

De Avondceremonie: deel 2

Baldwin Schreurs

Tijdens de avondceremonie worden na het Lied van de Grote Barmhartige ter afsluiting de volgende vier korte teksten gezongen:

Aanroep tot Achalanatha.

Eer aan de Mandala, mogen wij ons zo verliezen in het prijzen van de Mandala, dat we onze ketenen verbreken met eigen wil en waakzaamheid. Mogen we altijd in de tempel van ons hart verblijven, omringd door de eindeloze bergen. Eer aan de Mandala.

Aanroep tot Mahakala.

Mogen wij ons verliezen in de Mandala van de volgelingen van Boeddha, duizendmaal eer. De pijn van de leegte, duizendmaal eer.

Aanroep tot de Universele Boeddha.

Eer aan het Weldoende Mystieke, het kostbaarste Juweel, duizendmaal eer.

De gouden bel klinkt maar eens.

Vrede op het kussen. Makura Om.

Makura Om. Makura Om.

Achalanatha is Sanskriet en betekent ‘de Standvastige’ of ‘de Onbewegelijke’. Acalanatha wordt meestal afgebeeld staande met een zwaard in de rechterhand en een lasso in de linkerhand. Het zwaard staat symbool voor wijsheid en de lasso staat symbool voor zijn vermogen om het kwaad te vangen en om te vormen. Hiermee wordt naar de leefregels van het Boeddhisme verwezen die het kader beschrijven van het moreel ethisch handelen van een bodhisattva. Achter hem zijn de vlammen van haat, hebzucht en onwetendheid zichtbaar die hem echter niet raken.

Met de eerste tekst roepen we dit vermogen om standvastig en onbewegelijk in de werkelijkheid van dit moment te zijn in ons aan. We kunnen alleen maar standvastig zijn als we stevig op onze voeten staan en gecentreerd zijn. Wat betekent het om gecentreerd te zijn. Het lichaam heeft een midden, daar waar voor en achter, boven en beneden en links en rechts elkaar samenkomen. Dat midden, in het Japanse Zenboeddhisme ‘tanden’ genoemd, ligt ongeveer drie vingers onder de navel en wat naar binnen in de onderbuik, ook wel ‘hara’ genoemd. Dit midden is tevens het zwaartepunt van het lichaam. Dit midden is ook het midden van het universum in de meest letterlijke betekenis van het woord. Als we de aandacht in dat punt laten rusten, dan komen we stevig en stabiel op onze voeten te staan en wordt onze geest vanzelf stil. We worden één met het geheel. Met dit in gedachten, laten we gaan kijken naar de tekst.

Eer aan de Mandala, mogen wij ons zo verliezen in het prijzen van de Mandala, dat we onze ketenen verbreken met eigen wil en waakzaamheid. De tekst begint met het prijzen van de mandala. Mandala is Sanskriet en betekent ‘cirkel’. In het Boeddhisme staat de cirkel symbool voor de ongedeelde werkelijkheid die geen begin heeft en geen einde. Vaak wordt de

mandala grafisch weergegeven als een lege cirkel of een cirkel met een Boeddha zittend in het midden met daarom heen vele andere Boeddha's. Ieder van ons is die Boeddha in het midden alhoewel we dat vaak niet beseffen. We wanen ons aan de rand en kijken vanuit dat perspectief. Om onze plaats in het midden in te nemen is allereerst nodig dat we de mandala, de werkelijkheid van dit moment, volledig accepteren zoals hij is. Alleen dan kunnen we de Boeddha van de situatie van dit moment worden. Anders zijn we in verzet ermee en strijden we ertegen, of laten we ons volledig meevoeren met de situatie. We zitten onbewegelijk in het midden wanneer verzet of hechting wordt losgelaten. Dit gebeurt wanneer we met gebruikmaking van onze wil en aandacht (waakzaamheid) onze egocentrische verlangens laten gaan door ons volledig te geven aan dit moment. Dan zijn 'de ketenen' die ons binden aan het lijden, dat uit verzet of hechting voortkomt, gebroken.

Mogen we altijd in de tempel van ons hart verblijven, omringd door de eindeloze bergen. Eer aan de Mandala. De 'tempel van ons hart' is wat in het Japanse zenboeddhisme de 'tanden', het centrum in ons lichaam, wordt genoemd. Dit is wat in het Lied van de Grote Barmhartige met 'hart/geest' wordt bedoeld. Wanneer we vanuit de hart/geest leven, dan kunnen we standvastig en onbewegelijk te midden van de eindeloze bergen staan. De eindeloze bergen staan voor de vele 'ups and downs' die we in het leven tegenkomen. Soms staan we even aan de top en voelen ons geweldig, soms bevinden we ons in een diep dal en voelen we ons klein en neerslachtig. Dit gebeurt als we het midden verlaten en daarmee onze kracht en innerlijke stilte en vrede.

Aanroep tot Mahakala. Mogen wij ons verliezen in de Mandala van de volgelingen van Boeddha, duizendmaal eer. Mahakala is Sanskriet en betekent 'grote tijd'. Net zoals de mandala geen begin en einde heeft, zo heeft ook de 'tijd' van dit moment geen begin en einde en is daarmee de 'grote tijd'. Dit moment eenvoudigweg is. Dit kunnen we alleen begrijpen en ervaren wanneer we niet alleen maar vanuit ons hoofd leven maar vanuit ons hele wezen. Als we de Dharma (de leer), die in elk moment besloten ligt, leven, dan zijn we volgelingen van Boeddha en weten we wat het is om standvastig en met mededogen 'in het midden' te staan.

De pijn van de leegte, duizendmaal eer. Elk moment is leeg van zichzelf en zal, net zoals een spiegel, ons steeds weer een nieuwe realiteit tonen. Geen enkel aspect van de realiteit heeft echter een bestaansrecht dat op zichzelf staat. Alles hangt met alles samen en alles is onderling afhankelijk. Daardoor is ook elke aspect van de realiteit in zichzelf leeg. Deze pijn treft alles en allen. Gelukkig maar anders zou de wereld altijd precies hetzelfde blijven. Geen nieuw ontstaan, geen groei, geen bloei en geen vooruitgang waardoor wij er dus niet zouden zijn.

Aanroep tot de Universele Boeddha. Eer aan het Weldoende Mystieke, het kostbaarste Juweel, duizendmaal eer. De universele Boeddha is dit, hier, nu. Wanneer ik met innerlijke stilte en vrede 'in het midden' zit, herken ik de Boeddha in alles om mij heen. Jij, de bomen, de fietser die voorbij gaat, mijn collega's op het werk, de caissière die mij helpt, enz. Hoe mooi, hoe mysterieus, hoe kostbaar want ze maken mij ieder moment compleet!

De gouden bel klinkt maar eens. De gouden bel staat hier voor 'de roep' die in elk moment besloten ligt. Die roep is een uitnodiging aan ons om te handelen. Dat handelen kan een werkelijke daad zijn maar het kan ook 'niets doen' zijn want soms is niets doen precies dat wat nodig is. Hoe weten we wat we moeten doen in een gegeven situatie? Door naar die situatie vanuit het perspectief van het midden te kijken. We zijn dan gewaar van wat zich voordoet, de gedachten die in ons opkomen én het 'onderbuikgevoel' dat we krijgen wat

tezamen resulteert in een intuïtieve ingeving over wat het is dat we moeten doen. Dit vraagt een diep luisteren want de intuïtieve ingeving laat zich maar kort en eenmalig ‘horen’, die ‘gouden bel die maar eens klinkt’. Hoe vaak komt het niet voor dat we een ingeving krijgen maar we luisteren niet omdat we ons door het ‘hoofd’ laten leiden om dan even later te beseffen dat niet ons hoofd maar onze intuïtie het bij het juiste eind had. Vanuit het groter perspectief komt wat we in het Boeddhisme ‘juist handelen’ noemen voort.

Vrede op het kussen. Door het oefenen in volharding, het zien van de altijd aanwezigheid van de Boeddha van dit moment, en met innerlijke stilte luisteren ernaar, ervaren we de diepe vrede op het kussen, wat een meditatiekussen kan zijn maar ook het kussen waarop we ons hoofd leggen wanneer we gaan slapen (in de oude Chinese zenkloosters werd het meditatiekussen ook als bedkussen gebruikt). Een mens die met vrede leeft kan ook met vrede gaan slapen en zal weinig dromen hebben.

Makura Om. Makura Om. Makura Om. Makura is de Japanse transliteratie van het Sanskriet woord voor kussen. Om betekent hier ‘vrede’ dus de tekst kan je lezen als ‘het (meditatie)kussen van vrede’ of ‘vrede op het kussen’. En daarmee wordt de meditatie voor de avond afgesloten.

* * * * *