

Het aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen

Tijdens retraites kan je als beoefenaar de Vijf Aandachtsoefeningen aannemen. Je belooft dan aan jezelf en aan de gemeenschap dat je wilt leven volgens de leefregels van de Vijf Aandachtsoefeningen in het vertrouwen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

De ceremonie van het aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen wordt uitgevoerd tijdens retraites in Plum Village en EIAB. Ook bij retraites van Nederlandse dharmaleraren, zoals de winterretraite in Loenen, wordt deze ceremonie uitgevoerd.

Vijf Aandachtsoefeningen aannemen

De Vijf Aandachtsoefeningen werden oorspronkelijk door de Boeddha geformuleerd om richting te geven aan de beoefening. De leefregels geven richting aan het pad dat we willen gaan en helpen ons te voorkomen dat we lijden veroorzaken voor onszelf en anderen. Wanneer je tijdens de ceremonie de Vijf Aandachtsoefeningen aanneemt spreek je het voornemen uit om op deze thema's te oefenen. Op het eind van de ceremonie ontvang je je persoonlijke dharmanaam.

Boeddhist worden?

De Vijf Aandachtsoefeningen aannemen hoeft niet in te houden dat je een boeddhist wordt. Je kunt geworteld blijven in je eigen religieuze traditie. Ook daar kunnen de Vijf Aandachtsoefeningen een bron van inspiratie zijn. Zij hebben een universele betekenis.

Toevlucht nemen in De Drie Juwelen

Toevlucht nemen tot de Drie Juwelen betekent je vertrouwen uitspreken in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Tegenwoordig wordt het toevlucht nemen niet altijd meer als apart onderdeel van de ceremonie uitgevoerd. Thich Nhat Hanh wil hiermee de universele betekenis van de Aandachtsoefeningen benadrukken

Toevlucht nemen in De Drie Juwelen betekent je vertrouwen uitspreken in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. De Boeddha wijst ons de weg op ons spirituele pad. De Boeddha is niet alleen de historische persoon die 2600 jaar geleden leefde, maar ook alle generaties van leraren die ons met hem verbinden. Ook de ontwaakte natuur in ieder levend wezen is de Boeddha. Ieder element van het universum dat ons de weg toont van liefde en begrip, de onbevangen blik van een kind, de zonnestraal die een bloem haar schoonheid doet ontvouwen, bevat de ontwaakte natuur van de Boeddha. Toevlucht nemen in de Boeddha wil zeggen dat je vertrouwen hebt in dit 'ontwaakt zijn'.

De Dharma is het geheel van onderricht in liefde en begrip. De historische Boeddha en zijn volgelingen hebben de Dharma als leer nagelaten in de vorm van lezingen, commentaren en oefeningen. Deze tonen ons de weg naar vrede, diep inzicht, liefde en begrip. De Dharma bestaat ook uit alle aspecten van het leven die ons inspireren op ons pad. Zo leert de wolk die langs de hemel zweeft ons over vrijheid en het vallend blad geeft ons een Dharmales over loslaten. Toevlucht nemen in de Dharma betekent vertrouwen te hebben in deze weg van liefde en begrip.

De Sangha is de gemeenschap die in harmonie en bewuste aandacht leeft. Je sangha wordt gevormd door je leraren, je spirituele vrienden en jijzelf. Je kunt je vreugde en je problemen met je Sangha delen. In de warmte

en de kracht van je Sangha kun je leren ontspannen en loslaten. De Sangha is een rivier die stroomt en buigt en zich aanpast aan de omgeving waarin hij zijn loop heeft. Binnen een Sangha wordt de oefening gemakkelijker, vreugdevoller en steviger. Toevlucht nemen in de Sangha betekent je vertrouwen uitspreken in jezelf en de andere beoefenaars.