

Een uitleg van de meditatieruimte

Eerw. Baldwin

Het hart van elke zenboeddhistische tempel en klooster is de meditatieruimte. In het Japans wordt deze ruimte de zendō genoemd. In een zendō is het voornaamste beeld die van Manjusri, de Bodhisattva die wijsheid verpersoonlijkt. Een grote tempel heeft naast een zendō ook een hondō, dat de ‘belangrijkste’ of ‘voornaamste’ hal betekent. Het wordt soms ook de Boeddhal genoemd omdat je hier het altaar met het Boeddhabeeld vindt. In deze hal vinden ceremonies en religieuze diensten plaats. In een kleine tempel zoals de Dharmatoevlucht zijn de zendo en hondo één ruimte.

Alle beelden, afbeeldingen en altaren die je in een zenboeddhistische tempel tegenkomt zijn geen vormen van idolatrie. Ze zijn er om verschillende aspecten van de beoefening uit te duiden en kunnen ons daarmee in onze training ondersteunen, stimuleren of enthousiasmeren. Ze zijn ontstaan in een tijd waarin de leer vooral mondeling en via visuele middelen werd doorgegeven. Alhoewel er in onze geseclariseerde tijd, waarin er een enorm aanbod is aan boeken over het boeddhisme en de leer, geen behoefte meer lijkt te zijn aan beelden, wierook, ceremonieel, e.d., kunnen deze dingen onze beoefening nog altijd verrijken, vooral in een wereld waarin zo weinig ons helpt om aandacht te hebben voor wat werkelijk belangrijk is in ons leven.

Het centrale focuspunt in de meditatieruimte in de Dharmatoevlucht is het altaar met daarop het Boeddhabeeld. Het beeld herinnert ons aan de historische Boeddha die meer dan tweeënhalf duizend jaar geleden de verlichting realiseerde en ons de leer over hoe het pad naar vrede en geluk te bewandelen naliet. Maar in Zen staat het Boeddhabeeld ook symbool voor het ongeborene, onveranderlijke en tijdloze in ons, dat soms de Boeddhanatuur wordt genoemd en soms zuiver gewaarzijn.



De Boeddha zit met zijn ogen half open, met een lichte glimlach en met een ontspannen buik. Daarmee worden we eraan herinnerd hoe we moeten zitten in meditatie. Voor het Boeddhabeeld staat een glaasje water dat symbool staat voor de geest die stil en helder is. Aan de linkerkant van het beeld staat een vaas met bloemen of een plant met bloemen. In een tropisch klimaat worden traditioneel lotusbloemen op het altaar geplaatst want een lotusplant groeit met zijn wortels in de donkerte van de modder en heeft zijn

bloemen boven het water in het licht; dit is een mooie symbolische weergave van de beoefening waarin het dagelijks leven de voeding is die ons helpt te groeien naar het licht van inzicht. De open bloem staat symbool voor het open hart/geest. Aan de rechterkant van het Boeddhabeeld staat dan ook een kaars dat dit licht van inzicht symboliseert.

Er staan op het altaar ook twee schaaltes met fruit die onze vrijgevigheid symboliseren. Vrijgevigheid is één van de zes kwaliteiten die verlicht handelen kenmerken. De overige zijn:

ethisch handelen, geduld, toewijding, meditatieve aandacht en wijsheid. Het ontwikkelen van vrijgevigheid wordt vaak gezien als de belangrijkste omdat zonder vrijgevigheid de overige niet ontwikkeld kunnen worden. Vrijgevigheid is niet alleen het geven van geld of materiële zaken maar ook het geven van aandacht, zorgvuldigheid, tijd, liefde, zorg, enz. In meditatie neemt vrijgevigheid de vorm aan van het geven van jezelf aan het zijn met de dingen zoals ze zijn. Je zoekt niet naar afleiding noch ga je in verzet tegen wat zich in je meditatie of in je dagelijks leven aandient. Dat geven van jezelf gaat heel diep en daarom wordt het dit aspect van geven extra benadrukt via het fruit op het altaar.

Aan het begin van de meditatie of een ceremonie wordt vaak wierook gebrand. Het gebruik van wierook is al heel oud en komt waarschijnlijk uit China. Vandaar verspreidde het gebruik van wierook in religieuze ceremonies naar India, Babylonië en verder naar Egypte, Griekenland en Rome. Het werd in de oudheid gebruikt om de goden met de prettige reuk te plezieren. In het boeddhisme is de reuk van wierook het symbool van meditatie; de reuk bereikt na verloop van tijd ieder hoekje van de ruimte waarin het gebrand wordt en ook onze meditatie zal na verloop van tijd elk donker hoekje in en buiten onszelf verlichten met het licht van gewaarzijn. Dat is niet altijd een makkelijk proces; er zijn soms donkere kamertjes in onszelf die we liever gesloten houden maar hopelijk hebben we genoeg vertrouwen in het feit dat ze beter open kunnen zijn dan gesloten zodat we uiteindelijk bevrijd kunnen worden van de last van dat wat in onze overtuiging het licht van gewaarzijn niet kan verdragen. Dat openen wordt weergegeven door de bloem aan de linkerkant van het beeld en het licht van gewaarzijn door de kaars aan de rechterkant. Het altaar zelf heeft ook betekenis. Het is waarop we al onze zorgen, angsten, stress, frustraties e.d. leggen als een gift aan de Boeddha, aan het zuiver gewaarzijn zelf.

Aan beide kanten van het altaar staan beeldjes van Bodhisattva's. Dit is een Sanskriet woord en betekent letterlijk 'verlichtingswezen'. Bodhisattva's (*met hoofdletter*) verpersoonlijken verlicht handelen en drukken kwaliteiten uit die samenhangen met dat verlicht handelen. De bekendste Bodhisattva's zijn die van wijsheid, liefde, mededogen en standvastigheid. Daarnaast heeft het woord bodhisattva (*zonder hoofdletter*) ook de betekenis van iemand die anderen wil helpen in het vinden van de vrijheid van lijden, het hart van de Boeddha's leer.

Acalanatha

Aan de linkerkant van het altaar vinden we het beeld van de Bodhisattva Acalanatha. Acalanatha is Sanskriet en betekent 'de Standvastige' of 'de Onbewegelijke'. Hij wordt meestal zittend of staand afgebeeld 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 moreel ethisch kader beschrijven van het handelen van een bodhisattva. Achter hem zijn de vlammen van haat, hebzucht en onwetendheid zichtbaar die hem echter niet raken.



Avalokiteshwara



Aan de rechterkant van het altaar staat het beeld van de Bodhisattva Avalokiteshwara die mededogen personifieert. Avalokiteshwara is een Sanskriet woord 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. In het Japans wordt Avalokiteshwara ‘Kanzeon’ genoemd dat de Japanse transliteratie is van het Chinese woord ‘Kuan Yin’ dat ‘hij/zij die het smekende geluid van de wereld contempleert’ betekent. Het beeld in de Dharmatoevlucht heeft een vaas in de linkerhand waarin het ‘water van mededogen’ zit en een kralensnoer in de rechterhand. Het water van mededogen is zacht en krachtig; het kralensnoer symboliseert de vele geconditioneerde gedragspatronen die door mededogen worden omgevormd tot uitingen van verlicht handelen.

Prajnaparamita

Tegenover het altaar met de Boeddha hangt aan de muur een fotokopie van een foto van een Javaans beeld dat Prajnaparamita heet. Dit Sanskriet woord betekent ‘volmaakte wijsheid’. Prajnaparamita wordt ook wel de moeder van alle Boeddha’s genoemd want uit wijsheid komt verlicht handelen voort. Prajnaparamita wordt dan ook als vrouw weergegeven. De handen van dit beeld zijn in een bepaalde mudra dat ‘zegel’ of ‘gebaar’ betekent waarmee een symbolische houding van de hand wordt bedoeld. De mudra van Prajnaparamita wordt de Dharmachakra mudra genoemd dat letterlijk te vertalen is als de mudra van het ‘Wiel van de Dharma’. In het boeddhisme is de Dharmachakra het symbool van de door de Boeddha verkondigde leer over het pad naar verlichting en wordt weergegeven door een wiel met acht spaken (juist inzicht, denken, spreken, handelen, levensonderhoud, inspanning, aandacht en meditatie), het achtvoudige pad. De Dharmachakra mudra vormt gemaakt door met de duim en wijsvinger een cirkel te maken.



Altaar van de Stamhouders

Aan de linkerkant van het altaar vind je een klein altaar dat het Stamhoudersaltaar wordt genoemd. Je vindt hier zeven afbeeldingen van de belangrijkste stamhouders van de Soto-Zentraditie zoals die door eerw. meester Jiyu-Kennett is doorgegeven:

1. Eihei Dogen; 1200 –1253, de grondlegger van het Soto-Zenboeddhisme in Japan.
2. Keizan Jokin; 1268–1325, de tweede grondlegger van Soto-Zen in Japan; hij introduceerde veel van het tot vandaag gebruikte ceremonieel.
3. Manzan Dokaku; 1636–1714, een belangrijke hervormer van de Japanse Soto-Zentraditie.
4. Eerw. Seck Kim Seng; abt van Cheng Hoon Teng tempel in Maleisië. Hij gaf eerw. Jiyu-Kennett in 1962 de inwijding in het Chinese Rinzaï-boeddhisme.
5. Eerw. Seck Sian Toh; een Chinees-Maleisische monnik en collega van eerw. Seck Kim Seng. Hij gaf eerw. Jiyu de boeddhistische leefregels tijdens haar inwijding in 1962.
6. Eerw. Keido Chisan; 1879 – 1967, abt van Soji-ji in Yokohama, één van de twee hoofdtempels van Soto-Zen in Japan; hij gaf eerw. Jiyu de inwijding in het Japanse Soto-Zenboeddhisme. Na haar inwijding bleef zij bij hem in het klooster en was hij tot aan zijn dood haar meester.
7. Eerw. Jiyu-Kennett; 1924-1996, oprichtster van de Orde van Boeddhistische Contemplatieven, de Orde waartoe de Dharmatoevlucht behoort. Tijdens haar inwijding ontving zij de naam Seck Sumitra. Seck betekent ‘van de familie van de Boeddha’ en Sumitra ‘vriendelijke vriend’. In Japan werd deze naam vertaald met ‘Jiyu’ dat ‘vriendelijke barmhartige vriend’ betekent. Een klein deel van haar crematieas is aanwezig in de kleine houten stupa op het altaar.

Rond deze afbeeldingen is een zee met vele lotussen geschilderd. De lotussen staan symbool voor die al diegenen die door hun beoefening van de meditatie en de leefregels de Zentraditie hebben doorgegeven tot aan de dag van vandaag want de traditie is een levend iets. Boeddhisme is geen geloof maar een oefening én realisatie van wat waar en werkelijk is en kan alleen maar bestaan bij de gratie van hen die het in hun leven vorm willen geven. De mensen die de traditie hebben doorgegeven waren mensen zoals u en ik; ze hebben allemaal de mooie en ook de moeilijke momenten in de beoefening ervaren én ze hebben niet opgegeven. Daarom wordt aan het eind van elke ochtendceremonie door de monnik, namens alle aanwezigen, drie buigingen gemaakt voor dit altaar en wordt wat wierook gebrand uit dankbaarheid voor hun inzet en toewijding met de wens dat ook wij door onze eigen beoefening de traditie én realisatie mogen doorgeven aan alle wezens die na ons zullen leven. Iedereen is Boeddhanatuur en iedereen is reeds verlicht maar



zonder ontwaken tot dit inzicht zal ons leven niet vrij zijn van lijden. ‘De ontwaakte’ is de letterlijke betekenis van het woord ‘Boeddha’.

Altaar van de Overdracht van verdienste



Aan de rechterkant van het altaar vind je het ‘Overdracht van verdienste’ altaar. Op dit altaar staat een beeld van de Boeddha in de parinirvanahouding; dit is de houding waarin de Boeddha lag toen Hij stervende was en op zijn rechterzijde lag, klaar om dit leven los te laten en het vorm- en tijdloze en daarmee eeuwige nirvana in te gaan. Over het nirvana schrijft de Daila Lama het volgende:

“Het nirvana is een gemoedsgesteldheid waarin de psyche volkomen is losgemaakt van dwalingen en bezoedelingen en is opgegaan in de werkelijkheid, zoals die door een verlicht wezen wordt ervaren.

Voor boeddhisten is de geest de grondslag van het nirvana. Nirvana is uitgeblust (bevrijd) zijn van het vuur der begeerte, hartstocht en waan, die zich manifesteren in de vorm van verstorende emoties zoals hebzucht, afkeer, begoocheling en vastklampen aan het bestaan. Door het uitdoven is men bevrijd van toekomstige wedergeboortes.”

Boven dit beeld van de Boeddha staan beeldjes van de Bodhisattva van Mededogen Avalokiteshwara, eentje op een herdenkingsconsole waarop de naam staat van een overleden sanghalid. Hierboven hangen kaartjes met namen van mensen die óf erg ziek zijn óf door een moeilijke tijd heengaan. Iedereen is welkom om zo’n kaartje voor iemand anders of jezelf in te vullen en op te hangen. U kunt hiervoor ook een mailtje naar de tempel sturen. Het boeddhisme leert dat alles één is én dat we van elkaar verschillen in de gedachten, emoties, herinneringen, innerlijke beelden en geconditioneerde gedragspatronen die we allen hebben. Echter wanneer we in meditatie dit geconditioneerde allemaal loslaten, ervaren we de vrije stille ruimte van helder gewaarzijn. In zuiver gewaarzijn is er niets dat ons van elkaar scheidt. We kunnen daarom iemand in gedachten alle goeds toewensen vanuit het vertrouwen dat ongeacht hoe het iemand ook verder zal vergaan, zijn of haar ware aard, zuiver gewaarzijn, is vrij van lijden, geboorte en dood. Daarmee brengen we onze eigen zorgen en verdriet tot rust waardoor we anderen die het moeilijk hebben beter kunnen helpen diezelfde rust en stilte te vinden.

* * * * *