

回
向

Ekō

bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



John spreekt in zijn artikel over de half gesloten ogen van de Swayambhu-stupa in Kathmandu, die Fons samen met Chewang tijdens hun Nepalreis heeft bezocht. foto: Fons - 23/09/2010

jaargang 40 nr 1
lente 2017
(of Ekō nr 153)

driemaandelijks tijdschrift
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat
erkenningsnummer P303143

Inhoud

Woord vooraf	1#
Loslaten - deel I	2#
Zurenborg eert Herman de Coninck met <i>Poëzievensters</i>	13#
Finding our True Home, Living in the Pure Land Here and Now	14#
Stupa's in grote verscheidenheid	18#
Nieuws uit de sangha	31#
Rooster der bijeenkomsten – lente 2017	32#

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.

Wens je op de hoogte te blijven via onze maandelijks
nieuwsbrief en/of het elektronische Ekō magazine?
Schrijf je in via: <http://eepurl.com/bbbkGr>



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 de 25ste Hoofdabt Go-Monshu Kōjun Ōtani, 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).



Woord vooraf

Prachtig: paardenbloem bij zonsondergang. Morgen blaast de wind de zadjes misschien weg... Leven in het hier en nu, en... loslaten!

Het verheugt ons dat Lut Van Schoors nog meer mensen kan bereiken dan tijdens haar waardevolle cursus in december 2015. Zij biedt je immers in *Loslaten - deel I* alvast heel wat elementen aan die je kunnen begeleiden in je dagelijkse leven vol bekommernissen, zodat je bewust kan leren hechten en... loslaten!

Iedere 4de dinsdag van de maand kan het dharmagesprek door een gastspreker verzorgd worden. Deze Ekō bevat alvast een van Johns voordrachten: *Stupa's in grote verscheidenheid*. Zijn diverse trips werden tijdens het gesprek prachtig geïllustreerd met een hele serie foto's en persoonlijke ervaringen, en aangevuld met reacties van diverse sanghaleden.

In *Finding our True Home, Living in the Pure Land Here and Now* verduidelijkt Heidi hoezeer Thich Nhat Hanh de Reine Landleer apprecieert.

Daarmee is ons 40ste werkjaar (2017) alvast positief gestart. Zo heeft Heidi de activiteiten van secretaris volbracht (met o.a. het werk rond de nieuwsbrieven en Ekō). Sven verzorgt de boekhouding. Daarnaast zorgt o.a. Jeannine voor de keuken en de tuin, Nicolas voor de ontvangst van gasten. Op deze manier worden al diverse taken uit handen van de tempelverantwoordelijke overgenomen - en wordt verdere werking van onze sangha gegarandeerd. Bedankt!

Veel leesgenot!

Fons Martens



Loslaten - deel I



“Je kunt alleen datgene verliezen waaraan je gehecht bent”, zegt de Boeddha. En dat klopt natuurlijk. Als je iets kwijtraakt waaraan je nauwelijks waarde of belang hecht, dan voelt dat nooit als een verlies. Als een verlies pijn doet en verdriet meebrengt, dan wil dat zeggen dat er ook hechting meespeelt.

Maar wat is hechting? Wat maakt dat we ons gaan hechten?

◀◻▶ Hechten

John Bowlby, een Britse psychiater (1907-1990), onderzocht zijn ganse leven hoe hechting ontstaat en werkt. Hij was zelf opgevoed door kindermeisjes en op kostscholen en werkte met emotioneel onaangepaste kinderen. Bowlby deed ook onderzoek naar kinderen die in de oorlog van hun ouders werden gescheiden: kinderen die uit het gezin werden geplaatst of oorlogswezen. Vanuit die gegevens formuleerde hij z'n hechtingstheorie: we worden allemaal geboren met een genetisch overlevingsprogramma van waaruit wij ons verbinden met onze zorgverleners (in de eerste plaats onze moeder) en we creëren hechtingen in ons leven om te voorzien in onze veiligheid.

Hechten is in de eerste plaats een fysiek overlevingsmechanisme, dat gericht is op het verkrijgen van voeding, maar het is ook en vooral een emotioneel overlevingsmechanisme, een aangeboren neiging om nabijheid en geborgenheid te zoeken en zo veilig te zijn en te kunnen omgaan met pijn, angst en bedreiging.

Voor Bowlby en aanhangers stond het vast: kinderen hebben absoluut behoefte aan veilige, langdurige, fysieke en emotionele intimiteit om uit te groeien tot evenwichtige volwassenen. Wanneer er sprake is van veilige ouders, ouders die reageren op de noden van hun kinderen, dan ontwikkelen kinderen het gevoel dat zij oké zijn. Ze kunnen vertrouwen opbouwen en dat breidt zich uit van de contacten met de ouders naar contacten met anderen. De geborgenheid van een veilige hechting laat toe dat het kind het leven verkent en daarin de nodige stappen zet om zich zo compleet mogelijk te ontwikkelen.

Er is sprake van verschillende hechtingsstijlen, en studies in Westerse en niet-Westerse culturen tonen aan dat hechting universeel is en dat men drie grote basispatronen van hechting overal ter wereld bij éénjarige kinderen terugvindt: veilig gehecht, onveilig-vermijndend gehecht en onveilig-ambivalent gehecht. De hechtingsstijl – de manier waarop we intieme relaties aangaan – beïnvloedt het zelfvertrouwen en het vertrouwen in anderen. Een veilig gehecht kind bijvoorbeeld, voelt zich geborgen, heeft een positief beeld van zichzelf en de ander, en heeft geleerd dat mensen met angst en lijden kunnen omgaan zonder erdoor verzwolgen te worden. Een onveilig gehecht kind daarentegen heeft geleerd met ouders om te gaan, die niet verdragen dat het zijn nood aan liefde uit. Het kind is vaak zo onafhankelijk en assertief dat het moeilijk steun en liefde kan aanvaarden. Of het toont een zeer afhankelijke hechting en een neiging tot zich vastklampen.

Hechting tussen mensen is een belangrijk element in de complexe emotie die wij *liefde* noemen. Het is iets dat je onbewust leert of meekrijgt en het patroon dat op jonge leeftijd wordt aangenomen is belangrijk voor het latere leven en de relaties die dan worden aangegaan. Al liggen de basishechtingen niet definitief vast en kunnen ze worden beïnvloed door latere ervaringen. Via de relaties die we

middels hechting aangaan ontwikkelen we ook (een deel van) onze eigen identiteit.

En niet te vergeten: hechting speelt in alle ontwikkelingsfasen van een mens (baby, kleuter, lagere schooltijd, pubertijd, adolescentie, volwassenheid, ouderdom); voor kinderen zijn de ouders de belangrijkste hechtingsfiguren en op volwassen leeftijd wordt dat dikwijls de partner.

Wat hierboven allemaal wordt beschreven gaat over het primaire hechtingsmechanisme dat begint te werken van zodra een mens wordt geboren. Een baby is geprogrammeerd om bij de ouders zorg op te wekken en ouders zijn geprogrammeerd om zorg te geven en het kind te koesteren. Van daaruit groeit de verbinding, de loyaliteit, de liefde. Maar we weten allemaal dat mensen zich niet enkel maar aan mensen hechten.

Het overlevingsmechanisme beperkt zich niet tot hechting aan de ouders maar breidt zich uit naar een ontelbaar aantal mogelijkheden van hechting, al dan niet passend of ondersteunend, al dan niet gezond of evenwichtig. In onze zoektocht naar veiligheid en innerlijke rust hechten we ons even goed aan materiële zaken, aan bezit, aan dieren, aan situaties, aan denkbeelden, aan land of volk of taal, aan concepten, aan kleuren, aan emoties, aan genotsmiddelen, aan pijn, ... aan alles wat je maar kunt bedenken en we doen dat niet alleen in onze baby- of kindertijd, maar gans ons leven lang.

◀> Opgroeien en loslaten

Vooraleer we geboren werden, vooraleer we ons gingen hechten, leefden we in onze moeder, we leefden in symbiose, in een biologisch één-zijn dat we later nooit meer zullen kennen.

We waren ons daarvan niet bewust en we weten er ook niets meer van, maar we waren daar, in die veilige, warme moederschoot, en dat moesten we loslaten. Dat was het eerste loslaten in ons leven.

En als we een mensenleven vanuit het standpunt van *loslaten* bekijken, dan zien we dat we met elke stap die we zetten, met elke

voortgang die we maken, ook iets moeten achterlaten, iets moeten loslaten. Als we niet kunnen loslaten, dan kunnen we ook niet groeien.

◀> Wat we zoal moeten loslaten:

- als boreling moeten we de gelukzalige moeder-kind-eenheid loslaten
- wanneer we leren stappen moeten we de veilige hand van mama durven loslaten
- als kleuter moeten we het idee dat we met mama (of papa) gaan trouwen loslaten
- als opgroeiend kind dat een persoonlijkheid ontwikkelt, dat een autonoom individu wordt, moeten we onze kinderlijke ideeën over onszelf, de wereld en de mensen loslaten
- we moeten bereid zijn onze kindertijd los te laten en de echte wereld te betreden
- we moeten onze afhankelijkheid van de liefdevolle zorg van onze ouders loslaten en leren voor onszelf te zorgen en verantwoordelijkheid te nemen
- als volwassene moeten we het zwart-wit denken loslaten en tegenstellingen leren integreren (ook in onszelf, bijvoorbeeld onze goede en slechte eigenschappen)
- we moeten het ideaalbeeld van onze vrienden loslaten, leren vriend zijn met onvolmaakte mensen
- we zullen veel van wat we voor onze kinderen hoopten en wilden moeten loslaten
- we zullen onze kinderen zelf moeten loslaten
- na een relatiebreuk of overlijden van de partner moeten we die persoon en ons gezamenlijk verleden loslaten om verder met ons leven te kunnen
- bij het ouder of oud worden moeten we het ene na het andere loslaten: onze kracht, onze energie, onze vitaliteit, onze kijk op de wereld, onze hoop op eeuwig leven, ...
- uiteindelijk zullen we onze gezondheid en zelfs ons leven moeten loslaten.

In al die verschillende stappen van ons leven moeten we kunnen loslaten en is loslaten een voorwaarde om een volgende stap te kunnen zetten en om te kunnen groeien. Dikwijls gebeurt dat spontaan en onbewust, maar het spreekt voor zich dat het niet altijd vlot en soepel verloopt en dat *moeten loslaten* heel wat spanning en verdriet kan meebrengen. Loslaten wordt dikwijls als een verlies aanvoeld en soms zie je pas later, als je achterom kijkt, dat het loslaten je ook iets heeft bijgebracht.

Loslaten gaat niet altijd vanzelf, soms is het moeilijk en vraagt het veel, soms wordt het afgedwongen en kom je er tegen in opstand, soms wil je een hele tijd terug naar de vorige fase of toestand, wil je niet echt groeien omdat wat je verliest zwaarder weegt dan wat je wint.

Het is dan ook een heel menselijke reactie dat we, wanneer we iets moeten loslaten, daarvoor compensatie zoeken in iets anders, dat we ons gaan hechten aan iets anders.

◀◇▶ Controle en greep op het leven

Als we hechting omschrijven als een overlevingsmechanisme, dan wil dit zeggen dat het uiterst belangrijk is, dat het van levensbelang is. Hechting is houvast, dat mogen we nooit onderschatten, dat maakt o.a. dat onze hechtingen zo sterk zijn.

Zoals we zagen biedt hechting ons veiligheid en geborgenheid en de mogelijkheid om te kunnen omgaan met angst en pijn. “Onze oudste angst heet niet toevallig verlatingsangst, de angst dat de ander ons in de steek zal laten, net zoals de oudste straf de verwijdering uit de groep is, het in de hoek gezet worden, met de rug naar de anderen - de pedagogische voorloper van de verbanning”, zegt psychoanalyticus Paul Verhaeghe. Volwassen worden betekent onder andere dat je dergelijke angsten de baas kunt, maar in tijden van stress, acute pijn of gevaar vallen we dikwijls terug in onze overlevingsmechanismen. Het is voor onze psychische gezondheid hoe dan ook noodzakelijk dat we ons veilig voelen, dat we het gevoel hebben een zekere controle of macht te kunnen uitoefenen over wat er in ons leven gebeurt.

Ons geloof in het hebben van controle bepaalt hoe we omgaan met onze kleine en grote tegenslagen, hoe gemakkelijk we opgeven of hoe hard we ons voor iets inzetten. Meestal doen we alles wat we kunnen om de gebeurtenissen van ons leven naar onze hand te zetten en ze te laten verlopen volgens onze eigen behoeften en verlangens.

Sommigen van ons krijgen met het opgroeien het gevoel dat ze hun omgeving min of meer kunnen beheersen, anderen krijgen een diep gevoel van hulpeloosheid. Tot welke categorie we uiteindelijk gaan behoren hangt af van onze persoonlijke voorgeschiedenis – én van onze hechtingsstijl.

Mensen die het gevoel hebben hun leven te kunnen beheersen, hebben het makkelijker:

- ze maken zich minder druk en hebben minder stress
- ze zijn gelukkiger dan mensen die het gevoel hebben van hulpeloos te zijn
- ze zorgen beter voor zichzelf
- ze proberen zo veel mogelijk de brokken te lijmen en verder te gaan
- ze zoeken een manier om te leven met wat onherstelbaar is
- ze voelen zich minder vlug een slachtoffer en als ze het wél worden, dan zullen ze het niet lang blijven.

Maar allemaal ervaren we vroeg of laat dat de controle die we kunnen uitoefenen over onszelf, over ons leven of over anderen, beperkt is. We hebben niet alles in de hand, we hebben niet altijd zoveel greep op ons leven als we zouden willen. Ook hier moeten we leren loslaten, wat niet gemakkelijk is. In onze frustratie of verdriet daarover zoeken we meestal tegengewicht en compensatie in iets anders. Ook hier dikwijls via het mechanisme van hechten. We laten iets (noodgedwongen) los en we hechten ons aan iets anders.

De vraag is natuurlijk of dit niet anders kan. Want al hebben we nood aan een zekere mate van controle, al is hechting een overlevingsmechanisme dat vaak onbewust tewerk gaat, we hebben ook allemaal de verantwoordelijkheid voor ons eigen leven, voor onze eigen ontwikkeling en voor ons eigen welzijn.

Volwassen zijn betekent o.a. dat je je niet achter mechanismen of patronen verschuilt maar ze leert zien en onderkennen. In ons leven ervaren we zeker ook de pijnlijke kant van hechting en zoeken we manieren om daarmee om te gaan. In die zin is het interessant om vanuit verschillende perspectieven naar hechten en loslaten te kijken.

◀> Kijken naar 'hechten' vanuit verschillende perspectieven

Een belangrijke opmerking die hier vooreerst gemaakt moet worden is dat er een wezenlijk verschil is tussen de termen *hechting* en *gehechtheid*. Robert Hartzema beschrijft die in zijn boek *Boeddhistische psychologie* als volgt:

Hechting (bonding), zoals we daar toe nu toe over hebben gesproken, is de basis voor elke gezonde relatie. “Alleen wanneer je je leert hechten, kan een werkelijke stroom van intimiteit, liefde en voldoening in je zelf ontstaan omdat je door de hechting contact maakt met een diep gevoel van onafhankelijk welzijn dat er gewoon is. Wanneer je als kind die hechting niet verinnerlijkt, is het later vaak moeilijk om een werkelijke band te voelen met een partner, een baan, je vrienden, je eigen kinderen en zelfs met jezelf. Als iets of iemand dan dichtbij komt, raak je in paniek. Als je vervolgens uit angst uit contact gaat, kun je dat wel boeddhistisch als *onthechten* benoemen, maar dat is het niet. Onthechten is pas mogelijk wanneer je ook echt durft vast te houden, echt durft te hechten”.

Gehechtheid (*attachment*), betekent dat je iets vastgrijpt en niet meer los laat. Dat is de hechting die ontstaat uit frustratie, uit compensatie. “Het is ongezond omdat je daarmee jezelf klem zet. Dat wat je vastgrijpt houdt jou ook vast. (...) Durf je je gehechtheid aan controle en bevestiging los te laten? Durf je je dwangmatige denken en je bezorgdheden los te laten? Waarom hou je je daar eigenlijk zo krampachtig aan vast? Wezenlijk gaat het hier om een gehechtheid die uit angst ontstaat, gehechtheid als emotionele verkramping. De gehechtheid die jou in haar greep houdt en bevrijding onmogelijk maakt”.

Laat ons nu eens vanuit enkele verschillende perspectieven naar *hechting* en *gehechtheid* kijken. De perspectieven waarover we het hier hebben zijn zeker verschillend, maar het ene is niet *beter* dan het ander. Het ene perspectief staat ook niet echt los van het andere, meestal is het zo dat ze mekaar overlappen en/of aanvullen en dat we vanuit die verschillende perspectieven samen naar de wereld en de fenomenen kijken.

◀◇▶ 1. Persoonlijk, psychologisch perspectief

Het persoonlijk, psychologisch perspectief is dikwijls de eerste invalshoek van waaruit we naar iets kijken. De manier waarop we *hechting* tot nu toe hebben benaderd is voornamelijk gebaseerd op het psychologisch perspectief. Deze zienswijze kun je heel concreet en stap voor stap toepassen op jezelf. Je ziet hoe hechting een belangrijke rol speelt in het bestaan en het ontwikkelen van een mens. Je leert hoe hechting zowel positieve als negatieve kanten heeft, hoe *voldoende hechting* een kind zelfvertrouwen geeft en een basis om op terug te vallen, en hoe *onvoldoende of te veel hechting* iemand kan belemmeren in de uitbouw van zijn persoon. Je kunt je eigen hechtingspatroon onderzoeken en daar rond werken als je het gevoel hebt dat dit nodig is. Je leert je gehechtheden zien en onderkennen, je wordt je bewust van de manier waarop je compenseert of jezelf *beloont*. Je kunt vanuit dit psychologisch perspectief een boeiend ontwikkelings- of groeiprogramma opstellen, dat kan bijdragen aan een betere zelfkennis en in het beste geval aan een gelukkiger en vrijer leven.

◀◇▶ 2. Existentieel perspectief

Kijken naar hechten en loslaten vanuit het existentieel perspectief wil zeggen dat je jouw situatie leert zien tegen de achtergrond van de algemeen menselijke conditie: we worden geboren en we hechten ons leven lang aan mensen, dieren en/of dingen, maar ons leven is beperkt en tegenstrijdig: we moeten eerst hechten om te kunnen loslaten, wie niet goed is gehecht kan moeilijk loslaten, wie niet kan loslaten kan niet groeien.

In het existentiële gedachtegoed verlaten we ons persoonlijk standpunt en kijken we op een algemene manier naar wat hechten en loslaten voor *een mens* betekenen. Het gaat hier niet meer om mijn persoonlijke hechting, waar ik al dan niet iets moet mee doen, maar om hechting als algemeen verschijnsel waar mensen mee te maken hebben. Het gaat ook niet alleen meer om onze hechting aan mensen, om de relatie met ouders of kinderen en de gevolgen die dat voor mijn persoonlijk leven heeft.

Vanuit het existentieel perspectief zien we dat hoe onze start in ons leven ook was, we vanaf een bepaalde leeftijd zelf verantwoordelijk zijn voor de manier waarop we dat leven uitbouwen en voor de zin die we er aan geven. Hier schuiven we niet de schuld in andermans schoenen; we leren zien hoe we zelf als mens onvolkomen en beperkt zijn en ook van daar uit handelen. We leren zien *hoe het is* en proberen onze verantwoordelijkheid te nemen en te accepteren wat niet kan veranderd worden.

Vanuit het existentieel perspectief zou je kunnen stellen dat hechting een sterke menselijke energie is die we op allerlei gebieden en in allerhande situaties kunnen waarnemen. De perceptie die we ervan hebben bepaalt de waarde die we er aan hechten en welke rol ze in ons leven speelt (laten we de hechting al dan niet toe? nemen we al dan niet het risico een relatie aan te gaan?).

Hechting kan op het gebied van menselijke relaties heel positief zijn is: gehechtheid ligt aan de basis van onze band met elkaar, van onze zorg voor mekaar, onze empathie, solidariteit, mededogen, enzovoort. Anderzijds maakt gehechtheid ons ook kwetsbaar: verlies brengt bijna altijd verdriet mee.

Dat onder ogen kunnen zien en in het reine komen met deze beperkingen en tragische aspecten van ons bestaan, draagt bij aan ons evenwicht en welzijn.



Hechten en loslaten, we maken het zo vaak mee..
- foto: <https://www.negativespace.co/wp-content/uploads/2017/01/negativespace-18.jpg>

◀▶ 3. Spiritueel perspectief

Kijken naar hechting vanuit een spiritueel perspectief leert ons onderkennen hoe hechting ons kan binden en hoe het een hindernis kan zijn om een spirituele weg te gaan. We leren bijvoorbeeld zien hoe gehechtheid het moeilijk maakt om een volledig gerealiseerd of verlicht mens te worden.

Vormen van hechting of gehechtheid die we vanuit het persoonlijk/psychologisch perspectief (nog) niet kunnen of willen loslaten omdat ze teveel deel uitmaken van onze identiteit of onze persoonlijke geschiedenis, kunnen we vanuit het spiritueel perspectief toch duidelijk zien als een obstakel en als een bron van lijden. Dit bewust worden in de spirituele dimensie kan de aanzet zijn voor verdere groei in ons persoonlijk leven.

(wordt vervolgd)
Lut Van Schoors



De voorname laan

Hier speelt gotiek met tierelantijntjes
bouwheer op een bedje van lavendel
kietelt burgers die zich ridder wanen
en bij een verlopen hertog drinken.

Hier brabbelen brave burgers onzin over
de mythische Pieter de Coninck en Jan Breidel
bij stevige pinten op een schild van de vriend
laven zij zich aan de fantasierijke overvloed.

Het gelag ontaardt in vragen over pijn
van steen, façade en vergankelijkheid.
Elders waakt Neptunus met zijn drietand
over Herman De Coninck, nomade tussen
tedere herinnering en wit bedrukt papier

tot de kantelen beginnen te wankelen
wanneer een zware wagen dwars
door de lavendel raast, de eeuwig gelende
tram achterna. De avond valt ook nog.

Verse lakens wachten lavendelfris.
Onder de traag voortschrijdende
sterren en de maan dromen wij allen
koning en koningin
tot de bijtjes zoem zoem zingen.

Jörg Pyl





Poëzievensters met Herman de Coninck



Zurenborg wijdt de 2de editie van *Poëzievensters* helemaal aan Herman de Coninck, de dichter die 20 jaar geleden stierf. 150 bewoners van de wijk in Antwerpen hangen een van zijn gedichten aan het raam zodat voorbijgangers zijn oeuvre kunnen (her)ontdekken.

Op 22 mei is het precies 20 jaar geleden dat Herman de Coninck in Lissabon is overleden. Om hem te eren staat het initiatief *Poëzievensters* in Zurenborg dit jaar helemaal in het teken van de dichter.

Sinds vandaag en tot eind september hangen 150 bewoners van de wijk in Antwerpen een van zijn gedichten aan het raam. Dat is geen toeval: vandaag zou De Coninck 73 zijn geworden. Het is zijn weduwe en auteur Kristien Hemmerechts die de gedichten heeft geselecteerd.

Poëzievensters ontstond vorig jaar op initiatief van onder meer toenmalig wijkdichter Jörg Pyl en Gazet van Zurenborg. Pyl noemt de keuze voor De Coninck als centrale figuur voor deze tweede editie logisch. “Hij was een man van de wijk en Kristien Hemmerechts woont hier nog steeds”, zegt hij.

“Herman zal dit jaar trouwens nog met verschillende andere evenementen worden herdacht, zoals een ingetogen viering op de Draakplaats op 21 mei - de vooravond van zijn overlijden - met muziek en poëzie voor jong en oud. Zurenborg is dan ook nog steeds een erg artistieke wijk met een heel eigen dynamiek, sommigen noemen het een dorp in de stad.”

Artikel overgenomen van www.deredactie.be van 21/02/2017.



Thich Nhat Hanh en Reine Land boeddhisme



Finding our True Home, Living in the Pure Land Here and Now

Het vertalen van het *Grote Reine Land Sutra*, heeft mij ertoe aangezet om ook eens te kijken welke visie andere boeddhistische stromingen hebben over de boeddha Amida en het Reine Land. Zo kwam ik terecht op dit boekje van Thich Nhat Hanh (TNH), enkel in het Engels en als e-book verkrijgbaar.

Het boek is opgesplitst in twee grote delen. In een eerste deel bespreekt TNH de praktijk van het Reine Land Boeddhisme. Het tweede deel is een commentaar van TNH op het Amithaba Sutra. Het eerste deel wordt voorafgegaan door de vertaling van het Amithaba Sutra door TNH vanuit het Chinees naar het Engels, die in grote lijnen overeenkomt met onze Nederlandse vertaling van het *Amidakyo*. We zullen nu verder ingaan op de visie van TNH op de praktijk van het Reine Land Boeddhisme.

Eerst gaat hij in op de vraag waar het *Reine Land* zich bevindt. Volgens TNH is dit heel simpel, namelijk daar waar er liefde en begrip is en waar mensen hun eigen lijden en dat van anderen kunnen omzetten naar vreugde. Volgens hem is de notie dat het Reine Land zich ergens ver weg van hier in het Westen zou bevinden, enkel voor beginners! Als we maar met aandacht leven in het huidige moment, dan kunnen we Amida en het Reine Land overal om ons heen ervaren.

In ieder van ons is de wil aanwezig om net als Amida een land van gelukzaligheid te scheppen, maar soms doen we te hard ons best. TNH geeft een voorbeeld: we willen een meditatiecentrum oprichten, maar we gaan zo op in de organisatie ervan en in geldinzameling, dat we geen tijd meer hebben om voor onszelf te zorgen. We raken onze innerlijke rust en ons goed humeur kwijt en het wordt onmogelijk voor ons om zo een *Rein Land* te creëren.

We moeten er dus voor zorgen dat we met al onze ijver ons doel niet voorbijschieten. In het *Kleine Reine Land Sutra* wordt er gesproken over de dharma die hoorbaar is in het ruisen van de bladeren aan de bomen en het zingen van de vogels, maar waar niet over gesproken wordt, zegt TNH, is de bijdrage van de inwoners aan het Reine Land. Boeddha Amida mag dan wel vol liefde en mededogen zijn, maar als de inwoners van het Reine Land rondrennen alsof ze door de duivel achterna gezeten worden, dan verdwijnt dat Reine Land onmiddellijk. Het enige dat we moeten doen is aandacht hebben voor wat er in en rondom ons gebeurt en dan dragen we al een steentje bij. Een Rein Land wordt ook niet door één persoon gemaakt, maar door een groep mensen, een sangha.

Als TNH spreekt over *Other Power of Anderkracht*, dan heeft hij het altijd over de kracht van de sangha en over het feit dat we voor veel dingen afhankelijk zijn van anderen. Zonder Anderkracht zouden we onze eerste levensjaren niet overleven.

TNH spreekt van drie niveaus van beoefening. Hij benadrukt wel dat het hier niet gaat om drie niveaus van beoefenaars. Ze zijn allemaal evenwaardig aan elkaar.

Op het onderste niveau beschouwen we boeddha Amida als een historische figuur en het Reine Land als een paradijs ver weg ergens in het Westen, waar we na onze dood geboren kunnen worden om verder tot boeddha te evolueren. Op dit niveau hebben we geluid nodig en beelden om onze aandacht op de boeddha te kunnen vestigen. We reciteren constant de nembutsu en trachten de boeddha en het Reine Land te visualiseren.

Op het middelste niveau moeten we nog heel vaak onze geest bewust op de boeddha richten om de *juiste aandacht* te hebben, maar hebben we toch al een deel van de goedheid van de boeddha in ons geïntegreerd. We hebben geleerd om enkel heilzame gedachten te hebben. En als we enkel heilzame gedachten hebben, is er geen plaats voor onheilzame gedachten en gaan we automatisch de juiste acties ondernemen.

Op het hoogste niveau is het niet meer nodig om de Naam te reciteren want dan zien we in dat boeddha Amida ruimte en tijd overstijgt. De boeddha is altijd in ons aanwezig en bevindt zich overal en niet alleen in Ekō jaargang 40 nr 1 (*of Ekō nr 153*)

een paradijs in het Westen. Amida is dan onze eigen ware natuur of boeddhanatuur en het Reine Land bevindt zich in ons eigen hart en onze eigen geest.

TNH benadrukt dat ieder op zijn eigen manier oefent en dat alle niveaus hun vruchten afwerpen. Devotie bijvoorbeeld zoals we bij de beoefenaars van het onderste niveau zien, kan helpen onze nederigheid en dankbaarheid te cultiveren.

Belangrijk punt is ook dat TNH het Reine Land boeddhisme als één aspect van meditatie beschouwt. Meditatie en Reine Land, zegt hij, verschillen van elkaar enkel in woorden, maar niet in essentie. Iemand die mediteert zoals in de tijd van de boeddha, kan het Reine Land zien als hier en nu, als *vreugdevol verblijven in het huidige moment, of dwelling happily in the present moment*.

*“Pure Land without meditation is a Pure Land of the future,
Our own mind is a land of purity.
Meditation and Pure Land are not two”.*

Als Reine Land boeddhisme geen meditatie inhoudt, dan is het enkel een investering in de toekomst. Indien wel, dan is het Reine Land hier en nu onmiddellijk beschikbaar.

Voor TNH is meditatie veel meer dan enkel de formele zitmeditatie. Voor hem is meditatie aandacht hebben voor wat hier en nu is. Daardoor zien we dat er in feite al aan veel voorwaarden om gelukkig te zijn, wordt voldaan en dat we niet moeten wachten tot na onze dood om in het Reine Land te vertoeven!

Een mooi beeld om af te sluiten : als we Namo Amida Butsu zeggen, dan verschijnt er al een knop van een lotusbloem in het Reine Land. Of die lotusbloem snel of traag groeit, hangt af van wat we dagelijks doen maar ze is enkel en alleen voor ons gereserveerd. We zijn alleszins verzekerd van een plaats in het Reine Land.

Heidi



Schaduwen

Wanneer je wandelt onder lantaarnpalen,
zullen schaduwen je achtervolgen.
Zij komen je om de tien stappen halen,
om dan terug afscheid te nemen zonder gevolgen.
Je hoort ze telkens achter je bewegen,
en raakt er met de beste wil niet van af.
Ze blijven mee wandelen tot aan donkere wegen,
om daarna te verdwijnen in hun eigen graf.

Erwin Verwimp



Het leven

Iedereen heeft zijn zorgen,
je kunt ze niet vergelijken met elkaar,
ze verschillen vandaag van morgen,
maar toch blijft het leven wonderbaar.
Maak daarom geen zorgen,
om de dag van morgen,
want morgen is het dezelfde dag als vandaag,
soms met zon en dan weer een regenvlaag.

Erwin Verwimp



stupa's in grote verscheidenheid



*John trakteerde ons op een interessant gastgesprek over de stupa.
Hieronder vinden jullie de interessantste weetjes uit zijn voordracht.*

Andere namen voor stupa zijn: stoepa, thupa, pagoda, pagode, chorten, caitya, chedi, dhatugarbha, dagoba (reliëk-ontvanger). Een **stupa** is een massief, half kogelvormig stenen bouwwerk, omgeven door een vierkant hekwerk en bekroond met één of meer parasols als teken van vorstelijke waardigheid. De nu meestal stenen balustrade (vedika) zijn geïnspireerd op de omheiningen die vroeger van hout waren en de “heilige” ruimte afbakenden.

De stupa, aanvankelijk alleen bestemd als bewaarplaats van de as van Boeddha, die volgens de legende over de gehele boeddhistische wereld verspreid zou zijn, ontwikkelde zich langzamerhand tot bewaarplaats van relikwieën van Boeddha en zijn leerlingen. Later werden ook stupa's opgericht ter herinnering aan gedenkwaardige gebeurtenissen in de geschiedenis van het boeddhisme.

*Zelfgemaakte stupa op
lotusbloemvoet
bestaande uit
recyclagematerialen.
foto: John*



◀◊▶ Algemene kenmerken

Om het bouwwerk loopt gewoonlijk een processiepad (pradakshinapatha), aan de buitenzijde afgesloten door een hekwerk met toegangspoorten (torana's), beide rijkelijk versierd met beeldhouwwerk. Toegewijde volgelingen huldigen de stupa met een rituele rechtsdraaiende ommegang (pradaksina). Volgens sommige bronnen wordt deze soms ook tegen de klok in gedaan.

Alle onderdelen hebben een symbolische betekenis. De stupa symboliseert het parinirvana van de Boeddha, maar ook zijn immanente aanwezigheid.

Een stupa bouwen wordt ook beschouwd als meditatieve daad: het bouwen van zelfs een kleine heuvel in het zand met de bedoeling hem als een stupa te eren, zou tot verlichting kunnen leiden. Oorspronkelijk bevatte de stupa als graftombe de as van de Verlichte. Later werd de tombe een monument ter nagedachtenis van de Boeddha en zijn leer.

De oudste vorm had een vierkante of ronde onderbouw met een bolvormige romp of tamboer. Op de tamboer stond een kubus (harmika). Die was bekroond met een pinakel of spits (chattravali). In de loop van de eeuwen onderging die eerste vorm wijzigingen, maar de drievoudige indeling bleef. De bijzonderste vorm is wel de klokvormige stupa. Volgens sommige geschiedkundigen verwijst deze vorm symbolisch naar het lichaam van de Boeddha. Soms ziet men er ook de verticale voorstelling van de kosmos in. Oorspronkelijk was het een koninklijk graf dat uit een met metselwerk bedekte grafheuvel bestond. Vervolgens werd het bouwkundig ontwerp voor altijd vastgelegd.

Er bestaan verschillende typen stupa's of chedi's, afhankelijk van het feit of ze menselijke relikwieën bevatten, voorwerpen die aan de Boeddha hebben toebehoord, beelden of heilige boeken. De dome-stupa is het type dat het meest voorkomt in India, Sri-Lanka, Birma en Thailand. De terrace-stupa komt voor in Tibet en Nepal. De tower-stupa in China en Japan. De grootte kan sterk uiteenlopen, van zeer klein tot heel omvangrijk.

◀◊▶ Thailand

De hoogste ter wereld is die van Nakhon Pathom, 60 km ten westen van Bangkok in Thailand: deze is 127 m hoog. Het is een buitensporige uitvergroting van een omgekeerde bedelnap. De spits met de ringen symboliseert de 7 parasols die naar de waardigheid van de Boeddha verwijzen. De exacte ontstaansgeschiedenis is niet bekend.

Het voornaamste boeddhistische ritueel schrijft voor dat men met de klok mee rond de chedi wandelt. Hierbij houdt men de ogen voortdurend gericht op de bas-reliëfs waarin het leven van de Boeddha wordt uitgebeeld, terwijl men zich al mediterend over zijn daden en de gevolgen daarvan bezint.

Thailand bezit zeer veel van dergelijke monumenten. In het noordoosten op de rechteroever van de Mekong ligt de chedi van Wat Phra That Phanom. Hij behoort tot de oudste van Thailand, er zou ooit een rib van de Boeddha in bewaard zijn. Ten oosten van Phuket aan de golf van Thailand in Nakhon Si Thammarat staat de chedi van de Wat Mahathat. Deze is met 270 kg goud belegd.

De chedi is de oorspronkelijke kern van het tempelcomplex en werd in het begin van de 14de eeuw opgetrokken. In de pagode van de Wat Traimit aan de buitenkant van de Chinese wijk in Bangkok staat het grootste massief gouden Boeddhabeeld ter wereld. Het weegt vijf en een halve ton. Dik pleisterwerk en eventueel ook zijn gewicht, heeft het beeld eeuwen behoed voor diefstal.

◀◊▶ Nepal

Bekende Nepalese stupa's hebben op hun harmika langs elke zijde ogen staan. De Svayambhustoepa in Kathmandu heeft een rond hoofdgedeelte van twintig meter breed. Daarop staat een vierkante harmika met de twee half gesloten oogleden¹ die deze stupa wereldberoemd maakten. Svayambhu betekent “uit zichzelf ontstaan”.

¹ zie foto op voorkant van deze Ekō.



*Deze stupa bezochten we samen met Chewang tijdens de Nepalreis.
foto: Fons - 23/09/2010*

Volgens een legende manifesteerde de oerboeddha zich als een schitterend juweel in een lotusbloem op het water van het Nagavasameer in de vallei van Kathmandu. De bodhisattva Manjusri liet het meer droogleggen, zodat de mensen de Svayambhu konden benaderen en vereren. Op dezelfde plaats kwam later de gelijknamige stupa te staan. De kern van het monument dateert waarschijnlijk uit de

4de eeuw en ging na verloop van tijd op in latere toevoegingen.

◀◻▶ Tlbet

De stupa van Gyantse bij het kloostercomplex van Palkor Chode in Tibet heeft een bijzonder complexe bouwstructuur en drukt een heel subtiele architectonische symboliek uit.

De stupa heet ook Kumbum, wat “100 000 afbeeldingen” betekent. Deze naam verwijst naar het onschatbare beeldenrepertorium waarmee alle kapellen op de verschillende verdiepingen zijn opgeluisterd. Hij is 32 m hoog en is gebouwd als een driedimensionale mandala die de heilige berg Meru symboliseert.



*Borobudur-Nothwest-view.jpg, Gunawan Kartapranata 12/06/2008,
<https://commons.wikimedia.org/wiki/>*

Er zijn stupa's die ondersteund worden door olifanten, lotussen, boeddha's; stupa's die als grondplan een mandalapatroon hebben of in groep een mandala vormen. De stupa van Borobudur in Java (Indonesië) is daar een goed voorbeeld van. Het is een terrasvormige, afgeknotte piramide. Ze staat op een rond, drievoudig voetstuk en is bekroond met een stupa. Enerzijds zijn de opbouw en versieringen die van een mandala, een driedimensionale voorstelling van de boeddhistische kosmos. De verschillende hoogten symboliseren de verschillende werelden en bewustzijnsstadia van een spirituele evolutie. Anderzijds is het een bijzonder complexe variant van de stupa waarvan de top het eindpunt van de weg van bezinning is.

Rijen miniatuur stupa's of chortens komen voor bij “monastic compounds” of kloostercomplexen en markeren de plek waar relieken of “heilige” personen begraven zijn. De stupa of reliekontvanger bevatte de as – maar ook een ander relikwie van de Boeddha en vervulde het monument met “macht”. Daarom straalt de stupa als een magische talisman zijn weldadige en machtige energie uit over iedereen die het monument benadert en huldigt.

De aanwezigheid van de Meester zelf is besloten in zijn relikwieën. Maar ook in die van alle grote boeddhistische meesters, want ook in hen zijn de Boeddha en zijn leer besloten. Welke relikwieën stupa's

ook bevatten, ze stralen altijd een krachtige, weldadige spirituele en materiële energie uit. In de verschillende landen van Azië hebben ze andere vormen, maar ze fungeren altijd als reliquarium.

De vorm van de pagode wijkt helemaal af van de oorspronkelijke vorm van de Indiase stupa. Alleen de functie van reliekhouder bleef bewaard. Het is een torenachtig boeddhistisch tempelgebouw, een variant van de Indische stupa. Pagodes hebben drie tot dertien, vaak zeven verdiepingen, ieder met een afdak. Kenmerkend zijn deze opzij uitstekende, dikwijls naar boven gebogen daken.

◀▶ Japan

De oudste, Chinese en Koreaanse pagodes waren van hout en stonden model voor de Japanse, die altijd van hout is. Tot de oudste nog bestaande behoort de pagode van het Horioedji-complex (Horyuji) bij Nara, Japan (begin 7de eeuw), vijf verdiepingen hoog en opgetrokken



op een stenen soubassement (grondmuur). De gebouwen van deze tempel zijn de oudste houten bouwwerken ter wereld. De kondo en de pagode zijn typische Chinese kloostergebouwen, maar het bouwplan is nergens in China, Korea of op andere plaatsen terug te vinden. Op 300 m ten westen van de kloosterpoort van het Shaolin Si klooster ligt het Talin Pagode Woud, de beroemdste monniken begraafplaats in China.

Horyu-ji, by 663highland - Own work, CC BY 2.5, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1299454>

In de 260 grafpagodes en grafheuvels, waarvan de oudste dateert uit de tijd van de Tang-dynastie, wordt de as van de abten bewaard.

◀◊▶ China

De Grote Pagode van de Wilde Gans, 652 n. Chr. in Xi'an (China) is 64 meter hoog. Na zijn terugkeer uit India liet Xuanzang een pagode bouwen om de manuscripten die hij had meegebracht, in op te bergen. De merkwaardige naam van deze pagode is terug te voeren op een legende die door Xuanzang uit India zou zijn meegebracht (Xuanzang was een monnik die in de 7de eeuw een jarenlange, avontuurlijke reis naar het noorden van India ondernam). Volgens dit verhaal kwam in antwoord op de gebeden van een aantal hongerige, boeddhistische monniken een grote wilde gans met een plof uit de hemel vallen. Maar in plaats van de gans op te eten begroeven de monniken het dier om hun dankbaarheid te betonen.

De Famen-Si (Famen-tempel), ongeveer 115 km ten noordwesten van Xi'an, is een bijzonder heilige plaats voor boeddhisten, want hier worden vier van Boeddha's vingerkootjes bewaard en vereerd. In 1981, tijdens restauratiewerken aan de crypte, nadat een deel van de pagode was ingestort waarin de relikwieën bewaard worden, zijn meer dan 1000 lang vergeten offervoorwerpen gevonden. Famen-Si dateert uit de tijd van de Oostelijke Han-dynastie en is ongeveer 1 800 jaar oud. In China, Korea en Japan fungeert de pagode ook als reliquarium voor de stoffelijke resten van beroemde monniken.

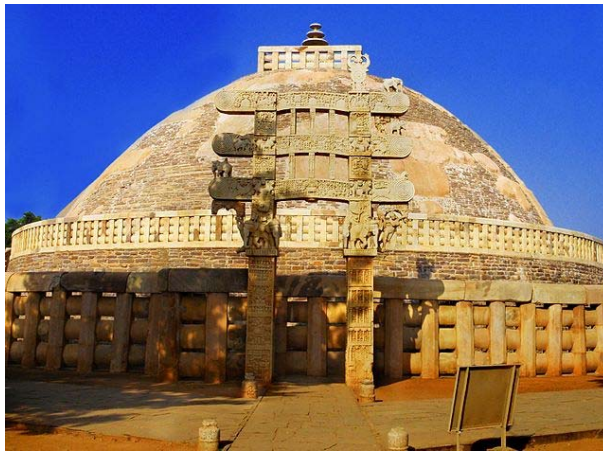
◀◊▶ India

De Dhamekha-stupa in Sarnath India staat op de traditionele plaats van Boeddha's eerste preek. Het bestaande gebouw is over een vroegere stupa heen gebouwd die dateert uit de tijd van Ashoka. De stupa heeft een diameter van 28 m en een hoogte van 13 m. Het bovenste gedeelte van de structuur is onvoltooid.

De Mula Gandhaduti Vihara, een moderne tempel in Sarnath, bezit een afstammeling van de vijgenboom waaronder de Boeddha tot verlichting is gekomen. Ashoka liet in Bodhgaya bij de bodhi-boom

(banyan) een heiligdom bouwen dat in de 2de eeuw plaats maakte voor de huidige Mahabodhi-tempel. Bij de westelijke muur vindt u de bodhi-boom, althans: een vervangend exemplaar. De oorspronkelijke boom werd neergehaald door Ashoka voordat hij zich tot het boeddhisme had bekeerd. Een nieuw exemplaar werd omgehakt door Ashoka's jaloerse gemalin. Een volgende door Shasanka, een hindoe koning uit Bengalen. De directe voorganger van de huidige boom kwijnde weg in de 19de eeuw. Onder de boom bevindt zich de Vajrasana (diamanten troon), een stenen plaat die de plaats markeert waar de Boeddha zat toen hij tot verlichting kwam.

Onder de bescherming van Ashoka verspreidden de boeddhistische invloed en de bijbehorende monumenten zich naar de meeste delen van het Indiase subcontinent. De vroegste nog bestaande resten van boeddhistische monumenten zoals kloosters en stupa's, kunnen worden toegeschreven aan het tijdperk van Ashoka (3de eeuw v. Chr.).



*Sanchi, by Raveesh Vyas, 22/02/2009, cc-by-sa-2.0
<http://flickr.com/photos/32392356@N04/3311834772>*

Sanchi, ten noorden van Bhopal Midden-Indië, heeft de oudste boeddhistische structuren zoals o.a. de grote stupa die origineel gebouwd werd onder keizer Ashoka in de 3de eeuw v. Chr. Daar bevinden zich relikwieën van Gautama Boeddha. De torana's, die er

rond staan, zijn de vier poorten waar de afbeeldingen van Boeddha's leven in uitgehouwen zijn en ze vormen het symbool van elk van de vier windstreken. Met zijn prachtige beeldhouwwerk in honingkleurig zandsteen is Sanchi een boeddhistisch pelgrimsoord. De figuur van Ashoka is weliswaar legendarisch, maar zijn propaganda voor het boeddhisme was ongetwijfeld doorslaggevend voor het succes ervan in India en de aangrenzende landen.

Men stelt hem verantwoordelijk voor het derde concilie in Pataliputra, het verdelen van de relikwieën van de Boeddha over vierentachtigduizend stupa's –een symbolisch getal –en voor missies zowel in zijn eigen rijk als naar de landen in de Himalaya, Birma en Sri Lanka. Naar dit laatste land stuurde hij zijn eigen zoon Mahinda. De zus van deze monnik, Sanghamitra, een non, schonk aan Sri Lanka een loot van de bodhi-boom. Daar groeide de boom uit die vandaag nog op de heuvel van Mihintale bij Anuradhapura wordt vereerd.

De Mahathupa of “Grote Stoepa” heeft die naam vanwege zijn reusachtige afmetingen met een diameter van bijna honderd meter. Daarmee was dit destijds de grootste stoepa van de boeddhistische wereld. Het monument werd toen al bezongen om de relikwieën van de Boeddha, maar het wordt ook vandaag nog met veel overgave vereerd.

◀◻▶ Sri-Lanka

Onder de regering van koning Meghavana kwam een van de grootste relikwieën van Boeddha, zijn linker bovenhoektand, naar Sri Lanka. De tand die na Boeddha's verbranding uit de as werd gehaald, had al een avontuurlijke reis achter de rug, toen hij in 313 uit India naar Sri Lanka werd gebracht, verborgen in de haardos van een prinses. Vele verhalen zijn erover in omloop. Zo verhuisde hij in 1283 naar India, maar kwam enige tijd later weer terug naar Sri Lanka. De tand zou door de Portugezen in Goa verpulverd zijn in een vijzel maar de boeddhisten beweren echter dat dit slechts een namaaktand was. Vanaf de Anuradhapura-periode verhuisde de tand steeds mee, wanneer de hoofdstad van het Singalese rijk verplaatst werd. Zo kwam hij uiteindelijk in Kandy terecht.

De linkerbovenhoektand is 2,5 cm groot en wordt bewaard in een reliekkamer op de bovenste verdieping van de Inner Temple.

Hij is opgeborgen in een schrijn, bestaande uit zeven in elkaar passende kleine gouden dagoba's², waarvan slechts de buitenste wordt getoond en dit laatste alleen tijdens de poya-uren. De gouden dagoba's staan achter kogelvrij glas van Japanse makelij. Dagelijks om 18.15u wordt een muzikale oproep tot de gelovigen gedaan. Men geeft bloemen en geld. Dit voorwerp bevindt zich in de Tempel van de Tand te Kandy, waar het vereerd wordt en doel is van bedevaarten in juli en augustus, tijdens het kleurige feest van de Esala Perahera.

In Kataragama, op de plaats waar de historische Boeddha tijdens zijn derde bezoek aan Sri Lanka mediteerde, heeft men de dagoba Kirivehara gebouwd. De Thuparama-dagoba of Dalada Maligawa is de oudste dagoba van Sri Lanka, gebouwd in de 3de eeuw v. Chr. om er een sleutelbeen van Boeddha te bewaren. De witte dagoba, die in 1842 werd gerestaureerd, staat tussen de bomen op een terras met een mooie balustrade en met een groot aantal zuilen in vier concentrische cirkels. Zij droegen vroeger het ronde dak van de galerij. Boven op de met groen begroeide heuvel Missaka in Mihintale, staat nu de Mahia Seya-dagoba. Hij heeft een lichtgrijze, haast witte koepel, met daarop een eveneens lichtgrijs platform met een kegel. Volgens de overlevering bevat de koepeltoren een haar van de Boeddha.

Khushinagar is de plaats waar de Boeddha in de 5de of 6de eeuw v. Chr deze wereld zou hebben verlaten en het parinirvana zou hebben bereikt. De Muktabandhana-stupa zou daar door de Malla's, de toenmalige heersers, zijn gebouwd om de relikwieën van de Boeddha in te bewaren.

² Nvdr: dagoba wordt gebruikt voor stupa's in Sri Lanka, meestal met een driezijdig voetstuk en een koepel met erbovenop een klein paviljoenachtig bouwwerkje en een spits. Bron: <http://www.encyclo.nl/lokaal/10491> .
Ekō jaargang 40 nr 1 (of Ekō nr 153)

◀◊▶ Birma

In Pagan (Birma) zijn bijzonder opvallend de met jataka-tegels versierde stupa's op hoge voetstukken in de vorm van steeds hoger op elkaar gestapelde terrassen. Het hoofdgedeelte van de stupa rust op een achthoekige onderbouw met een vierkant voetstuk. Daarop staat het ronde, klokvormige reliquiarium met een hol of bol profiel. De Shwedagon-stupa in de huidige hoofdstad Rangoon (Yangon) is een van de heiligste monumenten van het land en een bedevaartsoord voor alle theravadins.

Volgens de legende vertrokken twee handelaars naar India waar zij de Boeddha ontmoetten. De handelaars deelden hun maaltijd met hem, waarvoor de Boeddha hen bedankte met enkele van zijn haren. Bij hun terugkeer liet de plaatselijke koning de stoepa optrekken voor die kostbare haren. Eveneens te Pagan in de Shwezigon-pagode worden een sleutelbeen en voorhoofsbeen van de Boeddha bewaard. Het enige Zuidoost-Aziatische land waar een stupa bouwen meer verdienen oplevert dan een oude stupa restaureren is Birma. Dat is de reden waarom rond alle oudere stupa's voortdurend nieuwe verschijnen.

Heel typisch voor de stupa's van Birma is ook hun hti. Dat metalen juweel prijkt boven op de pinakel. De hti symboliseert net zoals de vlam van de usnisa het licht dat alle boeddha's uitstralen. Verering bij stupa's of chaitya's bestaat volgens vroege teksten al sinds Boeddha zelf en is een belangrijk aandachtspunt geworden van de boeddhistische rituele activiteit. Deze bouwsels bevatten doorgaans “heilige” voorwerpen – zoals de lichamelijke resten van boeddha's, heiligen en gerespecteerde leraren, voorwerpen die ze gebruikten of boeddhistische teksten – en uiteenlopende andere gunstige voorwerpen.

In de traditionele verhalen staat dat Boeddha's stoffelijk overschot al snel na zijn dood werd verdeeld in acht delen en dat elk deel in een stupa werd gelegd. De relikwieën van de Boeddha zijn zo waardevol dat ze wijd en zijd verspreid moesten worden, opdat ze toegankelijk zouden zijn voor zoveel mogelijk mensen. Wat de historische waarde

van een specifiek relikwie ook moge zijn, de verering van relikwieën is al meer dan twee millennia lang heel belangrijk in de verspreiding en het behoud van de boeddhistische traditie.

John



tao



acryl op Japans papier / paneel - 100 x 100

er is iets in de dingen dat ontroert,
't is niet de schoonheid van een bloem,
noch het pasgeboren kind.
het is daar in,
maar ook daar achter,
het is daar boven,
maar ook daar onder.
het zijn de sappen in de wortels,
en het kloppen van een hart,
het is het zien zonder te kijken
en het luisteren zonder horen.

het is de hemelse weg naar de bron

André De Nys



De voorbije winter doet ons beseffen dat ons **tempelgebouw** in de loop van dit en volgende jaren wellicht een aantal belangrijke isolatie- en herstellingsingrepen kan gebruiken. Daartoe voorzien we de oprichting van een werkgroep die dit dossier in detail kan voorbereiden. Interesse voor medewerking?



Met deze **Ekō** is de publicatie van ons **kwartaalblad** weer op *normale* snelheid gekomen. We appreciëren het ten zeerste dat je hieraan zou wensen mee te werken met een zelfgeschreven tekst, een gedicht of boekbespreking. Laat het ons via info@jikoji.com weten.



De jaarlijkse **Algemene Vergadering** van de vzw Centrum voor Shin-Boeddhisme heeft plaatsgehad op zondag 12 februari. We willen vooral bereiken dat diverse taken voortaan door sanghaleden worden opgenomen, zodat de groep is voorbereid voor de toekomst. Daarmee is ons 40ste werkjaar alvast



We verzorgen nogmaals een paar initiatieven voor **scholen**: 7 interviewlessen bij 13-jarigen in het Kardinaal Van Roey-Instituut (te Vorselaar en Lille) in het kader van hun “Dialogoog tussen levensbeschouwingen”. Ook dit jaar bezoekt de Abdijschool van Zevenkerken (te Brugge) ons voor een korte meditatieoefening en een korte inleiding over Shinboeddhisme. Daarnaast komen geregeld een paar studenten naar onze tempel voor schoolopdrachten.



We bieden iedere 4de dinsdag van de maand de kans aan een **gastpreker** om het dharmagesprek te verzorgen. We verwelkomen je van harte. Wellicht kan je voordracht nadien worden opgenomen in Ekō - zoals Johns werkje dit kwartaal...



Rooster der bijeenkomsten – lente 2017

Je bent iedere dinsdagavond welkom om 20 uur voor het **dharmagesprek** (de leer van de boeddha).

Wens je ook de **ceremonie** mee te maken, kom dan om 19:30 uur.

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

A (algemeen boeddhisme), **B** (Jōdo-Shinshū) of **C** (raakpunten).

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 ook voldoende ruimte voor inbreng van de deelnemers.

Voel je dus welkom!

dharmagesprek iedere dinsdag 20-21.30 u.

maart 2017	C1 - <i>Hiroshima & Nagasaki: herdenking atoombommen Sadako - and the Thousand Paper Cranes (bib C1/Coe/1916)</i> The Flame in Memory - The Aki-Monto Atomic Bomb Experience (C1/Fla/700)
april 2017	A8 - <i>Begeleid je tiener op zijn/haar boeddhistisch pad</i> Wide Awake - A Buddhist Guide for Teens (A8/Win/1778)
mei 2017	B6 - <i>Leer actief deelnemen aan een boeddhistische ceremonie</i> Dharma School Service Book (B6/Dha/1739)
juni 2017	C2 - <i>Boeddhisme neemt elementen van plaatselijke cultuur over</i> Shinto - oorspong, geloof, gebruiken, festivals, geesten, heiligdommen (C2/Lit/1762) Boeddha's en kami - De ontwikkeling van de Japanse religie (C2/udV/2289)

ceremonie iedere dinsdag 19.30-20 u.

	mrt	apr	mei	jun
Sambutsuge	21	25	23	27
Juseige	28		02	06
Amidakyo	07	11	09	13
Junirai	14	18	16	20
Shoshinge zondag 10 u.		di. 04 zo. 09	di. 30	

meditatiesessie verantwoordelijke

veelal 2de donderdag van de maand	19.30-21 u.	Sven Vanderbiest (sven.vanderbiest@telenet.be)
--------------------------------------	-------------	---

cursus 's zaterdags 10-12.30 u.

Dit voorjaar zijn er geen cursussen gepland.

extra activiteiten

di 21/03 19:30 **O-Higan** (Lente-equinox)

zo 09/04 10 u. **Hanamatsuri** (Bloemenfeest, geboortedag van de Boeddha),
aansluitend om 12 u.: eenvoudige maaltijd

Hou de website in de gaten... of beter nog:
blijf op de hoogte en schrijf je in via: <http://eepurl.com/bbbkGr>





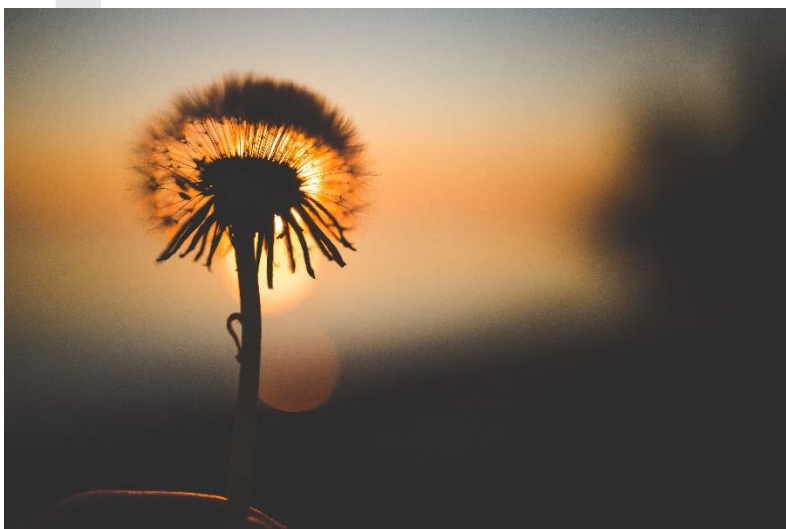
Tempel van het Licht van Mededogen
Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw

JIKŌJI
慈光寺

Pretoriastraat 68 - B-2600 Antwerpen (Belgium)
www.jikoji.com ✉ info@jikoji.com

Verantwoordelijk uitgever
Rev. Daijō Fons Martens

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



*Prachtig: paardenbloem bij zonsondergang. Morgen blaast de wind de
zaadjes misschien weg... Leven in het hier en nu, en... loslaten!*

- foto: www.negativespace.co

Werkten mee aan dit nummer

André De Nys, Chewang Palden Bhutia, Erwin
Verwimp, Heidi Verwimp, John Roosemeyers, Jörg
Pyl, Lut Van Schoors



Drukkerij Copymatic - 2600 Berchem