

# Ekō

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

# 回 向

jaargang 36 nr 4 – winter 2013-2014  
(of *Ekō* nr 139)

driemaandelijks tijdschrift  
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat  
erkeningsnummer P303143

## Inhoud

Een woord vooraf...	1
Jikōji en meditatie (deel 2)	3
Dood de Boeddha!	7
Evenwicht	10
De opleiding boeddhistisch begeleider in de zorgsector	11
Wat het is	19
Kersttijd	20
En het (levens)wiel, het rolde maar verder... (deel 2)	21
Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 2)	28
Tips om je dag op te vrolijken	35
Bij ieder afscheid leer je	37
Nieuws uit de sangha	38
Rooster der bijeenkomsten – winter 2013-2014	39

*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: 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...

Het blarentapijt  
in alle tinten bruin  
dat de laatste weken  
steeds maar dichterbij werd,  
is voor het eerst  
tot rust gekomen,  
opgerold tegen de omheining:  
klaar om rustig maar vastberaden  
de winter te ontvangen.

Het laatste seizoen van dit jaar  
en meteen ook het eerste van 2014.

Een hint om te doen beseffen dat de tijd verder tikt, en dat je alweer een jaartje ouder bent. Maak tijd om na te gaan wat je hebt betekend in 2013, voor jezelf en – vooral – voor anderen. Wat je hebt kunnen realiseren van hetgeen je had gepland, en wat niet. Waarom en hoe je je plannen hebt gewijzigd om toch te kunnen vorderen op je pad...

Maak tijd voor jezelf en voor anderen, bouw verder aan je evenwicht. En werk aan je relaties met de anderen. Maak de muurtjes tussen jou en de anderen meer en meer doorzichtig, of – beter nog – sloop ze geleidelijk aan! Want uiteindelijk ben jij geworden wie je bent dankzij je eigen manier van in het leven staan, maar ook dankzij zoveel anderen.

Wat ben ik dankbaar dat zoveel liefdevolle mensen mij omringen en mij de kracht geven mijn verantwoordelijkheid op te nemen. Dankbaar ook voor het feit dat ik al vanaf mijn jeugd voorbeelden heb waaraan ik mij kan en wil spiegelen: dichtbij, mijn ouders, familie en vrienden, en veraf, lichtbakens zoals Nelson Mandela die gisteren is gestorven.

Hij vocht tegen *apartheid* – een (Nederlandse!) term die in vele talen hetzelfde wordt geschreven – en heeft de hele wereld doen beseffen dat ieder wezen evenwaardig is aan een ander. Het *niet-ik* en de *onderlinge verbondenheid* uit Boeddha's leer toegepast in het hier en nu...

Wij, boeddhisten, kunnen aan hem een voorbeeld nemen. Hoe graag spreken we niet over *onze* school versus *die andere* scholen, versus *die andere* religies, soms met een ondertoon van: “Kijk hoe goed wij zijn of hoe goed wij het tenminste bedoelen...” We zouden heel wat heilzamer handelen indien we muurtjes zouden afbouwen en de overeenkomsten meer zouden benadrukken dan de verschillen.

Neem even de tijd en laat Nelson Mandela's eigen woorden je de kracht geven jezelf, de anderen en de situatie waarin je leeft, meer en meer te kunnen omarmen met wijsheid en mededogen.

Fons Martens



*Nelson Mandela (18/07/1918-05/12/2013)*

“No one is born hating another person because of the colour of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite.”

*On racism, from his autobiography, Long Walk to Freedom, 1994.*

“Death is something inevitable.

When a man has done what he considers to be his duty to his people and his country, he can rest in peace. I believe I have made that effort and that is, therefore, why I will sleep for the eternity.”

*Nelson Mandela, in an interview for the Academy award-nominated 1996 documentary Mandela.<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> citaten: <http://www.telegraph.co.uk/news/worldnews/nelson-mandela/9734032/Nelson-Mandela-in-his-own-words.html> - afbeelding: [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nelson\\_Mandela,\\_2000\\_\(5\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nelson_Mandela,_2000_(5).jpg)

## Jikōji en meditatie (deel 2)

Sven Vanderbiest

*Twee rustpunt-momenten zijn ondertussen gepasseerd, met name op 19 september en op 14 november. Tijd voor een eerste evaluatie.*

In groepjes van respectievelijk acht en vier man zaten we in de Jikoji-tempel. In een cirkelvorm met gezichten naar elkaar. Op kussen en stoel. Amida-beeld en altaar stonden deze keer niet centraal, maar waren *achtergronddecor*. Bewust zochten we niet de complete stilte. Tussendoor weeklonken in intervallen van ongeveer vijf minuten eenvoudige instructies van hoe lichaam en geest af te stemmen op de situatie van het *stil-zijn*, en hoe onze ervaringen hierdoor juist aansluiten bij algemene boeddhistische inzichten, en bij Shin-boeddhistische inzichten in het bijzonder.

Voor iedereen bleek het een aangewezen formule om de stilte op deze wijze te begeleiden. Om de stilte te breken zonder ze te doorbreken. Zit-periodes langer dan pakweg 25 minuten zijn echter niet aangewezen. Liefhebbers van lange sessies hoeven echt niet ver te gaan. Slechts een paar honderd meters van onze tempel verwijderd zijn er plekken voor meditatie, zowel binnen de Theravāda-school als in het kader van de Zen-scholen.

De specifieke omstandigheden waarin de rustpunten zich afspeelden, namelijk in een flauw verlichte omgeving (met een klein kaarsje) en op een tijdstip van verhoogd autoverkeer – duidelijk hoorbaar in de tempel aan de straatzijde – bleek voor niemand een hinderpaal. Wel was er bereidheid om in de toekomst eens een andere ruimte van het huis op te zoeken, bij voorkeur de achterkant, vrij van het geluid van de straat. Nu duidelijk is dat we ons niet afzetten tegen straatrumoer – wat we immers ervaren als iets dat gewoon aanwezig is op het bewuste moment -, kunnen we ook eens een rustige locatie uitproberen.

Het gebruik van de ogen tijdens de stilte lag voor iedereen anders. Zelf houd ik de ogen het liefst gesloten, maar niet krampachtig, omdat de observatie van de gedachte- en gevoelensstroom als projecties op het witte doek van een bioscoop, zo schijnbaar beter lukt. Dit bleek niet de regel voor andere deelnemers. Sommigen vonden het goed om via het licht- en contouren-spel door hun nauwelijks gesloten ogen toch nog contact te maken met de omgeving. Het nu en dan openen

van de ogen was ook een aangewezen middel zijn om de (af)dwalende aandacht terug te halen naar het feitelijke moment zelf.

Want daar is het in zo'n rustpunt-moment toch om te doen: het feitelijke moment, het trendy *hier-en-nu* zo men wil. Maar dan vergeet men best niet dat in dat specifieke moment naast heden, ook verleden en toekomst samenkomen.

Na afloop van het laatste rustpunt-moment werd meteen een lans gebroken om de activiteit in het vervolg *gewoon meditatie* te noemen (met de term *rustpunt* best daarbij aansluitend – daarom meditatie met een kleine “m”). Het verschil met eigenlijke meditatie is nagenoeg nihil, de term meditatie lag uiteindelijk op ieders tong. Noemen we de stilte-momenten zonder meer *meditatie*, dan wordt de herkenbaarheid ook groter.

We kunnen ons afvragen of Shinran Shōnin zich tijdens zijn leven zo tegen meditatie had afgezet had indien ook niet-monniken eraan zouden geparticipeerd hadden. Monniken vormden toen niet alleen een specifieke klasse, maar blijkbaar ook een mediterende klasse, en de enige klasse die daar mee bezig was. Een situatie die we moeilijk met de huidige – onze – situatie kunnen vergelijken waarin de plaats van een meditatie-praktijk anders ligt. Toch bevat Shinrans tijd een waarschuwing: wat indien er zich in het westers boeddhisme een mediterende klasse met middenklasse-trekjes begint af te tekenen? Met *mediteerders* die automatisch een streepje voor hebben op anderen die zich met andere vormen van boeddhistische praktijk inlaten?

Hoe zouden we die meditatie in Shin-boeddhistische context kunnen zien?

Vanzelf de geest tot rust laten komen, zonder daarbij de gedachten, gevoelens, herinneringen, indrukken die opkomen te willen najagen (een van de mondelinge raadgevingen tijdens ons rustpunt) doet zeker geen afbreuk aan het spontane karakter van *shinjin*, het diepe vertrouwen waarmee we het dagelijkse leven tegemoet willen treden. Enkele deelnemers zeiden uitdrukkelijk dat ze het een én-én-verhaal vonden. De kwaliteit van een stilte-meditatie kan shinjin dus ondersteunen.

Na regelmatige beoefening van stilte-meditatie zal een rustige geest het tenslotte overnemen van een turbulent of stormachtig gemoed.

Vanaf dat ogenblik gaan boeddhistische tradities elk hun eigen weg: sommigen maken gewag van een verdere diepgang voorbij die rust (Theravāda-traditie), anderen zien ze als een basis voor verdere, complexe visualisatie-oefeningen (Tibetaanse traditie), terwijl de Zentradiatie focust op het lege karakter van geest en individu dat zich in die rust openbaart. Aan de Shin-boeddhist om deze rust zelf op zinvolle wijze verder in te vullen!

En wat denkt de Shin-boeddhist? Ondanks het feit dat in deze tempel al decennia lang tijdens de ceremonie een stillingsmoment de gereciteerde hymnes voorafgaat, is stilte-meditatie op zich toch een nieuw gegeven. De inzichten en exploraties van andere scholen zullen in het Shin-boeddhisme nergens betwist worden. Maar bij de Shin-boeddhist blijft het knagen hoe – eenmaal weg van het meditatiekussen – een doorsnee mens (want die staat hier centraal) een diepe meditatieve absorptie of een heldere visualisatie kan reproduceren in zijn dagelijkse handelingen en hoe die ook effectief kunnen helpen?

Want naast socialist *avant la lettre*, was Shinran Shōnin ook een existentialist. Hoe pak je als ploeterend wezen in je huidige existentiële conditie concrete situaties aan? Zijn simpele technieken en houdingen dan niet meer aangewezen en beter geschikt?

Toch is het belangrijk dat de Shin-traditie de band niet verliest met meditatie als boeddhistische praktijk. Als die ons iets leert over de werking van de geest (wat de gangbare perceptie is, maar ook mijn persoonlijke mening), dan ook van zaken als shinjin, nembutsu, Anderkracht, Amida. De meditatie die we hier aanbieden, heeft weinig van doen met de olympische discipline die het was in de turbulente Kamakura-periode. In stilte zitten gebeurt hier met de nadruk op *rustig*, en niet als militante praktijk.

Het tv één magazine *Koppen* weidde onlangs een bijdrage over de zoektocht naar stilte en rust in onze maatschappij juist, bijna een luxe-goed (waarbij *Rustpunt* ook de naam van een christelijk stilte-oord bleek te zijn in hartje Gent...).

Welke rol stilte en rust in de Shin-traditie effectief gespeeld hebben, is moeilijk te achterhalen. Onze tempelstichter Ōchō-in (Shitoku) Adriaan Peel baseerde zijn beschrijving van de quiëtistische activiteit op een artikel van Philipp Karl Eidmann. Bij die ene beschrijving van

een Shin-boeddhistische stilte-beoefening is het blijkbaar ook gebleven, althans bij de Europese sangha's. In een volgende fase kunnen we ons laten inspireren door de ideeën achter het Meditatiesutra, dat een belangrijke rol speelde in de Reine Land traditie (ook de Japanse Jōdo-Shū, gesticht door Hōnen, de leraar van Shinran), namelijk voor het gebruik van visualisaties. Iets verder over de grenzen van de Jōdo-Shinshū heen, maar binnen het geheel van de Reine Land-traditie, vinden we veel stof voor inspiratie.

Bij christenen kwam een nieuwe appreciatie (een herontdekking eerder) van stilte en gebed in de eigen christelijke traditie, er juist door de confrontatie met de zo geprezen stiltes van mindfulness en van boeddhistische meditatie (met grote "M"). Eens zien wat dat oplevert in Shin-boeddhistische context!

We willen jou als lezer daarom ook uitnodigen op de regelmatige

**meditatie-sessies** op elke **tweede donderdag** van de **maand**:  
12 december 2013, 9 januari 2014 en 13 februari 2014  
om 19 uur o.l.v. Sven in jikōji

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

*Immers: niet iedereen beschikt over zo een prachtige meditatie ruimte als op deze foto van Marc te zien is...*



## Dood de Boeddha!

Terwijl op de achtergrond en zacht muzikje uit mijn *Boeddhaboxje* speelt (een klein blauw ding van Chinese makelij, een luciferdoosje groot), mijn trouwe vriend tijdens de vele wandelingen die ik maak als ik de hond uitlaat, zit ik achter mijn digitaal schermpje weg te mijmeren over wat boeddhisme nu eigenlijk in wezen voor me betekent – en vooral niet betekent. Kijkend naar de kat die gezapig op het langpolige tapijt ligt te soezen, onbekommerd en volledig zichzelf zijnde, na weer een lange nacht jagen en zwerven, denk ik: zij heeft meer Boeddhanatuur vanuit een ongecompliceerde vanzelfsprekendheid die het “kat-zijn” met zich meebrengt dan velen van ons (mezelf inclusief dus) die pretenderen op het pad van de Dharma te lopen.

Heeft het boeddhisme zijn plaats gevonden als levensbeschouwelijke religie, zoals zij zich heden ten dage ontwikkelt denk ik dan, en hoe ver zijn we nog begaan met de oorspronkelijke boodschap, de leer die de historische Boeddha ons meegaf? Vele mensen hebben van de vinger die naar de maan wijst, de maan gemaakt. Van de Boeddha, de jongeman die vanuit praktijkgerichte ervaring en ondervindingen, ons meegaf hoe te leren omgaan met alle lijden – een lijden dat ontgensprekelijk deel uitmaakt van ons leven – maakte men een object van verafgoding, van de boodschapper een doel, van de mens een cultusobject. Juist omdat wij beperkte mensen zoals wij nu eenmaal zijn, hebben we dikwijls nood aan iemand om te verafgoden, om ons op te richten, hem te aanbidden. (Iets wat na al die jaren van beschaving en ontwikkeling nog steeds *gefundenes Fressen* is, zie maar de popidolen heden ten dage?)

Hoeveel maal heb ik al gehoord dat je een Boeddhabeeld niet zelf mag kopen, dat brengt ongeluk... Hoeveel keer doet men de uitspraak: “de Boeddha zorgt er wel voor,” terwijl men een vertrouwensvolle glimlach om de lippen plooit in een poging om zo sereen in balans met zichzelf, zo evenwichtig mogelijk tracht over te komen?

Waar is de Dharma gebleven denk ik dan. Wanneer zijn we terug naar de grond en naar de vinger gaan kijken, vergetend dat we de vinger slechts kunnen waarnemen dank zij het stralende licht van de maan die helder, hoog in de lucht staat.

Mensen hebben iets nodig in het leven om zich aan vast te klampen, een doel, een godsdienst, een idool, een hobby, spiritualiteit, ... een God, in onzekere (en andere) tijden, een ankerpunt. Op zichzelf is daar niets mis mee, maar je moet alles wel in perceptie kunnen plaatsen. Het is zoals bij eten: we moeten genieten van de soep, en niet de pollepel uitlikken die ze inschept.

Dat we ons in onzekere en bange tijden of in moeilijke momenten vastklampen aan de figuur van Boeddha is een volstrekt menselijke reactie, een steuntje als we het weer eens moeilijk hebben met onze dagdagelijkse beslommeringen. Wij verwachten echter dikwijls van Boeddha een oplossing voor onze dagdagelijkse problemen en onze twijfels terwijl we heel oprecht wierook branden.

Dikwijls vraag ik me dan af of we de Dharma zoals Boeddha ons heeft gegeven, dan niet goed hebben begrepen of hem gewoon hebben gekneet tot een handelbaar iets, dat functioneel voldoet aan onze verzuchtingen. We verwachten van Boeddha te dikwijls oplossingen terwijl we eerder inspiratie zouden moeten putten, en om van daaruit met de inzichtelijke beschouwingen die de Dharma ons aanreikt zelf iets te doen.

We willen wel boeddhist zijn en zo genoemd worden, maar dan wel met alle opties erbij, inclusief een heilsleer die onze problemen oplost, en daarnaast nog een ticket voor “*afterlife*” als bonus, want: we reïncarneren toch? Of worden geboren in het Reine-Land? – al naargelang de stroming waartoe we behoren?

In de zen middens is de uitspraak bekend: “Als je de Boeddha ziet, doodt de Boeddha.” Shinran zei: “Buiten de Nembutsu is er geen Amida.” Nooit zijn uitspraken zo brandend actueel geweest als in deze jachtige, hectische tijden waar mensen iemand of iets nodig hebben om hun eigen onzeker karretje aan vast te haken, en daardoor dikwijls de boodschap die gebracht werd uit het oog verliezen. Boeddhisme is een “werk”woord, geen koffiezetapparaat dat de koffie voor je maakt, in boeddhisme moet je het opgieten van de koffie zelf doen.


Het uitspreken van een *Nembutsu* of “*oh mani padme hum*” heeft nog nooit problemen opgelost voor wie dan ook; het creëert wél openingen in onze psyche; het creëert ruimte om oplossingen te zoeken; het zet dingen in beweging vanbinnen. Het laat ons toe ons te uiten: opluchting, loslaten, de dingen uit te spreken, expressie te

geven aan onze vreugde, verdriet, hoop, verwachting, ... Het is een manier om alles oprecht los te laten. *Nembutsu's*, mantra's, buigingen, ..., ze zijn vingers die naar de maan wijzen, wegwijzers, manieren die een weg aangeven om te bewandelen, maar niet meer dan dat.

Laatst las ik een prachtig artikel in het Boeddhistisch Dagblad dat ging over de vraag of Kwan Yin echt bestond. In een analoge bedenking zouden we ons de vraag kunnen stellen: bestaat Amida werkelijk? Het antwoord betreffende Kwan Yin was dat ze wel degelijk bestond, dat we Kwan Yin elke dag zien: telkens een moeder haar gevallen kind troost, een verpleegster een patiënt verzorgt, als mensen oprecht bekommerd zijn om mensen.

Zo is het ook met Amida. Als westerling willen we steeds historische bewijzen, terwijl het dagdagelijkse leven om ons heen vol van bewijzen is. Zoals Kwan Yin staat voor oneindig mededogen, staat Amida voor oneindige wijsheid. Wanneer we nooit wijsheid zien in het leven, kijken we niet goed rond. Want net zoals lijden maken ook wijsheid en mededogen deel uit van het leven, van het totaalpakket dat leven nu eenmaal is. De vraag is dus niet of Kwan Yin of Amida Boeddha daadwerkelijk bestaan hebben, maar of we ze willen zien, en vooral ervaren in ons leven. Al de rest is perceptie, niet relevant en *wishfull thinking*.

*Shaku Kajo – 05/09/2013*



Bitter als groene thee  
maar ook zo subtiel verfrissend  
met een goede nasmaak achteraf...  
een goed leven.

*Shaku Kajo – 18/02/2011*

## Evenwicht

Maanden aan een stuk, elke dag weer liep hij naar de put!  
Met een cent.  
De put had voor hem een magische aantrekkingskracht.  
Telkens weer liep hij met een cent naar de put met een wens.

Hij gooide de cent in de put  
en hoorde hoe zijn wens diep beneden terecht kwam.

Zijn moeder had zo haar vragen bij zijn gedrag.  
Op een morgen liep hij weer naar het einde van de tuin  
op weg naar de put.  
Hij nam zijn cent, gooide hem naar beneden,  
deed zijn wens en ...  
hoorde ... niets!!!?  
Nu was hij toch wel benieuwd.  
Was zijn wens en vooral zijn cent wel terecht gekomen?

Helaas boog hij te ver voorover,  
verloor zijn evenwicht en viel in de put.  
Zijn moeder die het gebeuren door het keukenraam had gezien  
sloeg in paniek: alarm!

Toen hij terug werd bovengehaald  
en van de nodige zorgen voorzien vroeg ze:  
"Maar zoon, wat had je dan toch steeds te wensen?"  
"Wel, ma," zei hij, "Ik wenste dat ik nooit in die put zou vallen!"

*John – 29/05/2013*

## De opleiding boeddhistisch begeleider in de zorgsector

Lut Van Schoors

Wij leven in een wereld waar een groot taboe rust op ouderdom, ziekte en dood.

Vanaf het begin van de twintigste eeuw werd de dood langzaamaan uit onze samenleving verwijderd en alle rituelen rond overlijden en rouw werden van publieke ceremonie tot privé aangelegenheden gemaakt. De hospitalisatie van terminale patiënten werd algemeen, het ziekenhuis werd de normale plaats om te sterven en de dood is een *medische dood* geworden. Het blijft bijzonder moeilijk om de sterfelijkheid van de mens en de onontkoombaarheid van zijn levenseinde onder ogen te zien en heel wat dokters voelen het overlijden van een patiënt als een persoonlijke nederlaag aan. In bijna gans het Westen, maar ook in Japan, is het de regel dat men discreet en geluidloos sterft, dat men na een overlijden in stilte rouwt en dat het niet wordt gewaardeerd wanneer men de bijhorende pijn teveel in het openbaar vertoont. Mensen moeten heel dikwijls alleen hun weg zien te vinden in *het landschap van afscheid en verlies* en zonder daarover een waardeoordeel uit te spreken, is dit goed om weten wanneer je stervenden en rouwenden begeleidt.

Er blijkt een grote gespletenheid te bestaan tussen de medische, wetenschappelijke wereld van de lichamelijke dood en de sacrale, spirituele wereld van het overlijden en het proces dat daar naar leidt. Sterven omvat veel meer, gaat veel dieper dan enkel de fysieke overgang van leven naar dood. Sterven hoort bij het leven, het is – net als geboren worden of als voor het eerst de liefde ervaren – een zeldzaam en kostbaar gebeuren, een bijzonder en heilig moment, een *rite de passage*. Vanuit de toenemende onvrede met het gebrek aan zorg daar rond, ontwikkelden bezielde mensen vormen van stervensbegeleiding waaruit dan later de netwerken voor palliatieve zorg zijn ontstaan. In het artikel *Palliatieve zorg: in dienst van meer levenskwaliteit?* van prof. emeritus Herman De Dijn (KU Leuven) wordt palliatieve zorg omschreven als *een benadering die de levenskwaliteit verbetert van patiënten en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende aandoening. Dit gebeurt door het voorkomen en verlichten van het lijden door een vroegtijdige signalering en zorgvuldige beoordeling en behandeling van de pijn*

*en andere problemen van lichamelijke, psychosociale en spirituele aard.* “Het gaat om een vorm van geneeskundige zorg”, zegt Herman De Dijn, “waarin bij uitstek ook de existentiële problematiek van het ziek zijn en het ingebed zijn van de zieke in het sociale weefsel mee in de zorg opgenomen worden. Palliatieve zorg is dus een heel omvattend soort zorg, een totaalzorg.”

Iedereen die als zieke, als familielid of bezoeker kennis heeft gemaakt met een palliatieve zorgverlening of met de palliatieve thuiszorg, weet dat deze doelstellingen elke dag opnieuw worden nagestreefd en in het beste geval ook gerealiseerd. Artsen, verpleegkundigen, aalmoezeniers of moreel consultants, vrijwilligers en logistieke medewerkers, allen zijn goed opgeleid, volgen bijscholingen en dragen de waarden van de palliatieve zorg in het hart.

Onlangs is het Hoger Instituut van het Boeddhisme gestart met de opleiding **Boeddhistisch begeleider in de zorgsector**<sup>2</sup>. Hoewel veel zorgverleners op de palliatieve setting het *Tibetaans boek van leven en sterven* van Sogyal Rinpoche kennen en sommigen van hen een training volgden bij Christine Longaker van zijn Rigpa-gemeenschap – en zonder afbreuk te doen aan de kwalitatieve totaalzorg die er wordt geboden! -, blijkt steeds meer vraag naar stervensbegeleiding op basis van de boeddhistische levensvisie. Wat dat inhoudt wil ik graag illustreren aan de hand van het werk van Joan Jiko Halifax en haar *Being with Dying*-programma. De Nederlandse zenleraar Irene Kaigetsu Bakker was van 1998 tot 2004 bij dat programma betrokken en werd door het HIB gevraagd het onderdeel van de opleiding *Leven met sterven* te geven.

Joan Halifax, Amerikaans zenleraar en van opleiding medisch antropoloog, werkt al sinds de jaren zeventig binnen het domein van de stervensbegeleiding. Zij heeft een training ontwikkeld die grotendeels gebaseerd is op de kernwaarden van het boeddhisme en waarin de focus ligt op de relatie met de zieke en zijn/haar familie. Zij stelt dat van de zorgverleners veel kwaliteiten en vaardigheden worden gevraagd, die door de druk van het werk of de omstandigheden dikwijls niet aan bod kunnen komen. Daarnaast gaat het bij deze groep dikwijls om van nature gevende mensen, voor wie begrenzing en zelfzorg niet vanzelfsprekend zijn. Soms is het lijden

---

<sup>2</sup> zie: <http://www.buddhism.be/nl/hib>

van de zieken zo confronterend dat de eigen draagkracht of roeping onder druk komt te staan of dat men geconfronteerd wordt met existentiële vragen. Voortdurende stress kan in het team ook leiden tot onderlinge onverdraagzaamheid, gekibbel, pesterijen en zelfs tot geweld. Wanneer als gevolg daarvan verharding ontstaat, of een vermindering van empathie en compassie met de patiënten, komt dat zeker niet ten goede aan de begeleiding.

Haar programma *Being with Dying: Professional Training Program in Contemplative End-of-Life Care* (BWD) gaat er daarom van uit dat wie op een meelevende manier aan stervensbegeleiding wil doen de eigen pijn moet kunnen erkennen en accepteren, en eveneens – in het eigen leven en in relatie met anderen – ontvankelijkheid, mededogen en veerkracht moet ontwikkelen en voeden in de vier dimensies van het bestaan (fysiek, psychologisch, sociaal en spiritueel).

De training beoogt transformatie op verschillende vlakken: transformatie van de zorgverlener (dokter, verpleegkundige, psycholoog, vrijwilliger, aalmoezenier, ...), van de patiënt, van de groep (het interdisciplinair team, de patiënten en hun familie, ...) en van het instituut ziekenhuis.

Wat de **zorgverlener** betreft, bestaat de *eerste* stap uit het verkennen en uitklaren van zijn/haar *wereldbeeld*, waarden, prioriteiten en aannames. Een wereldbeeld beïnvloedt immers de manier waarop zorg wordt verleend, een wereldbeeld behelst ook de waarden, die de prioriteiten en de aannames bepalen; samen vormen ze de basis van waaruit er wordt gehandeld.

*Daarnaast* wordt er gewerkt met contemplatieve oefeningen (meditatie), waarbij de focus ligt op het bevorderen van *inzicht, mentale stabiliteit en mededogen*; oefeningen die voortkomen uit de boeddhistische traditie en die de geest ontwikkelen. Neurologisch onderzoek (o.a. van het *Mind and Life Institute*, de groep wetenschappers die samenwerkt met de Dalai Lama<sup>3</sup>) heeft aangetoond dat deze praktijk zorgt voor een goede emotionele balans en een betere concentratie, naast o.a. het ontwikkelen van empathie, compassie, veerkracht en een houding van niet oordelen. De oefeningen

---

<sup>3</sup> zie: <http://www.mindandlife.org/research-initiatives>

blijken een diep effect te hebben op het welbevinden van de zorgverlener en dus ook indirect op de interactie met de patiënt. De zorgverlener wordt gewezen op het belang van een ruim perspectief, van zelfkennis en het vinden van betekenis in zijn/haar werk en leert daartoe allerhande technieken aan. Daardoor groeit ook de mogelijkheid om ervaringen van op afstand te bekijken en te herkaderen op een manier die verbindend werkt.

Veel aandacht gaat ook uit naar het bedachtzaam gewaar worden van de innerlijke fysieke processen, zoals beschreven in het *Satipattana Sutra*. Het kunnen gewaar zijn daarvan blijkt een voorwaarde te zijn om empathie te kunnen ervaren. Zonder empathie, zonder de mogelijkheid om het lijden van de ander te herkennen en te voelen, is er ook geen mededogen mogelijk. Mededogen of compassie ontwikkelt zich in verschillende stadia, van het herkennen van lijden, naar het voelen van lijden, naar het verlangen om het te verhelpen en tenslotte naar het kunnen loslaten van het resultaat van je interactie. En mededogen bestaat uit twee basisvormen: voorwaardelijk mededogen, dat betrekking heeft op diegenen met wie je je verbonden voelt of met wie je je kunt identificeren en onvoorwaardelijk mededogen, dat zich richt op alle wezens, zonder onderscheid. Via de oefeningen kan de zorgverlener daarin een groeiproces doorlopen. Hij/zij ervaart dat het in praktijk brengen van mededogen, empathie en aanwezigheid geen eenrichtingsverkeer is maar heen en weer gaat tussen zorgverlener en patiënt en dat authenticiteit daarin heel belangrijk is.

De opleiding laat de zorgverleners kennis maken met de vier *brahmavihara*, de fundamentele menselijke kwaliteiten die we allemaal in ons hebben en verder kunnen ontwikkelen: liefdevolle vriendelijkheid, mede-dogen, medevreugde en gelijkmoedigheid. Er wordt ook geoefend met de Tibetaanse praktijk van het *tonglen* (geven en ontvangen) waarbij wordt gevisualiseerd hoe je het lijden van de ander opneemt en welzijn teruggeeft. Er wordt geoefend in aanwezig kunnen zijn en blijven bij pijn en lijden, zonder dit op jezelf te betrekken en zonder voortdurend te willen troosten.

Een *derde* gebied waar veel aandacht naartoe gaat, is de ontwikkeling van *morele en ethische kwaliteiten*. Er wordt bijvoorbeeld onderzocht wat het verschil is tussen iemand behandelen/genezen en iemand verzorgen/zorg

geven; er wordt gekeken naar de morele en existentiële noden van de zorgverlener; er wordt geleerd om met innerlijke dilemma's en conflicten om te gaan. Ook hier wordt met de contemplatieve oefeningen gewerkt, waarvan sommige werden ontwikkeld om speciaal die zorg te ondersteunen die relaties versterkt. Wanneer je zelf in balans bent, heb je betere communicatie, ben je emotioneel intelligenter, ben je zowel sociaal als cultureel gevoeliger, ben je beter in contact met anderen en draag je op een positieve manier bij aan de groep.

Even heilzaam als het ontwikkelen van *mededogen* is het ontwikkelen van *wijsheid*, want wijsheid tilt ons boven de begrenzings van ons ego uit en maakt ons tolerant. Wijsheid maakt dat we gebeurtenissen vanuit verschillende perspectieven en zonder persoonlijke projecties kunnen bekijken, dat we beter kunnen omgaan met het paradoxale of dubbelzinnige van sommige situaties, dat we ons kunnen openstellen voor nieuwe ervaringen en kunnen werken in een domein zonder veel zekerheid.

Het *vierde* en laatste gebied waarop de training wil inwerken, ligt op het vlak van de *zelfzorg*: hoe kun je je eigen welzijn voeden en ondersteunen in zo een veeleisend beroep? Veel professionele zorgverleners worden geconfronteerd met stress en/of burn-out, anderen lijden aan een vorm van verdoving, onverschilligheid of lusteloosheid. De training stimuleert negen velden van zelfzorg: fysiek, emotioneel, intellectueel, sociaal, spiritueel, cultureel, relationeel en wat betreft plezier in het leven en in het werk en persoonlijke roeping.



Dit zijn *vier domeinen van transformatie*, die alle gebaseerd zijn op de leer van de Boeddha en die in essentie neerkomen op de vraag hoe zorgverleners met mededogen en wijsheid de zieke kunnen bijstaan. Wijsheid en mededogen – inherent aan de natuur van de Boeddha – zijn fundamentele kwaliteiten die door iedereen kunnen ontwikkeld worden en die kunnen bijdragen aan zowel de persoonlijke groei als aan de verandering en verbetering van gans onze wereld.

De tweede component van het trainingsprogramma, waarin de focus op het proces van de **patiënt** wordt gelegd, speelt zich eveneens af op verschillende gebieden.

Vooreerst leert de zorgverlener op diverse manieren te detecteren wat juist de sociale, psychische, culturele of spirituele kwesties zijn die bijdragen aan het lijden van de zieke. Een *issue* kan bijvoorbeeld zijn dat in de oorspronkelijke cultuur van de zieke niet over de dood of over dood gaan mag worden gesproken en dat het zeer beangstigend is wanneer dat thema wordt aangekaart. Het is belangrijk dat een zorgverlener dit onderkent en begrijpt.

Daarnaast wordt een onderscheid gemaakt tussen pijn en lijden: *pijn* gaat over de *fysieke ervaring* (bijvoorbeeld: mijn lichaam is ziek en veroorzaakt pijn) terwijl *lijden* wordt veroorzaakt door de *perceptie* daarvan (bijvoorbeeld: ik kan deze ziekte niet aanvaarden of onder ogen zien). De meeste patiënten voelen niet zozeer angst voor het sterven op zich, als wel voor de pijn die dit met zich meebrengt en voor welke invloed een sterke pijnstillers als bijvoorbeeld morfine kan hebben op hun geestelijke vermogens. Het is nodig dat de pijn zo goed mogelijk onder controle kan worden gehouden, omdat daardoor de levenskwaliteit verbetert en de aandacht en energie op andere onderwerpen kunnen worden gericht.

Verder wordt ook veel aandacht besteed aan het moment van overlijden en alle processen die dit voorafgaan, aan wat voor en rond de patiënt gebeurt bij de dood en aan de zorg voor het dode lichaam nadien.

Tenslotte krijgt ook het verdriet een plaats. Weten dat iemand gaat sterven grijpt mensen aan en veroorzaakt verdriet, zowel bij de zieke zelf als bij

zijn/haar familie en de zorgverleners. Vooruitzien op de (eigen) dood en op het verlies van zelfredzaamheid gaat dikwijls gepaard met gevoelens van diepe rouw, waaraan niet mag voorbijgegaan worden.

De derde component van het *Being with Dying*-programma – transformatie van de **groep** – volgt uit de grote waarde die wordt gehecht aan (de zorg voor) alle verschillende relaties die zich in deze setting en in die omstandigheden afspelen of vormen. De klemtoon ligt daarbij op aandachtige aanwezigheid en het ontwikkelen van respect voor iedereen die deel uitmaakt van de groep en zorg vraagt of aanbiedt. Daardoor kan de groep evolueren naar een echte gemeenschap.

Tenslotte wordt ook de transformatie van het **instituut ziekenhuis** beoogd: wat is het (ethisch) beleid van het ziekenhuis aangaande (stervens)begeleiding en hoe reageert het op vragen van patiënten (over reanimatie, euthanasie, e.d.)? Steunt het ziekenhuis op een bepaalde traditie of zingeving en heeft het aandacht voor de spiritualiteit van haar zorgverleners en patiënten? Staat het open voor opleidingen die verder gaan dan de klassieke medische scholing en focussen op welzijn, inzicht, compassie en (zelf)respect? Maakt het een integrale, vierdimensionale zorg mogelijk, waarbij onderkend wordt dat spiritualiteit zowel patiënten als hun familie en de zorgverleners kan helen? Voor veel zorgverleners is hun beroepskeuze een roeping die dikwijls pas vervulling vindt wanneer ze ook hun relationele en spirituele kwaliteiten kunnen inzetten. Zij kunnen via het programma een echte transformatie realiseren, maar die botst dan soms met de eisen en het beleid van het ziekenhuis. Om optimaal te kunnen werken heeft het programma ook een verandering in de ziekenhuizen nodig, het een volgt uit het ander, want – zoals de Boeddha leert – alles is onderling verbonden.

Het *Being with Dying*-programma van Joan Jiko Halifax is een voorbeeld van hoe boeddhistische zorg bij het levenseinde de patiënt, de familie en de zorgverlener kan ondersteunen en inspireren. De opleiding die door het Hoger Instituut van het Boeddhisme werd ontwikkeld volgt een ander stramien – al vormt *Leven met sterven* een onderdeel van de ruimere training – maar is eveneens integraal

gebaseerd op de leer van de Boeddha. Het is een aanvullende opleiding: om je als vrijwilliger op een palliatieve verpleegeenheid of in de palliatieve thuiszorg te kunnen inzetten, moet je ook de basiscursus volgen die door de *Federatie palliatieve zorg Vlaanderen* wordt ingericht. Als verpleegkundige, dokter e.d., kan het je kijk op het werkveld en je eigen specifieke taak daarin verruimen.

Als hulpverlener kom je in contact met allerhande mensen, misschien zijn er wel boeddhisten onder de patiënten, maar misschien ook helemaal niet. Zelf heb ik één keer de vraag gekregen naar een specifiek boeddhistische ondersteuning in de vijf jaar dat ik vrijwilliger was. Maar die was in wezen niet anders dan alle andere begeleidingen die ik deed. Volgens mij zijn de opleiding en de vorming die het boeddhisme kan bieden vooral belangrijk voor de begeleider en hoeft de patiënt noch de familie daarover zelfs iets te weten. Ook in de manier waarop je een stervende en zijn familie benadert heeft het geen belang of die mensen al dan niet boeddhist zijn; het gaat over mensen in nood en in het lijden en de dood zijn we allemaal gelijk.

Het is duidelijk dat een dergelijke training niet enkel gaat over het aanleren van technieken, maar vooral over het ontwikkelen van een manier van zijn, die de basis vormt van alle handelingen en tussenkomsten. Het spreekt ook voor zich dat de vorming niet af is wanneer de opleiding is voltooid. Zoals elk leven is ook elk sterven uniek en de praktijk leert dat de dood niet altijd vriendelijk is. Soms gaat het moeilijk, is er angst en/of pijn; soms worden de conflicten niet opgelost, is er verbittering in plaats van verzoening en hardheid in plaats van sereniteit. Vandaar ook dat groot belang wordt gehecht aan de opvolging en de persoonlijke praktijk van de begeleider.

De dood wordt soms wel de enige zekerheid van ons leven genoemd. En in plaats van tegen de dood te vechten, alsof die ooit zou kunnen overwonnen worden, leert de Boeddha ons de realiteit te accepteren zoals ze is: alles wat bestaat is veranderlijk. Als we dat kunnen zien wordt het begeleiden van zieken en stervenden een beoefening op zich, waarbij bedachtzaamheid, transformatie, verbondenheid en loslaten, wijsheid en mededogen centraal staan.

*Bronnen:*

- Watts, Jonathan S. & Tomatsu, Yoshiharu, *Buddhist care for the dying and bereaved*<sup>4</sup>, Wisdom Publications, Boston, 2012, 312 blz., ISBN 9781614290520.  
Ook als e-book te verkrijgen: ISBN 9781614290636.
- <http://www.upaya.org/roshi/> - website Joan Halifax
- <http://www.zenspirit.nl/> - website Irene Bakker



**Wat het is**

Het is onzin  
Zegt het verstand.  
Het is wat het is  
Zegt de liefde.

Het is ongeluk  
Zegt de berekening.  
Het is alleen maar verdriet  
Zegt de angst.  
Het is uitzichtloos  
Zegt het inzicht.  
Het is wat het is  
Zegt de liefde.

Het is belachelijk  
Zegt de trots  
Het is lichtzinnig  
Zegt de voorzichtigheid.  
Het is onmogelijk  
Zegt de ervaring.  
Het is wat het is  
Zegt de liefde.

*Erich Fried (1921-1988) - Vertaling: Remco Campert  
(via Mireille)*

---

<sup>4</sup> <http://www.wisdompubs.org/book/buddhist-care-dying-and-bereaved>  
Ekō jaargang 36 nr 4 (of Ekō nr 139)

## Kersttijd

Tijd om adem te halen  
om herinneringen in dozen te bewaren  
of in fardes op te bergen of in een schuif om  
te vergeten of met wat geluk te behoeden met  
ook wat lucht voor morgen,  
je weet maar nooit.

Tijd om een boom in huis te halen  
Zo een met naalden en een fijne geur,  
hem vol te hangen met lichtjes en verhalen,  
als een baken in de duisternis  
en dagelijkse sleur.

Bomen houden van mensen,  
mensen niet van bomen,  
of toch, maar dan verkeerd.  
Bekeerd. Afgekapt. Ontworteld.  
Verkwanseld. Versnipperd.  
Als heks verbrand.

Rest een plaats in te richten voor een nieuw jaar,  
met schuiven om te vergeten en om te behouden  
en ook wat adem voor wat geluk,  
je weet maar nooit  
want ooit.

*Jörg Pyl – 28/04/2013*

## En het (levens)wiel, het rolde maar verder... (deel 2)

In het vorige artikel omtrent het levenswiel<sup>5</sup> bespraken we de buitenste schil die de *Wet van Oorzaak en gevolg* weergeeft, of de zogenaamde *Keten van onderlinge afhankelijkheid* (of in het Sanskriet *pratīyasamutpāda*). Dat artikel eindigt met:

*“... 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!”*

Om je te begeleiden in het onder ogen te kunnen/willen zien van de ware werkelijkheid, gaan we ons in dit tweede deel concentreren op de kern en beide binnenste schillen van het levenswiel:



<sup>5</sup> Ekō jaargang 36 nr 3  
Ekō jaargang 36 nr 4 (of Ekō nr 139)

## Levenswiel – kern: oorzaken van lijden

De



drie belangrijkste oorzaken van lijden zijn: onwetendheid, grijpreactie en afstootreactie. Van zodra we beseffen dat [dit] lijden onlosmakelijk deel uitmaakt van ons leven, kunnen we geleidelijk aan [dit] lijden meer met liefde omkapselen, en kunnen we [dit] lijden en die oorzaken van lijden aanvaarden. Aan ons om dan die oorzaken trachten te transformeren door meer wijsheid, onbaatzuchtigheid en mededogen een plaats te geven in ons dagelijks leven. Van

zodra we meer tijd en energie kunnen besteden aan deze drie remedies, zullen we ervaren dat het leven draagbaarder wordt. We krijgen meer begrip voor zowel onze eigen manier van denken en leven, onze eigen omstandigheden, als die van anderen.

In het levenswiel worden die oorzaken van lijden voorgesteld door drie dieren: het varken staat symbool voor onwetendheid (“Zo lomp als een varken”), de vogel voor de grijpreactie (pikken, selecteren wat hij wil hebben) en de slang voor de afstootreactie (glad als ze is, tracht ze heel wat obstakels te omzeilen).

Bovendien bijt het ene dier het andere in de staart... Zodra je denkt dat je wijzer bent geworden (vooruitgang in inzicht, wijsheid: je hebt bijvoorbeeld een oplossing gevonden voor een bepaald probleem), hapt de vogel weer toe (“Wat ben ik toch slim!” en grijp je weer naar erkenning, dankbaarheid, wederdienst, promotie, ...).

Samengevat in een overzichtelijk kadertje geeft dit:

<b>symbool</b>	<b>oorzaak</b>	<b>remedie</b>
varken	onwetendheid	wijsheid
vogel	grijpreactie	onbaatzuchtigheid
slang	afstootreactie	mededogen

## Levenswiel – schil 1: heilzaam en onheilzaam



Hoe meer we ons bewust zijn van de ware werkelijkheid, van de kern van het leven, hoe meer we in de kern van het levenswiel onze eigen situatie herkennen, ervaren we hoe belangrijk het is de *oorzaken* van lijden te transformeren in *remedies*.

Daardoor wordt het leven **simpeler**...

Immers, het enige wat we ons vanaf dan in heel wat situaties best zouden afvragen,

is: denken, zeggen of doen **heilzaam**?" Of met andere woorden: "Vermindert hetgeen ik hier en nu wil denken, zeggen of doen het lijden, of brengt het meer geluk?" Is het antwoord op die vraag positief, **denk, zeg of doe het dan!** Indien niet, laat dan die gedachte, dat woord of die daad los – breng ze niet tot uitvoering!

In het levenswiel wordt dit bezig zijn met **heilzame** gedachten, uitspreken van heilzame woorden of stellen van heilzame daden voorgesteld door de lichtere linkerhelft van de eerste schil rond de kern. Daarin zie je wezens die geleidelijk aan naar boven evolueren (naar een van de hogere werelden en/of uiteindelijk naar de verlichting).

Het bezig zijn met **onheilzame** gedachten, uitspreken van onheilzame woorden of stellen van onheilzame daden wordt voorgesteld door de donkere rechterhelft van de eerste schil rond de kern. Daarin zie je wezens die geleidelijk aan naar onder evolueren (naar een van de lagere werelden).

Samengevat in een overzichtelijk kadertje geeft dit:

symbool	resultaat	resultaat	richting
licht	heilzaam	minder lijden	naar boven
donker	onheilzaam	meer lijden	naar onder

In een aantal voorstellingen van het levenswiel zie je ook nog het kronkelende **witte pad** dat de wezens vanuit die lichtere linkerhelft kunnen begaan, en dat uiteindelijk leidt tot wedergeboorte in het Reine Land (en/of tot verlichting) – voorgesteld in de uiterste linkerbovenhoek door een afbeelding van Amida Boeddha, vaak begeleid door zijn twee kompanen, Avalokiteśvara (de bodhisattva van mededogen) en Mahāsthāmaprāpta (de bodhisattva van wijsheid).

## Levenswiel – schil 2: zes werelden

De zes werelden waarin je herboren kan worden:

	hogere werelden		lagere werelden
1	mensen	4	hongerige geesten
2	halfgoden/koningen	5	hellewerelden
3	goden	6	dieren

Vaak wordt in iedere wereld een boeddha afgebeeld die je de weg (jouw pad!) wil wijzen.



### 1. wereld der mensen

Deze wezens ervaren zowel genot als pijn; ze worden gedreven door passie, verlangen, twijfel en trots. Toch is dit de meest aangewezen omstandigheid om sneller de verlichting te bereiken – tenminste als we de geboden mogelijkheden ten volle willen benutten.



## 2. wereld der hongerige geesten

Deze wezens zijn constant gedreven door verlangens naar meer, maar kunnen die niet bevredigen: ze hebben een gezwollen buik (veel honger en dorst) maar slechts een heel dunne hals.

Alles wat ze eten en drinken vergaat tot vuur...

## 3. hellewerelden

Als gevolg van de drie oorzaken (onwetendheid, gehechtheid en haat) lijden deze wezens allerlei beproevingen: bevriezen, opbranden, verdrinken, ...

De betekenis van “hel” verschilt hier sterk van die uit de monotheïstische godsdiensten: de hellewereld is voor het

wezen immers geen eindpunt. Bovendien worden deze hellewerelden in veel afbeeldingen van het levenswiel veel groter weergegeven dan de overige 5 werelden omdat zoveel vormen van lijden onlosmakelijk deel uitmaken van het leven.



## 4. wereld der dieren

Deze wezens willen vooral hun elementaire fysieke behoeften voldoen: eten, sex en slapen.

Leer uit de woorden “menschdom” en “dierenrijk”...



### 5. wereld der halfgoden/koningen

Deze wezens voelen zich als een “koning in Frankrijk”, machtig en rijk, maar worden vaak gedreven door bezitsdrang, jaloezie, strijd.

### 6. wereld der goden

Deze wezens voelen zich zo comfortabel en gelukkig dat ze niets meer doen om de verlichting te bereiken. Deze wezens zijn (voelen zich) “goden,” maar niet in de betekenis van een “god” uit de monotheïstische godsdiensten: ze zijn niet onsterfelijk, alwetend of almachtig...



In deze voorstelling van het levenswiel zie je duidelijk het *witte pad* dat zijn oorsprong heeft in de vorige schil (vanuit heilzame gedachten, woorden en daden). Het kronkelt van beneden links doorheen het donkerblauwe gedeelte naar linksboven, richting wedergeboorte in het Reine Land (en/of verlichting).

Indien je uit bovenstaande informatie afleidt dat je **na je fysieke dood** inderdaad herboren (of wedergeboren) kan worden in één van de zes werelden, indien deze gedachtegang voor jou heilzaam is: aanvaard het dan op die manier en ga je pad! Maar probeer ook te aanvaarden dan anderen – vanuit hun levenservaringen en ideeëngoed – er wellicht anders over denken.


Indien bovenstaande informatie voor jou nogal onwezenlijk lijkt, en weinig herkenbaar in jouw concrete leven; indien je bijvoorbeeld overweegt: “*Wat er na mijn fysieke dood gebeurt, weet ik niet! Ik probeer immers het beste te maken van het hier en nu...*”, dan lijkt bovenstaande gedachtegang voor jou dus niet heilzaam. Misschien kan je je wel vinden in de redenering dat je – **op ieder ogenblik van de dag – mentaal** kan herboren worden in één van die zes werelden, net zoals de ene heilzame gedachte meteen kan worden gevolgd door een onheilzame (zie de vorige schil). Misschien besef je dat dat hele verhaal omtrent het levenswiel voornamelijk één van de vele *geschikte middelen* is om de ware werkelijkheid onder ogen te kunnen zien... Welnu, in die gevallen: ga er dan voor op jouw manier, en vervolg je pad vanuit deze optiek! Maar probeer ook te aanvaarden dan anderen – vanuit hun levenservaringen en ideeëngoed – er wellicht anders over denken.

Want daar draait het telkens om: de raadgevingen van de Boeddha zijn geen dogma – integendeel: ze zijn slechts **geschikte middelen** om je eigen pad te ontdekken!

*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.

Fons Martens

(wordt vervolgd)



Vluchtig is het leven  
als wierookdamp  
uitstervend  
bij eenzaam kaarslicht.

*Shaku Kajo – 18/02/2011*

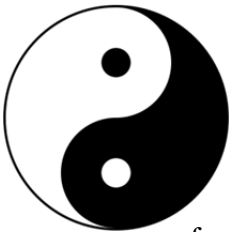
## Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 2)

*We krijgen – gelukkig maar! – meer en meer te maken met allerlei boeken, objecten en concepten uit Oosterse culturen. Daarom willen we in deze bijdragen een aantal van deze concepten proberen te duiden.*

*Het tweede deel van deze serie handelt over de onderlinge beïnvloeding van boeddhisme en confucianisme – hoofdzakelijk in China, maar eigenlijk herkenbaar in heel wat landen van Oost-Azië.*

### China: confucianisme

*“Het confucianisme is, samen met [...] taoïsme en boeddhisme en met het algemeen beleden populaire geloof, al eeuwenlang een van de invloedrijkste gedachtesystemen in China geweest,”* lezen we in de inleiding van het handige boekje **Confucianisme** geschreven door Jennifer Oldstone-Moore<sup>6</sup>. *“Het vormde de basis van de imperiale ideologie en ook vandaag de dag is het nog een wezenlijk aspect van de Chinese beschaving.”*



De idee van natuurlijke hiërarchie ligt aan de basis van het confucianisme. Deze hiërarchie is te herkennen in de Chinese kosmologie, die uitgaat van het standpunt dat alles (hemel, aarde, mensen, godheden) bestaat uit eenzelfde substantie of qi (ch'i). De kosmos kan slechts naar behoren

functioneren als alles in evenwicht is binnen de twee elkaar aanvullende krachten, **yin en yang**. Yin staat voor hetgeen donker, vochtig, inert, troebel, koud, zacht, vrouwelijk is, **yang** voor wat helder, droog, groeiend, licht, warm, hard, mannelijk is<sup>7</sup>.

De lezer die al een aantal keren onze dharmagesprekken heeft kunnen bijwonen, zal wellicht al gemerkt hebben dat we geregeld de nadruk leggen op het *en-en*-verhaal in de plaats van het *of-of*-denken. Dat geldt ook bij yin-yang. Immers, van zodra we denken exclusief met één van beide te maken hebben, verliezen we wellicht een kans op harmonie. Vanuit het westerse (Griekse) denken zijn we sterk

---

<sup>6</sup> Jennifer Oldstone-Moore, *Confucianisme – oorsprong, geloof, gebruiken, heilige teksten, gewijde plaatsen*, Librero, Kerkdriel, 2003, 112 blz, ISBN 978-90-5764-349-1.

<sup>7</sup> *ibid.*, blz. 8 & [http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AYin\\_yang.svg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File%3AYin_yang.svg) .

beïnvloed om te spreken in termen van: “Dit is goed *of* slecht. Dit is een typische *mannelijke* trek. Wat is dat *groot!*” Terwijl wellicht heel wat van die bijvoeglijke naamwoorden de ene keer wel van toepassing zijn, en in heel wat andere situaties niet...

Bekijk de yin-yang-figuur maar eens: het ene element is vertegenwoordigd binnen het andere (bestaat niet zonder het andere), beide elementen sluiten mooi op elkaar aan, ze kunnen beide bewegen rondom elkaar. En ze vormen een perfecte cirkel, of zelfs – als je in 3 dimensies denkt – een perfecte bol of druppel, waarbinnen niets permanent is.

Stel dat we onszelf, de anderen en de situatie waarin we ons dagelijks leven leiden, zouden bekijken vanuit dat standpunt, dan zullen we wellicht sneller begrijpen dat bijvoorbeeld ons buurmeisje ook een aantal zogenaamde *mannelijke* trekjes kan en mag vertonen. Of dat jegens een bepaalde persoon in de ene situatie een erg *streng*e aanpak nodig is, terwijl je in een andere situatie meer moet kunnen toegeven wil je hem/haar niet kwetsen, verliezen of nadeel berokkenen. Leven vanuit wijsheid en mededogen zijn hier aangewezen...

Terwijl de kosmos in evenwicht kan raken via het op elkaar inwerken van de vijf zogenaamde *fasen* of krachten (vuur, hout, metaal, water, en aarde), spelen binnen menselijke gedragspatronen **vijf relaties** een belangrijke rol om een *harmonisch evenwicht* te bewerkstelligen. Met name de relatie tussen vorst & onderdaan, vader & zoon, echtgenoot & echtgenote, oudere broer & jongere broer en vriend & vriend<sup>8</sup>.

Deze vijf relaties worden in detail beschreven in *De Doctrine van het Midden* (Zhongyong) een werk dat – samen met *De Grote Leerrede* (Daxue), *De Gesprekken van Confucius* (Lunyu) en *De Mencius* (Mengzi) – deel uit maakt van de Vier Boeken die door Zhu Xi uit de Confucianistische canon van de *Dertien Klassieken* werden geselecteerd. Deze Vier Boeken behoorden sinds 1314 tot de verplichte leerstof voor de ambtenarenexamens en vormden daarmee de basis voor de leer van het orthodoxe Confucianisme zoals dat tot 1905 in China heeft bestaan. Zij werden gedurende de Ming en Qing-dynastie

---

<sup>8</sup> Oldstone-Moore, blz. 55-17. Je merkt het *patriarchale denken*, dat ook het Oosten niet vreemd is...

door elke kandidaat voor de ambtenarenexamens, maar ook door veel schoolkinderen uit het hoofd geleerd.<sup>9</sup>

*De Doctrine van het Midden* beschrijft de gouden weg van het midden die moet leiden naar een deugdzaam leven. In elk van de vijf relaties dient men evenwicht na te streven. Iedere handeling zou daarom moeten rekening houden met beide betrokken partijen. Zo kan een vorst slechts heilzaam regeren als hij ook voldoende de belangen van zijn onderdanen in acht neemt, en kan een echtpaar pas vredevol samenleven als ze beiden in hun relatie evenwaardige rechten (en plichten) kunnen ervaren. Zo kan een sangha slechts naar behoren functioneren als zowel de begeleiders als de leden ieder hun inbreng willen en kunnen hebben naar gelang hun eigen mogelijkheden.

Op deze manier herken je in het confucianisme de principes van onderlinge verbondenheid en evenwaardigheid van alle wezens, nogmaals iets wat in yin-yang is terug te vinden. Het is geen toeval dat ook in de raadgevingen van de Boeddha de middenweg een belangrijke plaats inneemt... Ook de uitspraak “*kennis is begin van actie, actie is voltooiing van kennis*<sup>10</sup>” is ons niet vreemd. Aan de basis van deugdzaamheid ligt immers het feit dat men op de hoogte is van wat deugdzaamheid is, en hoe ze in het hier en nu toe te passen. Deze redenering ligt o.a. aan de basis van Ch’an (Zen) boeddhisme. Interessant is op te merken dat kennis slechts deugdzaam kan zijn als ze gevolgd wordt door actie: ook boeddhisme vereist engagement!

Heel wat regeringen in China, Vietnam, Korea & Japan blijken ondertussen gebaseerd op confucianisme, maar met opname van elementen uit Taoïsme, shintoïsme & boeddhisme. Zo heeft o.a. Prins Shotoku Taishi in 604 de *Constitutie van Zeventien Artikelen* afgekondigd. Prins Shotoku's ideaal van de perfecte staat komt in zijn grondwet tot uiting. Dit ideaal houdt in dat het gezag ligt bij verkozen ambtenaren die hun positie niet verworven hebben via erfrecht. De grondwet hecht hierbij zeer veel waarde aan de mentale houding van het individu, die zich *goed* dient te gedragen en altijd zijn plichten moet vervullen. Om een eeuwige en logisch georganiseerde

---

<sup>9</sup> [http://nl.wikipedia.org/wiki/Doctrine\\_van\\_het\\_Midden](http://nl.wikipedia.org/wiki/Doctrine_van_het_Midden), *Gesprekken van Confucius*, *Vier Boeken* en *Dertien Klassieken*.

<sup>10</sup> naar Wang Yangming, in Oldstone-Moore, blz. 18-19.

eenheidsstaat te stichten omschreef de grondwet op duidelijke manier de plichten van zowel heerser, de ambtenaren als het gewone volk. Het begrip *harmonie* (wa 和) kreeg een prominente plaats in de grondwet.<sup>11</sup>



*Confucius (551 B.C.-479 B.C.)*<sup>13</sup>

Deze ethische grondbeginselen kunnen bereikt worden door het beoefenen van li (ritueel en protocol) & jen (medemenselijkheid)<sup>12</sup>. Dit verklaart het belang aan de ene kant van eerder gereserveerd protocolair gedrag (iets wat ons, Westerlingen, soms vreemd lijkt als we bijvoorbeeld met Japanners vergaderen of gezamenlijk initiatieven willen ontplooiën...) en aan de andere kant van de familiebanden (iets wat o.a. *dankzij* de nadruk op het individualistische denken meer en meer dreigt af te brokkelen...).

Doordat de studie van deze basisbeginselen zoveel inspanning vroeg, begonnen Chinese kinderen al op vierjarige leeftijd aan het leren schrijven van tekens (hanzi – vergelijk met Japanse kanji) op basis van eenvoudige rijmpjes. Zo ontstonden dan *kalligrammen*,

dit zijn teksten in Chinese tekens tot één grafisch geheel gemaakt<sup>14</sup>. Van zodra ze ouder werden, leerden ze de basisteksten uit hun hoofd.

---

<sup>11</sup> [http://nl.wikipedia.org/wiki/Shotoku\\_Taishi](http://nl.wikipedia.org/wiki/Shotoku_Taishi)

<sup>12</sup> Oldstone-Moore, blz 52-53.

<sup>13</sup> figuur: <https://resourcesforhistoryteachers.wikispaces.com/WHI.26>

<sup>14</sup> zie bijvoorbeeld: <http://www.drawingsonwriting.org/page36x.htm>



過，則勿憚改。

Als u een fout hebt gemaakt,  
moet u niet bang zijn die te herstellen<sup>15</sup>.

Dit kalligram bevat het laatste gedeelte van een gesprek uit het eerste hoofdstuk, met nog twee extra raadgevingen:

主忠信。毋友不如己者。過，則勿憚改。

Wees loyaal en betrouwbaar. Zoek geen vriend die op dit terrein niet je gelijke is. Aarzel niet je fouten te verbeteren.

Op 2 april 2013 werd dit vers zelfs verkozen tot de *Daily Quote* op de website van *Goodcharacters*. Op hun website zie je hoe het vers teken per teken geschilderd wordt – een tip om kanji te leren schrijven:  
<https://service.goodcharacters.com/blog/dailyquote.php?id=2013-04-02> ]

Chinees (en dus ook Japans) schrift is niet makkelijk... Niet alleen is de volgorde van iedere penseeltrek van belang, ook de tekens zelf hebben in de loop van de eeuwen grondige wijzigingen ondergaan. Zie bijvoorbeeld het laatste teken van het vers (改) dat je in het kalligram helemaal links beneden vindt: Je herkent het misschien wel als je beseft dat het voorheen ook als 𠄎 of 𠄏 werd geschreven<sup>16</sup>...

*We zouden dit artikeltje over het Confucianisme graag willen afsluiten met een uittreksel uit de Grote Leerrede met commentaar die Jennifer Oldstone-Moore in haar boekje op blz 60-61 geeft – aangevuld met haar commentaar en wat eigen bemerkingsen...*

---

<sup>15</sup> Oldstone-Moore, blz 38. – De volledige tekst van de *Lunyu* vinden we in de meertalige website: <http://www.confucius.org/lunyu/langd.htm>. Zie vers 8 uit hoofdstuk 1: <http://www.confucius.org/lunyu/dd0108.htm> ].

<sup>16</sup> zie <http://ctext.org/dictionary.pl?if=en&char=%E6%94%B9> – Het Chinese Text Project heeft als doelstelling: “a web-based e-text system designed to present ancient Chinese texts, particularly those relating to Chinese philosophy, in a well-structured and properly cross-referenced manner, making the most of the electronic medium to aid in the study and understanding of these texts.”

– En daarmee heb ik weer prijsgegeven dat ik altijd graag met taal ben bezig geweest - als onlosmakelijk element van de cultuur...

## **Daxue (de Grote Leerrede)**

“(…) De dingen hebben hun wortels en takken (...),  
hun einde en begin.

Als iemand weet wat eerst en wat laatst komt,  
nadert hij de Weg.

Zij die de wereld ware deugdzaamheid willen tonen,  
hebben eerst hun land geregeerd.

Zij die hun land willen regeren,  
hebben eerst orde in hun familie gebracht.

Zij die orde in hun familie willen brengen,  
hebben eerst zichzelf ontwikkeld.

Zij die zichzelf willen ontwikkelen,  
hebben eerst hun hart gezuiverd.

Zij die hun hart willen zuiveren,  
hebben eerst gezorgd voor oprechte gedachten.

Zij die oprechte gedachten willen hebben,  
hebben eerst hun kennis vergroot.

Vergroting van kennis zit in het onderzoeken van dingen.

Als de dingen onderzocht zijn, is de kennis groter,  
als de kennis groter is, worden de gedachten oprecht,  
als de gedachten oprecht zijn, wordt het hart gezuiverd,  
als het hart gezuiverd is, is iemand ontwikkeld,  
als iemand ontwikkeld is, wordt er orde in de familie gebracht,  
als er orde in de familie is gebracht, wordt het land geregeerd,  
en als het land wordt geregeerd, heerst er vrede in de hele wereld.”

## Commentaar

*De Grote Leerrede* of *Daxue*, wat ook *volwassenenonderwijs* betekent, was oorspronkelijk een hoofdstuk in het *Boek der Titen* (een van de Vijf klassieken). Het was een van de door de neoconfuciaanse filosoof Zhu Xi geselecteerde teksten in zijn compilatie van de Vier boeken en een van de eerste teksten die zijn studenten moesten leren. *De Grote Leerrede*, met zijn nadruk op zelfontwikkeling en het aanbrenge van orde in de wereld, is een confuciaans programma om de ontwikkeling van het zelf en de verantwoordelijkheid voor anderen met elkaar in evenwicht te brengen. Het werk heeft grote invloed op de confuciaanse ethiek en filosofie gehad.

Het confuciaanse transformatieprogramma bestaat uit acht stadia, waarmee men het ethische principe van *jen* (medemenselijkheid) in praktijk kan brengen. Transformatie door middel van *jen* begint met het zelf en leidt uiteindelijk tot de pacificatie van *allen onder de hemel*. Het is cruciaal *wortels en takken, einde en begin* en het *eerste en laatste* te kunnen onderscheiden. Begrip van het belang der dingen, zoals weten wat je specifieke verplichtingen zijn, van beleefdheid tegenover een vreemde tot gehoorzaamheid aan de ouders, is de kern van dit streven.

Zoals dit uittreksel aangeeft, begint de hele cyclus van die acht stadia met de onderzoekende houding (zoals de leer van de Boeddha een ervaringsleer is), om van daaruit kennis op te bouwen. Vanuit kennis kunnen dan stap voor stap oprechte gedachten ontstaan en een zuiver hart en kan men zichzelf ontwikkelen. Pas als deze stap is volbracht, kan men zijn familie ondersteunen en zijn taak in de maatschappij volbrengen. Als dan iedere burger zo in het leven staat, als iedere staat haar verantwoordelijkheid opneemt, als de muurtjes tussen *ik* en *de andere* gesloopt worden, als men meer nadruk kan leggen op de overeenkomsten dan op de verschillen: dan pas kan er vrede heersen!

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

Fons Martens

(wordt vervolgd)

## Tips om je dag op te vrolijken

*Iedereen maakt wel eens een dag mee waarop alles tegensteekt. Deze tien tips helpen je je rottag toch nog op te vrolijken.<sup>17</sup>*

### *Doe iets leuks*

Focus je niet op alles wat slecht loopt, want dan wordt je dag alleen maar erger. Doe iets wat je echt leuk vindt, bijvoorbeeld verwen jezelf met een saunabezoek, kook iets lekkers of geniet van een heerlijke cocktail.

### *Ruim op*

Een net bureau of een opgeruimd huis kan bevrijdend werken. Sorteert alle papieren die rondslingeren en steek ze weg in een kaft. Doe eens grote kuis in je kleerkast of ruim eindelijk de zolder eens op.

### *Kruip eens vroeg onder de wol*

Slaaptkort kan er ook voor zorgen dat je je niet al te goed in je vel voelt. Ga daarom eens vroeg naar bed zodat je die rottag ook snel kunt vergeten. De volgende dag heb je dubbel zoveel energie om van start te gaan.

### *Neem pen en papier*

Je gevoelens en bedenkingen neerschrijven kan een hele opluchting zijn. Reflecteren over de dingen helpt je vaak ook om ze te relativieren.

### *Denk aan wat je goed deed*

Ondanks het feit dat je vindt dat alles misloopt en dat je zelf niets goeds kunt doen, helpt het vaak om stil te staan bij de dingen die je tenminste wel goed gedaan hebt zoals gezorgd voor de kinderen, de vuilniszakken buitengezet of lekker gekookt.

### *Hup met die beentjes*

Sport of beweging zorgt ervoor dat er endorfines vrijkomen in de hersenen waardoor je je gelukkiger voelt. Bovendien focus je je gedachten eens op iets anders. Achteraf geeft het je een zeer voldaan gevoel en ben je ook opnieuw mentaal fris.

---

<sup>17</sup> bron: CM-zine (e-maandblad van Christelijke Mutualiteit) december 2013  
Ekō jaargang 36 nr 4 (of Ekō nr 139)

### *Leer afstand nemen*

Vaak maak je van een mug een olifant. Probeer daarom voor jezelf de vraag te stellen of het probleem of het voorval nog zo belangrijk is, bijvoorbeeld binnen een jaar. Meestal is het antwoord nee. Relativeren is dus de boodschap.

### *Zoek mensen op*

Jezelf wegcijferen tijdens een slechte dag helpt je niet vooruit. Integendeel, je voelt je alleen maar ellendiger. Contact met vrienden, familie of kennissen zal je eerder een energieboost geven en je aan andere dingen doen denken. Spreek daarom af en blijf niet bij de pakken zitten.

### *Doe iets goeds*

Wanneer je iemand anders helpt of iets nuttigs doet voor iemand anders, voel je jezelf ook een heel pak beter. Op deze manier help je de wereld en jezelf vooruit.

### *Wees dankbaar*

Probeer je op het einde van de dag drie dingen te herinneren waarvoor je dankbaar bent. Op die manier leer je ook je rotdag te relativeren. Het had nog altijd erger kunnen zijn.

*Meer tips en informatie over  
geluk vind je op*

*[www.plukjegeluk.be](http://www.plukjegeluk.be) .*

*Als je je inschrijft via die  
site, kan je een volledig  
parcours volgen, stap  
voor stap, en krijg je  
bovendien iedere  
maandag een zeer  
waardevolle **Tip van  
de week** – doen dus!*



## **Bij ieder afscheid leer je**

Op een dag leer je het subtiele verschil kennen,  
Tussen een hand vasthouden en een ziel ketenen.  
Dan leer je dat liefde niet betekent: leunen  
En dat gezelschap niet betekent: veiligheid.  
Je ontdekt dat een kus geen contract is,  
En een cadeau geen belofte.

Je begint je nederlaag te accepteren met je hoofd omhoog,  
En je ogen open.  
Je leert te vertrouwen op vandaag om mee te werken  
Omdat morgen te onzeker is voor plannen.  
En na een poos leer je dat zelfs zonneshijf je verbrandt  
Als je er te veel van krijgt.

Dan wordt het tijd om je eigen tuin te beplanten  
En zorg te dragen voor je eigen ziel  
En wacht je niet langer op wonderen van buitenaf.

En dan weet je dat je écht kunt volhouden  
En dat je écht sterk bent  
En dat je echte waarde hebt  
En je leert, en je leert...  
Bij ieder afscheid leer je.

*Voltaire  
(via Mireille)*

## Nieuws uit de sangha

- ✿ Heel wat modules van de (NL editie van de) **BUB-opleiding *Begeleider in de Zorgsector*** gaan in onze tempel door... Immers: we stellen graag de faciliteiten waarover we beschikken open voor dergelijke waardevolle initiatieven! Ons leslokaal zat tijdens de sessies o.l.v. onze collega's Paul Van hooydonck en Frank De Waele alvast tot de rand gevuld: met 32 deelnemers...
- ✿ Ons **Missie-visie traject *bolt*** op volle toeren: 12 deelnemers hebben tijdens de eerste twee sessies al heel wat boeiende gesprekken achter de rug. Op deze manier groeit de groep nog wat dichter naar elkaar en kunnen we wellicht nog duidelijker onze toekomstige structuur en/of activiteiten omlijnen: de effecten op de *sangha* en de *buitenwereld* kunnen er alleen maar wel bij varen.
- ✿ Zonet kregen we voor de tweede keer heel jonge gastjes op **bezoek** (2 groepen van telkens 21 leerlingen tussen 6 en 8 jaar uit *Basisschool Kleine Muze*). Samen met de grote groepen uit Ehipassiko en van de Oudstudentenbond van de VUB, en met de vele individuele bezoekers klokt het bezoekersaantal voor 2013 af op meer dan 450! In dat getal zitten nog niet eens de deelnemers aan de wekelijkse diensten, aan de feestdagen en aan de cursussen... Klein, maar actief: dat is jikōji!
- ✿ Hoera, op 17/10/2013 hebben we samen met Jos en Paul de laatste hand gelegd aan de afwerking van de nieuwe driehoekige **dakbedekking**. Daarmee is – hopelijk! – de basis gelegd voor een paar decennia van droog blijven onder het hoofddak...
- ✿ Michèle Quintin, een van de studenten van de BUB-opleidingen voor **toekomstige leraren** in het reguliere onderwijs, doet bij ons haar stage. Zij nam al aan verscheidene activiteiten deel: een mooie aanvulling van haar boeddhistische ervaringen die ze hoofdzakelijk bij onze Tibetaanse vrienden in Brussel heeft opgedaan.
- ✿ Het **JITT** (*Jikōji Translation Team*) werkt rustig door aan de vertaling van **Jodo-Shinshu – A Guide**. We naderen de definitieve bewoordingen. Kijk uit naar een belangrijke aankondiging binnenkort...
- ✿ Voor het eerst hebben we op dinsdag 12/11/2013 **Amidakyo** (het Kleine Reine Land sutra) gereciteerd met *twee voorgangers* (merci, Greta!) en met **settaku** (twee houten maat-stokjes). *Ik voelde me weer even in onze hoofdtempel in Kyoto!*



Integendeel, het is onze bedoeling geleidelijk aan deze driedeling te gebruiken voor het merendeel van onze activiteiten, zodat we ook snel bijkomende informatie terugvinden in de bibliotheek, in het cursusmateriaal enzovoorts – en straks ook in Ekō...

We voorzien iedere maand een onderwerp uit de drie groepen. Hierbij trachten we ook telkens – voor zover het tijdsbestek het toelaat - de leer te *hertalen* naar de realiteit van hier en nu. En we voorzien alvast ook voldoende ruimte voor inbreng van de deelnemers.

Voel je dus welkom!

	thema tijdens 1ste/2de/... dinsdag van de maand
1ste	A - algemeen thema uit de boeddhistische leer
2de	B - thema uit Jōdo-Shinshū ( <i>basisteksten, chantings, ceremonie</i> )
3de	C - Raakpunten
4de	Gastspreker en/of Vragen & antwoorden
5de	Evaluatie: Hoe kunnen we verder op het pad?

### 2013

- do 12/12 19 u. 3de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven  
 za 14/12 10 u. groep o.l.v. Johan Warlop, Aarschot: introsessie 2/2  
 zo 15/12 deelname aan **iEngage** - Geëngageerd boeddhisme: BUB-initiatief - Grisarstraat 47, 1070 Brussel 09:30-13:00 uur  
 di 17/12 20 u. T3 - Drie noodzakelijke tools voor een volgelving in onze school: Wijsheid, Mededogen en Vertrouwen  
 za 21/12 09 u. **Missie-visie traject** - sessie 3/5  
 di 24/12 20 u. *Kerstavond - geen bijeenkomst*  
 zo 29/12 10 u. **Joya-E** - Afscheid van het jaar  
 di 31/12 20 u. *Oudejaarsavond - geen bijeenkomst*

### 2014

- di 07/01 20 u. A1 - Shakyamuni Boeddha's leven en de belangrijkste plaatsen  
 do 09/01 19 u. 4de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven  
 di 14/01 20 u. B2 - Bespreking Kieshiki-ceremonie (Drievoudige Toevlucht)  
 di 21/01 20 u. C6 - **iEngage**: verslag BUB- initiatief omtrent geëngageerd boeddhisme  
 do 23/01 20 u. **info-avond i.v.m. tempel jikoji & activiteiten vzw**

- di 28/01 20 u. Gastspreker en/of Vragen & antwoorden
- za 01/02 09 u. **Missie-visie traject** - sessie 4/5
- zo 02/02 10 u. **Nehan-E** - Gedachtenis van Boeddha Gautama's parinirvāna: intreden in het nirvāna - overlijden van Boeddha (15/02)
- zo 02/02 12 u. hapje voor deelnemers
- zo 02/02 13:30 Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw (sinds 15/12/1983)  
Jaarlijkse Statutaire **Algemene Vergadering** - werkjaar 37
- di 04/02 20 u. A3 - Symbolen binnen het boeddhisme
- za 08/02 10 u. **cursus A1 - Introductie boeddhisme** - 1/4
- di 11/02 20 u. B3 - Bespreking Witte Asse (tekst van Rennyo Shonin, gereciteerd bij overlijden en herdenkingsdienst)
- do 13/02 19 u. 5de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven
- za 15/02 10 u. **cursus A1 - Introductie boeddhisme** - 2/4
- di 18/02 20 u. C4 - Volharding in hetgeen je doet
- za 22/02 10 u. **cursus A1 - Introductie boeddhisme** - 3/4
- di 25/02 20 u. Gastspreker en/of Vragen & antwoorden
- za 01/03 10 u. **cursus A1 - Introductie boeddhisme** - 4/4
- zo 02/03 voordracht in **Koorkerkgemeenschap, Middelburg**
- di 04/03 20 u. A2 - Hoe komt het dat sommige mensen minderwaardig zijn, en anderen voortreffelijk?
- za 08/03 10 u. **cursus C5 - Grieken en Romeinen** in Boeddh. India - 1/3
- di 11/03 20 u. B3 - Bespreking Junirai (De Twaalf Vereringen, van Nagarjuna, India, 2de eeuw)
- do 13/03 19 u. 6de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven

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

	dec	jan	feb	maa
<i>Shoshinge</i>	29 (zo.)		02 (zo.)	
Sambutsuge		21	18	18
Juseige		28	25	25
Amidakyo	10	07	04	04
Junirai	17	14	11	11
Kisamboge				

*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*

John Roosemeyers, Jörg Pyl, Lut Van Schoors,  
Marc Horemans, Mireille Van Malderen 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*

