

De Avondceremonie: deel 1

Baldwin Schreurs

Elke meditatieavond in de Dharmatoevlucht wordt afgesloten met een kleine avondceremonie. Deze ceremonie bestaat uit het zingen van een aantal korte boeddhistische teksten die gaan over kwaliteiten zoals mededogen, vasthoudendheid, enz. Het zingen zelf is een meditatie op zich, je volledig overgeven aan het zingen zelf, net zoals zitmeditatie het je volledig overgeven is aan het eenvoudigweg zitten. Het zingen is tevens het oefenen in een goede ademhaling. De zinnen van de teksten zijn dusdanig kort, of opgedeeld, dat ze op een volledige uitademing gezongen kunnen worden. We laten bij de uitademing de adem van onder in het lichaam naar boven komen, net zoals we bij de inademing rustig inademen naar het bekken toe.

De teksten lijken op het eerste gezicht heel religieus en devotioneel. Dit komt mede omdat de kwaliteiten die besproken worden, zijn gepersonifieerd. Zo wordt in de eerste tekst, ‘Het Lied van de Grote Barmhartige’, mededogen personifieert door de bodhisattva Kanzeon. ‘Bodhisattva’ is een Sanskriet woord en betekent letterlijk ‘verlichting wezen’. In het boeddhisme wordt dit woord op twee manieren uitgelegd: allereerst is een bodhisattva iemand die het Pad van de Boeddha gaat en zijn geest dusdanig oefent dat hij of zij de verlichting zal realiseren. Maar een bodhisattva kan ook een reeds verlicht iemand zijn die handelt vanuit het verlicht zijn. Kanzeon is zo iemand en handelt alleen maar vanuit een diep inzicht en mededogen. Het woord Kanzeon is de Japanse transliteratie van het Chinese woord ‘Kuan Yin’ dat ‘hij/zij die het smekende geluid van de wereld contempleert’ betekent. Dit Chinese woord is weer een vertaling van het Sanskriet woord ‘Avalokiteshwara’ dat ‘hij/zij die de smeekbeden van de wereld hoort’ betekent, dus de naam geeft al een aanwijzing hoe we mededogen op een dieper niveau kunnen begrijpen.

Het lied van de Grote Barmhartige gaat als volgt:

*Eer aan het drievoudig juweel.
Hier is Kanzeon, die het wezen van groot mededogen is.
Vrede is de Ene, die boven alle angst uitspringt.
Moge ik dit hart van de edele barmhartigheid ingaan.
Kanzeon's leven is de voltooiing van levenszin,
Zuiver – altijd leidend naar vervulling – licht op het pad van het bestaan.
Vrede is het alziend hart dat het wereldse ontstijgt,
Lof aan de grote Bodhisattva.
Alles is bezoedeling, vertroebeling, aarde, stof,
Doe het werk, doe het werk in mijn hart.
Grote overwinnaar, ik houd vol, ik geef niet op,
Ik keer me altijd naar je toe.
Indra, die alle dingen voortbrengt,
Breng, – breng ons alle goeds.
Stroom voort, mijn smetteloos zuivere.*

*Kom, kom, hoor, hoor, – vreugde welt in mij op.
Spreek, spreek, wijs me de weg.
Ontwaakt, ontwaakt, – ik ben ontwaakt.
Grote barmhartigheid, groot mededogen,
Vol van vreugde, vol van moed.
Je leidt altijd naar bevrijding,
Je leidt altijd naar verlichting.
Vrede is de Ene die de discipline meester is,
Vreugde is de Ene met de vele gezichten.
Vrede is de Ene die het wijsheidszwaard hanteert,
Vreugde is de Ene die het Dharmawiel in handen heeft.
Vrede is de Ene die de verlichting van de lotus leeft,
Vreugde is de Ene – de bron der Eeuwigheid.
Vrede is de tedere barmhartigheid,
Vreugde – het volmaakte mededogen.
Eer aan het drievoudig juweel,
Grote Kanzeon, – hoor mijn roep.*

Eer aan het drievoudig juweel. De tekst begint met het prijzen van de Drie Juwelen. De Drie Juwelen zijn de Boeddha als leraar, zijn leer die de Dharma wordt genoemd, en allen die de Dharma tot basis van hun leven maken en daarmee de Sangha vormen. Maar je kan de Drie Juwelen ook zien als verschillende aspecten van de ondeelbare werkelijkheid van elk moment; de Boeddha is dit moment zelf, de Dharma is de leer die in dit moment ligt besloten en die we ervaren als de roep om dat te doen wat nu goed is om te doen, en de Sangha wordt gevormd door allen die in hetzelfde moment staan als ikzelf, en dat is natuurlijk iedereen. Alhoewel hier uitgesplitst in drie aspecten is de werkelijkheid ondeelbaar en dit inzicht vormt de basis van de tekst.

Hier is Kanzeon, die het wezen van groot mededogen is. We vinden mededogen hier, in het ervaren en accepteren van hoe de dingen (inclusief mijzelf) nu zijn en niet ergens anders of op een andere tijd. En niet alleen dat, we vinden ook diepe vrede en stilte in dit hier en nu. Vaak ervaren we dat niet zo maar dat ligt niet aan de werkelijkheid van dit moment maar aan het feit dat we met onze aandacht in verhalen, beelden, meningen en oordelen over die werkelijkheid zitten. Laat dat allemaal gaan en breng je aandacht naar de directe ervaring van wat werkelijk is.

Vrede is de Ene, die boven alle angst uitspringt. Loslaten van heeft lef nodig. We denken dat we veiligheid voor onszelf creëren door gedachten- en beeldvorming en voelen ons dan ook vaak zonder vaste grond onder de voeten wanneer we het loslaten. Echter het omgekeerde is het geval. Door de aandacht bij de directe ervaring van de werkelijkheid te leggen worden we lichamelijk en mentaal stabiel, iets wat makkelijk te ervaren is.

Moge ik dit hart van de edele barmhartigheid ingaan. Kanzeon's leven is de voltooiing van levenszin, zuiver – altijd leidend naar vervulling – licht op het pad van het bestaan. Een leven van mededogen is een leven van verbinding, verbinding met de ander maar ook verbinding met jezelf. Verbinding, ofwel één zijn met de werkelijkheid, is het hart van mededogen en dus van Kanzeon. Die verbinding is er meteen wanneer we stil zijn in onszelf en niet naar de werkelijkheid kijken vanuit een in onze geest geconstrueerd verhaal of beeld. Mededogen is zuiver in die zin dat het dan ook geen verhaal of beeld in zich draagt. Gaat het wel samen met een verhaal of beeld, dan is het geen echt mededogen maar medelijden. Ze lijken op elkaar maar verschillen op subtiële wijze.

Vrede is het alziend hart dat het wereldse ontstijgt, lof aan de grote Bodhisattva. In de verbinding is er innerlijke stilte en vrede want er is niets aanwezig dat de stilte en vrede verstoort.

Alles is bezoedeling, vertroebeling, aarde, stof, doe het werk, doe het werk in mijn hart. Als ik ‘in mijn hoofd’ zit, dan is het beeld van de wereld dat ik waarneem een die gecreëerd wordt door de innerlijke verhalen, meningen en oordelen, innerlijke beelden en herinneringen die mijn geest allemaal voortbrengt en die samen gaan met hun eigen emoties en gemoedstoestanden. Nergens lijkt er dan werkelijke vrede te vinden, slechts een tijdelijk geluk. Gelukkig maar want dit spoort ons aan het werk in het hart te doen. ‘Hart’ is een vertaling van het Chinese woord ‘shin’ dat ‘hart/geest’ betekent. Het verwijst dus niet naar het fysieke menselijke hart maar naar de eenheid van lichaam en geest en probeert ons duidelijk te maken dat één zijn met de werkelijkheid alleen wordt ervaren wanneer we niet meer ‘in ons hoofd’ zitten maar in ons hele wezen. Lichaam en geest zijn dan één. En dit is wat gebeurt wanneer we mediteren.

Grote overwinnaar, ik houd vol, ik geef niet op, ik keer me altijd naar je toe. Dit is misschien wel de belangrijkste regel van de hele tekst. Volhouden, niet opgeven, ook al vinden we het moeilijk. Het moeilijk vinden is namelijk ook een innerlijk verhaal dat we maar al te vaak geloven. Altijd weer je richten op verbinding met jezelf en de wereld om je heen, ook al zijn er verhalen in je geest gaande. Herstel de verbinding en het verhaal lost op. Iedereen kan dit direct ervaren in de meditatie.

Indra, die alle dingen voortbrengt, breng, – breng ons alle goeds. Hier toont zich de hindoeïstische wortels van de tekst en van het Boeddhisme. In het Brahmaans Vedisme in de tijd van de Boeddha kwamen drieëndertig goden voor die allen onder leiding van Indra stonden. Indra werd dan ook beschouwd als ‘de koning van de Goden’. In het Hindoeïsme is Indra de god van de regen, die de oostelijke hemel beschermt van waaruit de moessonwolken komen en is daarmee scheppende vruchtbaarheidsgod. In het Boeddhisme is Indra die energie of kracht die alles doet ontstaan in de keten van oorzaak en gevolg.

Stroom voort, mijn smetteloos zuivere. Kom, kom, hoor, hoor, – vreugde welt in mij op. Mededogen is een beweging van het hart/geest. En ons hart/geest is weer deel van de ongedeelde werkelijkheid die zich steeds weer opnieuw toont in elk moment. Wanneer we steeds één zijn met het moment, stroomt mededogen door ons leven heen, iets dat ons met vreugde vult.

Spreek, spreek, wijs me de weg. Ontwaakt, ontwaakt, – ik ben ontwaakt. Mededogen en wijsheid gaan samen, moeten samen gaan anders verwordt mededogen tot emotionaliteit. Eén zijn met de werkelijkheid betekent ook ‘weten’ wat in het moment nodig is om te doen, ook al is dat niets doen. Eén met de werkelijkheid zijn, en die werkelijkheid de basis van je handelen te laten zijn in plaats van je ideeën, fantasieën, verhalen of beelden die je over de werkelijkheid koestert, betekent ontwaakt zijn. De letterlijke betekenis van het woord ‘Boeddha’ is dan ook ‘de Ontwaakte’. Een Boeddha ziet de dingen zoals ze waarlijk zijn.

Grote barmhartigheid, groot mededogen, vol van vreugde, vol van moed. Je leidt altijd naar bevrijding, je leidt altijd naar verlichting. Er is een vreugde of een glimlach in het hart/geest aanwezig als we wakker en met beide voeten in het leven staan. Er is geen angst meer omdat we geen verhalen meer koesteren die aanleiding geven tot angst. Vrijheid van angst is het vrijkomen van, en het ruimte geven aan moed, alhoewel we het zelf waarschijnlijk niet als moed zullen ervaren.

Vrede is de Ene die de discipline meester is, vreugde is de Ene met de vele gezichten. Vrede is de Ene die het wijsheidszwaard hanteert, vreugde is de Ene die het Dharmawiel in handen heeft. Vrede is de Ene die de verlichting van de lotus leeft, vreugde is de Ene – de bron der Eeuwigheid. Vrede is de tedere barmhartigheid, vreugde – het volmaakte mededogen. De Ene is de staat van één zijn met de werkelijkheid en dat is de staat van mededogen. In mededogen is de aandacht volledig bij de werkelijkheid en is niet meer gehecht aan een deel ervan. Leefregels worden niet meer gebroken omdat we aan niets meer vasthouden dat scheiding teweeg brengt. Vanuit scheiding komt verkeerd handelen voort. Dus de hele boeddhistische beoefening, hier de ‘discipline’ genoemd, wordt in waarlijk mededogen zonder enige inspanning verricht en geleefd.

Mededogen heeft vele gezichten, net zoals een liefhebbende moeder soms bijvoorbeeld een streng, soms een meelevend en soms een lief gezicht toont aan haar kind om het te helpen in de vele situaties die zich voordoen. Weten welk ‘gezicht’ te tonen komt voort uit intuïtieve wijsheid. Om te weten, moeten we innerlijk stil kunnen zijn en onze innerlijke verhalen en zorgen of onzekerheid los kunnen laten. Dit loslaten is de werking van het wijsheidszwaard. Wanneer we met mededogen en wijsheid leven, tonen we in ons dagelijks handelen de Dharma. In elk moment ontvangen we dan Dharma en geven we Dharma. Zoals eerder vermeld betekent Dharma o.a. de leer die besloten ligt in elk moment van werkelijkheid. Het symbool van de Dharma is een achtpakig wiel en de acht spaken staan voor het Achtvoudig Pad. Voor meer informatie over het Achtvoudig Pad, zie <http://www.dharmatoevlucht.nl/node/75>

De lotus staat in het Boeddhisme symbool voor zuiverheid. Een lotusplant staat met de wortels in de donkere modder en met de bloem boven het water in het licht. Een Boeddha wordt soms afgebeeld zittend of staande in een lotus. Vervolgens zegt de tekst dat mededogen de bron van eeuwigheid is. Wanneer we één zijn met de werkelijkheid, staan we volledig in het hier en nu. En er is niets meer dan dit hier en nu. Alle tijd – verleden, heden en toekomst – wordt alleen maar in dit hier en nu ervaren. Dus het is niet zo dat dit hier en nu eeuwig is, dat is duidelijk niet het geval want alles is continu in beweging. Het is die beweging zelf dat de tijd is van alles wat zich in dit hier en nu voordoet. Het hier en nu is geen ‘moment’ in een tijd die van verleden via het heden naar de toekomst stroomt, maar is tijdloos en eeuwig. Eeuwig is hier dus synoniem met buiten elke tijd staan. Voor een mooi artikel over het begrip eeuwigheid, zie <http://www.dharmatoevlucht.nl/content/de-schipper>

Eer aan het drievoudig juweel, grote Kanzeon, – hoor mijn roep. De tekst eindigt, net zoals aan het begin, met het prijzen van de drie juwelen, Boeddha, Dharma en Sangha, en vervolgens met het aanroepen van mededogen. Want mededogen, één zijn met dit, hier, nu, is onze diepste wens.

In een volgend artikel zullen we naar de andere teksten van de avondceremonie kijken.