

回
向

Ekō

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



*Amida Boeddha beeld in jikōji (慈光寺), van de hand van beeldhouwer
Kokei Eri, Kyoto, 1979 - www.heian-bussho.com/eindex.html
foto: Brecht Van Deuren*

jaargang 37 nr 1
lente 2014
(of Ekō nr 140)

driemaandelijks tijdschrift
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat
erkenningsnummer P303143

Inhoud

Een woord vooraf...	1
Afscheid van Ingrid en Katia	2
Mededogen	5
Mededogen in praktijk	11
Tips om die klip te overbruggen met mededogen	12
Jikōji en meditatie (deel 3)	14
Meditatie	20
Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 3)	21
Verslag Japan-trip: EuroBuro	32
Hoe we denken - Bescheidenheid	36
Nieuws uit de sangha	38
Rooster der bijeenkomsten – lente 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 of haar 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 (in Kyōto, Japan) 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...

“Je bent zelf verantwoordelijk voor wat meer kleur in je leven,” een waardevol advies dat we vanaf dit nummer eveneens toepassen voor de kaft. Verrast? Dat was de bedoeling... Suggesties? Laat maar komen.

De ereplaats voor de eerste foto op de voorzijde gaat natuurlijk naar Amida Boeddha, het prachtige beeld dat straks al 35 jaar onze tempel siert. Op de achterzijde een momentopname van onze Japanreis in 2004 o.l.v. Thomas Okano van Hawaii. O.a. dankzij de correspondentie met en het bezoek aan Kōji Itō en zijn familie heb ik nog intenser ervaren hoe je best met volle teugen het *hier en nu* kan appreciëren. Want door de wind vannacht is de bloeiende sakura morgen wellicht alweer verdwenen. Tracht dit te beseffen voor je eigen situatie, en heel misschien kan je iets makkelijker afscheid nemen van je liefste. Willem en Dirk hebben het onlangs meegemaakt: Ingrid en Katia zijn in onze gedachten aanwezig.

“Mededogen” werd onlangs door een van onze leden omschreven als: *“Het spontane verlangen dat de ander gelukkig is, en daar ook iets voor doen!”* Dit is het centrale begrip dat in verscheidene artikels terugkomt, niet in het minst in de tekst van Ingrid zelf, en in de woorden van Lut.

Mededogen wordt ook prachtig geïllustreerd in de zen tuin van Ryoanji in Kyoto. Waar je ook staat, je ziet nooit de volledige werkelijkheid (de 15 stenen). Verplaats je daarom geregeld in de plaats van iemand anders...



Meditatie is het tweede begrip dat terecht meer en meer aandacht krijgt in

onze sangha, ook in Ekō, via bijdragen van Sven en Marc. Daarnaast bespreken van de beïnvloeding tussen taoïsme en boeddhisme en vind je een verslag van onze meest recente Japan-trip. Zie tenslotte de *poëzie* tussendoor als vallende sakura-blaadjes of gedachteflitsen...

Veel leesgenot!

Fons Martens

Afscheid van Ingrid en Katia



Ingrid en Willem



Katia en Dirk

Nogmaals worden we met de neus op de feiten gedrukt: de eerste Edele Waarheid manifesteert zich concreet in onze sangha...

Na het heengaan van Ingrid Reck, de echtgenote van Willem Hulscher (uit Borgerhout), op zaterdag 15/02/2014, vernemen we dat ook Katia Varewijck, de echtgenote van Dirk Hosten (uit Lombardsijde), is overleden, en wel op donderdag 20/02/2014. Zij zijn al verscheidene jaren verbonden aan onze sangha – ondanks soms de afstand. We gaan hen missen!

Aan Willem, Dirk en hun beider families willen we hierbij in naam van de hele sangha ons medeleven betuigen, en ze sterkte toewensen! We willen ook de vele sanghaleden bedanken voor hun warme woorden als steun voor beide families.

We kregen de toestemming een gedeelte van de tekst uit de afscheidsdienst voor Ingrid over te nemen in Ekō: een interview dat ze in 2002 gegeven heeft.

Iedereen krijgt bij zijn geboorte een spel kaarten mee. Het spel dat ik kreeg, was slecht. Ik had boos in een hoekje kunnen kruipen, maar dat heb ik niet gedaan. Dit was het spel dat ik had gekregen en waarmee ik verder moest spelen. De grote ontdekking was, dat ik met al die schijnbaar waardeloze kaarten toch nog iets kon doen. Na een tijd ontdekte ik dat ik zelfs een paar troeven had. Ik heb een ziekte

waaraan inderdaad wereldwijd slechts tweehonderd mensen lijden. Meer dan de helft sterft voor zijn 35ste en niemand haalt de 50. Ik word langzaam blind en doof, heb evenwichtsstoornissen, problemen met lopen en kan niet meer plassen. Maar het had zoveel erger kunnen zijn. Ik ben gaan beseffen dat je de zaken moet omdraaien: stop met denken aan wat je niet hebt en concentreer je op wat je wel hebt. Datgene waarop je je concentreert neemt in omvang toe. Denk aan je ongeluk en je verdrinkt erin, denk aan je geluk en je hart barst haast van dankbaarheid. Zo ben ik enorm dankbaar dat ik niet in een arm land geboren ben, waar misschien oorlog woedt of hongersnood heerst, maar in het westen, waar we excellente ziekenhuizen hebben en goed opgeleide dokters. We hebben vrijheid, kunnen 's nachts rustig slapen zonder bang te hoeven zijn voor een overstroming, een bom of iemand die met een wapen naast je bed staat. Juist omdat ik zoveel heb verloren, heb ik geleerd om datgene wat ik wel heb te koesteren.

Toen ik een jaar of zes was, bleek dat ik suikerziekte had... zo rond mijn vijftiende ging ik steeds minder scherp zien. De oogarts kon niets abnormaals ontdekken, maar toch ging mijn zicht met sprongen achteruit... ondertussen stierf mijn oogzenuw langzaam af en ging ook mijn gehoor achteruit. In het ziekenhuis waar ik werd behandeld begon een professor te vermoeden dat ik leed aan het uiterst zeldzame *Wolfram*-syndroom. Op mijn 19de sprak hij voorzichtig zijn diagnose uit. De naam zei me niets, ik was 19, voelde me nog fit.

In die dagen leerde ik Willem kennen op de dansschool. Ik zat even uit te rusten op een stoel, toen Willem voor me stond en keurig vroeg: "Wilt u met me dansen?" Het was een Engelse wals en daar hield ik niet zo van dus ik zei nee, maar even later stond hij er weer en gelukkig heb ik toen niet geweigerd. Ik had al vlug door dat Willem mijn zielsgenoot was, mijn maatje.

De ziekte kreeg steeds meer vat op me en langzaam ging ik tot de zwakkeren van de maatschappij behoren. Dat maakte me attent op het bestaan van hen die nog zwakker zijn dan ik: jonge kinderen, oude mensen, en, veel zwakker nog: de dieren. Het vegetarisme werd belangrijk voor me.

Ik ben een echte activiste nu... ik ben de vrouw die zo enthousiast haar spandoek omhoog houdt. De manifestaties verlopen altijd

vreedzaam en dat is precies zoals ik het wil. Toch ben ik een keer in de cel beland. We voerden actie tegen de rituele slachtingen. Ik weet niet meer waarom, maar op het moment dat de anderen door de politie werden opgepakt, zat ik net in de bus. Maar ik hoor er ook bij, dacht ik, en ik struikelde de bus uit. Die agenten wisten niet goed wat ze met me aan moesten: een blind meisje in de cel!? Ze waren erg aardig, excuseerden zich toen ze mijn witte stok moesten afnemen. Zelf bleven we ook rustig en vriendelijk en daarom ging de cel na een uurtje open en mochten we in de gang zitten... natuurlijk gingen we met hen in discussie over rituele slachtingen en zo. Aan één agent vroeg ik of hij het eerlijk vond dat wij werden opgesloten. “Nee”, zei hij, “maar je bent nu toch wel oud genoeg om te weten dat rechtvaardigheid niet bestaat.” Dat vond ik een vreselijk antwoord. Is het niet de bedoeling dat wij mensen geloven in rechtvaardigheid en erop toezien dat rechtvaardigheid geschiedt?

Wolfram is een zeldzame en complexe genetische aandoening. De ziekte tast je centrale zenuwstelsel aan. Je zenuwen sterven af, wat maakt dat je lichamelijke functies steeds moeizamer verlopen en uiteindelijk stilvallen. De angst om dood te gaan greep me naar de keel, maar ondertussen is dat gevoel weggeëbd. Ik ben niet bang meer om dood te gaan. De dood is de rechtvaardigste van alle rechters. Als je lijden te groot wordt, komt hij je halen. Hoewel ik hoop nog een hele tijd te leven, wil ik geen jaren van fysieke of geestelijke pijn doorbrengen, dan hoeft het niet meer voor mij. Ik geloof niet in een hemel met gouden straten en prachtige huizen, want wie dood is heeft geen lichaam meer en heeft dus ook geen huis meer nodig. Ik stel me het hiernamaals voor als een plaats waar je complete vrede vindt, maar hoe het eruitziet, weet ik niet. En dat is eigenlijk best spannend. Zo wordt de dood als een ontdekkingsreis, de stap naar een nieuwe wereld..., maar ik blijf zo lang mogelijk hier om aan mijn taak te werken. En ik heb een taak, ik ben nog nuttig. Hoe erg je handicap ook is, er is altijd wel iets wat je voor anderen kunt doen. Met welke tegenkantingen en limieten je ook te maken krijgt, je kunt altijd iets van je leven maken. Als je me zo ziet zitten... kun je je misschien afvragen wat ik nog aan het leven heb. Mijn antwoord is: heel veel. Ik geniet.

Eternity

He who binds to himself a joy
Does the winged life destroy;
But he who kisses the joy as it flies
Lives in eternity's sunrise.

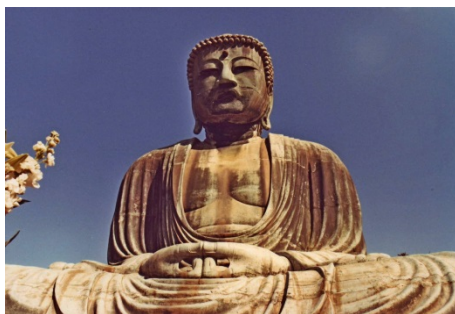
William Blake [via Monica Vodita]



Mededogen

Lut Van Schoors

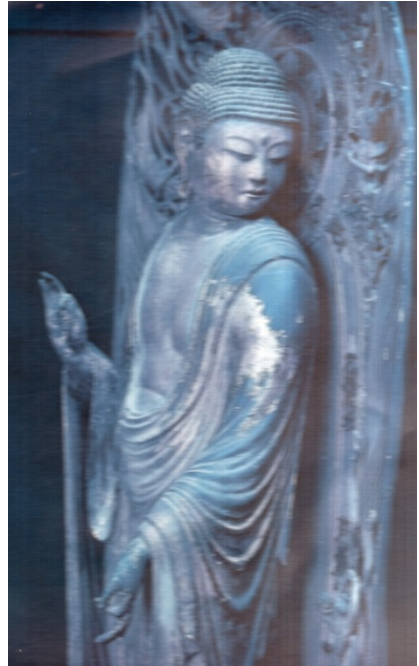
Toen prins Siddharta Gautama, de historische Boeddha, zo'n vijfhonderd jaar voor onze tijdrekening de verlichting realiseerde, twijfelde hij er aan of hij zijn inzichten wel met de mensen zou delen. Hij was bang dat wat hij te zeggen had te moeilijk was, dat er misverstanden zouden ontstaan. De legende vertelt dat de god Brahma persoonlijk tussenkwam en hem vroeg zijn leer te verkondigen omdat die heilzaam zou zijn voor alle levende wezens. En het is uit mededogen dat de Boeddha dan meer dan veertig jaar lang als zwerfmonnik rondtrok door India om zijn leer te delen met iedereen die naar hem kwam luisteren.



Het is u zeker al opgevallen dat de Boeddha in verschillende gedaanten wordt afgebeeld. Het beeld dat wij goed kennen is dat van de wijze die in diepe meditatie verzonken is, terwijl hij met gekruiste benen in de lotushouding zit. Dat is de afbeelding van de verlichte, die in het nirvana is ingetreden.

Maar er is ook de rechtop staande Boeddha, met het liefdevolle uitnodigende handgebaar voor alle hulpbehoevenden en bedrukten. Soms kijkt hij over zijn schouder, alsof hij wil zien wie achterop geraakt. Dat is de dynamische Boeddha, die werkzaam is in onze wereld, dat is de Boeddha van het mededogen.

Wanneer we binnen het boeddhisme over mededogen praten, dan dekt deze term veel meer dan alleen maar medelijden. Het grote mededogen van de Boeddha overstijgt alle persoonsgebonden emoties; het kent geen vooroordelen, is niet discriminerend en strekt zich uit naar alle wezens, hoe ze ook zijn. Gans de boeddhistische levenshouding wordt door dit mededogen bepaald. Elke waarachtige volgelinge van de Boeddha probeert zo goed mogelijk het mededogen te beoefenen. Het is daardoor dat het boeddhisme een grote verdraagzaamheid en een volstrekte geweldloosheid voorstaat en dat er in de naam van de Boeddha nooit oorlogen werden gevoerd.



In sommige scholen leggen de leerlingen ook geloften af, waarbij zij uitdrukking geven aan hun voornemen het mededogen onvoorwaardelijk in de praktijk te brengen.

Wij mensen zijn zowel egocentrisch als onbaatzuchtig. Beide eigenschappen zijn ons ingebakken en hebben hun nut en functie. Betrokken zijn op jezelf zorgt er o.a. voor dat je grenzen durft te stellen en dat je dicht bij jezelf blijft. Onbaatzuchtigheid zorgt er bvb. voor dat je zonder eigenbelang kunt investeren in mensen. Van bij de geboorte hechten wij ons en gaan we relaties aan die in de loop van ons leven meestal verdiepen en complexer worden. Het al dan niet slagen daarvan hangt dikwijls samen met ons vermogen tot empathie, met de capaciteit om ons in anderen in te leven en met hen te resoneren. Ook empathie is ons aangeboren en maakt het mogelijk de pijn en het lijden van de ander te herkennen en in te voelen. We willen graag dat de mensen van wie we houden gelukkig zijn en voelen ons bezorgd en machteloos wanneer dit niet het geval is. In moeilijke omstandigheden wordt empathie soms medelijden: je wilt iets doen, iets ondernemen, je denkt de oplossing voor een probleem

voorhanden te hebben, je gaat redden... Daardoor stel je in je geest jezelf centraal en wordt het een vernauwend zelf-gebeuren; medelijden is een zeer menselijke emotie en gaat terug op gehechtheid.

Mededogen start ook bij empathie maar gaat over het aanvaarden, het omarmen van wat er is, het openstaan voor wat zich aandient en dat laten zijn. Mededogen gaat over het (h)erkennen van de ander die lijdt en je daar kwetsbaar durven in opstellen, het gaat over bij de ander blijven zonder dat je iets doet en zonder dat je weet waar het naartoe gaat, het gaat over niet-weten en dat kunnen verdragen, over schroom en respect en over verbinding. Bij mededogen wissel je jouw eigen perspectief in voor dat van de ander. Dat appelleert aan mijn bereidheid om wat onbewust en onwetend is in mezelf te onderzoeken en te transformeren.



Ten tijde van de Boeddha stierf het enige kind van een vrouw die Kisagotami heette. Ze was niet in staat dit te accepteren en rende van de een naar de ander om een medicijn te zoeken dat haar kind weer tot leven zou brengen. Men zei dat de Boeddha zo'n medicijn had. Kisagotami ging naar de Boeddha, knielde voor hem en vroeg: 'Kunt u een medicijn maken dat mijn kind weer tot leven wekt?' 'Ik ken zo'n

medicijn', antwoordde de Boeddha. 'Maar ik kan het alleen bereiden met bepaalde ingrediënten'. De vrouw was opgelucht en vroeg: 'Welke ingrediënten hebt u nodig?' 'Breng me een handvol mosterdzaad', zei de Boeddha.

De vrouw beloofde dat voor hem te halen, maar toen ze wegliep voegde hij er aan toe: 'Ik heb mosterdzaad nodig uit een huis waar geen kind, man of vrouw, ouder of bediende is gestorven'.

De vrouw stemde toe en begon alle huizen een voor een langs te gaan, op zoek naar het mosterdzaad. Bij elk huis waren mensen bereid haar het zaad te geven, maar wanneer ze hen vroeg of er iemand in het gezin was gestorven, kon ze geen huis vinden dat niet door de dood was bezocht - in het ene huis was een dochter overleden, in het andere een bediende, en in het overige een man of ouder. Kisagotami slaagde er niet in een huis te vinden waar de dood geen leed had veroorzaakt.

Toen de moeder zag dat zij niet de enige was die verdriet had, legde ze het levenloze lichaam van haar kind neer en ging terug naar de Boeddha, die met groot mededogen zei: 'U dacht dat alleen u een kind had verloren; de wet van de dood luidt dat bij alle levende wezens niets blijvend is'.

Dit verhaal illustreert het mededogen van de Boeddha.

Dood en lijden zijn inherent aan het leven; dood en lijden kunnen ons transformeren, kunnen groei induceren. De Boeddha geeft Kisagotami haar kind niet terug, hij lost het niet voor haar op, integendeel, hij stuurt haar naar de mensen met hun verhalen van dood en lijden. En het zijn die mensen en die verhalen die haar weer in verbinding met de anderen brengen. Dood en lijden kunnen scheiden, maar kunnen ook verbinden. Pijn wordt dikwijls gedeeld/geheeld in pijn.



'Als mededogen niet jezelf insluit, is het onvolledig' zegt Jack Kornfield, en dat vind ik een heel waardevolle aanvulling. Het is voor westerlingen niet vanzelfsprekend om met mededogen naar onszelf te kijken, integendeel. Velen van ons lijden aan een laag zelfbeeld, aan een gevoel van tekort te schieten of van schuld. Dikwijls kunnen we onze gebreken veel beter oplijsten dan onze kwaliteiten. Of dit nu komt door de christelijke cultuur, het neoliberalisme of gewoon door

onze aard, feit is dat heel wat mensen in stilte lijden en een negatieve innerlijke monoloog voeren. Dit kan leiden tot depressie en suïcide, maar evengoed tot een gebrek aan sympathie met anderen, tot agressie en geweld. Om tot zelfacceptatie te komen – een vorm van mededogen met jezelf – is het voorerst belangrijk dat je die negatieve gedachten opmerkt. Daarnaast kun je leren kijken zonder oordelen: ontvang wat er komt en verwelkom het zonder oordeel; het is wat het is en het mag er zijn. Je kunnen verhouden tot niet-weten is daarbij heel belangrijk. Zelf heb ik ervaren dat het helpend en ondersteunend is om ‘s morgens en ‘s avonds deze wens uit te spreken:

Moge ik vredig en gelukkig zijn en licht van lichaam en geest.

Moge ik veilig zijn en vrij van onheil.

Moge ik vrij zijn van woede, kwellingen, angst en zorgen.



Elke mens verlangt gelukkig en vrij van pijn te zijn. De Boeddha heeft voorgeleefd hoe je via het volgen van zijn achtvoudige pad het lijden tot stilstand kunt brengen en de verlichting kunt bereiken. Wanneer je dat pad gaat realiseer je de twee boeddha-aspecten: wijsheid en mededogen. Voor het ontwikkelen van mededogen bestaan speciale meditatieoefeningen, waarvan de volgende dikwijls door de Dalai Lama wordt gegeven:

Stel je om te beginnen enkele mensen voor met wie je hecht verbonden bent en voor wie je genegenheid of liefde voelt. Probeer de gevoelens die deze mensen in je oproepen voor de geest te halen, in je hart te voelen en vast te houden.

Breid de kring nu verder uit: visualiseer mensen die je onverschillig zijn en breng de gevoelens van warmte en liefde op hen over.

Ga op dezelfde manier steeds verder: betrek in je oefening de mensen die je pijn hebben gedaan, de mensen die je echt niet mag, de mensen waar je ronduit vijandig tegenover staat, de bevolkingsgroep waartoe je behoort, je ras, de ganse wereldbevolking en uiteindelijk alle voelende wezens.

Zo zul je tenslotte iedereen en alles in je oefening betrekken en kan je heel persoonsgebonden mededogen uitgroeien tot mededogen met alle leven.

Aan het begin of aan het einde van de oefening, kun je je op jezelf concentreren zodat je ook samen met de andere wezens in het

mededogen wordt omvat. Je kunt jezelf als een jong en bemind kind visualiseren of zoals je je nu voelt. Beoefen deze meditatie een aantal weken; langzaam zal er ook voor jezelf een gevoel van mededogen groeien.



Om mani padme hum - de Tibetaanse mantra van mededogen

‘Mededogen is een sterke kracht die alle dingen en wezens naar elkaar toe voert. Het is meer dan medelijden, meer ook dan delen. Het betekent één worden met andermans verdriet of vreugde. Het is de totale samensmelting van alle levensvormen.

Mededogen is het communiceren van het menselijke hart. Het vestigt de ware verwantschap van de ene mens tot de andere, van de ene natie tot de andere.

Het mededogen is het basisprincipe van het boeddhaschap’.

(K. T. Tsuji).



Bronnen:

- Dalai Lama, *De kunst van het geluk*, 's Gravenhage: BZZTôH, 1999
- De Waele, F., sensei, *Mededogen*, lezing 13.11.2013.
- Fenzl, F., *Mededogen*, Ekō 38, september 1988
- Goleman, D., *Emotionele genezing - gesprekken met de Dalai Lama over aandacht, emoties en gezondheid*, Schoten: Kunchab Publicaties, 1998
- Kornfield, J., *Het kleine Boeddhaboek*, Den Haag: L. W. Carp
- Tsuji, K. T., *Mededogen*, Ekō 29, maart 1985.

Bronnen van de afbeeldingen:

- (1) de grote Boeddha in Kamakura – Fred Fels: www.uchiyama.nl
- (2) *Mikaeri Boeddha* (kijkt over zijn schouder om te zien of hij niemand vergeet mee te nemen in zijn mededogen – eigen foto: jikoji)
- (3) Kisagotami, uit: *The Noble Path*, <http://path.homestead.com/kisagotami.html>
- (4) Om mani padme hum: <http://www.dharma-haven.org/>.

Mededogen in praktijk¹

“In een middelbare school in Hiroshima prefectuur is een klas aan het overleggen wie de laatste zwemster zou worden voor een interklas zwemwedstrijd. Een bazig meisje roept uit: “Erika gaat voor ons winnen,” goed wetende dat Erika een gehandicapt meisje is.

De laatste race van de wedstrijd opent met het revolvershot. Erika springt in het water en tracht tevergeefs vooruit te komen. Maar het lukt haar nauwelijks. De teamleider en haar andere klasgenoten jouten haar uit als ze zien hoe ze hopeloos ploetert en nauwelijks vordert. Dan duikt plots iemand in het zwembad – met zijn kleren nog aan.

Hij zwemt naar haar toe en moedigt haar aan met de woorden: “Hou er de moed in!” “Geef niet op! Ik ben bij je!” schreeuwt hij in tranen terwijl hij langs haar zwemt. Zij zijn nog de enigen in het zwembad.

Het spotten en boegeroep valt stil, en gaat geleidelijk over in gejuich. Als Erika eindelijk het einddoel van de 25-meter piste bereikt, herkennen de toeschouwers de man als hun schoolhoofd...

Het verhaal gaat dat de school sinds dit incident geen pesterijen meer meemaakt.”



Zoals Ingrid haar kijk op het leven drastisch verandert van zodra ze haar eigen situatie aanvaardt, en inziet hoe andere wezens soms nog meer lijden kennen, zo ook kunnen wij proberen de handicap van iemand als Erika te aanvaarden (zoals onze eigen tekorten trouwens), en hem of haar te ont-moeten als even-waardig aan ons zelf. Dat is pas mededogen in praktijk...

¹ met toestemming overgenomen uit: *Another Point of View – Twelve Dharma Cards & Talks*, Edited by Dr. Alfred Bloom & Ms. Echo Heron, Compiled by Rev. Koju Fujieda, Published by Ryokeji Temple, 2013, 38 blz., blz 33.

Tips om die klip te overbruggen met mededogen

Dit artikeltje is geïnspireerd door een blog² van twee fervente klimmers die al heel wat mensen hebben geholpen steile obstakels te overwinnen dankzij het feit dat zij die kandidaat-klimmers konden motiveren door hen het belang te tonen van mededogen – jegens zichzelf en jegens de anderen. Ook beroepsmatig hebben zij in hun bedrijfstrainingen onderstaande tips meermaals met succes kunnen toepassen. Nu is het aan jou om dit in jouw eigen situatie te (h)erkennen...

Blijf nieuwsgierig

Een kind is nieuwsgierig, vrij van (voor)oordelen. Wat voor een volwassene een lepel is, kan voor de peuter een ingebeeld vriend zijn. Onze ervaringen die ons lieten (over)leven in zoveel situaties, bepalen vaak dat we te weinig geneigd zijn om een nieuwe situatie of persoon met *open mind* tegemoet te gaan. Verbreed je focus, probeer helemaal op te gaan leef je helemaal in in de situatie, en je verhoogt je kansen!

Focus op het pad, niet op het einddoel

Probeer eens voor jezelf een bijna onbereikbaar doel na te streven: dan zal je ergens onderweg wel redenen vinden om het op te geven. Geef niet op! Hoe sterker je je doel verbindt met mededogen omtrent je eigen situatie en met de mensen rondom je, hoe groter de kans is dat zelfs minieme vorderingen – stap voor stap – je de moed geven vol te houden. Je pad wordt belangrijker dan je doel...

Volhard, maar met mededogen

Krijgt je teamgenoot blaren tijdens jullie klim, zeg dan niet te snel: “Bijt door en klim verder!” Verzorg ze vooraleer het erger wordt. Pure volharding doet je misschien de klip overbruggen, maar brengt wellicht niet het hele team op de top. Zie hoe kraanvogels elkaar aan de top van de “V” afwisselen tijdens de trekvlucht. Misschien behoedt je teamgenoot je straks ervoor dat jij zelf naar beneden tuimelt.

Doe vaker iemand anders een plezier

Wat heb je echt nodig om gelukkig of succesvol te zijn? Je leven wordt heel wat simpeler van zodra alles in een rugzak past – en dat geldt niet alleen voor bergbeklimmers. Om gewicht te sparen kan je zelfs je

² bron: The Wisdom of Being Both Strong and Kind - by Luis Benitez and Bruce Kasanoff. : <http://www.climbwithcompassion.com>

tandenborstel in tweeën breken. Pas die logica eens toe op de rest van je leven... Hoeveel simpeler wordt het dan: loslaten is de kunst! In de plaats van weer iets voor jezelf te kopen, geef eens wat meer aan anderen. Niet alleen materiële dingen, ook aandacht, tijd en liefde!

Wees moedig maar vriendelijk

Probeer bij belangrijke keuzes of beslissingen, in belangrijke gesprekken, op zoveel mogelijk momenten in je leven vooral mededogen aan de dag te leggen. Soms is vriendelijkheid inderdaad niet voldoende, wees dan moedig om de nodige beslissingen te nemen. Want door moedig en vriendelijk te zijn, kan je van de wereld een betere plaats maken, en kan je je eigen leven meer waarde geven!

En ja, er zijn nog zoveel meer tips te geven, maar nu is het tijd om je eigen ideeën hieraan toe te voegen...



hoe vind je de weg naar vrede?
door zelf vrede te worden

als je de wereld wil zien veranderen
wordt dan zelf verandering

een persoon die met aandacht door het leven gaat
heeft effect op zijn hele omgeving

een enkele glimlach op straat
beïnvloedt een hele massa

je ervaart verandering in de wereld
stap voor stap voor stap

wees de verandering die je zelf graag ziet gebeuren³

³ laat deze woorden bij je binnendringen terwijl je de snaren, clarinet en klavecimbel beluistert via:

<http://100musicalfootsteps.wordpress.com/2009/03/16/step-30-all-in-the-numbers/>

Ekō jaargang 37 nr 1 (of Ekō nr 140)

Jikōji en meditatie (deel 3)

*Na een half jaartje mediteren, andermaal tijd voor een evaluatie.
Deze keer over wat meditatie dan wel mag voorstellen. - Sven Vanderbiest*

Een simpele maar geen gemakkelijke techniek

De meditatie die we in jikōji beoefenen vereist toch een zekere basistechniek. Die is betrekkelijk simpel maar daarom niet gemakkelijk. Het begint al met de juiste lichaamshouding: in de eerste plaats een *ontspannen*, *rechte houding* en niet zozeer een bepaalde specifieke zithouding. Meer specifieke houdingen, zoals de bekende dubbele lotus-houding, dienen allicht specifieke vormen van meditatie. Seiza, de Japanse zithouding, is dan weer cultuurgebonden en ook niet vereist voor een zinvolle meditatieve ervaring. De bij ons gebruikelijke kleermakerszit, of gewoon het zitten op een stoel, zijn heel geschikt voor meditatie. Iets minder exotisch maar zeker niet minder bruikbaar.

Als veel gehoorde uitdrukking of opdracht is “Ontspan je!” in de praktijk een knap lastige klus. Wil je je lichaam van kop tot teen ontspannen, dan stuit je al snel op plekken waar spanning en stress gemakkelijk verzamelen, zoals de nek en schouderbladen, de onderrug, maar ook de kaken, het voorhoofd en de oogleden. Meditatie beoefenen we hier niet als vorm van wellness, toch is ontspanning een belangrijke oefening in loslaten, namelijk het loslaten van stress. En daarmee is ontspanning ook een heel mentale activiteit.

Een ander basisonderdeel van meditatie is *aandacht*. Aandacht waarvoor dan? Aandacht wordt meestal in een adem vermeld met het *hier-en-nu*, dit eigenste moment of gewoon de tegenwoordige tijd. “Hier-en-nu” is zo een trendy woord geworden dat het “aandacht” overvleugelt. *Aandacht* is echter ruimer en allesomvattender, heeft geen voorkeur voor het *nu* en laat de toekomst en verleden evengoed meetellen. Want verleden en toekomst ontmoeten we in een meditatie-sessie gegarandeerd. Niettemin nemen we als vertrekpunt het heden, het hier-en-nu!

Leren loslaten

In feite bestaat de meditatie erin het beeld van het ego, het individu, als vaste structuur tijdens het verloop van de sessie los te laten door de beoefening van aandacht. Primordiaal hierbij is dat we opkomende

gedachten, emoties, beelden, herinneringen, plannen niet krampachtig achterna hollen. Daar zijn we tenslotte al een groot deel van de dag mee bezig!

Leren loslaten van hetgeen (bij wijze van uitdrukking) in ons hoofd opduikt, doen we de dwalende geest steevast terug te voeren naar de aandacht voor het huidige moment. Eerlijk gezegd: we zullen hier constant mee bezig zijn. Het is een hele opgave en het is een voortdurende opgave. Maar enkele vuistregels helpen altijd. Zo kunnen we onze aandacht scherp stellen door te focussen op een belangrijke lichamelijke stimulus: de ademhaling. Of op de contouren van het eigen lichaam, vanuit de sensatie fysiek in tijd en ruimte aanwezig te zijn. Beiden bevorderen alertheid en temperen het opgaan in gedachtenspinsels.

Op deze wijze is mediteren een activiteit die in eerste instantie op onszelf gericht is. Niet als vorm van egoïsme of egocentrisme... Inderdaad mediteren we voor onszelf, vanuit de wetenschap echter dat weinig momenten doorgaans écht voor onszelf gereserveerd zijn. Want zijn die momenten van ontspanning, die uitstapjes of die reizen dat wel?



De volheid van ervaringen

Is mediteren dan niet inspannend of oeverloos saai? Immers: een constante alertheid voor de gedachtestroom die je op sleeptouw dreigt te nemen. Zoals de *Ierse setter* die voortdurend aan de leiband rukt

en je continu moet aanhalen. En ondertussen moet je maar verwijlen in het hier en nu?! Opmerkelijk genoeg lijkt het herstel en behoud van de aandacht geen uitputtende bezigheid, maar een zinvolle activiteit die de volheid van persoonlijke ervaringen ten goede komt.

Meditatie mag dan wel uitgelegd worden in termen van wat we niet gaan doen, van het achterwege laten van elke vorm van oordeel, van voor-of afkeur, of van etikettering. En de boeddhistische notie van de afwezigheid van een permanent *ik* indachtig, krijgen we daardoor misschien de indruk dat meditatie vooral een praktijk van onthouding is, waar een ervaring van leegte (de beladen term waarmee het boeddhisme geïntroduceerd werd in het westen) centraal staat en het uitdoven van mentale verschijningsvormen het uiteindelijke doel is om te komen tot een soort mentaal vacuüm.

Die indruk (en betrachting) hebben deelnemers aan de sessies alleszins niet. Beelden, gedachten, emoties, indrukken herinneringen doven niet uit. Het is de manier waarop we ermee omgaan die verandert en het zou een misvatting zijn te denken dat ze in een *verlichte* geest niet mogen ontstaan (boeddhistische scholen die meer rond meditatie en het concept “verlichting” werken dan jikōji, gaan er niet uit van uit dat verlichting *gedachtenloosheid* betekent).

En met de woorden van Fons: “Die ervaring van *leegte* kunnen we eerder zien als het besef dat niets op zichzelf bestaat, dat niets een eigen ik heeft: er is geen permanent iets in een persoon dat hem/haar van anderen scheidt. Proberen aan *niets* te denken is wellicht niet de bedoeling, wel beschikbaar zijn voor “de aapjes die permanent in je hoofd rondspringen,” zoals onze tempelstichter Shitoku geregeld zei, en voor de impulsen van buitenaf – zonder je eraan te hechten... Met name: probeer bij meditatie louter te observeren wat er zich hier en nu, in en rondom jou afspeelt, zonder te interpreteren, zonder te (ver)oordelen en zonder je eraan te hechten.”

Een veelgehoorde opmerking is ook dat tijdens meditatie de tijd vliegt!

Mildheid en minzaamheid

Alhoewel de aandachtsoefening erin bestaat een wegdrijvende focus keer op keer terug te halen, leidt dit niet tot verveling of vermoeidheid. De geest *mag* immers afdwalen in gedachten en

bespiegelingen. Tijdens de sessie is het juist de bedoeling op te merken dat de geest afdwaalt, om de aandacht daarna op een milde manier te herstellen. Zonder zelfkritiek of frustratie en zonder geforceerdheid. Meditatie is pas zinvol bij herhaalde beoefening, toch is het geen soort van conditietraining waar *per se* grenzen verlegd of opgeschoven moeten worden. Er is evolutie, zeg maar vordering, maar vooral wanneer het mediteren gepaard gaat met minzaamheid en mildheid voor de eigen persoon.

Tot slot kunnen we de afwisseling van hemelse wolkenpartijen gebruiken als beeld voor de ervaring tijdens meditatie. Aanvankelijk lijkt onze geest wel op een zwaarbewolkte hemel, met tal van grijze en donkere wolken opgejaagd door de wind, en hier en daar toch een streepje licht en blauw tussendoor. Na een tijdje waait de wind minder, zijn de wolken lichter van kleur en minder groot en wordt de blauwe achterliggende hemel klaarder. Als onze aandacht die we van tijd tot tijd herstellen. Vervolgens kijken we op een hemel met witte wolken waar blauw overheerst. En wanneer tenslotte enkel het blauwe uitspannel overheerst, denken we te maken te hebben met een geest die rust kent na volgehouden oefening. Tot de wind opsteekt en er opnieuw wolken van allerlei kleur en grootte beginnen te verschijnen. Maar dat is geen probleem, we appreciëren al die variatie zelfs. We weten wat achter de wolken ligt...

Elke tweede donderdag van de maand blijven we verder mediteren. We gaan ook na of we de techniek van visualisatie uitdrukkelijker kunnen aanwenden.



Geluk

Geluk is twee handen hond
of een poes op de krant
die je daarnet nog
graag gelezen had.

Ongeluk is geen hond om te aaien,
geen kat die om je geeft.

Jörg Pyl – 04/12/2013

Kersenbloesems en Nembutsu

Een hoofd vol gedachten, glazen vingers beroeren mijn
hand als ik ze afwezig in de emmer water dompel.
Met naarstige tikken hakt de specht de in hout gebeitelde
tijd weg.

Schoonheid gaat aarzelend voorbij
terwijl we ons afwezig richten op de toekomst,
onzelf stortend in een gewisse dood...

Ach kersenbloesem die zo kortstondig bloeit.
Door dit moment op te drinken komt besef
en vallen ogenblikkelijk alledaagse condities weg;
en rest alleen nog Namō Amida Butsu.

Marc Horemans – 05/12/2013

Men often become what they believe themselves to be. If I believe I cannot do something, it makes me incapable of doing it. But when I believe I can, then I acquire the ability to do it even if I didn't have it in the beginning.

Mahatma Gandhi – Metta, Jan/Feb 2013 blz 7

Het huis

Na mij zal dit huis nog zijn
zoals het was met af en toe
een nieuw dak of leidingen zoals
ik een nieuwe knie of een kunstgebit.

Na mij komen andere mensen
in dit huis net als in andere
huizen, mensen met meer leven
dan ik op het einde van het einde.

En allicht ook een langharige
poes voor de muizen en koude
voeten of een vrolijke hond die
blij opspringt tegen
een wereld zonder vijanden
en na mij.

Jörg Pyl, 28/04/2013

Meditatie

Boeddhisme en meditatie, zijn ze leringen van de Boeddha?

De beoefening en het in praktijk brengen van meditatie... Als je internet opendoet, een bibliotheek binnengaat of een boek open slaat over hoe te mediteren binnen het boeddhistische referentiekader, dan vindt je duizend en één methoden gaande van ademhaling volgen in de buik, in de neus, tellen, scannen van je lichaam... Heeft de Boeddha dan zoveel onderricht gegeven over al die verschillende methoden, die – als we de promotoren ervan zouden moeten geloven – allemaal zo toonaangevend zijn binnen hun eigen stroming? Of was hij zo onvolledig dat ze later moesten aangevuld worden door ervaren meditatieleraren die deze meditatie moesten vormen naar eigen inzicht tot een werkbaar iets?

Meditatie en “erkende” leraren zijn big business geworden, een commerciële hype, dingen die je allemaal de weg naar verlichting beloven, elk met hun eigen techniekje, visie, aanpak. Nochtans was de Boeddha zeer duidelijk als hij over meditatie en ademhaling spreekt in de Sathipatana en de Anapanasatthi sutta. Geen verwijzing naar leegte, geen verwijzing naar Sunyatta, geen stoppen met denken, geen focus op de neus of buikademhaling. Duidelijke taal, rechtaan, eenvoudig en te begrijpen: waarnemen en onderkennen. Waarom moeten wij mensen altijd een persoonlijke toets toevoegen aan iets wat de boeddha reeds klaar en duidelijk uiteengezet heeft? Zouden al die verlichte meesters door de eeuwen heen hun ego dan toch nog niet losgelaten hebben?



De eerste verlichting van de Boeddha gebeurde als jonge jongen onder een appel(?)boom aan de rand van een veld dat werd omgeploegd onder het oog van zijn vader. Geen techniek, geen inspanning, geen ervaring, geen doel, geen weg... alleen een natuurlijke staat van “aanwezig zijn”, in harmonie met zichzelf en de natuur der dingen om zich heen, misschien is dat de manier om open te bloeien, durven jezelf te zijn zoals je bent, je open durven stellen, al de rest overkomt je.

Marc Horemans – 05/12/2013

Boeddhisme beïnvloedt en wordt beïnvloed (deel 3)

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.

In dit derde artikeltje binnen deze reeks bespreken we de onderlinge beïnvloeding van boeddhisme en taoïsme – hoofdzakelijk in China, maar eigenlijk herkenbaar in heel wat landen van Oost-Azië.

China: ontstaan van taoïsme, basiswerk

Drie leerstellingen (confucianisme, taoïsme en boeddhisme) hebben, samen met diverse oorspronkelijke volksgebruiken, mekaar beïnvloed in de loop van zovele eeuwen, zodat het voor een buitenstaander soms moeilijk is bepaalde rituelen, gebruiken en gewoontes een plaats te geven.

“Alle drie officiële leren voorzien in methoden voor zelfontwikkeling en transformatie, maar ze hebben verschillende benaderingen die zijn afgeleid van hun eigen specifieke belangen. Het confucianisme richt zich in eerste instantie op bestuurszaken en sociaal gedrag. Het boeddhisme zorgt voor een uitvoerige natuurfilosofie, georganiseerd priesterschap en een nauwkeurig omschreven opvatting van het hiernamaals. Het taoïsme behandelt andere behoeften en biedt spirituele en lichamelijke genezing, een middel tot het omgaan met de wereld der geesten, en zorgt voor geluk en bescherming,” lezen we in de inleiding van het handige **Taoïsme** geschreven door Jennifer Oldstone-Moore⁴. *“De populaire traditie wordt gekarakteriseerd door gebruiken die per regio variëren (de aanbidding van veel goden, zowel op plaatselijk als nationaal niveau) en door volksgeloof dat niet onder één van de officiële tradities valt. Van de drie belangrijkste leerstellingen is het taoïsme het nauwst verbonden met de populaire traditie, maar het is een aparte stroming gebleven.”*

Er ontstaan diverse leerscholen met elk hun eigen stellingen en rituelen. Bijvoorbeeld de Shang-ch'ing leerschool de nadruk legde op innerlijke beleving en visuele meditatie, waarbij het innerlijk van het lichaam werd beschouwd als een microkosmos binnen het heelal.

⁴ Jennifer Oldstone-Moore, *Taoïsme – oorsprong, geloof, gebruiken, heilige teksten, gewijde plaatsen*, Librero, Kerkdriel, 2004, 112 blz, ISBN 978-90-5764-399-5.

Deze school floreerde onder de elite. De Ling-pao-school uit het zuiden daarentegen werkte de liturgie en rituelen in detail uit, en kreeg daardoor meer aanhang bij de algemene bevolking.

In de Periode van Verdeeldheid (256-589) wedijverden taoïsten en boeddhisten met uiteenlopend succes om koninklijke bescherming: hierdoor veranderden beide. Het taoïsme leverde het boeddhisme, dat zich via de zijderoute (en de nog oudere theeroute, blijkt ook nu...) aan het begin van ons tijdperk naar China verspreidde, een middel om de cultuur van Oost-Azië te beïnvloeden.

Door gebruik van taoïstische terminologie werden veel boeddhistische begrippen en ideeën verkeerd vertaald⁵. Hierdoor kreeg het boeddhisme een aangepaste vorm in een heel andere Chinese context. De vertalers waren geleidelijk aan beter op de hoogte en het boeddhisme ontwikkelde zo specifieke Chinese vormen. De opvallendste vorm is het Ch'an (Zen)-boeddhisme, een mengeling van taoïstische en boeddhistische ideeën.

Het taoïsme kreeg tijdens de T'ang-dynastie (618-907) erg veel steun. De keizerlijke familie deelde de achternaam van Lao-Tzu, Li, en voerde de wortels van de familie terug naar hem. De dynastie ondersteunde kloosters en tempels, riep Lao-tzu's verjaardag uit tot een nationale feestdag en besloot dat elke gezin een exemplaar van de **Tao Te Ching** moest hebben. Het werk werd ook verplichte leerstof voor de staatsexamens – waar voorheen alleen confuciaanse teksten in werden verwerkt.

道

tao: de weg, het pad,
... maar zoveel meer!⁶

德

te: innerlijke
kracht,
onbewerkte hout

De **Tao Te Ching** (*Standaardwerk van de weg en zijn deugd [of zijn kracht]*), ook bekend als **Lao-Tzu**) is een korte tekst van ongeveer 5 000 Chinese tekens en dateert wellicht uit de 4de eeuw v.Chr. Hij is in mystieke, dubbelzinnige taal geschreven en behandelt hoe

⁵ Deze situatie herhaalt zich nadien in zoveel andere landen, ook in het Westen, waar telkens weer begrippen uit de eigen taal/talen benut worden om boeddhistische concepten uit te leggen...

⁶ <http://www.tekensvanleven.nl/tao.htm> resp. [/te.htm](http://www.tekensvanleven.nl/te.htm)

belangrijk het is om niets te doen wat tegen de natuur is (*wu-wei*). Het biedt methoden en beschouwingen om je leven te beschermen en het geeft voorbeelden van de Weg van de wijze heerser.

Taoïsten zien de oorsprong van het heelal in de Tao, een naamloze, vormloze kracht en patroon dat moeiteloos en spontaan alle dingen tot leven wekt. Na de realisatie keert de Tao terug naar zijn oorsprong waar de cyclus opnieuw begint. De Tao Te Ching adviseert stilte en *wu-wei*, of niets doen wat strijdig is met de natuur. Hij verheerlijkt ook de nederige mensen door de vergelijking met water dat altijd naar de laagst gelegen plek stroomt en desondanks de kracht heeft om stenen te doen slijten.

Wu-wei wordt vaak samengevat als: *Doe niet wat niet moet gedaan worden*. Met andere woorden: wees meegaand en soepel, koester uw mannelijke en vrouwelijke eigenschappen, wees nederig, tevreden en zonder verlangen. *“De teksten pleiten voor kinderlijkheid, loyaliteit en weldadigheid – allemaal confuciaanse deugden – en vloeken, beledigingen, het verbreken van beloften, diefstal, ontucht, hebzucht, hardvochtigheid, nieuwsgierigheid, roddelen en woede werden verboden.”*

Tao: de Oorsprong van de Schepping⁸

Er is iets, ongeordend en toch gevormd,
Het werd geboren voor de hemel en de aarde.
Stil. Leeg.
Het is onafhankelijk, het verandert niet.
Het gaat in alle richtingen, maar het is niet uitgeput.
Het zou de moeder van de schepping kunnen worden geacht.
Ik ken zijn naam niet, ik noem het Tao.
Zou ik worden gedwongen het een naam te geven,
dan zou ik het groots noemen.
In zijn grootheid, vervaagt het.
Tijdens het vervagen, raakt het verder weg.

⁷ Oldstone-Moore, p. 56. Je merkt hoe dicht dergelijke voorschriften liggen bij de raadgevingen van de Boeddha...

⁸ Uit de *Tao Te Ching* van Lao-tzu, hoofdstuk 25, zoals te vinden in Oldstone-Moore, op p. 20-21.

Ekō jaargang 37 nr 1 (of Ekō nr 140)

*Vanuit de verte keert het terug.

Dus, de Tao is groot.

De hemel is groot.

De aarde is groot.

De koning is groot.

Binnen de landsgrenzen zijn er vier grote dingen en de koning is er een van.

De mens volgt de wetten van de aarde.

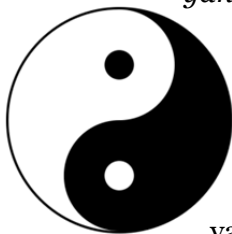
De aarde volgt de wetten van de hemel.

De hemel volgt de wetten van de Tao.

En de Tao volgt de wetten van de natuur.

Dit hoofdstuk legt een verband tussen verschillende sleutelwoorden van de Tao: ongeordend en toch volledig, vormloos en naamloos, de oorsprong van alles, één zijn met de beweging en veranderingen van de natuur, eeuwig. Het universum is een samenhangend geheel. De mystieke eenheid van de Tao is de kern van alle verschillende praktijken en gedachten van de taoïstische traditie. Zij veranderen in variatie en in kleur, maar ze zijn uiteindelijk allemaal afhankelijk van de onverwoordbare en kleurloze oorsprong.

Uit de ongeordende maar vruchtbare Tao komt *ch'i* voort, de *levende stof* in zijn oervorm. Die bestaat uit *yin ch'i*, dat zwaar is en zinkt, en *yang ch'i*, dat licht is en opstijgt. In de vorige Ekō



verwezen we al naar de begrippen *yin* en *yang* uit de Chinese kosmologie⁹. Binnen het scala van groeperingen en afdelingen verdelen de Vijf Elementen of de Vijf Fasen deze *ch'i* verder in: een grotere *yin* (water) en een kleinere *yin* (metaal), een grotere *yang* (vuur) en een kleinere *yang* (hout) en tenslotte een uitgebalanceerd centrum (aarde). Deze fasen zijn onderling verbonden door patronen die elkaar beïnvloeden. “Hun primaire eigenschappen en onderlinge beïnvloeding worden als een uiterst abstracte structuur gebruikt om vrijwel alles te verklaren, van de opkomst en ondergang van

⁹ Ekō, jaargang 36, nr 4, blz 28.

dynastieën en het functioneren van inwendige organen tot het verstrijken van de tijd¹⁰.”

Een latere uitvloeier van deze principes is *feng-shui* (letterlijk *wind en water*): de kunst waarmee bepaald wordt wat de gunstigste plaats is om graven, gebouwen en zelfs steden te bouwen.

Weinig tijd? Lees hoofdstuk 81 van de Tao¹¹

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。知者不博，博者不知。聖人不積，既以為人已愈有，既以與人已愈多。天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

Daden in plaats van woorden

Ware woorden zijn niet altijd mooi.

Mooie woorden zijn niet altijd waar.

Een goed mens redetwist niet.

Wie redetwist is geen goed mens.

Een wijs mens hoeft niet geleerd te zijn.

Een geleerde is nog geen wijs mens.

De wijze vermeerdert niet voor zichzelf.

Des te meer hij aan anderen geeft, des te meer bezit hij zelf.

Het is de Tao van de hemel om anderen te bevoordelen en niet te benadelen.

Het is de Tao van de wijze om te doen en niet te strijden.

De Japanse Zen-monnik Naoto Matsumoto omschrijft het mooi¹²:

“Zoals Lao Tzu zegt, woorden lezen is niet erg belangrijk.

Belangrijk wel is leven.

Leven is de meest religieuze daad van alles.

Er zijn drie basispunten:

¹⁰ Oldstone-Moore, p. 64.

¹¹ Het internet kent diverse versies en vertalingen van de volledige Tao. De site <http://ctext.org/dao-de-jing> bevat zelfs de oorspronkelijke Chinese tekens, zoals: <http://ctext.org/photo.pl?if=en&node=11672> . Wij baseren ons voor de Nederlandse vertalingen op <http://www.tekensvanleven.nl> .

¹² <http://taotechingdecoded.blogspot.be/> .



1. De zogenaamde wereld is een hologram, en een katalysator om de energie van Tao te laten rondgaan.
2. Het 'zelf' bestaat niet. 'Zelf' is gewoon een woord dat wordt gebruikt om een deel van dat hologram aan te duiden.
3. Woorden, kennis en gedachten inbegrepen, zijn een onderdeel van dat hologram.

Mooie woorden, zoals logica, analyse, oordeel, en rechtvaardigheid zijn alleen obstakels die je weerstand doen toenemen.”

Voldoende tijd? Lees de Tao¹³

Ja, lees de 81 hoofdstukken, maar wel niet in één hap... Neem je tijd en laat ieder bezinken, zodat je stilaan de woorden – en meer nog – de bedoeling en de betekenis ervan kan herkennen in je leven. Spring van het ene hoofdstuk naar het andere, van de ene versie of vertaling naar de andere: je zal merken dat je telkens weer nieuwe inzichten aangeboden krijgt.

Bij *Tekens van Leven* (<http://www.tekensvanleven.nl>) lezen we: “In 2002 begonnen George Burggraaff en Roeland Schweitzer aan een boek over ‘aarde, water, vuur en lucht’. Het is in 2003 dit Tao project geworden. In december 2013 is de tweede versie van de 81 Tao teksten afgerond. George zorgt voor de foto’s, Roeland voor de teksten.”

Heel verrijkend is dat ze telkens een uitgebreide toelichting bij ieder hoofdstuk publiceerden, met geregeld ook onderlinge verwijzingen naar andere hoofdstukken. Op deze manier kan je de Tao nog dieper laten doordringen...

Nemen we bij wijze van illustratie beide versies van hoofdstuk 2 (en de toelichting), en je merkt al hoe beide auteurs op die paar jaren anders aankijken tegen de verzameling teksten. Niet alleen de teksten zijn soms sterk verschillend, ook de illustraties zijn sterk geëvolueerd. Op deze manier passen ze de Tao toe!

¹³ Wij willen het duo bedanken voor hun toestemming om teksten uit hun website over te nemen.



Kun je schoonheid zien zonder dat er vuil is?
Kun je het goede herkennen zonder dat er kwaad is?
Komen leven en dood niet voort uit dezelfde bron?
Vullen moeilijk en gemakkelijk elkaar niet aan?
Meten lang en kort elkaar niet de maat?
Berust hoog niet op laag?
Vormen toon en stem geen harmonie?
En zullen de eersten niet de laatsten zijn?

Daarom handelt de wijze door te wachten.
Hij onderwijst door te zwijgen.
Alles komt en gaat, en de wijze verzet zich niet.
Hij maakt dingen, maar eist ze niet voor zich op.
Zijn werk komt de wereld ten goede,
maar hij verlangt geen dankbaarheid.
Als iets klaar is, staat hij daar verder niet bij stil.
Daardoor is het werk waardevol.



Zweven tussen uitersten

Bestaat mooi dankzij lelijk?
Is er goed dankzij kwaad?
Iets en niets brengen elkaar voort.
Moeilijk en makkelijk vullen elkaar aan.
Lang en kort nemen elkaar de maat.
Hoog berust op laag.
Toon en volume bepalen de harmonie
De eersten zullen de laatsten zijn.
Daarom kun je handelen door te wachten.
Je kunt praten door te zwijgen.
Leven zonder te nemen.
Genieten zonder te bezitten.
Werken zonder te heersen.
Handelen zonder te verstoren.
Dan maak je deel uit van de rivier.

Toelichting bij Tao tekst 2

“Zweven tussen uitersten

De openingstekst gaat over de Tao.

Deze tweede tekst gaat over het menselijk besef en de betrekkelijkheid van onze beleving.

In een retorische opbouw komt het verband tussen uitersten aan bod.

Alles is gebaseerd op aanvullende contrasten, polariteiten.

Het is één geheel. Het gaat om de onderlinge harmonie, de balans.

Wij kunnen zien doordat er contrast is, hemel én aarde, licht én donker, goed én kwaad, mannelijk én vrouwelijk.

Vervolgens gaat het om het verband, de wisselwerking.

Actie geeft reactie. Pas op met je handelen. Is het nodig?

De Tao gebruikt voortdurend paradoxen,

om verbanden te leggen en vragen te stellen.

Het begrip wu-wei is een centraal Taoïstisch begrip.

Het is handelen zonder te handelen.

Alles bereiken, zonder inspanning.

Geen weerstand bieden.

Meegaan met de stroom van het leven.

Niet gefixeerd, maar open en vrij alles tegemoet treden.

De zin ‘werken zonder te eisen’ komt ook voor in teksten 10, 51 en 77

De laatste regel van deze tekst zegt: ‘meegaan met de rivier’.

Wu Wei”

Kinderen? Lees de Tao voor kinderen

Sinds een paar maanden publiceert het duo *Het vrede en vreugde boek*, de Tao voor kinderen. Alweer heel anders dan beide versies voor volwassenen. Je herkent wellicht hetgeen we in onze sangha meermaals benadrukken: *én-én in de plaats van of-of...* Dergelijke instelling tegenover zoveel situaties in het leven maakt het vaak heel wat simpeler, en doet je aanvaarden dat anderen andere meningen hebben – soms zelfs tegengesteld aan die van jou.

Tip: je kan je nog abonneren op de volgende hoofdstukken zodat je iedere paar weken een nieuw hoofdstuk in je mailbox ontvangt...:

<http://www.tekensvanleven.nl/abonnement.htm>



De kip én het ei

Wat was er eerder, de kip of het ei?
Nu je dit leest is straks weer voorbij.
Mooi en lelijk bij elkaar
vormen samen ook een paar.

Overdag ga je spelen, 's avonds naar bed.
Spelen en slapen dat je daar eens oplet.

Vroeger kon je niet lezen maar het is waar,
nu je kunt lezen is het makkelijk en klaar.
Moeilijk en makkelijk, alweer een paar.

Klein en groot horen bij elkaar,
net als lang en heel kort haar.
Vormen muziek en gitaar samen ook een paar?

Als je zingt, word je blij.
Ben je blij, dan ben je vrij.

Fons Martens

(wordt vervolgd)

Joy of the Dharma

For some of us, perpetual underlying worry
was an actual way of living.
Let it be said tonight, when I lay down my pen,
that this was a day to remember.
Let it be said that Joy of the Dharma was effortless
and Love was its own reward.
Let my nembutsu be uttered with the wide eyes
and trusting heart of a child.
Let this day unfold, with my willing approval,
in exactly the way it wants to.
Let these expectations not exceed their limits.
Let my gratitude be expressed in loving deeds.

to Frits, Johan and Kris

Marcus - 14 december 2012



Spring

Bonsai are tiny little trees.
Haiku are poems in miniature.

The sun is shining.
The birds are singing their song.
Amidapower.

Volcanic silence.
The music of the planets
can be clearly heard.

Total surrender
to people, places and things.
Boundless gratitude.

Marcus Cumberlege – 23/08/2010
www.marcuscumberlege.com

Verslag Japan-trip: EuroBuro

EuroBuro - Hongwanji Bureau in Europa

En nogmaals schijnt de heerlijke ochtendzon de kamer binnen – als opwarmertje na het ontbijt. Laat het dan straks maar weer rond het vriespunt zijn, met een snijdende wind: we kunnen er opnieuw tegenaan! Dit is alvast een prima start voor alweer een volgende werkdag met een paar belangrijke meetings...

Zo begint bijna iedere dag tijdens mijn korte verblijf in Japan. En dan denk je dat je al aardig wat van Japan gezien hebt. En toch... Terwijl ik sta te wachten op het koken van water voor een kopje koffie, zie ik een kindje op haar driewieler het ministaatje dat doodloopt tegen onze muur binnenrollen, samen met haar papa. Plots springt ze ervan af, en groet met gevouwen handjes het kleine schrijntje dat ik zelfs na al die jaren niet had opgemerkt (schaamte!), en dat een paar lokale goden herbergt... Straks ga ik het van nabij bekijken: zeker weten!

Waarom heeft onze hoofdtempel Hongwanji mij gevraagd naar Kyoto te komen?

Op initiatief van Shitoku Adriaan Peel werd in 1979 jikōji (慈光寺 - Tempel van het Licht van Mededogen) opgericht, hun eerste officiële Shin-tempel in Europa. Shitoku heeft met zijn team een stevige basis opgebouwd die wij verder hebben kunnen uitwerken tot een relatief kleine, maar erg actieve en genetwerkte groep. In de loop van de jaren zijn er in Zwitserland, Duitsland, Polen, Groot-Brittannië en Roemenië eveneens groepen opgestart. Welnu, onze hoofdtempel denkt eraan om Europa officieel als een sub-district binnen de Hongwanji-structuur te erkennen, en in onderling overleg met de Europese groepen dit project vorm te geven door het openen van een kantoor bij een van de groepen. Mag ik zo vrij zijn dit “EuroBuro” te noemen?

Het zal voor de Japanners geen gemakkelijke taak zijn. Hun overzeese tempels in o.a. Hawaï, Verenigde Staten, Canada en Zuid-Amerika zijn immers ontstaan uit de behoeften van immigranten die de tempel benutten voor spirituele activiteiten, maar ook als een ontmoetingsplaats om hun uitermate gevarieerd cultureel erfgoed te blijven beoefenen: kalligrafie, bloemschikkunst en theeceremonie. Europeanen zijn echter vanuit hun interesse voor de leer van de

Boeddha in contact gekomen met de grootste Japanse boeddhistische stekking met ongeveer 15 miljoen aanhangers in Japan: Jōdo-Shinshū of Shinboeddhisme (zoals ze in de volksmond heet).

Nu blijkt talenkennis van een Vlaming een pluspunt, naast het feit dat hij of zij over het algemeen vlot open staat voor andere culturen. Europa bestaat immers uit verschillende landen met elk hun eigen taal, cultuur en wetgeving. Ook het feit dat jikōji al een paar maal een Europese Shin Conferentie heeft georganiseerd en met verscheidene Japanners persoonlijke contacten heeft kunnen opbouwen, speelt mee om iemand uit ons te vragen om dit project voor te bereiden.



Vooraan, v.l.n.r.: *Bishop Ryuji Kuwaba Governor, Bishop Giko Sonoki Governor General, Revs. Daijo Fons Martens en Esho Sasaki.*
Achteraan: *Revs. Itaru Nozaki, Kensho Hayashi, Shunei Sakae, Hajime Okayama, Sammi Kiribayashi*

Wat houdt dit project in voor de Europese groepen, en meer speciaal voor jikōji?

Ook al denk je een en ander af te weten hoe een Japanse groep beslissingen neemt, toch verrast het me telkens weer uit welke kleine hoekjes opmerkingen komen, en hoe ze geformuleerd worden – erg formeel, maar met een ondoorgrondelijke glimlach. Heel voorzichtig aftasten wat mogelijk is en hoe

het kan geformuleerd worden, niveau per niveau binnen de hiërarchie van de organisatie: dat is wat ik dezer dagen aan den lijve ondervind...

Het project beoogt meer direct overleg tussen de hoofdtempel en de Europese groepen, en wordt gefaseerd uitgevoerd. In een eerste fase van maximum 5 jaar wordt er een overlegpersoon (liaison person) aangeduid uit een Europese groep. Tijdens deze fase bereidt Hongwanji een geschikte Japanner voor die, vanaf de tweede fase, de permanent vertegenwoordiger in Europa wordt: dat is immers het einddoel. Contacten en meetings met vertegenwoordigers van de Europese groepen gebeuren in het Engels (als brugtaal). EuroBuro zou de lokale groepen stimuleren het – meestal in het Engels – beschikbare materiaal te vertalen in hun eigen taal. Contacten gebeuren via onderlinge bezoeken, studiegroepen of seminaries, maar eveneens in e-meetings via e-mail, blog of Skype-sessies. Wanneer officiële instanties, scholen en andere boeddhistische groeperingen contact zoeken met een Jōdo-Shinshū tempel of met de leer, krijgen deze contacten door de erkenning van Europa binnen de Hongwanji structuur een meer officiële betekenis – ook al is boeddhisme in België nog maar gedeeltelijk erkend. Ook bij initiatieven betreffende de interreligieuze dialoog zijn we dan officieel aanwezig.

We kunnen een aanvulling bieden op de algemeen verspreide manier waarop de boeddhistische leer wordt geïnterpreteerd. Die is met name in het Westen erg beïnvloed door de principes van de Tibetaanse, de Zen- en de Theravāda scholen via boeken, artikels, films en pers.

Wat kan dit project voor u inhouden?

Wie kent de Dalai Lama niet? Hij wordt door de meeste Europeanen als “het” hoofd van “de” boeddhisten gezien. Wij zijn blij dat hij bij veel Westelingen de ogen en het hart heeft kunnen openen voor de waardevolle raadgevingen van de Boeddha. Maar voor velen van ons komt zijn manier van in het leven staan – als monnik – toch wat vreemd over... Daar ligt onze opdracht: het hertalen van deze raadgevingen naar het hier en nu, voor mensen die volop in het leven staan!

We willen de betekenis en de invloed van de Shin-leringen op het dagelijkse leven van de gewone man of vrouw gericht overbrengen, en u mogelijkwijze een pad bieden dat u wellicht niet in andere

boeddhistische stromingen vindt – een pad gebaseerd op vertrouwen, wijsheid en mededogen.

De locatie van EuroBuro staat vast: jikōji, Berchem. Dankzij dit project stellen we onze tempel nog meer open en organiseren we nog meer activiteiten voor onze lokale gemeenschap. Eindelijk zullen die rolluiken op de Pretoriastraat 68 dus meer open dan gesloten zijn! Betekent dit dat je in het Japans gaat aangesproken worden? Die kans is klein. Immers, in principe kan een (Vlaamse!) bediende van EuroBuro gedurende de kantooruren bezoekers ontvangen – ook u dus, indien u belangstelling zou hebben!

Tijdens de laatste dag wacht me nog een aangenaam geschenk: Kyoto ontwaakt onder een wit lakentje. Net de tijd om een paar foto's te nemen van onze tempel–in–het–wit, wit dat smelt als sneeuw onder de zon...



Bij onze collega's van Higashi Honganji lukt het me zelfs nog net om een mini-sneeuwman van ongeveer 10 cm hoog op de plaat vast te leggen...

Kyoto, 19/01/2014

Hoe we denken - Bescheidenheid¹⁴

- Zoek een rustige plek waar je kan relaxen. Ga in een comfortabele houding zitten. Om je te helpen tot rust te komen, focus je je aandacht op je ademhaling. Laat gedachten, beelden en gevoelens die opkomen, los. Van zodra je afgeleid bent, breng je je aandacht vriendelijk terug bij je in- en uitademen. Geniet gedurende een paar minuten van de ervaring om tot rust te komen.
- Observeer je geest objectief, alsof je een film bekijkt. Hou een zekere **afstand** tussen jou als **kijker**, en het **bioscoopscherm**. Laat je gedachten komen en gaan volgens hun eigen ritme terwijl je ze op het scherm gadeslaat. Neem je tijd en wacht tot de activiteit vertraagt. Voorkom betrokken te raken met je gedachten.
- Misschien zie je sterke emoties zoals rancune, jaloezie of romantiek over het scherm bewegen. Misschien slorpen ze je wel helemaal mee, tot je niet langer meer kijker bent, maar acteur in de film... Als dit gebeurt, trek je dan zacht en voorzichtig terug, en bekijk alles meer van op afstand.
- Hoe wijzigen karakteristiek en intensiteit van je emoties op het scherm? Observeer ze voorzichtig, maar let erop je niet met ze te identificeren. Zorgen ze ervoor dat je je groter en sterker voelt, of angstiger en kwetsbaarder? Hoe beïnvloeden ze je zelfbeeld? Neem de tijd je antwoorden te observeren alsof je een film aan het bekijken was.
- Tot nu toe was je de kijker. Wijzig nu je houding naar een **verslaggever**. Wat vertelt je dit proces over wie je bent? Verken vragen als: Hoe realistisch is mijn zelfbeeld? Is het accuraat en nuttig, of het is gewoon een projectie van mijn geest? Waarover kan ik fier zijn? Kan ik me rustiger voelen over wie ik ben?
- Wat kan je uit deze ervaring leren? Welke conclusies je ook hebt getrokken, blijf even bij je oordeel en laat het op je inwerken.
- Sluit af met de wens 'Mogen alle wezens gelukkig zijn!'

¹⁴ Murdoch Alison, Oldershaw Dekyi-Lee, *16 Guidelines for life – The Basics*, Foundation for Developing Compassion and Wisdom, London, 2009, www.essential-education.org , ISBN 978-0-955-7204-2-0, bib A8 nr 2122.

Durven veranderen

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

Shaku Kajo – 27/04/2010



Rechtkrabbelen

Falen in het leven of fouten maken bij wat we doen stemt ons slechts tot nederigheid in onze relatie tot anderen, het bevestigt onszelf slechts in onze menselijkheid met al zijn hebbelijkheden en imperfecties. Juist dat maakt het leven dan ook zo dragelijk: het vergt wel moed om telkens weer recht te krabbelen na elke val, het maakt van het leven een uitdaging, een avontuur.

In tegenstelling tot trainen hebben kansen in het leven geen uurregeling: je moet ze grijpen als ze zich aandienen, maar je ook bewust zijn van de gevolgen die ze met zich meebrengen eens je ze grijpt. Leven is afwegen van opties, keuzes maken. Leven is fouten opstapelen en na het likken van zijn wonden weer te durven lachen naar een volgende uitdaging. Het vergt slechts de moed om recht te krabbelen, het stof van zijn broek te slaan en verder de weg af te wandelen. Wie uit angst te vallen niet durft te lopen zal nooit de wereld écht leren kennen.

Shaku Kajo – 02/10/2009

Nieuws uit de sangha

- ☉ Dinsdag 17/12/2013 werd een heel speciale bijeenkomst. Met 19 deelnemers namen we deel aan een relatief korte ceremonie, en hebben we nadien genoten van een heerlijk **Japans buffet** met sushi, sashimi, ... Bedankt om met zovelen mee te doen!
- ☉ Sinds die dag beschikt jikōji over een eigen **internet-aansluiting!** Het is immers onze bedoeling nog meer het internet te integreren in cursussen, dharmagesprekken, opzoekingswerk en publicaties, en straks wellicht ook nog de uitleenadministratie van onze 1 400 werken tellende bib...
- ☉ Tijdens de jaarlijkse **Algemene Vergadering** van ons Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw hebben zo ongeveer alle deelnemers een korte voorstelling gegeven. Uit het Activiteitenrapport 2013 blijkt o.a. dat we buiten de wekelijkse bijeenkomsten en de cursussen nog bijna 500 bezoekers mochten ontvangen! Jikōji staat stilaan op de kaart! Dat merken we ook aan het feit dat een aantal teksten via andere websites of tijdschriften verder verspreid worden. Op aanvraag bezorgen we je een exemplaatje van het rapport...
- ☉ Nogmaals hadden we o.a. in vzw dagverblijf Sint-Camillus, Wilrijk, en bij de Koorkerkgemeenschap in Middelburg een **voordracht** – waarop telkens heel positieve reacties volgden...
- ☉ Op donderdag 20/02/2014 om 20 uur organiseerden we voor het eerst een **infoavond**. De relatief kleine groep deelnemers werd prima opgevangen door de jikōji-ploeg van dienst.
- ☉ Op dinsdag 18/03/2014 om 20 uur krijgen we een primeur: Goezi begeleidt als **gast spreker** het dharmagesprek over de **Tao**, geïnspireerd vanuit zijn eigen levenservaring. Een aanrader!
- ☉ Graag je aandacht voor de **interessante cursussen**: zie agenda...
- ☉ De Faculteit voor Vergelijkende Godsdienstwetenschappen (FVG) opent op 2 oktober te 17 uur het academiejaar 2013-2014. Meer info: <http://www.antwerpvg.org/>

Rooster der bijeenkomsten – lente 2014

Iedere dinsdag van de week komen we samen in de tempel:

20.00 u.: iedereen is welkom voor het **dharmagesprek**

19.30 u.: indien je interesse hebt, kan je ook deelnemen aan de **ceremonie**

Als onderwerp van het **dharmagesprek om 20 uur** voorzien we afwisselend een thema dat past binnen een van de 3 groepen onderwerpen die ook de basis vormen van de driedeling binnen onze bibliotheek:

overzicht van de rubrieken	
A	Boeddhisme
A1	Algemeen
A2	Theravāda
A3	Mahāyāna: algemeen
A4	Zen
A5	Reine Land: algemeen
A6	Vajrayana
A7	Hedendaagse scholen
A8	Didactiek & kinderen/jongeren
A9	Overige
B	Jōdo-Shinshū
B1	Algemeen, historiek
B2	Sutra's
B3	Patriarchen
B4	Shinran Shōnin
B5	Moderne schrijvers
B6	Didactiek & kinderen/jongeren
B7	Overige
C	Raakpunten
C1	Japan: historiek, sociaal, economisch
C2	Japan: Shintoïsme
C3	Japan: cultuur
C4	China: Taoïsme, Confucianisme, ...
C5	India: Brahmanisme, Hindoeïsme,...
C6	Hedendaagse maatschappelijke relevantie
C7	Allerlei

A (algemeen boeddhisme), **B** (Jōdo-Shinshū) of **C** (raakpunten). We geven ook meteen de detailrubriek aan waarbinnen het onderwerp past.

Je vindt hiernaast de bib-indeling. Schrik dus niet van die rare lettercijfer-combinaties...

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	Gast spreker en/of Vragen & antwoorden
5de	Evaluatie: Hoe kunnen we verder op het pad?

- za 08/03 10 u. *cursus* C5 - **Grieken en Romeinen** in Boeddh. India - 1/3
di 11/03 06:46 herdenking drievoudige **ramp in Japan** (11/03/2011)
di 11/03 20 u. B3 - Bespreking Junirai (De Twaalf Vereringen, van Nagarjuna, India, 2de eeuw)
do 13/03 19:30 6de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven
za 15/03 10 u. *cursus* C5 - **Grieken en Romeinen** in Boeddh. India - 2/3
di 18/03 20 u. C4 - De lessen van Lao-Tze – *Gast spreker: Goezi*
za 22/03 09 u. Missie-visie traject - sessie 5/5
zo 23/03 10 u. **Ō-Higan** - Lentedevotieperiode (18-23/03) Pāramitā-feest
di 25/03 20 u. Gast spreker en/of Vragen & antwoorden
za 29/03 10 u. *cursus* C5 - **Grieken en Romeinen** in Boeddh. India - 3/3
di 01/04 20 u. A2 - Aanvaard niet zo maar wat je hoort... - Kalama Sutta
zo 06/04 10 u. **Hanamatsuri** - Bloemenfeest. Herdenking van Boeddhā Gautama's geboorte. Kinderfeest (08/04)
zo 06/04 12.30 hapje voor deelnemers
di 08/04 20 u. B1 - Waar bevindt zich het Reine Land?
do 10/04 19:30 7de **meditatie**-sessie o.l.v. Sven
za 12/04 10 u. *cursus* B1 - **Introductie Shinboeddhisme** - 1/3
di 15/04 20 u. C1 - Overzicht religieus landschap in België - bib C6 nr 1937
za 19/04 10 u. *cursus* B1 - **Introductie Shinboeddhisme** - 2/3
di 22/04 20 u. Gast spreker en/of Vragen & antwoorden
za 26/04 10 u. *cursus* B1 - **Introductie Shinboeddhisme** - 3/3
di 29/04 20 u. Evaluatie: Hoe kunnen we verder op het pad?

- zo 04/05 10 u. **36ste Tempeldag** - Herdenking van de inhuldiging van de Jikōji-tempel te Antwerpen, door Rev. K. Miyaji in naam van Zenmon Kosho Ohtani (06/05/1979) - [meteen ook **Vesak**]
- di 06/05 20 u. A3 - Het Sutra van de 42 Hoofdstukken (vermoedelijk het eerste boeddhistische sutra in Centraal-China, A.D. 67)
- do 08/05 19:30 **meditatie**-sessie o.l.v. Sven
- za 10/05 10 u. *cursus* C6 - **De islam: de weg van het midden** door Karim Ahmad Sani
- di 13/05 20 u. B2 - Bespreking Sambutsuge
- za 17/05 10 u. *cursus* C5 - **Leven met Krishna, kennismaking met de vedische cultuur** door Mādhava dāsa Adhikārī
- zo 18/05 10 u. **Gotan-E** - Gedachtenis van de geboorte van Shinran Shōnin (21/05/1173)
- di 20/05 20 u. C4 - Wie dankbaar is, hoeft niet te blozen - Levenswijsheid uit China - bib C4 nr 1838
- di 27/05 20 u. Gastspreker en/of Vragen & antwoorden
- di 03/06 20 u. A8 - 16 Tips voor je leven (voor jong en oud...)
- za 07/06 10 u. *cursus* A2 - **Sutra studie**: Hoe komt het dat sommige mensen minderwaardig zijn, en anderen voortreffelijk? - a.h.v. het **Cula Kammavibhanga Sutta** - 1/2
- di 10/06 20 u. B5 – Shinboeddhisme in een Europese context
- do 12/06 19:30 **meditatie**-sessie o.l.v. Sven
- za 14/06 10 u. *cursus* A2 - **Sutra studie** - 2/2
- di 17/06 20 u. C5 - De mooiste verhalen en legenden van Hindoeïsme en Boeddhisme - bib C5 nr 1806

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

	mrt	apr	mei	jun
<i>Shoshinge</i>	23 (zo.)	06 (zo.)	04 (zo.) 18 (zo.)	
Sambutsuge	18	15	13	10
Juseige	25	22	20	17
Amidakyo	04	01, 29	27	24
Junirai	11	08	06	03
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!



jikōji
慈光寺

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

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

Verantwoordelijk uitgever
Rev. Daijō Fons Martens

ISSN 1370-0243 - *Overname toegelaten mits
bronvermelding en bewijsexemplaar*



*Samen met onze gastheer Kōji Itō (伊藤浩士) uit Shizuoka bezochten we
Heian Jinja (Kyoto) en genoten van de bloeiende sakura - 06/04/2004
<https://jikoji.shutterstock.com/> en <http://k-dream-planet.com/>*



Werkten mee aan dit nummer

George Burggraaff, Ingrid Reck, Jörg Pyl, Koju
Fujieda, Lut Van Schoors, Marc Horemans,
Marcus Cumberlege, Monica Vodita, Roeland
Schweitzer, Sven Vanderbiest

Drukkerij Copymatic - 2600 Berchem