

# Ekō

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

# 回 向

jaargang 36 nr 3 – herfst 2013  
(of *Ekō* nr 138)

driemaandelijks tijdschrift  
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat  
erkenningnummer P303143

## Inhoud

|  |    |
|--|----|
| Een woord vooraf...                                    | 1  |
| Jikōji en meditatie (deel 1)                           | 2  |
| Reorganisatie van de bibliotheek (deel 2)              | 8  |
| Wat een glimlach zoal vermag...                        | 10 |
| Berusten, ervaren, geloven                             | 12 |
| Ryōgemon - Jōdo-Shinshū basisprincipes                 | 14 |
| Alzheimers verzoek - Alzheimer's Request               | 18 |
| En het (levens)wiel, het rolde maar verder... (deel 1) | 20 |
| Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 1)      | 27 |
| Vraag en antwoord                                      | 37 |
| Nieuws uit de sangha                                   | 39 |
| Rooster der bijeenkomsten – herfst 2013                | 40 |

*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,  
IBAN nummer BE53 5230 8022 6553 en BIC-code TRIOBEBB  
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).*

## Een woord vooraf...

Terwijl wellicht de *zomerste* zomer van de laatste decennia stilaan wegebt, valt er weer een kwartaalblad in je mailbox/brievenbus, eentje met nóg meer informatie en nóg meer pagina's (in een kleiner lettertype dan nog!). De sangha gonst ook van activiteiten: daarom het tweede artikeltje over de *Reorganisatie van de bibliotheek*, een eerste over *Jikōji en meditatie*.

Daarnaast starten we een nieuwe reeks die aansluit bij de introductiecurssussen: *En het (levens)wiel, het rolde maar verder...* Hierbij gaan we dit kwartaal dieper in op de Wet van oorzaak en gevolg, of met een moeilijker begrip de Keten van **onderlinge afhankelijkheid**. Niets of niemand bestaat immers op zichzelf, zonder relaties met zijn/haar omgeving. En elke actie (gedachte, woord of daad) veroorzaakt gevolgen, zowel in de natuur, de maatschappij als in onszelf. Daardoor blijven we in cirkeltjes draaien, binnen de kringloop van leven en dood – totdat we een van die 12 ketens kunnen doorbreken, en ontsnappen aan die wet...

De tweede nieuwe reeks sluit aan bij de dharmagesprekken van de voorbije maand: *Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed*. Want “overal waar het boeddhisme terechtkomt, past het zich aan,” wordt wel gezegd. We voegen hier graag aan toe: “En het boeddhisme beïnvloedt op haar beurt de al aanwezige cultuur.”

We bedanken Jules Prast voor de toelating om *Berusten, ervaren, geloven* te mogen overnemen van zijn weblog. Kijk uit naar meer...

Tenslotte vervolledigen een paar kleinere artikeltjes het geheel: *Alzheimers verzoek - Alzheimer's Request* – een heel treffend gedicht geschreven vanuit het standpunt van de patiënt; *Wat een glimlach zoal vermag...* - de kracht van een gewone glimlach in je dagelijkse leven; en *Ryōgemon, met de Jōdo-Shinshū basisprincipes* – een van de eerder speciale teksten die we af en toe reciteren.

We hopen dat je dit nummer ook nog kan genieten op een terrasje, in de tuin, onder een boom – of onder de paraplu... en zien mekaar graag een dezer weer in onze tempel, of per mail of belletje!

Fons Martens

## Jikōji en meditatie (deel 1)

*Sven Vanderbiest en Joris De Baerdemaeker*

“Jōdo-Shinshū kent geen formele meditatie-praktijk”. Dat blijkt, in één zin samengevat, wel de houding te zijn van hen die zich aan de binnenkant van de Jōdo-Shinshū-gemeenschap bevinden. Die eerder neutrale houding wordt niet altijd even neutraal onthaald. “Shin-Boeddhisten mediteren helemaal niet” is wel eens de reactie, met een ondertoon van minder begrip of zelfs afkeuring. Want: “Boeddhisme is toch meditatie?” Meer nog: meditatie is toch een handelsmerk van het Boeddhisme?

Eerder reeds, was er het lange verhaal in twee delen over hoe de figuur van Amida (Amitabha) bij nader inzien toch nog behoorlijk aansloot bij de wereld van het vroege Mahayana, en feitelijk ook bij ontwikkelingen na het optreden van de historische Boeddha. Het verhaal was lang en academisch, en dit om de ontwikkelingen op overtuigende wijze te kunnen schetsen en met de nodige nuance. Alhoewel het begrip “meditatie” geregeld viel, lag de nadruk op de figuur van Amitabha en zijn Reine Land.

De volgende vraag spreekt eigenlijk voor zich: *Hoe zit het dan met de beoefening van meditatie?*, of breder: *met de beoefende praktijken en activiteiten binnen Jōdo-Shinshū?* Is er ook hier nog een vorm van continuïteit tussen de Indische opvattingen en de Japanse?

Concreet: waaruit bestaat de ceremonie op o.a. dinsdagavonden in Jikōji, namelijk de activiteit die mooi omschreven wordt als het “zingen van hymnen”? Niet enkel loven de hymnen, direct of indirect, ervaringen uit meditatie. Meer nog: zijn ze misschien zelf een vorm van meditatie? Zonder daarom voorname te zijn dan de zogenaamde simpele praktijken die het Shin-Boeddhisme zo kenmerken: het opbrengen van de juiste ingesteldheid tijdens alledaagse beslommingen, het indachtig zijn van Amida-Boeddha en vooral zijn naam. Over de hymnen wordt alleszins doelbewust en uitdrukkelijk niet gesproken als meditatie.

*Er is Meditatie en er is meditatie*

Stel: we noemen de formele meditatie-praktijken uit bekende Boeddhistische scholen (als Theravada, Tibetaans Boeddhisme, Zen), gekenmerkt door bepaalde uiterlijke vormen (lotushouding, meditatief wandelen, rituelen, rituele voorwerpen) en met een welomschreven geestelijk doel en opdracht (het ontwikkelen van een bepaalde graad van

stilte of kalmte, vermogen tot concentratie, stabilisatie en helderheid van een gevisualiseerde voorstelling, direct schouwen van de Leegte van de dingen) Meditatie (met grote M). Dan kent Jōdo-Shinshū inderdaad geen Meditatie en moedigt dergelijke Meditatie ook niet aan.

Stel: elke andere vorm van activiteit die het bewustzijn voorbereidt tot en leidt naar een gemoed van spontaan vertrouwen, weg van berekeningen, noemen we meditatie (met kleine m). Ja, dan kent Jōdo-Shinshū toch wel een reeks activiteiten en handelingen die we meditatief kunnen noemen. Om een kering van ons gemoed te bewerkstelligen, maar niet vergezeld van grote ambities, uitspraken en grote voornemens. Er wordt niet gesproken over een transformatie van de geest, spirituele verwezenlijkingen of vermogens, een andere staat van zijn of andere dimensies.

Adriaan Peel heeft ze zelf mooi opgesomd in Ekō 38 zo een 25 jaar geleden en noemt ze “vijf soorten meditaties, in brede zin”: rituele activiteit, praktische activiteit, reguliere activiteit, sociale activiteit, quiëtistische activiteit. We nemen een paar alinea’s over uit het artikel van september 1988 (*cursivering door redactie*):

“De *rituele activiteit* omvat de liturgische en devotionele praktijken eigen aan de Jodo-Shinshu traditie. Ze zijn heel wat minder talrijk dan b.v. in de Zen- of Vajrayana-scholen. Bovendien ontbreekt aan het Shin-ritueel, elk vragend gebed of elke poging om de stoffelijke of geestelijke wereld te beïnvloeden.

Het begrip *praktische activiteiten* verwijst in hoofdzaak naar formele studies van de leer, met daaraan gekoppeld ook het onderrichten. Studie en onderricht vormen immers de hoofdtaken van de Shin-priesters<sup>1</sup>.

*Reguliere activiteit* bestaat in het naleven van de gedragscodes die in de oudere Shin-traditie voorkomen en die teruggaan op Honen, op Shinran en op Rennyō. Deze gedragscodes zijn richtlijnen met een uitsluitend maatschappelijke draagwijdte en hebben geen ethisch-religieuze implicatie.

---

<sup>1</sup> *nvd*: terwijl Shitoku en het merendeel van de Shin-volgelingen in 1988 nog het woord *priester* benutten als een vertaling van de term *tokudo* (wellicht onder invloed van de Amerikaanse vertaling ervan naar *priest*) verkiezen we sinds verscheidene jaren *tempelverantwoordelijke* of *sanghabegeleider*, immers *toku-do* betekent: zijn eigen rugzakje achter zich laten op deze oever en zich naar de overkant (van de rivier) begeven, of: zich beschikbaar stellen. Ekō jaargang 36 nr 3 (of Ekō nr 138)

*Sociale activiteit* is een verwijzing naar de verschillende manieren waarop de Shin-boeddhist zijn vreugde en zijn dankbaarheid reflecteert in de maatschappij waarin hij leeft. Dit betekent niet uitsluitend wat wij gewoonlijk verstaan onder ‘maatschappelijk werk’, alhoewel dit er natuurlijk inbegrepen is. De term omvat eigenlijk de totaliteit van de Shin-attitude ten opzichte van de mede-wezens. Daardoor omvat sociale activiteit ook alle vormen van kunst en wetenschap die berusten op vrede des gemoeds, met inbegrip van theeceremonie, kalligrafie, bloemenschikken, No-spel en alle ‘sociale’ kunsten van India, China en Japan, plus hun westerse tegenhangers.”

De *quiëtistische activiteit* heeft nog het meest van doen met wat wij “geestelijke oefeningen” noemen zouden en komt zelfs in de buurt van meditatie met grote M maar is het weliswaar niet. Om Adriaan Peel zelf het woord te geven:

“De quiëtistische activiteit bestaat in alle vormen van introspectieve meditatie en contemplatie, die de Westerling in verband brengt met zijn begrip meditatie. In de Jodo-Shinshu zijn de orthodoxe vormen van zulke meditatie zeer oud en talrijk. Nochtans, vermits er geen aandringen is op het ondernemen van deze of gene meditatieve praktijken, vertonen ze in de Jodo-Shinshu steeds een zeer individualistische trek, naar vrije keuze van elkeen, maar ze hebben nooit een liturgisch dwingend karakter.”

Hij onderscheidt verder 4 soorten van quiëtistische activiteiten, waarvan een in Jikōji vrij goed bekend:

“Een derde type van de quiëtistische activiteit is het *Rustig Zitten* (*seiza*). Deze term heeft een lange geschiedenis in China en Japan, waar hij gebruikt wordt voor heel wat aanverwante technieken. De discipel zit, met of zonder gedachtenobject, en stilt op deze wijze zijn gemoed. “Rustig Zitten” is in het Shin-Boeddhisme een wijd verspreide en veel toegepaste techniek.”

In een persoonlijk gesprek heeft Frank Kobs van het Shin-Boeddhistisch *Anjin-do* Centrum in Mönchengladbach onlangs verwoord hoe hij de rituele zorg voor een huisaltaar (al of niet met schrijn van de voorouders) die sommigen aan de dag leggen, evengoed beschouwt als een vorm van rust, concentratie, toewijding en eenwording die ruime tijd in beslag kan nemen, en op die manier de evenknie van Zen-meditatie zou kunnen zijn. Nochtans wordt over deze activiteit weinig gesproken.

*Een van de boeddhabeeldjes in jikōji, in meditatiehouding*

### *Simpele ervaringen versus hoge realisaties*

Het is maar de vraag of de Shin-Boeddhistische activiteiten in zijn geheel, en de gemoedstoestand en het vertrouwen die ermee gepaard gaan of eruit voortvloeien zo ver af staan van de fameuze geestelijke kwaliteiten, stadia en realisaties waar andere Boeddhistische scholen over spreken, of die in een Boeddhistische context vermeld worden. Is de kwaliteit van het *in de wereld staan* met de juiste ingesteldheid en gemoed geen even grote realisatie als verworvenheden uit verheven, diepzinnige, langdurige, gesofisticeerde meditatie-sessies, trainingen of retraites? Mogelijk vangen we in de stroom van het leven en dagdagelijkse handelingen slechts een glimp op van wat meditatiemeesters langer waarnemen en vasthouden. Maar die *glimp*, dat korte moment, is misschien al voldoende als motivatie, inspiratie, bezinning, onthaasting om verder te kunnen. Voor velen is een langdurige staat van *samadhi* of meditatieve absorptie niet weggelegd. Maar zijn hun ervaringen uit simpele praktijken daarom niet even authentiek?



In *Boeddha nu!* beschrijft Dhammaketu (Wilfried de Vlieghere) hoe het onderscheid tussen de thuisloze monniken en niet-monniken van de Arya sangha ten tijde van de historische Boeddha anders lag dan nu. Tussen het spiritueel pad van die eersten en het pad van in-de-wereld staan van de anderen was er onderscheid, maar niet discriminerend. Met hun pad van onthouding en meditatie hadden monniken geen streepje voor, kwamen daarom niet tot groter inzicht. Het zogenaamde wereldse pad van de niet-monniken uit de sangha toen, kunnen we in zekere zin en op bijna déjà-vu-achtige manier, vergelijken met het simpele pad van de “leken” in het Shin-Boeddhisme nu.

### *Shin-tempels en Meditatie in de Verenigde Staten*

Vanaf de jaren ‘80 van de vorige eeuw reeds is er in Jōdo-Shinshū in de Verenigde Staten een trend om meditatie een plaats te geven in het Shin-Ekō jaargang 36 nr 3 (of Ekō nr 138)

programma. Sommige sangha's voorzien uitdrukkelijk de mogelijkheid tot Zen-meditatie. Socho Koshin Ogui, van 2004 tot 2012 *bishop* van de BCA (*Buddhist Churches of America*, de koepelorganisatie van de Amerikaanse Jōdo-Shinshū Honganji-ha tempels) brak een lans voor de introductie van een door Zen geïnspireerde vorm van meditatie. Niet iedereen in de BCA was daar opgetogen over, maar de trend is wel gezet. Uiteindelijk ontstond er consensus binnen de BCA om meditatie een plaats te geven, maar dan ondergeschikt en als voorbereiding op Jōdo-Shinshū onderrichtingen. De succesvolle ontwikkeling van Zen op het noord-Amerikaanse vasteland speelde ongetwijfeld een rol. De situatie is moeilijk te vergelijken met de Europese.

Op het eerste gezicht is het opmerkelijk dat Shinran meditatie zag als een te mijden praktijk, die hij bestempelde als een vorm van zelf-kracht. Samen met een obsessionele drang om goede daden te accumuleren, zou meditatie een geboorte in het Reine Land juist hinderen in plaats van bevorderen. Koshin Ogui stelt dat deze expliciete veroordeling van meditatie door Shinran niet los gezien kan worden van de toenmalige tijdsgeest en is zelf vrij expliciet: het was nu eenmaal een noodzaak voor de Boeddhistische scholen tijdens de Japanse Middeleeuwen zich tegenover mededingers te profileren, om door de regering erkend te kunnen worden. Vandaar de speciale inspanning om de eigen school als heel uniek voor te stellen. Ook andere Amerikaanse stemmen (o.a. George Tanaka en Dake Mitsuya) vinden dat men niet te ver moet gaan in het afwijzen van meditatie, simpelweg als zijnde een vorm van zelf-kracht.

### *Rustpunt-momenten in Jikōji?*

Joris en ikzelf communiceren nu al enkele tijd in overleg met Fons, over de zin en onzin van een avond in Jikōji specifiek in het teken van het "rustig vertoeven" (*seisa*). Laten we maar zeggen Shin-meditatie. We kunnen ons vinden in de positieve en nuchtere wijze waarop Amerikaanse Jōdo-Shinshū tempels over meditatie spreken. En het viel ons op dat in Canadese Shin-kringen meditatie opgevoerd wordt als een techniek voor geestelijke realisaties en zelfs om hersenfuncties te beïnvloeden. Toch een heel andere invalshoek. Maar het is fascinerend dat Adriaan Peel er ons al eerder op wees dat de zinvolle omgang met stilte ook behoort tot de Shin-traditie zelf, en dus geen handelsmerk is van andere Boeddhistische tradities die het wellicht sterker verankerd hebben. Er kan geput worden uit de Shin-traditie, die zoals we eerder zagen, veel individuele vrijheid kent en geen liturgie oplegt.

We willen daarom op de duur een wekelijks **rustpunt-moment** voorzien, een stilte-moment. Een quiëtistische activiteit die we van de gebruikelijke 10 minuten (zoals op dinsdagavond) willen brengen op twee sessies van 15 tot 20 minuten. De uitdaging zal er in bestaan hoe langere momenten van stilte in te leiden, te overbruggen en af te ronden. Zonder dat de stilte op een of andere manier confronterend wordt voor hen die willen deelnemen.

Frank Kobs, zelf vertrouwd met de Theravada en Tibetaanse traditie, voorziet reeds dergelijke activiteiten. Omdat er vraag naar was. Hij hanteert volgende richtlijnen: hij noemt zichzelf uitdrukkelijk geen meditatieleraar en wil er ook niet voor doorgaan, en geeft enkel minimale instructies in verband met ademhaling en juiste lichaamshouding en de omgang met de gedachtestroom.

Het organiseren van een rustpunt kan ook tegemoet komen aan hen die het Shin-Boeddhisme beter willen leren kennen. Maar dan via de invalshoek van meditatie of van een meditatieve oefening. Voor velen toch een vanzelfsprekend (boeddhistisch) idee.

We willen jou als lezer daarom ook uitnodigen op het

eerste **Rustpunt-moment** o.l.v. Sven en Joris  
donderdag 19 september 2013 om 19 uur in jikōji

Iedereen die ons wil vervoegen is welkom. Ook met waardevolle adviezen of tips!

*Verder lezen:*

- Adriaan Peel, *Over Meditatie*, Eko 38, september 1988 (<http://jikoji.com/eko/eko03800.asp>).
- Ugo Dessì, *Japanese Religions and globalization*, Routledge, Oxon, 2013, 200 blz., ISBN 9780415811705.
- Dhammaketu, *Boeddha Nu!*, Ashoka, Rotterdam, 2012, 312 blz., ISBN 9789056702625.

## Reorganisatie van de bibliotheek (deel 2)

Zoals we in de vorige Ekō nr 137 (jg 36 nr 2) op blz 30-31 vermeldden, hebben we met een team enthousiastelingen zo ongeveer alle boeken waarover onze tempel beschikt een na een in handen genomen om te reorganiseren volgens ons nieuwe klassemment met drie hoofdrubricken:

### simpel als A-B-C...

Op dit ogenblik – 01/09/2013, na 12 sessies – zijn welgeteld **1 400**

| overzicht van de rubrieken                  |   | <i>aantal</i> |
|---|---|---------------|
| <b>A</b>                                    | <b>Boeddhisme</b>                       | <b>716</b>    |
| A1  | Algemeen                                | 197           |
| A2  | Theravāda                               | 155           |
| A3  | Mahāyāna: algemeen                      | 89            |
| A4  | Zen                                     | 95            |
| A5  | Reine Land: algemeen                    | 8             |
| A6  | Vajrayana                               | 86            |
| A7  | Hedendaagse scholen                     | 49            |
| A8  | Didactiek & kinderen/jongeren           | 16            |
| A9  | Overige                                 | 21            |
| <b>B</b>                                    | <b>Jōdo-Shinshū</b>                     | <b>388</b>    |
| B1  | Algemeen, historiek                     | 45            |
| B2  | Sutra's                                 | 55            |
| B3  | Patriarchen                             | 30            |
| B4  | Shinran Shōnin                          | 69            |
| B5  | Moderne schrijvers                      | 135           |
| B6  | Didactiek & kinderen/jongeren           | 32            |
| B7  | Overige                                 | 22            |
| <b>C</b>                                    | <b>Raakpunten</b>                       | <b>295</b>    |
| C1  | Japan: historiek, sociaal, economisch   | 32            |
| C2  | Japan: Shintoïsme                       | 4             |
| C3  | Japan: cultuur                          | 62            |
| C4  | China: Taoïsme, Confucianisme, ...      | 64            |
| C5  | India: Brahmanisme, Hindoeïsme,...      | 22            |
| C6  | Hedendaagse maatschappelijke relevantie | 35            |
| C7  | Allerlei                                | 76            |
| werken ter inzage in bib (niet uitleenbaar) |   |               |
| <i>totaal</i>                               |   | <b>1400</b>   |

**boeken** opnieuw ingedeeld. Zoals we vermoedden, maakt de rubriek *A Boeddhisme* het grootste deel van de verzameling uit (met ruim 700 werken). Rubriek *B Jōdo-Shinshū* telt bijna 400 werken, terwijl rubriek *C Raakpunten* de overige 300 boeken betreft.

We voorzagen de boeken van gekleurde rugstickers met het rubrieknummer en de eerste drie letters van de auteur. De voorbije weken hebben we alvast ervaren hoe vlot we via dit systeem een specifiek boek kunnen terugvinden...

Om jou alvast ook even te laten wennen aan de nieuwe indeling:

- het boek *Zen of het Konijn in ons Brein* van Tom Hannes vind je voortaan onder **A4 Han**;

- *Shan-tao's Kannenbomon* van Hisao Inagaki onder **B3 Ina**

- *The Collected Works of Shinran* van Jodo Shinshu Hongwanji-ha onder **B4 Shi** en

- *One Hundred Poems from One Hundred Poets* van H.H. Honda onder **C3 Hon**.

In een later stadium willen we ook de audio-visuele media (zoals CD's en DVD's) opnemen in de catalogus. We zouden de catalogus daarna ook via het internet voor een groter publiek beschikbaar willen maken, met wellicht een mogelijkheid tot uitlenen: de modaliteiten hieromtrent moeten we nog preciezer bespreken.

Bij deze willen we het team van harte bedanken voor de energie die ze tot nu toe alvast in dit project hebben gestoken. Mogen we bij deze nog een oproep doen aan alle lezers: Misschien heb je thuis nog een werk dat je ooit uitleende, of beschik je over een boek dat je aan de bib zou willen doneren? Wil zo vriendelijk zijn ons dit te bezorgen, zodat we het ook kunnen opnemen in de catalogus. Je hulp tijdens de eerstvolgende sessies van de werkgroep (hou de agenda in de gaten!) is bovendien meer dan welkom. Bedankt bij voorbaat!



*Dit is alvast een (beperkt) deel van de rubriek A- Boeddhisme algemeen*

## Wat een glimlach zoal vermag...<sup>2</sup>



### 1 – Verlaagt je hartritme

Een glimlach vertraagt je hartritme en relaxt je lichaam. Daardoor moet je hart niet in *overdrive* gaan. Mensen die vaak glimlachen en lachen zijn minder onderhevig aan hartinfarcten. Een glimlach verlaagt ook tijdelijk je bloeddruk.

### 2 – Vermindert je stress

Stress is een wijd verspreid probleem in de hedendaagse maatschappij: het veroorzaakt een heleboel gezondheidsproblemen. Je kan je stress verminderen door gewoon iets meer te glimlachen. Je glimlach veroorzaakt endorfines die de stresshormonen te lijf gaan.

### 3 – Maakt je betergezind

Endorfines doen meer dan stress ombuigen, ze maken je betergezind. Een beetje *depri*? Tover een glimlach op je gezicht, ook al is het eerst een beetje *fake*, en maak je dag met een klein en eenvoudig iets, iets dat je niet *moet* doen.

### 4 – Verhoogt je productiviteit

Een glimlach tijdens het uitvoeren van je taken geeft een boost aan je productiviteit. Het klopt dat de “fluiten tijdens je job”-mentaliteit werkt! Zie maar: maffe internetcartoons en foto’s van schattige beestjes kunnen mensen motiveren om na die paar minuutjes glimlach weer harder ertegenaan te gaan.

### 5 – Boezemt je vertrouwen in

Studies tonen aan dat we iemand makkelijker vertrouwen als hij/zij glimlacht en als dat welgemeend is. Vertrouwen is een belangrijk onderdeel van maatschappelijk welzijn als je met mensen omgaat, of het nu geliefden zijn of gewoon bekenden. Relaties blijken vaak sterk op wederzijdse glimlach gebouwd.

### 6 – Wekt empathie voor je op

Als je verlegen bent, of betrappt wordt terwijl je iets twijfelachtigs aan het doen bent, is je eerste reactie meestal een glimlach. Deze instinctmatige

---

<sup>2</sup> bron: Charlie Pulsipher – 17/04/2013 -

<http://www.sunwarrior.com/news/15-health-benefits-of-smiling/>

reactie breekt het ijs en doet anderen mildere gedachten over je krijgen, en wekt empathie voor je op: immers, we zijn allemaal wel al eens verlegen om dergelijke situaties!

#### 7 – Voorkomt dat je spijt moet krijgen

Je glimlacht omdat je anders misschien spijt zou krijgen indien je niet had geglimlacht... Dit klinkt raar, en lijkt wel een cirkelredenering, maar als iemand bijvoorbeeld iets over zijn hond vertelt, glimlach je omdat je zijn gevoelens niet wil kwetsen, ook al interesseert het verhaal je niet. Studies tonen aan dat we spijt hebben als we in dergelijke situaties niet glimlachen. Die spijt vermindert ons goed voelen en vermeerderd de stresshormonen.

#### 8 – Vermindert je lijden

Glimlachen en lachen laten je beter omgaan met lijden. Ze veroorzaken endorfines die je gemoed verlichten en die zelfs als natuurlijke pijnstillers hun werk doen.

#### 9 – Verhoogt je aandacht

Stress beperkt je waarnemingsvermogen en verengt je aandacht. Je lichaam schakelt over naar vecht- of vluchtmodus waarbij je je slechts kan focussen op één ding tegelijk. Een glimlach gaat hier tegenin en verbreedt je aandacht weer, maakt je klaar voor *multitasking* en voor inzichten uit de verre hoeken van je waarneming en uit je onderbewuste.

#### 10 – Werkt aanstekelijk

Ongeveer 50 % van de mensen glimlachen terug. Dit verspreidt de heilzame effecten bij de mensen rondom jou, en dat komt op die manier weer meermaals bij jou terug.

#### 11 – Maakt je aantrekkelijker

Iemand die glimlacht, wordt aantrekkelijker. Dit blijkt vooral bij vrouwen te werken. Mannen worden blijkbaar sneller aangetrokken door een vrouw die glimlacht dan wanneer ze alleen oogcontact heeft, terwijl vrouwen niet noodzakelijk door een glimlach alleen worden aangetrokken.

#### 12 – Verhoogt je kansen op succes

Een glimlach doet je betrouwbaar en zelfverzekerd overkomen, alsof je je werk de baas bent. Wie glimlacht verdient wellicht meer dankzij extraatjes en loonsverhogingen. Hij/zij is vaak de eerste die weet krijgt van nieuwe zakenideeën en promoties.

#### 13 – Doet je er jonger uitzien

Een glimlach doet je gezichtsspieren oprekken en doet – zo bewijzen studies – iemand er jonger uitzien, gemiddeld ongeveer 3 jaren jonger.

#### 14 – Doet je langer leven

De effecten van een glimlach reiken verder dan uiterlijke aantrekkelijkheid. Mensen die meer lachen leven vaak ook langer, tot zelfs 7 jaar langer, volgens een studie. Een glimlach verlost je van stress, is gezond voor je hart en laat je langer gezond blijven.

#### 15 – Geeft je immuunsysteem een boost

Een glimlach relaxt je lichaam, en zorgt ervoor dat je immuunsysteem sneller en effectiever mogelijke indringers te lijf gaat.



### **Berusten, ervaren, geloven**

*Met dank aan de auteur **Jules Prast** voor de toelating om dit artikel te mogen overnemen van zijn weblog: <http://site.butsudo.nl/>.<sup>3</sup>*

Als ik zwijmel, als ik wegzak, dan roep ik intuïtief Shinran als mijn beschermengel aan en samen lispelen we de Boeddha toe in ik weet niet welke incarnatie.

Mijn medicijnen dempen de pijn maar benemen me ook een heldere geest. In gesprek zakt mijn aandacht soms weg. Ik word moe van drukte en kortademig van een telefoontje. Ik raak woorden kwijt terwijl ik midden in een zin zit.

Regelmatig lig ik in bed te zwijmelen. Beelden schieten in een staat van half-bewustzijn voorbij. Dit gaat al een aantal weken zo en het einde van dit leven als een zombie is nog lang niet in zicht. Ik had net een scootmobiel gehuurd, maar deze staat na enkele uitstapjes stilletjes in een hoekje.

Boeddhisme begon voor mij als een poging rust en berusting te vinden temidden van de turbulentie van een grillige ziekte. Van het rusten verschoof de aandacht naar ervaren. Ervaren wat is. Ervaren in meditatie. Ervaren als een soort levensbeginsel.

---

<sup>3</sup> Ook de blog **Boeddhistisch Dagblad** (<http://boeddhistischdagblad.nl>) nam al heel wat van zijn blogartikelen over...

In meditatie ervaren hoe de Dharma zich ontvouwt. In studie ervaren hoe de Dharma zich ontvouwt. In het dagelijks leven ervaren hoe de Dharma zich ontvouwt. Boeddhisme als verklaringmodel dat je ontdekt door de werkelijkheid te laten gebeuren, niet door een construct op te leggen aan die werkelijkheid.

Van rust vinden en berusten naar ervaren. Van ervaren naar geloven. Uit het niets heeft dit geloven me besloopen. Stukje bij beetje heeft het zich ongemerkt vastgezet. Opgenomen in de dharma-stroom. Zo is het. Dit is de weg. Waarheen je ook gaat, je bent op weg, geborgen onder de vleugels van de Dharma.

Als ik buiten in de tuin lig, glimlacht de Dharma mij tegemoet in het ruisen van het gebladerte en in het concert van de vogels. Door mij heen vormt de Dharma op mijn gelaat een glimlach terug. Het is goed je zelf zo te verliezen.

Zwijmelend in bed, de geest in bezit genomen door de medicijnen, en je toch gevoed weten door geloof. Namu amida butsu. Kan het allemaal wel volgens het pad en kan het allemaal wel in dit leven?

Als ik zwijmel, als ik wegzak, maar ook soms als ik er denkend niet meer uit kom, dan roep ik intuïtief Shinran als mijn beschermengel aan en samen lispelen we de Boeddha toe in ik weet niet welke incarnatie. Berusten, ervaren, geloven: elke tegenstelling lost zich op.

Zojuist las ik een artikel over Mindfulness Based Stress Reduction. Wat kan ik hebben tegen toegepaste mindfulness als dat is wat me op het spoor van de Dharma heeft gebracht? Maar de seculiere mindfulness kiest uiteindelijk toch slechts een beperkte selectie uit het boeddhistische aanbod. Geen Dharma, geen pad, geen ritueel, geen devotie. Nee, dankuwel. Dat lust de doelgroep niet.

De onttoverde wereld zou goed af zijn met een re-sacralisatie van de werkelijkheid, met een doorbrekend inzicht dat een geest die geen pad en geen ritueel wil, deuren naar bevrijding voor zichzelf afsluit. Allemaal verlicht, allemaal Dharma. Maar inzicht kun je niet opleggen. Berusting, ervaring, geloof – dat is het parool.

Als er iets is dat me helpt, nu, op dit zeldzame heldere moment, en anders, in weggezakte staat, dan is het wel vertrouwen, geloof in de Boeddha en zijn onmetelijke licht. Ik heb het best vaak moeilijk wanneer ik mijn vitaliteit voel afbrokkelen. Dan zou voor mijn gevoel seculiere mindfulness waarschijnlijk toch tekortschieten.

Nee, geef mij maar de volle samenhang van de Dharma. Geef mij maar Thich Nhat Hanh. Dogen. Vasubandhu. Thanissaro Bhikkhu. Bhikkhu Bodhi. En niet te vergeten: Shinran, mijn beschermengel.

In geloof staat er een hele familie voor je klaar om je in verbondenheid door de eeuwen heen te helpen zoeken en je materiaal aan te leveren om levende woorden te vormen voor jouw ervaring nu.

Dat ik, mijn rationele ik, mezelf dit soort dingen hoor zeggen en zie schrijven. De Dharma heeft heel wat veranderd in mijn leven, ook al word ik er als mens verder niet beter van.



## **Ryōgemon - Jōdo-Shinshū basisprincipes<sup>4</sup>**

*Naar aanleiding van de speciale dienst die we tijdens Ō-Bon op zondag 18 augustus 2013 hielden en waarbij onze tempel zou vereerd worden met het bezoek van Ton Lathouwers, deed ook een van onze leden zijn Drievoudige Toevlucht. Daarbij werd ook **ryōgemon** geciteerd, zowel in het Japans als in het Nederlands. Tijd voor Ekō dus om over deze tekst iets meer informatie te geven...*

In de Hongwanji traditie wordt aangenomen dat Ryōgemon (Jōdo-Shinshū Basisprincipes) door Rennyō Shōnin (1415-1499, de achtste hoofdadht van Hongwanji) is samengesteld opdat de volgelingen de gelegenheid zouden krijgen de essentie van de Jōdo-Shinshū doctrine mondeling weer te geven. Men neemt aan dat het sinds de tijd van de constructie van Yamashina Hongwanji (1480) wordt geciteerd.

Het is geschreven in een vlakke en eenvoudige stijl, zodat de gewone mensen het zouden kunnen verstaan. Het drukt de correcte leringen van de Jōdo-Shinshū uit, en was speciaal bedoeld als tegenwicht voor de afwijkende meningen en de “geheime leringen” die in die tijd overheersten.

De samenstelling van deze tekst gebeurde (a) om foutieve overtuigingen bij de Jōdo Shinshū volgelingen te corrigeren omtrent

---

<sup>4</sup> bronnen: o.a. Ōchō-in (Shitoku) A. Peel & Hongwanji International Center.

het gespreksonderwerp *shinjin* (*gevestigd gemoed* – bij Rennyō meestal als *anjin* weergegeven, dat nog meer *vredesgemoed* betekent<sup>5</sup>) en omtrent eventuele verstoringen in de levenshouding van de leden; (b) om de basis van de Jōdo-Shinshū doctrine naar voor te brengen en (c) om normen te ontwikkelen voor de mondelinge uitdrukking van ons begripen van de Jōdo-Shinshū basisprincipes.

Terwijl deze tekst Ryōgemon heet in onze school (Jōdo-Shinshū Hongwanji-ha of Nishi Hongwanji), heet hij bij onze collega's uit Shinshū Ōtani-ha (of Higashi Honganji) de Gaikemon. Daarmee wordt het onderscheid in accent tussen beide scholen aangegeven: *ryōge* betekent: verstaan, begrijpen, onderscheiden, terwijl *gaike* inhoudt: zichzelf vormen en hervormen, berouw hebben, belijden.

De vier **secties van Ryōgemon** zijn:

1 **Vertrouwen** (*anjin*)

[*Moromoro no ...*]

Dit stelt het gevestigd gemoed voor waarbij iemand afziet van de gedachten aan zelfkracht en zich volledig toevertrouwt aan de Anderkracht van de Voortijdelijke Geloofte van Amida Boeddha. Het drukt uit dat “*shinjin* de werkelijke oorzaak van geboorte is.”

2 **Dankbaar** antwoord (*hōsha*)

[*Tanomu ichinen ...*]

Nadat iemands geboorte gevestigd is in het ene-gedachtemoment van *shinjin*, is zijn reciteren van de *nembutsu* gewoon een “antwoord in dankbaarheid voor Boeddha's Mededogen.”

3 Deugden van onze **leraars** (*zenjishiki*: Ōchō-in <Shitoku> A. Peel)

[*Kono on kotowari ...*]

Dit drukt uit dat we dankbaar zouden moeten zijn voor de welwillende deugden van Shinran Shōnin en onze andere goede leraars om deze lering aan ons door te geven.

4 **Gedragsregels** (*hatto*)

[*Kono ue wa ...*]

Dit drukt de houding uit die de Shinshu *nembutsu* volgeling

---

<sup>5</sup> In Ekō 55 van december 1992 geeft Katrien Haemers schitterend de relatie (en het onderscheid) tussen beide begrippen weer in het artikel *Shinjin wast witter*. Ekō jaargang 36 nr 3 (of Ekō nr 138)

tegenover het leven zou moeten hebben. We zouden moeten leven in overeenstemming met de diverse gedragsregels die Rennyō Shōnin in zijn Brieven (Gobunshō) voorschrijft.

Het volgende postscript is aan de kopie van Ryōgemon gehecht. Het is in 1787 geschreven door Monnyō Shūshū, de 18de monshū van de Hongwanji:

“De essentie van deze passage, die een verklaring is van iemands religieus inzicht, is opgesteld door Master Rennyō, Shinshō-in. Het drukt de staat van begrijpen uit van iemand die reeds shinjin heeft bereikt in het ene-gedachtemoment van toevlucht nemen. Doorheen de tijden drukken de priesters en leken van deze school op deze manier van tijd tot tijd hun gevestigd gemoed uit voor de Boeddha en de Stichter, en belijden ze hun foutloos begrip.”

Ryōgemon wordt onder andere gebruikt bij kieshiki (de Drievoudige Toevlucht), een eenvoudige ceremonie waarbij een (nieuw) sangha-lid in de tempel, het bijzijn van de overige sanghaleden, zijn/haar toevlucht tot de Drie Juwelen (Boeddha, dharma en sangha) neemt.

De voorganger (doshi) doet een oproep: “*Oryōge shutsu gon.*”

De aspirant(e) reageert met de ryōgemon (hier eerst in het Japans weergegeven):

Moromoro no zōgyō zasshu jiriki no kokoro wo furisutete, isshin ni Amida Nyorai, warera ga kondo no ichidaiji no goshō, ontasuke sōrae to tanomi mōshite sōrō.

Tanomu ichinen no toki, ōjō ichijō ontasuke jijō to zonji, kono ue no shōmyō wa, go'on hōsha to zonji yorokobi mōshi sōrō.

Kono on kotowari chōmon mōshiwake sōrō koto, gokaisan shōnin goshusse no go'on, shidai sōjō no zenjishiki no asakarazaru gokanke no go'on to, arigataku zonji sōrō.

Kono ue wa, sadame okaseraruru on'okite, ichigo wo kagiri mamori mōsu beku sōrō.

Meestal echter is de aspirant(e) onvoldoende Japans meester, en zal hij/zij samen met de hele sangha de tekst in het Nederlands reciteren:

Met gans ons hart vertrouwen wij op Amida Boeddha voor de verwezenlijking van de Verlichting in het leven dat ons te wachten staat.

Wij zijn ervan overtuigd dat de verzekering van onze Geboorte in het Reine Land uitsluitend te danken is aan Anderkracht en ons te beurt valt op het ogenblik van onze volkomen overgave. Daarom ook spreken wij de Naam, Namo Amida Butsu, uit in vreugdevolle nederigheid en in dankbaarheid voor zijn Mededogen.

Hiermee betuigen wij bovendien onze dankbaarheid aan de Stichter van de Jodo-Shinshu en aan alle leraars die hem opgevolgd hebben en die ons in deze lering hebben ingewijd. We nemen ons dan ook ernstig voor, ons leven lang dit pad te bewandelen.

Volledigheidshalve voegen wij hier de tekst in het Japans toe:

#### 領解文

もろもろの雑行雑修自力のころをふりすてて、一心に阿弥陀如来、われらが今度の一大事の後生、御たすけそうらえとたのみもうして候。

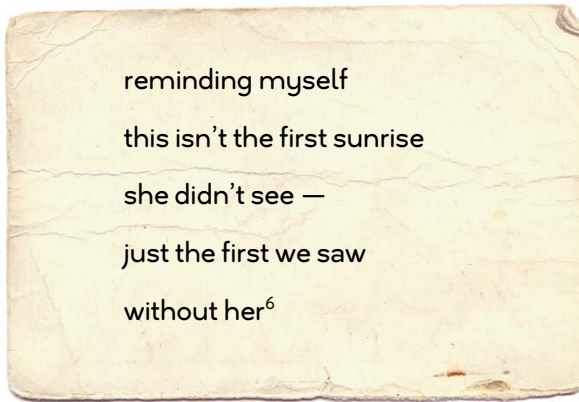
たのむ一念のとき、往生一定御たすけ治定と存じ、このうへの称名は、御恩報謝と存じよろこびもうし候。

この御ことわり聴聞申しわけ候こと、御開山聖人御出世の御恩、次第相承の善知識のあさからざる御かんげの御恩と、ありがたく存じ候。

このうえは、定めおかせらるる御掟、一期をかぎりまもりもうすべく候。

In deze Ekō vindt u een inlegblad met Ryōgemon. Hiermee kan u zich alvast voorbereiden om zelf ooit aan de drievoudige toevlucht (kieshiki genoemd) deel te nemen... Wie weet?

## Alzheimers verzoek - Alzheimer's Request



De Boedddha leert ons het leven te aanvaarden zoals het zich aanbiedt – ook onder de moeilijkste omstandigheden. Immers, soms worden we plots geconfronteerd met de dood, waarbij we een geliefde moeten afgeven zonder dat we van hem of haar rustig konden afscheid nemen. Of iemand in onze familie of bij onze vrienden lijdt aan Alzheimer, en we zien de geliefde stilaan wegebben...

Daarom wellicht ook is het begrijpelijk dat het sutra dat over het overlijden van de Boedddha (zijn intrede in het parinirvana) handelt, het *Mahaparanirvana Sutra*<sup>7</sup>, zo uitgebreid weergeeft hoe we ons kunnen gedragen bij zo een afscheid nemen. Een hart onder de riem bezorgen alvast deze paar woorden: *“Alles is vergankelijk. Maar ieder wezen heeft de Boeddhanatuur in zich. Dat is blijvende waarheid.”*

Mijmerend over een dergelijke situatie, werden we onlangs danig getroffen door een gedichtje op het internet<sup>8</sup> dat de situatie perfect weergeeft vanuit het standpunt van diegene aan het wegebben is! En, verrassend, de vertaling naar het Nederlands, vloeiende als het ware woord na woord op het scherm...

---

<sup>6</sup> <http://tinywords.com/2013/03/08/13152/>

<sup>7</sup> zie <http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/soetras/mahaparinirvana.pdf> voor de Engelstalige versie, pdf-format van wel 491 A4-tjes...

<sup>8</sup> Katie Kilpatrick: <http://alzheimer-mimi.com/2013/07/31/so-true>

## Alzheimers verzoek - Alzheimer's Request

Vraag me niet iets te herin'ren,  
breng me niets aan mijn verstand.  
Geef me rust en zeg: "Ik ben er!"  
kus mijn wang en houd mijn hand.

'k Ben zo verward, meer dan je weet,  
droef en ziek en gans verloren.  
Wat ik weet is: 'k heb je nodig,  
wees bij mij zoals tevoren.

Blijf geduldig als je hier bent,  
vloek niet, scheld niet, laat geen traan.  
Hoe ik ben, kan 'k niet verhelpen,  
ook al werk ik er zo aan.

Weet gewoon: "Ik heb je nodig!"  
Het beste van mij is vermist.  
Blijf aan mijn zij, en geef niet op,  
en hou van mij tot aan mijn kist.

Do not ask me to remember,  
don't try to make me understand.  
Let me rest and know you're with me,  
kiss my cheek and hold my hand.

I'm confused beyond your concept,  
I'm sad and sick and lost.  
All I know is that I need you,  
to be with me at all cost.

Do not lose your patience with me,  
do not scold or curse or cry.  
I can't help the way I'm acting,  
I can't be different though I try.

Just remember that I need you,  
that the best of me is gone.  
Please don't fail to stand beside me,  
love me 'til my life is gone.

## En het (levens)wiel, het rolde maar verder... (deel 1)

“Alles is onderling verbonden, al het bestaande heeft een oorzaak,” lezen we in de raadgevingen van de Boeddha. Elke actie (gedachte, woord of daad) veroorzaakt gevolgen, zowel in natuur, maatschappij als in onszelf. Deze wet van oorzaak en gevolg wordt in het boeddhistisch (levens)wiel mooi geïllustreerd door de zogenaamde **Keten van onderlinge afhankelijkheid** (of in het Sanskriet *pratītyasamutpāda*), bestaande uit 12 schakels. Ontsnappen uit de voortdurende keten van geboorte-en-dood en opheffen van het lijden kunnen we bereiken via het doorbreken van deze keten van 12 soorten oorzaken (*nidāna*). Van zodra je een van de ketens kan doorbreken, stopt het wiel van het leven (tijdelijk, alvast!).

In dit nummer gaan we alvast deze keten als onderdeel van het levenswiel in detail bekijken<sup>9</sup>. In de loop van de volgende nummers bespreken we de overige onderdelen van dit wiel.

De twaalf ketens die ons in hun greep houden, zijn:

|    |   |             |
|----|---|-------------|
| 1  | onwetendheid [ <i>veroorzaakt schakel 2</i> ]                               | avijjā      |
| 2  | wilsvorming, karmische vormingen, handelen [ <i>veroorzaken schakel 3</i> ] | saṃskāra    |
| 3  | bewustzijn [...]  | vijñāna     |
| 4  | lichaam en geest, vorm en naam, persoonlijkheid                             | nāma-rūpa   |
| 5  | zes zintuiglijke functies   | ṣaḍāyatana  |
| 6  | contact   | sparśa      |
| 7  | gewaarwording, emoties, gevoelens   | vedanā      |
| 8  | dorst, verlangen, begeerte  | tṛṣṇā       |
| 9  | gehechtheid   | upādāna     |
| 10 | levensdrang, wordingsproces   | bhāva       |
| 11 | (nieuwe) geboorte   | jāti        |
| 12 | ouderdom en dood  | jarā-maraṇa |

---

<sup>9</sup> *bronnen*: Introductie cursus voor jikōji 2013, gebaseerd op o.a. cursussen van Shitoku A. Peel en Martine Strubbe t.b.v. de *Faculteit van Vergelijkende Godsdienstwetenschappen* en van onze collega Luc Van De Wal.

In de loop van de *Introductie cursus Boeddhisme* (zie voorjaar 2014 voor een volgende editie) maken we eveneens gebruik van het levenswiel. Dit is één van de vele mogelijke voorstellingen:



### 1. onwetendheid - blinde man met stok



De blinde man met de stok staat voor onwetendheid of verkeerd inzicht. Hij is blind voor zijn gewoontepatronen en de effecten daarvan, blind voor het feit dat alles veranderlijk is, en ontstaat & vergaat, blind voor de vier edele waarheden. Niettemin schuifelt hij met zijn stok voorwaarts. Zijn

blindheid is niet passief, hij kent een koppige weigering om de dingen te zien zoals ze zijn. Hij heeft een vaste opvatting in de continuïteit van het zelf of een solide ego. En daarmee heeft hij gebrek aan inzicht in hoe het karmische proces werkt. Zoals het edele achtvoudige pad begint met het juiste inzicht, zo begint de *wet van oorzaak en gevolg* (of de *keten van ontstaan in afhankelijkheid*) met onwetendheid.

### 2. karmische vormingen - pottenbakker

De pottenbakker vormt de klei tot een pot. Zo creëren wij vanuit onwetendheid in hoog tempo acties (gedachten, woorden en daden) om onszelf vorm te geven en resultaten te bereiken. De pottenbakker staat daarmee voor formatie, voor het creëren van patronen die later ons bewustzijn, onze gedachten, gevoelens en waarnemingen bepalen.



### 3. bewustzijn – aap

De aap staat voor het bewustzijn dat is ontstaan uit de zes zintuigen. Wanneer wij bij de vorige schakel een vorm gecreëerd hebben om ons leven in te leiden (in de vorm van acties), scheppen we hier – door reflectie op de ervaringen die we daarbij opdoen – een soort continuïteit. Daardoor lijkt het erop dat wat we kort hiervoor gecreëerd hebben, er altijd al geweest is: “Zo ben ik nu eenmaal!” Het beeld is dat van een aap, die van tak naar tak springt, alsof nooit anders gedaan heeft, en ook nooit wat anders zal doen – zoals onze geest die doelloos en onbeheersbaar rond dwaalt.



die

4. *lichaam en geest, persoonlijkheid bestaande uit vorm-aspecten (boot) met naam-aspecten (vier passagiers)*

Deze schakel bevestigt de identiteit door er vorm en naam aan toe te voegen. Het beeld is dat van een boot (vorm, materiële componenten) waarmee 4 passagiers (naam, mentale componenten) over de rivier van het leven varen. De vier mentale componenten zijn: gewaarwording (voelen in het water), waarneming (rondkijken), wilsvorming (roeien) en bewustzijn (sturen). De boot is de vorm waarin we dat alles gieten. Hiermee creëren we een samenhangend geheel met een naam. We hebben een (eerste) individualiteit gekregen. We beginnen echt iemand worden. Zoals de aap zich nu een aap noemt met als kenmerk dat die van tak tot tak springt zoals een echte aap hoort te doen.



te



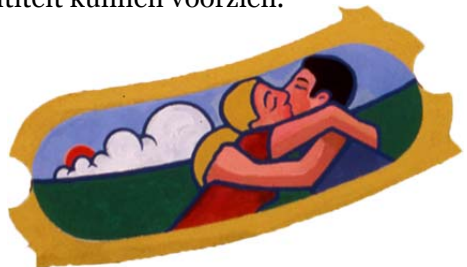
5. *zes zintuiglijke functies - leegstaand huis met deur en vijf ramen*

De deur en vijf ramen staan voor het ontwikkelen van de zes zintuiglijke waarnemingen: horen, zien, ruiken, proeven, tasten en het bewustzijn (dat de andere vijf coördineert). Nu er een eerste individualiteit ontstaan is, kunnen we ons klaar maken om de wereld in te *kijken* met onze zintuigen en ons bestaan te bevestigen in relatie met het *andere*. We kijken om ons heen om te zoeken waar iets interessants te zien

is, of waar iets interessants te horen is, of waar we relaties met anderen kunnen aangaan. Zodat we in de relatie met *het andere* ons huis verder kunnen vullen en van nog meer identiteit kunnen voorzien.

6. *contact - verliefd koppeltje*

Twee mensen die toenadering zoeken tot elkaar. Dit staat voor contact tussen de zintuigen van het subject (de waarnemer) en het object uit de buitenwereld (het



waargenomene). We zien in de verte een schilderij dat mogelijk interessant kan zijn, of er komt iemand voorbij waarmee we wel zouden willen praten, of we denken over een recept dat aanspreekt. Door dat te doen versterken we onze identiteit die daarmee niet alleen op onszelf gebaseerd is maar ook op relaties met het *andere*. Het *andere* kan elke ervaring zijn van iets buiten jezelf: mensen, dingen. De zintuigen en het mentale aspect maken contact met het *andere* zodat er straks een relatie kan beginnen.



*7. gewaarwording, emoties, gevoelens - man met pijl in oog*  
 Waar we in de vorige schakel contact met de buitenwereld gemaakt hebben, manifesteert zich hier een eerste reactie op dat gemaakte contact. De zes zintuiglijke functies geven hier aanleiding tot een aangenaam gevoel (zicht, gehoor, geur,

smaak, gevoel, bewustzijn), tot een onaangenaam of tot een neutraal gevoel. Dat basisgevoel is intens. Dat is ook te zien in de metafoer van de pijl in het oog: een pijl in het oog is buitengemeen gevoelig. We voelen onze relaties met de wereld zo intens en gevoelig, en we zijn zo bezig met een bevestiging van het *andere* – of gebrek daaraan – dat we blind zijn voor de waarheid, en snel geneigd zijn ons terug te trekken in onze gewoontepatronen.

*8. dorst, verlangen, begeerte - genieten van zoete drank*

Iemand die geniet van een zoete drank van melk en honing: dit staat voor smachten, genotzucht. Het beschrijft de neiging impulsief te reageren op gevoelens in de vorige schakel. We willen nog meer dergelijke aangename dingen zien, horen, ruiken, smaken, aanraken en bewust worden [of – integendeel – onaangename ervaringen ontwijken]. Wij willen graag dat



gevoelen versterken, zelfs als het destructief zou worden. Er ontstaat een behoefte om het contact met het *andere* waarmee wij ons in de vorige

schakel geïdentificeerd hebben, in de buitenwereld te realiseren. We moeten het gesprek met die andere aangaan; wij moeten die maaltijd gaan koken; het moet zo gaan gebeuren...

Hier ligt een denkfout in verband met niet-ik (*anitya, anatman*): hier kan vaak een manier ontstaan om de kringloop te doorbreken en niet automatisch toe te geven aan die drang!



*9. gehechtheid - vrouw die vruchten plukt*

Dit staat voor grijpen naar zoveel dingen in het leven. Het is een verdere versterking van de impulsiviteit in schakel 8. Het wordt een intensief verlangen om zich te manifesteren in de buitenwereld. In de metafoor plukt de vrouw de vruchten om er haar mand mee vol te stouwen en om ze later op te eten. De emotie en de bijbehorende mateloosheid hebben hun piek bereikt: het moet gebeuren! Het kan uiteraard ook gaan over intellectueel of esthetisch grijpen. Onder andere hier ligt een denkfout in verband met niet-permanent zijn (*anitya, anicca*).

*10. levensdrang, wordingsproces - zwangere vrouw met kind*

Dit staat voor wording. De steeds sterker wordende impulsiviteit en emoties duwen ons in de 10de schakel: de vrouw wordt zwanger. Dit betekent dat ons smachten en grijpen onvermijdelijk leidt naar de versterking van onze gewoontepatronen, naar de uitbreiding van ons ego-denken en naar (blinde) handhaving van pijn: we hebben geen keuze meer! *Op ieder gedachtemoment wordt er geword!* Deze schakel wordt ook vaak voorgesteld door een man en een vrouw die gemeenschap met elkaar hebben.





11. (nieuwe) geboorte - vrouw met pasgeboren baby

Dit staat voor geboorte. De vrucht van wat zich in de vorige 10 schakels heeft ontwikkeld, manifesteert zich nu in de wereld. Een specifieke handeling heeft vorm gekregen. De geboorte kan van alles zijn: een fenomeen op het materiële vlak (de maaltijd wordt gemaakt en opgediend, de fles wijn wordt leeg gedronken, de ruzie begonnen, een nieuwe job gestart, een

kind wordt geboren, ...), op het emotionele vlak (boosheid, verlangen, of jaloezie manifesteert zich) of op het intellectuele vlak (het boek wordt nu geschreven). Of vanuit een bredere visie op het levenswiel: we zijn geboren, ons leven kan nu echt beginnen!

12. ouderdom en dood - man op sterfbed

Dit staat voor ziekte, ouderdom en dood. Onze in de vorige 11 schakels opgebouwde emoties (verlangens) – voortkomend uit gedachten, woorden en daden – geven geboorte aan nieuwe situaties die volgroeien en weer eindigen/doodgaan. Alle fenomenen zijn vergankelijk en leiden onherroepelijk tot aftakeling. Dat is één van de zekerheden. In deze schakel vindt het menselijk lijden plaats. Dat lijden ontstaat omdat we zeker weten dat wat we gecreëerd hebben ook weer stopt. Dat leidt tot onzekerheid en paniek, omdat we ons realiseren dat we ons solide ego, ons solide gevoel van bestaan, dat we in de vorige schakels hebben opgebouwd, weer zullen



verliezen.

... En dit allemaal omdat we de ware werkelijkheid niet onder ogen kunnen/willen zien (onwetendheid)... En zo start de hele cirkel weer opnieuw, zo rolt het **Wiel van het Leven** verder – totdat we één van de schakels kunnen doorbreken, en ontsnappen aan de *Keten van onderlinge afhankelijkheid*, aan de *Wet van oorzaak en gevolg!*

Fons Martens

(wordt vervolgd)

## Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 1)

*Het maandthema van de dharmagesprekken van vorige maand, augustus 2013, was **Hoe herken je diverse cultuurelementen in het boeddhisme?** Want “overall waar het boeddhisme terecht komt, past het zich aan,” wordt wel gezegd. Welnu, ter illustratie hiervan starten we in dit nummer een reeks artikels die deze onderlinge beïnvloedingen tussen boeddhisme en overige cultuurelementen illustreren. Deze Ekō bevat de vertaling van een van de vele mini-boekjes uit onze bibliotheek *Chinese Culture and Religion*<sup>10</sup>.*

### China's cultuur en religie

Om te starten wil ik alvast verduidelijken dat cultuur en religie mekaar onderling beïnvloeden. Cultuur betreft alle aspecten van ons leven, terwijl religie enkel verband houdt met de spirituele kant ervan. Met andere woorden, religie is slechts één aspect van cultuur, dat op haar beurt alomvattend is. De studie van de Chinese cultuur en religie opent een van de grootste schatkamers van zo ongeveer een kwart van het menselijk ras waarvan de beschaving gedurende vele duizenden jaren ononderbroken geëvolueerd is, en die ondertussen politieke en natuurlijke rampen heeft overleefd. China's uithoudingsvermogen en vitaliteit zorgden ervoor dat het Chinese volk – ondanks het soms terughoudende karakter van de Chinese bourgeoisie – al deze rampen gedurende eeuwen heeft kunnen overleven. De afmetingen van het land en zijn vele natuurlijke obstakels, die in regio's als Europa en elders aparte naties zou hebben doen ontstaan, maakten het de Chinezen mogelijk het karakter te ontwikkelen dat hen nu kenmerkt. Maar laat ons eerst, vooraleer het specifieke onderwerp aan te pakken, proberen te omschrijven wat we precies met “cultuur” bedoelen.

Heel wat mensen praten losjes over cultuur zonder zich bewust te zijn van de volledige betekenis en implicaties, en van de manier waarop cultuur is ontstaan of zich heeft ontwikkeld. Wanneer een groep mensen, los van tijd en plaats, geconfronteerd wordt met de basisproblemen van hun omgeving, proberen ze een gezamenlijk activiteitenpatroon te

---

<sup>10</sup> uitgegeven door Buddhist Missionary Society Malaysia, en wellicht geschreven midden vijftiger jaren van de vorige eeuw door Mr. Lee Siow Mong, een Chinees uit Maleisië, nog vóór de culture revolutie in China, en vooraleer o.a. Maleisië meer en meer in de greep van de islam is gekomen – zie hun website: <http://bmsm.org.my/>

ontwikkelen. Dit patroon bestaat uit elementen als sociale organisatie, politieke instellingen, economische activiteiten, wetgeving, wetenschappen, kunst, religie en filosofie. Wanneer een groep mensen zich op dezelfde manier gedraagt en dezelfde instellingen en levenswijzen deelt, kunnen we zeggen dat ze dezelfde cultuur hebben.

Dit is een belangrijk concept, en als we het hierover met elkaar eens zijn, verstaan we mekaar beter. Op deze manier verwijst cultuur naar alle trekken van een volk – niet alleen hetgeen ze op het ene of het andere terrein hebben bereikt. Daaruit volgt dat alle volkeren over een cultuur beschikken, en dat de verschillen tussen de volkeren precies bepaald worden door de verschillen in hun cultuur.

Een ander belangrijk punt om te onthouden omtrent cultuur, is dat cultuur niets statisch is. Het is evenmin volledig geïsoleerd. Immers, de ene cultuur wordt beïnvloed door de andere van zodra ze ermee in contact komt, of zelfs door wijzigingen in haar eigen omgevingsfactoren. Wie ook de geschiedenis van de mens bestudeert, hij/zij zal zich realiseren dat het gaat om de geschiedenis van de contacten tussen en de verspreiding van culturen. Elementen van de cultuur van het ene volk worden onophoudelijk overgenomen door een ander volk. In de loop der tijden vergeet men wellicht dat hetgeen men als onderdeel van zijn eigen cultuur beschouwt, in feite geleend is van of aangepast is door een ander volk.

Eender welke cultuur die constant in contact is met andere culturen en die bereid is elementen over te nemen of aan te passen, voor zover het de moeite loont ze aan te passen, zal zich op deze manier verrijken. Het ligt in de natuur van een groeiend wezen voedingsstoffen op te nemen. Zo kan de groei of verrijken van een cultuur vergeleken worden met een boom die groeit dankzij het opnemen van voedingsstoffen uit de bodem. Een cultuur die zichzelf isoleert en die voeding door andere culturen verwerpt, zal niet groeien. Integendeel, misschien gaat ze zelfs helemaal ten onder, net zoals een levend wezen zonder voeding.

Ik heb dit belangrijke concept van een cultuur aangehaald omdat ik wilde aangeven dat de China's culturele stabiliteit te danken is aan het feit dat de Chinese cultuur bepaalde kenmerken bezet, zoals haar vermogen en bereidheid vreemde elementen te absorberen. Als je China's cultuur van nabij en in detail bekijkt, zal je daardoor ook merken dat heel wat elementen van elders afkomstig zijn, en toch noemen Chinezen dit schaamteloos hun Chinese cultuur. De zogenaamde Chinese cultuur is daardoor maar al te rijk.

## China's religieuze houding

China's religie of, misschien nog belangrijker, China's religieuze houding of opvattingen zijn een product van China's cultuur. Eerder dan dat religie de Chinese cultuur heeft vormgegeven, is het de Chinese cultuur die de religie heeft beïnvloed. Daarom is de studie van het Chinese leven en haar gedrag trouwens zo fascinerend. De Chinezen kenden geen religie van betekenis tot het boeddhisme rond de eerste eeuw van onze tijdrekening in China arriveerde. Vóór die tijd – zelfs lang vóór Confucius en Laotse (aanvaard als de stichter van het taoïsme) – was er wat men zou kunnen noemen wel volksreligie aanwezig dat de vorm aannam van verering van de natuur. De verschrikkingen en de pracht van de natuur leken alle het werk van een of andere Kracht die niet van de mensen afkomstig was. Hun gemengde gevoelens van verbazing en bewondering, van hoop en angst vonden een uitdrukking in hetgeen we religie zouden kunnen noemen. Chinezen vereerden de natuur om ermee in harmonie – hetgeen ze Tao noemen – te kunnen leven en om rampen te vermijden. Deze houding jegens het onbekende is precies een van de vormgevende krachten van China's cultuur en daarom ook van haar religie. Dit heeft, samen met de filosofieën van haar grote denkers, de Chinese cultuur inhoudelijk bepaald, en het bepaalde kenmerken meegegeven, en zo heeft dit dan weer de Chinese religieuze houding mee bepaald.

De drie belangrijkste kenmerken van China's cultuur zijn:

- (1) haar absorptievermogen;
- (2) haar moreel en intellectueel besef en
- (3) haar praktisch inzicht.

Zoals hoger vermeld, kan een cultuur zich verrijken door het opnemen en of aanpassen van vreemde elementen. Indien de Chinese cultuur zich had geïsoleerd, zou ze wellicht zijn uitgestorven, mede door een veelvoud aan natuurlijke en politieke rampen tijdens haar geschiedenis. Integendeel, deze veroveringen hebben de Chinese cultuur versterkt omdat de Chinezen bereid waren sommige elementen uit de culturen van hun veroveraars aan te passen. Na contacten met het westen, sinds de laatste 500 jaar, waarbij ze toch heel wat vernederingen moesten slikken van de sterkere westerse naties, konden de Chinezen toch nog elementen uit de westerse cultuur overnemen. Neem bijvoorbeeld de hedendaagse Chinese spijkskaart. Je vindt er – verrassend genoeg – heel wat vreemde ingrediënten door het merendeel erg geliefd, en waarvan men overtuigd is dat ze zonder twijfel behoren tot een Chinese maaltijd. Zo werden o.a. watermeloenen, komkommers, druiven, pepers, aardappelen, tomaten, bloemkool, kool, kropsla en biefstuk van het haasje tijdens de laatste paar

eeuwen binnengeloodst in de Chinese ingrediëntenlijst. Maar ze bleven wel in het heerlijke gezelschap van de traditionele Chinese schotels, en kwamen daardoor zondermeer op de Chinese tafels terecht als echte Chinese lekkernijen. Vandaag is het zelfs niet ongewoon een maaltijd in China af te sluiten met een koffie, een Sunkist appelsien of een ijsje, ook al zet ik nog steeds Chinese thee die alleszins beter past bij de smaken van de typische etenswaren uit China. Ook al lijkt het invoegen van een babbel over voedsel in dit artikel vergezocht, toch is het mijn bedoeling aan te geven dat Chinese keuken als onderdeel van hun cultuur des te rijker is geworden dankzij de introductie van al die elementen van elders. Neem bijvoorbeeld die Sunkist appelsien: het is niet zo vreemd ze in China aan te treffen als men wel zou denken. Immers, Chinese appelsienen reisden eerst naar Amerika vanuit China, en kregen daar een nieuwe opvoeding in de Luther Burbank School in Californië en kwamen terug onder een nieuwe titel.

Ook Chinese religie ontstond als een resultaat van het sterke absorptievermogen van de Chinese cultuur. Spirituele en intellectuele voeding uit eender welke hoek die waard was om opgenomen te worden, was altijd welkom. Boeddhisme arriveerde in de eerste eeuw van onze tijdrekening in China op het moment dat er politieke chaos heerste en dat de mensen op zoek waren naar spirituele voeding of comfort die ze niet in confucianisme of taoïsme vonden, die tot op dat ogenblik louter filosofieën waren. Met andere woorden, de tijd was rijp dat er een religie als boeddhisme naar China kwam, en dat op een moment dat de Chinezen het gretig opnamen. Daarom moesten zowel confucianisme als taoïsme ijveren met boeddhisme om te overleven, daarom ook moesten ze bepaalde elementen uit het boeddhisme overnemen om zichzelf bij het volk geliefd te houden. Aan de andere kant moest boeddhisme, van origine Indisch en dus vreemd, ook bepaalde elementen uit confucianisme en taoïsme overnemen om zichzelf bij het Chinese volk geliefd te maken. Het resultaat is dat we ze vandaag samenvatten als de drie Chinese *religies*, terwijl confucianisme en taoïsme oorspronkelijk in feite filosofieën waren. Precies daardoor is het Chinese religieuze leven des te rijker en interessanter, zoals je lager zal merken. Vandaag<sup>11</sup> is het boeddhisme er op en top een Chinese religie.

De morele en intellectuele kant van de Chinese cultuur is sterk tegengesteld aan de westerse beschaving. Chinese cultuur is lang onderhevig geweest aan een atmosfeer van moraliteiten. Chinese denkers

---

<sup>11</sup> [let op: voetnoot helemaal vooraan dit artikel...]

zien alle zaken in hun relatie met de mens, met de morele toepassingen, met artistiek of poëtisch accent of met praktische bruikbaarheid. Als je iets nieuws toont aan een westerling zal hij zondermeer zeggen: “Dat is interessant.” Een Chinees zou vragen: “Wat kan je ermee doen?” De wijzen zien wijsheid, de deugdzamen deugd, zo gaat het spreekwoord. Een verschil in mentale houding veroorzaakt een verschil in de manier waarop interesse wordt getoond. De manier waarop we iets kunnen gebruiken interesseert een Chinees meer dan het ding zelf. Chinezen die de idee van het Maleisische burgerschap maar lauw steunden, waren enthousiaster eens ze inzagen wat de rechten en privileges inhielden die er het gevolg van zouden zijn.<sup>12</sup>

De Chinese denkwijze stoelt op de ontwikkeling van menselijke relaties. We hebben slechts belangstelling voor de wetten van de natuur in zoverre ze kunnen dienen als een gids voor het menselijk gedrag. Mentale ontwikkeling dient de persoonlijke cultuur, die op haar beurt als onderbouw functioneert voor een welgeordend familieleven. Dit is op zijn beurt de basis voor een goed bestuurd staat, en die op haar beurt een stap naar internationale vrede. Wereldvrede is niet iets om van te dromen, maar het is een praktisch gedragsthema. Nationale welvaart is onlosmakelijk verbonden met vrede tussen naties.

Ondanks het feit dat de Chinese cultuur ingesloten was binnen een atmosfeer van moraliteiten, toch heeft het absorberen van elementen uit moderne wetenschap en westerse opvoeding ervoor kunnen zorgen dat de moderne Chinese denkwijze deze moraliteitsgrenzen kunnen overschrijden. Er is niet langer een onmiddellijk moraliseren van een natuurwet, zoals de wet van de zwaartekracht door Newton geformuleerd omdat een “appel niet ver van de boom valt”. De Chinezen moraliseerden ze als: “als iets rijp is, moet het op de grond vallen,” of “als een persoon oud is, moet hij sterven,” en “waarom hierover problemen maken?” De jongere Chinezen geven vandaag blijk van een meer kritische blik omtrent moraal, regering en sociale gebruiken. Aan de andere kant mag men niet vergeten dat de Chinese cultuur doorheen eeuwen opgebouwd uit rationeel ervaren en generaties van voortdurende inspanning (door middel van de klassieken, literatuur in het algemeen, grafische kunsten, muziek, familie, theater, goden, tempels enzovoorts) een morele structuur heeft gecreëerd waardoor ze de Chinese bevolking vertrouwen heeft ingeboezemd, hun maatschappij stabiel en hun beschaving blijvend

---

<sup>12</sup> op 31/08/1957 werd Maleisië, sinds de 18de eeuw een Britse kolonie, een onafhankelijke staat. Hari Merdeka is de Dag van Onafhankelijkheid  
Ekō jaargang 36 nr 3 (of Ekō nr 138)

heeft gemaakt. Deze ethische gedragsregels zijn bedeed met voorschriften als loyaliteit, eerlijkheid, liefde voor de ouders, betrouwbaarheid, welwillendheid, rechtvaardigheidsgevoel, bescheidenheid en ruimdenkendheid. Ik ben er zeker van dat intellectuele eerlijkheid in de jongere generaties die uit de moderne wetenschappen voortkomen deze deugden in het Chinese bloed nog zullen versterken.

## **Religieuze verdraagzaamheid**

De praktische wijsheid van de Chinese cultuur is nog een andere manier om haar absorptievermogen te omschrijven. Voor de Chinezen heeft leren zijn functie vanuit de bruikbaarheid van het geleerde. Deze praktische zijde van de Chinese cultuur is het duidelijkste te zien bij haar houding jegens religie. Toen de christelijke missionarissen in China aankwamen om het christendom te prediken, brachten ze zoveel dingen mee die zekere sociale noden tegemoetkwamen (zoals scholen en hospitalen). De Chinezen aanvaardden hen, niet omdat ze in de bijbel geloofden, maar omdat de missionarissen vriendelijke mensen waren en ze zoveel sociaal nuttige dingen hadden meegebracht. Jezus Christus werd zelfs een plaatsje gegeven in de Chinese tempels, zodat hij samen met de andere goden kon aanbeden worden. Voor de Chinezen is er geen beletsel om een conglomeraat aan goden samen te brengen in één gebedsplaats. Dat is er als je erin gelooft, dat is er niet als je er niet in gelooft. Hierin ligt de Chinese tolerantie en de praktische wijsheid omtrent religie.

De drie belangrijke kenmerken van de Chinese cultuur die we hierboven omschreven, komen niet zomaar uit het niets of zijn geen toeval. De vroegere versmeltingskrachten en de twee filosofieën van Confucius en Laotse hebben de Chinese cultuur gemaakt tot wat ze is. Boeddhisme heeft er nadien de spirituele kant van vervolledigd.

## **Confucianisme**

Confucianisme is geen religie op de manier als we christendom, islam of boeddhisme zouden omschrijven. In haar puurste vorm is confucianisme een praktische filosofie omtrent menselijke relaties en gedrag. Besprekingen over geesten hoort helemaal niet thuis in confucianisme. Toen men Confucius over geesten ondervroeg, reageerde hij: "Respecteer ze, maar heb er niets mee vandoen." Ondervraagd over de dood, was zijn reactie: "We verstaan zelfs het leven nog niet, hoe kunnen we dan over de dood spreken?" Zelfs herdenking van de overledenen, wat schijnbaar iets te doen heeft met geesten, is niets meer dan een daad van *respectvolle*

zorg voor zijn ouders. We houden van onze ouders en we dienen de doden zoals de levenden. Herdenking van de overledenen is dus een uitvloeisel van die zorg voor onze ouders. Het ene vloeit voort uit het andere. Die zorg voor voorouders is het centrum van Confucius' leer. Centraal erin staat de idee dat een individueel lichaam geërfd is van zijn ouders, en altijd als dusdanig moet gezien worden. Hoe zouden we jegens deze erfenis oneervol durven handelen? Daarom ook is zorgeloos leven een misdaad jegens die herdenking van je ouders, zoals gebrek aan loyaliteit jegens de staat, oneerlijkheid in een officiële functie, onwaarachtigheid jegens vrienden of gebrek aan moed op het slagveld. Mislukken in een van deze vijf verplichtingen zal een oneer betekenen voor iemands ouders. Met andere woorden: "Wees een goede zoon, een goede broer, een goede huisvader, een goede vriend en een goede burger." In feite is dit de confuciaanse finale test voor iedere maatschappij. Opvoeders zouden het wellicht aangewezen vinden deze test los te laten op hun opvoedingssysteem in haar geheel en op hun individuele scholen, en bijvoorbeeld na te gaan of ze goede zonen, goede broers, goede huisvaders, goede vrienden en goede burgers voortbrengen. Onder de huidige omstandigheden zou ik zeker goede dochters en goede huisvrouwen willen toevoegen. Eender welk onderwijssysteem of school die al deze mensen kan voortbrengen, moet wel op het goede pad zijn.

De hele basis van de Chinese culturele stabiliteit ligt bij het confuciaanse concept van de Chinese familie. Het familiesysteem is zodanig goed georganiseerd dat het een persoon onmogelijk gemaakt wordt te vergeten tot welke familietak hij behoort. Deze sociale onsterfelijkheid, die boven alles anders geprezen wordt, heeft iets van een religieus tintje. Toch is Confucius geen religieus leraar, en daarom is noch hij noch een van zijn leerlingen tot een god gemaakt of wordt als zodanig geprezen. Confucius is altijd geprezen geworden als de Modelleraar van Tienduizend Generaties.

## **Taoïsme**

Vooraleer Taoïsme een religie werd, nadat het heel wat elementen van boeddhisme had geleend om te overleven, was het een filosofie van 'niet ingrijpen' en *laissez faire*. Het heeft de Chinese manier van leven en gedrag op een zeer belangrijke manier vorm gegeven, met het resultaat dat een Chinees een beetje van alles is – confucianist, taoïst en boeddhist. Als een filosofie heeft taoïsme, zoals confucianisme, als doel vrede en tevredenheid in een geordende maatschappij te bereiken. Confucius benaderde dat doel vanaf de top, dit wil zeggen vanaf de heersende klasse

van geleerden. Laotse benaderde het van onderen af, en pleitte voor tevredenheid van onderuit, en voor niet ingrijpen door de regering in het leven en de handelingen van de gewone man. Gezien vanuit goed regeren, bevonden Confucius en Laotse zich op dezelfde basis, met name: de beste regering is die die het minst regeert. Opdat mensen gelukkig konden zijn, moesten ze een leven kunnen leiden dat vrij van ambitie en agressie was volgens Laotse's theorie van *wu wei*, vaak vertaald als *niet ingrijpen* of moeiteloos<sup>13</sup>. Volgens hem komen alle problemen in de wereld voort van mensen die dingen willen bereiken die ze niet kunnen bereiken. Deze redenering heeft het Chinese denken beïnvloed op eender welk terrein waarbij men geluk in het leven nastreeft. De 'Tao' navolgen wordt daarom gezien als jezelf een vorm te geven die er zo dicht mogelijk tegenaan leunt zonder tegen de natuurwetten in te gaan. Hier ontstaat de Chinese idee dat de relatie tussen mens en natuur wederzijds is, en dat harmonie met de natuur bereiken, gelijk staat aan spirituele voldoening bereiken. Men zegt dat, indien iedereen zou leven volgens deze voorschriften – op een natuurlijke en simpele manier, vrij van ambitie en agressie – de wereld getuige zou zijn van spontane heilzame vriendschapsbanden en broederliefde.

Als religie is Taoïsme helemaal verschillend van zijn filosofische aspect. Het leende zwaar van boeddhisme en ontwikkelde occultisme, met praktijken als: het cultiveren van bovennatuurlijke krachten door mensen, het bestaan van tussenpersonen (die contacten met overledenen en bovennatuurlijke wezens kunnen leggen), toekomstvoorspellers, astrologen, levensverlengers, magische kunsten, het volbrengen van mirakels, alchemie en de zoektocht naar onsterfelijkheid. Ook al ontleenden confucianisme en taoïsme van boeddhisme, toch bleef confucianisme vrij van bijgeloof en occulte praktijken omdat het van tijd tot tijd in zijn geschiedenis denkers voortbracht die bijgeloof verwierpen en die occulte praktijken moraliseerden. Anderzijds bracht taoïsme geen denkers voort, enkel mystici, en werd daardoor overspoeld met occultisme en magie.

## **Boeddhisme**

Boeddhisme, dat in de eerste eeuw van onze jaartelling arriveerde, zorgde voor de *finishing touch* bij de Chinese levenswijze door spirituele voeding en comfort te bieden in een periode waar het voor de Chinezen het meest nodig bleek, en dat niet in hun levenswijze was terug te vinden. Het kwam het Chinese volk ter hulp waar de menselijke rede tekort schoot.

---

<sup>13</sup> Of, zoals Katrien het omschreef: "Doe niet wat niet moet gedaan worden."

Het is populairder dan het taoïsme, wellicht omdat het als een religie aankwam, terwijl het taoïsme het boeddhisme moest nadoen om als religie te kunnen aanzien worden. Men schat dat er tien boeddhistische tempels zijn voor iedere taoïstische tempel, ook al zijn er strikt genomen geen echte Chinese boeddhistische tempels. Alle Chinese boeddhistische tempels omvatten immers ook taoïstische en confucianistische goden.

Boeddhisme is waarlijk het Chinese volk kunnen overtuigen als levensfilosofie en als religie. Voor de geleerden is het een filosofisch stelsel, voor de gewone man is het een religie. Boeddhisme bevat zowel een logisch denkschema, een metafysisch schema als een kennistheorie. De grote hoeveelheid boeddhistische literatuur die tijdens de eerste eeuwen naar het Chinees werd vertaald, oefende een groot spirituele en scholastieke invloed uit op het Chinese bewustzijn, en kneedde het Chinese gedrag. De belangrijkste idee binnen het boeddhisme kan, volgens het Chinese denken, samengevat worden in één zin: “De redding van alle levende wezens.”

De invloed van het boeddhisme was zo groot dat het het Chinese denken – oorspronkelijk confuciaans – niet alleen stimuleerde maar ook omvormde. Het wijzigde de inhoud van het confuciaanse denken zelf, zonder de confuciaanse geleerden om te vormen. De doorsnee Chinees zal vaak spreken van het realiseren van de waarheid als een “verlichting” in de boeddhistische betekenis van een lange meditatie.

### **Chinese gezegden**

De meest levendige en direct voelbare invloed van boeddhisme is haar doctrine van transmigratie . Daardoor vereeuwigde de herdenking van voorouders, en kan daarom gezien worden als aanvullend bij confucianisme. Daarom genoot het altijd prestige bij Chinese geleerden, hetgeen geen enkele andere vreemde religie ooit bereikt heeft. Door haar doctrine van transmigratie krijgt boeddhisme de grootste aandacht in het hart van de Chinezen rond de tijd van het overlijden, terwijl confucianisme en taoïsme in de loop van iemands leven aandacht genieten bij de overige dagelijkse menselijke beslommeringen.

Daarom zou ik als besluit willen zeggen dat de Chinese cultuur, met de klemtoon op religie, het volgende benadrukt: vreedzaam werken, nobel streven en gelukkig leven. Als de hemel onbereikbaar is, laat ons deze sterfelijke wereld dan als hemel behandelen, en er het best mogelijke gebruik van maken voor ons eigen geluk. Het best mogelijke gebruik ervan maken voor ons eigen geluk, kan alleen als resultaat van een manier van leven waarbij we zo weinig mogelijk willen ingrijpen. Daarom

moeten we ons een levensstijl eigen maken om die staat van geluk te realiseren door de natuur en alle dingen rondom ons te appreciëren [voor wat ze zijn]. Het is niet [voldoende] gewoon te kijken naar mooie dingen wat telt. Wat telt is het juiste moment om ze te zien, de atmosfeer waarbij je ervan kan genieten, je eigen gemoedstoestand, enzovoorts. Bijvoorbeeld zijn bloeiende bloemen het best te genieten als er vlinders rond vliegen, heuvels moeten bronnen of watervallen hebben, rotsen mos, en om na te denken moet je de maan en een paar charmante vrienden in de buurt hebben. Als bloemen verwelken zou je niet geneigd mogen zijn ze te bekijken, want ze doen je denken aan het verwelken van je dagen. Zo is een afnemende maan als een verwelkende bloem. Zo zou men ook geen knappe vrouwen die in hun jeugd overlijden mogen bekijken. Het Chinese leven zit vol van dergelijke spreuken die verband houden met levensvreugde en zorgeloos genieten. Dat is Chinese cultuur, en een typische Chinees die gedrenkt is in al die heilzame leringen van confucianisme, taoïsme en boeddhisme, en die een goede zoon, een goede broer, een goede huisvader, een goede vriend en een goede burger is, zal gelukkig sterven en begraven worden, gekleed als een confucianist, terwijl hij in de ene hand de geschriften van Laotse vasthoudt, en in de andere de boeddhistische sutra's. In onze huidige Maleisische context zou ik willen toevoegen dat een goede Maleisische Chinees, gekleed als confucianist, terwijl hij de geschriften van Laotse en de boeddhistische sutra's in beide handen vasthoudt, ook nog zijn grafzerk in de nationale taal zou laten opstellen.

*In de volgende Ekō's behandelen we o.a. ook taoïsme, confucianisme en shintoïsme...*

*Fons Martens*

*(wordt vervolgd)*

In het Paleis voor Schone Kunsten, Brussel, hebben van 05/10/2013 tot 26/01/2014 heel wat activiteiten plaats in het kader van **Europalia India**, onder de titel *De Wijsheid uit het Oosten*: tentoonstellingen, educatieve programma's, seminaries en workshops zoals bijv. *Tao music & martial arts*. Info: [www.bozar.be](http://www.bozar.be)

## Vraag en antwoord

*Beste Fons,*

*Enkele nachten geleden is mij iets merkwaardigs overkomen.*

*Ik droomde dat ik op een woeste zee stond op een draak met achter mij, op dezelfde draak, Quan Yin in het wit gekleed. En zij/hij zette mij af op een hagelwit strand in wat mij toescheen een tropisch gebied. En ook dat de laatste 2 à 3 dagen spontaan de mantra van Quan Yin (Namo Quan Shi Yin Pusa) in mij opkomt. En dat terwijl ik helemaal niet zo'n Quan Yin devoot bent. Althans niet bewust.. Komende uit de RK traditie van het christendom merk ik wel dat ik bepaalde rituelen van de Maria devotie "meegenomen" heb en overgezet heb naar Quan Yin. Hoewel ik me altijd verzet had tegen de dweperige, kwezelige aspecten van de Maria-devotie/Quan Yin devotie blijft blijkbaar het vrouwelijke (=zachte) aspect v/h transcendente. belangrijk voor mij.*

*Zou je kunnen stellen dat het bovenstaande m.b.t. Quan Yin een vorm van Ander Kracht is?*

*Een hartelijke groet met Vrede en alle Goeds van NN*

Blij je nog eens te lezen, NN, en met een heel speciaal bericht dan nog! Misschien kan je hetgeen je hebt ervaren inderdaad als zodanig interpreteren...

De wet van oorzaak en gevolg leert ons immers dat hetgeen er vandaag



gebeurt (gedacht, gezegd en gedaan wordt), zijn oorsprong heeft in hetgeen gisteren gebeurde (gedacht, gezegd en gedaan werd). Jouw opvoeding en karaktervorming, jouw levenservaringen hebben zich diep genoeg genesteld om – na jaren nog, en zelfs zonder dat je er bewust mee wil bezig zijn – ook vandaag nog door te sijpelen...

Zonder dat jij er iets voor doen moet, op een natuurlijke wijze

("jinen" is een term die we in onze teksten vaker terugvinden), wordt je dus op je pad verder (be)geleid.

Als dat geen Ander Kracht is, weet ik het niet meer...

Alles hangt immers aan elkaar: alle wezens – met hun ervaringen, hun eigenheden, positieve en negatieve kantjes – beïnvloeden de wereld rondom ons, en daarbinnen ook ons!

Laat je dus maar, zonder berekeningen omtrent de gevolgen ("hakaraï" in diverse teksten), verder drijven op de oceaan van de Oorspronkelijke Geloofte, van de Ander Kracht...

Het komt allemaal wel in orde, dat zal je wel ervaren.

Met vertrouwen een volgend stapje vooruit: "hapje per hapje kunnen we zelfs een hele olifant verorberen..."

En, gelukkig maar, geef je hiermee blijk aan het feit dat je zachte kantjes nog voldoende invloed hebben: bravo!

Houden zo, NN: dat je maakt je alleen maar completer ;-)

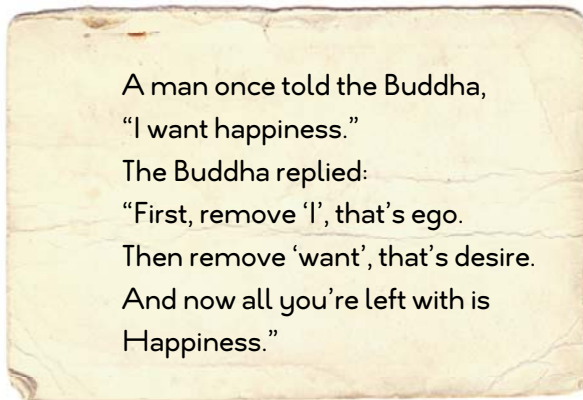
Tot ziens

*Graag voegen we hieraan nog de reactie van een ander sanghalid toe:*

*"Niets is permanent!*

*Dus, als het goed gaat, geniet ervan, want het blijft niet duren.*

*En als het slecht gaat, geen paniek: ook dat blijft niet duren."*



A man once told the Buddha,  
"I want happiness."  
The Buddha replied:  
"First, remove 'I', that's ego.  
Then remove 'want', that's desire.  
And now all you're left with is  
Happiness."



## 南 Nieuws uit de sangha

無 ✽ Door de herschikking van onze bib is de laatste fase van de **herstellingswerken** op de **tweede verdieping** blijven liggen...  
阿 Na herstelling en herschilderen van drie plafonds, en  
弥 herschilderen van een aantal muren is de afwerking binnen  
陀 helemaal achter de rug: de lokalen zijn weer helemaal klaar om  
佛 bezoek te ontvangen!

✽ De enige workshop gepland in het najaar, is die op zaterdag 21/09/2013 om 10 uur: **Interreligieuze Stille Meditatie**, Antwerpen komt dan hun project uitleggen. Jullie zijn uitgenodigd! Straks beginnen we aan de planning van onze cursussessies op zaterdagvoormiddagen voor het 37ste werkjaar (2014). Hou je mail in de gaten en de bijlage bij het decembernummer van Ekō.

✽ Op zondag 22/09/2013 om 10 uur vieren we **Ō-Higan**, het moment waarop de dag even lang is als de nacht. De zogenaamde *Herfstdevotieperiode* (die loop van 21 tot en met 25 september) wordt ook Pāramitā-feest genoemd: *het overgaan naar de andere oever*. Tegelijkertijd heeft dan ook de **5de herdenkingsdienst** van onze tempelstichter, **Rev. Ōchō-in (Shitoku) A. Peel**, plaats. Immers, hij overleed vier jaren geleden, op 20/09/2008. Tijdens die dienst reciteren we daarom ook het monotone *Kisamboge*. Om 12:30 uur voorzien we een lichte maaltijd. Jullie zijn van harte uitgenodigd aan deze activiteiten deel te nemen – graag een seintje vooraf... Danke!

✽ Op **vrijdag 27/09/2013** bezoekt ons om **20 uur** - o.l.v. Paul Van hooydonck - een groep van **Ehipassiko**, onze **Theravada**-collega's van een paar honderd meter verder. Op het programma: jūnirai, voorstelling van jikōji en vragenhalfuurtje.

✽ De *Faculteit voor Vergelijkende Godsdienstwetenschappen* (FVG) opent op woensdag 2 oktober te 17 uur het academiejaar 2013-2014. Meer info: <http://www.antwerpfvg.org/>

## Rooster der bijeenkomsten – herfst 2013

Iedere dinsdag van de week:

20.00 u iedereen is welkom voor het dharma-gesprek om 20 uur

19.30 u. indien je interesse hebt, kan je ook deelnemen aan de ceremonie om 19.30 uur

Iedere maand komen 4 of 5 thema's voor als onderwerp van het dharma-gesprek om 20 uur, soms wordt het zelfs een *maandthema*:

|      | thema tijdens 1ste/2de/... dinsdag van de maand                           |
|------|---|
| 1ste | T1 - algemeen thema uit de boeddhistische leer                            |
| 2de  | T2 - hertalen van de leer naar de realiteit van vandaag: hier en nu       |
| 3de  | T3 - thema uit Jōdo-Shinshū ( <i>basisteksten, chantings, ceremonie</i> ) |
| 4de  | T4 - gastspreker en/of vragen & antwoorden                                |
| 5de  | T5 - evaluatie: Hoe kunnen we verder op het pad?                          |

Tijdens de ceremonie (dinsdag om 19:30 uur, *zondag om 10 uur*) wordt volgende hymne gereciteerd:

|                  | sep | okt    | nov      | dec      |
|------------------|-----|--------|----------|----------|
| <i>Shoshinge</i> |     |        | 17 (zo.) | 08 (zo.) |
| Sambutsuge       | 03  | 01, 29 | 26       |          |
| Juseige          | 10  | 08     | 05       | 03       |
| Amidakyo         | 17  | 15     | 12       | 10       |
| Junirai          | 24  | 22     | 19       | 17       |
| Kisamboge        | 22  |        |          |          |

di 17/09 20 u. T3 - 7 patriarchen: Wie waren ze & invloed op Jōdo-Shinshū?

za 21/09 10 u. *voordracht* door **Interreligieuze Stille Meditatie**, Antwerpen

di 10/09 20 u. T2 - hertalen van de leer naar de realiteit van hier en nu

di 17/09 20 u. T3 - 7 patriarchen: wie waren ze? Welke (concrete) invloed op J.S.? Waar te vinden in werk van Shinran?

do 19/09 19 u. eerste **Rustpunt-moment** o.l.v. Sven en Joris

za 21/09 10 u. *workshop* door **Interreligieuze Stille Meditatie** (Antw.)

- do 19/09 19 u. eerste **Rustpunt-moment** o.l.v. Sven en Joris
- za 21/09 10 u. *workshop* door **Interreligieuze Stille Meditatie** (Antw.)
- zo 22/09 10 u. **Ō-Higan** - Herfstdevotieperiode (21-25/09), en **5de herdenkingsdienst** van Rev. Ocho-in (Shitoku) A. Peel
- zo 22/09 12.30 hapje voor deelnemers
- di 24/09 20 u. T4 - gastspreker en/of vragen & antwoorden
- di 01/10 20 u. T1 - Wat is de functie van een tempel? Wat is de functie van al die ceremonies? - *Geschikte middelen - Kalama Sutra*
- za 05/10 09 u. **Missie-visie traject** - sessie 1/5
- di 08/10 20 u. T2 - hertalen van de leer naar de realiteit van hier en nu
- di 15/10 20 u. T3 - Bespreking **Jodo-wasan** 1..6
- di 22/10 20 u. T4 - gastspreker en/of vragen & antwoorden
- di 29/10 20 u. T5 - evaluatie: Hoe kunnen we verder op het pad?
- di 05/11 20 u. T1 - maandthema - Achtvoudige Pad - Wat wordt bedoeld met het **juiste levensonderhoud**?
- za 09/11 09 u. Missie-visie traject - sessie 2/5
- di 12/11 20 u. T2 - hertalen van de leer naar de realiteit van hier en nu
- zo 17/11 10 u. **Hō-on-kō** - 'Feest van dankbaarheid' voor Shinran Shōnin & mogelijkheid tot nemen **van Drievoudige Toevlucht (kieshiki)**
- zo 17/11 12.30 hapje voor deelnemers
- di 19/11 20 u. T3 - Hoe vertalen we 'juiste levensonderhoud' in onze school? [as you are?]
- vr- 22/11- deelname aan **Hōonkō-Seminar** (Eko-Haus, Düsseldorf)
- zo 24/11 spreker: Prof. Rev. Ishida Hōyū (Shiga, Japan) – *English*
- di 26/11 20 u. T4 - gastspreker en/of vragen & antwoorden
- di 03/12 20 u. T1 - Wat wil een boeddhist bereiken?  
Arhant versus Bodhisattva
- zo 08/12 10 u. **Jōdo-E** - Bodhi-dag - Gedachtenis van Gautama's Verlichting (08/12) - Feest van het Reine Land / **36ste** herdenking van de opening van het eerste Jōdo-Shinshū-schrijn in Antwerpen (06/12/1977) / **30ste** herdenking van Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw (15/12/1983)
- di 10/12 20 u. T2 - hertalen van de leer naar de realiteit van hier en nu

*In principe is er eveneens iedere zaterdag tussen 13 en 18 uur permanentie in de tempel – een seintje vooraf geeft je zekerheid... Wees welkom voor een babbel, een vraag en/of een antwoord!*



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*

Charlie Pulsipher, Jörg Pyl, Joris De Baerdemaeker,  
Jules Prast, Katie Kilpatrick, Lee Siow Mong, Luc  
Van de Wal, Martine Strubbe, Ōchō-in (Shitoku) A.  
Peel, Rob Van Gelder en Sven Vanderbiest

*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

