

## CEREMONIE BIJ DE VERJAARDAG VAN THAY'S TRANSFORMATIE

Orig.: [Ceremony to honor Thay on the second anniversary of his transformation | Plum Village](#)

door Dharmacharya Jack Lawlor (True Direction)

vrij vertaald door Karin Coolsaet (True Continuation of Peace)

---

### Toelichting / uitnodiging

Thich Nhat Hanh, onze leraar en één van de grootste spirituele leraren van onze tijd, overleed op 22 januari 2022 op 95-jarige leeftijd. Decennialang deelde hij onbaatzuchtig de Boeddha's weg van vrede, begrip en liefde met ons op toegankelijke en effectieve manieren.

In het begin voelden we ons een beetje gedesoriënteerd, een beetje verloren, maar geleidelijk aan ervoeren we dat de sangha inderdaad zijn voortzetting is. En wat is een betere manier om Thay te herdenken dan de kalme en stabiele energie van mindfulness in ons en in elkaar op te cultiveren, zoals Thay het ons leerde.

### Inleiding

De gemeenschap is vandaag bijeen om onze leraar en zenmeester Thich Nhat Hanh te herdenken en te eren. We bieden hem de vruchten van onze beoefening aan: onze gezamenlijke energie van mindfulness, vrede en mededogen.

Het leven van onze leraar gaat verder in zijn leerlingen en spirituele nakomelingen. De vrede en de vreugde van een leerling is ook de vrede en de vreugde van de leraar en alle spirituele voorouders. Zo zegt de Boeddha. De rust, de helderheid en de vrede die wij vandaag samen ervaren en cultiveren zijn een manifestatie van Thay en uitdrukking van onze aspiratie om zijn verderzetting te zijn.

We zullen beginnen met te luisteren naar 3 klanken van de bel en het lezen van de soetra over de Liefde, één van de belangrijkste leringen van de Boeddha, die vandaag nog net zo toepassing is als 2600 jaar geleden.

De klank van de bel is de stem van de Boeddha. Ze nodigt ons, hier en nu, uit om lichaam en geest weer te verenigen, door met volle aandacht te ademen, en zo terug te keren naar ons ware zelf.

*Luister. Luister naar deze prachtige klank.  
Ze brengt ons terug naar ons ware thuis.*

[B B B]



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

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

## Soetra over de Liefde

Luisterend naar deze soetra, kan je reflecteren op Thay's levenslange liefde voor alle levende wezens.

[Soetra over de Liefde.pdf \(aandacht.net\)](#)

[B]

Het leven van onze Leraar is een manifestatie van de essentie van de soetra over Liefde. Gedurende zijn leven heeft Thay in zoveel mensen het hart en de geest gevoed met liefde en het beste in hen gecultiveerd. Mogen wij en onze sangha's, met juiste ijver oefenen, zodat wij werkelijk Thay's voortzetting zijn.

## Meditatie

Beste vrienden,

we nemen nu de tijd om te vertragen, te ontspannen en te genieten van aandachtig ademen. Misschien merk je dat je op dit moment vooral hoog ademt omdat je nog wat gespannen bent. In dat geval nodig ik je uit om je uitademing een paar keer iets langer te maken dan gebruikelijk. Je borst en je buik ontspannen. Voel eens of er nog andere plekken in je lichaam gespannen zijn. Je schouders, armen, handen. Je dijen, kuiten, voeten. Laat bij elke uitademing wat meer spanning los. Probeer een ontspannen houding te vinden, die toch stevig en alert is. Voel ook eens of je gezicht ontspannen is: je voorhoofd, je ogen, je kaak. Een zachte glimlach ontspant je gezicht en opent je hart.

Nu brengen we onze volledige aandacht naar de ervaring van het ademen. Misschien gaat je aandacht nu naar het op- en neergaan van je middenrif. Of naar de luchtstroom die koud via je neus binnenkomt en er warm weer uitkomt. Of naar de pauze tussen in- en uitademing. Voel elke inademing. Voel elke uitademing. Breng al je aandacht samen in de adem. Wees nieuwsgierig en aandachtig. Wees alert op de lengte van elke in- en uitademing. Als er afleidingen opkomen, glimlach er dan gewoon naar, accepteer ze, adem er doorheen. Kijk hoe ze opkomen, een tijdje blijven en veranderen, en keer dan weer terug naar je adem. Terwijl je gecentreerd blijft in de adem, observeer je gewoon wat er ontstaat, blijft en verandert in je lichaam, je emoties en in je geest.

[B B B]

*Stille zitmeditatie (10'-20')*

[B]



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

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

## Uittreksels uit “Leven”

[The art of living : peace and freedom in the here and now : Nhất Hạnh, Thích, author :](#)  
[Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

(p.13) We hebben de neiging te denken dat we een afzonderlijk zelf hebben dat op een bepaald moment is geboren, op een ander moment weer zal sterven en dat permanent aanwezig is zolang we leven. Zolang we dit verkeerde inzicht aanhangen, zullen we lijden, en veroorzaken we lijden voor de mensen om ons heen. Ook zullen we andere levende wezens en onze kostbare planeet schade berokkenen.

(p.59) We zijn niet alleen ons lichaam, ook niet terwijl we nog leven. We inter-zijn met onze voorouders, nakomelingen en heel het universum. We hebben geen afzonderlijk zelf. We zijn nooit echt geboren en we zullen nooit echt sterven. We zijn onderling verbonden met al het leven en we veranderen voortdurend.

(p.77) Zie je hoe je voortbestaat in je ouders, broers en zussen, je leraren en je vrienden? Zie je het voortzettingslichaam van je ouders en dierbaren? We hoeven niet oud te worden of te sterven om ons voortzettingslichaam te kunnen zien. We hoeven niet te wachten tot dit lichaam volledig ontbonden is om ons voortzettingslichaam te kunnen zien, net zoals een wolk niet helemaal hoeft te zijn veranderd in regen om zijn voortzettingslichaam te kunnen zien. Kan je jouw regen, jouw rivier, jouw oceaan zien?

(p.77) We moeten allemaal oefenen zodat we ons voortzettingslichaam in het huidige moment leren zien. Als we ons voortzettingslichaam kunnen zien terwijl we nog leven, dan weten we ook hoe we het moeten cultiveren om een mooie voortzetting in de toekomst veilig te stellen. Dit is ware levenskunst. Als dan het moment daar is waarop ons fysieke lichaam uiteenvalt, zullen we het makkelijk los kunnen laten.

(p.78) Het kortste antwoord op vraag “Wat gebeurt er als ik sterf?” is dus dat je niet sterft. Dat is de waarheid. Als je begrijpt wat de ware aard is van iemand die sterft en van het sterven zelf, zul je zien dat de dood helemaal niet bestaat. Er is geen zelf dat sterft. Er is alleen maar sprake van transformatie.

(p.83) De beoefening van mindfulness kan op veel manieren voor opluchting zorgen. De grootst mogelijke bevrijding en vrede ontstaan wanneer we voeling krijgen met onze ware aard van geen-geboorte en geen-dood. Dit is heel goed mogelijk en geeft ons heel veel vrijheid. Als we voeling hebben met ons kosmische lichaam, ons God- of nirvana-lichaam, dan zijn we niet langer bang voor de dood. Dit is de hoogste boeddhistische leer en beoefening. Er zijn mensen die gelukkig en vredig kunnen sterven, omdat ze dit inzicht aangeraakt hebben.

[B B]



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

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

## De vijf punten van bewustzijn

[Recitatie De Vijf Punten van Bewustzijn.pdf \(aandacht.net\)](#)

Tussenin telkens [BELL AND BOW FROM THE WAIST]

Einde: [TWO SOUNDS OF THE BELL, BOWING FROM THE WAIST]

## Hartsoetra

[hartsoetra a font 16.enc \(aandacht.net\)](#)

## Dankbaarheid uitdrukken

We nemen nu graag uitgebreid de tijd om onze dankbaarheid naar Thay toe uit te drukken en te delen wat zijn leven en werk voor ons betekend heeft. We doen dat op de normale wijze van dharmadelen [....].

Maar eerst nemen we de tijd om, genietend van onze ademhaling, dicht bij onszelf te komen en Thay's aanwezigheid te voelen.

Straks, na een klank van de bel, kan je, als je dat wil, inbuigen om te delen.

[B]

## Gedichten

### *Geen komen, geen gaan*

[Gedicht TNH Geen komen en geen gaan.pdf \(aandacht.net\)](#)

### *Interbeing*

(vrije vertaling)

De zon kwam bij me binnen.

De zon kwam bij me binnen samen met de wolk en de rivier.

Ikzelf ging de rivier in

en ik ging de zon in met de wolk en de rivier.

Er is geen moment geweest

dat we niet samen waren.



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

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

Maar voor de zon bij me binnen kwam,  
was de zon al bij me  
en de wolk en de rivier.  
Voor ik de rivier inging,  
was ik al in de rivier.  
Er is geen moment geweest  
dat we niet samen waren.

Dus weet je dat,  
zolang je ademt,  
ik bij je zal zijn.

### *Contemplatie op grenzeloos leven*

“Leven” p.83-86

### Slotwoord

We willen iedereen bedanken om samen jullie vredige, liefdevolle energie aan te bieden. We hebben het geluk dat we zo'n inspirerende leraar delen, dat we dit pad hebben gevonden en toevlucht kunnen nemen in een prachtige sangha.



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

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