

Programma meditatiebijeenkomst

In de Plum Village traditie worden meditatiebijeenkomsten meestal op een bepaalde wijze uitgevoerd. Zit- en loopmeditatie zijn de steeds terugkerende vaste onderdelen. Uitwisselen van inzichten en ervaringen (het dharmadelen) maakt ook altijd onderdeel uit van het programma. .

VOORAF

Het buigen

Tijdens een meditatiebijeenkomst buigen we regelmatig naar elkaar met onze handen gevouwen voor onze borst. Het gaat hierbij om bewuste aandacht te hebben voor iemand. Je buigt om de ware aard, de boeddhanatuur in de ander te erkennen. Je kunt in stilte deze gatha zeggen:

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

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

Aandachtige manieren

Aandachtige manieren zorgen ervoor dat we ons op ons gemak voelen temidden van andere beoefenaars en dat we zelf anderen op hun gemak stellen. Het langzaam lopen, het doen van één ding tegelijk met volledige aandacht, de sfeer van rust en vrede, zorgen ervoor dat het geen inspanning is om samen te zijn. Deze manieren van doen 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.

De rol van de klankschaal

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.

Vanwege dit respect spreken we niet over het slaan of luiden van de klankschaal, maar we hebben het over het 'uitnodigen' van de klankschaal. De kleine houten stok staat daarom bekend als de 'uitnodiger'. Degene die de klankschaal uitnodigt is de bellmaster. Deze persoon is rustig en helder, zodat hij of zij in staat is de groep op een juiste wijze te ondersteunen. Voordat je de klankschaal uitnodigt, concentreer je je op de ademhaling en kun je de volgende gatha zeggen:

*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 of klankschaal uitnodigen, wordt hij eerst wakker gemaakt. Hiervoor tikken we zacht de rand van de schaal aan met de 'uitnodiger' en houden deze even vast, waardoor een gedempt geluid ontstaat. Dit bereidt de groep voor op een volgende, luide klank. Iedereen onderbreekt nu de activiteit waar hij of zij mee bezig is en concentreert zich op tenminste drie ademhalingen. De volgende gatha kan je daarbij helpen:

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

DE BIJEENKOMST

Het binnenlopen van de meditatiekamer 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 tijds aanwezig te zijn zodat je al comfortabel zit voordat de Klankschaal wordt uitgenodigd en de sessie begint.

Wierook

Voor het starten van een meditatie sessie wordt wierook aangestoken en geofferd aan de Boeddha. Hierbij wordt de volgende tekst geciteerd:

*In dankbaarheid offeren we deze wierook
aan alle Boeddha's en Bodhisattva's in ruimte en tijd.
Moge hij, 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.*

De bellmaster of begeleider 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.

Vaak is de eerste **zitmeditatie** een geleide meditatie. Hierbij worden steeds met enkele minuten tussenpauze regels tekst voorgelezen. Dit helpt de deelnemers om zich te concentreren op hun ademhaling. Telkens wordt de klankschaal gewekt met een zachte aanraking, worden de regels tekst voorgelezen en wordt met een luide klank de stilte weer ingeluid. De geleide meditatie wordt afgesloten met een één luide klank (na het wekken van de bel).

Na afloop van deze eerste zitmeditatie wordt de kleine bel, na een weksignaal, éénmaal uitgenodigd. Na het opwrijven 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.

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.

Voor de tweede periode van de zitmeditatie wordt de grote Klankschaal weer uitgenodigd: na een weksignaal begin je met drie luide klanken. De tweede sessie is meestal een stille meditatie. Om de sessie te beëindigen volgt - na een weksignaal - één luide klank.

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 door de begeleider of iemand anders. Zie ook deze [voorlees teksten](#).

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. De begeleider nodigt de deelnemers uit hun ervaringen met de beoefening te delen (dharmadelen).

Dharmadelen

Dharmadelen biedt ons de gelegenheid om met elkaar inzichten en ervaringen vanuit onze beoefening te delen. Het is de bedoeling het uitwisselen zoveel mogelijk te baseren op onze eigen ervaring en inzichten 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.

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.

Bedenk 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 de bijeenkomst in een individueel contact daar niet altijd meer op door wil gaan.

Het is goed om de dharmadelen te beginnen met een paar minuten stilte om 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.

Het delen wordt afgerond met één bel, een korte stilte, en, afhankelijk van de sfeer in de groep, met een lied of met het vasthouden van elkaars handen. De begeleider bedankt de deelnemers voor wat ze gedeeld hebben. Het opstaan na afloop wordt begeleid met de bel: een eerste klank om op te staan, een tweede om naar elkaar te buigen en een derde om naar de Boeddha te buigen.

Gezamenlijke oefeningen

Ook andere oefeningen kunnen worden toegepast tijdens een meditatieavond of een dag van aandacht., zoals Totale Ontspanning, de Buigingen (Aarde aanraken), Opnieuw beginnen Beschrijvingen van gezamenlijke oefeningen vind je op de website bij 'Teksten Beoefening'.

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.

Afsluiten

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