

Oecumenisch Meditatief Avondgebed 22 mei 2024

Thema: Verjaardag van Boeddha

Voorganger: Hetty Heling



[Aanhef \(blz. 12\): Wees hier aanwezig](#)



Welkom en inleiding

Boeddha, leefde vanaf zijn geboorte als prins Gautama omgeven door rijkdom en weelde. Maar zijn verlangen was juist om die wereld van schone schijn te doorbreken. Toen hij eindelijk voor het eerst buiten de poorten van het paleis was geraakt onderging hij de shockerende confrontatie met de wereld zoals die is: met armoede, ziekte en dood. En het verlangen rees in de jonge prins om de mensheid van het lijden te verlossen. In eerste instantie viel hij ten prooi aan de illusie dat je door hard aan jezelf te

werken de verlichting zou kunnen bereiken. Hij volgde leraren die een strenge leer hadden en opriepen tot strenge ascese, tot hij ten slotte inzag dat alle forceren vanuit het ego tot mislukken is gedoemd. De prins gaat zitten onder een boom. Hij houdt op zich te hechten aan enig resultaat van zijn geestelijke arbeid. Hij doorziet de illusies van het ego tot op de bodem. Daar wordt hij Boeddha.

We kunnen dat inzicht samenvatten in deze ene zin: alle lijden wordt veroorzaakt door de begeerte. En verlossing ligt in het loslaten van die begeerte.

Lied nr. 22: Tui amoris ignem

Het achtvoudig pad

Het zijn acht adviezen voor een manier van leven die uiteindelijk leidt tot volledige bevrijding van lijden.

1. Het juiste inzicht: inzien dat lijden en onvrede je hele bestaan infecteren.
2. De juiste intentie: in plaats van gedachten te koesteren die anderen en jezelf schade berokkenen, cultiveer je de wil om iedereen gelukkig te maken.
3. De juiste woorden. Waarachtig spreken, je onthouden van kwetsende taal en zinloos geklets.
4. De juiste handelingen: geen daden stellen die schadelijk zijn voor anderen. Zoals lichamelijk geweld, diefstal en seksueel wangedrag.
5. Het juiste levensonderhoud. Geen beroepsactiviteiten uitoefenen waarmee je kwaad doet en bedriegt.
6. De juiste inspanning: werken aan je mentale toestand om een positieve instelling te laten groeien, gebaseerd op liefde en mededogen.
7. De juiste opmerkzaamheid: het onderhouden van een aangescherpte aandacht voor alles wat in en rond jezelf gebeurt.
8. De juiste concentratie: om diepgaande inzichten in de aard van de werkelijkheid te ontwikkelen is meditatie aangewezen.

Lied nr. 46: Spiritus Jesu Christi

De kunst van het loslaten

Een oude zen monnik en een jonge zen monnik ondernemen een lange wandeltocht. Aan de oever van een rivier zien ze een vrouw. Ze wil graag naar de overkant voor het huwelijksfeest van haar zus, maar ze kan het zich niet veroorloven door het water te waden, want dan raakt haar prachtige jurk helemaal doorweekt. "Geen probleem, ik zal je naar de overkant dragen" zegt de oude monnik tegen haar.

De jonge monnik probeert hem van het voornemen af te brengen. "Je weet toch dat dit vanwege onze gelofte van kuisheid niet mag"?

"Ja dat weet ik. Maar onze regels zeggen ook dat we mededogen moeten hebben voor alle levende wezens. Daarom zal ik het toch doen."

Nadat de oude monnik de vrouw naar de andere oever heeft gedragen, zetten hij en zijn jongere metgezel in stilzwijgen hun tocht voort, tot ze 's avonds het klooster bereiken. Daar zegt de jonge monnik; "je had die vrouw toch echt niet in je armen mogen nemen om haar naar de andere kant te brengen."



De oude monnik glimlacht: "Goede vriend, ik heb die vrouw al een halve dag geleden achtergelaten aan de oever, maar ik geloof dat jij haar nog altijd met je meedraagt."

[Lied nr. 34:](#) [Nada te turbe](#)

Een belediging is een cadeau

Op een dag toen de Boeddha zijn volgelingen les gaf, kwam er een boze man op hem af. "U bent een waardeloze praatjesmaker," riep de man. Hij beledigde de Boeddha, schold hem uit en spuugde zelfs in zijn gezicht. Boeddha bleef bij dit alles heel rustig en reageerde niet. Toen de man na een tijdje weer wegging vroegen zijn leerlingen aan Boeddha: "waarom reageerde u niet? Bent u niet boos?" De Boeddha glimlachte: "stel je voor dat je een cadeau krijgt, maar je neemt het niet aan", antwoordde hij. "Van wie is dat cadeau dan?" De leerlingen dachten even na. "Dan blijft het van degene die het wilde geven, zeiden ze uiteindelijk." "Zo is het ook met beledigingen," legde Boeddha uit. "Als je ze niet in ontvangst neemt, blijven ze van degene die ze kwam brengen."

[Lied nr. 47:](#) [Veni lumen](#)

Stilte

Voorbeden met als [acclamatie nr. 84: O Lord hear my prayer](#)

[Lied nr. 132:](#) Vrede wens ik je toe

Slotgedachte

*Onze geest kan fantastisch zijn maar
hij kan ons ook veel problemen opleveren
en zich zelfs ontpoppen tot onze ergste vijand.
Soms zou ik willen dat onze geest een gebit was
dat we 's nachts op ons nachtkastje konden laten liggen.*

Sogyal Rinpoche, Tibetaanse lama.

[Slotlied nr. 145:](#) Je vous salue Marie