België - Belgique
P.B.
2600 - Berchem
Uitbreidingsstraat
BC 4909

Ekō

回向

jaargang 33 nr 2 – zomer 2010
(of Ekō nr 125)

driemaandelijks tijdschrift
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat
erkenningsnummer P303143

Inhoud

Een woord vooraf... 1
Chuang-tzu (Zhuang-Zi) – Uittreksels (2) 2
Zen-zin Zen-onzin 8
Een goed gesprek tussen mensen met een verschillende religie 9
De Boeddha Onmeetbaar Licht en Leven –Mark en Taitetsu Unno in gesprek met Jeff Wilson 10
To The Buddha Of Infinite Light – Aan Amida 18
Sutra van de Bevrijding van het Lijden 20
Vanzelfsprekendheid – Durven veranderen 25
Nieuws uit de Sangha 26
Rooster der bijeenkomsten

Dit is een uitgave van het Centrum voor Shin-Boeddhisme. De redactie noch het Centrum voor Shin-Boeddhisme zijn gebonden door de bijdragen van derden, die overigens niet noodzakelijk de zienswijze van de redactie weergeven. Iedere auteur is verantwoordelijk voor zijn bijdrage.

Ekō wordt gratis verspreid. Op eenvoudig verzoek nemen we u graag op als abonnee op de papieren en/of elektronische versie of schrappen wij U van de lijst.

Het Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw en de Shin-Tempel Jikōji erkennen de spirituele en morele autoriteit van de Jōdo-Shinshū Hongwanji-ha (Kyōto) in de persoon van Hoofdabt Go-Monshu Koshin Ohtani, maar zijn voorts organisatorisch en financieel autonoom. Hun werking is afhankelijk van uw medewerking, uw waardering en uw steun.

Onze bankrekening is 523-0802265-53,
bij Triodos Bank nv, Hoogstraat 139/3, B-1000 Brussel,
op naam van het Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw,
Pretoriastraat 68, B-2600 Berchem-Antwerpen (België).
Voor overschrijvingen uit het buitenland kunt u gebruik maken van
IBAN nummer BE53 5230 8022 6553 en
BIC-code TRIOBEBB (sinds 05/12/2009 ***nieuwe BIC-code****!).*

Een woord vooraf...

In dit nummer nemen we het tweede deel op van een uitgave van onze vroegere collega-uitgeverij *De Simpele Weg*: *Chuang-tzu* (Zhuang-Zi). De verzameling verhaaltjes van deze Chinese levenskunstenaar zijn pareltjes om rustig over te reflecteren, en – mits wat herkleuren – te herkennen in je eigen dagelijkse leven...

Jeff Wilson hield een boeiende babbel met *vader en zoon Taitetsu* en Mark Unno, beiden shinboeddhisten met ruime ervaring, ook in andere scholen. Hierbij komen typische begrippen als Amida, praktijk, nembutsu en shinjin aan bod. Eigenlijk is het zoals Shinran Shonin zelf schrijft in een van zijn brieven: *Er is niets speciaals aan de nembutsu. Indien je probeert er te veel over te spreken, of het probeert uit te leggen als een leerstuk, begint het iets heel speciaals te lijken. Maar in de kern, is het een heel natuurlijk iets.*

Mediteren op Amida – na voldaan werk en met een kalme geest – doet ook Lama Anagarika Govinda, de stichter van Arya Maitreya Mandala in een aanroepen van Amida. Ook Zuiken Inagaki drukt de eenvoud uit van deze natuurlijkheid:

> Do not expect the Buddha to come to
> welcome you when you die.
> Namo Amida Butsu that signifies
> 'embracing and not forsaking'
> is coming to welcome you at all times.
>
> *Zuiken Inagaki*

In oude nota's van Ōchō-in (Shitoku), wellicht daterend van midden 1950, vonden we nog een knap (voor ons alvast onbekend) sutra: het *Sutra van de Bevrijding van het Lijden*. Misschien wordt dit sutra met zijn schema wel de aanzet van je eigen exploratietocht in de uitgebreide verzamelingen toespraken van Shakyamuni Boeddha... We wensen je alleszins veel succes op je pad!

Fons Martens

Chuang-tzu (Zhuang-Zi) – Uittreksels (2)

Vertaling: Sh. A. Peel

莊子

Dit is het tweede deeltje van een werkje gepubliceerd bij onze vroegere zustervereniging, uitgeverij De Simpele Weg in 1991. Helaas is onze voorraad uitgeput. Maar we willen u toch nog laten genieten van dit juweeltje...

Hoe kan ik weten of mijn levensdrang geen begoocheling is? Hoe kan ik weten of de dood te vrezen niet is te zijn als iemand die in zijn kinderjaren verloren gelopen is en de weg naar huis niet meer gevonden heeft?

Li-chi was de dochter van grenswachter Ai Féng. Toen zij door de hertog van Chin weggevoerd werd, weende ze zo hard dat haar tranen haar kleed nat maakten. Maar nadat ze in het paleis was aangekomen en het bed van de hertog gedeeld had en van het fijne eten had geproefd, had ze spijt over haar tranen. Hoe dan weten of de doden geen spijt hebben zo aan het leven gehecht te zijn geweest?

De man die droomt dat hij banketteert, ontwaakt met tranen. De man die droomt dat hij weent, vertrekt ‘s morgens voor de jacht. In een droom weet ge niet dat ge droomt; ge kunt uw droom niet verklaren zolang hij niet voorbij is. Het is alleen maar wanneer ge ontwaakt dat ge weet dat ge gedroomd hebt.

En niet enkel dat: er is ook een groot ontwaken en dàn zullen we weten dat heel dit leven slechts een grote droom is geweest. Dwazen denken dat ze nu wakker zijn en daar vleien ze zich mee. Ze zijn zo zeker van zichzelf, of ze nu prins of boer zijn. Zowel Confucius als gij zijt aan het dromen, en wanneer ik zeg dat gij droomt, dan ben ikzelf aan het dromen. Dat is natuurlijk paradoxaal. Er kunnen wel tienduizend generaties verlopen vooraleer we een wijs man ontmoeten die ons dat verklaren kan.

Veronderstel eens dat we een twist hebben. Indien ik u niet kan verslaan en gij verslaat mij, is het dan dat gij gelijk hebt en ik ongelijk? Als gij mij niet kunt verslaan, maar ik versla u, volgt hieruit dan dat ik gelijk heb en gij ongelijk? Of hebben we soms alle twee gedeeltelijk gelijk en gedeeltelijk ongelijk? Of hebben we alle twee

volkomen gelijk en volkomen ongelijk? Noch gij noch ik kunnen dit weten en bijgevolg weet niemand wat de waarheid is.

Wie zullen we erbij halen om tussen ons te beslissen? Veronderstel dat we iemand als scheidsrechter aanduiden. Als die het met u eens is, zal hij uw partij kiezen. Of is hij het met mij eens, dan zal hij mijn zijde kiezen. Of is het iemand die het met ons beiden oneens is, of iemand die het met ons beiden eens is... Als de ene het met mij eens is en de andere met u, en nog een andere is het met ons beiden oneens en weer een andere is het met ons beiden eens, hoe kunnen we ooit hopen in deze zaak de waarheid te vinden? Volgt hieruit niet dat u en ik en de andere mensen geen gemeenschappelijk weten hebben? Of blijven we voor altijd op iets anders wachten?
(II)

• • • • • •

Eens droomde ik, Chuang Chou, dat ik een vlinder was, heen en weer fladderend, in alles een vlinder. Ik was me enkel bewust van mijn vlinderemoties en wist niets af van mijn individualiteit als mens. Daarop ontwaakte ik, en daar lag ik, weer mezelf. Nu weet ik echter niet meer of ik een mens was die droomde een vlinder te zijn – ofwel of ik nu een vlinder ben die droomt dat hij een mens is. Tussen mens en vlinder is er toch noodzakelijkerwijze een onderscheid. Dit heet de metamorfose[4].
(II)

• • • • • •

De kok van vorst Wen Hui was eens een os aan het versnijden. Elke beweging van zijn hand en van zijn schouders, elke beweging van zijn voet of van zijn knie, elke zoef van het vlees, elke sis van zijn hakmes vertoonde een volmaakte harmonie, ritmisch als de Dans van het Moerbeibos, samenklinkend als het snarenspel van de Ching Shou[5].

“Dat is goed gedaan!” riep de vorst uit. “Gij hebt echt meesterschap!”

De kok legde zijn mes opzij en zei: “Heer, uw nederige dienaar heeft zich steeds op het Tao toegelegd; dat is veel beter dan meesterschap. Toen ik begon met het versnijden van ossen, zag ik vóór mij enkel maar hele ossen. Na drie jaar praktijk, zag ik de ossen niet meer als heel. Nu werk ik met mijn geest en niet meer met mijn ogen. Ik volg nu niet meer mijn zintuiglijk weten, maar wel de aansporingen van mijn geest. Ik hou me nu aan de door de Hemel[6] geschonken

natuurlijkheid. Met mijn mes volg ik de openingen en holtes zoals ze zich voordoen volgens de natuurlijke banen van het dier. Ik probeer niet de gewrichten vaneen te snijden en nog minder door de beenderen te hakken.

Een goede kok verandert elk jaar van mes omdat hij snijdt. Een gewone kok verandert elke maand van mes omdat hij hakt. Maar uw nederige dienaar bezit dit hakmes nu al 19 jaar, en ofschoon ik er vele duizenden ossen mee versneden heb, is zijn snede nog altijd even scherp, alsof het pas van de wetsteen kwam. Want in de gewrichten zijn er steeds spleten, en vermits de snede geen dikte heeft, dan volstaat het datgene dat geen dikte heeft in de spleten te laten dringen. Hierdoor wordt de fijnste spleet verbreed en zo vindt het mes er heel wat ruimte. Op deze manier heb ik mijn hakmes 19 jaar lang behouden alsof het pas van de wetsteen kwam.

Maar wanneer ik bij een hard gedeelte kom waar het lemmet op een moeilijkheid stoot, dan ben ik één en al aandacht. Ik richt er mijn blik op, mijn hand blijft rustig. Ik beweeg even het lemmet heen en weer tot het gewrichtsdeel op de grond valt als een aardklomp.

Dan trek ik mijn hakmes weg, ik richt me op, kijk als een overwinnaar even rond en tevreden maak ik het hakmes schoon en steek het voorzichtig weer in zijn schede.

"Dat is prachtig!" riep vorst Wen Hui uit, "Uit de woorden van deze kok leer ik hoe ik mijn leven moet verzorgen."
(III)

• • • • • •

Toen Lao-tan gestorven was, ging Ch'in Shih zijn rouwbeklag maken. Hij slaakte drie kreten en ging toen weg. Een discipel[7] vroeg hem: "Waart gij dan geen vriend van de Meester?". Ch'in Shih zei "Ja." De discipel vervolgde: "Als dat zo is, is het dan gepast op deze wijze zijn rouwbeklag te maken?"

Daarop zei Ch'in Shih: "Aanvankelijk meende ik dat Lao-tan een uitzonderlijk mens geweest is. Nu echter niet meer. Toen ik naar binnen ging voor mijn rouwbeklag, zag ik er oude lieden die om hem treurden als om het verlies van een zoon, en jonge mensen die treurden als om het verlies van een moeder. De reden waarom ze allemaal bijeengekomen waren, was voorzeker dat ze van allerlei

ongepaste dingen te vertellen hadden en ongepaste tranen te storten.

Dat is wegkruipen voor de weg van de Hemel, wegvluchten van de werkelijkheid en vergeten wat ze ontvangen hebben. De oude wijzen noemden zo'n houding een misdaad tegen de Hemel.

Immers: de Meester kwam, omdat het zijn tijd was geboren te worden. Toen de Meester heenging, was het doordat dit zijn natuurlijke loop was. Wees dus tevreden op het juiste ogenblik. Vestig uw woonst in het onvermijdelijke, daar waar verdriet en vreugde geen plaats hebben.

De oude wijzen zegden van de dood dat dit de Hemel is die de banden doorsnijdt[8]. Er is een einde aan de vingers die twijgen in het vuur werpen; maar het vuur brandt verder – en we weten niet wanneer er een einde aan komt."
(III)

• • • • • •

Vier mannen, Meester Ssu, Meester Yü, Meester Li en Meester Lai waren met elkaar in gesprek en zegden: "Wie niet-handelen tot hoofd, het leven tot ruggengraat en de dood tot staart kan maken, en wie begrijpt dat niet-zijn, leven en dood één en hetzelfde zijn, wie weet dat leven en dood, voortleven en niet-voortleven één geheel vormen, zulk man kan onze vriend zijn." Daarop bekeken de vier mannen elkaar en glimlachten, want zij waren in volledige overeenstemming. Zo werden ze vrienden.

Niet lang daarna werd Meester Yü ziek en Meester Ssu kwam hem bezoeken. De zieke zei: "Hoe wonderbaar! Mijn rug is helemaal krom, mijn ingewanden zijn omhoog geschoten, mijn kin ligt op mijn navel, mijn schouders komen boven mijn hoofd uit, mijn halswervels steken tegen de hemel; alle levenskrachten van Yin en Yang liggen overhoop. Maar mijn geest is volkomen helder gebleven." Hij sleepte zich naar een bron, bekeek zich in het water en riep uit: "Hoe wonderbaar dat de schepping me zo heeft ineengevouwen!"

Meester Ssu vroeg hem daarop: "Zijt ge bevreesd?" - "Waarom zou ik? Spoedig zal ik ontbonden zijn. Veronderstel eens dat mijn arm veranderd was in een haan: dan zou ik ermee de ochtend kunnen aankondigen. Veronderstel eens dat mijn rechterschouder een werpslinger geworden was: dan zou ik er vogels mee kunnen

afschieten. Of veronderstel dat mijn billen wielen werden en mijn geest een paard, dan zou ik in een wagen kunnen rondrijden. Is dat niet eervol genoeg? Ik kreeg leven omdat het er de tijd toe was. Nu ga ik heen om dezelfde reden. Bovendien is verwerven niets anders dan het juiste ogenblik treffen; verliezen is het onvermijdelijke aanvaarden: tevreden zijn met het goede lot en over de baan kunnen met de natuurlijke gang van zaken. Verdriet en uitbundigheid raken me niet meer. Van oudsher werd dit beschreven als zijnde de verlossing. Mensen die zichzelf niet kunnen bevrijden, worden geketend aan stoffelijke dingen. En wat nog meer is, de Hemel gaat verder en de dingen hier gelijken niet op de Hemel. Waarom zou ik dan bevreesd zijn voor wat me overkomt?"

Enige tijd later werd ook Meester Lai ziek en lag te sterven terwijl zijn vrouw en zijn kinderen wenend en zuchtend rondom hem stonden. Meester Li kwam hem bezoeken en riep tot vrouw en kinderen: "Gij daar, maakt dat ge weg zijt! Ge hindert maar zijn overgang!" En leunend tegen de deurpost, zei hij: "De werken van de hemel zijn groot! Wat zal hij nu van u maken? Zal hij van u een rattenlever[9] of een insectenpoot maken?"

Meester Lai zei daarop: "Een zoon moet gaan waarheen zijn vader of zijn moeder hem zenden, noord-, zuid-, oost- of westwaarts. *Yin* en *Yang* zijn gelijk aan vader en moeder. Wanneer ze mij bij mijn stervensuur brengen en ik zou tegenspartelen, dan zou ik een ongehoorzame zoon zijn. Ze doen mij geen kwaad. Het Tao heeft me deze huidige vorm gegeven, dit werken in de volwassenheid, dit verpozen in de ouderdom, deze rust in de dood. Wie tijdens mijn leven zo'n goed bestierder was, is ook een goed bestierder in de dood.

"Stel u eens voor dat in de smeltkroes het gesmolten metaal plots opspringt en roept: 'Ik wil een wonderzwaard worden zoals dat van Mo Yeh!', dan zal de gieter dat metaal beslist ongeschikt vinden. Indien ik, omdat ik nu een mens ben, zou aandringen: 'Slechts als mens! Slechts als mens!', dan zou de vormer der tienduizend dingen me als onbruikbaar verwerpen. Wanneer ik hemel en aarde beschouw als een grote smeltkroes en de evolutie als de grote smid, hoe zou ik me dan nog zorgen maken over de plaats waar ik heen ga? Ik ga nu afgewerkt te rusten, om onbewust van het verleden weer te ontwaken, zoals men ontwaakt uit een droomloze slaap!"
(VI)

• • • • • •

De heerser over de zuidelijke zee heet Ontevredenheid (*Shu*), de heerser over de noordelijke zee heet Omwenteling (*Hu*), en de heerser over het midden heet Chaos (*Hun-tun*). Ontevredenheid en Omwenteling ontmoetten elkaar van tijd tot tijd op het grondgebied van Chaos en Chaos behandelde ze steeds zeer gastvrij. De twee heersers vroegen zich af hoe ze de goedheid van Chaos konden terugbetalen. Ze zeiden: "Alle mensen hebben in hun lichaam zeven openingen, om te zien, te horen, te eten en te ademen. Onze vriend heeft geen enkele opening. We zullen hem een paar openingen boren." En elke dag boorden ze hem een opening. Maar de zevende dag was Chaos dood.
(VII)

• • • • • •

Ts'ui Chü ondervroeg Lao-tan: "Als een rijk niet kan geregeerd worden, hoe kan men dan 's mensen hart tot vrede brengen?"

"Hoed u er wel voor", antwoordde Lao-tan, "de natuurlijke gang van 's mensen hart te storen. Het menselijk hart kan naar beneden gedrukt of naar boven gehaald worden. In beide gevallen is het even noodlottig.

Door zachtheid kan het hardste hart zacht gemaakt worden. Wil men het echter snijden of polijsten, dan gaat het gloeien als vuur of verstarren als ijs. In één oogwenk kan het voorbij de grenzen van de vier zeeën heen vliegen. In rust, is het afgrondelijk stil; in beweging, is het ver weg in de ruimte. Geen grendel kan het tegenhouden, geen band kan het vastbinden. Zo is 's mensen hart."
(XI)

———————————————

[4] Lett.: *verandering van substantie.*
[5] Oud muziekstuk, niet verder gedetermineerd.
[6] 'Hemel' met een hoofdletter H, duidt op *T'ien*, als de kosmische wereld(wan)orde.
[7] Onduidelijk over wiens discipel het gaat: van Lao-tan of van Ch' in Shih?
[8] Letterlijk: "die een in de lucht opgehangen mens los snijdt".
[9] De oude Chinezen geloofden dat de rat geen lever heeft...

(wordt vervolgd)

Zen-zin Zen-onzin

Bij het uitdunnen van een aantal archiefdozen thuis, stootten we op het dossier met de stereotoner(*)-documenten, daterend van augustus 1976... Daarin vonden we zowaar een aantal uittreksels uit Zen-zin Zen-onzin, *een (h)eerlijk boekje dat na 35 jaar nog steeds even actueel blijft als Zen zelf!*

Tijd Om Te Sterven

Ikkyu, de Zenmeester, was zelfs als jongen al zeer knap. Zijn leraar had een kostbare theekop, een zeldzaam antiek voorwerp. Het overkwam Ikkyu dat hij deze kop brak en hij was er helemaal van in de war. Toen hij de voetstappen van de leraar hoorde, hield hij de stukken van de kop achter zijn rug, en toen deze verscheen vroeg Ikkyu: "Waarom moeten mensen sterven?"
"Dat is normaal", legde de oudere man uit. "Alles moet sterven en heeft slechts een toegemeten tijd te leven."
Ikkyu zei daarop, de gebroken kop tevoorschijn halend: "Het was tijd voor uw kop om te sterven."

Nog Drie Dagen

Suiwo, de volgeling van Hakuin, was een goede leraar.
Tijdens een van de zomerretraites kwam er een leerling naar hem toe van een van de zuidelijke eilanden van Japan. Suiwo gaf hem het probleem: "Hoor het geluid van één hand." De leerling bleef drie jaren, maar kwam er niet uit.
Op een nacht kwam hij in tranen bij Suiwo: "In de allergrootste schaamte moet ik naar het zuiden terugkeren," zei hij, "want ik kan mijn probleem niet oplossen."

"Wacht nog een week en mediteer zonder ophouden," raadde Suiwo aan.
Maar nog steeds kwam er geen verlichting voor de leerling. "Probeer het nog een week," zei Suiwo. De leerling gehoorzaamde, maar vergeefs.

"Nog een week." Ook dit haalde niets uit. In wanhoop smeekte de student van zijn opdracht ontheven te worden, maar Suiwo verzocht hem nog vijf dagen te blijven mediteren. Het leverde geen resultaat op.

Toen zei hij: "Mediteer nog drie dagen; als je dan nog niet verlicht bent, kun je beter een eind aan je leven maken." Op de tweede dag werd de leerling verlicht.

[(*) een toestelletje om blinden teksten te laten lezen via toontjes.]

Een goed gesprek tussen mensen met een verschillende religie

Op dinsdag 20/04/2010 namen we met onze groep deel aan de Interreligieuze dialoog via meditatie & beurtgesprek in Instituut Stella Maris-Sint Agnes, o.l.v. Chris Nollet. Wij presenteerden als beurttekst Wanneer ontmoeten ont-moeten wordt. *Bedankt voor jullie opkomst, en vooral de deelname aan de beurtgesprekken! Plus voor het verslag, Rika...*

Dinsdagavond 20 april speelde onze sangha op verplaatsing: wij gingen letterlijk "ondergronds" in de kelderverdieping van het Instituut Stella Maris Sint Agnes.
In het kader van een driedaagse waarop men trachtte een brug te bouwen tussen verschillende religies was dit de startdag.
Chris Nollet sprak het openingswoord en Jonas Slaats (VAKA) had het over de dialoog als ontmoeting tussen religies.
Deze zou bestaan uit twee dialoogvormen:

Ten eerste een meditatieoefening. Gedurende een vijfentwintigtal minuten ervaren wij de stilte en rust samen in een groep. Mensen die elk op hun manier deze meditatie invullen en ondergaan.
Hierna volgt een pauze met een drankje en een praatje.

Ten tweede een beurtgesprek als dialoogvorm. Achtereenvolgens krijgen we een korte tekst of uiteenzetting van ongeveer vijf minuten van achtereenvolgens de Islam, het Christendom, het Hindoeïsme en het Boeddhisme (Fons Martens).Tussen de verschillende religies in wordt er gedialogeerd, stipt acht minuten, tussen mensen in groepjes van vijf en samengesteld uit verschillende religies, zonder een discussie aan te gaan. Soms moeilijk van start gaande, dan weer plots inspirerend vlot en verfrissend en een nieuwe invalshoek gevend.

Een dinsdagavond, anders dan onze wekelijkse bijeenkomsten, maar zeker de moeite waard.
Wel één bedenking: het is niet zo moeilijk te dialogeren met mensen die met een zelfde positieve ingesteldheid en bereidheid naar zulke initiatieven komen.

Dé uitdaging dagelijks is veel groter!

De Boeddha Onmeetbaar Licht en Leven –Mark en Taitetsu Unno in gesprek met Jeff Wilson

Taitetsu Unno, professor emeritus in religieuze studies aan Smith College, is een van de voornaamste figuren in het naoorlogse Amerikaanse Jōdo Shinshū boeddhisme. Naast zijn talrijke academische publicaties over het boeddhisme, hebben zijn boeken 'River of Fire, River of Water: An Introduction to the Pure Land Tradition of Shin Buddhism' (Doubleday, 1998)1 en 'Shin Buddhism: Bits of Rubble Turn into Gold' (Doubleday 2002) veel mensen geholpen om de rijkdom van deze grote boeddhistische traditie te ontdekken. Zijn zoon, Mark Unno, is ook professor boeddhisme (aan de universiteit van Oregon); hij is de auteur van 'Shingon Refractions: Myoe and the Mantra of Light' (Wisdom Publications, 2004), over het Japanse Vajrayana Boeddhisme, en de redacteur van 'Buddhism and Psychotherapy Across Cultures: Essays on Theories and Practices' (Wisdom Publications, 2006).

De Unno's zijn beiden priester in de Jōdo-Shinshū (Shin) traditie van het Reine Landboeddhisme en leiden een jaarlijkse Shin retraite midden juli aan het Barre Center for Buddhist Studies, in Barre, Massachusetts. Dit interview werd afgenomen tussen de sessies door in 2008. Terwijl we in de lounge buiten de dharma hall van het centrum zaten draaide ons gesprek in de richting van de nembutsu, de centrale praktijk van het Shinboeddhisme. De nembutsu is een korte zang – Namu Amida Butsu – wat betekent: "Ik vertrouw mij toe aan de Boeddha Onmeetbaar Licht en Leven.' De attributen 'licht' en 'leven' staan voor grote wijsheid en mededogen, die 'belichaamd worden in Amida Butsu (Sanskriet: Amitābha Buddha). In de traditionele sutra's die toegeschreven worden aan de historische Boeddha, wordt beschreven dat Amida vertoeft in een Rein Land, een heilsbereik dat zeer dicht ligt bij Nirvana, of volkomen bevrijding.

Toewijding aan Amida was al aanwezig in de vroegste fases van de Mahayana beweging in de eerste eeuw v.C., en verspreidde zich over de meeste gebieden van boeddhistisch Azië. Maar het was in China en vooral in Japan dat deze praktijk overging naar een aparte school. Vandaag de dag is de nembutsu een gemeenschappelijke praktijk in zowat alle vormen van Oost-Aziatisch boeddhisme, maar, zoals de Unno's benadrukten, heeft de nembutsu een specifieke interpretatie in het Shinboeddhisme. Voor Shinvolgelingen is Amida Boeddha een manifestatie van ware werkelijkheid, van leegheid of zoheid, en de nembutsu manifesteert Amida Boeddha. De nembutsu werd aanbevolen door Shinran (1173-1262), de stichter van Jōdo-Shinshū, omdat deze kan uitgesproken worden door iedereen, overal, altijd. Het gemakkelijke van de

---

[1] 'Twee Rivieren' – Uitgeverij Asoka. Vertaling werd toevertrouwd aan ons Centrum.

Shinpraktijk, gecombineerd met de duidelijke lekenoriëntatie en de geest van nederigheid en diepe zelfintrospectie, heeft geholpen om van Jōdo Shinshū de meest toegepaste vorm van boeddhisme te maken in Japan. Naar Hawaii en Noord Amerika gebracht door Japanse immigranten in de negentiende eeuw, is het de oudste georganiseerde vorm van Westers boeddhisme en het blijft tienduizenden voeden in de Verenigde Staten en Canada.
(Jeff Wilson)

Kunt u iets vertellen over het chanten van de nembutsu, de centrale praktijk van het Shinboeddhisme?

Taitetsu Unno Het chanten van "Namu Amida Butsu", wat vertaald kan worden als "Ik vertrouw mij toe aan de Boeddha Onmeetbaar Licht en Leven", is geen vragend gebed noch een mantra. Het is een communicatiemiddel tussen het relatieve wezen (of het bewustzijn) en de Boeddha diep in ons. Wanneer ik chant, is dat de uitdrukking van Namu Amida Butsu, niet alleen van mijn kant, maar ook van de kant van de Boeddha.

Mark Unno Vanuit het standpunt van Shin rijst de nembutsu niet op uit het wezen dat leeft in deze karmische wereld, maar vanuit de hoogste waarheid, of het *dharmakāya*, dat zich volgens het Shinboeddhisme manifesteert als Amida Boeddha. En toch is het niet zo dat beide entiteiten afgescheiden zijn. Men zou kunnen zeggen dat de nembutsu oprijst uit de boeddhanatuur, maar dat men aanvankelijk ervaart alsof hij vanuit het karmisch wezen oprijst, vanuit de persoon die beladen is met blinde passies en gehechtheden. En zo zei Shinran dat het zeggen van "Namu Amida Butsu" een uitdrukking van wat wij *Shinjin* of *waarachtig vertrouwen* noemen, in feite een uitdrukking is van de Boeddhanatuur. De naam rijst op vanuit onze diepste, meest waarachtige natuur, en dat is uiteindelijk niets anders dan het ontwaken van onmeetbaar licht, Amida Boeddha zelf. Amida Boeddha wordt door mij aangeduid als vrouwelijk, omdat Shinran naar Amida verwijst als de Mededogende Moeder, ondanks het feit dat Amida in India ontstond als een mannelijke Boeddha.[2]

---

[2] In de oorspronkelijke tekst staat: "It arises from our deepest, truest nature, which is ultimately none other than the awakening of infinite light, Amida Buddha herself. I say, 'herself', because Shinran refers to Amida as the Compassionate Mother, even though Amida originated in India as a male Buddha" (M.S.)

Je zei dat de nembutsu verschilt van een mantra en van het smeekgebed. Hoe zit dat?

Mark Unno De nembutsu wordt niet gebruikt om te bidden voor een goede gezondheid of rijkdom en dergelijke. Smeekgebeden werken meestal niet, en als je teveel smeekgebeden aanbeveelt wordt het moeilijker voor de volgelingen om de leer van de Boeddha te zien als een voertuig naar verlichting en bevrijding. Dergelijke gebeden bevorderen gehechtheid, wat tot groter lijden leidt.
Er is een grote verscheidenheid aan mantra's. Leraren geven mantra's aan hun leerlingen in functie van het temperament en de mogelijkheden van de leerling, alsook voor specifieke rituelen en sommige ceremoniële aangelegenheden. Dat is niet zo in het geval van de nembutsu. In de Shin school wordt de nembutsu niet gezien als een praktijk die moet aangepast worden aan de specifieke persoon, of moet gebruikt worden voor een specifieke gelegenheid. Onafhankelijk van de tijd, plaats of omstandigheden raakt de nembutsu de wortel aan van alles wat heilzaam is op het pad van de Leer. Daarom is het een recitatie die door iedereen gebruikt wordt, en is er geen behoefte om het aan te passen.
Iedere keer iemand de nembutsu zegt, is dat uniek in dat moment, omdat de karmische constellatie van het leven van deze persoon en van het hele universum in elk moment uniek is. Iets is fundamenteel hetzelfde gebleven, en dat is de diepste realiteit en de hoogste waarheid, en toch is elk uitspreken van de nembutsu uniek in het moment waarop het wordt gezegd. Maar dit is niet moeilijk te begrijpen. Het gaat ook op in verband met de liefde. Iedere keer je uitdrukking geeft aan je liefde is dat uniek in dat moment, anders is het geen echte liefde. Maar het blijft dezelfde liefde die doorheen alles gevoeld wordt.

Taitetsu Unno Er is een populair gedicht in Shin met betrekking tot de nembutsu. Een beroemde dichter stierf en liet dit gedacht na: "Indien je me mist, zeg 'Namu Amida Butsu', want ook ik leef in de nembutsu." Met andere woorden, indien je vragen hebt rond dood en sterven, of waar de overledene naar toe is, zeg: "Namu Amida Butsu", en dat is dan waar de overledene is. En je zult dan beseffen dat jij daar ook bent.
Smeekgebeden zijn fundamenteel op het ego gericht. 'Namu Amida Butsu' is er om dat soort egocentrisme los te laten, en ik denk graag

dat het daar is dat het idee van zich toevertrouwen in het spel komt. En de hogere werkelijkheid is niet ‘daar ergens’; zij is in ‘Namu Amida Butsu’.

De twee grote stichters van het Japanse Reine Land Boeddhisme, Honen (stichter van de Jōdo School) en zijn leerling Shinran (stichter van de Shin school) zagen in het chanten van de Nembutsu de hoogste van alle praktijken. En toch waren er enkele belangrijke verschillen in hun benadering.

Taitetsu Unno In de Jōdo school wordt de nadruk gelegd op het aantal keren dat men de naam van Amida Boeddha reciteert. In de tijd van Hōnen was er een neiging om te denken dat hoe meer je de nembutsu reciteerde, hoe meer karma je uitvlakte. Shinran kwam na Hōnen, en hij zei dat het belangrijkste was de werkzaamheid van de nembutsu écht te begrijpen, en in te zien dat “Namu Amida Butsu” niet wordt gezegd door de volgeling maar eerder de roep van Amida in elke mens is, én het antwoord op deze roep.

Mark Unno In het Japan van de twaalfde en dertiende eeuw, de tijd van Hōnen en Shinran, was negentig procent van de bevolking landbouwer. Er was een grote mate van lijden in hun leven. De beloftes van de gevestigde scholen, die stelden dat iedereen in dit lichaam de verlichting kon realiseren, of dat men ‘al’ verlicht was, betekende weinig voor deze mensen, die niet de middelen en de privileges hadden van de ontwikkelde monniken en priesters. De boodschap van Hōnen was dat iedereen die de Nembutsu reciteerde en zich toevertrouwde aan Amida in het Reine Land zou geboren worden.
Shinran volgde de mening van Hōnen wat betreft de betekenis van het Reine Land en de nembutsupraktijk. Maar daar waar Hōnen de nadruk legde op de volledige geboorte in het Reine Land op het einde van het fysische leven, benadrukte Shinran het moment van *waarachtig toevertrouwen* dat zich voordoet in het huidige leven, en onafscheidbaar is van het hier en nu. Shinran probeerde tegenwicht te bieden voor de neiging om te geloven dat je moest wachten tot de fysieke dood vooraleer alle ‘goede dingen’ zouden gebeuren. Hiermee benadrukte hij het belang van het huidige leven als plaats van de praktijk.

Shinran was zich erg bewust van de karmische beperkingen van de menselijke wezens, en benadrukte daarom het moment van waarachtig toevertrouwen – shinjin – boven het aantal keer dat men de nembutsu reciteert. Niet dat Shinran de nembutsu niet reciteerde. Op diverse plaatsen in zijn geschriften zegt hij dat het voortdurend chanten van de nembutsu niet afgescheiden is van de verlichting. Maar Shinran was er zich van bewust dat als de volgelingen zich zouden focussen op het aantal keer zij de nembutsu reciteerden, zij vlug ontmoedigd zouden kunnen worden. Daarom zei hij dat het voortdurend reciteren betekent de naam te zeggen wanneer de gelegenheid zich voordoet. Wanneer mensen zich zorgen maken over de haalbaarheid van het Reine Land, of vrezen dat hun praktijk niet goed genoeg is, worden zij bang en begint hun geest af te dwalen en verdiept hun nembutsu praktijk niet. Door mensen te verzekeren dat het oprijzen van de nembutsu ook voortdurende recitatie is bracht Shinran hen terug naar het centrum. Zo kregen zij de verzekering dat de nembutsu altijd op hen wacht, zelfs als hun geest afdwaalt. Het is de verzekering dat we het dharmakāya nooit verlaten. De diepste, meest waarachtige zelfrealiteit verdwijnt nooit.

Denkt u zoals Hōnen, dat het voordelig is de nembutsu zoveel mogelijk te chanten?

Mark Unno De meeste mensen, mezelf inbegrepen, willen uit alles voordeel halen. Maar in het boeddhisme proberen we net bevrijd te worden van het lijden dat veroorzaakt wordt door dingen te willen hebben. Steeds opnieuw de nembutsu chanten is niet erg heilzaam als ik ergens probeer te geraken, zoals in het Reine Land.
Eén van de belangrijke dingen in de nembutsu praktijk die moeten begrepen worden, is dat het verlangen naar resultaat een onvermijdelijk probleem is. Ik had een grote boeddhistische leraar die ooit zei dat hoe zuiverder en witter de leegheid in het centrum van de cirkel werd, hoe zwarter de omtreklijn van de cirkel werd. Hoe zuiverder je wordt, hoe meer je gehecht geraakt aan die zuiverheid. Het is onvermijdelijk. Hoe dieper ik doordring op het pad, hoe meer ik gehecht raak aan de resultaten van mijn praktijk. Praktijk is aldus een taak zonder einde.
Daarom benadrukken wij in het Shinboeddhisme dat de nembutsu chanten niet de eigen praktijk is. Het is de praktijk die komt van de Boeddhanatuur. Zelfs al is mijn diepste, meest waarachtige zelf de

Boeddhanatuur, dan is mijn onmiddellijke zelfervaring toch nog een ervaring van mijn illusoire passies. Bezig zijn met vragen als '*wat zal ik krijgen door mijn nembutsu praktijk*' of '*wanneer zal ik de verlichting realiseren*' is net de oorzaak van mijn problemen. Eraan herinnerd worden dat de praktijk van mijn Boeddhanatuur komt, helpt mij om mij te bevrijden van de berekeningen van het karmische zelf.
In het Shinboeddhisme maken wij onderscheid tussen 'zelfkracht' (jiriki) en 'Ander-kracht' (Tariki). Ander-kracht is ons meer nabij dan zelfkracht, omdat zelfkracht gebaseerd is op een geprojecteerd zelf, op wie we denken dat we zijn, of hoe we denken dat we zouden moeten zijn. Wanneer we spreken over Ander-kracht, bedoelen we dat het *anders* is dan het valse ego. Voor die reden is Ander-kracht de meest intieme werkelijkheid. De Shindichter Saichii schreef: "In Ander-kracht is noch zelfkracht noch Ander-kracht. Alleen Ander-kracht."

Kunt u beschrijven hoe Shinran de relatie zag tussen waarachtig vertrouwen (Shinjin) en de nembutsu?

Mark Unno "Namu Amida Butsu" als uitdrukking van waarachtig vertrouwen resoneert diep met de menselijke ervaring. We gebruiken woorden om te spreken over dingen die de allergrootste betekenis voor ons hebben, terwijl het dingen zijn waarvoor geen woorden zijn. Dat gebeurt heel dikwijls in persoonlijke relaties waar we diepe verbondenheid en vertrouwen ervaren. In zekere mate zijn we in staat vrij te zijn van onszelf, omdat we ons toevertrouwen aan die persoon, en omdat dit vertrouwen wederkerig is. Deze wederkerigheid is zeer belangrijk. In een rijpe relatie van liefde gaat het vertrouwen niet enkel in één richting. Of de relatie nu romantisch of familiegebonden is, of het een relatie is tussen een leraar en een student, diep vertrouwen voedt diepe liefde. Wanneer we dat ervaren willen we dat verwoorden. Het is een ervaring die overheen de woorden ligt, maar we willen het verwoorden omdat mensen talige wezens zijn. Het is iets heel natuurlijks, maar ook heel belangrijk om de nembutsu te begrijpen. In één van zijn meest bekende brieven schrijft Shinran: "Er is niets speciaals aan de nembutsu. Indien je probeert er te veel over te spreken, of het probeert uit te leggen als een leerstuk, begint het iets heel speciaals te lijken. Maar in de kern, is het een heel natuurlijk iets."

Taitetsu Unno Ik denk dat uiteindelijk zowel Shinjin als nembutsu termen zijn die de menselijke ervaring beschrijven, maar tevens ook

een ervaring beschrijven die het menselijke overschrijdt. Shinjin is iets dat ik kan ervaren, en toch komt die ervaring van de ander. Wanneer we dat inzicht verliezen wordt mijn Shinjin een kwestie van trots: ik heb het, en jij hebt het niet. Ik denk dat de nembutsu een gelijkaardige structuur heeft. Ik zeg: 'Namu Amida Butsu,' ja, maar uiteindelijk komt de nembutsu van dieper dan mijn persoonlijke intentie. Ik denk dat wanneer we de term 'Ander-kracht' gebruiken, we de neiging hebben om te zeggen: "dit is Ander-kracht, en dat is zelfkracht', maar in werkelijkheid is Ander-kracht *onder* zelfkracht en *in* zelfkracht. Zelfs wat we aannemen als zelfkracht blijkt ten gronde Ander-kracht te zijn.

Hebt u enige raad voor westerlingen die geïnteresseerd zijn in meditatiepraktijk maar ook geïnteresseerd zijn om het Shin-Boeddhisme te verkennen?

Mark Unno In China geraakten Zen en Reine Land versmolten in een gedeelde praktijk. Zij vertegenwoordigden verschillende aspecten van hetzelfde praktijksysteem. In Japan is er veel meer scheiding. Hoewel, als je kijkt naar wat er gebeurde in de ontwikkeling van de Japanse cultuur, dan zie je dat er toch dikwijls ook toenadering was. Bijvoorbeeld, één van de meest populaire figuren in de geschiedenis van het Japanse boeddhisme is de Zen meester Ikkyū uit de vijftiende eeuw. Ikkyū was heel goed bevriend met Rennyō, die dikwijls wordt beschouwd als de tweede grootste Shin leraar. Hij en Ikkyū waren boezemvrienden. Op het einde van zijn leven zei Ikkyū "Als mensen vragen wat mijn levensbeschouwing was, zeg hen dat ik mij ook tot het Shinboeddhisme heb gewend." Voor iemand die het hele scala van menselijke ervaringen had doorgemaakt, met alle grootsheid en alle mislukkingen, met al het schitterende en het kwalijke, was er geen scheiding tussen het strenge pad van Zen en het Shin pad van de nembutsu. Een ander voorbeeld kan gevonden worden in de zenmonnik Ryōkan (1758-1831) die tussen de mensen in de dorpen leefde, en die, toen men hem vroeg naar zijn 'doodsgedicht' antwoordde: "Indien iemand vraagt of Ryōkan een doodsgedicht had, deel hem dan mede 'Namu Amida Butsu'."
Ik denk dat deze manier van begrijpen van nut kan zijn voor mensen die zich bekeren tot het boeddhisme. In Azië keren lekenboeddhisten zich meestal tot een devotionele praktijk. Maar in Amerika willen

leken die zich engageren in boeddhistische tradities het yogapad[3] volgen, overheen het devotionele. Het probleem is dat zij dezelfde moeilijkheden ondervinden die lekenboeddhisten altijd al hadden. Proberen zichzelf te dwingen op het yogapad terwijl men leeft temidden van de verstrooiingen, complicaties en dwaasheden van het lekenleven, werkt niet altijd goed. Om de druk te verminderen die het volgen van dit artificiële beeld van het yogapad met zich meebrengt, kan het nuttig zijn te wijzen op de nadruk die Shin legt, en onze blinde passies en beperkingen te erkennen. Natuurlijk kunnen monniken en leken ook beperkingen ondervinden waar ze mee moeten leren leven. Sommige westerse bekeerlingen associëren devotie met religies waar ze niet van houden, en dus verwerpen zij de diep devotionele boeddhistische tradities. Maar er is meer dan wat ze zien aan de oppervlakte. Aanvankelijk kan Shindevotie zeer dualistisch lijken, maar hoe dieper je gaat hoe 'yogischer' het wordt. Sommige westerlingen lijken ook niet te begrijpen dat al die paden zoals het Zenboeddhisme of het Tibetaanse boeddhisme zeer sterke devotionele elementen hebben, naast de meditatieve, yogische aspecten. In feite is het zo, dat hoe dieper je gaat in de yogische dimensie, hoe devotioneler je wordt, omdat je begint te beseffen hoe onverlicht je bent.
In sommige scholen van het boeddhisme probeert men los te komen van emotionele gehechtheden, maar niet in Shin. Wij willen de blinde passies en de bevlekkingen gebruiken, omdat zij 'meststof' zijn voor bevrijding. Het is moeilijk om de passies te laten verdwijnen, maar ze kunnen verdiept worden tot wijsheid en mededogen. Sommige mensen gebruiken het woord 'transformeren,', maar zelf houd ik daar niet zo van. De passies worden niet iets anders, ze worden doordringender[4]. Doordringende dharma. Dat is Shinboeddhisme.

(Overgenomen uit Tricycle, Spring 2009 met toestemming van de redactie. Vrije vertaling Martine Strubbe)

世のなか 安穏なれ

Yo no naka annon nare

May peace and tranquility prevail throughout the world.

Mogen vrede en rust zegevieren over de hele wereld.

---

[3] Het pad van de (strenge) praktijk (M.S.)

[4] 'Pungent': in Van Daele: venijnig, scherp, doordringend

And so I will close this book with an invocation
To The Buddha Of Infinite Light
Who is meditated upon while facing the setting sun, when the day's work is accomplished and the mind is at peace:

Amitabha!

To The Buddha Of Infinite Light

Thou who liveth within my heart.
Awaken me to the immensity of thy spirit.
To the experience of thy living presence!
Deliver me from the bonds of desire.
From the slavery of small aims,
From the delusion of narrow egohood!

Enlighten me with the light of thy wisdom.
Suffuse me with the incandescence of thy love,
Which includes and embraces the darkness,
Like the light that surrounds the dark core of the flame,
Like the love of a mother that surrounds
The growing life in the darkness of her womb,
Like the earth protecting the tender germ of the seed.

Let me be the seed of thy living light!
Give me the strength to burst the sheath of selfhood.
And like the seed that dies in order to be reborn,
Let me fearlessly go through the portals of death,
So that I may awaken to the greater life:
The all-embracing life of thy love,
The all-embracing love of thy wisdom.

Kasar Devi Ashram, Kumaon Himalaya, India, November 1964

(source: http://www.archive.org/stream/TheWayOfTheWhiteClouds/The_Way_Of_The_White_Clouds_djvu.txt)

Aan Amida

Boeddha van het oneindige licht en leven

Gij die woont in mijn hart,
wek mij op tot de grootsheid van Uw geest,
tot de ervaring van Uw levende aanwezigheid!
Verlos mij van de banden der begeerte,
van de slavernij van kleine wensen,
van de waan van het kleine Ik!

Verlicht mij met het licht van Uw wijsheid,
doordring mij met Uw liefdesgloed,
die ook het duister insluit en omhelst,
als het licht rond de donkere vlamkern,
als de moederliefde die het groeiend
leven in haar schoot omringt,
als de aarde de kiem van het zaad.

Laat mij het zaad van Uw levende licht zijn!
Geef mij de kracht, door de huls van het Ik te breken
en als het zaad dat sterft om het leven te geven,
zonder angst door de Poorten des Doods te gaan,
zodat ik tot het groter leven mag ontwaken:
het leven van Uw liefde die het al omvat,
het alomvattend leven van Uw wijsheid.

Uit: Lama Anagarika Govinda, *The Way of the White Clouds - The Overlook*, 2005, ISBN 1-58567-465-6, p. 386.

Tip: Hans Kamphof

Sutra van de Bevrijding van het Lijden

Maha Dukkha Kkhandha Sutta

Majjhima Nikāya 13 (Verzameling van Middellange Leerredenen 13)

In oude nota's van Ōchō-in (Shitoku), wellicht daterend van midden 1950, vonden we dit sutra. Misschien vertaalde hij het uit het Frans: we vonden immers een Franse versie in La Pensée Bouddhique, *Volume IV n° 7, juli 1952, p. 2-5 – op zijn beurt geïnspireerd door een versie van de hand van Bhikkhu Silacara, gepubliceerd in München in 1924.*

Dat Shakyamuni Boeddha een leraar was die als het ware zijn redevoeringen met een degelijk 'lesschema' onderbouwde, mag blijken uit volgend schema.

Indeling van het Sutra van de Bevrijding van het Lijden

		alinea			
I. "Aldus heb ik gehoord"		1			
II. Inleiding van het sutra					
Wie? *Monniken*		2			
Waar (a)? *Bij asceten*		2			
Waarover?		3	verlangen	vorm	gewaar-wording
Waar (b)? *Bij Verhevene*		4			
Waarover?		5-6	verlangen	vorm	gewaar-wording
III. Midden van het sutra			verlangen	vorm	gewaar-wording
genoegens van	?		7	18	27
	!		8	19	28
ellende van	?		9	20	29
	!		10-14	21-23	30
bevrijding van	?		15	24	31
	!		16-17	25-26	32-33
IV. "Aldus sprak de Verhevene"		34			

1. Aldus heb ik gehoord.

2. Op een morgen, terwijl de Verhevene te Savatthi in het park Jeta verbleef, trokken een groep monniken, na hun pijen aangetrokken te hebben, met de bedelnap in de hand, naar de stad om er hun voedsel te bedelen. Dan schoot hun de gedachte te binnen: “Het is nog te vroeg om te beginnen aalmoezen te vragen. Laat ons een bezoek brengen aan het park waar de *andere asceten* vertoeven.” En zij begeven zich naar de asceten van de andere sekten, en na de gebruikelijke begroetingen gebracht te hebben, gingen zij aan dier zijkant zitten.

3. Dan zeiden deze asceten hun dit: “Vrienden, de asceet Gotama geeft een volledige en volkomen bepaling over het **verlangen**, maar ook wij geven een volledige en volkomen bepaling. De asceet Gotama geeft een volledige en volkomen bepaling van de **vorm**, maar ook wij geven er een. De asceet Gotama geeft een volledige en volkomen bepaling van de **gewaarwording**, maar wij ook. Dus, welk onderscheid, welk verschil, welke afbakening scheidt de asceet Gotama van ons wat betreft de bevrijding van de boodschap of de boodschap zelf?”

4. Toen stonden de monniken op *zonder instemming of afkeuring uit te drukken* over de woorden die zij gehoord hadden, en vertrokken met het inzicht aan de Verhevene de betekenis te vragen van wat hun gezegd was. Zij gingen naar Savatthi om hun aalmoezen te vragen en na de maaltijd kwamen ze *bij de Verhevene*. Zij brachten hem hulde, namen plaats aan zijn zijkant en herhaalden hem de woorden van de andere asceten en hun wens om van de Verlichte de betekenis er van te leren.

5. “Ziehier, o monniken, wat er te antwoorden was aan de asceten van de andere sekten die aldus gesproken hebben: Wat zijn, vrienden, de *genoegens* van het **verlangen**? Wat is de *ellende* van het verlangen? Wat is de *bevrijding* van het verlangen? Wat zijn de *genoegens* van de **vorm**? Wat is de *ellende* van de vorm? Wat is de *bevrijding* van de vorm? Wat zijn de *genoegens* van de **gewaarwording**? Wat is de *ellende* van de gewaarwording? Wat is de *bevrijding* van de gewaarwording?

6. Aldus ondervraagd, zouden de asceten in verlegenheid gebracht zijn, en waarom? Omdat die zaken buiten hun bereik vallen, want, monniken, noch in de hemel noch op aarde, in de heerscharen van Māra of van Brahma, of onder de asceten en de kluizenaars, nergens zie ik iemand hij machte het hart te verlustigen door het antwoord op deze vragen, dan enkel de Volmaakte of de leerling van de Volmaakte of degene die bij hem gestudeerd heeft.

7. En wat zijn nu de *genoegens* van het **verlangen**?

8. Er zijn vijf mogelijke gelegenheden tot verlangen: de vormen zichtbaar voor het *oog*, de geluiden gehoord door het *oor*, de geuren opgevangen door de *neus*, de smaken geproefd door de *tong*, en de aanrakingen gevoeld door het *lichaam*, en al deze gelegenheden worden opgezocht, bemind, heerlijk, behagend, verleidelijk, uitdagend. Zulks zijn de vijf gelegenheden tot verlangen, en wat ook het genoegen en de voldoening die er uit voortspruiten mogen zijn. Dit alles zijn de genoegens van het verlangen.

9. En wat is dan de *ellende* van het **verlangen**?

10. Neem het voorbeeld van een eerlijk jongmens die zijn kost wil verdienen als secretaris, opziener, boekhouder, zaakvoerder, leverancier, pachter, boogschutter, dienaar van de koning of in gelijk welk ander beroep, en die in deze beroepen hitte en koude moet verdragen, lastig gevallen wordt door ongedierte en muggen, door de wind, de verblindende zon, de slangen, de kwellingen van honger en dorst? Dit zijn de gevaren die de *verlangens van de zinnen* begeleiden, hier en nu, met alles wat het geheel van het leed uitmaakt, dat alles omwille van het verlangen, komende uit het verlangen, om reden van het verlangen, werkelijk aan het verlangen verbonden en het verlangen hebbend als enige oorzaak.

11. Indien deze jonge man, ondanks zijn werkzaamheid, zijn energie en zijn ondernemingslust *zijn fortuin toch niet kan maken*, dan klaagt hij, jammert hij, weent hij, slaat op zijn borst en wanhoopt bij het zien dat al zijn inspanningen tevergeefs waren en zijn werkzaamheden zonder vruchten. Dit alles zijn de gevaren die de verlangens van de zinnen begeleiden, hier en nu, met alles wat het geheel van het leed uitmaakt, dat alles omwille van het verlangen, komende uit het verlangen, om reden van het verlangen, werkelijk aan het verlangen verbonden en het verlangen hebbende als enige oorzaak.

12. Indien, aan de andere kant, het succes de inspanningen van deze jonge man bekroont en dat hij *zijn fortuin wel maakt*, dan wordt hij besprongen door de angst er de belevenissen om dit fortuin te bewaren. Hij vraagt zich voortdurend af of de koningen of de dieven hem zullen beroven, of hij geruïneerd zal worden door het vuur of door overstroming of door de erfgenamen die hij verafschuwt. En ondanks zijn waakzaamheid en zijn zorgen, zal een of andere van die rampen zich op hem storten en hij zal klagen, jammeren, wenen, zich op de borst

slaan en wanhopen bij het zien dat al zijn inspanningen vergeefs zullen zijn geweest, en zijn werkzaamheden zonder vruchten. Dit alles zijn de gevaren die de verlangens van de zinnen begeleiden, hier en nu, met alles wat het geheel van het leed uitmaakt, dat alles omwille van het verlangen, komende uit het verlangen, werkelijk aan het verlangen verbonden en het verlangen hebbende als enige oorzaak.

13. Het is eveneens uit oorzaak van het verlangen, om reden van het verlangen en met het verlangen als enige oorspronkelijke oorzaak dat *koningen opstaan tegen koningen*, edelen tegen edelen, brahmanen tegen brahmanen, burgers tegen burgers, de moeder tegen de zoon, de zoon tegen de moeder, de vader tegen de zoon, de zoon tegen de vader, de broer tegen de broer, de zuster tegen de broer, de vriend tegen de vriend, totdat ze in hun twisten, hun ruzies en hun betwistingen elkaar aanvallen met hun vuisten, hun knotsen, hun messen en hun zwaarden en zo komen de dood of de dodelijke verwondingen. Dit alles omwille van het verlangen, komende uit het verlangen, werkelijk aan het verlangen verbonden en het verlangen hebbende als enige oorzaak.

14. Meer nog, gedreven door het verlangen, doen de mensen het kwade in daden, woorden en gedachten, en wanneer de ontbinding van hun lichaam komt, dalen zij naar de hel af. Zulks is de ellende van het verlangen, het geheel van lijden dat het verlangen volgt, door het verlangen wordt meegebracht, uit het verlangen opkomt, uitsluitend door het verlangen wordt voortgebracht. Dit alles is de ellende van het verlangen.

15. En wat is dan de *bevrijding* van het **verlangen**?

16. In alles wat het verlangen betreft, is het de opheffing, het achterlaten der begeerten en van de lust, dat is de bevrijding van het verlangen.

17. En welke ook de asceten en de kluizenaars mogen zijn die – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van het verlangen, de ellende van het verlangen en de bevrijding van het verlangen niet begrepen hebben, het is onmogelijk dat zij het verlangen zouden verstaan of anderen ertoe zouden kunnen brengen het verlangen te verstaan. Maar indien die asceten en die kluizenaars – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van het verlangen, de ellende van het verlangen en de bevrijding van het verlangen begrepen hebben, dan zijn zij bij machte het verlangen te begrijpen en ook anderen tot dit begrijpen te brengen. Dit alles is de bevrijding van het verlangen.

18. En wat zijn nu de *genoegens* van de **vorm**?

19. Beeldt u een jong meisje in, van goede geboorte, in de lieflijkheid van haar zestien jaren, noch te groot, noch te klein, in de mooiste tijd van de lieftalligheid van gestalte en gelaat. Welke ook het genot en de voldoening kan zijn die voortspruit uit het zien van deze schoonheid en deze lieftalligheid, dit is het genoegen van de vorm.

20. En wat is dan de *ellende* van de **vorm**?

21. Veronderstel die zelfde zuster, wanneer zij de tachtig, de negentig, de honderd jaar bereikt, gebroken, gebogen, rillend, en steunend op een stok, *gerimpeld*, tandeloos, met grijze haren. Wat denkt gij, o monniken, is de vroegere schoonheid van gestalte en gelaat dan niet verdwenen, om plaats te maken voor de ellende?

22. En meer nog, indien gij u deze zuster inbeeldt, *ziek*, gelegen in haar eigen uitwerpselen, door anderen verzorgd, niet meer kunnende opstaan, alle schoonheid en alle aantrek verdwenen, niets meer latende dan de ellende van de vorm.

23. En wanneer wij dan die zuster zien op de begraafplaats, haar *lijk* ontbonden, opgezwollen, verrot, aangevallen door de raven en de gieren, of, na een jaar, het geraamte opgestapeld of in stof vallend. Wat denkt gij, o monniken, geheel die lieftalligheid en die schoonheid die geweest zijn, zijn en zijn niets meer dan ellende! Dat is de ellende van de vorm.

24. En wat is dan de *bevrijding* van de **vorm**?

25. De opheffing, de verwerping van alle lusten en verlangens voor de vorm, dat is de bevrijding van de vorm.

26. En welke ook de asceten en kluizenaars mogen zijn die – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van de vorm, de ellende van de vorm en de bevrijding van de vorm, niet begrepen hebben, het is onmogelijk dat zij de vorm zouden verstaan of anderen ertoe zouden kunnen brengen de vorm te verstaan. Maar indien die asceten en die kluizenaars – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van de vorm, de ellende van de vorm en de bevrijding van de vorm begrepen hebben, dan zijn zij bij machte de vorm te begrijpen en ook anderen tot dit begrijpen te brengen. Dit alles is de bevrijding van de vorm.

27. En wat zijn nu de *genoegens* van de **gewaarwording**?

28. Een monnik die het verlangen en de slechte dingen verworpen heeft, aandachtig is, nadenkend, in de vreugde en het geluk geboren uit de verzaking, bereikt de eerste Jhana. Dan, zijn geestesactiviteit tot rust brengend, bereikt hij de tweede Jhana. Dan, na zijn geest eengemaakt en geconcentreerd te hebben, bereikt hij de derde Jhana. En ten slotte, door

het achterlaten van genoegens en verdrietigheden, verblijft hij in de vierde Jhana. En terwijl hij in de vier Jhana's vertoeft, wordt zijn geest bevrijd van alle angst die hij zelf geschapen heeft of die door anderen veroorzaakt werd, hij beproeft de gewaarwording van vrijheid van alle ellende. Deze volmaakte bevrijding van ellende noem ik het genoegen van de gewaarwording.

29. En wat is dan de *ellende* van de **gewaarwording**?

30. De gewaarwording, o monniken, die troebel is, onderworpen aan alle wisselvalligheden, dat is de ellende van de gewaarwording.

31. En wat is dan de *bevrijding* van de **gewaarwording**?

32. De opheffing, de verwerping van alle lusten en verlangens voor de gewaarwording, dat is de bevrijding van de gewaarwording.

33. En welke ook de asceten en de kluizenaars mogen zijn die – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van de gewaarwording, de ellende van de gewaarwording en de bevrijding van de gewaarwording, niet begrepen hebben, het is onmogelijk dat zij de gewaarwording zouden verstaan of anderen ertoe zouden kunnen brengen de gewaarwording te verstaan. Maar indien die asceten en kluizenaars – volgens de waarheid en de feiten – de genoegens van de gewaarwording, de ellende van de gewaarwording en de bevrijding van de gewaarwording begrepen hebben, dan zijn zij bij machte de gewaarwording te begrijpen en ook anderen tot dit begrijpen te brengen. Dit alles is de bevrijding van de gewaarwording.

34. Aldus sprak de Verhevene.

[We hebben wel bepaalde woorden vet en cursief gemaakt, zodat deze onderdelen beter opvallen. Ook hebben we bepaalde zinnen letterlijk gekopieerd, zonder synoniemen te gebruiken zoals Shitoku's oorspronkelijke tekst.]

We dagen je uit om nu een ander – willekeurig – sutra op gelijkaardige manier in een schema trachten te gieten... Wellicht zal je er ook in slagen gestructureerde onderdelen te herkennen en zal het je wellicht makkelijker vallen een nieuw stukje van de zo uitgebreide Leer van de Boeddha onder de knie te krijgen. We wensen je veel succes op je pad!

南無阿弥陀佛

Nieuws uit de Sangha

* Op 29/05/2010 geeft Filiep De Temmerman een **cursus** over *Vrienden van de Westerse Boeddhistische Orde/Triratna*. Op 05/06/2010 start Fons Martens met 3 sessies over *Japan: geschiedenis, taal, cultuur & religie* (zie bijlage).

* In het rooster voor het eerstvolgende kwartaal vinden we onze tweede belangrijke feestdag van het jaar: **Ō-Bon** (niet op 15/08, maar wel op 22/08!). We herdenken die dag al diegenen die ons zijn voorgegaan naar het Reine land, en speciaal onze tempelstichter Ōchō-in (Shitoku) en Alena. We combineren dat weekend met een meeting met onze **Europese collega's**. Een ideaal moment om mee te maken! Wel graag inschrijving vooraf (er is immers catering voorzien...). Danke!

* Bij het *ter perse* gaan is onze aannemer bezig met de dringende **herstellingswerken** (zie vorige Ekō: riolering, verluchtingsroosters, schouw achter, roestende verankering). We voelen ons alvast heel wat veiliger (en bijna financieel heel wat lichter...).

* Ons nieuwe **bibliotheekreglement** treedt in voege op 1 september 2010. Interesse? Een berichtje volstaat.

*Jikōji kreeg onlangs twee artikels in de pers: eentje in ***Change Think +*** magazine, als onderdeel van de 4 artikels *Humor in de religie*, en een tweede in **Vorm&Leegte.** Onze PR kijkt/reikt hiermee over de nationale grenzen...

* De **bezoekersteller** voor 2010 staat op dit moment al op 193 (gespreid over 22 contactmomenten, en geen rekening gehouden met de deelnemers aan onze wekelijkse diensten noch aan onze cursussen.

* De Europese shin-groepen hebben een nieuwe internet-tool beschikbaar, namelijk een heuse **blog**: http://blog.euroshinshu.org/. In eerste instantie creëerden we hem op vraag van Rev. Esho Sasaki van IABC (International Association of Buddhist Culture, Kyoto) en met de bedoeling de organisatie van een volgende *European Shin meetings* voor de bereiden. Voorlopig dus nog geen inhoudelijke discussies over (shin-)boeddhisme – maar die komen er wellicht ook gauw... We kijken uit naar jullie bijdragen, commentaren en ideeën!

* Op vrijdag 21/05/2010 namen we deel aan het **panelgesprek** *Boeddha's in de stad*. Ieder van de zes Antwerpse sangha's presenteerde een icoon waarmee we aangeven hoe wij boeddha in ons leven herkennen. Fons vertegenwoordigde jikōji met de afbeelding van *gassho*. Op zaterdag 22/05/2010 deden we voor de vierde keer mee met het FGS-initiatief: **Dag van de Boeddha**. Beide initiatieven verliepen zeer verrijkend: we hadden zeer aangename en vruchtbare gesprekken!

* Op zondag 29/08/2010 nemen we alweer deel aan het **Feest van het Boeddhisme** (de 15de editie ingericht door de BUB), met als thema *Ontmoeting en dialoog, tussen culturen en tussen levens-beschouwingen*. Er is om 10 uur zelfs een heuse academische zitting. Ook **Berchem Bruist** staat weer op het programma: 11/09/2010.

⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄⅄

Vanzelfsprekendheid

Verantwoordelijkheid omzetten in vanzelfsprekendheid, gewoon vanuit onszelf;
alles is onderling verbonden, alles is veranderlijk, alles is leeg.
Zo leeg we onszelf maken, zo ook vullen we onszelf langzaam met mededogen;
Veranderingen brengend vanuit onze eigen natuurlijkheid…
Shinjin, Vertrouwen.

Durven veranderen

Schrik om onszelf ingrijpend te veranderen doet een mens teruggrijpen naar een gekend leefpatroon. Zoals een kind dat leert zwemmen maar niet de kant durft loslaten, zo klampen we onszelf soms vast aan goede en minder goede trekjes – al was het maar omdat ze ons vertrouwd zijn. Soms is het goed eens naar onszelf te luisteren en de signalen te horen die onze geest ons geeft: loslaten is achterlaten maar ook plaats durven maken voor nieuwe ervaringen…

Shaku Kajo – 27/04/2010

Ons buurmeisje Camille bezorgde ons nogmaals een knappe tekening van haar *boeddha...*

Rooster der bijeenkomsten – zomer 2010

za	29/05	10.00 u.	*cursus* **Kennismaking Vrienden Westerse Boeddhistische Orde/Triratna**
di	01/06	19.30 u.	Junirai
za	05/06	10.00 u.	*cursus* **Japan: geschiedenis, taal, cultuur & religie 1/3**
di	08/06	19.30 u.	Sambutsuge
do	10/06	20.30 u.	*deelname* première filmproject **Mensenmozaïek**, film van Mohammed Ikhan, CC Berchem
za	12/06	10.00 u.	*cursus* **Japan: geschiedenis, taal, ... 2/3**
di	15/06	19.30 u.	Juseige
za	19/06	10.00 u.	*cursus* **Japan: geschiedenis, taal, ... 3/3**
di	22/06	19.30 u.	Amidakyo
di	29/06	19.30 u.	Junirai
di	06/07	19.30 u.	Shoshinge
di	13/07	19.30 u.	Sambutsuge
di	20/07	19.30 u.	Juseige
di	27/07	19.30 u.	Amidakyo
di	03/08	19.30 u.	Junirai
di	10/08	19.30 u.	Sambutsuge
di	17/08	19.30 u.	Juseige
zo	22/08	10.00 u.	**Ō-Bon** – Shoshinge - Gedachtenis van de overledenen (Sanskr. Ullambana) (15/08) - vooral Ōchō-in (Shitoku) en Alena
zo	22/08	12.30 u.	hapje voor deelnemers
zo	22/08	14.00 u.	**EuroShinshu**-meeting
di	24/08	19.30 u.	Amidakyo
zo	29/08	10.00 u.	*deelname* BUB-activiteit: Huy - **Feest van het Boeddhisme** - 15de editie - **Ontmoeting**
di	31/08	19.30 u.	Junirai
di	07/09	19.30 u.	Juseige
za	11/09	14-18 u.	*deelname* **Berchem Bruist**
di	14/09	19.30 u.	Amidakyo
zo	19/09	10.00 u.	**Ō-Higan** – Shoshinge - Herfstdevotieperiode (21-25/09) ook Pāramitā-feest genoemd

Naast de wekelijkse diensten op dinsdagavond om 19.30 uur, ben je in principe eveneens iedere zaterdag welkom tussen 13 en 18 uur.

Tempel van het Licht van Mededogen
Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw

JIKŌJI
慈光寺

Pretoriastraat 68 - B-2600 Antwerpen (Belgium)
tel. +32 (0)475 62 78 36
www.jikoji.com ☸ info@jikoji.com

Werkten mee aan dit nummer
Camille Taeymans, Hans Kamphof, Luc Van de Wal, Marc Horemans, Martine Strubbe, Rika Van Tichelen, Zuiken Inagaki
en Shitoku via o.a. uitgaven van *De Simpele Weg*

Verantwoordelijk uitgever
Rev. Daijō Fons Martens
tel. +32 (0)475 62 78 36 ☸ info@jikoji.com

Overname toegelaten mits bronvermelding en bewijsexemplaar - ISSN 1370–0243

Drukkerij Copymatic - 2600 Berchem