

回
向

Ekō

bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Amida Boeddha beeld in jikōji

*gebeeldhouwd door Kokei Eri,
met kirikane (bladgoud opgelegd
met penseel) door Sayoko Eri*

schenking van IABC

foto: Fons - 25/02/2011

jaargang 40 nr 2
zomer 2017
(of Ekō nr 154)

driemaandelijks tijdschrift
afgiftekantoor 2600 Berchem Uitbreidingsstraat
erkenningsnummer P303143

Inhoud

Oefenen in loslaten	1
Droom yoga	11
Nieuws uit de sangha	17
Wat ooit begon, zal ooit eindigen!	19
Tempel-symbolen - deel 1	24
Tao Te Tjing voor kinderen	30
Rooster der bijeenkomsten – zomer 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 maandelijkse 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).



Oefenen in loslaten



◀▶ Oefenen in loslaten - algemeen

Loslaten is gewoonlijk niet iets wat je concreet doet, in één keer, op een bepaald moment. Wanneer je achteruit kijkt naar een moeilijke gebeurtenis of periode in je leven en vast stelt dat pijn, verdriet of wanhoop daar rond zijn verdwenen, dan kun je tot de vaststelling komen ‘dat heb ik losgelaten’. Maar dikwijls is het moeilijk om het juiste moment aan te duiden waarop het loslaten gebeurde of aan te geven wat juist het loslaten heeft mogelijk gemaakt. Loslaten is meestal niet een eenmalige daad, maar veeleer een proces.

Loslaten gaat over een open en nieuwsgierige manier van kijken en denken en van ‘hier-en-nu’ in het leven staan, met de mensen en de dingen zoals ze zijn, niet zoals wij ze graag zouden willen hebben.

Loslaten gaat ook over (durven) veranderen; ook over stoppen met wegrekken van wat ik als onplezierig ervaar en dat in mijn leven (durven) toelaten.

Daarnaast gaat loslaten ook over een attitude, geïnspireerd door de leer van de Boeddha en gebaseerd op het achtvoudige pad. Wat belangrijk is als je wilt oefenen in loslaten, is dat je voortdurend in jezelf onderzoekt waar je gehechtheid zit en dat je daarin eerlijk bent met jezelf. Elke situatie, elk voorval dat pijn doet duidt op een zekere gehechtheid: gehechtheid aan je ego, aan dierbaren, aan je werk, aan het beeld van jezelf,... Ook als je vindt dat je ‘onthecht’ bent omdat er weinig is dat je echt raakt, is het nodig te onderzoeken in hoeverre dat onthechting of onverschilligheid is, of een tekort aan hechte, warme banden.

Er zijn ontelbare vormen van gehechtheid. Vasthaken, verstrikt raken, toehappen, vastgrijpen, vastpakken, vastklampen, vastzitten, vastbinden, ... allemaal woorden die 'gehechtheid' en een gevoel van 'gevangen zitten' uitdrukken; allemaal woorden ook die vanzelf een verlangen naar bevrijding en loslaten oproepen.

Omdat gehechtheid vanuit het boeddhisme aangezien wordt als een belangrijke struikelblok op het pad naar verlichting, wordt er veel aandacht besteed aan manieren waarop we ons van gehechtheden kunnen bevrijden. Er bestaan allerhande praktijken die ons kunnen helpen oefenen in loslaten. Maar de eerste belangrijke stap die we moeten nemen is ons bewust worden van onze gehechtheden en dat is voor iedereen een groeiproces.

We hebben allemaal allerlei ervaringen die ons leren dat geld niet gelukkig maakt, dat gezondheid het belangrijkste is, dat scheiden doet lijden, dat kunnen loslaten een kwaliteit is die je sterker maakt, enzovoort. In de loop van ons leven bouwen we zo een zekere ervaring en levenswijsheid op en leren we relativeren. Daarbij komt zeker al een portie loslaten kijken, maar het boeddhisme gaat verder, gaat van een persoonlijk, psychologisch niveau naar een existentieel niveau en verder nog naar een spiritueel niveau van loslaten. Als hechting echt gehechtheid wordt, als het niet langer gaat over de basis van verbondenheid tussen mensen (bonding), maar over vasthouden en vastklampen (attachment) die veroorzaakt worden door frustratie, door het zoeken naar compensatie, door een nood aan controle of zekerheid, dan is dat een toestand die ons vasthoudt in de lijdenswereld (samsara) en daardoor niet heilzaam is.

Uiteindelijk zal het boeddhisme ook onze liefdevolle menselijke banden als gehechtheid kwalificeren, niet met de vraag om die door te snijden of af te zweren, maar wel om er op te wijzen dat ze een bron van lijden (kunnen) zijn. Als de liefde pijn doet, als je iemand op welke wijze ook verliest, als je teleur-gesteld wordt in je ouders of je kinderen of je vrienden, ... kan het helpend zijn om te zien dat deze pijn veroorzaakt wordt door onze hechting of gehechtheid.

◀◊▶ Oefenen in loslaten - concreet

Om een open attitude te cultiveren, om te werken aan een houding van loslaten, kunnen we beroep doen op allerhande oefeningen die binnen het boeddhisme zijn ontwikkeld.

Er kan vanuit de verschillende perspectieven gewerkt worden, waardoor telkens andere kwaliteiten worden geoefend. De oefeningen kunnen gecombineerd worden, waardoor ze elkaar versterken. Hieronder een aantal voorbeelden:

◊▶ Ontwikkel een houding van niet-weten

Wat wordt eigenlijk bedoeld met niet-weten?

Wat we weten via ervaring en studie is belangrijk in ons leven, maar dat is niet alles. Daarnaast is het nodig dat we ons openstellen voor verschillende manieren van kennisverwerving, zodat die mekaar kunnen bestuiven. Er bestaat immers een ‘weten’ dat je niet kunt leren, maar enkel kunt verwerven door je open en ontvankelijk op te stellen voor jezelf en voor de anderen.

De houding die je daarvoor aanneemt is een houding van niet-weten. Dat betekent niet dat we geen kennis of beeld van de persoon of de situatie hebben of zouden mogen hebben. Niet-weten betekent dat we ons zo weinig mogelijk laten beïnvloeden of inperken door vooropgestelde ideeën, overtuigingen, veronderstellingen, enzovoort. Dat we al die ‘programmering’ loslaten. Niet-weten betekent dat we zo onbevooroordeeld mogelijk luisteren en de dialoog aangaan. Dat we niet moraliseren, dat we niet oordelen, ook al nemen we ons eigen standpunt in. Dat we de automatismen, waarmee we denken een mens of een situatie in één ogenblik te kunnen inschatten, loslaten.

Voor zenmeester Bernie Glassman is ‘niet-weten’ één van de drie leefintenties van de Zen Peacemakers sangha:

1. erkennen wat is, getuige zijn van de vreugde en het lijden van de wereld (*bearing witness*)
2. niet-weten (*not knowing*)
3. (liefdevolle) actie voor jezelf en voor anderen (*action*).

Niet-weten gaat volgens Bernie Glassman over het loslaten van vaste ideeën over jezelf en het universum (en alles daar tussen in). Hij zegt daarover het volgende:

“Niet-weten heeft niet te maken met (het verwerpen van) kennis. Iedereen zou zoveel mogelijk kennis moeten vergaren. Leer zoveel mogelijk talen, bestudeer zoveel mogelijk gebieden en dring daar zo diep mogelijk in door. Leer alle technieken en vul je rugzak met zoveel mogelijk bagage. Je moet ‘weten’, zoveel mogelijk.

Dikwijls wordt niet-weten verward met niet weten wat te doen, maar daarover gaat het niet.

‘Niet-weten’ betekent: niet gehecht zijn aan kennis. Het betekent ook: geen enkel stuk kennis verwerpen. Hang niet aan een bepaald stuk van je kennis, alsof dat ‘de waarheid’ zijn. De staat van ‘niet-weten’ gaat over niet gehecht zijn aan (de deelgebieden van) je kennis”.

Wanneer ervaar je makkelijkst dat hinderlijke ‘weten’? Meestal in een gesprek. Je hoort de ander praten en vooraleer hij is uitgepraat weet je al waar hij naartoe wilt. Je antwoordt met jouw ideeën, jouw weerlegging, jouw kijk op de zaak. Je luistert niet echt, je stelt je niet volledig open voor de ander, je bent vooral met jezelf bezig. Op die manier wordt heel veel naast mekaar gepraat.

Onbevooroordeeld en open luisteren, zonder oordeel, is een grote kunst. Veel mensen praten wel maar voeren geen echt gesprek. Ze wachten tot de ander is uitgesproken en het hun beurt is om iets te vertellen. Ze luisteren niet echt en gaan niet in op wat er wordt gezegd, ze verliezen snel hun aandacht en zijn vooral met zichzelf bezig.



Op die manier wordt er veel naast mekaar gepraat. Als je een goede luisteraar wordt, word je meteen ook een betere ouder, partner, vriend, collega, ... je geeft mensen het gevoel dat ze belangrijk zijn, dat ze worden gehoord, dat ze er toe doen. Goed en open luisteren vanuit een houding van niet-weten helpt je ook om de wereld door een andere bril te bekijken en je in te leven in de situatie van een ander.

◀◇ Oordeel niet

Iemand die met de houding van niet-weten in het leven staat zal ook minder vlug oordelen over een ander. Een onderzoek van de Princeton Universiteit (USA) toont aan dat het slechts een tiende van een seconde duurt om over iemand anders te oordelen. Die beoordeling maken we vooral op basis van uiterlijke kenmerken en gelaatsuitdrukkingen. Hoewel dit in sommige situaties een interessante bekwaamheid kan zijn, is het meestal zo dat onze eerste indruk verhindert dat we verder kijken dan het uiterlijke. Als we zo overtuigd zijn van de inschatting die we van andere mensen of situaties maken, dan lopen we heel wat kansen mis.

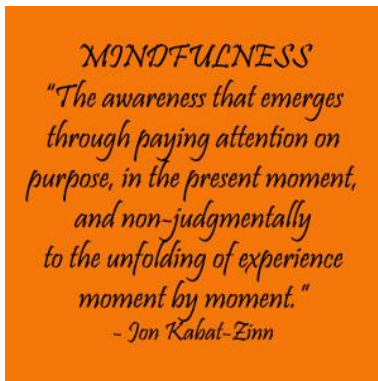
Daarbij komt dat een houding van oordelen zichzelf voortdurend versterkt en op de duur ook voor jezelf een hindernis wordt. Als je je eigen overtuigingen niet kunt in vraag stellen of relativeren, als je een onjuist of onproductief oordeel niet kunt loslaten of veranderen, dan

wordt die houding een belemmering voor een constructieve relatie met anderen of een constructieve rol in de maatschappij.

Het kritisch bekijken van onze eigen overtuigingen is ook een vorm van loslaten en dat kan soms beangstigend zijn. Misschien helpt het als we beginnen met onze overtuigingen de status 'voorlopig' te geven. We kunnen (waarschijnlijk) nooit iets zeker weten. Veel van onze ideeën zijn gebaseerd op een illusie, andere zijn wellicht heel realistisch. Als we open en ontvankelijk in het leven staan leren we gaandeweg achterhaalde ideeën, overtuigingen en oordelen los te laten.

◁◇ Beoefen mindfulness

Wat wij nu mindfulness noemen (bedachtzaamheid/aandachtigheid) is een verzamelnaam voor een geheel van oefeningen die oorspronkelijk uit het boeddhisme stammen en verwerkt / aangevuld werden met oefeningen uit de cognitieve therapie.



Jon Kabat-Zin, een Amerikaans arts en hoogleraar geneeskunde aan de universiteit van Massachusetts, haalde het begrip uit de boeddhistische context en introduceerde het in de wereld van geneeskunde en wetenschap. Kabat-Zinn heeft bij de ontwikkeling van zijn methode veel ontleend aan de praktijk van zen en vipassana.

bron afbeelding: myhomecare.ie

Uit een grote meta-analyse van 47 klinische studies, waarbij de deelnemers gemiddeld acht weken lang maximaal 40 minuten per dag aan mindfulnessmeditatie deden, bleken verbeteringen merkbaar op het gebied van angstreductie, minder depressie en pijn. Mindfulness heeft vergelijkbare effecten als antidepressiva bij gevallen van lichte depressie.

Mindfulness is zo succesvol, omdat het ons leert loslaten: door de oefeningen onderbreek je dat waar je mee bezig bent, je laat het ‘doordraaien’ los. Je leert je lichaam, je gedachten en je gevoelens kennen en terwijl je daaraan alle aandacht geeft, ontspan je ook.

“Je leert voelen en contact houden met je gevoel en tegelijkertijd leer je de vrijheid te behouden om met dat gevoel om te gaan zonder er jezelf in te verliezen. Een aspect van mindfulness-training is jezelf steeds weer bij die middenweg te brengen”, zegt Edel Maex.

Mindfulness leert ons met een milde, niet-oordelende blik naar onszelf te kijken en de beperkende ideeën die we rond onze persoon en ons ego hebben geconstrueerd los te laten. Daardoor krijgen we meer zelfrespect en maken we contact met onze waardigheid. Het leert ons te leven met dat wat zich aandient en het maakt ons vertrouwd met niet-weten.

Het leven bestaat onvermijdelijk uit negatieve en positieve ervaringen, waarvan we willen weglopen of waaraan we gehecht raken. Mindfulness wordt (in het beste geval) een levenshouding die zich kenmerkt door loslaten en aanvaarden en die ons op een vrijere, meer gelijkmoedige manier in het leven doet staan.

Doe aan meditatie

Mindfulness is voor een groot deel gebaseerd op meditatie en niet voor niets: het is juist de beoefening van meditatie die het loslaten ontwikkelt en bevordert.

Pema Chödrön zegt over gehechtheid en meditatie het volgende:

“Je kunt gehechtheid daadwerkelijk voelen. Het is een eenvoudig te herkennen gewaarwording. Een vlekje op je trui kan het al oproepen. Iemand kijkt je op een bepaalde manier aan, je hoort een bepaald liedje, of je loopt een bepaalde kamer in en boem! Je hapt toe. De kenmerken van zo’n ervaring zijn niet eenvoudig te beschrijven, maar iedereen kent ze maar al te goed. (...)

Meditatie is de beste manier om ons te oefenen in het vermogen om volledig aanwezig te blijven terwijl de gehechtheid zich voordoet en tegelijkertijd liefdevol en vriendelijk naar onszelf toe te blijven. Zo kunnen we onszelf trainen om niet meegesleept te worden.



bron afbeelding: Pema Chödrön Foundation

Meditatie leert ons om open te blijven en te ontspannen bij wat er in ons opkomt - wat dit dan ook is - zonder kieskeurig te zijn. We leren onbehaaglijke gevoelens en de drang die volgt volledig te doorleven en de impuls die doorgaans volgt te onderbreken. Dit doen we door niet mee te gaan in onze gedachtestroom en te leren om steeds weer terug te keren naar het huidige moment. We trainen onszelf in stilzitten terwijl we de jeuk van de gehechtheid en de drang om te krabben voelen. Ons innerlijk verhaal etiketteren we als 'denken' en we laten het gewoon oplossen. Vervolgens keren we terug naar het hier en nu, zelfs al voelt dit hier en nu niet prettig aan. Zo leren we te oefenen. En zo ook leren we om de kettingreactie van onze gewoontelijke antwoorden - die anders ons leven zullen blijven bepalen - te doorbreken".

Bij deze vorm van meditatie worden we ons bewust van alle gedachten en emoties die opkomen, maar we laten die los en laten ze gaan. We grijpen ze niet vast, we haken niet in, we hechten er geen belang aan. Het zijn als wolken die voorbijrijden aan een heldere hemel. We

ervaren hoe moeilijk dat soms is en hoe bevrijdend het werkt wanneer het plots even lukt.

In het boeddhisme is het doel van meditatie niet de stress-reductie of het voorkomen van depressie, zoals in mindfulness. Hier is meditatie een stap op het achtvoudige pad, het is een spirituele oefening die helpt om ons te bevrijden van onheilzame gehechtheden, een oefening die ons helpt los te laten en wijsheid en mededogen te ontwikkelen.

“Mediteren is het belichamen van de eenheid van alle dingen: men drukt met zijn lichaam uit dat men open staat voor of voeling heeft met die onderlinge verbondenheid van alles. Het mediteren heeft geen enkel bedoeling, ook niet, zoals zo vaak verkeerd wordt begrepen, relaxatie of het zoeken naar rust en harmonie. Dat zou zich in de toekomst situeren en meditatie situeert zich hier en nu. Dat het realiseren van rust en harmonie toch gebeurt is een positieve bijwerking”. (Colsoul)

Lut Van Schoors





Miniatuurplassen

De zee zuigt het zand onder mijn schoenen weg.
Miniatuurplassen omzomen mijn vluchtige voeten
die zich vermoeid haasten naar weg van hier
en terug omdat ik nu eenmaal van daar kom.

Steeds weer van hier en naar daar en terug.
Miljoenen hartslagen staan al op de teller
de zee komt ontelbare keren naar hier
en steeds weer terug.

Stappen gaan trager, de hartslag slaat sneller
minder diep, van hier naar daar,
weet niet waar daar ligt, vergeet wie hier
woonde, leefde en was.

Heimwee naar wat of wie zuigt aan mijn voeten.
Een meeuw schreeuwt schrill. De plassen
verzamelen zich tot stukjes zee die golft
steeds verder boven vergeten vissersdorpen.

Jörg Pyl





Droom yoga



Dit is een vrije vertaling van een artikel uit Lion's Roar, dat gebaseerd is op het boek Dream Yoga: Illuminating Your Life Through Lucid Dreaming van Andrew Holecek.

Het artikel bespreekt de mogelijkheid om dromen te gebruiken om op een spiritueel hoger niveau te komen. Het is één van de technieken van de Vajrayana en volgens de Tibetanen zou men zelfs via lucid dreaming of helder dromen de verlichting kunnen bereiken.

Het artikel begint met een verklaring van de naam Boeddha, dat van het Sanskriet budh komt wat ontwakken betekent. In het geval van de historische Boeddha betekent dit ontwakken uit de diepe slaap van de onwetendheid.



Nachtelijke meditaties

Nachtelijke meditaties beginnen met helder dromen. Tijdens het helder dromen, ben je je er volledig bewust van dat je aan het dromen en kan je in je droom alles doen wat je wil. Het is de ultieme *home entertainment*. Je kan je eigen film maken en er zelf de hoofdrol in spelen.

Als je helder wil dromen, moet je trachten bepaalde droomsignalen te herkennen als een manier om helder dromen uit te lokken.

Droomsignalen zijn gebeurtenissen die je ervan bewust maken dat je aan het dromen bent. Als je in je droom bijvoorbeeld een overleden familielid ziet, dan kan dat een sterk signaal zijn om te beseffen dat je aan het dromen bent.

Maar helder dromen alleen zal je niet doen ontwaken op spiritueel niveau. Als het alleen de bedoeling is om fantastische verhalen te dromen, dan blijft het home cinema, en dan kom je nog dieper in

samsara terecht, want het wakker worden 's morgens is dan extra pijnlijk.

Volgens het boeddhisme wordt er karma gecreëerd vanaf het ogenblik dat je een bepaalde intentie hebt, zelfs tijdens het dromen. Heldere dromen zijn dus niet karmisch neutraal. Je kan van helder dromen evolueren naar *droomyoga* en op dat moment wordt dromen een spirituele praktijk. Lucide dromen kunnen negatieve karma creëren, maar de bedoeling van *droomyoga* is juist om negatief karma te zuiveren.

Met *droomyoga* gebruik je je geest als een laboratorium, waarin dat je met droommeditaties gaat experimenteren. Een voorbeeld van een techniek is dat je de voorwerpen in je droom gaat veranderen. Je kan bijvoorbeeld een boot veranderen in een auto. Je kan ook dingen toevoegen of verwijderen uit je droom, of ze groter en kleiner maken. Je kan van een huis een groot kasteel maken of het laten krimpen tot een poppenhuis.

Volgens de Tibetaanse yogi's zou het doel hiervan zijn dat wanneer je objecten in je dromen kan veranderen, je ook ongunstige emotionele toestanden zou kunnen veranderen wanneer je wakker bent. We zouden zo leren om depressie in blijdschap om te zetten, angst in moed, woede in liefde, enz.

Een andere oefening binnen *droomyoga* is om een angstige droom te creëren en om zo te werken met je angst. Je moet dan volledig bij je angst blijven en er niet van weglopen. Deze praktijk zou aantonen dat het niet de nachtmerrie zelf is dat jou bang maakt, maar je gewoonte om gebeurtenissen voor waar en echt aan te nemen. Als je ontdekt dat dromen veilig zijn, doordat je jezelf bewust maakt van het feit dat ze illusies zijn, dan ontdek dat je niet bang hoeft te zijn van je eigen geest. Je eigen geest is veilig en in wezen goed.

Als je dit naar je dagelijks leven doortrekt, dan worden angstwekkende situaties afgezwakt en kan je daar beter mee omgaan, omdat je beseft dat dingen en gedachten niet vaststaand en echt zijn, maar fundamenteel creaties zijn van je eigen geest.

Droomyoga is dus een manier om met je geest te werken in je dromen om dan de inzichten die hieruit voortkomen te gebruiken in het dagelijks leven, wanneer je wakker bent. Het wordt ook duidelijk wat het juist is waarvan een boeddha ontwaakt, namelijk van de visie dat de wereld vaststaand, eeuwigdurend en op zichzelf staand is. Je gaat inzien dat de wereld veranderlijk is en dat alles met elkaar verbonden is.

De praktijk van de droomyoga, noemt men ook wel eens droomreizen of oneirologie. Oneirologie is het bestuderen van de dromen. Net zoals astronauten de grenzen van het heelal bestuderen, bestuderen droomreizigers hun eigen geest.

Als je naar een hoger niveau wil evolueren, kan je van droomyoga naar slaapyoga evolueren. Dan ga je niet alleen bewust zijn in je dromen, maar ook in je droomloze slaap. Je lichaam slaapt, maar je geest blijft wakker. Dit zou een eeuwenoude praktijk zijn in het Tibetaans boeddhisme, waarbij je afdaalt naar de meest subtiele vorm van bewustzijn. Men beschouwt dit als een soort van mini-verlichting, waarin je non-dualiteit kan ervaren.

Dit is niet eenvoudig, want we zijn zo gewend om de beelden in onze dromen te herkennen en te benoemen, dat we ons bewustzijn zelf niet herkennen. Dromen zonder beelden beschouwen we als een totale black-out. Dit is, volgens de Tibetaanse yogi's, omdat we geleerd hebben enkel vormen te zien en ons daardoor niet bewust kunnen zijn van vormloosheid.

Men geeft het volgende voorbeeld: stel dat je in de ruimte zweeft, waar het licht van de zon constant schijnt. Het enige ding dat we zien is de zwartheid van de ruimte, niet het licht. Enkel wanneer we een voorwerp in het licht plaatsen, wordt zowel het licht als het voorwerp plots zichtbaar. Zonder een voorwerp waarop het licht kan vallen, ziet men enkel duisternis. Licht zelf is altijd onzichtbaar. Je zou het woord *licht* door *bewustzijn* kunnen vervangen. Bewustzijn of het *Heldere Licht van het Bewustzijn* is altijd aanwezig, maar het vergt training om dit waar te nemen. We hebben immers geleerd ons altijd van iets, voorwerpen of gedachten, bewust te zijn.

Als je nog verder wil gaan, dan kom je in het laatste stadium van de droomyoga, namelijk de bardoyoga, waarbij je je gaat voorbereiden op je eigen dood. Volgens de Tibetanen zijn er tussen je dood en wedergeboorte 3 bardo's of overgangsfasen:

De eerste bardo is de toestand van diep bewustzijn, het helder licht van het bewustzijn, direct na je dood. Als de overledene dit als waarheid herkent, wordt hij niet meer wedergeboren. Indien hij hierin niet gelooft, dan komt hij in de tweede bardo, waarin verschillende godheden verschijnen. Gelooft hij hierin ook niet, dan komt hij in de derde bardo, waarin hij terug geboren wordt, als god, halfgod, mens, dier, hongerige geest of als hellewezen.

Dus als je in reïncarnatie gelooft en je wil weten wat er gebeurt nadat je gestorven bent, dan is bardoyoga iets voor jou. Men legt een verband tussen het proces van in slaap vallen, dromen en wakker worden en het proces van sterven, de toestand na je dood, en de wedergeboorte. Volgens de Dalai Lama is iemand die goed getraind is in het herkennen van de 4 stadia van het in slaap vallen, voorbereid om de verschillende stadia van het stervensproces bewust mee te maken. De Dalai Lama doorloopt volgens eigen zeggen elke dag de verschillende stadia van het sterven in zijn meditatie, omdat hij na zijn dood zijn wedergeboorte zou kunnen sturen.

Hoe doet met aan droomyoga?

Eerst en vooral moet men gemotiveerd zijn om helder te dromen. Het is hetzelfde als wanneer men geen wekker heeft en men neemt zich voor het slapengaan vast voor om op een bepaald uur wakker te worden. Dikwijls wordt men dan rond dat uur wakker.

Ten tweede, moet men vastbesloten zijn om zich zijn dromen te herinneren wanneer men wakker wordt. Een droomdagboek, waarbij je onmiddellijk opschrijft wat je gedroomd hebt nadat je wakker geworden bent, kan hierbij helpen. Een goede techniek om je dromen te herinneren, zou zijn dat je je wekker zet twee uur voordat je moet opstaan, dan een kwartiertje opblijft, en dan terug gaat slapen met de intentie wakker te worden in je droom en je dromen te herinneren.

Twee uur voor het ontwaken zou immers de periode zijn waarin men het meeste droomt.

Tenslotte zijn er nog een aantal andere moderne technieken zoals de stof galantamine innemen om de helderheid van de dromen te bevorderen, of een slaapmasker die de *rolling eyes movements* detecteert en je een signaal geeft dat je aan het dromen bent.

De beste techniek voor boeddhisten zou mindfulness meditatie zijn. Doordat je je bewust bent van alles wat zich in je geest afspeelt als je wakker bent, zal je automatisch bewuster dromen wanneer je slaapt. Studies zouden aangetoond hebben dat mensen die aan mindfulness meditatie doen, helderder dromen en nadien hun dromen ook beter herinneren.

◀▶ Snelle transformatie

Waarom zouden we nu aan deze *nachtelijke meditaties* willen doen? Omdat alles wat je op onbewust vlak doet, zijn weerslag heeft op je bewuste leven.

Als we overdag mediteren, werken we enkel op een oppervlakkig niveau met ons bewustzijn. Maar dit oppervlakkig bewustzijn bestaat in feite uit projecties van een dieperliggend niveau van bewustzijn. En als we direct met dat onderste niveau van bewustzijn werken, dan zullen we veel sneller vooruitgang boeken op spiritueel niveau. Droomyoga bereikt zelfs een nog diepere vorm van bewustzijn dan hypnose.

Men stelt samsara voor als een boom. Psychologie en hypnose werken in op de takken en bladeren van de boom, klassieke meditatie werkt in op de stam, maar met droomyoga zou je de wortels bereiken. En als je de wortels transformeert, transformeer je ook alles wat zich daarboven bevindt.

Er zijn allerlei fantastische verhalen binnen het Tibetaans boeddhisme. Zo zou de eerste karmapa (het hoofd van de Kagyu traditie van het Tibetaans boeddhisme) de verlichting bereikt hebben
Ekō jaargang 40 nr 2 (of Ekō nr 154)

via droomyoga. Je zou dus als het ware verward kunnen gaan slapen en getransformeerd kunnen opstaan! Dit zou komen omdat ons bewustzijn tijdens onze dromen niet beperkt wordt door ons stoffelijk lichaam. Er zijn meer mogelijkheden. Wanneer we in onze droom een bepaalde praktijk toepassen, zou dit negen keer effectiever zijn dan wanneer we deze praktijk toepassen terwijl we wakker zijn.

◀◊▶ De vruchten van droomyoga

Men droomyoga heb je niet meer het excuus dat je geen tijd hebt voor meditatie. Je maakt gewoon gebruik van je slaap. En je kan de inzichten die je 's nachts verwerft, overdag gebruiken. Als je meester wordt over droom en slaap, word je meester over je eigen geest en dat is het uiteindelijke doel van droomyoga.

De wereld heeft enkel de kracht die we het geven, en die kracht wordt vergroot doordat we uiterlijke verschijningsvormen voor waar aannemen. Als we de wereld als een illusie kunnen waarnemen, dan kunnen we in de grond van ons bestaan niet geraakt worden. Dat is wat helder bewustzijn betekent: het doorsnijden van illusies en ontwaken tot de ware werkelijkheid. Een spiritueel ontwaakte zou alles helderder waarnemen, maar er minder onder lijden, want er is niemand die kan lijden.

Een ander voordeel van droomyoga is het ontwikkelen van meer humor.

Een bekende uitspraak van de Dzogchen meester Longchempa verduidelijkt dit:

Omdat alles slechts een verschijning is,
Perfect zoals het is,
En niets van doen met goed of slecht,
Aanvaarden of verwerpen,
Kan je evengoed in lachen uitbarsten!

Naast humor, wordt ook je mededogen verhoogd. Je bent zoals iemand die constant probeert mensen te wekken die een nachtmerrie hebben. Het leven wordt ook eenvoudiger. Waarom je leven

doorbrennen met het najagen van illusies? Wanneer onze grijpreactie stopt, stopt ook samsara.

◀▶ Alle mensen zijn één

Alle mensen hebben gemeen dat ze moeten slapen. Iedereen slaapt en droomt. Als we slapen, dan overstijgen we dualisme en worden we één met de collectieve boeddhanatuur van alle voelende wezens. Tijdens onze slaap gaan we naar *ground zero*, onwetendheid wordt vervangen door inzicht, veelheid door eenheid en dualiteit wordt terug non-dualiteit. In onze kern, los van taal, ras, kleur of overtuiging, zijn we absoluut gezien allen gelijk.

Droomyoga kan ons doen ontwakken tot het universele van de *condition humaine*, van de menselijke situatie. In onze slaap worden we allen verenigd op het diepste mogelijk niveau. We keren terug naar de bron. Shinboeddhisten zouden kunnen zeggen: we laten 's nachts alles los en keren terug naar Amida.

Heidi

南
無
阿
彌
陀
佛



Nieuws uit de sangha

Misschien heb je er al van gehoord of gelezen: de gezondheidstoestand van onze begeleider Fons is ernstiger dan vermoed... Maar niet gepanikeerd: dankzij zijn doorzettingsvermogen en de hulp van familie, burens en vrienden zal hij zich er wel doorslaan. Hij stuurt je alleszins deze woordjes: *“Hierbij wil ik hen - en ook jullie, vrienden van jikōji - van harte bedanken voor de steun die je mij al die jaren al hebt gegeven op zoveel manieren. Samen overwinnen we dit wel...”*

Dankzij de goede afspraken omtrent o.a. diverse taken is de sangha in ieder geval voorbereid jikōji actief voort te kunnen zetten!

geef je vriend de hand

roze rozen zonder doornen
bestaan evenmin
als intens genieten zonder zorgen
 in deze soms huichelachtige wereld
 speelt vaak een leugenwoord van vleierij
 meer mee
 dan een blik welgemeend akkoord

ook al wil je wel
gewoon doen gewoon zijn
meewerkend opbouwen
 de sfeer van onbehagen
 bestuurt je vanop afstand
 en doet je
 op je buur hakken ongemeend

nee, laat bezinken
die onvrede herpak je
in jezelf eerst en vooral
 wees ervan overtuigd: je leeft!
 glimlach in de spiegel naar jezelf
 en bouw dromend luchtkastelen

geef je vriend de hand
en voel zijn warmte
en hij de jouwe
 samen kun je wèl bovenop
 overwin je ook dat blokkerend niet-weten
 van degenen die van je houden...

Fons Martens - 27/06/85



Wat ooit begon, zal ooit eindigen!



Laat ons beginnen met het begin.

Er was eens ... de verschijning. Zeer weinigen onder ons, mezelf inbegrepen, hebben hierom gevraagd. Het wordt voor ons beslist. Plots zijn we er dan.

Alhoewel plots ...!?

Ons ma is 3x onverricht ter zake van de kraamkliniek huiswaarts moeten keren. Onze pa idem 3x van z'n werk te voet of met de fiets, dat was zo in die tijd (we bevinden ons midden vorige eeuw, weet u wel), naar de kliniek. Tevergeefs! Ik was er nog niet klaar voor. Als ik dan toch moet komen, mag ik dan wel zelf beslissen wanneer? Dank u!

He he!! Daar ben je dan. Dit is misschien wel dé belangrijkste gebeurtenis in je leven - maar je herinnert je er later geen barst meer van. Tenzij met de nodige rebirthingtherapie, ja dan, maar voor mij hoeft dat niet.

Er wordt maanden, jaren in jouw plaats voor je gezorgd. Je kunt zelf dan ook nog niet erg veel, buiten papflessen leegmaken en luiers vullen. Maar dan komen langzamerhand de eerste herinneringen. Gereden worden in de kinderwagen. Op de schommel in de speeltuin. In het park op het grasveld met oma, opa en mamma. Opa was een amateurfotograaf en aangesloten bij een fotoclub. Je kan wel raden wie, als eerste en enigste kleinkind, het onderwerp van de picture was! Kerstmis in pyjama bij de kerstboom met lichtjes en slingers. 4 jaar oud op je houten driewielertje als een gek door de kamers razen, tot je omkiepert tegen de zetel en je eerste litteken oploopt.

Het warmhoudbord met havermost en melk (dat ik nog steeds heb, maar dan zonder inhoud) en daarna met je troetel mee in bed, een duimkruisje op je voorhoofd.

In de papklas bij de nonnekes. Mère Damiënne was het lieve vrouwke van de Zusters Ursulinen. Met gesteven witte boord strak rond haar aangezicht en lange zwarte kleed leerde ze me met de griffel op de lei schrijven, een sjaal op een plank met nageltjes breien en later de catechismus. Je weet wel, dat boekje met die geboden en verboden, ik kende ze allemaal van buiten.

Het belette me echter niet dat wanneer ik, als kleine snotter, om iets kwaad was, het woord “verdoemmeke” te gebruiken, en als ik om iets zéér kwaad was zelfs het woord “groot verdoemmeke”! Daarbij rennend rond de tafel om de billenkoek, die ik dan waarschijnlijk wel had verdiend, proberen te vermijden.

Enfin, scholen kwamen, scholen gingen en één van die scholen werd later (waarschijnlijk wegens mijn goed gedrag van toen) de Faculteit voor Vergelijkende Godsdienstwetenschappen genoemd. Zo die scholen gingen, zo verging het ook de tijd.

Opeens stak de postbode een oproepingsbrief voor de dienstplicht in de brievenbus. Paniek!! Die had ik niet zien aankomen! Ik was bezig met ontwerpen van anti-atoomstickers, affiches met *make love, not war* teksten, *flowerpower* en *peace, love and hapiness*. Mijn haren waren lang en dit ging wel anders worden!! Wederom paniek!!!! Ik besloot om geen wapens te dragen en men hield daar gelukkig rekening mee. Ik kwam als ambulancier/ brancardier bij de gezondheidsdienst terecht.

Tijdens de vooropleiding in Gent kwam ik op een vraag van de aalmoezenier voor de eerste maal in aanraking met meditatie. Dit was echt een ervaring! Kijken naar het vlammetje van een kaars en je gedachten de vrije loop laten, zonder ze vast te houden. Komen en gaan. Loslaten. Een uur vloog zo voorbij. En dat bij de ABL alstublieft!!

Na de dienstplicht kwam het sacrament van het huwelijk, want mijn liefje had ik echt wel erg gemist. Een huisje, eerst één zonder tuintje, hondje, een papegaai, toen kwam het tuintje, Mongoolse springmuizen, tweede hondje, goudvis, we zijn dierenvrienden merk je? Interesse in religies beperkte zich bij mij toen hoofdzakelijk tot het branden van wierook, kaarsen en het inrichten van een huistempeltje met allerlei

beeldjes en toebehoren waar ik dagelijks een kort ritueeltje hou. Onze reizen naar landen zoals Egypte, Sri-Lanka, Israël en China met andere religies, tempels en gebedshuizen hebben een grote indruk op mij gemaakt.

Toen er in het jaar 2010 geloof ik, een advertentie van Jikoji over introductie boeddhisme in het wijkblad verscheen, en mijn vrouw dit opmerkte, zijn we daar op ingegaan en zodoende ben ik tot op heden deze tempel regelmatig op dinsdagavond blijven bezoeken. In die korte tijd ben ik reeds ongelofelijk veel te weten gekomen over de Boeddha, zijn leer en het feit dat er onnoemelijk veel soorten boeddhisme bestaan.

Het is zoals een ander dorp of stad, elk met zijn eigen dialect, zo heeft ook elk boeddhisme zijn eigen accenten en toevoegingen in de loop der tijden gekregen en evolueert het nog steeds verder.

Intussen heb ik langzaamaan de leeftijd bereikt dat, wanneer ik thuis de trap afloop om beneden iets te gaan halen, ik halverwege terug naar boven moet om me te herinneren wát ik juist beneden moest gaan halen. Maar dat is dan weer goed voor de fysiek! Veel verandert, weinig blijft hetzelfde en voor het menselijk lichaam is dit zeker van toepassing.

Het doek valt, het lampaderreke gaat uit, het vlammeke dooft en er groeit gras op mijnen buik. Dikwijls hebben we er niet veel tegen in te brengen maar ik hoop wel dat dit bij mij mag gebeuren vóór ik terug aan het idee moet wennen van het leegmaken van papflessen en het vullen van luiers!!

Een waardig afscheid is, de dag van vandaag waarin mensen langer en soms zo lang mogelijk ondanks alles in leven worden gehouden, niet zo vanzelfsprekend.

De lente met het ontluiken van nieuw leven, de zomer met z'n bloemenpracht, de herfst met mooie kleuren en de winter waarin alles rustig wacht om de cirkel weer rond te maken.

Zodoende zijn we hiermee geëindigd met ... het einde!

John



With Joy and Gratitude



for Heidi and Fons

Love and compassion
go a long way
but nembutsu goes much further.

Amida is the Great Giver.
Let's contemplate his benevolence.

You don't have to beat your brains out.
Just say Namō Amida Butsu.

He places whatever I need
in my path -
and the people as well.

"Namō Amida Butsu" -
do I realize
how fortunate I am?

Make nembutsu
a brisk alternative
to negative thinking.

"Namō Amida Butsu -
spare us the hakarai
of right and wrong."

Shinjin is a fearless belief
you will be born
in the Land of Bliss.

"Relax! The mystery
of mysteries is contained
in nembutsu.

There is thinking of the Buddha
and there is the saying of his Name.

Simply turn your thought to Amida,
waiting for you in the Pure Land.

Hesitation can be fatal. Go ahead,
say Namo Amida Butsu.

When you get tense,
just remember to say
Namo Amida Butsu.

So much time wasted.
So much bad karma.
“Namo Amida Butsu”!!!

Dawn. Through oppressive gloom
I hear the Name -
Namo Amida Butsu.

Namo Amida Butsu
is my only hope.
This worthless bombu
is incapable of good acts.

I wish my nembutsus
were more joyous.
I'd love to spring in the air!

Listen to the soft call
of the Buddha -
“Namo Amida Butsu”.

Zuishin M. Cumberlege - March 2017



Tempel-symbolen - deel 1



We lezen in de Nieuwsbrief van 1 juni 2017 (merci, Benny...):

Het Dharmagesprek van de maand mei was Leer actief deelnemen aan een boeddhistische ceremonie. We hebben tijdens deze Dharmataalks o.a. getracht de tempel te bekijken vanuit het perspectief van een nieuwe bezoeker. We hebben een selectie gemaakt van de elementen die het meest waardevol blijken in de overdaad van symboliek in onze tempel! Heel interessant om te merken dat elke deelnemer toch andere klemtonen legt. Over de belangrijkste symbolen was er wel een zekere mate van unanimititeit; de kaars, de wierook en de bloemen, die symbool staan voor de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

In dit Ekō-nummer geven we alvast een twaalftal belangrijke symbolen weer. De overige komen later aan bod...



Amida Boeddha beeld



- beeldhouwer: Kokei Eri (°1943), Kyoto (<http://www.heian-bussho.com/>)
- kirikane-techniek (= 3 lagen bladgoud opgelegd met penseel): Sayoko Eri (°1945-†2007), Kyoto; gelaat en zichtbare huid = houtkleur, niet volledig verguld - speciaal voor jikōji
- staande Boeddha op lotus; vooroverleunend (dynamiek van mededogen); kleur haardos = blauw (typisch voor Amida); 48 stralen = 48 geloften; schipvorm achteraan
- handhoudingen mudra (rechts: geen vrees, links: “kom”)
- schenking van IABC



◁◊▷ Shinran Shōnin scroll I

- scroll met de afbeelding van Shinran Shōnin (1173-1262) - shōnin (eerbiedwaardige persoon)
- stichter Jōdo-Shinshū
- gelaat minder goed zichtbaar (anatta/anatman: niet-zelf, dus: niet te veel hechten aan het individu/het ego)
- spiegelportret
- hangt rechts (ereplaats) - *Japanners lezen van rechts naar links*



◁◊▷ metalen bloemenvaas

- bloemen in een metalen vaas staan voor het 3de juweel: de sangha
- met 2 belangrijke kenmerken: verschillende soorten bloemen (zoals ook de wezens verschillend zijn en toch evenwaardig), en vergankelijk
- bij voorkeur: levende bloemen, zonder doornen
- bij feestdagen: een paar bloemenvazen
- *vermits twee handvaten: evenwijdig aan je schouders*



◀◊▶ metalen wierookvat

- wordt enkel bij heel speciale vieringen gebruikt (bijv. inwijding van de tempel en bij kikyoshiki- of bevestigings-ceremonie)
- leeuwenkop naar links
- bij veel tempels: op een plateautje (niet in jikōji)
- de wierook wordt gebrand als symbool uit dankbaarheid, om de leer te verspreiden
- *vermits twee handvaten: evenwijdig aan je schouders*



◀◊▶ metalen kandelaar

- de brandende kaars staat voor de verlichting, het 1ste juweel: de Boeddha
- kan ook vóór de bloemen geplaatst worden
- bij feestdagen: een paar kandelaars
- *vermits twee handvaten: evenwijdig aan je schouders*
- [de soorten kaarsen worden later uitgelegd]*



◁◇ Namō Amida Butsu scroll

“Ik stel mijn vertrouwen in Amida Boeddha”
 - geen dogmatische formule; vertrouwen van waaruit de Naam wordt gezegd/gehoord is van belang
 - in de tempel: bij voorkeur de Naam (myogo), liever dan een afbeelding of een beeld

南無	阿彌陀佛
Namo	Amida Buddha
ik, de volgeling	de Andere, de Boeddha
menselijke realiteit	menselijke ideaal
zelfkracht	Anderkracht
onwetendheid	Wijsheid, Mededogen
het alledaagse	het Absolute
relatieve werkelijkheid	absolute werkelijkheid
samsara	nirvana



◁◇ altaar

- *in jikōji*: eenvoudige zwart gelakte documentenkast voor het opbergen van documenten van o.a. overledenen,
 - *in grotere tempels*: gedetailleerd houtsnijwerk in verscheidene verdiepingen
 - op rechterzijde: “gift van IABC - International Association of Buddhist Culture”



◁◇ kralenkrans

- drukt de bevestiging van Namō Amida Butsu uit
- in het merendeel van de boeddhistische scholen **juzu** genoemd, vaak gebruikt om het aantal herhalingen (mantra's) bij te houden - vandaar dat het aantal kralen daar zijn betekenis heeft (bijv. 108; 64; 12)
- in Jōdo-Shinshū: heet de kralenkrans **nenju** (hij dient immers niet om te tellen), dus is het aantal kralen en de schikking niet van belang



◁◇ grote gong

- gebruikt om de verschillende onderdelen van een dienst aan te geven zoals:
 - begin en einde van meditatiemoment
 - begin en einde van het reciteren
- klepel wordt bovenaan (op ongeveer 5 cm van de bovenrand) tegen de zijde van de gong geslagen, niet op de bovenrand
- vóór en na de dienst ligt de klepel onderaan de gongstand
- *vermits onpaar (vijf) pootjes: één pootje naar voren*



◁◇ tatami zitbank

- vierkante tatami-zitbank voor de voorganger van de dienst
- in grotere tempels: onderdeel van raiban



◁◇ gobunsho-doos

- brede rechthoekige zwart gelakte doos
- met 2 familiewapens:
 - *wisteria* (jōmon), familiewapen van Shinran Shōnins familie
 - *paulownia* (fukumon) die de koppeling met de keizerlijke familie aangeeft
- met de Gobunsho (brieven van Rennyo Shōnin die verspreid werden in de verschillende groepen volgelingen - ondobyō/ondogyō) - vb: *Witte Asse*, voorgelezen bij begrafenissen



◁◇ sutradoos

- smalle rechthoekige zwart gelakte doos
- met 2 familiewapens:
 - *wisteria* (jōmon), familiewapen van Shinran Shōnins familie
 - *paulownia* (fukumon) die de koppeling met de keizerlijke familie aangeeft
- met de 3 Reine-Landsutra's (basisteksten):
 - het Grote Reine-Landsutra
 - het Kleine Reine-Landsutra (amidakyō)
 - het Meditatiesutra



Alles met plezier doen



Iedereen wil een gelukkig leven. Maar hoe doe je dat?
Gezond leven, gezond eten.
Voorzichtig zijn en een appeltje voor de dorst bewaren.
Zo veel mogelijk buiten spelen en doen waar je blij van wordt.

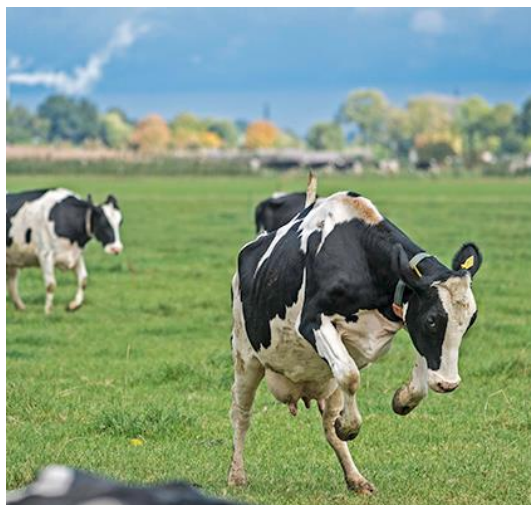
Als je de dingen met plezier doet, gaan ze goed en gemakkelijk.
Ze gaan vanzelf, in vrede.
Dus als je alles met plezier doet, dan lukt alles.
Zo bereik je een gelukkig leven.

Als je echt begrijpt dat alles alleen maar goed gaat vanuit
tevredenheid
en je zorgt hier altijd voor, dan ben je je hele leven gelukkig.
De mensen om je heen zijn dan ook gelukkig.

<http://www.tekensvanleven.nl/ktao59.htm>

*Met dank overgenomen van
de verzameling
Tao Te Tjing voor kinderen -
tekst 59*

*© 2017 George Burggraaff,
Roeland Schweitzer*



kind zeg ik

kind zeg ik
en wat ik zeggen wou ontsnapt
omdat zijn ogen vol verwachting
groot van vertrouwen
mij zien

ontwapend sta ik
en ter verdediging
wat voer ik aan
mijn harnas brokkelt af

zijn woordenloze vraag
vraagt al niet meer
als een jonge hond rent hij
stoet hij van mij weg
helemaal

een verdachte warmte
(ik ken dat gevoel toch)
vult mij met een welwillen
groot als een pompoen
o overgave
het leven zoent mij in mijn aders

alles lacht
alles kan nog
alles mag

*(uit "De wijze zwijgt", 1978
onuitgegeven, Edward Hermans)*



Rooster der bijeenkomsten – zomer 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.

juni 2017	C2 - Boeddhisme neemt elementen van plaatselijke cultuur over Shinto - oorspong, geloof, gebruiken, festivals, geesten, heiligdommen (<i>C2/Lit/1762</i>) Boeddha's en kami - De ontwikkeling van de Japanse religie (<i>C2/vdV/2289</i>)
juli 2017	A8 - Begeleid je tiener op zijn/haar boeddhistisch pad (deel 2) Buddha in Your Backpack - Everyday Buddhism for Teens (<i>A8/Met/1777</i>)
augustus '17	B5 - Heb vertrouwen in jezelf en de anderen Het Volstreckte Vertrouwen (<i>B5/Gir/613</i>)
september '17	C6 - Overzicht van religies (in de wereld, in Antwerpen) Wereldatlas van religies (<i>C6/Sma/1899</i>) Gids levensbeschouwelijk Antwerpen (<i>C6/Gid/2203</i>)

ceremonie iedere dinsdag 19.30-20 u.

	jun	jul	aug	sep
Sambutsuge	27	25	22	26
Juseige	06	04	01	05
Amidakyo	13	11	08	12
Junirai	20	18	15	19
Shoshinge			29	
Shoshinge zondag 10 u.			zo. 13	

meditatieessie verantwoordelijke

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

CURSUS 's zaterdags 10-12.30 u.

Deze somer zijn er geen cursussen gepland.

extra activiteiten

zo 13/08 10 u. **Obon** (Herdenking overledenen)
aansluitend om 12 u.: eenvoudige maaltijd
di 26/09 19:30 **O-Higan** (Herfst-equinox)

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*



Lelies
schilderij van Hokusai - 1832-34

Werkten mee aan dit nummer
Benny Sterckx, Edward Hermans, Heidi Verwimp,
George Burggraaff, John Roosemeyers, Jörg Pyl,
Lut Van Schoors, Marcus Cumberlege, Roeland
Schweitzer



Drukkerij Copymatic - 2600 Berchem