

# RECITATIECEREMONIE 5 AO

## VIJF AANDACHTSOEFENINGEN

Leven in Aandacht Vlaanderen

23/04/2022



## TAAKVERDELING

### Ceremoniemeester / bel master

De recitatie van de Vijf Aandachtsoefeningen wordt begeleid door een gevorderde beoefenaar. De ceremoniemeester is ook de bell master. Deze persoon is goed bekend met alle ceremonieliederen en kan ze zelfstandig zingen.

### Sanghakarman-procedure

Vooraf worden 2 mensen aangeduid voor de Sanghakarman-procedure. Die oudste beoefenaar neemt de rol van Sanghakarman-meester op, de jongste die van vertegenwoordiger van de Sangha.

De vertegenwoordiger van de sangha zal de namen noemen van mensen die verklaren hun best te hebben gedaan om de aandachtsoefeningen te bestuderen en te beoefenen, maar die niet aanwezig kunnen zijn.

Wie genoemd wil worden in deze procedure meldt dat vooraf bij de organisatoren.

### Recitatie van de vijf aandachtsoefeningen

De Aandachtsoefeningen worden door 5 deelnemers om de beurt gelezen.

## DE CEREMONIE

*De ceremonie begint met stille meditatie.*

*Na circa 12 minuten, kondigt een bel het einde van de meditatie aan.*

### 1. De opening van de ceremonie

*De ceremoniemeester verwelkomt de deelnemers en licht het verloop van de ceremonie toe.*

*BEL, BEL, BEL*

*1 x kleine bel*

*Iedereen gaan staan achter de meditatiemat of voor de stoel en keert zich naar het altaar*

## 2. Het offeren van de wierook

diegene die de wierookoffering doet stapt in loopmeditatie naar het altaar, steekt de wierook aan en staat recht voor het altaar met de wierook tegen het voorhoofd



BEL, BEL, BEL

diegene die de wierookoffering doet leest of zingt:

[mp3](#)

The musical score consists of eight staves of music in a single system. Each staff has a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. The music is a simple, melodic line with some phrasing slurs. The lyrics are: In dank - baar - heid of - fe - ren we de - ze wie - rook aan al - le Boed - dha's en Bod - dhi - satt - va's in ruim - - - te en tijd. Mag het, geu - rend als de Aar - de, de lang - zaam rij - pen - de vrucht weer - spie - ge - len van be - grip - - en van ons stre - ven in aan - dacht te le - ven Mo - gen wij en al - le we - zens met - ge - zel - len zijn van Boed - dha's en Bod - dhi - satt - va's. Mo - gen wij ont - wa - ken uit on - acht - zaam - heid en ons wa - re thuis ver - we - zen - lij - ken.

BEL

### 3. De aarde aanraken

We blijven staan naar het altaar gekeerd.

Op je mat of voor je stoel is ruimte om de aarde aan te raken.



[instructievideo](#): "de aarde aanraken"

#### Openingsgatha

Door de ceremoniemeester



[mp3](#)

De - ge - ne die buigt en de - ge - ne voor wie ge - bo - gen wordt  
zijn bei - den van na - tu - re leeg. Daar - om is de  
com - mu - ni - ca - tie tus - sen hen on - uit - spre - ke - lijk vol - maakt.  
Ons oe - fen - cen - trum is het Net van In - dra, dat al - le Boed - dha's  
waar dan ook weer - spie - gelt. En met mijn per - soon voor el - ke Boed - dha  
neem ik met hart en ziel mijn toe - vlucht.

BEL

## De Buigingen

Door de ceremoniemeester

Samen: "voor wie wij buigen in dankbaarheid"



[mp3](#)



De Boed - dha, de Dhar - ma en de San - gha, die licht bren - gen in  
de tien rich-ting-en, voor wie wij bui - gen in dank-baar-heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank



Sha - kya - mu - ni Boed - dha, de vol - le - dig ont - waak - te, die te - mid - den van  
lij - den en ver - war - ring ons het pad van be - wust - zijn leert en voor - leeft,  
voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank



Man - jush - ri, de Bo - dhi - stt - va van het gro - te be - grip,  
die on - we - tend - heid door - snij - dend ons hart en geest doet ont - wa - ken,  
voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

Sa - man - ta - bha - dra, de Bo - dhi - satt - va van het juis - te han - de - len  
 die vol aandacht en vreug - de werkt voor het wel - zijn van al - le we - zens,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

A - va - lo - ki - tesh - va - ra, de Bo - dhi - satt - va van het gro - te me - de - do - gen,  
 die diep - gaand luis - tert en le - ven - de we - zens op tal - lo - ze - ma - nie - ren dient,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

Kshi - ti - gar - bha, de Bo - dhi - satt - va van het juis - te stre - ven,  
 die zon - der vrees door - dringt in de rij - ken van lij - den en dui - ter - nis,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank



Ma - i - trey - a, de Boed - dha die nog ge - bo - ren zal wor - den,  
 die het zaad van ont - wa - ken en van lief - de - vol - le vrien - de - lijk - heid  
 laat ont - kie - men in kin - de - ren en in al - le le - ven - de we - zens,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

Bo - dhi - satt - va Gai - a, gro - te Moe - der Aar - de, kost - baar  
 ju - weel van de kos - mos, die al - les voedt, draagt - en heelt,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

Ma - ha - vai - ro - can - na Tha - ta - ga - tha, gro - te Va - der Zon - ,  
 Boed - dha van on - ein - dig licht en le - ven. Bron van le - ven op  
 aar - de, die het licht in al - le rich - tin - gen uit - straalt,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

de stroom van le - ra - ren die ons zijn voor - ge - gaan,  
 die ons met me - de - do - gen en zon - der vrees het pad la - ten zien,  
 voor wie wij bui - gen in dank - baar - heid.

BEL BEL \* – aarde aanraken [ 3 x ademen] – korte klank

\* 2 Bellen geven aan dat we hierna weer kunnen gaan zitten.

## 4. Openingsvers

BEL, BEL, BEL

Samenzang



[mp3](#)

in 3de herh:  
BEL op Arahato

Na - mo Tas - sa Bha - ga - va - to A - ra - ha - to

Sam - ma Sam - bud - dhas - sa

De Dhar - ma is diep en prach - tig. We heb - ben

nu de kans haar te zien, te be - stu - de - ren en te oe - fen - en.

We be - lo - ven haar wa - re be - te - ke - nis te ver - we - zen - lij - ken.

BEL

## 5. Hartsoetra

Het inzicht dat ons naar de andere oever brengt

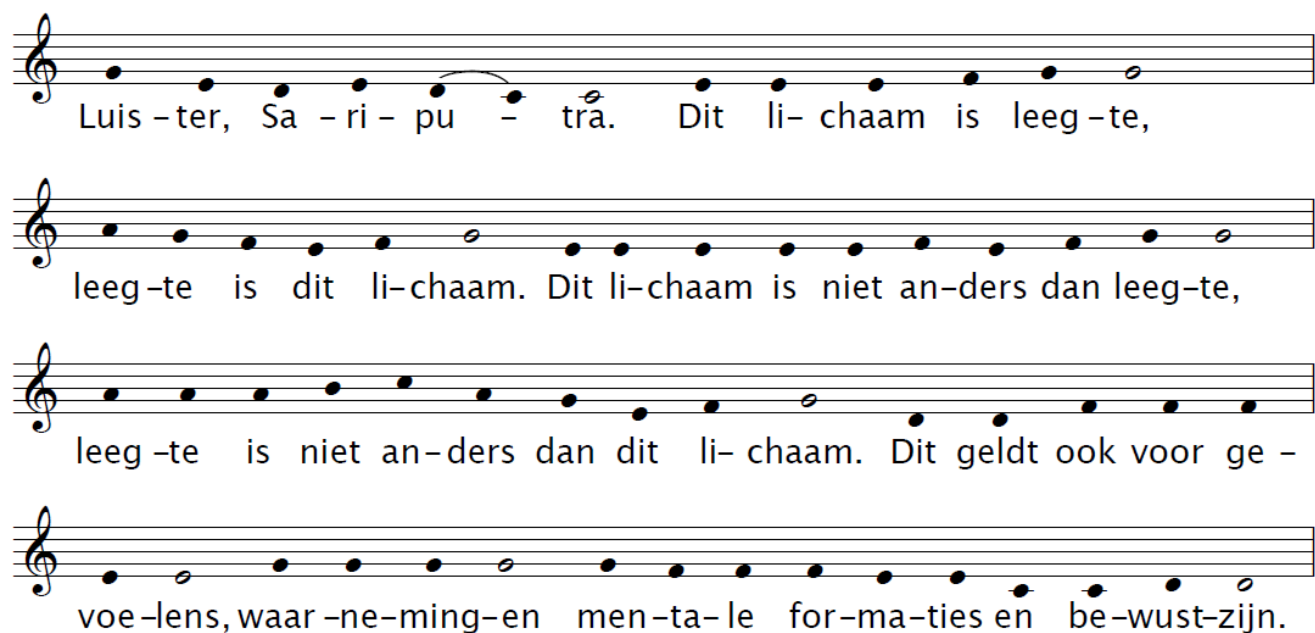


[mp3](#)



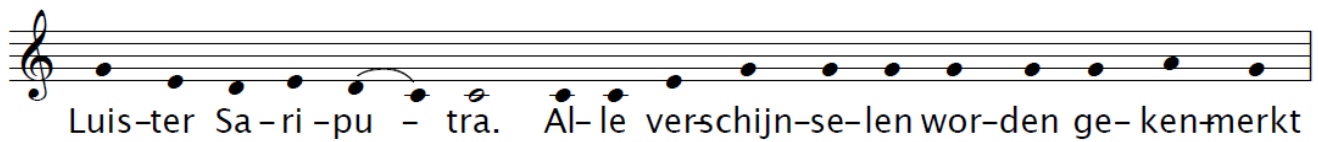
A - va - lo - ki - tesh - va - ra, diep - gaand me - di - te - rend  
met het in - zicht dat ons naar de an - de - re oe - ver brengt  
ont - dek - te plot - se - ling dat al - le vijf skan - da's op ge - lij - ke  
wij - ze leeg zijn. Door dit in - zicht o - ver - won hij al het lij - den.

BEL

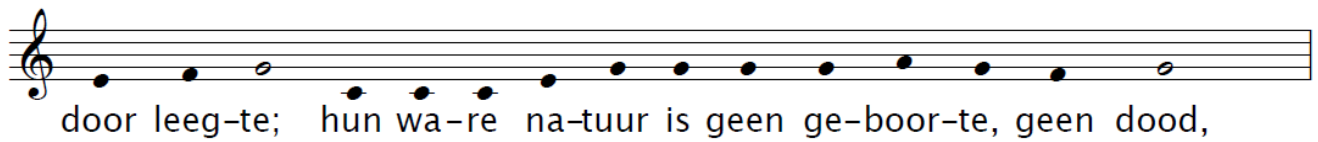


Luis - ter, Sa - ri - pu - tra. Dit li - chaam is leeg - te,  
leeg - te is dit li - chaam. Dit li - chaam is niet an - ders dan leeg - te,  
leeg - te is niet an - ders dan dit li - chaam. Dit geldt ook voor ge -  
voe - lens, waar - ne - ming - en men - ta - le for - ma - ties en be - wust - zijn.

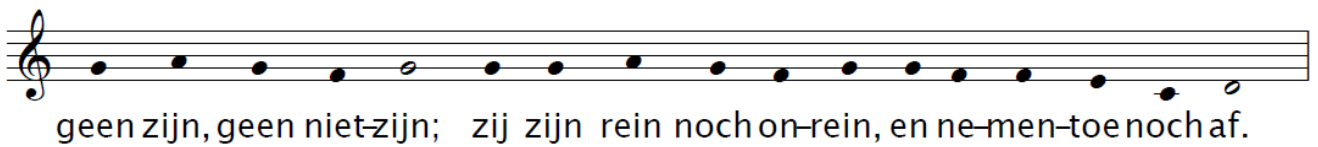
BEL



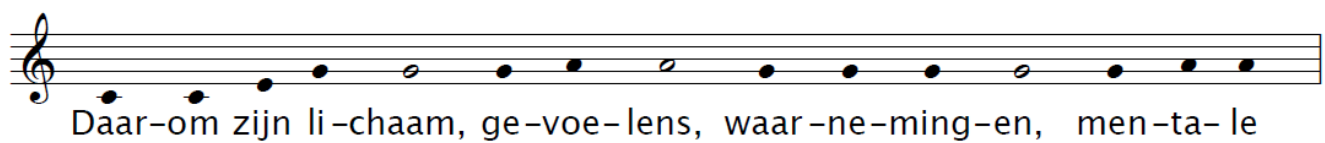
Luis-ter Sa-ri-pu - tra. Al-le verschijn-se-len wor-den ge-ken-merkt



door leeg-te; hun wa-re na-tuur is geen ge-boor-te, geen dood,



geen zijn, geen niet-zijn; zij zijn rein noch on-rein, en ne-men-toe noch af.



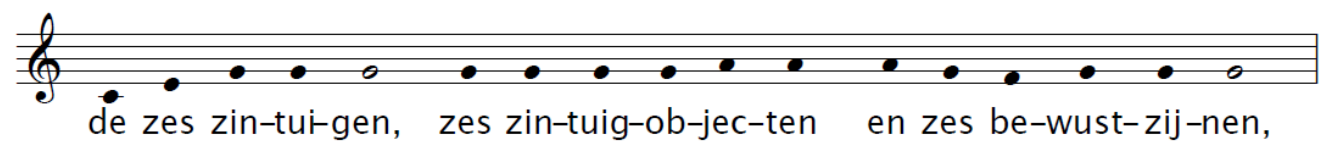
Daar-om zijn li-chaam, ge-voe-lens, waar-ne-ming-en, men-ta-le



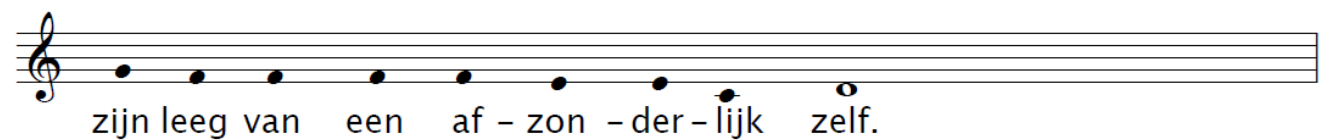
for-ma-ties en be-wust-zijn leeg van een af-zon-der-lijk zelf.



Ook de acht - tien we - rel - den van ver - schijn - se - len,



de zes zin-tui-gen, zes zin-tuig-ob-jec-ten en zes be-wust-zij-nen,



zijn leeg van een af - zon - der - lijk zelf.

Ook de twaalf scha - kels van on - der - ling af - han - ke - lijk ont - staan,

en hun ein - de, zijn leeg van een af - zon - der - lijk zelf.

Lij - den, de oor - za - ken van lij - den, het ein - de van lij - den,

het pad. in - zicht en re - a - li - sa - tie zijn leeg van een af -

zon - der - lijk zelf. Wie dit kan zien hoeft niets meer te be - rei - ken.

BEL

Bo - dhi - satt - va's die oe - fen - en met het in - zicht dat ons naar de

an - de - re oe - ver brengt ken - nen geen be - lem - me - ring - en in hun geest.

Vrij van be - lem - me - ring - en ken - nen zij geen angst,

ver - nie - ti - gen zij al - le ver - keer - de waar - ne - ming - en

en re - a - li - se - ren vol - maakt nir - wa - na.

Door de be - oe - fe - ning van het in - zicht dat ons naar de an - de - re  
 oe - ver brengt, kun - nen al - le Boed - dha's in het ver - le - den, he - den en  
 de toe - komst au - then - tie - ke en vol - maak - te ver - lich - ting be - rei - ken.

BEL

Weet daar - om, Sa - ri - pu - trā, dat het in - zicht dat ons naar  
 de an - de - re oe - ver brengt een groot - se man - tra is, de meest  
 ver - hel - de - ren - de man - tra, de hoog - ste man - tra, de on -  
 ge - e - ve - naar - de Man - tra, de wa - re wijs - heid die in staat  
 is aan al - le vor - men van lij - den een ein - de te ma - ken.  
 La - ten we daar - om het in - zicht dat ons naar de an - de - re oe - ver  
 brengt e - ren en de - ze man - tra ver - kon - di - gen:

Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te Bo -  
dhi - Sva - ha! Ga - te, Ga - te, Pa - ra - ga - te,  
Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi - Sva - ha! Ga - te, Ga - te,  
Pa - ra - ga - te, Pa - ra - sam - ga - te, Bo - dhi - Sva - ha!

BEL, BEL



## 6. Sanghakarman-procedure

**Sanghakarman Meester** ..... Is de hele gemeenschap bijeen?

**Vertegenwoordiger van de Sangha** ... De hele gemeenschap is bijeen.

**Sanghakarman Meester** ..... Is er harmonie in de gemeenschap?

**Vertegenwoordiger van de Sangha** .... Ja, er is harmonie.

**Sanghakarman Meester** ..... Zijn er mensen die niet aanwezig kunnen zijn en die gevraagd hebben hen te vertegenwoordigen? En hebben deze mensen verklaard hun best te hebben gedaan de Vijf Aandachtsoefeningen te bestuderen en te oefenen?

**Vertegenwoordiger van de Sangha** .... Nee, die zijn er niet.

of

JA, ..... (namen) zijn niet aanwezig. Zij hebben gevraagd hen te vertegenwoordigen en zij verklaren dat zij hun best gedaan hebben de Vijf Aandachtsoefeningen te bestuderen en te oefenen.

**Sanghakarman Meester** ..... Wat is de reden dat we vandaag bij elkaar zijn?

**Vertegenwoordiger van de Sangha** .... De gemeenschap is bij elkaar gekomen om de Vijf Aandachtsoefeningen te reciteren.

**Sanghakarman Meester** ..... Geachte gemeenschap, luister. Vandaag, ..... (datum), is de dag dat we de Vijf Aandachtsoefeningen reciteren. We zijn bijeengekomen op het afgesproken tijdstip. De gemeenschap is klaar om te luisteren naar de aandachtsoefeningen en ze te reciteren in een sfeer van harmonie. De recitatie kan beginnen. Is dat juist en volledig?

**Iedereen** ..... Dat is juist en volledig.

BEL

## 7. Recitatie van de Vijf Aandachtsoefeningen

### Introductie

*(door de ceremoniemeester)*

Vrienden, het is nu tijd voor het reciteren van de Vijf Aandachtsoefeningen, luister. De Vijf Aandachtsoefeningen vormen de basis voor een gelukkig leven. Zij hebben het vermogen om het leven te beschermen en de moeite waard te maken. Ze openen ook de poort naar verlichting en bevrijding. Luister goed naar iedere Aandachtsoefening en zeg iedere keer in stilte “ja” als je ziet dat je de afgelopen tijd je best gedaan hebt om

de voorgelezen oefening te bestuderen, te beoefenen en na te leven.

### Recitatie

#### *De eerste aandachtsoefening: Eerbied voor het leven*

L.: Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van leven, beloof ik van ganser harte om mijn begrip van interzijn en mededogen te ontwikkelen en het leven van mensen, dieren, planten en onze Aarde te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten. Wetend dat verkeerd handelen voortkomt uit woede, angst, hebzucht en onverdraagzaamheid, die op hun beurt ontstaan door dualistisch en discriminerend denken, neem ik mij voor open te zijn, niet te discrimineren en niet gehecht te zijn aan opvattingen, om zodoende geweld, fanatisme en dogmatisch denken in mijzelf en in de wereld te transformeren.

Dit is de eerste van de Vijf Aandachtsoefeningen. Heb je getracht hem te bestuderen, te oefenen en na te leven in de afgelopen periode?

[ 3 x ademen] BEL

#### *De tweede aandachtsoefening: Werkelijk geluk*

L.: Bewust van het lijden veroorzaakt door uitbuiting, sociaal onrecht, diefstal en onderdrukking beloof ik van ganser harte te leren vrijgevig te zijn in mijn denken, spreken en handelen. Ik heb het oprechte voornemen niet te stelen en me niets toe te eigenen wat een ander toebehoort en mijn tijd, energie en materiële middelen te delen met allen die dat nodig hebben. Ik wil diepgaand leren kijken zodat ik kan zien dat het geluk en lijden van anderen niet verschilt van mijn eigen geluk en lijden, dat werkelijk geluk niet mogelijk is zonder begrip en mededogen en dat het najagen van weelde, roem, macht en zintuiglijk genot veel lijden en wanhoop kan veroorzaken. Ik ben me er van bewust dat werkelijk geluk afhangt van mijn geestelijke houding en niet van uiterlijke omstandigheden en ik kan hier en nu gelukkig zijn door te beseffen dat er in en om mij heen genoeg voorwaarden zijn om gelukkig te zijn. Ik neem me voor om op een juiste manier in mijn levensonderhoud te voorzien zodat ik kan helpen om het lijden van levende wezens op aarde te verminderen en het proces van de opwarming van onze aarde te keren.

Dit is de tweede van de Vijf Aandachtsoefeningen. Heb je getracht hem te bestuderen, te oefenen en na te leven in de afgelopen periode?

[ 3 x ademen] BEL

*De derde aandachtsoefening: Ware liefde*

L.: Bewust van het lijden veroorzaakt door onverantwoord seksueel gedrag beloof ik van ganser harte om verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen en de veiligheid en integriteit te respecteren van individuen, paren, gezinnen en van de gemeenschap als geheel. Wetend dat seksueel verlangen niet hetzelfde is als liefde en dat seksuele activiteit, ingegeven door begeerte, mijzelf en anderen beschadigt, neem ik mij oprecht voor om geen seksuele relatie aan te gaan zonder dat er sprake is van werkelijke liefde en een duurzame verbintenis waarvan familie en vrienden weten. Ik zal alles doen wat in mijn vermogen ligt om kinderen te beschermen tegen seksueel misbruik en trachten te voorkomen dat paren en gezinnen uiteenvallen door onverantwoord seksueel gedrag. Wetend dat lichaam en geest één zijn wil ik graag leren zorgvuldig om te gaan met mijn seksuele energie, en liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, vreugde en onvoorwaardelijke acceptatie — de vier elementen van werkelijke liefde – te ontwikkelen, zowel voor mijn eigen geluk als voor het geluk van anderen. Als ik oefen in ware liefde weet ik dat mijn voortbestaan in de toekomst prachtig zal zijn.

Dit is de derde van de Vijf Aandachtsoefeningen. Heb je getracht hem te bestuderen, te oefenen en na te leven in de afgelopen periode?

[ 3 x ademen] BEL

*De vierde aandachtsoefening: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren*

L.: Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen om zo mijn boosheid te herkennen. Ik zal diepgaand kijken naar het ontstaan van de boosheid, vooral naar verkeerde waarnemingen en gebrek aan begrip voor het lijden in mijzelf en in anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk ons lijden kunnen los laten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

Dit is de vierde van de Vijf Aandachtsoefeningen. Heb je getracht hem te bestuderen, te oefenen en na te leven in de afgelopen periode?

[ 3 x ademen] BEL

### *De vijfde aandachtsoefening: Heling en voeding*

L.: Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, muziek, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

Dit is de vijfde van de Vijf Aandachtsoefeningen. Heb je getracht hem te bestuderen, te oefenen en na te leven in de afgelopen periode?

[ 3 x ademen] BEL

### **Slot**

Vrienden, we hebben nu samen de Vijf Aandachtsoefeningen gereciteerd. Zij vormen de basis van het geluk van het individu, de familie en de maatschappij. Als we hen regelmatig reciteren zal onze beoefening en studie zich gaandeweg verdiepen.

## 8. De Drie Toevluchten



Samenzang

BEL

[mp3](#)

Ik neem toe - vlucht tot de Boed - dha, de - gene die me de weg wijst  
in dit le - ven. Ik neem toe - vlucht tot de Dhar - ma, de weg  
van lief - de en be - grip. Ik neem toe - vlucht tot de San - gha,  
de ge - meen - schap die leeft in har - mo - nie en aan - dacht.

BEL

**Iedereen:** Wanneer ik toevlucht neem tot de Boeddha  
zie ik helder het pad van licht en schoonheid in de wereld.  
Wanneer ik toevlucht neem tot de Dharma,  
leer ik vele deuren te openen op het pad van transformatie.  
Wanneer ik toevlucht neem tot de Sangha,  
is er licht dat me ondersteunt en mijn beoefening vrijwaart van hindernissen.

BEL

**Refrein**

BEL

**Iedereen:** Toevlucht nemend tot de Boeddha in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen hun ontwaakte natuur te herkennen,  
waardoor ze de geest van liefde realiseren.  
Toevlucht nemend tot de Dharma in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen zich de beoefening volledig eigen te maken  
en samen het pas van bevrijding te gaan.  
Toevlucht nemend tot de Sangha in mijzelf,  
streef ik ernaar alle mensen te helpen Viervoudige gemeenschappen op te zetten,  
alle wezens te omarmen en hun transformatie te ondersteunen.

BEL

**Refrein**

BEL

## 9. De verdiensten delen

Samenzang



[mp3](#)

Het re - ci - te - ren van de Aan-dachts - oe - fen - ing - en en het gaan van  
de weg van be - wust - zijn brengt on - ein - di - ge wel - da - dig - heid.  
We be - lo - ven de vruch - ten hier-van met al - le we - zens te de - len.  
We be - lo - ven on - ze ou - ders, le - ra - ren, vrien - den, en de  
tal - lo - ze an - de - re we - zens die ons lei - den en steu - nen  
op ons pad, te zul - len e - ren.

BEL, BEL, BEL

2 x kleine bel:

- voor het buigen naar elkaar
- voor het buigen naar de Boeddha