

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 9 februari 2022

Thema: Een Boeddhistische monnik...

...en een kropje sla

Voorganger: Hetty Heling



Aanhef blz. 12: Wees hier aanwezig

Welkom en inleiding

In januari overleed de Boeddhistische monnik Thich Nahn Than op 95-jarige leeftijd. Hij was vredesactivist, dichter, schrijver, zenleraar en grondlegger van mindfulness. Hij werd verbannen uit zijn geboorteland Vietnam en vestigde zich voor 10-tallen jaren in



Frankrijk waar hij in Plum Village een klooster oprichtte. Over de hele wereld gaf hij lezingen, meditaties en retraites. Zijn mildheid en bescheidenheid, zijn grote maatschappelijke betrokkenheid en het feit dat hij voorleefde wat hij zei, maakten hem zeer geliefd. In eenvoudige bewoondingen wist hij de essentie van het Boeddhisme uit te leggen, direct gekoppeld aan de praktijk van het dagelijkse leven. Hij pleit voor een leven in aandacht.

Lied nr. 139: Adem in ons

Leven in het nu

Leven in het nu. Dat leren we o.a. bij mindfulness. Als je je bewust bent van je adem, ben je in het hier en nu. "Elke ademhaling en elke stap die we zetten kan ons vrede, vreugde en rust geven. We hoeven alleen maar wakker te zijn en in het nu te leven."

Dat gaan we proberen te ervaren.

Ga rustig zitten met beide voeten op de grond. Ga met de aandacht naar je voeten en beweeg je tenen even. Voel dan je zitbotjes op de stoel. En let op je adem. Leg je handen op je onderbuik en voel hoe bij een inademing je buik zich uitzet. Bij je uitademing laat je alles los. Spanning in je lijf mag je voelen en loslaten.

Een oefening van Thich Nanh Than:

Ik adem in en ik weet dat ik inadem.

Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem.

Ik adem in en ben me bewust van mijn hele lichaam.

Ik adem uit en ik glimlach naar het wonder
dat ik in leven ben op dit moment.

Ik adem in en ik ben me bewust van mijn dankbaarheid.

Ik adem uit en ik glimlach naar mijn vreugde.

Lied nr. 143: *Mijn ziel kom op adem*

5 punten van bewustzijn

1. We zijn er ons bewust van dat alle generaties van voorouders en alle toekomstige generaties in ons aanwezig zijn.
2. We zijn ons bewust van de verwachtingen die onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen van ons hebben.
3. We zijn ons bewust dat onze vreugde, vrede, vrijheid en harmonie, de vreugde, vrede, vrijheid en harmonie van onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen zijn.

4. We zijn ons bewust dat begrip de werkelijke basis is voor liefde.
5. We zijn ons bewust dat verwijten en ruzies ons nooit kunnen helpen en slechts leiden tot meer afstand en dat alleen liefde, vertrouwen en begrip ons kunnen helpen te veranderen en te groeien.

Lied nr. 142: *Op U vertrouw ik*

Kropje sla



Het helpt nooit een ander de schuld te geven.

Als je sla geplant hebt en ze wil niet goed groeien, dan zul je de sla daar niet de schuld van geven. Je gaat kijken waarom ze niet goed groeit. Misschien heeft ze meer mest nodig, meer water of minder zon. Het komt nooit bij je op om de sla de schuld te geven. Maar als we problemen

met onze vrienden of familie hebben, zijn we meestal wel geneigd om de ander de schuld te geven. Als we echter weten hoe we voor ze moeten zorgen, zullen ze net als de sla groeien. Het heeft eerder een negatief dan een positief effect om de ander de schuld te geven of om te proberen hem op grond van rationele argumenten te overtuigen. Dat is mijn ervaring. Geen verwijten, geen uiteenzettingen, geen argumenten, alleen begrip. Als je iemand begrijpt- en je laat dat merken- kun je ook van hem of haar houden en daardoor zal de situatie veranderen.

Thich vertelt verder. Ik hoorde een meisje van een jaar of acht tegen haar moeder zeggen: "Mama, zul je eraan denken om me water te geven? Ik ben je sla." Het verraste me dat ze precies begrepen had wat ik bedoelde. Ik hoorde haar moeder antwoorden: "Ja, lieverd, en wil jij mij water geven? Ik ben jouw sla." Het was heel mooi om te zien hoe ze dit samen in de praktijk brachten.

Stilte

Voorbeden met de *acclamatie 32*: Gospodi pomilui (Heer, ontferm U)

Lied nr. 33: Van uw barmhartigheid

Slotgedachte

Kijk met mededogen naar de bloemen, de vlinders, de bomen, de kinderen. Dat is een diepgaande oefening. De energie van mededogen zal je leven transformeren en het mooier maken. Mededogen wordt altijd geboren uit begrip en begrip is het resultaat van aandachtig kijken en het doorgronden van de ware aard van de dingen.

Slotlied nr. 132: Vrede wens ik je toe