte voor meditatie. Als je kookt of de keuken schoonmaakt probeer je opmerkzaam te zijn. Je verricht je taak op een ontspannen en rustige wijze, terwijl je je adem volgt en je aandacht richt op de dingen die gedaan moeten worden. Als je een gerecht bereidt, neem je hiervoor voldoende tijd, zodat je je niet hoeft te haasten. Je bent je ervan bewust dat de maaltijd van belang is voor de mensen en kinderen voor wie je zorgt. Dat helpt je om met liefde en aandacht gezond voedsel te bereiden. Wanneer je de keuken schoonmaakt en de afwas doet, doe je dat met hetzelfde respect als wanneer je het altaar, waar het beeld van de Boeddha staat, schoonmaakt. Als je zo afwast ontstaat er vreugde en vrede in je hart, die uitstraalt naar anderen.

10 ZORGEN VOOR JE LICHAAM

Voor je lichaam zorgen is een belangrijke oefening. We hebben ons lichaam nodig om gezond te blijven en in aandacht te kunnen leven. De Tien Aandachtige Bewegingen en Totale Ontspanning zijn twee oefeningen die versterkend zijn voor je gezondheid, vreugde brengen en geest en lichaam samenbrengen. Je leert intens naar je lichaam te luisteren. Je leert vriendelijk te zijn voor jezelf en jezelf de ruimte te geven. Door zo te oefenen wordt je lichaam je vriend en niet een last voor de oefening. Liefde voor jezelf heeft ook een diep effect op je relaties met anderen. De toestand van je geest drukt zich uit in hoe je loopt, beweegt, zit, staat en met je lichaam omgaat. Als je ontspannen bent zullen ook anderen om je heen zich lichter en meer ontspannen voelen door jouw aanwezigheid.

11 RUST NEMEN

Weten wanneer het nodig is om rust te nemen is een diepgaande oefening. Soms ben je te gedreven bezig geweest met oefenen of had je het te druk met andere zaken in je leven, zonder bewuste aandacht. Daar kun je heel erg moe van worden. De oefening van leven in aandacht hoort niet vermoeiend te zijn, maar juist energie te geven. Wanneer je merkt dat je toch vermoeid bent geraakt neem dan meer rust. Oefenen met een vermoeid lichaam of geest helpt niet, en kan zelfs tot meer problemen leiden. Door goed voor jezelf te zorgen zorg je ook voor anderen. Rust nemen houdt in: stoppen met waar je mee bezig bent, even op bed gaan liggen, of naar buiten gaan om een wandeling te maken. Er zijn veel manieren om te rusten, dus luister goed naar de signalen van je lichaam en geest, in het belang van degenen met wie je leeft of samen bent. Niets denken en niets doen is de kunst van rusten en herstellen.

12 OMHELZEN

Wanneer we elkaar omhelzen, verbinden we onze harten en weten we dat we niet van elkaar afgescheiden zijn. Elkaar omhelzen in bewuste aandacht en concentratie kan verzoening, herstel, begrip en veel vreugde tot stand brengen. De oefening van omhelzen in aandacht heeft velen geholpen zich met elkaar te verzoenen, vaders en zoons, moeders en dochters, vrienden en nog vele anderen. Je kunt omhelsmeditatie oefenen met een vriend, met je dochter, je vader, je partner of zelfs met een boom.

Elkaar omhelzen kan ook een diepgaande oefening zijn in verzoening. Tijdens een omhelzing kan de volgende boodschap in stilte gezegd worden:

Geliefde, je bent erg belangrijk voor mij.

Excuses voor mijn gebrek aan aandacht en betrokkenheid.

Ik heb fouten gemaakt.

Geef me de kans opnieuw te beginnen. Ik beloof je mijn leven te verbeteren.

■ HOE OMHELZEN WE?

Om deze oefening te beginnen buigen we eerst naar elkaar om elkaar te begroeten. Daarna halen we driemaal diep adem om onszelf volledig in het hier en nu te brengen. Daarna openen we onze armen en omhelzen elkaar. We houden elkaar vast gedurende drie in- en uitademingen. Met de eerste ademhaling besef je in vreugde dat je aanwezig bent in het huidige moment. Met de tweede ademhaling ben je je bewust van de aanwezigheid van de ander in het huidige moment en ook dat stemt tot vreugde. Met de derde ademhaling ervaar je dat je samen aanwezig bent, precies hier en nu en je voelt een grote dankbaarheid en blijdschap over dit samenzijn. Daarna laat je de andere persoon los en buigt naar elkaar om elkaar te bedanken. Wanneer we elkaar in aandacht omhelzen, wordt de andere persoon echt en levend. We hoeven niet te wachten totdat iemand vertrekt, maar we kunnen elkaar altijd omhelzen en wanneer we maar willen de warmte en stabiliteit ontvangen van een vriend of een gezinslid.

13 ZORGEN VOOR BOOSHEID

Thich Nhat Hanh vergelijkt boosheid vaak met een huilende baby. Wanneer een baby huilt, neemt de moeder het in haar armen, luistert en vraagt zich af wat er aan de hand kan zijn.

Alleen al het liefhebbende gebaar van het oppakken en omarmen van het kind verzacht zijn of haar leed. Op dezelfde manier kun je je eigen boosheid omarmen en hierdoor jezelf verlichten. Je hoeft je boosheid niet te af te wijzen. Het is een deel van jezelf dat om liefde en aandacht vraagt. Als het kind gekalmeerd is onderzoek de moeder of het koorts heeft of dat een schone luier nodig is. Wanneer jezelf kalm en rustig bent geworden onderzoek je diepgaand bij jezelf waardoor de boosheid is ontstaan...

In een boze bui kun je beter niets zeggen. Het is veel beter jezelf af te leiden van de situatie of de persoon waar het om gaat. Je hebt tijd nodig om tot jezelf te komen. Je kunt aandachtig ademen en naar buiten gaan en loopmeditatie doen om tot rust te komen en lichaam en geest te verfrissen. Nadat je kalm bent geworden en meer ontspannen, kun je diepgaand kijken naar jezelf en naar de persoon of de situatie die de boosheid veroorzaakt heeft. Vaak hebben we moeite met iemand die een zwakke kant van onszelf weerspiegelt die we moeilijk kunnen accepteren. Wanneer we groeien in liefde en acceptatie van onszelf dan breidt zich dat ook uit naar degenen met wie we omgaan.

7. HOE VERLOOPT EEN MEDITATIEBIJEENKOMST?

In onze traditie worden meditatiebijeenkomsten op een bepaalde wijze opgebouwd. De basisoefening is meditatie. Zit- en loopmeditatie zijn de steeds terugkerende oefeningen. Het delen met elkaar (dharmadelen) maakt altijd onderdeel uit van de bijeenkomst. Als er geen lezing is wordt vaak een tekst of een gedicht voorgelezen waarop de deelnemers kunnen reflecteren. Daarnaast zijn diverse gezamenlijke oefeningen (zie hoofdstuk 9) mogelijk.

1 HET BUIGEN

Tijdens een meditatiebijeenkomst buigen we regelmatig naar elkaar met onze handen gevouwen voor onze borst. Onze leraar Thich Nhat Hanh zegt: 'To bow or not to bow is not the question.' Waar het om gaat is bewuste aandacht te hebben voor iemand. Iemand groeten met een buiging betekent contact maken of respect tonen voor de boeddhanatuur in jezelf en in die andere persoon. Wanneer je ziet dat iemand zijn handen samen vouwt en naar je buigt, dan doe je hetzelfde terug.

Je ademt in en zegt in stilte: Een lotus voor jou.

Je ademt uit, buigt en zegt: Een Boeddha in wording.

Je doet dit met volledige aandacht, volkomen bewust van de persoon die voor je staat. Je buigt met grote oprechtheid in je hart.

2 AANDACHTIGE MANIEREN

Aandachtige manieren zijn de etiquette tijdens een meditatiebijeenkomst of retraite. Ze zorgen ervoor dat we ons op ons gemak voelen in relatie tot de andere beoefenaars en dat we weten hoe wij zelf anderen op hun gemak kunnen stellen. Aandachtige manieren zijn een middel tot diepere communicatie tussen mensen. De rust en soms stilte, het langzaam lopen, het doen van één ding tegelijk met volledige aandacht en de vredige sfeer, zorgen ervoor dat het geen inspanning is om samen te zijn. Deze manieren worden geleidelijk beter door regelmatige oefening, net zoals dat gaat met tafelmanieren. Ze helpen ons elkaar respect te tonen en te vermijden dat we anderen kwetsen.

3 DE BEL (KLANKSCHAAL) UITNODIGEN

De klankschaal (vaak bel genoemd) speelt een centrale rol in onze beoefening. Hij is onze helper die ons telkens weer uitnodigt terug te keren naar het huidige moment en onze aandacht te richten op onszelf en onze adem. Hij helpt ons als sangha om ons bewust te zijn van elkaar en in harmonie te oefenen. Tijdens meditatiebijeenkomsten speelt de klankschaal ook een belangrijke rol in de aankondiging van activiteiten. Daarom behandelen we de klankschaal met respect en geven hem de status die hij verdient als helper.

We spreken niet over het slaan op of luiden van de bel, maar we hebben het over het 'uitnodigen' van de bel. De kleine houten stok staat daarom bekend als de 'uitnodiger'. Degene die de klankschaal uitnodigt is de bellmaster. Hij of zij begeleidt meestal ook de meditatiebijeenkomst. Deze persoon is helder, rustig en opmerkzaam, zodat hij of zij in staat is de groep op een juiste wijze te ondersteunen.

Voordat je de bel uitnodigt, concentreer je je op de ademhaling en kun je de volgende gatha citeren:

*Met mijn lichaam, spraak en geest in perfecte harmonie
zend ik mijn hart mee met het geluid van deze klanken.
Mogen zij die het horen ontwaken uit onachtzaamheid
en alle zorgen en angst overwinnen.*

Voordat we de bel uitnodigen, wordt hij eerst wakker gemaakt. Hiervoor tikken we zacht op de rand van de schaal met de 'uitnodiger' en houden deze hier even vast, waardoor een gedempt geluid ontstaat. Dit bereidt de mensen voor op een luide klank. Ook onderbreekt iedereen op dat moment de activiteit waar hij of zij mee bezig is. Wanneer je het geluid van de bel hoort, stop je met waar je mee bezig bent en concentreer je op tenminste drie ademhalingen. De volgende gatha kan je daarbij helpen:

*Luister, luister, dit prachtige geluid
Brengt me terug bij mijn ware zelf.*

Klankschalen en kleinere bellen zijn er in vele soorten en maten, die verschillende geluiden hebben. Een grote bel of klankschaal wordt gebruikt voor het openen en afsluiten van de meditatie sessies en het begeleiden van de geleide meditatie. Een kleine bel wordt gebruikt om het opstaan en gaan zitten te begeleiden na afloop van een meditatie sessie of bij een loopmeditatie.

4 ZITTEN – LOPEN – ZITTEN

De ruimte betreden

Het lopen naar de meditatieruimte is al een eerste onderdeel van het programma. Door langzaam en met aandacht te lopen bereid je jezelf voor op wat komen gaat. Voordat je de ruimte binnengaat doe je je schoenen uit. Bij het binnengaan buig je naar het altaar, naar de Boeddha. Daarna loop je langzaam naar je kussen (of stoel) en buigt opnieuw, staand achter je kussen of mat. Je zorgt ervoor altijd bijtijds aanwezig te zijn zodat je al comfortabel zit voordat de Klankschaal wordt uitgenodigd en de sessie begint.

Het offeren van de wierook

Voor het starten van een bijeenkomst wordt vaak wierook aangestoken. Je kunt deze opdragen aan de Boeddha en de volgende tekst voorlezen:

*In dankbaarheid offeren we deze wierook
aan alle Boeddha's en Bodhisattva's in ruimte en tijd.
Mag het, geurend als de Aarde,
de langzaam rijpende vrucht weerspiegelen
van begrip en van ons streven in aandacht te leven.
Mogen wij en alle wezens metgezellen zijn
van Boeddha's en Bodhisattva's.
Mogen wij ontwaken uit onachtzaamheid
en ons ware thuis verwezenlijken.*

Het uitnodigen van de bel (klankschaal)

De bel of klankschaal wordt uitgenodigd aan het begin en aan het eind van de zitmeditatie. Denk erom dat mensen die regelmatig komen verwachten dat de klankschaal steeds op dezelfde manier wordt uitgenodigd. De bellmaster nodigt de klankschaal uit met drie luide klanken, na een eerste zachte aanraking (het wekken van de klankschaal). Tussen iedere volle klank ademt de begeleider driemaal in en uit.

Eerste sessie zitmeditatie: geleide meditatie

Vaak is de eerste zitmeditatie een geleide meditatie. Hierbij worden steeds met enkele minuten tussenruimte regels tekst voorgelezen. Dit helpt de deelnemers zich te concentreren op hun ademhaling. Soms is ook een bepaald thema opgenomen in de tekst. Bij ieder stukje tekst wordt eerst de klankschaal gewekt met een zachte aanraking, worden de regels tekst voor-

gelezen en wordt met een luide klank de stilte weer ingeluid. Je neemt tien tot twintig in- en uitademingen tussen het voorlezen. De geleide meditatie wordt afgesloten met een wek-klank, een korte pauze en daarna één luide klank.

Na afloop van de zitmeditatie wordt de kleine bel, na één weksignaal, éénmaal uitgenodigd. Na het oprijven en strekken van stijve ledematen of rug gedurende enkele minuten worden de deelnemers met een tweede klank van de kleine bel uitgenodigd op te staan en zich met het gezicht naar de kring te wenden om een buiging naar elkaar te maken.

Loopmeditatie binnen

Loopmeditatie is een afwisseling tussen twee zitperiodes om lichaam en geest te verfrissen. Tijdens het langzaam voortbewegen kunnen we de sangha ervaren als één groot lichaam of als een rivier.

We vervolgen met de kleine bel: na een derde klank van de kleine bel draaien de deelnemers een kwartslag naar links, na de vierde klank start de loopmeditatie. Langzaam en in aandacht lopen de deelnemers een of tweemaal langs de kussens. Enige tijd voordat de deelnemers weer bij hun kussen arriveren wordt de kleine bel uitgenodigd en geeft de begeleider aan: "Loop langzaam door tot je bij je plaats bent."

Na de loopmeditatie staan de deelnemers weer met het gezicht naar de kring. De kleine bel klinkt, iedereen buigt en gaat weer zitten.

■ HOE LOPEN WE?

Bij loopmeditatie stemmen we onze ademhaling af op onze voetstappen. Je begint op een inademing met je linkervoet. Op een uitademing neem je een stap met je rechervoet. En zo gaan we door steeds inademend bij een stap met de linkervoet en uitademend bij een stap met de rechter. Daarbij ben je je bewust van je hele lichaam. Je vouwt je handen voor je borst als een lotusknop en ontspant je gezicht in een glimlach. Je lichaam beweegt in een vloeiende beweging in harmonie met je ademhaling. Je let speciaal op de aanraking van je voeten met de grond. Je bent je bewust van de mensen om je heen. Zonodig verander je de lengte van je passen om sneller of langzamer te gaan, maar niet het ritme van je ademhaling.

Tweede sessie zitmeditatie: stille meditatie

Voor de tweede periode van de zitmeditatie wordt de grote klankschaal weer uitgenodigd: een

kleine aanraking om te wekken en daarna drie luide klanken. De tweede sessie is meestal een stille meditatie. Om de sessie te beëindigen volgen opnieuw een zachte aanraking van de klankschaal en één luide klank.

5 HET VOORLEZEN VAN EEN TEKST OF GEDICHT

Na de tweede zitmeditatie kan een korte tekst of een gedicht – vaak van Thich Nhat Hanh of een andere leraar – worden voorgelezen. De begeleider vraagt of iemand uit de kring dit wil doen. Als er meer tijd is kan een DVD gedraaid worden met een (deel van een) lezing van Thich Nhat Hanh of een andere dharmaleraar.

6 THEE DRINKEN

Na de meditatie sessie is de ruimte vaak doordrongen van een warme en weldadige sfeer. Dit is een goed moment voor een kopje thee met een koekje. De eerste minuten verloopt dat in stilte. Daarna nodigt de begeleider de deelnemers aan te vertellen over hun ervaringen in hun dagelijks leven of met de beoefening (dharmadelen). De begeleider kan ook na afloop mensen persoonlijk te woord staan.

7 DHARMADELEN

Tijdens dit deel van de bijeenkomst deel je je ervaringen, zoals je vreugde of je moeilijkheden en de vragen die bij je opkomen door de beoefening. Door aandachtig te luisteren als anderen aan het woord zijn, draag je bij aan een rustige en ontvankelijke sfeer. Terwijl je oefent om over jezelf te praten, over je vreugde en je moeilijkheden, draag je bij aan het collectieve inzicht en het begrip van de hele sangha.

Het is de bedoeling het uitwisselen zoveel mogelijk te baseren op je eigen ervaring met het leven en de beoefening in plaats van abstracte ideeën en theoretische verhalen in te brengen. We realiseren ons dat velen van ons dezelfde problemen in het leven ondervinden en dezelfde idealen hebben. Terwijl we zitten, luisteren en uitwisselen merken we dat we diep verbonden zijn met elkaar.

Bedenk wel dat alles wat gedeeld wordt tijdens de dharmadelen vertrouwelijk is. Als een deelnemer aan de groep ons in vertrouwen neemt over een probleem waar hij of zij mee worstelt,

realiseer je dan dat hij of zij na afloop van de bijeenkomst in een individueel contact daar niet altijd op door wil gaan.

Het dharmadelen wordt afgerond met een bel, een korte stilte, en, afhankelijk van de sfeer in de groep, met een lied of met het vasthouden van elkaars handen. De sprekers en de luisteraars worden bedankt voor wat ze gedeeld hebben.

■ HOE BEGELEID JE DHARMADELEN?

Als er een pauze is geweest is het goed het dharmadelen te beginnen met een paar minuten stilte om weer bij onszelf te komen. De stilte wordt ingeluid door de bel drie keer uit te nodigen en wordt beëindigd door de bel één keer uit te nodigen.

Na de korte stilte is het mogelijk om een rondje te doe, bijvoorbeeld het 'weerbericht'. Zo kunnen we aan de hand van een weerbericht iets zeggen over hoe we ons op dat moment voelen. In een nieuwe groep zeggen mensen daarbij ook hun naam. Een weerbericht helpt een sfeer van vertrouwen in de groep op gang te brengen. Het helpt het gesprek persoonlijk te maken, in plaats van intellectueel of algemeen. Ook kun je beginnen met het uitwisselen van ervaringen over de lezing die je samen hebt beluisterd.

Om elkaar werkelijk de ruimte te geven om te zeggen wat we willen zeggen, zonder onderbroken te worden, maken we een buiging om te kennen te geven dat we iets willen zeggen en we maken opnieuw een buiging als we uitgesproken zijn. In die tussentijd krijgt de spreker alle aandacht, we vallen hem of haar niet in de rede, stellen geen vragen.

Dharmadelen biedt de gelegenheid eigen ervaringen met het leven en de beoefening te delen en ook om vragen te stellen over de beoefening. Dit kunnen zowel dingen zijn die goed gaan, als dingen waar je moeite mee hebt, zowel thuis als tijdens het samen oefenen in de sangha. De vragen worden neergelegd in het midden. Iedereen kan vanuit zijn of haar eigen ervaring reageren.

8 GEZAMENLIJKE OEFENINGEN

Ook gezamenlijke oefeningen kunnen worden ingepast tijdens een meditatieavond of dagen van aandacht. Zie voor een uitgebreide beschrijving hoofdstuk 9 van dit Sanghawerkboek.

De Tien Bewegingsoefeningen

Tijdens een avond of tijdens een dag van aandacht, liever voor dan na de maaltijd, kunnen de Tien Bewegingsoefeningen worden gedaan. Dit zijn oefeningen die concentratie en ontspanning stimuleren.

Totale Ontspanning

In plaats van meditatie kan ook de oefening van Totale Ontspanning worden gedaan. Hiermee kan een diepe verbinding van lichaam en geest worden bereikt. Deze oefening vergt meer tijd dan een gebruikelijke zitperiode.

Het aanraken van de Aarde

Het is goed regelmatig het Aanraken van de Aarde te beoefenen. Deze oefening helpt je het contact te herstellen met je biologische en spirituele voorouders en je leed en zorgen toe te vertrouwen aan de Aarde.

Opnieuw Beginnen

Alle Sangha's oefenen regelmatig de oefening Opnieuw Beginnen. Vooral het water geven aan elkaars bloemen is belangrijk om elkaars kwaliteiten te zien maar ook die van jezelf, en de bijdrage die iedereen levert te waarderen.

9 ZINGEN

Zingen verbindt de harten en het gevoel van gemeenschap. In de traditie van Plum Village wordt veel gezongen. Ieder liedje is een dharmalezing in het klein. Door het (gezamenlijk) zingen dringen de teksten diep door.

Diverse liedjes van Plum Village zijn beschikbaar in het Nederlands en in het Engels. Je kunt de liedjes vinden op de website, met audio opname: www.aandacht.net/beoefening/liedjes-plum-village-audio.

10 SAMEN ETEN

Samen eten is een goede meditatieoefening. Het is de kunst volledig aanwezig te zijn bij ieder deel van de maaltijd. Al bij het opscheppen van het eten begint je oefening. Terwijl je jezelf opschept, besef je dat vele bronnen bijgedragen hebben aan de maaltijd: de regen, de zon, de aarde, de lucht en de liefde van hard werken. In feite laat het eten je zien dat je bestaan gedragen wordt door het hele universum. Bij het opscheppen van het eten ben je je bewust

van de mensen om je heen en je bedenkt hoeveel eten je echt nodig hebt. Voordat je begint te eten wordt een bel of Klankschaal driemaal uitgenodigd en je geniet van je ademhaling terwijl je stilstaat bij de Vijf Contemplaties die voorgelezen worden:

- 1. Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en hard werken.*
- 2. Laten we in dankbaarheid en aandacht eten zodat dit voedsel werkelijk aan ons besteed is.*
- 3. Laten we onze onzorgvuldige gewoontes transformeren en leren in alles de juiste maat te vinden.*
- 4. Laten wij met mededogen eten, zodat we het lijden van levende wezens verminderen, niet langer aan het proces van opwarming van de aarde bijdragen en onze kostbare planeet beschermen en helen.*
- 5. We nemen dit voedsel aan zodat we de verbondenheid in onze Sangha kunnen versterken en ons ideaal van dienstbaarheid aan alle levende wezens voeden.*

11 LUISTEREN NAAR EEN DHARMALEZING

Tijdens langere bijeenkomsten – bijvoorbeeld een dag van aandacht – wordt vaak een dharmalezing gegeven door een dharmaleraar of een gevorderde beoefenaar. Of wordt een DVD met een lezing van Thay vertoond. Luister naar de lezing met een open geest en een ontvankelijk hart. Als je alleen met je verstand luistert en alles wat gezegd wordt beoordeelt en vergelijkt met wat je eerder hebt gehoord, dan mis je de kans de boodschap goed te ontvangen. Uit respect voor de lering en de leraar, zitten we tijdens de lezing op een kussen of een stoel en gaan we niet liggen. Als je vermoeid raakt tijdens de lezing, dan verander je met aandacht van houding, haalt diep adem en masseer jezelf een of twee minuten om zuurstof naar je hoofd en de vermoeide plekken van je lichaam te brengen. Praat niet en maak geen storende geluiden in de zaal tijdens de dharmalezing. Als het absoluut nodig is de ruimte te verlaten tijdens de lezing, doe dat dan met een minimum aan overlast voor anderen.

■ HOE GEEF JE EEN DHARMALEZING?

Tijdens een meditatiebijeenkomst kan een meer ervaren beoefenaar een dharmalezing verzorgen. Een dharmalezing is geen lezing uit de boeken, maar meer een poging om de vreugde van het leven in aandacht te delen met de groep. De manier waarop wordt gedeeld is even belangrijk als wat wordt gedeeld. Leven in aandacht is meer iets wat je doet dan een concept. Als een lezing theoretisch is en niet gebaseerd op persoonlijke ervaring, dan raakt hij niet diepgaand. Om een lezing te kunnen verzorgen dien je enige ervaring te hebben met de praktijk van leven in aandacht. Je brengt je ervaring het best over door het voor te leven. Je houding en je gedrag zijn even belangrijk als je woorden.

12 AFSLUITEN

Na afloop van een dag of avond wordt door een klank van de kleine bel de deelnemers gevraagd op te staan. Bij de tweede klank van de bel buigen de deelnemers naar elkaar en bij de derde volle klank buigen ze richting Boeddhabeeld of richting het universum om te danken voor alles wat er is.

Naar huis gaan

Er is geen komen en geen gaan omdat ik altijd in jou ben en jij in mij, zo luidt een liedtekst die veel gezongen wordt in Plum Village. Wanneer je weer naar huis gaat en eraan denkt terug te keren naar je ademhaling, dan weet je dat je vrienden van je sangha en beoefenaars over de hele wereld ook zo ademen. Op ieder moment kun je toevlucht nemen in de oefening van bewust ademen, in aandacht eten, liefdevol spreken en vele andere mooie oefeningen. Wanneer je dit beseft voel je je verbonden en ben je niet meer alleen. Je wordt zo groot als de hele Sangha.

8. GELEIDE MEDITATIES

Geleide meditaties worden in onze traditie vaak gebruikt in het eerste deel van de zitmeditatie. Het doel is de aandacht te focussen en lichaam en geest samen te brengen. De verzen hebben een zorgvuldige opbouw en een bepaald ritme. Als je nog weinig ervaring hebt kun je het beste van de bestaande verzen gebruik maken. Na wat meer ervaring kun je zelf een vers samenstellen.

We geven hier een aantal geleide meditaties weer waaronder enkele nieuwe. Op de website staan nog meer geleide meditaties. Kijk hiervoor bij: www.aandacht.net/beoefening/teksten/category/geleide-meditaties.

BEWUST VAN HUIDIG MOMENT

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en mijn adem wordt dieper
Ik adem uit en mijn adem gaat langzamer

Diep / Langzaam

Ik adem in en voel me kalm
Ik adem uit en voel me rustig

Kalm / Rustig

Ik adem in en glimlach
Ik adem uit en laat mijn spanningen los

Glimlachen / Ontspannen

Aanwezig in het huidige moment
Weet ik: dit is een prachtig moment

Huidig moment / Prachtig moment

STOPPEN EN RUIMTE VOELEN

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en ik zie mezelf als een bloem

Ik adem uit en ik voel me fris

Bloem / Fris

Ik adem in en ik zie mezelf als een berg

Ik adem uit en voel me stevig

Berg / Stevig

Ik adem in en zie mezelf als stil water

Ik adem uit en weerspiegel al wat is

Stil water / Weerspiegelen

Ik adem in en zie mezelf als ruimte

Ik adem uit en ik voel me vrij

Ruimte / Vrij

STOPPEN EN AANWEZIG ZIJN

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en mijn adem wordt dieper

Ik adem uit en mijn adem gaat langzamer

Diep / Langzaam

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en ontspan mijn lichaam

Bewust van lichaam / Lichaam ontspannen

Ik adem in en kalmeer mijn lichaam

Ik adem uit en koester mijn lichaam

Lichaam kalmeren / Lichaam koesteren

Ik adem in en glimlach naar mijn lichaam

Ik adem uit en laat de spanningen in mijn lichaam los

Glimlachen naar lichaam / Spanningen loslaten

Ik adem in en voel vreugde (dat ik leef)

Ik adem uit en voel me gelukkig

Vreugde voelen / Geluk voelen

Ik adem in en ben aanwezig in het huidige moment

Ik adem uit en geniet van het huidige moment

Aanwezig zijn / Genieten

DE ZES ELEMENTEN IN HET LICHAAM

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar mijn lichaam

Bewust van lichaam / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element aarde in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element aarde in mezelf

Bewust van aarde / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element water in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element water in mezelf

Bewust van water / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element vuur in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element vuur in mezelf

Bewust van vuur / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element lucht in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element lucht in mezelf

Bewust van lucht / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element ruimte in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element ruimte in mezelf

Bewust van ruimte / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van het element bewustzijn in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het element bewustzijn in mezelf

Bewust van bewustzijn / Glimlachen

ER ZIJN VOOR MOEILIJKE GEVOELENS

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam

Ik adem uit en glimlach naar mijn lichaam

Bewust van lichaam / Glimlachen

Ik adem in en ben me bewust van wat zich voordoet in mijn geest

Ik adem uit en glimlach naar wat zich voordoet in mijn geest

Bewust van geest / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van angst in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de pijn van angst

Angst ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van verdriet in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van verdriet

Verdriet ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van boosheid in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van boosheid

Boosheid ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar het gevoel van vreugde in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar het gevoel van vreugde

Vreugde ervaren / Glimlachen

Ik adem in en ervaar de vreugde van ontspanning in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de vreugde van ontspanning

Vreugde van ontspanning / Glimlachen

Ik adem in en ervaar de vreugde van vrijheid in mezelf

Ik adem uit en glimlach naar de vreugde van vrijheid

Vreugde van vrijheid / Glimlachen

METTA MEDITATIE

Ik adem in en ik kijk naar mezelf met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk ik naar mezelf met ogen van liefde en begrip

Begrip en liefde voor mezelf

Ik adem in en ik zie iemand waarvan wie ik veel goeds ervaren heb,
met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk ik naar iemand waarvan ik veel goeds ervaren heb,
met ogen van liefde en begrip

Begrip en liefde voor iemand waarvan ik veel goeds ervaren heb

Ik adem in en ik kijk naar een onbekende – iemand op straat,
achter de kassa, in de bus – met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk naar een onbekende – iemand op straat,
achter de kassa, in de bus – met ogen van liefde en begrip

Kijken naar een onbekende met ogen van liefde en begrip

Ik adem in en ik kijk met ogen van liefde en begrip naar iemand die moeilijk is voor mij

Ik adem uit en ik kijk ik met ogen van liefde en begrip naar iemand die moeilijk is voor mij

Begrip en liefde voor een moeilijk persoon

Ik adem in en ik kijk naar iedereen die in deze ruimte aanwezig is
met ogen van liefde en begrip

Ik adem uit en ik kijk ik naar iedereen die in deze ruimte aanwezig is
met ogen van liefde en begrip

Begrip en liefde voor iedereen in deze ruimte

Ik adem in en ik kijk vol liefde en begrip naar alle wezens

Ik adem uit en ik kijk ik vol liefde en begrip naar alle wezens

Liefde en begrip voor alle wezens

TOEVLUCHT NEMEN TOT DE SANGHA

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

Ik adem in en ik weet dat we samen ademen

Ik adem uit en ik voel de vreugde van het samen ademen

Samen ademen / Vreugde

Ik adem in en ik voel de verbondenheid in de Sangha

Ik adem uit en ik ervaar de Sangha als één lichaam

Verbondenheid / Sangha als één lichaam

Ik adem in en ik voel me geborgen in de Sangha

Ik adem uit en voel me thuis in de Sangha

Geborgen / Thuis voelen

Ik adem in en ik voel me veilig in de Sangha

Ik adem uit en ik neem toevlucht tot de Sangha

Veilig voelen / Sangha als toevlucht

Ik adem in en ik weet dat ik inadem

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem

In / Uit

DE BOEDDHA EN IK ZIJN ÉÉN

Ik adem in en weet ik dat ik inadem,
Ik adem uit en weet ik dat ik uitadem.

In / uit

Ik adem in en zie de Boeddha voor me in een zittende meditatiehouding
Ik adem uit en breng uit respect mijn handpalmen bij elkaar

Boeddha zittend voor me / handpalmen bij elkaar brengen

Ik adem in en zie de Boeddha in mijzelf,
Ik adem uit en zie mijzelf in de Boeddha.

De Boeddha in mijzelf / mijzelf in de Boeddha

Ik adem in en zie dat als de Boeddha naar mij glimlacht,
de grens tussen mijzelf en de Boeddha verdwijnt.
Ik adem uit en zie dat als ik glimlach,
de grens tussen degene die respect betoont en degene die gerespecteerd wordt, verdwijnt

Boeddha glimlacht, geen grenzen / ik glimlach, geen grenzen

Ik adem in en zie mezelf diep buigen voor de Boeddha,
Ik adem uit en zie de kracht van de Boeddha in mij stromen.

Diep buigen voor de Boeddha / kracht van de Boeddha in mij

Ik adem in en weet ik dat ik inadem,
Ik adem uit en weet ik dat ik uitadem.

In / uit

9. GEZAMENLIJKE OEFENINGEN

Gezamenlijke oefeningen kunnen ter afwisseling toegepast worden op een meditatie-avond of een Dag van Aandacht. Voor de uitvoering van de oefening is enige ervaring vereist. Bij iedere oefening is toelichting opgenomen over de uitvoering.

DE BUIGINGEN – HET AANRAKEN VAN DE AARDE

Buigen naar de Aarde, ook genoemd het Aanraken van de Aarde, betekent dat we teruggaan naar de Aarde, naar onze wortels, naar onze voorouders, en erkennen dat we niet alleen zijn, maar verbonden met een hele stroom van spirituele voorouders en voorouders van onze familie van bloedverwanten. Wij zijn hun voortzetting en we zetten hen weer voort in toekomstige generaties. We raken de Aarde aan om het idee te laten varen dat we afgescheiden wezens zijn, en te ervaren dat we deel uitmaken van de Aarde en van de stroom van het leven.

Introductie

Wanneer je de Aarde aanraakt, word je klein met de nederigheid en eenvoud van een jong kind. Wanneer je de Aarde aanraakt, word je groot, als een oude boom die zijn wortels diep in de Aarde laat groeien om te drinken van de bron van al het leven. Wanneer je de Aarde aanraakt, adem je de kracht en stevigheid van de Aarde in, en op je uitademing laat je je pijn, boosheid, haat, angst, gevoelens van minderwaardigheid en diep verdriet los. Als je het Aanraken van de Aarde een aantal malen hebt gedaan merk je dat je al veel leed en eenzaamheid losgelaten hebt en dat je je meer verbonden voelt met je voorouders, ouders, kinderen en vrienden.

■ HOE TE BUIGEN

Het is goed als bij deze oefening een meer ervaren beoefenaar eerst voordoet hoe je moet buigen. Na het uitnodigen van de Klankschaal vouw je je handen voor je borst, als een lotusknop, je brengt je handen gevouwen omhoog naar je voorhoofd en dan terug naar je borst, naar je hart. Je buigt voorover naar de Aarde en legt je handpalmen voor je op de grond. Dan ga je met je knieën naar de grond. Je kunt nu op je knieën met je voorhoofd de Aarde aanraken, óf je hele lichaam uitstrekken op de Aarde. Je draait je handpalmen naast je hoofd open naar boven ten teken van overgave. Na het voorlezen van de tekst, als de Klankschaal een stop-geluid laat horen, sta je op en met een kleine buiging sluit je af.

We geven hier een nieuwe oefening weer met vier buigingen. Deze is geschreven en uitgesproken door zuster Sang Nghiem tijdens de Beukenhofretraite in mei 2016. Op de website staan nog andere teksten voor de Drie en de Vijf Buigingen.

VIER BUIGINGEN – DE AARDE AANRAKEN

Eerste Aarde Aanraking

**Verbinden met biologische voorouders: positieve punten ontvangen;
negatieve punten aan de Aarde geven**

Ik zie jullie voor me: mijn vader (papa) en mijn moeder (mama). Ik haal me jullie beeld voor de geest. Jullie zijn aanwezig in elke cel van mijn lichaam. Al mijn genen komen van jullie. Mijn bloed, mijn botten, mijn huid, mijn haar,...jullie zijn overal en altijd in mij aanwezig. En via jullie ook jullie ouders, mijn grootouders (opa en oma), hun ouders, de ouders van hun ouders en vele generaties van voorouders, zelfs tot het rijk van dieren en planten. Ik ben jullie voortzetting. Ik voel jullie energie, jullie aspiraties, jullie diepste verlangens in mijn lichaam. Jullie hebben me jullie wijsheid doorgegeven, de ervaringen die jullie in je leven hebben opgedaan. Jullie hebben me jullie liefde gegeven. Ik weet dat veel van mijn karakter trekken van jullie afkomstig zijn. (stilte) De goede eigenschappen waarvoor mensen mij prijzen, zijn door jullie aan mij doorgegeven. Ik ben jullie dankbaar voor alles wat jullie gedaan hebben om voor mij te zorgen, om mij het beste mee te geven wat in jullie vermogen lag. (stilte)

Ik open mijn hart en alle cellen van mijn lichaam om jullie liefde te ontvangen en alle wijsheid die jullie in je leven verzameld hebben. Ik vraag jullie steun en bescherming op mijn levenspad, bij alle moeilijkheden die ik ontmoet. Ik weet dat ik niet alleen ben, maar dat jullie altijd in mij aanwezig zijn. (stilte)

BEL (Wakker maken)

Al hebben jullie altijd het beste met mij voorgehad, door onhandigheid, onwetendheid en omstandigheden hebben jullie mij soms ook doen lijden.

BEL 1 x Iedereen raakt de aarde aan

Ik raak de Aarde aan en geef aan de Aarde al het lijden dat ik van jullie heb ontvangen, mijn ouders en voorouders. Jullie harde woorden, jullie gebrek aan geduld, gebrek aan begrip, jullie

minder goede eigenschappen. (stilte) Ik weet dat jullie deze eigenschappen hebben ontvangen van de generaties voor jullie en dat ze door de omstandigheden die zich voordeden tevoorschijn zijn gekomen.

Ik weet dat dit alles ook in mij aanwezig is. Nu geef ik het aan de Aarde die het grote vermogen bezit alles met geduld, liefde en gelijkmoedigheid op te nemen en te transformeren. (stilte)

BEL 1 x Iedereen staat weer op

Tweede Aarde Aanraking
Verbinden met spirituele voorouders: positieve punten ontvangen;
negatieve punten aan de Aarde geven

Ik verbind me met jullie, mijn spirituele voorouders. Degenen die me de weg van liefde en begrip hebben getoond. Die me hebben geleerd te vergeven, bij mezelf terug te komen, in het huidige moment te leven. Ik heb vele spirituele voorouders. Mensen in mijn omgeving die een voorbeeld voor me waren als kind, die indruk op mij maakten en van wie ik dingen heb overgenomen. (stilte) Misschien was het een boek dat ik las en dat me inspireerde, dat me hielp mijn weg in het leven te vinden. (stilte) Misschien was het de kerk, de Bijbel, de tempel of synagoge.

Ik weet dat er altijd, al honderden, duizenden jaren mensen zijn geweest, heiligen, wijzen, Boeddha's, bodhisattva's, profeten, die met hun leven een pad hebben getoond voor anderen en voor de generaties na hen. Mensen met een enorme liefde en wijsheid, zonder discriminatie. Ik verbind me met jullie. Ik weet dat jullie kracht ook in mij is. Ik voel in mij zelf de zaadjes van liefde, vreugde, mededogen, vrede. Jullie zijn het die deze zaadjes gevoed hebben en hebben doen groeien. Ik ben jullie dankbaar voor wat jullie mij gegeven hebben. Zonder jullie had ik niet de beoefening gekend en was ik niet de persoon geweest die ik nu ben. (stilte)

BEL (Wakker maken)

Ik raak de Aarde aan en ontvang de energie van liefde, vrede en begrip van mijn spirituele voorouders.

BEL 1 x Iedereen raakt de aarde aan

Lieve spirituele voorouders, ik open mijn lichaam en geest om jullie liefde, jullie wijsheid te ontvangen. Haar te laten doordringen in alle cellen van mijn lichaam. Laat jullie liefde en wijsheid mij beschermen en helpen het lijden dat in mij aanwezig is te omarmen en te transformeren. Zodat ik ook kan helpen het lijden in de wereld te transformeren.

Ik ben jullie voortzetting, lieve spirituele voorouders. Ik wil voortgaan op het pad dat jullie getoond hebben. Geef me alsjeblieft jullie stabiliteit, jullie kracht, jullie vrede, jullie liefde en mededogen. Ik wil jullie energie doorgeven aan volgende generaties. (stilte)

BEL 1 x Iedereen staat weer op

Derde Aarde Aanraking

**Verbinden met de voorouders van het land waar ik woon of geboren ben:
positieve punten ontvangen; negatieve punten aan de Aarde geven**

Ik zie jullie voor me, de voorouders van het land waar ik woon, de voorouders van het land waar ik geboren ben en misschien de voorouders van het land waar ik gewoond heb of het land waar mijn ouders vandaan komen. Jullie hebben met doorzettingsvermogen en liefde het land opgebouwd. Dankzij jullie heb ik alles wat ik nodig heb en hoef ik geen gebrek te lijden, ben ik veilig. Ik zie alle goede kwaliteiten die jullie hebben.

Mijn Nederlandse land-voorouders met de kwaliteiten van degelijkheid, efficiëntie, volhoudingsvermogen en hard werken. Kwaliteiten die komen van de eeuwenlange verbondenheid met het water, de strijd tegen overstromingen en om de polders droog te houden. Die daardoor een manier van samenleven en tot overeenstemming komen hebben gevonden die recht doet aan alle betrokkenen.

Mijn voorouders die een sterk gevoel van mededogen en een gevoel voor rechtvaardigheid hadden en een sociaal stelsel hebben opgebouwd waardoor onderwijs en gezondheidszorg voor iedereen beschikbaar zijn. Waarin er zorg is voor de ouderen en zwakkeren in de samenleving. En die ook hun hart openden om mensen in andere landen te helpen, landen waar armoede en onrecht heersten.

Ik ben jullie dankbaar, mijn voorouders, voor al deze goede kwaliteiten die jullie aan mij hebben doorgegeven. Ik open mijn hart om ze werkelijk te ontvangen. Ik wil ze graag voortzetten en

aan komende generaties doorgeven. (stilte)

BEL Wakker maken

Lieve landvoorouders, ondanks alle goede kwaliteiten die jullie hebben, zijn er ook vergissingen die jullie begaan hebben, fouten die jullie gemaakt hebben uit onwetendheid. Ik raak de Aarde aan en geef alle lijden voortkomend uit deze onwetendheid aan de Aarde.

BEL 1 x Iedereen raakt de aarde aan

Ik geef de Aarde al het lijden dat mijn voorouders teweeg hebben gebracht. Het in bezit nemen van land in de koloniën. Het leed van de slaven die door mijn landvoorouders werden gekocht en verkocht en de manier waarop zij behandeld werden.

Ik geef aan de Aarde de arrogantie, het denken dat wij beter zijn dan anderen, de onverdraagzaamheid.

Ik weet dat ook ik die minder goede zaadjes van mijn voorouders heb ontvangen. Ik wil deze zaadjes niet doen groeien en geef ze aan de Aarde.

Ik weet dat de Aarde het grote vermogen, de liefde en het geduld bezit om alles te kunnen accepteren en transformeren en ook mij en mijn landvoorouders zal helpen dit te doen. Ik dank de Aarde om er voor mij en mijn land voorouders te zijn. (stilte)

BEL 1 x Iedereen staat weer op

Vierde Aarde Aanraking Verbondenheid met de Aarde en alle wezens.

Lieve mensen, dieren, planten en mineralen, ik weet dat jullie allemaal mijn voorouders zijn, dat ik een ben met jullie. En dat ik alle kwaliteiten die jullie in je hebben, ook in mij heb.

Lieve Chimpansee, 98% van mijn erfelijk materiaal is hetzelfde als dat van jou. En lieve komkommer, 70% van mijn erfelijk materiaal is hetzelfde als dat van jou. We zijn broeders en zusters, afkomstig van dezelfde voorouders, deel van dezelfde stroom van leven die bestaat sinds beginloze tijden en die tot in eindeloze tijden zal doorgaan, nooit hetzelfde en nooit anders.

Ik weet dat geen enkel stukje van mij alleen van mij is. Dat de zuurstof die ik inadem voorheen in de bomen was die het hebben gevormd uit kooldioxide, dat daarvoor onderdeel was van andere mensen, dieren, planten. En dat de kooldioxide die ik uitadem weer onderdeel zal worden van een boom en zo door in de oneindige cirkel van het leven. Ik weet dat mijn bloed, al het water in mijn lichaam voorheen de rivier was, de zee, de waterdamp in de lucht, een wolk. Ik weet dat alles wat ik eet voortkomt uit de Aarde.

Ik ben onlosmakelijk verbonden met alle leven op Aarde, met de Aarde zelf. Ik ben niet anders dan de Aarde. Alle goede kwaliteiten van de Aarde en van alle wezens zijn in mij aanwezig in de vorm van zaden.

Ik open mij voor alle goede kwaliteiten van alle leven op Aarde. Voor de levensenergie, voor de schoonheid, voor het geduld, de stevigheid, de frisheid.

Ik wil al deze kwaliteiten in mij doen groeien en het bewustzijn van de verbondenheid met alle leven in mij voeden.(stilte)

BEL wakker maken

Ik raak de Aarde aan. Ik weet dat ondanks dat ik weet dat ik verbonden ben met alle wezens, ik dit niet altijd zo voel. Ik voel me vaak een afgescheiden zelf. Anders dan de anderen.

Ik raak de Aarde aan en geef aan de Aarde dit gevoel van een afgescheiden zelf. Ik laat het los en voel me verbonden met de Aarden, met alle leven.

BEL 1 x Iedereen raakt de aarde aan

Lieve Aarde, ik weet dat ik me vaak afgescheiden van jou voel. Maar in werkelijkheid ben je niet slechts mijn omgeving; ik ben jou en jij bent mij. Ik laat al het gevoel van afgescheiden zijn los en geef het aan jou. Ik weet dat je het grote vermogen hebt dit te omarmen en te accepteren. Ik voel jouw kracht in mij, je stevigheid, je acceptatie, je geduld, je liefde. Ik open al mijn cellen voor jou. Ik voel dat ik een ben met de Aarde, met alle wezens op Aarde. (stilte).

BEL 2 x Iedereen staat weer op

OEFENING VAN OPNIEUW BEGINNEN

In alle sangha's in onze traditie wordt met enige regelmaat de oefening Opnieuw Beginnen gedaan. De monniken en nonnen van Plum Village doen de oefening Opnieuw Beginnen zelfs iedere week om de harmonie in de gemeenschap te behouden.

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 in 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 stimuleren 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 zo 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.

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. Wanneer de aanwezigen elkaar niet goed kennen en niet langere tijd met elkaar hebben samengewerkt of geleefd, wordt alleen het eerste deel van de oefening gedaan.

1. Het uitspreken van waardering: de bloemen water geven

Dit deel van de oefening biedt de mogelijkheid waardering voor andere leden van je 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 spijt

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

3. Het uitspreken van 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 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.

■ 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.

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.

TOTALE ONTSPANNING (DEEP RELAXATION)

De oefening van Totale Ontspanning leidt tot een diepe verbinding van lichaam en geest. Deze oefening vergt wat meer tijd maar kan ook op avondbijeenkomsten ingepast worden. De oefening van Totale Ontspanning kan worden gevolgd door een zitmeditatie in stilte. Ook kan een avond ingevuld worden met Totale Ontspanning, gevolgd door zingen of dharmadelen.

Vorbereiding

Er zijn twee matten per persoon nodig. De begeleider gaat op een centrale plaats zitten met de klankschaal bij zich. De deelnemers liggen comfortabel op hun rug. Soms is het prettig een kussen onder de knieën te doen om de rug beter te kunnen ontspannen. Veel mensen hebben behoefte aan een deken over zich heen om tijdens de ontspanning niet te veel af te koelen.

De oefening begint met drie luide klanken van de klankschaal na een eerste weksignaal. De begeleider benoemt de verschillende delen van het lichaam en moedigt de deelnemers aan met hun adem hierheen te gaan. De inademing wordt gebruikt om met de adem bewuste aandacht te brengen naar het betreffende lichaamsdeel en de uitademing wordt gebruikt om spanningen los te laten en helende energie of waardering naar het lichaamsdeel te sturen.

Nadat het hele lichaam aandacht heeft gekregen zijn de meeste deelnemers in een toestand van diepe ontspanning of zelfs in slaap gevallen. De laatste minuten worden in stilte doorgebracht.

■ VOORBEELDTEKST VOOR TOTALE ONTSPANNINGSOEFENING

Zet bezorgde en drukke gedachten uit je hoofd en sta je lichaam en geest toe om zich te ontspannen. Dit is het belangrijkste wat jij zelf hoeft te doen tijdens deze oefening: alles laten gaan. Zorg dat je gemakkelijk op je rug ligt. Je armen ontspannen langs je lichaam met je handpalmen naar boven.

Voel je hele lichaam, voel waar je lichaamsdelen de vloer raken. Je hielen, je kuiten, je bovenbenen, je billen, je rug, je hoofd. Voel ook waar je armen de vloer raken en je handen. Met iedere uitademing voel je je dieper en dieper in de vloer zakken. Laat je spanningen los, laat je zorgen gaan. Je hoeft je nergens druk om te maken, je hoeft niets vast te houden.

Ga met je aandacht naar je inademen.....je uitademen.....

Volg bij het inademen de binnenstromende lucht naar je longen, en naar alle delen van je lichaam.

Laat bij het uitademen de lucht weer gaan, met al je gedachten en gepieker, al je zorgen en angsten.

Richt nu je aandacht op je buik. Terwijl je inademt komt je buik omhoog en als je uitademt zakt hij weer omlaag.

In buik omhoog,.....Uit buik omlaag

Voel nu je beide voeten. Met iedere inademing voel je je voeten. En met iedere uitademing ontspannen je voeten steeds meer. Met iedere inademing stuur je liefde en zorg naar je voeten. Met iedere uitademing glimlach je naar je voeten. Laat je dankbaarheid naar je voeten gaan die er altijd zijn als je ze nodig hebt.

In, stevige voeten.....Uit, glimlachen

Ga dan met je aandacht naar je beide benen. Voel je benen met iedere inademing. En met iedere uitademing laat je je benen steeds meer ontspannen, in alle spieren en vezels. Terwijl je inademt glimlach je naar de benen. Terwijl je uitademt stuur je liefde naar je benen. Wees je bewust van de kracht in je benen die je altijd weer dragen.

In, sterke benen.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide handen. Terwijl je inademt voel je je handen op de vloer rusten. Terwijl je uitademt ontspannen alle spieren in je handen, van je polsen tot aan je vingers. Besef wat je handen allemaal voor je doen: koken, op de computer werken, autorijden, liefkozen, muziek maken. Je bent tot zoveel in staat omdat je twee handen hebt.

In, prachtige handen.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide armen. Terwijl je inademt voel je hoe je armen naast je op de vloer liggen. Terwijl je uitademt ontspan je je armen steeds meer. Terwijl je inademt stuur je liefde naar je armen. Terwijl je uitademt glimlach je ze teder toe. Prachtig om twee armen te hebben die kunnen omhelzen, de was ophangen, uitreiken.

In, kostbare armen.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je schouders. Terwijl je inademt voel je hoe je beide schouders en je hoofd op de vloer liggen. Terwijl je uitademt laat je alle spanningen los

aan de achterkant van je nek en in je schouders. Terwijl je inademt stuur je liefde naar je schouders. Terwijl je uitademt laat je alle zorgen en spanningen los. In, ontspannen schouders.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je hart. Terwijl je inademt voel je je hart kloppen. Terwijl je uitademt laat je je hart tot rust komen. Al je ergernis en boosheid laat je gaan, zodat je steeds meer vrede kunt toelaten. Voel ten diepste hoe prachtig het is om een hart te hebben, dat altijd maar voor je klopt. Je hart heeft nooit een vrije dag, zelfs geen minuut. In, altijd kloppend hart.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je maag, lever en darmen. Dankzij al deze organen kun je voeding tot je nemen en het voedsel omzetten in energie en kracht. Dankzij je spijsvertering wordt het voedsel de hele dag door verteerd en omgezet. Terwijl je inademt geef je ruimte aan de spijsvertering in je buik. Terwijl je uitademt laat je alle spanningen in iedere vezel van je maag, lever en darmen los. In, ruimte voor spijsvertering.....Uit, glimlachen

Ga nu met je aandacht naar je beide ogen. Voel je beide ogen terwijl je inademt. Laat je ogen en de spieren eromheen zich helemaal ontspannen, terwijl je uitademt. Besef hoeveel je ogen voor je betekenen: ze laten je de wereld zien met alle vormen en kleuren en de mensen van wie je houdt. Terwijl je inademt stuur je liefde en zorg naar je beide ogen. Terwijl je uitademt glimlach je met vreugde en dankbaarheid naar je ogen. In, prachtige ogen.....Uit, glimlachen

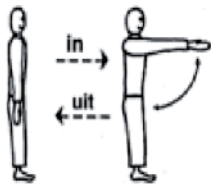
Ga nu met je aandacht naar je hele lichaam. Voel hoe de Aarde je draagt, terwijl je inademt. Terwijl je uitademt geniet je van je hele lichaam, dat nu ontspannen en rustig ligt. Terwijl je inademt glimlach je naar je hele lichaam. Terwijl je uitademt stuur je liefde en mededogen naar je hele lichaam. Voel hoe alle vezels in je lichaam samen met jou glimlachen. Besef hoe rijk en gelukkig je bent met dit lichaam. Voel dat je leeft. In, blij met dit lichaam.....Uit, glimlachen.

DE TIEN BEWEGINGSOEFENINGEN

De Tien Bewegingsoefeningen zijn door Thich Nhat Hanh geïntroduceerd. Tijdens een Dag van Aandacht of retraite worden de bewegingen soms buiten gedaan tijdens een loopmeditatie, of binnen, bijvoorbeeld na een dharmalezing, om de concentratie te stimuleren en lichaam en geest te ontspannen. De Tien Bewegingsoefeningen kunnen ook op avondbijeenkomsten ingepast worden, gevolgd door een meditatiesessie en dharmadelen.

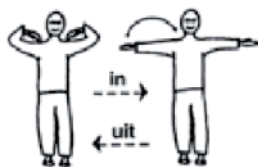
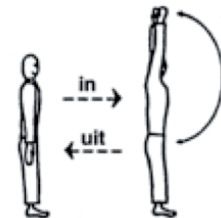
Uitvoering

Elke beweging wordt drie keer gedaan. De bewegingen worden rustig en met volle aandacht uitgevoerd. Elke beweging wordt afgestemd op de ademhaling: de eerste helft van de oefening wordt gedaan op de inademing, de tweede helft op de uitademing.



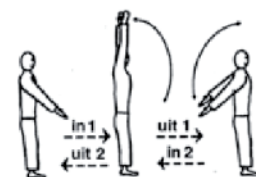
1. Sta rechtop met de voeten een beetje uit elkaar en naar voren gericht. Breng de armen op de inademing omhoog tot ze horizontaal zijn, de handen ontspannen en de handpalmen open naar beneden. Op de uitademing breng je de armen weer naar beneden.

2. Begin zoals in de eerste beweging, maar nu met de handpalmen naar je lichaam gekeerd. Breng op de inademing de armen gestrekt omhoog tot boven je hoofd en maak daarbij een beweging van een halve cirkel vóór het lichaam. Strek je uit, de voeten blijven plat op de grond. Breng de armen op de uitademing weer naar beneden.

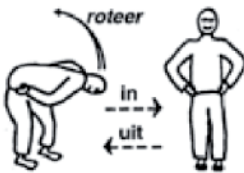


3. Zet je voeten een beetje uit elkaar, spreid je armen zijwaarts, buig ze en zet je vingertoppen op je schouders. Op de inademing strek je beide armen volledig naar buiten op schouderhoogte met je handpalmen gericht naar boven. Op de uitademing buig je de armen en raken je vingertoppen je schouders weer.

4. Beweeg je armen naar voren, handpalmen tegen elkaar en breng ze ter hoogte van je middel. Op de inademing breng je je armen gestrekt helemaal omhoog. Op de uitademing beweeg je je armen

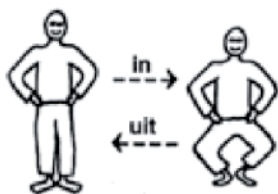
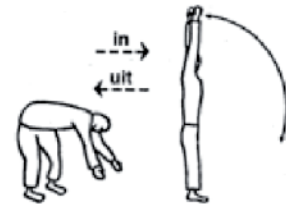


in een doorgaande beweging achter je naar beneden. Bij de volgende inademing draai je de beweging weer om. De armen worden bij de inademing van achter het lichaam weer omhoog gebracht, en bij de uitademing weer naar beneden tot de startpositie.



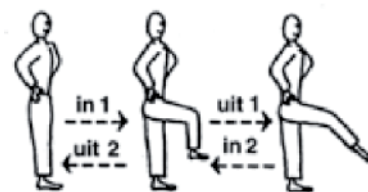
5. Zet je voeten een beetje uit elkaar, laat je handen rusten op je heupen. Buig horizontaal naar voren en houd je benen gestrekt. Op de inademing draai je met je bovenlichaam een wijde cirkel met de klok mee. Na de inademing sta je weer rechtop en enigszins naar achteren geleund. Op de uitademing herhaal je de beweging in omgekeerde richting.

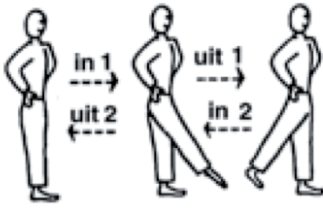
6. Ga voorovergebogen staan met je armen losjes naar beneden hangend. Op de inademing richt je je op vanuit het middel door met je armen in een grote halve cirkel omhoog te gaan. Strek nu je hele lichaam. Op de uitademing ga je terug naar de startpositie.



7. Sta rechtop met je handen op je heupen, je hielen tegen elkaar, je voeten naar buiten gedraaid. Op de inademing ga je op je tenen staan en strek je je benen. Op de uitademing zak je met een rechte rug door je knieën, je handen blijven op je heupen, je hielen blijven tegen elkaar.

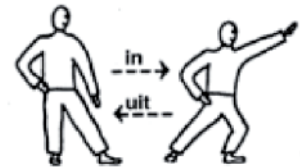
8. Sta rechtop met je handen op je heupen, voeten naast elkaar. Op de inademing til je de rechterknie tot je bovenbeen horizontaal is. Bij de uitademing strek je je onderbeen totdat het hele been naar voren gestrekt is, ook je voeten strekken. Op de tweede inademing buig je het onderbeen weer en laat het hangen. Bij de tweede uitademing keer je terug naar de startpositie. Doe hetzelfde met het linker been.





9. Sta rechtop met de handen op je heupen, je voeten naast elkaar. Op de inademing strek je je rechterbeen schuin voor je uit, je voet net boven de grond. Op de uitademing beschrijf je met het gestrekte been rechtsom een zo groot mogelijke cirkel naar achter totdat je voet achter het lichaam tot stilstand komt en de grond raakt. Bij de tweede inademing breng je je gestrekte voet weer in een cirkelbeweging naar voren en bij de tweede uitademing breng je voet weer in de startpositie. Doe hetzelfde met het linkerbeen.

10. Sta rechtop, zet je voeten een flinke stap uit elkaar in en draai je rechervoet naar buiten. Je linkerhand rust op je linkerheup, je rechterarm wijst naar beneden met gestrekte vingers boven het rechterbeen. Draai je hoofd en kijk in dezelfde richting als het rechterbeen. Op de inademing buig je je rechterbeen en strek je je rechterarm omhoog naar rechts, tot boven schouderhoogte. Op de uitademing keer je weer terug naar de startpositie. Doe hetzelfde met de linker voet uitgedraaid.



Na de oefening staan we stil en maken even contact met het hele lichaam. Vervolgens brengen we de handpalmen bij elkaar tot een lotus en buigen naar elkaar.

10. DE VIJF AANDACHTSOEFENINGEN

De Vijf Aandachtsoefeningen staan voor de boeddhistische visie op een universele spiritualiteit en ethiek. Ze zijn de concrete weergave van de leringen van de Boeddha over de Vier Edele Waarheden en het Edele Achtvoudige Pad, het pad van juist begrip en ware liefde dat leidt naar heling, transformatie en geluk voor onszelf en voor de wereld. Het beoefenen van de Vijf Aandachtsoefeningen betekent dat we het inzicht van interzijn ontwikkelen, ofwel Juist Inzicht, dat een einde kan maken aan alle discriminatie, intolerantie, woede, angst en wanhoop. Als we leven volgens de Vijf Aandachtsoefeningen, dan zijn we al op het pad van een Bodhisattva. Als we weten op dat pad te zijn, raken we niet meer verward over ons leven in het huidige moment of in zorgen over de toekomst.

DE EERSTE AANDACHTSOEFENING: Eerbied voor het leven

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en onze Aarde te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.

DE TWEDE AANDACHTSOEFENING: Werkelijk geluk

Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde, roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en ik kan hier en nu gelukkig zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.

DE DERDE AANDACHTSOEFENING: Ware liefde

Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie – de vier elementen van werkelijke liefde – te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als ik oefen in ware liefde weet ik dat mijn voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.

DE VIERDE AANDACHTSOEFENING: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen om zo mijn boosheid te herkennen. Ik zal diepgaand kijken naar het ontstaan van de boosheid, vooral naar verkeerde waarnemingen en gebrek aan begrip voor het lijden in mijzelf en in anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk ons lijden kunnen los laten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

DE VIJFDE AANDACHTSOEFENING: Heling en voeding

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot

mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, muziek, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

Nieuwste versie, afkomstig van Thich Nhat Hanh en Plum Village, 2013. Nederlandse vertaling 2013 (HB/JB/MV). Enkele kleine aanpassingen in 2014, door broeder phap Xa.

11. DE VEERTIEN AANDACHTSOEFENINGEN

De Veertien Aandachtsoefeningen zijn de essentie van de Orde van Interzijn. Zij zijn de toorts die ons pad verlicht, de boot die ons draagt, de leraar die ons leidt. Ze stellen ons in staat om in contact te zijn met de ware aard van 'interzijn' en ze laten ons zien dat ons geluk niet los staat van het geluk van anderen. Interzijn is geen theorie, het is een werkelijkheid die door ieder van ons op elk moment van ons dagelijks leven ervaren kan worden. De Veertien Aandachtsoefeningen helpen ons concentratie en inzicht te ontwikkelen, waarmee we ons van angst en de illusie van een afgescheiden zelf bevrijden.

DE EERSTE AANDACHTSOEFENING: Openheid

Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, zijn wij vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of ons eraan vast te klampen. We willen leren het boeddhistisch onderricht te zien als een leidraad om ons begrip en mededogen te ontwikkelen, en niet als een leer om voor te vechten, te doden of te sterven. Wij weten dat fanatisme in zijn vele verschijningsvormen het gevolg is van dualistisch en discriminerend waarnemen. We willen leren alles met openheid en met het inzicht van 'interzijn' te zien, zodat we dogmatisme en geweld in onszelf en in de wereld kunnen transformeren.

DE TWEEDE AANDACHTSOEFENING: Niet gehecht zijn aan opvattingen

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, zijn wij vastbesloten niet kortzichtig te zijn, noch vast te houden aan opvattingen van dit moment. Wij willen leren onze gehechtheid aan opvattingen te laten varen en open te staan voor de ervaringen en inzichten van anderen, zodat we gevoed worden door collectieve wijsheid. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten niet de onveranderlijke en absolute waarheid is. Inzicht ontstaat door met mededogen te luisteren, door diep te kijken en door onze denkbeelden los te laten, en niet door intellectuele kennis te vergaren. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden. Daarom zullen wij het leven in en om ons heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.

DE DERDE AANDACHTSOEFENING: Vrijheid van denken

Bewust van het lijden dat we veroorzaken als we onze opvattingen aan anderen opdringen, zijn we vastbesloten om niemand te dwingen, zelfs onze kinderen niet, onze opvattingen aan te nemen: bijv. door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda of indoctrinatie. Wij zullen het recht van anderen om anders te zijn respecteren, evenals hun recht zelf te

bepalen wat ze willen geloven en welke keuzes ze willen maken. Wij willen echter leren door middel van een liefdevolle dialoog anderen te helpen fanatisme en kortzichtigheid op te geven en te transformeren.

DE VIERDE AANDACHTSOEFENING: Besef van het lijden

Bewust dat diep inzicht in de aard van het lijden ons kan helpen begrip en mededogen te ontwikkelen, zijn we vastbesloten thuis te komen bij ons zelf en met liefdevolle aandacht lijden te herkennen, te accepteren, te omarmen en er naar te luisteren.

Wij doen ons best ons leed niet uit de weg te gaan of door consumeren toe te dekken, maar willen door bewust ademen en lopen de oorzaak van ons lijden doorgronden. We weten dat we het pad van transformatie van lijden alleen kunnen verwezenlijken als we de wortels van lijden diepgaand begrijpen. Pas als we ons eigen lijden doorgrond hebben kunnen we het lijden van anderen begrijpen. We zijn vastbesloten om wegen te vinden – zoals persoonlijk contact, telefoon, internet, beeld en geluid, of andere manieren – om samen te zijn met hen die lijden, zodat wij hen kunnen helpen hun lijden te transformeren tot mededogen, vrede en vreugde

DE VIJFDE AANDACHTSOEFENING: Gezond en met mededogen leven

Bewust dat werkelijk geluk geworteld is in vrede, stabiliteit, vrijheid en mededogen zijn wij vastbesloten geen rijkdom te vergaren terwijl miljoenen mensen van honger sterven. We nemen ons voor roem, macht, weelde, of zintuiglijk genot, die veel lijden en wanhoop kunnen veroorzaken, niet tot ons levensdoel te maken. Wij zullen diepgaand kijken hoe we lichaam en geest voeden met eetbaar voedsel, zintuiglijke waarneming, intentie, en bewustzijn. We hebben het oprechte voornemen niet te gokken en om geen alcohol, drugs of andere middelen tot ons te nemen: zoals bepaalde websites, computerspelletjes, muziek, tv-programma's, films, tijdschriften, boeken, en gesprekken die ons eigen lichaam en bewustzijn en het collectieve lichaam en bewustzijn vergiftigen. We zullen door onze manier van consumeren zorg dragen voor mededogen, welzijn en vreugde, zowel in ons eigen lichaam en bewustzijn als in het collectieve lichaam en bewustzijn van onze familie, onze samenleving en de aarde.

DE ZESDE AANDACHTSOEFENING: Omgaan met boosheid

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, zijn wij vast besloten om kwaadheid die in ons opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We nemen ons voor niets te zeggen of te doen, als boosheid in ons opkomt. In plaats daarvan zullen wij onze aandacht op onze ademhaling of onze voetstappen richten en onze boosheid onderkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Wij weten dat de oorzaken van boosheid niet buiten

onzelf liggen, maar gevonden kunnen worden in onze verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden in onszelf en de ander. Door vergankelijkheid diepgaand te onderzoeken wordt het mogelijk met ogen van mededogen naar onszelf te kijken en naar hen die wij als de oorzaak van onze boosheid beschouwen en te zien hoe kostbaar onze relaties zijn. We zullen met de Juiste Toewijding oefenen, zodat we ons vermogen tot begrip, liefde, vreugde en volledige acceptatie kunnen voeden, om zo, langzaam maar zeker, onze woede, geweld en angst te transformeren en anderen te helpen hetzelfde te doen.

DE ZEVENDE AANDACHTSOEFENING: Hier en nu gelukkig zijn

Bewust dat het leven slechts geleefd kan worden in het huidige moment, hebben wij het oprechte voornemen te leren ieder moment van ons dagelijks bestaan ten volle te leven. We zullen proberen onszelf niet te verliezen in wat er om ons heen gebeurt en ons niet te laten meeslepen door spijt over het verleden, zorgen over de toekomst, of verlangens, boosheid en jaloezie in het heden. Wij zullen, door met aandacht onze adem te volgen, ons bewust zijn van wat hier en nu gebeurt. Wij zijn vastbesloten ons de kunst van het leven in aandacht eigen te maken door, in iedere situatie, in contact te treden met het wonderbaarlijke, verfrissende en helende in onszelf en om ons heen. Zo kunnen wij zaden van vreugde, vrede, liefde en begrip in onszelf voeden en het proces van transformatie en heling in ons bewustzijn tot stand brengen. We weten dat werkelijk geluk vooral afhangt van onze geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en dat we gelukkig kunnen zijn in het huidige moment, eenvoudigweg door ons er aan te herinneren, dat er al meer dan genoeg voorwaarden tot geluk aanwezig zijn.

DE ACHTSTE AANDACHTSOEFENING: Echte gemeenschap en communicatie

Bewust dat gebrek aan communicatie altijd verwijdering en leed met zich meebrengt, hebben wij het oprechte voornemen ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We weten dat een echte gemeenschap geworteld is in volledige acceptatie en de concrete beoefening van het op elkaar afstemmen van inzichten, gedachten en woorden. Zo zullen we ons oefenen in het delen van ons begrip en onze ervaringen met leden van onze gemeenschap om tot gezamenlijk inzicht te komen. Wij willen leren diep te luisteren, zonder te oordelen of meteen te reageren en onszelf ervan te weerhouden woorden te gebruiken, die tot onenigheid kunnen leiden of tot het uiteenvallen van de gemeenschap. Als er problemen zijn zullen we bij onze Sangha blijven en diepgaand naar onszelf en anderen kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze problemen hebben veroorzaakt, te herkennen. Wij zullen verantwoordelijkheid nemen voor onze eventuele bijdrage aan het conflict en de communicatie open houden. We zullen ons niet als slachtoffer gedragen, maar alles doen om verzoening tot stand te brengen en alle conflicten –hoe klein ze ook zijn– op te lossen.

DE NEGENDE AANDACHTSOEFENING: Waarachtig en liefdevol spreken

Bewust dat woorden geluk of lijden kunnen veroorzaken, hebben wij het oprechte voornemen om te leren waarachtig, liefdevol en opbouwend te spreken. We zullen alleen die woorden kiezen die vreugde schenken en bijdragen tot vertrouwen en hoop, en verzoening en vrede in ons zelf en anderen tot stand brengen. We zullen zo spreken en luisteren dat we ons zelf en anderen helpen om lijden te transformeren en een weg te vinden uit moeilijke situaties. We zijn vastbesloten geen onwaarheden te verkondigen uit eigen belang of om indruk op anderen te maken, en geen woorden te gebruiken die verdeeldheid of haat teweeg kunnen brengen. We zullen het geluk en de harmonie in onze Sangha beschermen door in hun afwezigheid niet over de fouten van anderen te spreken en we zullen ons voortdurend afvragen of onze waarnemingen wel juist zijn. We zullen alleen maar spreken met de intentie om de situatie te begrijpen en te helpen transformeren. We zullen geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritisseren of veroordelen waarvan we niet zeker zijn. In situaties van onrecht zullen wij ons best doen onze stem te laten horen, ook al zouden wij hiermee in moeilijkheden kunnen komen en onze eigen veiligheid op het spel zetten.

DE TIENDE AANDACHTSOEFENING: De Sangha beschermen en voeden

Bewust dat het wezen en het doel van een Sangha gelegen zijn in het verwezenlijken van begrip en mededogen, zijn wij vast besloten om de boeddhistische gemeenschap niet te gebruiken voor persoonlijk gewin of te veranderen in een politiek instrument. Als lid van een spirituele gemeenschap moeten we echter duidelijk stelling nemen tegen onderdrukking en onrecht. We moeten bij een conflict ernaar streven de situatie te veranderen, zonder daarbij partij te kiezen. We zetten ons in om met de ogen van 'interzijn' te leren kijken en onszelf en anderen als cellen van één Sangha-lichaam te zien. Als een echte cel in het Sangha lichaam, waarbij we onszelf en de hele gemeenschap voeden door aandacht, concentratie en inzicht op te wekken, is ieder van ons tegelijkertijd een cel in het Boeddha-lichaam. We zullen actief bouwen aan broederschap en zusterschap, stromen als een rivier en oefenen om de drie ware krachten, begrip, liefde en het doorsnijden van negatieve gemoedstoestanden, te ontwikkelen om zodoende het collectieve ontwaken mogelijk te maken.

DE ELFDE AANDACHTSOEFENING: Juist levensonderhoud

Bewust dat onze leefomgeving en samenleving lijden onder veel geweld en groot onrecht, hebben wij het oprechte voornemen geen beroep uit te oefenen dat schadelijk is voor mens en natuur. Wij zullen ons best doen een vorm van levensonderhoud te vinden die bijdraagt aan het welzijn van alle soorten op aarde en die ons helpt ons ideaal van begrip en mededogen te verwirkelijken. Bewust van de economische, politieke en sociale toestand in de wereld, en van onze

onderlinge verbondenheid met het ecosysteem zullen wij ons als consument en burger verantwoordelijk gedragen. We zullen niet investeren in, noch kopen van ondernemingen die natuurlijke bronnen uitputten, de aarde schade toebrengen en anderen van hun levenskansen beroven.

DE TWAALFDE AANDACHTSOEFENING: Eerbied voor het leven

Bewust dat oorlog en strijd veel lijden veroorzaken, zijn wij vastbesloten in ons dagelijks leven geweldloosheid, mededogen en inzicht in 'interzijn' te ontwikkelen. Wij zullen ons inzetten voor vredesopvoeding, conflictbemiddeling en verzoening binnen families, gemeenschappen, etnische en religieuze groeperingen en volkeren, en in de wereld. Wij zijn vastbesloten niet te doden en niet toe te laten dat anderen doden. Wij zullen geen enkele vorm van doden ondersteunen, noch in de wereld, noch in ons denken, noch in onze manier van leven. Wij zullen ons met onze Sangha wijden aan het verkrijgen van een steeds dieper inzicht in de mogelijkheden die er zijn om het leven te beschermen, oorlog te voorkomen en vrede tot stand te brengen.

DE DERTIENDE AANDACHTSOEFENING: Vrijgevigheid

Bewust van het lijden dat veroorzaakt wordt door uitbuiting, onrecht, diefstal en onderdrukking, nemen wij ons voor om vrijgevigheid te ontwikkelen in onze manier van denken, spreken en handelen. We zullen liefdevolle vriendelijkheid beoefenen door ons in te zetten voor het geluk van mensen, dieren, planten en mineralen, en door onze tijd, energie en materiële middelen te delen met hen die dat nodig hebben. We zijn vastbesloten niet te stelen en ons niets toe te eigenen dat eigenlijk een ander toebehoort. We zullen het eigendom van anderen respecteren, maar trachten te voorkomen dat anderen munt slaan uit het lijden van mensen of andere levende wezens.

DE VEERTIENDE AANDACHTSOEFENING: Ware liefde

(Voor leken:.) Bewust dat seksueel verlangen geen liefde is en dat seksuele relaties, ingegeven door begeerte, gevoelens van eenzaamheid niet kunnen oplossen, maar juist meer lijden, frustratie en isolement veroorzaken, zijn wij vastbesloten geen seksuele relatie aan te gaan zonder wederzijds begrip, liefde en een duurzame verbintenis waarvan onze familie en vrienden op de hoogte zijn. Wetend dat lichaam en geest één zijn, willen wij leren op de juiste manier met onze seksuele energie om te gaan en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie te ontwikkelen voor ons eigen geluk en dat van anderen. We moeten ons ervan bewust zijn dat seksuele relaties in de toekomst lijden kunnen veroorzaken. We weten dat we de rechten en verbintenissen van onszelf en anderen moeten respecteren om het geluk van onszelf en anderen te beschermen. Wij zullen alles doen wat in ons vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat

paren en gezinnen uiteen vallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wij zullen ons lichaam met zorg en respect behandelen. We zullen diepgaand leren kijken naar de Vier soorten Voedsel en op de juiste manier leren omgaan met onze levensenergie – aanwezig in onze seksualiteit, adem en geest –, zodat wij ons bodhisattva-ideaal kunnen verwezenlijken. We zijn ons ten volle bewust van de verantwoordelijkheid die we op ons nemen als we nieuwe levens laten ontstaan en we zullen telkens weer stilstaan bij hun toekomstige wereld.

Nieuwste versie Plum Village, vertaling 2012 JB/MV/HB

12. RECITATIETEKSTEN

Deze recitaties (voorleesteksten) kan je gebruiken voor je eigen dagelijkse beoefening thuis of in de sangha.

DE VIJF CONTEMPLATIES

BEL 3 x

De Boeddha nodigt ons uit in aandacht te eten, ons bewust te zijn van het voedsel en de vrienden om ons heen. Laten we ons niet verliezen in onnodige gedachten over het verleden of de toekomst. Laat ons tijdens de hele maaltijd in diepe verbondenheid met elkaar eten. Lieve vrienden, luister naar de bel en oefen de Vijf Contemplaties.

BEL 1 x

- 1. Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en hard werken.*
- 2. Laten wij in dankbaarheid en aandacht eten, zodat dit voedsel werkelijk aan ons is besteed.*
- 3. Laten wij onze onzorgvuldige gewoontes transformeren en leren in alles de juiste maat te vinden.*
- 4. Laten wij met mededogen eten, zodat we het lijden van levende wezens verminderen, niet langer aan het proces van opwarming van de aarde bijdragen en onze kostbare planeet beschermen en helen.*
- 5. We nemen dit voedsel aan zodat we de verbondenheid in onze Sangha kunnen versterken en ons ideaal van dienstbaarheid aan alle levende wezens voeden.*

BEL 1 x

Na ca. 15 minuten eten stilte afronden met:

BEL 2 x

Nieuwste versie Vijf Contemplaties, afkomstig van Plum Village, door broeder phap Xa vertaald, maart 2015

LIEFDESMEDITATIE (METTA)

Liefdesmeditatie helpt ons onze liefde en begrip te vergroten voor onszelf en vandaaruit voor anderen en mogelijk zelf voor mensen die ons doen lijden.

Je begint deze liefdesmeditatie te oefenen met de aandacht gericht op jezelf (je gebruikt het woord 'ik'). Pas als je voldoende in staat bent om van jezelf te houden en voor jezelf te zorgen kun je anderen helpen. Vervolgens oefen je gericht op anderen (je vervangt ik' door 'hij' of 'zij'). Eerst richt kun je je aandacht richten op iemand van wie je houdt, daarna op iemand die je aardig vindt, daarna op iemand die neutraal voor je is en uiteindelijk op iemand die jou doet lijden.

Moge ik vreedzaam, gelukkig en licht zijn in mijn lichaam en geest

Moge ik veilig zijn en vrij van onrecht.

Moge ik vrij zijn van woede, conflicten, angst en vrees.

Moge ik leren naar mijzelf te kijken met de ogen van liefde en begrip.

Moge ik in staat zijn de zaadjes van vreugde en geluk in mijzelf te herkennen en ze aan te raken.

Moge ik leren de oorzaken van woede, begeerte en misleiding in mijzelf te herkennen.

Moge ik weten hoe de zaadjes van vreugde in mijzelf te voeden, elke dag opnieuw.

Moge ik in staat zijn om te leven met een frisse, stabiele en vrije geest

Moge ik vrij zijn van gehechtheid en afkeer, maar niet onverschillig zijn.

DE VIJF OVERDENKINGEN

De Vijf Overdenkingen helpen ons onze zaadjes van angst te herkennen en ze diepgaand te onderzoeken. De overdenkingen kunnen worden geciteerd, voorgelezen worden als een geleide meditatie, of worden gebruikt voor een individuele stille meditatie thuis.

*Het is mijn natuur dat ik oud word
Er is geen weg om aan oud worden te ontkomen.*

*Het is mijn natuur dat ik ziek wordt
Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen.*

*Het is mijn natuur dat ik dood ga
Er is geen weg om aan de dood te ontkomen.
Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd,
veranderen van nature steeds
Er is geen weg om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.*

*De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest zijn mijn verdiensten
Mijn daden zijn mijn voortzetting.*

DE VIJF PUNTEN VAN BEWUSTZIJN

Dit vers wordt gebruikt bij trouwceremonies en het vieren van relaties, maar is ook voor andere momenten geschikt.

*We zijn ons bewust dat alle generaties van voorouders
en alle toekomstige generaties in ons aanwezig zijn.*

*We zijn ons bewust van de verwachtingen die onze voorouders, onze kinderen
en hun kinderen van ons hebben.*

*We zijn ons bewust dat onze vreugde, vrede, vrijheid en harmonie,
de vreugde, vrede, vrijheid en harmonie zijn
van onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen.*

We zijn ons bewust dat begrip de werkelijke basis is voor liefde.

*We zijn ons bewust dat verwijten en ruzies ons nooit kunnen helpen en slechts
leiden tot meer afstand, dat alleen liefde, vertrouwen en begrip ons kunnen helpen
te veranderen en te groeien.*

DE DRIE TOEVLUCHTEN

Klassiek boeddhistisch vers om toevlucht te nemen tot de Drie Juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

*Ik neem toevlucht tot de Boeddha,
degene die me de weg wijst in dit leven.
Ik neem toevlucht tot de Dharma,
het pad van liefde en begrip.
Ik neem toevlucht tot de Sangha,
de gemeenschap die in harmonie en bewustzijn leeft.*

*In mijn toevlucht tot de Boeddha,
zie ik het pad van licht
en schoonheid duidelijk voor me.
In mijn toevlucht tot de Dharma,
leer ik vele deuren te openen
op weg naar transformatie.
In mijn toevlucht tot de Sangha,
is er licht dat mij bijstaat
en mijn oefening vrij houdt van obstakels.*

*Ik neem toevlucht tot de Boeddha in mijzelf,
om alle mensen te helpen
hun ontwaakte natuur te herkennen en zo
de geest van liefde gestalte te geven.
Ik neem toevlucht tot de Dharma in mijzelf,
om alle mensen te helpen
de weg van de oefening te leren gaan en
samen het pad van bevrijding te volgen.
Ik neem toevlucht tot de Sangha in mijzelf,
om alle mensen te helpen
sterke gemeenschappen te bouwen om zo
alle levende wezens te omarmen
en hun transformatie te ondersteunen.*

13. HARTSOETRA

De hartsoetra is een speciale en centrale soetra in onze traditie en alle richtingen binnen het Mahayana Boeddhisme. Hij wordt standaard gebruikt in ceremonies, waar hij meestal wordt gezongen. Ook op meditatieavonden of Dagen van Aandacht kan de tekst worden gelezen of gezongen.

In 2014 heeft Thich Nhat Hanh een geheel nieuwe vertaling gemaakt uit oude teksten. Sinds vorig jaar beschikken we ook over een Nederlandse vertaling. Deze tekst is op muziek gezet. Kijk hier voor de mp3 en de bladmuziek: www.aandacht.net/beoefening/gezongen-recitaties.

HARTSOETRA

Het inzicht dat ons naar de andere oever brengt
Avalokiteśvara,
diepgaand mediterend
met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt,
ontdekte plotseling
dat alle vijf skandhas op gelijke wijze leeg zijn.
Door dit inzicht overwon hij al het lijden.

BEL 1x

Luister Śāriputra,
dit lichaam is leegte,
leegte is dit lichaam.
Dit lichaam is niet anders dan leegte.
Leegte is niet anders dan dit lichaam.
Dit geldt ook voor gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn.

BEL 1x

Luister Śāriputra,
alle verschijnselen worden gekenmerkt door leegte;
hun ware natuur is geen geboorte, geen dood,
geen zijn, geen niet-zijn;
ze zijn rein, noch onrein,
en nemen toe noch af.

Daarom zijn lichaam, gevoelens, waarnemingen,
mentale formaties en bewustzijn
leeg van een afzonderlijk zelf.

Ook de achttien werelden van verschijnselen:
de zes zintuigen, de zes zintuigobjecten en de zes bewustzijnen
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.

Ook de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan
en hun einde
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.
Lijden, de oorzaken van lijden,
het einde van lijden, het pad,
inzicht en realisatie
zijn leeg van een afzonderlijk zelf.
Wie dit kan zien hoeft niets meer te bereiken.

Bodhisattva's die oefenen met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt
kennen geen belemmeringen in hun geest.
Vrij van belemmeringen kennen zij geen angst,
vernietigen zij alle verkeerde waarnemingen
en realiseren volmaakt Nirvāna.

Door de beoefening van het inzicht dat ons naar de andere oever brengt,
kunnen alle Boeddha's in het verleden, heden en de toekomst,
authentieke en volmaakte verlichting bereiken.

BEL 1x

Weet daarom Śāriputra,
dat het inzicht dat ons naar de andere oever brengt
een grootse mantra is,
de meest verhelderende mantra,
de hoogste mantra,
de ongeëvenaarde mantra, de ware wijsheid die in staat is
aan alle vormen van lijden een einde te maken.

Laten we daarom het inzicht dat ons naar de andere oever brengt eren
en deze mantra verkondigen:

“Gate, gate, pāragate, pārasamgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasamgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasamgate, bodhi svāhā!”

BEL 2x

14. GATHA'S

Voor dit Sanghawerkboek hebben we een aantal gatha's geselecteerd die gebruikt kunnen worden bij de meditatiebijeenkomsten in de sangha. Er zijn (veel) meer gatha's voor divers gebruik in het dagelijks leven. Zie hiervoor: www.aandacht.net/beoefening/teksten/category/liedjes-en-gedichtjes.

De meditatiezaal betreden

In de meditatiezaal, zie ik mijn ware zelf.
Als ik ga zitten, ben ik vrij van zorgen.

Gaan zitten

Ik zit hier net zo
als onder de Bodhiboom.
Mijn lichaam is een en al aandacht,
vrij van afleiding.

De zithouding aanpassen

Aangenaam of vervelend,
gevoelens komen en gaan
als wolken aan een stormlucht.
Mijn adem is mijn anker.

De klankschaal uitnodigen (1)

Lichaam, geest en spraak zijn één in stilte.
Ik zend mijn hart mee met de klank van
deze bel.
Moge zij die het horen wakker worden
en het pad van angst en verdriet ontstijgen.

Luisteren naar de klankschaal (1)

Luister, luister!
Deze prachtige klank
brengt me helemaal thuis
bij mijn ware zelf.

Iemand begroeten

Een lotus voor jou, Boeddha in wording.

De adem kalmeren

Ik adem in en kom tot rust
Ik adem uit en glimlach.
Thuisgekomen in het hier en nu
is dit moment een wonder!

De adem als anker

Gedachten komen en gaan
Als wolken aan de hemel
Bewuste adem is mijn anker

De klankschaal uitnodigen (2)

Moge deze klank tot diep in de kosmos
weerklinken.
Moge allen die in het duister verkeren het
duidelijk horen, zodat inzicht bloeit in hun hart
en ze de kringloop van geboorte en dood
doorbreken.

Luisteren naar de klankschaal (2)

Ik luister naar deze klank –
Al mijn zorgen lossen op.
Mijn geest en lichaam zijn kalm,
ik ontspan en glimlach.
Mijn adem brengt me veilig thuis,

op mijn eiland van aandacht.
De tuin van mijn hart bloeit
met mooie bloemen van vrede.

Ochtendmeditatie

Het Dharmalichaam straalt morgenlicht.
Stil en geconcentreerd, vrede in ons hart,
een glimlach verzacht ons gezicht.
Dit is een nieuwe dag,
we beloven haar in aandacht te leven.
De zon van wijsheid is nu gerezen,
stralend in alle richtingen.
Edele Sangha, breng je geest in meditatie.
Namo Shakyamunaye Buddhaya (3 keer)

Vergankelijkheid

De dag is bijna om,
en zo gaat ook mijn leven voorbij.
Laten we zorgvuldig kijken,
naar de zin van deze dag.
Laten we in meditatie leven,
en aan elk moment aandacht geven,
om ware vrijheid aan te raken
en uit onachtzaamheid te ontwaken.
Laat ons bewust ons leven kiezen
en onze tijd niet achteloos verliezen.

De adem volgen (2)

Ik adem bewust in.
Ik adem bewust uit.
Mijn inademen wordt diep,
Mijn uitademen langzaam.
Ik adem in en voel me prettig,
Ik adem uit en ik ontspan.
Ik adem in en mijn geest is stil,
Ik adem uit en ik glimlach.

Verankerd in dit moment,
wordt dit moment een wonder.

De adem volgen (1)

Ik keer terug naar het eiland in mijzelf.
Boeddha is volle aandacht,
die verlicht ver en nabij.
Dharma is mijn adem,
die beschermt lichaam en geest
Sangha is mijn vijf skandhas,
die in eendracht samenwerken.
Adem in, adem uit,
Bloem, fris,
Berg, stevig.
Water, weerspiegeld.
Ruimte, vrij.

De adem volgen (3)

Ik ben aangekomen, ik ben thuis
in het hier, in het nu.
Ik ben stevig, ik ben vrij.
Ik keer terug,
naar mijn ware zelf.
Aangekomen, thuis,
aanwezig in het hier,
aanwezig in het nu.
Stevig als een berg,
De deur tot geen-geboorte en geen-dood
is open; ik ben vrij en vastbesloten.

15. COLOFON EN CONTACTADRESSEN

Uitgave: Stichting Leven in Aandacht

Datum: 2017

Eindredactie: Cilia Galesloot en Frans van Zomeren

Grafisch Ontwerp: Jet van Zwieten

Algemene vragen

info@aandacht.net: voor algemene vragen

Vragen over de website

agenda@aandacht.net: voor het doorgeven van bijeenkomsten voor de agenda en nieuwsbrief

webmaster@aandacht.net: bij vragen over de pagina's van de sangha's

webredactie@aandacht.net: bij vragen over de informatie op de website

Stichting Leven in Aandacht

administratie@aandacht.net: voor adreswijzigingen en vragen over donateurschap en toezending Klankschaal

bestuur@aandacht.net: vragen aan het bestuur over haar beleid

sangha@aandacht.net: voor vragen over oprichting sangha, registratie nieuwe sangha en steun aan bestaande sangha's

redactie@aandacht.net: betreft de Klankschaal: voor inzending van kopij of foto's en reacties op de inhoud van het blad

verdieping@aandacht.net: bij vragen over het Verdiepingsprogramma

vietsamprojcten@aandacht.net: voor vragen over de Vietnamprojecten

Wake Up – jongeren van 18 tot 35 jaar

sangha@wkup.nl: vragen over Wake Up, de jongeren beweging

Orde van Interzijn

oi@aandacht.net: voor vragen over de Orde van Interzijn

aanmeldingoi@aandacht.net: voor vragen over aanmelding als OI lid

St. Vrede Leven (boeken en webshop)

boeken@aandacht.net: informatie over Nederlandse boeken van Thich Nhat Hanh, verkoop, nieuwe vertalingen

webshop@aandacht.net: informatie over dvd's en cd's en andere zaken die via de webshop worden verkocht

Correspondentieadres St. Leven in Aandacht: Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Bankgegevens: IBAN: NL52INGB0006839039 / BIC: INGBNL2A

KvK-nr: 41214975

RSIN: 816054101

