

GIVE MOTHER EARTH THE NEXT 18 MONTHS

*"Once we see that something needs to be done, we must take action.
Seeing and action go together. Otherwise, what is the point in seeing?"*
– Thich Nhat Hanh



Welkom.

Dit najaar wordt er door miljoenen mensen aandacht gevraagd voor de klimaatcrisis tijdens vele bijeenkomsten over de hele wereld.

De mensen doen mee uit angst voor wat ons te wachten staat als er niets wordt gedaan aan de klimaatcrisis en ook uit liefde voor het leven en de Aarde. Ze zien dat er iets moet gebeuren. En zoals Thay zei: "Als we zien dat er iets moet gebeuren, dan moeten we actie ondernemen. Zien en actie gaan samen. Anders, wat is het nut van het zien?".

Deze sanghabijeenkomst lezen we de eerste liefdesbrief van Thay aan de Aarde. Het is een contemplatie welke kan helpen om een intiem gesprek met onze planeet te voeren. Maar boven alles is het een oefening in diep kijken.

Na het lezen van de brief doen we een geleide meditatie op het thema. Vervolgens loopmeditatie en daarna een meditatie in stilte, welke ik tegen onze gewoonte in zal eindigen met een metta meditatie. Ik denk dat we hier dan behoefte aan hebben. Hierna is er gelegenheid tot delen.

GELEIDE MEDITATIE (20 min)

Geliefde Moeder van alle wezens

Lieve Moeder Aarde,

Ik buig mijn hoofd voor jou terwijl ik diep kijk en zie dat je in mij aanwezig bent en dat ik een deel van jou ben. Ik werd uit jou geboren. Jij bent altijd aanwezig en biedt me alles wat ik nodig heb voor mijn voeding en groei. Mijn moeder, mijn vader en al mijn voorouders zijn ook jouw kinderen. We ademen jouw frisse lucht. We drinken jouw frisse water. We eten jouw voedzame eten. Jouw kruiden genezen ons als we ziek zijn.

Je bent de moeder van alle wezens. Ik spreek je aan met de mensennaam Moeder terwijl ik weet dat jouw moedernatuur omvangrijker en ouder is dan de mensheid. Wij zijn maar één nog jonge soort van jouw vele kinderen. Alle andere miljoenen soorten die nu leven - of geleefd hebben – op Aarde zijn ook jouw kinderen. Je bent geen persoon, maar ik weet dat je zeker niet minder bent dan een persoon. Je bent een levend en ademend wezen in de vorm van een planeet. Elke soort heeft zijn eigen taal, maar jij als onze Moeder kunt ons allemaal verstaan. Daarom kun je mij vandaag ook horen als ik mijn hart voor je open en mijn gebed tot je richt.

Lieve Moeder, daar waar aarde is, water, steen of lucht, daar ben jij, voed je mij en geef je me leven. Je bent aanwezig in iedere cel van mijn lichaam. Mijn fysieke lichaam is jouw fysieke lichaam. En zoals de zon en sterren in jou aanwezig zijn, zijn ze aanwezig in mij. Jij bent niet buiten

mij en ik ben niet buiten jou. Je bent meer dan alleen maar mijn omgeving. Je bent niets minder dan mijzelf.

Ik beloof dat ik het bewustzijn levend zal houden dat jij altijd in mij bent en ik altijd in jou. Ik beloof me bewust te zijn dat jouw gezondheid en welzijn mijn eigen gezondheid en welzijn zijn. Ik weet dat ik dit bewustzijn levend moet houden in mijzelf om voor ons beiden vreedzaam, gelukkig, gezond en sterk te zijn.

Soms vergeet ik dat. Verloren in de verwarring en zorgen van het dagelijks leven vergeet ik dat mijn lichaam jouw lichaam is en soms vergeet ik zelfs helemaal dat ik een lichaam heb.

Als ik onbewust ben van de aanwezigheid van mijn eigen lichaam en de prachtige planeet om me heen en binnen in me, ben ik niet in staat het kostbare geschenk van het leven dat je me gaf te koesteren en te vieren.

Lieve Moeder, mijn diepste wens is te ontwaken voor het wonder van het leven. Ik beloof mezelf te oefenen aanwezig te zijn in ieder moment voor mezelf, mijn leven en voor jou. Ik weet dat mijn waarlijke aanwezigheid het beste geschenk is dat ik jou, degene die ik liefheb, kan aanbieden.

Ik adem in en ben me ervan bewust dat ik inadem
Uitademend ben ik me ervan bewust dat ik uitadem
In/uit

Ik adem in en ben me bewust van mijn lichaam
Ik adem uit en ontspan mijn lichaam
Me bewust van lichaam / ontspannen lichaam

Ik adem in en voel de aanwezigheid van Moeder Aarde in elke cel van mijn lichaam
Ik adem uit en ben me ervan bewust dat ik deel ben van Moeder Aarde
Moeder Aarde in mij / Moeder Aarde en ik zijn één

Inademend, met elke bewuste ademhaling, genees ik mezelf
Uitademend, met elke bewuste ademhaling, genees ik Moeder Aarde
Mezelf genezen / Moeder Aarde genezen

Ik adem in en word wakker met het wonder van het leven
Uitademend bied ik mijn ware aanwezigheid aan mijzelf en Moeder Aarde aan
Wakker worden / Mijn aanwezigheid aanbieden

Ik adem in en ben me ervan bewust dat ik een cel in het Sangha-lichaam ben
Ik adem uit en glimlach naar het sangha-lichaam, wetende dat we samen voor Moeder Aarde en elkaar zorgen
Cel in Sangha-lichaam / Glimlachend naar de sangha

We gaan over op de loopmeditatie. We gaan staan en na de bel kan dan ieder zijn of haar eigen pad volgen. Na verloop van tijd zal de bel opnieuw klinken en dan is iedereen uitgenodigd om hier terug te komen voor de stiltemeditatie, welke ik zal eindigen met een metta meditatie.

De uitnodiging is om tijdens de loopmeditatie te contempleren over hoe het 'zien' dat we één zijn met de Aarde kan worden omgezet in 'actie', in het hebben van een positieve impact op het leven. Soms moet er iets gebeuren voordat er iets gebeurt. Dat soms is nu. Dit is een tijd om verder te gaan dan de Aandachtsoefeningen te reciteren en metta meditatie te beoefenen. Het is een tijd

om de Dharma te manifesteren in actie voor het behoud van alle levende wezens en de Aarde. Met elke stap die we zetten zijn we in contact met moeder Aarde. Hoe kan jij ervoor zorgen dat jij geen voetstap achterlaat en in actie komt voor het grotere geheel?

LOOPMEDITATIE (20 min)

STILTEMEDITATIE (20 min)

We eindigen de stiltemeditatie met een metta meditatie. Dit is reeks zinnen die je in je hoofd opzegt waarin je eerst jezelf en later anderen het beste toewenst. We beginnen bij onszelf (1).

(2) Neem iemand in gedachten die je liefhebt, iemand waarbij je meteen glimlacht als je aan hem of haar denkt: een vriend(in), je partner, je (achter-)(klein-) kinderen die misschien nog niet eens geboren zijn of iemand die je bewondert: Thay, sr. True Dedication, Cuong Lu, Greta Thunberg, whatever

(3) Neem een neutraal persoon in gedachten, iemand die je niet zo goed kent: de persoon achter de kassa in de supermarkt, de buurman die je iedere dag ziet, maar eigenlijk niet kent, iemand hier in deze ruimte die je niet kent.

(4) Neem iemand in gedachten bij wie het moeilijk is om hem of haar lief te hebben: dat kan iemand zijn in je directe omgeving of een publiek persoon: Trump, de directeur van Shell, de burgemeester van Den Haag die het winkelend publiek belangrijker vindt dan de klimaatstaking a.s. vrijdag. Whatever.

(5) Tot slot wensen we dit toe aan alle levende wezens en Moeder Aarde.

May I (this person, all living beings and Mother Earth) be safe	Mag/Moge ik (deze persoon/alle levende wezens en moeder Aarde) veilig zijn
May I be peaceful	Mag/Moge ik () vreedzaam zijn
May I be healthy	Mag/Moge ik () gezond zijn
May I be able to cope with suffering	Mag/Moge ik () kunnen omgaan met lijden
May I be happy	Moge ik () gelukkig zijn
And may I positively impact life en large	En mag/moge ik () een positieve impact hebben op het leven

Herhaal deze zinnen in jezelf.