

# Mitrastudie

Dharma trainingscursus voor  
Mitra's ~ Basis

Deel 5



**Mitrastudie basis deel 5 – versie april 2017**

Naar het Nederlands vertaald en uitgegeven door Stichting de 3  
Juwelen, Amsterdam, met toestemming van Sangharakshita en  
Windhorse Publications.

© Stichting de 3 Juwelen, Amsterdam, Nederland, 2017

Een uitgave van

de   
3 juwelen

Vind meer teksten  
op onze website en in de  
Triratna stadscentra

[www.de3juwelen.org](http://www.de3juwelen.org)

# Inhoud

## **Inhoud** \_\_\_\_\_ **5**

### **Deel 5: Boeddhisme en Triratna, devotionele beoefening** \_ **1**

#### **Week 1: Een overzicht van de boeddhistische traditie.** \_\_\_\_\_ **3**

Introductie tot deel 5 van de cursus. \_\_\_\_\_ 3

De verscheidenheid van het Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 3

Oorspronkelijk Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 4

De vroege sangha. \_\_\_\_\_ 6

De Sthavira's en de Mahasamghika's. \_\_\_\_\_ 7

Hinayana en Mahayana. \_\_\_\_\_ 7

Het *Bodhisattva* ideaal. \_\_\_\_\_ 8

Kosmische visie. \_\_\_\_\_ 9

Vaardig handelen. \_\_\_\_\_ 9

Het Vajrayana. \_\_\_\_\_ 10

Neergang en verspreiding. \_\_\_\_\_ 12

Sommige scholen. Theravada. \_\_\_\_\_ 12

*Mahayana* scholen: Ch'an en Zen. \_\_\_\_\_ 14

Zuivere Land scholen. \_\_\_\_\_ 15

Nichiren Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 17

Tibetaans Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 17

Vragen voor reflectie en discussie. \_\_\_\_\_ 19

#### **Week 2: Triratna en de eenheid van het Boeddhisme.** \_\_\_\_\_ **20**

Introductie. \_\_\_\_\_ 20

De eenheid van het Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 20

Sangharakshita en de eenheid van het Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 20

Hoe de Dharma te definiëren. \_\_\_\_\_ 23

Hoe kunnen we de verscheidenheid begrijpen? \_\_\_\_\_ 24

Basis Boeddhisme en de evolutie van de *yana's*. \_\_\_\_\_ 25

De *yana's* als polemieke termen. \_\_\_\_\_ 28

De *yana's* als 'kristallisaties' van de Dharma. \_\_\_\_\_ 29

De *yana's* als stadia van het spirituele pad. \_\_\_\_\_ 30

Terug naar het basis Boeddhisme. \_\_\_\_\_ 33

De leer testen. \_\_\_\_\_ 34

De principes van een nieuwe boeddhistische beweging. \_\_\_\_\_ 36

Vragen voor reflectie en discussie. \_\_\_\_\_ 37

#### **Week 3: de specifieke nadruk van Triratna.** \_\_\_\_\_ **39**

De gezamenlijke grond. \_\_\_\_\_ 39

Een oecumenische benadering. _____	39
De centrale plaats van voor Toevlucht gaan. _____	41
Het belang van vriendschap. _____	44
Het belang van werk. _____	47
Een bedrijf gebaseerd op Juist Levensonderhoud en teamwerk. _____	48
Werken voor anderen. _____	49
Het belang van de kunsten. _____	50
Kunst helpt ons onze ervaring te vergroten en onze sympathieën uit te breiden. _____	50
Kunst vergroot onze verbeeldingskracht. _____	51
Kunst verfijnt en richt onze emoties. _____	51
Kunst kan spirituele waarden overbrengen. _____	52
Vragen voor reflectie en discussie. _____	53
<b>Week 4: Ritueel en Devotie (1), het doel van rituelen. _____</b>	<b>54</b>
Inleiding. _____	54
‘Rationele rituelen.’ _____	55
Sraddha. _____	56
Ontdekking. _____	58
Uitdrukking, van aspiratie, van toewijding. _____	60

Hoe ritueel te benaderen. _____	62
Het uitdrukken van een gezamenlijk doel. _____	63
Problemen met een poeja. _____	63
Associaties met andere religies. _____	65
Reacties naar groepen. _____	65
Poeja is iets om te doen. _____	67
Vragen voor reflectie en discussie: _____	67
<b>Week 5: Ritueel en devotie (2), enkele devotionele oefeningen die in Triratna gebruikt worden. _____</b>	<b>69</b>
De Toevluchten en voorschriften. _____	69
Waarom in <i>Pali</i> reciteren? _____	70
Het lichaam erbij betrekken. _____	71
De waarde van herhaling. _____	72
Je opnieuw toewijden aan de voorschriften. _____	73
Ons voor Toevlucht gaan vieren. _____	75
De positieve voorschriften. _____	75
Opnieuw de waarde van herhaling. _____	76
De Drievoudige poeja. _____	76
De wijdingsceremonie. _____	78

Onze diepten aan onze kant krijgen. \_\_\_\_\_ 79

Vragen voor reflectie en discussie. \_\_\_\_\_ 81

**Week 6: Ritueel en devotie (3), de Tiratana Vandana \_\_\_\_\_ 93**

De voordelen van het reciteren. \_\_\_\_\_ 93

Structuur. \_\_\_\_\_ 94

De Boeddha. \_\_\_\_\_ 94

De Dhamma. \_\_\_\_\_ 96

De sangha. \_\_\_\_\_ 99

Het 'koor.' \_\_\_\_\_ 102

Vragen voor reflectie en discussie: \_\_\_\_\_ 103

**Week 7: Ritueel en devotie (4), de Zevenvoudige Poeja. \_\_\_\_ 113**

De oorsprong van de poeja. \_\_\_\_\_ 113

Een *Bodhicitta* oefening. \_\_\_\_\_ 114

Een repetitie. \_\_\_\_\_ 115

Verering. \_\_\_\_\_ 116

Begroeting. \_\_\_\_\_ 119

Toevlucht nemen. \_\_\_\_\_ 122

Bekentenis van het tekort schieten. \_\_\_\_\_ 125

Blijdschap om verdienste. \_\_\_\_\_ 128

Verzoek en smeekbede. \_\_\_\_\_ 131

Zichzelf beschikbaar stellen. \_\_\_\_\_ 134

Afsluitende *mantra's*. \_\_\_\_\_ 137

Vragen voor reflectie en discussie. \_\_\_\_\_ 138



# Deel 5:

## Boeddhisme en Triratna, devotionele beoefening

# Week 1: Een overzicht van de boeddhistische traditie.

## Introductie tot deel 5 van de cursus.

Als we *mitra* worden, geven we aan dat Triratna de context is waarin we de Dharma willen beoefenen, in ieder geval voor de te voorziene toekomst. In de eerste drie weken van deel 5 van de cursus zullen we onderzoeken wat dit betekent. We gaan kijken hoe Triratna in de bredere context van de boeddhistische geschiedenis en scholen past. We kijken naar de stijl van beoefening van Triratna en waarom het is wat het is. We kijken ook naar enkele specifieke kenmerken van Triratna die het onderscheidt van de boeddhistische scholen die je tegen kan komen. De laatste vier weken van deel 5 focussen we ons op ritueel en devotionele beoefening. We zullen kijken naar het doel van rituelen, en zullen in enig detail de belangrijkste devotionele oefeningen onderzoeken die in Triratna gebruikt worden. In de eerste week van deel 5 zullen we een korte geschiedenis geven van de verschillende scholen en stijlen van het Boeddhisme, om ons te helpen Triratna in een bredere context te zien.

## De verscheidenheid van het Boeddhisme.

*Tekst voor dit doel geschreven door Vadanya.*

Boeddhisme is een oude traditie en voor zijn recente verspreiding naar het Westen was het verspreid over een groot deel van het aardoppervlak, van Iran in het Westen naar Japan

in het Oosten, van de koude droge vlakten van Mongolië in het Noorden naar het weelderige tropische eiland Java, dat op eenzelfde hoogte als Australië ligt, in het Zuiden. Als gevolg daarvan bestaat Boeddhisme nu in een aantal vormen. Ieder van hen werd sterk beïnvloed door de specifieke cultuur waarin het tot ontwikkeling kwam. Aan de oppervlakte kunnen deze scholen volledig anders lijken en het lijkt alsof ze zelfs verschillende paden aanbieden. Het kan voor een Westling heel verwarrend zijn als hij een overzicht van het Boeddhisme wil krijgen, in plaats van een van deze scholen zomaar te accepteren als het 'echte Boeddhisme.' We zullen proberen een basis overzicht te geven door de geschiedenis van het Boeddhisme kort samen te vatten en te laten zien waar sommige van de belangrijkste scholen die in het Westen vertegenwoordigd zijn, in passen.

## Oorspronkelijk Boeddhisme.

De Boeddha werd geboren dichtbij de huidige grens tussen India en Nepal, waarschijnlijk ergens tussen 560 en 480 BCE. Hij stierf 80 jaar later. Na zijn dood werden zijn leringen zowel door mondelinge overdracht als door een traditie van beoefening en 'een voorbeeld zijn' overgedragen. Er is waarschijnlijk niets van opgeschreven tot ongeveer driehonderd jaar na de Boeddha's dood. Tegen die tijd hadden zich al verschillende benaderingen van beoefening ontwikkeld, dus kunnen we niet helemaal zeker zijn hoe het oorspronkelijk Boeddhisme eruit zag. We kunnen echter vrijwel zeker zijn dat de Boeddha een radicale terugtrekking uit wereldse zaken aanbeval en het opgeven van alle familiebanden en bezittingen als de meest nuttige levensstijl voor het bereiken van spirituele bevrijding zag. Daarom leefden velen van de vroege volgelingen van de Boeddha als thuisloze bedelaars, slapend en mediterend onder bomen en alles etend wat hen gegeven werd.



We kunnen er ook zeker van zijn dat de Boeddha andere manieren van beoefening aan leken leerde, omdat hun verantwoordelijkheden het hen niet toestond zo te leven. De vroege geschriften merken op dat sommige van deze lekenvolgelingen inderdaad Inzicht bereikten. We kunnen er zeker van zijn, door het voorbeeld van de Boeddha en van zijn meest gevorderde volgelingen, en uit de oudste delen van de oude geschriften, dat de Boeddha leerde dat het spirituele leven geleefd moest worden, in de woorden die hij zo vaak gebruikte, voor het welzijn van allen. Anders gezegd leerde hij dat het spirituele leven niet gaat over het zoeken naar individuele bevrijding. Het gaat over het helpen bij de spirituele evolutie van de mensheid. Dus zagen hij en zijn vroege volgelingen het verspreiden van de Dharma en het creëren van sangha als een integraal onderdeel van hun beoefening. We kunnen er ook zeker van zijn dat hij leerde dat we hard aan onze eigen bevrijding dienen te werken als we nuttig willen zijn voor anderen. Tot we ermee ophouden deel van het probleem te zijn, kunnen we geen deel van de oplossing uitmaken. In de vroegste geschriften heeft hij een hele reeks oefeningen aanbevolen om deze bevrijding tot stand te brengen, aangepast aan de behoeften en het temperament van het individu of groep waar hij mee sprak. Als een minimum grondslag beval hij een geweldloos, vrijgevig en oprecht ethisch leven aan. Hij raadde mensen aan om een warm, liefdevol hart voor andere mensen te ontwikkelen. Hij beval spirituele vriendschap als essentiële basis voor spirituele groei aan. Hij leerde dat het ontwikkelen van helder gewaarzijn van ons lichaam, onze gedachten en ons gevoel een onmisbaar deel van spirituele groei was. Hij leerde dat het nodig was onze geest in meditatie te richten om de dingen te kunnen zien zoals ze zijn. Triratna Boeddhisten zullen waarschijnlijk veel van deze oefeningen, zoals ze in de vroege sangha geleerd werden, herkennen. We zullen bijvoorbeeld de vijf voorschriften herkennen, het gewaarzijn van de ademhaling en de *Metta Bhavana*.

## De vroege sangha.

Tijdens het leven van de Boeddha en vele jaren na zijn dood, leefden zijn volgelingen als 'woud asceten'. Ze sliepen het grootste deel van het jaar in de open lucht, mediteerden onder de bomen, bedelden om voedsel en hadden niet meer dan een paar eenvoudige bezittingen. Tijdens de moessoen periode bleven ze op een vaste plaats voor de regentijd retraite en verzamelden zich in hutten of tijdelijke onderkomens om samen te mediteren en de Dharma te bestuderen. In de loop van de tijd waren er steeds meer van deze asceten die steeds langer in deze relatief comfortabele levensstijl bleven tot velen het hele jaar op dezelfde plaats bleven wonen in gebouwen die door rijke lekenvolgelingen werden geschonken, misschien bij de huizen van vrijgevig mensen, waar voedsel, gewaden en medicijnen gemakkelijk te krijgen waren. Zo ontwikkelde zich geleidelijk de monastieke levensstijl, die tegenwoordig een belangrijk deel is van veel boeddhistische scholen. Dat gebeurde vrijwel zeker lang na de dood van de Boeddha. Zo ontstonden er drie richtingen in de vroege sangha. Er waren de 'woud asceten' die recht door zee, losjes georganiseerd, zelfs een beetje wild, een beetje magisch waren. Dan waren er de monniken met een vaste verblijfplaats, de monastieken, die een hoge graad van organisatie nodig hadden. Ze waren beter in staat de Dharma in de wijdere gemeenschap te verspreiden maar waren ook meer afhankelijk van de goedkeuring van rijke donoren. Het gevaar voor hen was dat ze comfortabel en respectabel werden en hun spirituele uitdaging verloren. En tenslotte waren er de leken, die spirituele beoefening combineerden met de tijdrovende bezigheden van het onderhouden van een gezin en het verdienen van genoeg geld. Alle drie waren noodzakelijke onderdelen van een gezamenlijke onderneming die toegewijd was aan het verhogen van het spirituele niveau van mensen.

## De Sthavira's en de Mahasamghika's.

Ongeveer 150 jaar na de dood van de Boeddha ontstond er een scheuring in de vroege sangha tussen degenen die zich de *Sthavira's* noemden- of ouderen- en degenen die zich de *Mahasamghika's* noemden, de grote sangha of misschien degenen die in de meerderheid waren. De exacte reden voor het dispuut is in de tijd verloren gegaan maar we kunnen concluderen dat de *Sthavira's* een conservatieve groep waren die de letterlijke uitleg van de leer wilden bewaren en de nadruk legden op een heel gestructureerd monastiek leven en tegen iedere vernieuwing waren. Anderzijds schijnen de *Mahasamghika's* gevoeld te hebben dat de 'ouderen' het contact met de geest van de Boeddha's leer hadden verloren, zij hadden een meer liberale houding tegenover vernieuwingen die de geest van de Leer op nieuwe manieren tot uitdrukking brachten. Ze plaatsten minder nadruk op monastieke leefwijzen en waren bezig met het opnemen van stijlen van beoefening die voor gewone mensen uitvoerbaar waren. Het is mogelijk dat ze leringen en beoefeningen, die teruggingen tot de tijd van de Boeddha, hebben bewaard en dat die door de *Sthavira's* genegeerd werden.

## Hinayana en Mahayana.

Het dispuut tussen *Sthavira's* en *Mahasamghika's* ging vooraf aan een belangrijke scheiding tussen verschillende stijlen van Boeddhisme. Rond het begin van het christendom schijnen de spirituele afstammelingen van de *Mahasamghika's* samen gekomen te zijn in een nieuwe beweging die het *Mahayana* genoemd werd, het Grote Voertuig of de Grote Weg. De meeste scholen van het Boeddhisme die we tegenwoordig zien, behoren tot het *Mahayana* of zijn zijtak, het *Vajrayana*. De enige uitzondering is de *Theravada* school van Zuid-oost Azië, die

zijn erfenis terug brengt tot de *Sthavira's*. De volgelingen van het *Mahayana* noemen het pad dat door de spirituele afstammelingen van de *Sthavira's* gevolgd wordt de *Hinayana*, het Kleine Voertuig of de Kleine Weg. Zij geven daarmee aan dat zij denken dat het minder universeel toepasbaar is en naar een minder doel leidt. Zij bekritiseerden de volgelingen van dit pad omdat ze het spirituele leven als een zelfgerichte zoektocht naar individuele verlichting zagen inplaats van als bijdragend aan de hele spirituele ontwikkeling van alle wezens. Zij maakten een karikatuur van wat zij zagen en zagen het als een kleingeestige obsessie met kloosterregels. En ze vonden dat de zogenoemde *Hinayanist* zo gehecht was aan specifieke details van beoefening dat ze het zicht hadden verloren op het hogere doel dat deze beoefeningen hoorden te dienen, ze namen de methode als doel.

## Het *Bodhisattva* ideaal.

*Mahayana* Boeddhisten leggen opnieuw de nadruk op het belang van het ontwikkelen van een warme, mededogende houding naar levende wezens. Zij ontwikkelden een meer expliciete, nadrukkelijke houding van onzelfzuchtige actie voor anderen. En ze ontwikkelden een nieuwe versie van het boeddhistische spirituele ideaal, anders dan het oude ideaal van de *Arahant*, wat letterlijk 'waardig zijnde' betekent, en dat in de geest van sommige mensen een koude, negatieve afstandelijkheid was gaan betekenen. Het spirituele ideaal voor het *Mahayana* Boeddhisme is niet dat van iemand die van deze wereld bevrijd is en in een staat van gelukzaligheid leeft. Het is iemand die verder en voorbij de wereld, zoals wij die kennen, heeft gezien maar toch kiest om in de wereld te werken voor het goede in de wereld en vanuit een diep gevoel van solidariteit met andere levende wezens. Dit spirituele ideaal werd, in het *Sanskriet*, het *Bodhisattva* ideaal genoemd. Het *Bodhisattva*

ideaal dient een tweeledig doel voor *Mahayana* Boeddhisten, want het legt de nadruk op het onzelfzuchtige, mededogende aspect van Verlichting, waarvan zij vonden dat *Hinayana* Boeddhisten dat uit het oog hadden verloren. Het was ook een doel waar alle Boeddhisten naar toe konden werken, of ze nu een monastieke levensstijl hadden of niet.

## Kosmische visie.

*Mahayana* Boeddhisten neigen ertoe de Boeddha te zien als een archetype van Verlichting, waar je in meditatie contact mee kan maken. Of zelfs als een kracht in het universum, inplaats van een historisch persoon met beperkingen. Zij ontwikkelden een uitgebreide visie van een magische, multidimensionale kosmos waarin we ons op één lijn kunnen brengen met kosmische krachten die voor Verlichting van alle levende wezens werken. Ze uiten deze visie in wonderbaarlijke, wijdloppige soetras, die de indruk kunnen geven van spirituele science fiction en ver weg zijn van de gegronde soetras van de *Theravada Pali Canon*.

## Vaardig handelen.

*Mahayana* Boeddhisme had de neiging om alle leringen en beoefeningen van het Boeddhisme als vaardig handelen te zien, methoden om verschillende typen mensen van een verschillend spiritueel niveau te helpen zich in de richting van Verlichting te ontwikkelen, iets wat die mensen op dat moment niet konden begrijpen of zich voorstellen. De Boeddha zelf had toch gezegd dat zijn visie onbegrijpelijk voor mensen zou zijn, en dat hij alleen had besloten deze visie te onderwijzen omdat hij zich gerealiseerd had dat mensen in hun ontwikkeling geholpen konden worden om te groeien naar het punt waarin ze zelf de waarheid zouden zien. Hij had dus eigenlijk toegegeven dat zijn leringen een vaardige handeling waren om ons te helpen

groeien, inplaats van de onbegrijpelijke waarheid zelf. Hij had ook gezegd dat vergeleken met allerlei mogelijke waarheidsleringen, degenen die hij op die plaats en in die tijd had gegeven slechts een handvol bladeren waren vergeleken met alle bladeren in het woud. Omdat alle leringen gezien werden als vaardige methoden, zag het *Mahayana* niets verkeerd in het ontwikkelen van nieuwe leringen en oefeningen om mensen met verschillende temperamenten, leefstijlen en culturen te helpen, zolang als deze binnen de geest van de lering van de Boeddha waren. Ze namen deze niet al te letterlijk. Dat gaf ze de mogelijkheid flexibeler en effectiever te zijn in het zich aanpassen aan veranderende historische omstandigheden en nieuwe culturen. Het gaf ze de mogelijkheid om vormen van beoefening te ontwikkelen die voor veel grotere aantallen mensen toepasbaar waren.

Deze vernieuwende tendens in het *Mahayana* is grotendeels verantwoordelijk voor de verwarrende hoeveelheid verschillende scholen, filosofieën en beoefeningen die we in het huidige Boeddhisme zien. We kunnen dit, vanuit onze eigen achtergrond, als goed of niet goed zien, maar het is waarschijnlijk allebei. Aan de ene kant heeft het *Mahayana* veel meer mensen geholpen om naar Verlichting te groeien dan mogelijk geweest was als het zich strikt aan de beoefeningen had gehouden. Aan de andere kant lijken sommige vormen van *Mahayana* Boeddhisme helemaal geen Boeddhisme te zijn, en hun beoefening heeft niet langer veel gemeen met de beoefening die de historische Boeddha heeft onderwezen.

## Het Vajrayana.

Vanaf ongeveer 500 CE kwam er een derde belangrijke tak van Boeddhisme voort uit het *Mahayana* van India. Dit was het *Vajrayana*, het 'Diamanten Voertuig'. Het wordt soms ook

*tantrisch* Boeddhisme genoemd. Het *Vajrayana* gebruikt een reeks van krachtige symbolen en rituelen om contact te maken met de onbewuste energie van het individu en er mee te werken. Ze gebruikt deze om de beoefening naar Verlichting te stuwten. *Tantrisch* Boeddhisme is een esoterische traditie, in de zin, dat het afhankelijk is van directe initiatie en een intieme leraar-volgeling relatie met een goeroe. In het Tibetaans Boeddhisme werd, in ieder geval in het verleden, benadrukt dat het *Vajrayana* een gevorderde vorm van beoefening is, bestemd voor degenen die al een hoge graad van renunciatie hebben bereikt en een mededogende, altruïstische motivatie voor hun beoefening hebben ontwikkeld. Er werd gezegd dat voor anderen de methoden van het *Vajrayana* nutteloos, zelfs gevaarlijk konden zijn.

Het *Vajrayana* Boeddhisme groeide uit het *Mahayana* en het gebruikt magische rituelen, *mantra's* en visualisatie oefeningen om het doel van het *Mahayana* Boeddhisme te bereiken - Verlichting voor alle levende wezens. Het *Vajrayana* benadrukte directe ervaring, misschien als een reactie op de buitennissige kosmische perspectieven en metafysische speculaties van het *Mahayana*. Het ontwikkelde daarbij een nieuw begrip van de Drie Toevluchten. Daarin werd de goeroe gezien als de belichaming van de Boeddha; de specifieke Boeddha of *Bodhisattva* in wiens visualisatie beoefening je geïnitieerd was als de Dharma en de *dakini* - de uitdagende en inspirerende 'luchtdanseres' - werd gezien als de Sangha vertegenwoordigend.

De literatuur van het *Vajrayana* is enorm uitgebreid. Het grootste deel bestaat uit instructies voor uitgebreide rituelen. Deze uitgebreide reeks van verschillende *tantrische* oefeningen schijnt organisch en in gedeelten te zijn gegroeid maar werd later in Tibet in verschillende 'klassen' *tantra* gesystematiseerd. Deze werden in theorie gezien als steeds verder gevorderde stadia van beoefening waar de volgeling doorheen moest. Los

van het Tibetaans Boeddhisme, dat sterke elementen van het *Vajrayana* bevat, is de *Shingon* school van Japan de belangrijkste *tantrische* school die tot in de huidige tijd bestaat.

## Neergang en verspreiding.

Rond 1300 CE was Boeddhisme zo goed als uitgestorven in zijn geboorteland, gedeeltelijk door een serie Moslim invasies waarbij de kloosters en universiteiten vernietigd werden en vele monniken werden gedood. Maar lang voor het Boeddhisme uit India verdween had het zich al in alle richtingen verspreid, ver voorbij het Indiase subcontinent. De scholen die buiten India overleefden vormen de diverse tradities die we nu Boeddhisme noemen.

## Sommige scholen. Theravada.

De *Theravada* school van Zuid-oost Azië, de enige overgebleven school die volgens henzelf terug gaat tot de *Sthavira's* of Ouderen, is de dominante traditie in Sri Lanka, Thailand, Birma, Cambodja en Laos. Het beeld van de kalme, statige, in saffronkleurige gewaden geklede *Theravada* monnik maakt een belangrijk deel uit van het beeld dat mensen van het Boeddhisme hebben. De *Theravada* school baseert zijn leringen grotendeels op de *Pali* Canon, een reeks teksten in het *Pali* die rond de eerste eeuw BCE werden opgeschreven. Tegen die tijd waren deze leringen al honderden jaren als orale traditie doorgegeven en waren daardoor op vele manieren veranderd. Maar delen van de *Pali* Canon geven waarschijnlijk wat de Boeddha echt gezegd heeft, zo nauwkeurig mogelijk weer. Enige kennis van de belangrijkste soetra's of leringen uit de *Pali* Canon is essentieel voor iedereen die een overzicht wil hebben van de boeddhistische traditie.

Zoals je kunt verwachten van een school die zichzelf terug ziet gaan tot de *Sthavira's* is de *Theravada* een conservatieve traditie. De naam *Theravada* betekent: weg van de ouderen. *Theravada* Boeddhisten leggen grote nadruk op de historische authenticiteit van hun leringen. Ze hebben de neiging de geschriften van andere scholen als niet gebaseerd op het woord van de Boeddha te verwerpen en ze fronsen bij iedere vernieuwing. *Theravada* Boeddhisme ziet het monastieke leven als uiterst belangrijk. In de *Theravada* traditie heeft het woord sangha alleen betrekking op monniken. Voor diegenen die een monastiek leven kunnen leiden biedt de *Theravada* een helder, rationeel, praktisch pad van beoefening met een sterke nadruk op gewaarzijn, renunciatie, loslaten van wereldse zorgen en inzicht in de voorbijgaande en onbevredigende aard van alle werelds plezier, alsook de afwezigheid van een echt zelf in mensen. Veel van de basis beoefening en leringen die in Triratna gebruikt worden komen oorspronkelijk uit de *Theravada* traditie, wat niet verwonderlijk is omdat Sangharakshita, de stichter van de beweging, vele jaren een *Theravada* monnik was.

De *Theravada* traditie wordt echter door Sangharakshita en andere schrijvers bekritiseerd omdat ze benadrukt dat men zich strikt aan de letter van de leer moet houden ten koste van de geest van de Boeddha's boodschap. Ze zien de onbelangrijke monastieke regels als methoden op zich. En ze bagatelliseren het belang van warme positieve emoties in het spirituele leven en zien inplaats daarvan het doel als een vorm van koud, analytisch inzicht. Er wordt op gewezen dat de Boeddha in de *Pali* Canon regelmatig het belang van *metta*, mededogen en medevreugde heeft beklemtoond maar dat de *Theravada* benadering deze aspecten van hun eigen Canon kan negeren of ze kan bagatelliseren als alleen relevant zijnde voor het 'lagere' pad van de lekenvolgeling.

## ***Mahayana* scholen: Ch'an en Zen.**

Ch'an of Zen Boeddhisme verscheen eerst als een aparte school in China en het kan zijn dat het zijn oorspronkelijke populariteit te danken had aan het verlangen om terug te gaan naar de basis. Het was in een tijd waarin sommige vormen van *Mahayana* Boeddhisme zich te buiten gingen aan langdradige metafysische speculaties of onrealistische fantasieën over het spirituele leven. Ch'an in het Chinees en Zen in het Japans zijn verbasteringen van het *Sanskriet* woord *dhyana*, wat meditatie of meditatieve staten betekent. Zen Boeddhisme betekent dus een Boeddhisme dat het belang van meditatie benadrukt. Ch'an/Zen combineert in hun traditionele vorm lange uren meditatie met een uitdagend monastiek regime van dagelijks werk, geen comfort, geen persoonlijke ruimte, heel eenvoudig voedsel en een felle no-nonsense stijl van onderwijs. De beoefening hield ook het reciteren van teksten en *mantra's*, rituelen, devotionele beoefening en Dharma praatjes in. Dit hele pakket bij elkaar zorgt voor een frontale aanval op de pogingen van het ego om naar zijn voorkeuren en afkeren te leven en dwingt de beoefenaar om zijn obsessie met zichzelf te laten gaan, of erg ongelukkig te worden. Er ontwikkelden zich twee duidelijke vormen van Zen Boeddhisme, die in Japan *Rinzai* en *Soto* werden genoemd. In *Rinzai* Zen mediteert de beoefenaar op onoplosbare raadsels, *koans* genoemd, om een langdurig en intens vragend gevoel op te roepen, dat eventueel naar een doorbraak in inzicht kan leiden. Sommige van deze *koans* zijn in het Westen beroemd geworden zoals: wat is het geluid van één klappende hand?

*Soto* Zen benadrukt wat gewoonlijk beschreven wordt als vormloze 'alleen maar zitten' meditatie. De beginnend mediterende zal echter meestal beginnen met het tellen van de ademhaling en ook ervaren Zen mediteerders gebruiken de

ademhaling en het lichaam om de oefening in een directe ervaring van de fysieke werkelijkheid te ankeren. Eigenlijk heeft de zogenaamde vormloze meditatie van *Soto Zen* veel gemeen met de wijze waarop een Triratna beoefenaar het gewaarzijn van de ademhaling kan gebruiken als hij op een meditatieretraite is waar een strikt volgen van de vier stadia niet langer nodig is.

Japanse Zen was de eerste *Mahayana* school die in het Westen populair werd. Veel Westerlingen waren onder de indruk van de door Zen geïnspireerde kunst en dichtkunst. Deze kan de diepe kalmte van meditatie uitwasemen en een diepe waardering voor natuurlijke schoonheid openen. In hun enthousiasme voor Zen in de zestiger jaren van de vorige eeuw en daarna voelden veel westerse intellectuelen, die er nooit over gedacht zouden hebben zich aan de harde discipline van een Zen klooster te onderwerpen, zich ertoe bewogen een boek te schrijven over Zen. Er groeide een idee over Zen dat meer op projectie was gebaseerd dan op feiten. Maar de tijd ging verder en hoewel het populaire enthousiasme voor Zen minder is geworden, is het aantal praktiserende Zen beoefenaars in het Westen toegenomen. Japanse Zen heeft zijn plaats ingenomen als een van de verschillende vormen van Aziatisch *Mahayana* Boeddhisme in het Westen.

## Zuivere Land scholen.

Zuiver Land Boeddhisme schijnt, net als Zen, in China te zijn opgekomen als een aparte benadering en bereikte zijn volle bloei in Japan waar het de meest populaire vorm van Boeddhisme is. Zuiver Land Boeddhisme schijnt gestart te zijn door het benadrukken van devotie naar, meditatie op, en gewaarzijn van een van de archetypische Boeddha's. Daarmee verschilde het alleen in accentuering van andere vormen van het *Mahayana*, die vaak ook deze beoefeningen hebben. Maar het

doel van het Zuivere Land Boeddhisme werd wedergeboorte in het Zuivere Land van een of andere Boeddha, meestal Amitabha. Deze Zuivere Landen werden soms heel letterlijk genomen, als hemelse gebieden waar je herboren kon worden. Veel beoefenaars hadden echter een meer doordacht begrip van het Zuivere Land en zien het als een metafoor voor de Verlichte staat of zelfs als een metafoor voor de wonderlijke werkelijkheid achter onze huidige ervaring die gewoonlijk voor ons verborgen is door onze mentale vaagheid. Het Zuivere Land Boeddhisme benadrukt vertrouwen/geloof als de belangrijkste drijvende kracht achter onze spirituele vooruitgang. Dez nadruk op vertrouwen bereikt zijn extreemste vorm in de Ware Zuivere Land school van Japan. In deze school worden we aangemoedigd om ons volledig toe te vertrouwen aan *Amitabha*, de Boeddha van het oneindige licht, met de zekerheid dat we al 'gegrepen zijn om nooit meer losgelaten te worden' door het mededogen van het Absolute. De enige oefening in deze school is het reciteren van 'Eer aan Amida Boeddha - *namu amida butsu* in het Japans - niet als een manier om gewaar te blijven van de Boeddha of zijn kwaliteiten op te roepen, maar eenvoudig als een uitdrukking van dankbaarheid voor zijn genade en voor het feit dat we al voor Verlichting voorbestemd zijn.

Zuiver Land Boeddhisme is nog niet erg populair in het Westen, behalve misschien onder Aziaten die hier (tijdelijk) wonen. Voor de meesten van ons is vertrouwen/geloof misschien niet ons sterke punt en degenen die meer intellectueel ingesteld zijn, zullen geneigd zijn een benadering die op geloof/vertrouwen gebaseerd is, van de hand te wijzen. Dit kan een vergissing zijn. Sangharakshita heeft gezegd dat het zich volledig toevertrouwen, wat de succesvolle beoefenaar van de Ware Zuivere Land school doet, gelijk is aan zuivere egoloosheid en dat een dergelijk vertrouwen een vorm van

wijsheid kan zijn. Op zijn best is de Zuivere Land school leer subtiel en spiritueel doordacht.

## Nichiren Boeddhisme.

*Nichiren* Boeddhisme is de creatie van de 13<sup>e</sup> eeuwse Japanse leraar Nichiren en is een van de meest verspreide vormen van Boeddhisme in het Westen geworden. Zoals sommige andere vormen van Japans Boeddhisme biedt het een heel vereenvoudigde stijl van beoefening, wat een deel kan zijn van zijn aantrekkingskracht. Zijn voornaamste oefening is de devotionele recitatie van 'Eer aan de Lotus soetra.' Nichiren vereerde de Witte Lotus soetra als de hoogste waarheid van het Boeddhisme en in zijn school wordt de tekst vereerd alsof het de waarheid zelf is. *Nichiren* Boeddhisme is bekritiseerd omdat het weinig ethische inhoud lijkt te hebben. Beoefenaars worden zelfs aangemoedigd de devotionele recitatie als een vorm van gebed te reciteren, vaak voor wereldse materiële doelen, wat soms spottend 'zingen voor een Porsche' genoemd wordt. Dit is ongetwijfeld een voorbeeld van vaardige methoden van het *Mahayana*, maar het is, misschien onredelijk, een voorbeeld dat sommige schrijvers ertoe heeft geleid om zich af te vragen of *Nichiren* Boeddhisme in feite wel Boeddhisme is.

## Tibetaans Boeddhisme.

Tibetaans Boeddhisme is een rijke mix van klassiek *Mahayana* en *Vajrayana*, samen met elementen van inheems shamanisme. Op zijn best bewaart het in de zuiverste vorm die er nog is, de stijl van Boeddhisme die in India beoefend werd voor de grote universiteiten vernietigd werden door de Moslim invasies. Op zijn slechts degenereert het in bijgeloof en zwarte magie. Tibetaans Boeddhisme bewaart een enorme reeks leringen en oefeningen die in India gedurende 1500 jaar ontwikkeld werden.

Het resultaat is zo rijk en divers en zelfs verwarrend, dat het onmogelijk is in een paar regels een zinnige opsomming te geven. Veel Tibetaanse lama's beschrijven hun Boeddhisme als alle drie de *yana's* bevattend, *Hinayana*, *Mahayana* en *Vajrayana*, in een progressieve volgorde van spirituele ontwikkeling. Volgens dit ideale schema gaat de volgeling eerst voor Toevlucht naar de Drie Juwelen, ontwikkelt dan teleurstelling met *samsara* en beoefent renunciatie, wat te vergelijken is met het doel van de *Hinayana*. De volgeling ontwikkelt vervolgens een mededogende houding naar alle wezens, ervaart het opkomen van de *Bodhicitta* en ontwikkelt een ervaring van *sunyata* of 'leegte' - wat wordt gezien als het *Mahayana* omvattend. Op basis van voor Toevlucht gaan, renunciatie, *Bodhicitta* en een ervaring van *sunyata*, gaat de volgeling dan beginnen met de *Vajrayana* beoefening onder leiding van een goeroe en gebruikt visualisatie en *mantra's* om verbinding te maken met archetypische vormen. De volgeling moet dan zijn weg vervolgen door een progressieve serie vermoedelijk steeds meer gevorderde vormen van *tantrische* oefeningen. De *Nyingma* school noemt er zeven en geeft een aantal van negen *yana's* waar de volgeling doorheen moet werken.

Het probleem met dit ideale schema is dat er niet genoeg jaren in een leven zijn om het te volbrengen. In de praktijk worden de vroege stadia overgeslagen hoewel ze diepgaande spirituele verworvenheden vertegenwoordigen. (Je kunt je afvragen waarom je, als de *Bodhicitta* opgekomen is en als je een directe ervaring van *sunyata* hebt - de naakte realiteit van alle fenomenen - wilt gaan werken met *mantra's* en visualisatie.) Eigenlijk is dit ideale schema niet zozeer een realistisch pad maar een poging alle verschillende historische ontwikkelingen in het Boeddhisme die de Tibetanen geërfd hebben, zinvol te maken door ze te zien als progressief meer gevorderde stadia van beoefening.

## Vragen voor reflectie en discussie.

- Wat zou je het liefst willen zijn: een woudmonnik, een monnik in een klooster of een lekenvolgeling? Wat zouden de sterke kanten en de gevaren van deze levensstijlen zijn?
- Zou je vanuit je aard en temperament meegegaan zijn met de *Sthavira's* of de *Mahasamghika's*?
- Welke *yana* trekt je het meeste aan? Welke school of stijl van Boeddhisme trekt je het meest of het minst?
- Hoeveel verschillende stijlen van Boeddhisme ben je in je leesmateriaal tegen gekomen? Vond je het moeilijk te zien hoe de verschillende benaderingen bij elkaar passen?
- Heb je een directe ervaring van de traditionele Aziatische stijl van Boeddhisme? Kan je er iets over vertellen?
- Wat zouden de gevaren kunnen zijn als je denkt dat alle leringen vaardig handelen zijn?
- Wat zou het gevaar kunnen zijn als je een lering als absolute waarheid aanneemt?
- Denk je dat de drie *yana's* progressief meer ontwikkelde stadia van beoefening zijn? Waarom of waarom niet?

## Week 2: Triratna en de eenheid van het Boeddhisme.

### Introductie.

In de eerste week onderzochten we de verscheidenheid van de boeddhistische traditie, in het bijzonder de drie '*yana's*', de 'wegen' of 'voertuigen' waarin het werd verdeeld. In deze week zullen we naar de eenheid achter deze verschillende manifestaties van de Dharma kijken. We zullen speciaal de visie van de eenheid van het Boeddhisme onderzoeken, die Sangharakshita, de oprichter van Triratna, heeft gemotiveerd tot op het opzetten van een nieuwe, niet-sectarische boeddhistische beweging voor de moderne wereld.

### De eenheid van het Boeddhisme.

*De tekst is samengevat uit: Sangharakshita, a new voice in the buddhist tradition, door Subuthi. Hoofdstuk 2.*

*Alle aanhalingen zijn van Sangharakshita, tenzij anders weergegeven.*

### Sangharakshita en de eenheid van het Boeddhisme.

Het eerste gepubliceerde werk van Sangharakshita, geschreven toen hij achttien was, was een artikel over de eenheid van het Boeddhisme dat in juni 1944 gepubliceerd werd in het blad van



de London Buddhist Society (nu 'the Middle Way' genoemd). Een begrip van deze eenheid kan als heel belangrijk gezien worden maar dat wordt niet door alle Boeddhisten zo gezien. Dat is niet verwonderlijk. In de uitwerkingen van de oorspronkelijke leringen van de Boeddha door de verschillende scholen verschenen verschillende, zelfs tegengestelde leringen en beoefeningen. Deze afwijkingen werden door overdracht vermengd met de verschillende Aziatische culturen. Het is zeker niet gemakkelijk om de vele boeddhistische verschijningsvormen te zien als strevend naar hetzelfde transcendentale doel. Daarom hebben Boeddhisten de Dharma vaak geïdentificeerd met hun eigen speciale soort Boeddhisme.

Vanaf het begin van zijn boeddhistische levensweg heeft Sangharakshita zich niet geïdentificeerd met een specifieke school van Boeddhisme in een van zijn vele culturele vormen. Hij kon voeding en inspiratie halen uit iedere bron die beschikbaar was met betrekking tot zijn zich ontvouwende spirituele behoeften. Bijna alle Boeddhisten die hij ontmoette waren *Theravada*, tot hij zich in Kalimpong vestigde. Toen hij om ordinantie verzocht, wendde hij zich tot de *Theravada*, zonder het echt te overdenken. Ordinantie vertegenwoordigde voor hem een volledige toewijding aan het boeddhistische pad en acceptatie van de boeddhistische gemeenschap als geheel. Hij begon echter, na zijn aankomst in het Oosten, bedenkingen te hebben over de *Theravada* school. Hij had een grote liefde en respect voor de *Pali* Canon, maar hij zag dat moderne *Theravadins*, een paar uitzonderingen daargelaten, weinig spirituele vitaliteit vertoonden. Boeddhisme in Sri Lanka 'leek wel dood of tenminste in slaap.' In Kalimpong droeg Sangharakshita de gele gewaden van een monnik en was in vriendschappelijk contact met veel *Theravada* monniken uit verschillende landen. Hij werd echter gedwongen naar andere bronnen voor zijn spirituele inspiratie te zoeken. Zijn eerste jaar alleen, 'werkend voor het goede van het Boeddhisme' was heel

moeilijk. Hij kreeg geen ondersteuning van de orde waartoe hij behoorde. Advies en ondersteuning voor hem kwamen niet van een aardse bron maar van het sublieme ideaal van de *Bodhisattva*, het hart van het *Mahayana* Boeddhisme. Sinds de ontdekking dat hij een Boeddhist was, had dit ideaal hem geïnspireerd. In zijn huidige spirituele isolatie kreeg het een diepere en krachtiger invloed op hem. In 1962 nam hij van Dharo Rimpoche de vierenzestig *Bodhisattva* geloften die de *Bodhisattva* ordinantie vormen. Deze *Gelugpa* 'geïncarneerde lama' was een goede vriend en leraar van hem geworden en Sangharakshita eerde hem als een levende *Bodhisattva*. Sangharakshita was in de gelegenheid om tijdens zijn verblijf in Kalimpong vele Tibetaanse leraren te ontmoeten en het Tibetaans Boeddhisme met hen te studeren. Hij werd sterk aangetrokken tot de symbolische wereld van het Tibetaans Boeddhisme.

Vanaf 1956 ontving hij verscheidene *tantrische* initiaties van prominente Tibetaanse lama's en praktiseerde *Vajrayana* meditatie, terwijl hij het *Vajrayana* uitgebreid bestudeerde. Hij ontving ook uitgebreid advies van een Chinese kluizenaar die in Kalimpong woonde en heel kundig was in Ch'an (Chinese Zen) en die hem daarmee uit de eerste hand die belangrijke traditie leerde.

Bij zijn terugkeer naar Engeland in 1964 deed Sangharakshita wat hij kon om een begrip van de hele traditie te bevorderen door het geven van een serie lezingen over Tibetaans Boeddhisme en Zen. Daarmee maakte hij vijanden bij sommige van de bestuursleden van de Hampstead Buddhist Vihara, die zijn basis was. Zij waren geneigd een specifieke bekrompen en puriteinse tak van het *Theravada* Boeddhisme te ondersteunen. Hij onderwees vanuit de hele boeddhistische traditie en niet alleen vanuit de *Theravada*. Hij sloot een vorm van meditatie uit, die belangrijk was voor de voorzitter, toen hij zag dat het

sommige mensen ernstige mentale problemen gaf. Hij hield zich niet afzijdig maar waardeerde vriendschap en intimiteit. Hij ging een paar keer naar het theater en de opera. Hij schoor zijn haar niet helemaal af maar liet het een paar centimeter groeien zoals de Tibetaanse monniken deden. Hij droeg zijn monnikskleding niet altijd! Zijn verzuim om binnen de nauwe grenzen van wat sommige bestuursleden dachten dat een *Theravada* monnik zou moeten onderwijzen en doen, te blijven, leidde tot zijn uitsluiting uit de *Vihara* in 1967. Zijn uitsluiting was in vele opzichten een opluchting: hij was vrij op opnieuw te beginnen. Een nieuwe beweging die eenvoudig boeddhistisch was, kon nu gestart worden, gebaseerd op de fundamentele principes van de Dharma en open voor de hele boeddhistische traditie. In deze nieuwe fase van zijn werk hoefde Sangharakshita niet langer uitgesleten culturele patronen te volgen. De beweging die hij begon zou de direkte uitdrukking van zijn begrip van de essentiële boeddhistische principes worden. Een van die belangrijke principes is de eenheid van het Boeddhisme.

## Hoe de Dharma te definiëren.

Boeddhisme is gebaseerd op de Boeddha's ervaring van Verlichting, zijn direkt begrip van de ware aard van dingen. Maar hoe verenigd alle scholen ook mogen zijn in hun ultieme bron en doel, hun doctrines en methoden variëren heel sterk. Dit geeft een enorm probleem. Hoe kunnen we beslissen wat echt boeddhistisch is en wat niet? Sangharakshita kijkt naar de Boeddha's eigen woorden voor een oplossing van dit probleem. De Dharma is door de Boeddha in de vroegste geschriften beschreven in zuiver pragmatische termen.

*'Wat voor leringen er ook leiden tot onthechting en niet tot gebondenheid, tot soberheid en niet tot hebzucht, tot*

*tevredenheid en niet tot ontevredenheid, tot energie en niet tot sloomheid, tot vreugde in het goede en niet tot vreugde in het kwade, dat is de Dharma. Dit is de boodschap van de Meester.'*

De Dharma is een middel om een doel te bereiken. Wat bepaalt of een school of leer echt boeddhistisch is, is niet dat het een bepaalde set woorden, oefeningen, gebruiken of instituten bevat, maar dat het mensen helpt op weg naar Verlichting.

## Hoe kunnen we de verscheidenheid begrijpen?

Hoewel we waarschijnlijk weten wat de algemene criteria zijn waarmee we kunnen testen of een lering echt boeddhistisch is, is het in de praktijk niet zo gemakkelijk de immense en soms tegenstrijdige diversiteit van de boeddhistische scholen te ontwarren. Moderne Boeddhisten worden geconfronteerd met het hele bereik van de boeddhistische traditie. Hoe moeten zij daar tegen aankijken? Hoe moeten ze die gebruiken?

Daarbij ontvangen ze weinig hulp van Boeddhisten uit het verleden. De meer sektarische van de oude zowel als de moderne Boeddhisten geloofden dat alle scholen, behalve die van henzelf, afwijkingen waren van de leer van de Boeddha. De meer wereldwijze en welwillende benadering was om alle bekende scholen te zien als rechtstreeks afstammend van de Boeddha zelf. Volgens deze indeling wordt iedere school gezien als een specifieke fase in de leer van de Boeddha of anders zijn antwoord naar mensen toe op een bepaald niveau van ontwikkeling. Deze benadering wordt belichaamd door de vroege Chinese Boeddhisten die werden geconfronteerd met het probleem van het combineren van de verschillende leringen uit het hele bereik van het Indiase Boeddhisme. Zij classificeerden daarom de stadia van het pad volgens de volgorde waarin zij

dachten dat de Boeddha de verschillende leringen had onthuld. De uitgebreide Indiase boeddhistische leringen werden ook door de Tibetanen geërfd. Zij gingen er van uit dat de Boeddha de drie grote fasen van het Indiase Boeddhisme - *Hinayana*, *Mahayana* en *Vajrayana* - respectievelijk onderwezen had aan wezens van inferieure, middelmatige en superieure capaciteit. De Chinese en Tibetaanse perspectieven kwamen eigenlijk op hetzelfde neer: dat de verschillende tradities allemaal verschillende aspecten van de Boeddha's aktuele historische leringen belichaamden, en dat de 'hogere' leringen onthuld werden aan volgelingen op de hogere stadia van het pad.

Moderne wetenschap heeft voor Sangharakshita geleid tot een nieuw perspectief op de boeddhistische traditie. Hij aanvaardt dat veel leringen die aan de Boeddha zijn toegeschreven, waarschijnlijk niet echt door hem onderwezen zijn. Met de ontwikkeling van de doctrine's van iedere school door de eeuwen heen, werden nieuwe creaties aan de Boeddha toegeschreven om zo de autoriteit van zijn naam te krijgen. Maar het feit dat deze leringen waarschijnlijk niet door de Boeddha zelf onderwezen zijn, vermindert hun mogelijke waarde als wegen naar Verlichting niet. Volgens de Boeddha's eigen criteria kunnen ze de 'boodschap van de Meester' zijn.

## Basis Boeddhisme en de evolutie van de *yana's*.

Toch is er in de geschriften van alle scholen, en daarom voor hun splitsing van elkaar, een kern van gemeenschappelijk materiaal gevonden. Deze gemeenschappelijke kern bevat wat Sangharakshita basis Boeddhisme noemt. Het bevat alle klassieke formuleringen van de boeddhistische leer zoals afhankelijk ontstaan, de Vier Edele Waarheden, het Achtvoudige Pad, en de Drie Kenmerken (van het bestaan). Dit is de basis

leer van het Boeddhisme, gevat in de oudste teksten van alle scholen en aanvaardt door alle Boeddhisten. Basis Boeddhisme is het dichtst bij de oorspronkelijke leer van de Boeddha als we kunnen komen. Maar zelfs in de vroegste geschriften kan al een ontwikkeling gevonden worden. Analyse van de teksten onthult dat sommige delen eerder gemaakt zijn dan anderen en er komt iets in door van wat Sangharakshita 'voor-boeddhistisch Boeddhisme' heeft genoemd: Boeddhisme uit de periode direct volgend op de Verlichting van de Boeddha, voor hij de leer en gebruiken had ontwikkeld die later als Boeddhisme werden geïdentificeerd. Achter deze teksten vangen we een glimp van de Boeddha op, niet als een gepolijste leraar die geleerde lezingen geeft maar meer als een wilde shaman in een enorm en eenzaam oerwoud, met slechts een paar woorden waarmee hij zijn nieuwe en vitale boodschap kan overdragen. Maar geleidelijk ontwikkelde de Boeddha de leringen van het basis Boeddhisme. Hij ontwikkelde langzamerhand een grote hoeveelheid leringen en een spirituele gemeenschap die zijn Verlichte ervaring direct tot uitdrukking bracht. Dit is Boeddhisme in zijn grootste eenheid en verbondenheid. Wat hun temperament en persoonlijke voorkeuren ook mochten zijn, al de volgelingen van de Boeddha voelden zich onder zijn invloed leden van een spirituele gemeenschap die een eigen pad volgden naar een enkel doel. Sangharakshita noemt dit archaisch Boeddhisme, een periode die 100 jaar duurde, de periode van harmonie.

In deze tijd waarin de directe invloed van de Boeddha voelbaar was, zijn al de elementen van latere ontwikkelingen in het Boeddhisme te onderscheiden. Er verschenen geleidelijk nieuwe leringen en oefeningen vanuit de tendensen die in het eigen onderwijs van de Boeddha aanwezig waren. Dit is, zegt Sangharakshita, een natuurlijk en gezond fenomeen. Het spirituele leven is rijk en heeft vele facetten en het is onmogelijk om iedere dimensie en aspect ervan te omvatten. Verschillende volgelingen en groepen van volgelingen ontwikkelden

verschillende latente aspecten van de oorspronkelijke leer en werkten hun betekenis verder uit. Zo ontwikkelde zich de diversiteit om te reageren op de spirituele behoeften van verschillende mensen.

Boeddhisme verspreidde zich ook in nieuwe geografische gebieden en de situatie was constant in beweging. De Dharma diende op de juiste wijze gecommuniceerd te worden in nieuwe culturele en historische omstandigheden, want het is geen statische serie woorden die voor altijd hetzelfde is. Het is een levende communicatie tussen het Verlichte en het onverlichte die voortdurend moet worden vernieuwd en gerelateerd aan de mensen op wie het gericht is. Dat zag de Boeddha heel duidelijk. Maar in het uitwerken van bepaalde aspecten van de Dharma ging vaak een gevoel voor integriteit van de leringen verloren en er ontwikkelde zich een eenzijdige kijk. Degenen die de verschillende richtingen van de oorspronkelijke leer volgden, begonnen zich steeds meer van elkaar te verwijderen, en verdeelden zich geleidelijk in verschillende scholen. Langzamerhand ontstonden er steeds meer debatten en tegenstellingen tussen de verschillende scholen.

De *Hinayana*, *Mahayana* en *Vajrayana* waren de drie belangrijkste richtingen in het ontvouwen van de latente richtingen in het archaisch Boeddhisme en ieder van hen was een periode van 500 jaar de dominante richting. De *Hinayana* ontvouwde de ethische dimensie van de Boeddha's leer door de nadruk te leggen op het monastieke leven. Het *Mahayana*, voortbouwend op tradities die teruggingen tot de Boeddha, bracht de devotie kant van het spirituele leven naar buiten door meditatie op de archetypische Boeddha's en *Bodhisattva's*. Aan de doctrinale kant werkte het de metafysische betekenis van de Dharma uit. Tenslotte nam het *Vajrayana* de verbeeldende en mythische aspecten van de oorspronkelijke leer en ontwikkelde, gebaseerd op het *Mahayana*, een taal van ritueel en symbool.

Het proces van ontvouwing was natuurlijk niet zo netjes en zelfbewust als deze beschrijving suggereert. Al de aspecten waren van het begin aanwezig. Men kan de *yana's* niet helemaal scheiden. Zelfs als er één dominant was, waren de anderen wel aanwezig. De geest van deze latente tendensen binnen de oorspronkelijke leer werd levend gehouden door groepen volgelingen en hun opvolgers. De tendensen werden, onder bepaalde omstandigheden, expliciet gemaakt in teksten, doctrines en oefeningen, waaraan later de termen *Hinayana*, *Mahayana* en *Vajrayana* werden toegeschreven. In de vroege stadia van hun ontwikkeling werden deze niet gezien als afzonderlijk van elkaar.

Boeddhisme was in India tegen de veertiende eeuw uitgestorven. Het was toen echter verspreid over heel Azië. De vormen van Boeddhisme die tot de huidige tijd overgeleverd zijn, zijn gebaseerd op een of meer aspecten van het Indiase Boeddhisme en werden in hun nieuwe omgeving verder ontwikkeld. Er zijn drie belangrijke geografische groeperingen van deze overgeleverde historische vormen. Dat is het Boeddhisme van Zuid-oost Azië dat in Sri Lanka, Thailand, Cambodja, Laos en Birma wordt gevonden en dat tot de *Hinayana* behoort; Chinees-Japans Boeddhisme dat in China, Korea, Japan en Vietnam voorkomt en behoort tot een combinatie van *Hinayana* en *Mahayana* waarbij de laatste in het bijzonder in Japan domineert; en Tibetaans Boeddhisme dat zich uitbreidde in Mongolië, Sikkim, Bhutan en Ladakh en *Hinayana*, *Mahayana* en *Vajrayana* combineert.

## De *yana's* als polemieke termen.

Het historische gebruik van de term *yana's* heeft een neutrale waarde. Het identificeert alleen drie richtingen die zich in de boedhistische geschiedenis hebben ontvouwd. De *yana's* kunnen

echter ook gebruikt worden als waarde oordelen. Sangharakshita zegt dat dit polemieke gebruik van de *yana's* zorgvuldig gescheiden moet worden van het historische. Er was natuurlijk wel wat waarheid in de kritiek van het historische *Mahayana* op de historische *Hinayana*. Hij zegt dat in de tijd dat het *Mahayana* op kwam, de *Hinayana* scholen conservatief, letterlijk, scholastisch en negatief in hun opvatting over *nirvana* en de Weg waren geworden, sterk gehecht aan de meer formele aspecten van het monastieke, en spiritueel individualistisch in de zin dat ze zich niet bekommerden om het spirituele welbevinden van anderen. Dit zijn echter niet de kenmerken van de *Hinayana* als geheel maar van *Hinayana* scholen in een bepaald stadium van ontwikkeling, of misschien verval. Dezelfde kritiek kan ook op verschillende *Mahayana* of *Vajrayana* scholen gericht worden in bepaalde perioden van hun geschiedenis. Het *Mahayana* en *Vajrayana* bijvoorbeeld ontwikkelden een eigen scholasticiteit en sommige van de moderne boeken over het *Vajrayana* uit Tibetaanse bronnen zijn heel scholastisch en geven geen gevoel voor de geest van het *Vajrayana* weer. Zo kunnen individuele *Theravadins*, die tot een *Hinayana* school behoren, een groot altruïstisch element in hun beoefening hebben terwijl individuele beoefenaars van een *Mahayana* school voor individuele bevrijding oefenen.

## De *yana's* als 'kristallisaties' van de Dharma.

Om de echte betekenis van de opeenvolging van de verschillende *yana's* te zien, moeten we het verschil tussen de Dharma en Boeddhisme waarden: wat neigt te gebeuren is dat de Dharma als een puur spiritueel fenomeen kristalliseert... in een systeem van methoden dat we Boeddhisme noemen. Deze kristallisatie is natuurlijk essentieel als de Dharma naar anderen gecommuniceerd moet worden. Het proces van kristallisatie kan

in drie duidelijke fasen in de ontwikkeling van iedere boeddhistische school gezien worden. Eerst is er de directe en spontane bevestiging van de Dharma. Dan is er een 'opruim' fase door filosofische systematisering. Uiteindelijk volgt er scholasticiteit. Rond de leringen hopen zich ook gedragspatronen, gebruiken en artistieke uitdrukkingen op, het kan zelfs een hele cultuur op zich worden. Het feit dat Boeddhisme op een bepaalde manier gekristalliseerd is, passend bij een bepaalde tijd en specifieke mensen, voorkomt een andere soort kristallisatie in de toekomst. Het is alsof de opties daarvoor gelimiteerd zijn door de oorspronkelijke kristallisatie. Het Boeddhisme wordt eventueel zo neergedrukt door zijn culturele vormen dat zelfs de meest begaafde leraren met de Dharma niet vooruit kunnen door wat voor Boeddhisme doorgaat. Uiteindelijk moet de bestaande kristallisatie vernietigd worden en een nieuw en spiritueel dynamischer patroon tot stand gebracht.

## De *yana's* als stadia van het spirituele pad.

Het model dat de meeste problemen veroorzaakt voor de lezers van Sangharakshita's boeken en artikelen is het *yana* model. Zijn latere denken erover is zeker verschillend van zijn vroegere denken erover. Zodra hij het Tibetaanse *triyana* (drie *yana*) Boeddhisme was tegengekomen, nam hij het perspectief daarvan aan. Het was uiteindelijk veel alles omvattender dan het *Theravada* perspectief van alle andere scholen. Tibetaans Boeddhisme ziet de drie *yana's* als vertegenwoordigers van de drie fundamentele stadia van het pad. Alle drie stadia van de historische ontwikkeling van het Indiase Boeddhisme konden in deze termen worden inbegrepen.

Sangharakshita karakteriseert vanuit dit perspectief de *yana's* als volgt: 'Je kunt zeggen dat de grondgedachte van de *Hinayana*

*onthechting is, van het Mahayana altruïsme en van het Vajrayana transformatie. Onthechting in de zin van voor Toevlucht gaan van de wereld en van de groep. En altruïsme omdat voor jezelf het verschil tussen zelf en ander iets van zijn betekenis heeft verloren. En transformatie omdat men ziet dat het spirituele leven niet betekent iets ontkennen of jezelf afscheiden van iets, maar eenvoudig je natuurlijke energieën van lichaam, spraak en geest transformeren in steeds verfijndere vormen.'*

Volgens dit perspectief moeten alle drie stadia doorlopen worden tijdens de spirituele carrière van iemand, wat plaatsvindt gedurende vele levens. Sangharakshita is echter sindsdien tot de conclusie gekomen dat de drie *yana's* niet gezien kunnen worden als een spirituele volgorde. Er zijn duidelijk steeds diepere niveau's van het spirituele pad. We kunnen ze niet echt gelijk stellen aan de *Hinayana, Mahayana en Vajrayana* in de traditionele Tibetaanse zin. Sangharakshita heeft evenveel waardering voor alle drie de historische *yana's*. Ieder van hen is de uitwerking van aspecten van de oorspronkelijke leer en vertegenwoordigt een specifieke nadruk. Leringen die relateren aan de diepste niveau's van het pad zijn in alle drie *yana's* te vinden.

We hebben al gezien dat de oorspronkelijke spirituele vitaliteit van een manifestatie van de Dharma er toe neigt verloren te gaan als zijn kristallisaties zich er omheen verhardten. Maar voor Tibetaanse Boeddhisten waren al deze kristallisaties leringen van de Boeddha. Zij konden ze niet verwerpen noch corrigeren omdat ze geen voorstelling van historische ontwikkeling hadden. Dus creëerden ze wat neer komt op een mythe. Zij zagen de Boeddha als degene die alles onderwezen had dat naar hen was toegekomen, voor het welzijn van wezens met verschillende niveau's van verwezenlijking. In de Tibetaanse boeddhistische scholen is het pad van de drie *yana's* nog verder

onderverdeeld, op verschillende manieren en door verschillende scholen. Sommige Chinese en Japanse Meesters brachten de leringen op gelijke wijze in complexe reeksen onder. Sangharakshita gebruikt de term 'ultra-ïsme' om het fenomeen van het steeds verder toevoegen van stadia, te beschrijven. *'Een bepaalde naam wordt toegekend aan het ultieme stadium. Maar na verloop van tijd wordt deze term letterlijk genomen en gaat dan een eerder stadium betekenen dan oorspronkelijk bedoeld. Dus moet je hier voorbij gaan met een andere term die de betekenis weergeeft van wat de eerste term bedoelde voor het de betekenis van een lager stadium kreeg. Je ziet dit bijvoorbeeld met het woord Arahant. In de Pali teksten die tot het vroegste Hinayana behoren, refereert Arahant aan iemand die de hoogste waarheid heeft bereikt door de leer van de Boeddha te volgen. Maar in de Mahayana soetra's wordt het ideaal van de arahant als minderwaardig gezien en heb je iets nodig dat daar voorbij gaat. Zo kwam het Mahayana denkbeeld van de Bodhisattva op.'*

Sangharakshita denkt dat westerse Boeddhisten deze schematiseringen van de leer niet kunnen accepteren. Zij hebben geen plaats in de historie omdat we weten dat de Boeddha vele van de latere doctrines, die aan hem worden toegeschreven, niet letterlijk zo onderwezen heeft. We kunnen ook zien dat de verschillende scholen niet in het classificatie schema passen. Er zijn bijvoorbeeld leringen in de *Pali Canon*, die waarschijnlijk tot de *Hinayana* behoren, en die duidelijk gericht zijn op individuen op een hoog niveau van verwezenlijking. Tegelijkertijd zijn sommige leringen, die in de hogere *yana's* van het Tibetaanse systeem worden gevonden, eigenlijk heel elementair. Sangharakshita beschouwt bijvoorbeeld sommige beoefeningen in de *anuyoga-tantra* van de Tibetaanse *Nyingmapa* school als gewone Indiase *hatha-yoga* oefeningen. Hij zegt ook van *Dzogchen*, wat voor de *Nyingmapa* het hoogste stadium van spirituele beoefening is, dat het eigenlijk niet meer inhoudt dan een simpele gewaarzijn

oefening. Hij zegt van sommige leringen in de *anuttarayoga tantra*, het hoogtepunt van sommige Tibetaanse systemen, dat ze eigenlijk helemaal niet boeddhistisch zijn maar niet echt geïntegreerd Hindoeïsme.

Uiteindelijk waren deze schema's alleen goed voor de scholen en leringen die bij degenen die de systemen opzetten, bekend waren. Moderne Boeddhisten worden geconfronteerd met al de boeddhistische scholen, van vroeger en nu. Omdat verschillende scholen hun eigen classificatie systemen hebben, niet alleen in het Tibetaans Boeddhisme maar ook in China en Japan, is er het probleem van het samenbrengen van de verschillende systemen. Dit is uitzonderlijk complex, misschien onmogelijk en van twijfelachtige spirituele waarde.

## Terug naar het basis Boeddhisme.

Het is beter, zegt Sangharakshita, om al deze systemen opzij te zetten en terug te gaan naar de oorspronkelijke leringen. Daarop zijn de latere leringen gestapeld. *'Ik denk dat de stapel zo hoog geworden is dat we gewoon terug moeten. Anders hebben we stapel op stapel van oefeningen die elkaar vervangen. Dus je zou al de latere ontwikkelingen kunnen laten vallen en teruggaan naar de oorspronkelijke, die dicht bij de Boeddha zelf en zijn tijd is. Wij kunnen dat vanuit ons historisch perspectief doen, terwijl Boeddhisten vroeger dat niet konden.'*

Een belangrijke reden om terug te keren naar de basis is het vermijden van de gevaren die in de hiërarchische schikking van de leringen ingebouwd zit. Mensen willen onvermijdelijk naar het hoogste stadium en lopen dan de eerste stadia mis. Sangharakshita noemt dit 'spiritueel snobbisme' en zegt dat het net zo gewoon was onder de Tibetanen als onder Westelingen in Europa en Amerika. *'In het Tibetaans Boeddhisme wordt er*

*van je verwacht dat je door alle yana's gaat en de Nyingmapa heeft er negen! Mensen gingen vaak heel snel door het eerste paar yana's heen en beoefenden eigenlijk alleen de laatste.'*

Het letterlijk nemen van het *triyana* systeem leidt tot een ernstige vervorming van het spirituele leven. Sangharakshita beschouwt het veiliger en spiritueel effectiever om terug te keren naar de essentiële principes van het spirituele leven die belichaamd worden door de basis van de leer. Je hebt geen hogere leringen nodig dan deze. Je moet ze eenvoudig op een steeds dieper niveau begrijpen en steeds vollediger toepassen in je eigen leven. Dat betekent niet dat je latere ontwikkelingen moet verwerpen. Het betekent dat je ze in de context van de vroegere leringen ziet. Volgens Sangharakshita heeft de hele latere boeddhistische traditie de oorspronkelijke leer van de Boeddha uitgevuld, versterkt en verder uitgewerkt. Maar hij ziet het niet als de oorspronkelijke leer vervangen of er hogere stadia aan toevoegen.

## De leer testen.

Boeddhisme ging door een hele reeks vervormingen en verdraaiingen heen in zijn 2500 jaar durende geschiedenis. Er waren veel briljante en spiritueel effectieve uitwerkingen maar ook vele degeneraties en vervormingen. We dienen individuele leringen te testen om te zien of ze inderdaad leiden tot het bereiken van de Verlichting. Dit criterium heeft echter ook zijn limieten. Uiteindelijk kunnen slechts de Verlichtenen weten wat naar Verlichting leidt. Het pragmatische criterium kan ook gebruikt worden om louter anders denken te rechtvaardigen en er tevreden mee te zijn. Sommige richtingen in de boeddhistische geschiedenis hebben de neiging gehad om aanpassingsvermogen meer te benadrukken dan trouw aan de traditie en dit heeft tot verval geleid.

De *Mahayana* bracht liberalisme uiteindelijk tot haar grenzen en waardeerde de geest boven de letterlijke woorden van de lering op een zodanige manier dat de laatste bijna uit het zicht verdween en de Dharma, in ieder geval op het wereldse niveau, werd beroofd van zijn onderscheiden individualiteit. De behoefte, om voortdurend nieuwe wegen van communicatie van de Dharma te vinden in een nieuwe context, moet gebalanceerd worden met de zorg om levend te houden wat de Dharma echt is. Leringen en oefeningen dienen geëvalueerd te worden in het licht van de ervaring van de Verlichtten. Een zekere leidraad kan worden gevonden in de geschriften die een belangrijke bescherming tegen excessief liberalisme bieden. Er is een gemeenschappelijke kern van materiaal die in alle geschriften gevonden wordt en die voorafgaat aan de scheiding van de scholen. Dat is wat we basis Boeddhisme noemen. Zelfs de delen die er later bijkwamen, en daarom niet persé direkt van de Boeddha komen, zijn grotendeels in de geest van die vroege leer. Zij zijn ware uitwerkingen ervan en onderzoeken thema's die in de oorspronkelijke leer aangeroerd werden. Zij ontvouwen daardoor vollediger een aspekt van de Dharma.

De geschriften functioneren als een toetssteen om de geldigheid van een lering te testen. Het moet mogelijk zijn om te zien of een lering in de geest van de basis leer van het Boeddhisme is zoals door de geschriften uitgedrukt. Om geldig te zijn moet een lering overeenkomen met de geschriften die door alle scholen gebruikt worden, in het bijzonder met de belangrijkste formuleringen zoals de Vier Edele Waarheden en de drie kenmerken (van het bestaan). Het moet ook overeenkomen met basis boeddhistische definities zoals juiste visie, en niet naar de extreme gezichtspunten van eternalisme en nihilisme neigen. Deze criteria verzekeren dat de pragmatische definitie van de Dharma als leidend naar Verlichting niet gebruikt wordt om genotzucht en grillen toe te laten. De geschriften en de basis formuleringen van de doctrine, die voortkomen uit de Verlichte

geest, geven een mogelijkheid om te zien of de nieuwe lering echt 'de boodschap van de meester' is.

## De principes van een nieuwe boeddhistische beweging.

Sangharakshita's begrip van de eenheid van het Boeddhisme vond praktische toepassing toen hij de FWBO (nu Triratna) oprichtte in 1967. De principes waarop de beweging gegrondvest moest worden, waren toen helder voor hem. De eerste en meest fundamentele was dat de nieuwe beweging mensen kon helpen om naar Verlichting toe te groeien. Leringen en oefeningen werden overgenomen omdat ze werkten. Hij wilde niet gewoon doorgaan met het onnadenkend volgen van een school of traditie in zijn bestaande vorm. Hij gebruikte de pragmatische criteria van de Boeddha om de 'boodschap van de meester' te herkennen. Sangharakshita bouwde een substantiële hoeveelheid leringen en beoefeningen op, nog steeds groeiend en veranderend, om de spirituele behoeften van zijn volgelingen te vervullen. Omdat hij zag dat de hele boeddhistische traditie een echte methode bevatte om tot Verlichting te komen, kon hij van ieder deel ervan gebruiken wat in de huidige tijd toepasselijk was. Dit was geen eclecticisme en ook geen persoonlijke voorkeur of gril. Leringen en beoefeningen werden toegevoegd omdat zij aan de spirituele behoeften van zijn volgelingen beantwoordden. Het was duidelijk niet mogelijk iedere lering van iedere school op te nemen. Zelfs binnen een school is er veel meer materiaal beschikbaar dan een individu kan gebruiken en van kan profiteren. Er was een selectie nodig gebaseerd op echte spirituele behoeften. Sangharakshita wees erop dat de FWBO in principe niet meer deed dan oosterse Boeddhisten in hun eigen traditie. Een *Theravada* monnik bijvoorbeeld zal zichzelf niet vertrouwd maken met al de doctrines van de *Theravada* en ook



niet de veertig methoden van meditatie beoefenen die in de *Visudhimagga* beschreven worden.

Er was echter een duidelijk startpunt. Sangharakshita zag dat de boeddhistische traditie bestond uit uitwerkingen en verklaringen van de essentiële principes die vervat waren in de leer van de Boeddha. Daarom kwam het grootste deel van zijn materiaal uit basis Boeddhisme. Hij dacht dat de meeste spirituele behoeften van zijn volgelingen konden worden vervuld door steeds dieper deze fundamentele leringen te beoefenen. Hij droeg zijn volgelingen de stelling op: ‘meer en meer van minder en minder’, in plaats van dat ze zich naar leringen haasten die zogenaamd meer gevorderd waren.

De nadruk op de basisleer verzekerde ook de ‘orthodoxie’ van de nieuwe beweging. Iedere vernieuwing of toevoeging uit een nadere bron kon worden getest aan de hand van deze leringen die een belichaming waren van de Boeddha's eigen uitdrukking van de Dharma. Hoewel de FWBO zich dus niet aan een traditionele school verbond, zorgde Sangharakshita er wel voor dat het helemaal traditioneel was. Het was gebaseerd op de Boeddha's eigen ervaring van Verlichting en volgde zoveel mogelijk de geest van zijn leer. De beweging die hij oprichtte was een levende getuigenis van de eenheid van het Boeddhisme.

## Vragen voor reflectie en discussie.

- Heb je je wel eens verward gevoeld door de verscheidenheid van het Boeddhisme? Heeft het lezen van deze tekst de dingen helderder gemaakt? Hoe?
- Wat is het verschil tussen Dharma en Boeddhisme?

- ‘*Welke lering ook leidt tot onthechting en niet tot slavernij, tot eenvoud en niet tot begeerte, tot tevredenheid en niet tot ontevredenheid, tot energie en niet tot sloomheid, tot verrukking in het goede en niet tot verrukking in het kwade, dat is de Dharma. Dit is de boodschap van de Meester.*’ Denk je dat Boeddhisme volgens deze criteria een monopoly op de Dharma heeft? Zo niet, waarom denk je dat je een Boeddhist bent in plaats van een volgeling van een andere leer die aan deze criteria schijnt te voldoen?

- Denk je dat het feit dat een boeddhistische lering niet van de historische Boeddha komt het minder waar maakt? Hoe kan je tot een besluit komen of je deze lering kan vertrouwen?

- Kan je vanuit je lezen en studeren tot nu toe een beeld krijgen van de neigingen die onderzocht en uitgewerkt werden door de *Mahayana* en *Vajrayana* en die al in het Boeddhisme zoals beschreven in de *Pali* Canon aanwezig waren?

## Week 3: de specifieke nadruk van Triratna.

Tekst voor dit doel geschreven door Vandanya.

### De gezamenlijke grond.

Triratna is radicaal omdat het terug wil keren tot wat universeel is in de boeddhistische traditie: dat wat over de eeuwen heen kan springen, culturen kan overstijgen en direkt tot ons in het hier en nu kan spreken. Maar Triratna is nog steeds een herkenbare boeddhistische beweging en het heeft veel gemeen met andere boeddhistische scholen. Dat is niet verwonderlijk. Triratna baseert zijn benadering op de kern van leringen en beoefeningen die de basis vormen voor alle scholen. Desondanks is Triratna een creatief antwoord op de huidige condities in de Westerse cultuur. Deze zijn heel verschillend van de condities in 500 voor Ch. in India, de eerste duizend jaar in China of het middeleeuwse Tibet en Japan. Daarom is het niet verwonderlijk dat er een aantal specifieke dingen zijn aan Triratna.

### Een oecumenische benadering.

Het eerste specifieke kenmerk van Triratna is dat we een oecumenische benadering hebben. Het woord oecumenisch komt uit de christelijke traditie waar het de overstijging van de verschillen tussen de verschillende kerken of sekten betekent. Zoals we in de laatste sessie zagen, is de onderliggende eenheid

van het Boeddhisme een belangrijk principe van Triratna. We identificeren ons niet uitsluitend met een school of traditie of met een bepaalde culturele manifestatie van Boeddhisme. Dus vergelijken we Boeddhisme niet met een van zijn historische scholen, of met een van de verschillende nationale culturen die door de oosterse scholen worden belichaamd. In plaats daarvan proberen we te zien wat de verschillende scholen gemeen hebben en zoeken naar de gemeenschappelijke waarheid die achter bepaalde culturele vormen van Boeddhisme verscholen is, terwijl we tegelijkertijd inspiratie en beoefeningen overnemen uit de hele boeddhistische traditie. In de eeuwen en milleniums na de Boeddha's dood, bracht Boeddhisme zijn boodschap vanuit India naar een groot gebied vol van nieuwe culturen en omstandigheden. Uitgespreid over een groot oppervlakte, in een tijd waarin reizen langzaam en gevaarlijk was, en andere vormen van communicatie over lange afstanden niet bestonden, kwamen er een aantal verschillende scholen op die grotendeels van elkaar geïsoleerd waren. Zij wisten weinig van elkaar en hadden geen historisch overzicht van de boeddhistische traditie. Die hadden dan ook de neiging om zichzelf als de ware vertegenwoordigers van de boeddhistische traditie op zijn best te zien.

Voor de eerste keer in de geschiedenis kunnen de huidige scholen zich van elkaar gewaar zijn en kunnen we het historische proces van hun ontwikkeling zien. Het is niet langer mogelijk een van allen als het 'echte' Boeddhisme vertegenwoordigend te zien. Dat kan alleen door de feiten te negeren. Dit is echter precies wat veel traditionele scholen nog steeds proberen te doen, zelfs als ze naar het Westen komen. Het is nog steeds normaal voor zulke overgeplante scholen om in hun publieke klassen hun specifieke leer als 'Boeddhisme' naar voren te brengen, zonder de leringen of beoefeningen van andere tradities te noemen. Als Boeddhisme in het Westen wortel wil schieten, zal het deze op cultuur gebaseerde

sektarische trekken achter zich moeten laten. We dienen naar de verschillende scholen te kijken en te zien wat ze gemeen hebben, ze te waarderen, door hen geïnspireerd te raken en van hen te leren. We moeten terug naar de fundamentele waarheid van het Boeddhisme die alle scholen als basis hebben en uit de hele traditie gebruiken wat nodig is onder de huidige omstandigheden. En we dienen dat te doen zonder op een ekster te lijken, door de glinsterende delen van de verschillende scholen, die onze aandacht trekken, op te pakken terwijl we de ogenschijnlijk doffere of meer uitdagende leringen en beoefeningen negeren. En dat kunnen juist degenen zijn die we nodig hebben om onszelf te transformeren.

Dit is wat Triratna probeert te doen, hoewel we nog in de beginfase zijn. Dat is duidelijk. We hebben de neiging deze waardering van de hele traditie in Triratna als vanzelfsprekend te beschouwen, maar het is een ongewone benadering. Toch is het waarschijnlijk de enige benadering die er voor zorgt dat Boeddhisme in de moderne wereld de sterke invloed krijgt die het verdient en die de moderne wereld zo hard nodig heeft. (Dat wil niet zeggen dat moderne Westerlingen geen spirituele vooruitgang kunnen maken door een van de traditionale scholen.)

## De centrale plaats van voor Toevlucht gaan.

Het tweede specifieke kenmerk van Triratna is dat we voor Toevlucht gaan als primair in het spirituele leven zien, en een bepaalde levensstijl of beoefening als secundair. We kunnen dit verwoorden door te zeggen dat onze toewijding aan spirituele groei het meest belangrijk is, terwijl de wijze waarop we deze toewijding in de praktijk brengen van persoon tot persoon en tijd tot tijd kan verschillen. Onze toewijding aan de Drie

Juwelen is belangrijk. Dit betekent ten eerste je verbinden om meer zoals de Boeddha te worden, het ideaal van de Verlichting. Ten tweede betekent het je toewijden aan het beter begrijpen en beoefenen van de Dharma. Ten derde betekent het in een steeds grotere harmonie en communicatie komen met de andere beoefenaars, zodat we een sangha worden. Het niveau en de duur van je toewijding bepaalt voornamelijk of je groeit. Zonder deze toewijding zullen de meest gunstige levensomstandigheden en de meest gevorderde oefeningen zinloos zijn. Met deze toewijding zullen we moeilijkheden als mogelijkheden tot groei zien, en de meest eenvoudige beoefeningen zullen diepten bevatten die voor de niet-toegewijden niet voor te stellen zijn.

De meeste traditionele scholen zien, in tegenstelling tot Triratna, een bepaalde levensstijl of beoefening als centraal criterium om een 'echte' Boeddhist te zijn. Sommige scholen beschouwen iemand als een 'echte' Boeddhist als hij een monastieke levensstijl heeft. In andere scholen is het een bepaalde beoefening of reeks beoefeningen, zoals de 'alleen maar zitten' meditatie in Zen, een bepaalde recitatie in *Nichiren* en 'het zuivere land' Boeddhisme of een bepaalde volgorde van meditatie die naar *tantrische* initiatie in sommige Tibetaanse scholen leidt. Maar om een 'echte' Boeddhist te zijn staan deze niet centraal. Wat centraal staat is voor Toevlucht gaan.

Omdat voor Toevlucht gaan als eerste komt en levensstijl als tweede is de Triratna Boeddhist noch monnik nog lekevolgeling. Sommige Ordeleden hebben een levensstijl, die eigenlijk effectief monastiek is. Sommigen leven het leven van een lekevolgeling, hebben een gezin en werken voor een inkomen dat ze nodig hebben om dit te doen. Veel Ordeleden combineren elementen van beide levensstijlen, ze leven misschien in een semi-monastieke woongroep zonder celibatair te zijn of wisselen perioden van meditatieve retraites af met

perioden van 'in de wereld leven.' De strikte scheiding tussen monniken en leken was uiteindelijk een product van traditionele culturen waar geen andere mogelijkheid werd toegestaan en in de moderne wereld kunnen we minder strikt zijn. Wat Ordeleden verenigt is niet hun levensstijl maar het feit dat zij allemaal effectief voor Toevlucht gaan en dat het door de anderen erkend is. Het betekent dat andere Ordeleden hebben gezien dat hun toewijding krachtig genoeg is, stevig genoeg en centraal genoeg in hun leven om een duidelijk effect gedurende een aanzienlijke tijd te hebben.

Omdat voor Toevlucht gaan als eerste komt, zullen Ordeleden van Triratna en in mindere mate vrienden en *mitra's*, zich bezighouden met een reeks van beoefeningen die bij hun temperament en omstandigheden passen. Het is belangrijk om in de vroege stadia van beoefening een stevig fundament te leggen. De meesten van ons zullen ons dan ook in de eerste jaren van onze beoefening toelagen op de vijf trainingsregels, het gewaarzijn van de ademhaling en de *metta bhavana*. Maar zelfs in dit vroege stadium is er een assortiment van benaderingen, waarin mensen verschillende aspecten van de beoefening benadrukken en inspiratie uit verscheidene bronnen halen. Als we langer beoefenen kan voor Toevlucht gaan zich zelfs op nog meer manieren manifesteren. Nieuwe Ordeleden nemen een reeks meditatie's op zich, na consultatie met hun Preceptor, en ontwikkelen hun eigen manier van beoefening, aangepast aan hun temperament en omstandigheden. Triratna kan deze verscheidenheid aan omdat voor Toevlucht gaan primair is terwijl de specifieke beoefeningen die we opnemen om ons voor Toevlucht gaan uit te drukken en te verdiepen kunnen verschillen, afhankelijk van behoeften en omstandigheden.

Degenen die de centra's e.d van de Triratna boeddhistische beweging leiden en helpen zijn uiteindelijk degenen die hebben

laten zien dat ze over een lange tijd effectief voor Toevlucht gaan, met andere woorden Ordeleden van Triratna, en dat is een manifestatie van de centraliteit van voor Toevlucht gaan. Voordat hij de Triratna boeddhistische beweging (toen FWBO) oprichtte, merkte Sangharakshita op dat veel boeddhistische organisaties gecontroleerd werden door mensen die geen geëngageerde Boeddhisten waren. Dit is duidelijk niet de manier om een effectieve, bevrijdende spirituele beweging op te zetten en hij was vastbesloten dat de FWBO geleid zou worden door mensen die eraan toegewijd waren. Dit betekent effectief dat de vele non-profit stichtingen die de verschillende centra en andere Triratna initiatieven besturen veelal door Ordeleden geleid worden, mensen die effectief voor Toevlucht gaan. Dit is nog steeds een belangrijk principe voor Triratna en gedeeltelijk verantwoordelijk voor het succes. Het kan echter voor sommige mensen, die het principe van gelijkwaardigheid, overgenomen uit de politiek op het spirituele leven willen toepassen, vreemd overkomen dat de belangrijke besluiten in een centrum gewoonlijk door Ordeleden worden genomen en niet door de mensen die regelmatig komen, te laten stemmen.

## Het belang van vriendschap.

Mogelijk is de nadruk op horizontale vriendschap een uniek aspect van Triratna. Vele scholen moedigen devotie voor de leraar, meester of goeroe aan maar weinigen benadrukken vriendschap tussen mensen die op hetzelfde stadium van het pad zijn, horizontale vriendschap. Dit komt waarschijnlijk omdat in de traditionele gemeenschappen warme en intieme vriendschappen als normaal werden beschouwd.

In Triratna wordt vriendschap op twee manieren als een belangrijk onderdeel van het spirituele leven gezien, ten eerste: als een manier om onze zelfgerichtheid en verwarde

denkbeelden te overkomen en ten tweede: als een aspekt van het doel van de Verlichting zelf.

De Boeddha zei bij een aantal gelegenheden dat spirituele vriendschap een essentieel deel van het spirituele leven is. Omdat dit een aspekt is dat veel Westerlingen niet gemakkelijk vinden, en een aspekt dat in onze cultuur moeilijk is, doordat individualisme, concurrentie en mobiliteit aanmoedigd worden, is het een aspekt dat we in het bijzonder moeten benadrukken.

Vriendschappen ontwikkelen is een deel van de wijze waarop we groeien. We overstijgen onze zelf-gerichtheid en breken, door diepe en open communicatie, de box van onze zelfzucht open. We ontwikkelen ook empathie door meer zorgzaam te zijn naar anderen toe, en ontwikkelen kwaliteiten zoals loyaliteit en dankbaarheid. We hebben vriendschap nodig om liefdevolle vriendelijkheid, mededogen, medevreugde en gelijkmoedigheid te ontwikkelen. Ons doel is om deze uiteindelijk voor alle levende wezens te ervaren, maar we kunnen met onze vrienden beginnen, die geen bloedverwanten zijn of met ons verbonden door banden van eigenbelang, en waarvoor we warme gevoelens hebben.

Spirituele vrienden helpen ons ook onszelf helderder te zien, een essentieel deel van groei. We hebben allemaal aspecten van onszelf die we verbergen, wat het moeilijk maakt om met ze te werken. Het helpt ons om deze verborgen aspecten achter ons te laten en verder te gaan als we leren er open en eerlijk over te zijn met anderen en ons masker af te nemen. We hebben allemaal ook blinde vlekken, aspecten van onszelf die we niet kennen en die we zelfs voor onszelf verbergen. Spirituele vrienden, die ons spiritueel welbevinden belangrijk vinden in plaats van met ons mee te gaan in een gemakkelijk leven, zullen ons helpen deze blinde vlekken te ontdekken. We zullen waarschijnlijk niet ver komen als we niet bereid zijn onszelf te

zien zoals anderen ons zien. Dan zullen we onszelf niet kennen zoals we werkelijk zijn.

Dit laatste punt brengt ook het feit naar buiten dat spirituele groei een element van verticale vriendschap nodig heeft, contact met diegenen die meer ervaring hebben met het spirituele leven. In de meeste traditionele scholen wordt deze relatie geformaliseerd in een strikte leraar-leerling of goeroe-volgeling relatie. Sangharakshita heeft echter gezegd dat de goeroe-volgeling relatie, specifiek voor Westerlingen vele gevaren kent. Gewoonlijk hebben we geen 'grote goeroe' nodig, zelfs als we er een kunnen vinden die ons wil accepteren. Wat we wel nodig hebben is contact met mensen die veel sterker in contact zijn met een spirituele visie dan wij en die meer ervaren zijn op het spirituele pad dan wij. Er wordt gezegd dat het spirituele leven 'gevangen wordt, niet geleerd.' Het is dus een belangrijk deel van de beoefening binnen Triratna om in contact te zijn met mensen die langer beoefenen dan wijzelf.

Tot nu toe hebben we over vriendschap gepraat als een middel naar een doel. Maar vriendschap is ook een doel op zich. Vriendschap is een essentieel deel van een gelukkig, menselijk leven en dat is iets waar veel mensen in het moderne Westen naar hongerden. Vriendschap kan, op een hoger niveau, gezien worden als een belangrijk aspekt van het spirituele doel. Verlichting is een staat waarin we ons nauwe, zelfzuchtige referentiekader overstijgen en een vriend van de wereld worden. Eigenlijk nemen we onze wereldse, menselijke vriendelijkheid mee naar een hoger niveau, zodat we in vriendelijkheid verenigd zijn met alle mensen, alle andere wezens, en met het universum. We kunnen deze universele vriendelijkheid alleen maar bereiken als we beginnen ons tegenover een aantal mensen als vriend te gedragen.

Veel Triratna Boeddhisten kozen ervoor in residentiële woongroepen te gaan wonen door deze nadruk op vriendschap. Om mensen werkelijk te leren kennen en vriendschap te ontwikkelen, moeten we tijd met ze door brengen en niet alleen als we op ons best zijn. Niet iedereen heeft de mogelijkheid om in een woongroep te leven, maar voor degenen die dat wel kunnen is het een belangrijke hulp bij hun spirituele beoefening. Ze kunnen zich daardoor dieper in het spirituele leven onderdompelen en het vermindert hun individualiteit en obsessie met zichzelf. Het helpt ons onszelf helderder te zien en diepere vriendschappen ontwikkelen.

## Het belang van werk.

Triratna biedt een gebalanceerde benadering naar het spirituele leven aan. Een belangrijk deel hiervan is om meditatie aan de ene kant, te balanceren met energie en activiteit aan de andere kant. Energie is een van de kenmerken van Verlichting. Maar er kan een neiging ontstaan om het spirituele leven te associëren met kalm, inactief en gevoelig zijn. Als we eenzijdig de nadruk op rustige inactiviteit leggen zullen we ertoe neigen onze energie te onderdrukken, waardoor deze vastloopt of negatief wordt. Dit kan een probleem zijn in sommige traditionele oosterse monastieke tradities. Om met Sangharakshita te spreken: *‘Werk is heel belangrijk, omdat je als je werkt, je je energie ergens in brengt, wat als resultaat heeft dat de energie niet vastloopt. Als er een soort van vloek over de monastieke traditie in het Oosten ligt, en het is een echte vloek is, dan is het eenvoudig stagnatie en ledigheid.’*

De belangrijkste uitzondering op dit commentaar is de Zen traditie, waar dagelijks fysiek werk een integraal onderdeel van het monastieke leven is. De nadruk die Triratna op werk legt, kan vreemd overkomen bij Westerlingen, want voor velen van

ons kunnen ‘wereldse carrières’, die we voornamelijk nastreven voor status en geld, het moeilijk maken om tijd en energie voor spirituele beoefening te vinden. Daarom vinden veel Boeddhisten het helpend om hun werktijd te verkorten en om perioden vrij te nemen waarin zij verschillende aspecten van hun eigen wezen kunnen onderzoeken. Zulke perioden van ‘stilstand’ zijn waarschijnlijk essentieel voor de meesten van ons, en ze kunnen in het bijzonder belangrijk zijn als ons leven gedomineerd is geweest door werk en loopbaan. Het wordt echter een probleem als we ledigheid als een langdurige levensstijl gaan zien, we hebben energie en die kunnen we gebruiken om een positief effect op de wereld te hebben, voor onszelf en voor anderen.

Het nut van werk als deel van ons spirituele leven hangt van onze motivatie af. Als we alleen werken om ons brood te verdienen, is het misschien een goed idee om zo weinig mogelijk ervan te doen en ons leven in overeenstemming daarmee te vereenvoudigen. We moeten dan wel andere, nuttige, manieren vinden om onze energie te gebruiken. Het soort werk dat Sangharakshita aanbeveelt als deel van het spirituele leven is werk dat een altruïstische of spirituele motivatie heeft. Het helpt de Dharma te verspreiden, het helpt ons met onszelf te werken, het helpt om spirituele vriendschap te ontwikkelen en het helpt andere mensen.

## Een bedrijf gebaseerd op Juist Levensonderhoud en teamwerk.

Een onderscheidend aspect van Triratna zijn onze volgens boeddhistische principes en in teamverband werkende bedrijven. Deze projecten proberen Boeddhisten te helpen hun energie te activeren en betrokken te houden en vormen een context waarin we werk als een directe spirituele beoefening kunnen gebruiken,

en tegelijkertijd geeft het mensen de gelegenheid om hun brood op een ethische manier te verdienen.

Sangharakshita zei dat ‘werk de *tantrische* goeroe is.’ In de *tantrische* traditie is het een van de taken van de goeroe om de volgeling te confronteren met zijn eigen tekortkomingen en met de ware aard van dingen. Werk confronteert ons op dezelfde wijze met onszelf, en, als we eerlijk zijn, dwingt het ons om te veranderen. Werk geeft ons een objectieve kans om naar onszelf te kijken. Als het resultaat van ons werk niet effectief is, of als we uit harmonie zijn met onze teamgenoten, dan moeten we wel naar die aspecten van onszelf kijken die aan de situatie bijdragen, en die kunnen we veranderen. Dus werken in een bedrijf gebaseerd op teamverband kan een uitdagende en krachtige spirituele beoefening zijn, die ons de gelegenheid geeft om veel sneller te groeien en te veranderen dan mogelijk zou zijn in een minder intense situatie.

## Werken voor anderen.

Als ons werk andere mensen helpt, in het bijzonder als het hen spiritueel helpt, dan komt het volledig in overeenstemming met onze spirituele idealen en kunnen we onszelf er helemaal ingooien. Als we een boeddhistisch centrum bouwen, fondsen werven om de Dharma te verspreiden, of boeddhistische boeken publiceren zullen we ons werk niet als alleen een baan ervaren maar als een roeping. Werk dat echt het lijden van mensen verlicht, psychologisch of fysiek, zal eenzelfde effect hebben. Daarom heeft Triratna een liefdadigheidsfonds opgezet, de Karuna Trust, om Boeddhisten in het voorspoedige Westen te helpen hun energie te steken in het helpen van anderen die fysiek en materieel niet zo gelukkig zijn. Werken voor anderen geeft diepe voldoening en heeft verrijkende spirituele gevolgen. In de mate dat ons werk echt voor anderen is, overstijgen we

onzelf en breken onze rigide zelf-identificatie af. Dat is het hele doel van het spirituele leven. Als werken voor anderen een deel van een gebalanceerde beoefening is en spirituele gemeenschap, meditatie en devotie voor een spirituele zaak inhoudt, kan het een belangrijk ingrediënt voor het bereiken van Inzicht zijn.

## Het belang van de kunsten.

Het Westen had al een sterk ontwikkelde culturele en artistieke traditie, toen ze in aanraking kwam met het Boeddhisme, in tegenstelling tot oosterse culturen, met uitzondering van China. Deze westerse traditie communiceert op zijn best spirituele waarden en een spirituele visie en omdat het cultureel gezien dichter bij ons staat dan oosterse vormen van de Dharma, kan het een waardevolle brug naar een meer spirituele visie op het leven vormen. Omdat de meesten van ons in steden leven, die ver verwijderd zijn van de prachtige natuurlijke omgeving waarin vele Boeddhisten in het verleden beoefend hebben, hebben we manieren nodig om in contact te komen met het gevoel van schoonheid en verwondering dat het leven in de natuur ons kan geven. Ook contact met kunst kan ons dat geven en ons helpen spiritueel te groeien op de volgende manieren.

## Kunst helpt ons onze ervaring te vergroten en onze sympathieën uit te breiden.

Kunst kan ons helpen door ervaringen heen te gaan die in het ‘echte’ leven nooit gebeurd zijn. Het laat ons toe mee te groeien en van ze te leren alsof ze van onszelf zijn. Door een toneelstuk, een roman of een gedicht, kunnen we de wereld, gedachten en gevoelens van anderen ingaan. We kunnen ervaren wat het is om hen te zijn en we kunnen een gevoel van sympathie voor

hen ontwikkelen. Visuele kunst kan hetzelfde effect hebben, door echt te kijken naar een serie zelfportretten van Rembrandt bijvoorbeeld kunnen we ervaren hoe het voelde om die man te zijn op verschillende tijden in een leven dat zowel tragisch als voldoeninggevend was. Zo kan ook muziek direct overbrengen hoe het is om te voelen wat een ander voelt. Kunst kan ons laten ervaren hoe het is om een ander te zijn, van een andere leeftijd, land, ras, cultuur, geslacht en temperament. Dit verbreden van onze ervaring en ons vermogen om ons te identificeren met anderen is een echte verruiming van ons wezen. Het is spirituele groei.

## **Kunst vergroot onze verbeeldingskracht.**

Onze verwijdering van de natuur en de nadruk op wereldse zaken in onze cultuur kan onze verbeelding doen afnemen. We moeten dat tegengaan, omdat verbeelding een belangrijke eigenschap is in het spirituele leven. Het geeft ons de gelegenheid in contact te komen met mogelijke manieren van zijn die nu volledig voorbij onze huidige staat liggen. Verbeelding opent ook een poort naar de visionaire wereld die we in meditatie kunnen ervaren. Als onze verbeelding droog is, zal onze meditatie ook zo zijn. Betrokken zijn bij kunst, of je het nu maakt of waardeert, versterkt de verbeelding, net zoals we een spier versterken door fysieke oefening.

## **Kunst verfijnt en richt onze emoties.**

Onze emoties zijn gewoonlijk verbonden met een in de basis grof bestaan. Wat we meestal als opwindend ervaren, zijn dingen als seks, fysieke pleziertjes, geld, bezit, veiligheid en zich belangrijk voelen, dingen die uit onze dierlijke aard komen. Onze emoties drijven ons voort en zolang een groot deel van onze emotionele energie op dit niveau blijft, zullen we weinig

over hebben voor spirituele vooruitgang. We moeten daarom het niveau van onze emoties geleidelijk verhogen en verfijnen, zodat onze voldoening steeds meer uit het spirituele vlak komt en onze emoties daarmee verbonden worden. Kunst, en iedere ervaring van schoonheid, neigt ertoe de emoties te verfijnen. Als we verrukt zijn door de schoonheid van een muziekstuk, een schilderij, een gebouw of een boom, zijn onze emoties op een zodanige manier betrokken dat ze niet gerelateerd zijn aan onze dierlijke aard. Als we een sonnet of een zonsondergang waarderen, betekent dat niet dat we het willen bezitten, het op willen eten of seks ermee willen hebben. Als we onze emoties meer en meer samenbrengen met esthetische waardering, zullen we meer emotionele energie achter onze meditatiebeoefening kunnen brengen en onze motivatie meer omhoog naar het niveau van het spirituele en het transcendente kunnen laten gaan.

## **Kunst kan spirituele waarden overbrengen.**

De grootste kunst komt vanuit hetzelfde gebied waar de Dharma vandaan komt. De makers van grote kunst zeggen vaak dat er iets is dat zich via hen laat zien. Iets dat alles overstijgt waar ze normaal gesproken in hun dagelijkse, niet creatieve leven mee in contact zijn. De grootste kunst is zeker Dharma in zijn breedste definitie. Het komt voort uit een spirituele visie en communiceert spirituele waarden. Het doet dat vaak op een zodanige manier dat het niet terug te voeren is op een specifieke religieuze formulering van de Dharma, hoewel het sterk gekleurd kan zijn door een specifieke religie die de artiest beoefent. De Dharma wordt door grote kunst op een aantrekkelijke manier gecommuniceerd, een manier die maakt dat we willen veranderen. Waarheid is uniek in zijn kracht als hij op een prachtige manier gecommuniceerd wordt.



## Vragen voor reflectie en discussie.

- Heeft een van de ‘verschillende nadrukken’ zoals in de tekst beschreven worden, een rol gespeeld in je besluit om in Triratna te praktiseren in plaats van in een traditionele Aziatische school? Is er iets in de principes van Triratna waar je geen verbinding mee hebt?
- Wat kan het voordeel of nadeel zijn van een oecumenische benadering van Boeddhisme? Hoe kunnen we ons beschermen tegen de gevaren die ze kunnen inhouden?
- De nadruk die Triratna legt op voor Toevlucht gaan lijkt prioriteit te geven aan toewijding als een spirituele kwaliteit. Hoe denk je dat toewijding zich verhoudt tot andere aspecten van spirituele groei, zoals eenvoud, vertrouwen, inzicht en zorg voor anderen? Hoe kan toewijding naar elk van deze leiden en hoe kan elk van deze naar toewijding leiden?
- Is de kwaliteit van je vriendschappen veranderd sinds je betrokken raakte bij Triratna? Op welke manier?
- Heb je de neiging kalmte en energie als belangrijker voor het spirituele leven te zien. Wat zijn de voordelen en gevaren hiervan?
- Denk je dat je meer of minder moet werken? Zou het antwoord anders zijn als je ander werk deed? Heb je je werk ooit als de *tantrische* goeroe ervaren?
- Wat is het verschil tussen kunst die ons kan helpen spiritueel te ontwikkelen en het amusement dat we gebruiken om onszelf af te leiden?

## Week 4: Ritueel en Devotie (1), het doel van rituelen.

Tekst geschreven door Vadanya.

### Inleiding.

Zoals zijn naam aangeeft, startte de FWBO (nu Triratna) als een antwoord op westerse condities en een poging om een vorm van Boeddhisme te creëren die aansluit bij mensen die in de huidige westerse cultuur leven. Als we voor het eerst met Triratna in aanraking komen, nemen velen van ons met een westerse culturele achtergrond aan dat het creëren van een westers Boeddhisme betekent dat de Dharma zijn ‘irrationele’ elementen zal verliezen, met als eerste en belangrijkste devotionele beoefening. We kunnen dan verrast en zelfs teleurgesteld zijn als we ontdekken dat devotionele beoefening een belangrijke plaats in de Triratna benadering heeft. Maar er zijn goede redenen waarom rituele en devotionele beoefening, wat we vaak met het *Sanskriet* woord *puja* noemen, een deel is van de Triratna beoefening.

Met de woorden van Sangharakshita: *‘Ritueel is een wezenlijk deel van het Boeddhisme en een wezenlijk deel van iedere school van Boeddhisme, of het nu Tibetaans, Zen of Theravada is. We kunnen niet weglopen voor ritueel in het Boeddhisme, en we moeten het ook niet proberen. We zouden moeten proberen ritueel te begrijpen en te zien wat het doel ervan is.’* In dit hoofdstuk zullen we dat doen, we zullen proberen te begrijpen

wat het doel van ritueel is, en proberen te begrijpen hoe er mee bezig zijn ons kan helpen spirituele vooruitgang te boeken.

## ‘Rationele rituelen.’

Velen van ons zijn door onze culturele achtergrond geconditioneerd om alle rituelen als iets irrationeels te beschouwen. Ritueel kan zeker leeg en zinloos lijken, maar zoals de psycholoog Erich Fromm heeft gezegd, is er ook zoiets als een rationeel ritueel, een ritueel dat een bepaald doel dient, en een effectieve manier is om dit doel te bereiken. Fromm beschrijft een dergelijk rationeel ritueel als gedeelde actie, een uitdrukking van een gemeenschappelijk streven, geworteld in gedeelde waarden.

Deze beschrijving wijst op verschillende belangrijke aspecten van rituelen. Een ritueel drukt iets uit, het is een manier om onze diepste aspiraties en waarden uit te drukken en ze meer bewust te maken in het doen van het ritueel. Het versterkt hun vermogen om ons leven en handelen te leiden. Een ritueel wordt ook vaak gedeeld, hoewel we ook alleen met ritueel bezig kunnen zijn en dit een heel positief effect kan hebben. Maar wanneer een ritueel gedeeld wordt, waarbij een aantal mensen bij elkaar komen om er aan deel te nemen, kom je in een andere dimensie. Het wordt een manier om ons gevoel van gemeenschap met anderen die hetzelfde doel als wij hebben, uit te drukken en te versterken. Het wordt een manier om sangha of spirituele gemeenschap te creëren. Als we er met de juiste instelling in betrokken zijn, kan een ritueel ons helpen om:

- te ontdekken en bewust te worden
- uit te drukken

- te versterken

en ons herinneren aan:

- bewondering en eerbied voor wat hoger is dan onszelf
- toewijding aan beoefening
- solidariteit en kameraadschap met anderen die betrokken zijn bij hetzelfde project.

## Sraddha.

Bewondering, aspiratie en toewijding zijn aspecten van *sraddha*, een onvertaalbaar *Sanskriet* woord dat een innerlijke ervaring aangeeft die alle drie van deze elementen kan bevatten, en daarbij vertrouwen en een intuïtief gevoel voor de richting van ons leven. Volgens Sangharakshita komt het *Sanskriet* woord *sraddha* van een basiswoord dat betekent: ‘je hart erop plaatsen.’ *Sraddha* is het gevoel dat we krijgen als we ons hart ergens op plaatsen, een gevoel voor wat de diepste emotionele betekenis voor ons heeft. Het is niet alleen maar een gevoel, het is de kwaliteit die ons verbindt met onze diepste idealen en waarden.

Natuurlijk zijn niet alle idealen waar we ons leven op baseren van gelijke waarde. Iemand kan ‘zijn hart plaatsen’ op wereldse ambitie, of comfort en veiligheid, of het najagen van sensuele pleziertjes en dit het meest waardevolle maken waarop hij zijn leven baseert. Dat is geen *sraddha*. *Sraddha* is ons antwoord op de idealen en waarden die hoger, dieper of universele zijn dan onze kleine zorgen, zoals we nu zijn. Zoals Sangharakshita heeft gezegd: ‘*Sraddha is een opleven van het hart, jij bent opgetild door iets hogers, hebt iets hogers aangeraakt, hebt, misschien maar een moment, iets hogers ervaren. Geloof of vertrouwen is*

*het echte levendige antwoord van het hele wezen op iets dat we intuïtief waarnemen, het kan zijn dat we geen helder conceptueel idee er van hebben, maar het is iets wat we voelen dat groter, hoger en nobeler is, uitzonderlijker en waardevoller en van een hogere waarde dan wij, zoals we nu zijn. Iets waar we ons als het ware aan kunnen wijden, aan over kunnen geven. Iets waarvoor we willen leven en ons zelfs opofferen.'*

Hoewel *sraddha* vaak vertaald wordt met geloof houdt het overduidelijk niet in dat je een dogma voor waarheid aan moet nemen en het is zeker geen blind geloof. Van *sraddha* wordt vaak gezegd dat het op drie fundamenten rust: intuïtie, rede en ervaring. We moeten het intuïtief gevoel voor de richting die ons leven neemt met ons intellect controleren, en ons afvragen: 'Heeft dit zin?' We moeten ons diepe gevoel van aantrekkingskracht naar het ideaal met onze ervaring checken en ons afvragen: 'bevestigt wat ik met mijn eigen ogen zie, dat waartoe ik aangetrokken wordt, een positief effect heeft?' Maar uiteindelijk gaat *sraddha* voorbij verstand en het gaat verder dan wat we met onze zintuigen kunnen bevestigen. Het kan soms bijna fysiek ervaren worden, als een gevoel van juistheid, helderheid en zekerheid, dat te diep is voor woorden. In Sangharakshita's woorden: '*Sraddha is het antwoord van wat ultiem is in ons aan wat ultiem is in het universum.*' In sommige traditionele commentaren worden drie aspecten van *sraddha* uitgelicht: bewondering voor het ideaal, verlangen naar het ideaal en het vertrouwen dat we naar het ideaal kunnen gaan. Van *sraddha* wordt gezegd dat het veel positieve kwaliteiten met zich meebrengt, inclusief helderheid van geest en een blijde sereniteit. Er wordt gezegd dat het deel uitmaakt van iedere positieve geestestoestand, en het is een essentiële kwaliteit als we verder langs het (spirituele) pad willen gaan. We hebben allemaal een element van *sraddha* anders zouden we nooit in staat zijn ons toe te wijden aan een positieve koers en het vol te houden. Maar *sraddha* is een kwaliteit die ontwikkeld

kan worden, een eigenschap die door oefening sterker wordt en de ontwikkeling van deze eigenschap is een belangrijk deel van het spirituele leven.

## Ontdekking.

*Sraddha* wordt in onze cultuur niet specifiek erkend of gewaardeerd en als we beginnen de Dharma te beoefenen zijn we er vaak niet mee in contact. Heel vaak dienen we eerst onze *sraddha* te ontdekken, te beginnen met bewondering en eerbied voor iets dat verder gaat dan onszelf. Als we deel gaan nemen aan boeddhistische rituelen kunnen we gevoelens gaan ervaren die we ons alleen vaag bewust waren, omdat ze door onze maatschappij niet gewaardeerd werden of aangemoedigd werden door onze conditionering. Vaak vinden mensen, die eerst weerstand tegen ritueel hebben, dat ze, als ze er met een open geest aan deel nemen, gevoelens krijgen die ze niet verwacht hadden. Door het herhalen van sommige verzen, door te buigen, door een offer aan de schrijn te brengen, kunnen we merken dat die handeling naar onze diepten gaat en gevoelens oproept waar we ons helemaal niet bewust van waren toen we stil zaten en nadachten. We kunnen dat zelfs ontkennen. Door te handelen inplaats van te denken, door met ons hele wezen betrokken te zijn inplaats van alleen met ons intellect, beginnen we onze innerlijke censor te ondermijnen en ontdekken delen van onszelf die we niet kenden. En dit zijn delen van onszelf die we nodig hebben als we willen slagen in het spirituele leven.

Zonder *sraddha* komen we nergens. Bewondering is een integraal deel van *sraddha*, en zelfs verlangen - naar een ideaal dat we willen bereiken, naar mensen die dit ideaal belichamen, naar mooie en edele kwaliteiten, en misschien voor iets dat onder al deze dingen ligt en dat we niet kunnen benoemen. Als we deze dingen niet bewonderen en verlangen, zullen we niet

gemotiveerd zijn om er naar toe te werken. Met de woorden van de Theravada monnik Nyaponika Thera: *‘iemand die niet in staat is tot een eerbiedige houding zal ook niet in staat zijn spirituele vooruitgang te maken die verder gaat dan de nauwe begrenzingen van zijn huidige geestestoestand. Iemand die zo verblind is dat hij niets hoger en beter dan de kleine modderpoel van zijn zielige zelf kan zien en herkennen, zal lange tijd lijden aan achterblijvende groei. En iemand die een eerbiedige houding in zichzelf en anderen beschimpt, zal gevangen blijven in zijn arrogantie, een heel grote barriere voor echte volwassenheid van karakter en spirituele groei. Het is door het herkennen en eren van iets of iemand die hoger is dat je je eigen innerlijke mogelijkheden eert en vergroot.’*

Dit zet het veel sterker neer dan de meesten van ons in Triratna zouden doen en betekent niet dat als je je niet aangetrokken voelt tot de poeja er spiritueel geen hoop voor je is. Sommige toegewijde beoefenaars voelen zich niet aangetrokken tot de poeja, zij drukken hun *sraddha* op een andere manier uit. Sangharakshita zegt: *‘Als je geïnteresseerd raakt in Boeddhisme maar je niet aangetrokken voelt tot de poeja, zelfs als je het een aantal keren geprobeerd hebt, dan is dit niet iets om bezorgd over te zijn. Je kunt meditatie beoefenen of je met studie bezig houden. We worden niet allemaal door dezelfde vormen van beoefening aangetrokken. Daarom schrijven we in Triratna niet een enkele speciale beoefening voor, zoals sommige boeddhistische scholen doen. We maken een hele serie boeddhistische activiteiten beschikbaar, iets wat uiteindelijk een aantal mensen helpt om te groeien en zich te ontwikkelen. Het is in het bijzonder in de vroege stadia van het boeddhistische pad belangrijk om in te haken op de vorm van beoefening die het meest inspirerend en helpend voor je is. Andere aspecten zullen zich later ontwikkelen.’*

*Sraddha* is belangrijk, niet het ritueel zelf. Voor de meeste mensen is ritueel een essentiële manier om *sraddha* te ontwikkelen. Het is ook een plezierig element van de beoefening op zich. Daarom is het belangrijk om het in alle redelijkheid uit te proberen.

## **Uitdrukking, van aspiratie, van toewijding.**

Vaak is het door poeja dat we onze capaciteit voor bewondering en eerbied beginnen te ontdekken. En als we deze emoties sterker beginnen te ervaren, is het heel natuurlijk dat we ze willen uitdrukken en vaak is een poeja dan de belangrijkste manier om dat te doen. (Als we van iemand houden en hem/haar respecteren, zullen we dat natuurlijk uit willen drukken. Dat gaat ook op voor onze liefde en respect voor de Drie Juwelen.) Als we onze bewondering uitdrukken, wordt het nog groter. Als we onze gevoelens steeds meer uiten, komen ze meer naar buiten uit onze geheime, schemerige, private wereld in de wereld van publieke realiteit. Ze worden reëler.

Als onze bewondering echter wordt en sterker, verandert het in een verlangen om in de richting van het ideaal te gaan, om het in onszelf te belichamen, zelfs om het te dienen als we kunnen. Dit verlangen transformeert zich op den duur in toewijding, een vastberadenheid om te doen wat nodig is om onze aspiratie een effect op ons handelen en ons leven te laten hebben. Dit maakt allemaal deel uit van het proces om onze diepste idealen uit onze innerlijke wereld naar buiten te laten komen, naar de buitenwereld. Ze veranderen van een vage heldere plek in onze psyche in een sterke kracht in ons leven.

Een poeja kan met iedere stap van dit proces helpen. Terwijl we onze bewondering en respect uitdrukken, wordt het sterker, bewuster en echter. Het ontwikkelt zich in een verlangen. En als

we ons verlangen uitdrukken, wordt het ook sterker, bewuster en echter. Het transformeert zich in toewijding. En als we onze toewijding uitdrukken, zeker als we dat publiekelijk doen, wordt het een sterke kracht in ons leven. Het wordt wie we zijn en waar ons leven over gaat, publiekelijk zowel als in de geheime plekken van onze geest. (Iedereen die een publieke, rituele uiting van zijn toewijding aan iets heeft gegeven, zal kunnen getuigen dat dit een krachtig effect kan hebben. Je kunt het opgemerkt hebben bij het deelnemen aan de *mitra* ceremonie).

Een ander effect van de poeja is dat het ons gewoonlijk herinnert aan onze idealen en onze toewijding eraan. Wij mensen kunnen ons in onze betere momenten echt toegewijd voelen aan iets, als we in contact zijn met wat het beste in onszelf is, maar het helemaal vergeten als we afgeleid worden door de dagelijkse dingen. We moeten ons er voortdurend weer opnieuw mee verbinden, onszelf eraan herinneren wat echt belangrijk voor ons is als we het een effectieve kracht in ons leven willen maken. Regelmatige dagelijkse beoefening van eenvoudige rituelen, zoals buigen voor de schrijn en de Toevluchten en voorschriften zingen voor we gaan mediteren, helpt ons om ons onze waarden en onze toewijding eraan in herinnering te brengen, zodat we er gedurende de dag mee in contact blijven. Op al deze manieren helpt de beoefening van rituelen ons om, wat begon als een vage intuïtie van ons potentieel, het leidende principe van ons leven te maken dat al ons handelen en ons leven zelf richt. Uiteindelijk kan het ons al de voordelen van een ontwikkelde kwaliteit van *sraddha* geven zoals rust, helderheid, doelgerichtheid, kracht om tegenslagen te hanteren, een breed perspectief, volwassenheid, individualiteit en een rustige geest.

## Hoe ritueel te benaderen.

Ritueel brengt elementen van kleur, muziek, poëzie en theater in ons spirituele leven. Het is bedoeld om van te genieten en het is belangrijk dat we er vanuit die geest mee bezig gaan. Boeddhistisch ritueel is niet bedoeld om er zwaarmoedig of doodserieus mee om te gaan, je kunt er van genieten en het kan soms zelfs vol humor zijn. Geniet dus van een poeja, geniet van het geluid van de *mantra's* en het ritme van het zingen. Zing mee met de anderen en laat je stem opgaan in het zingen om harmonie te bereiken. Geniet van het deelnemen aan rituele handelingen met al het gewaarzijn en de gracieuze bewegingen van je lichaam die je op kan brengen. Geniet van de beelden die door woorden worden opgeroepen en gebruik je verbeelding om de beelden en de gevoelens op te roepen die beschreven worden.

We verbinden ons niet aan bepaalde religieuze beloften als we aan een poeja deelnemen. We zullen vaak houdingen en geestestoestanden herhalen waar we naar streven, maar waar we nog niet aan toe zijn. We hoeven ons dus ook geen zorgen te maken dat de woorden die we nazeggen vaak niet onze huidige toestand weergeven. Deelnemen aan een poeja is als naar het theater gaan. Als we een toneelstuk zien hoeven we niet te geloven, dat wat we op het toneel zien, letterlijk waar is om er een connectie mee te hebben en om onze emoties erdoor te laten veranderen. We schorten ons ongeloof tijdelijk op en genieten van de ervaring. We laten het toneelstuk effect hebben. We kunnen deelnemen aan een poeja met dezelfde houding, we schorten ongeloof op, nemen er aan deel met zoveel mogelijk van onze aandacht en verbeelding als we kunnen, genieten van de ervaring en laten het ritueel effect op ons hebben.

## Het uitdrukken van een gezamenlijk doel.

Een poeja kan ook heel plezierig zijn omdat het ons een manier geeft om ons gevoel van solidariteit en kameraadschap met anderen op het pad uit te drukken en te ervaren. We kunnen dit aspekt van rituele beoefening heel bewust op verschillende manieren beoefenen. Als we verzen herhalen of *mantra's* zingen, kunnen we een individualistische benadering vermijden, proberen om niet op te vallen en onze bijdrage een harmonieus deel van een groter geheel maken. Zo luisteren we goed naar degenen om ons heen, ons volume aanpassend en harmoniserend, ritmisch de anderen volgend, en maken onze stem een gesynchroniseerd deel van iets wat groter en rijker is. Als we deelnemen aan rituele handelingen kunnen we dit gebruiken als een gelegenheid om een woordeloze verbinding met anderen te ontwikkelen en uit te drukken. Veel mensen maken er een beoefening van om zich gewaar te zijn van de personen naast hen als ze iets aan de schrijn offeren en proberen zo veel mogelijk hun bewegingen tegelijk met de anderen te doen, buigen als zij buigen, knielen als zij knielen, opstaan als zij opstaan. Als twee mensen samen offeren vanuit deze houding, wordt het een gezamenlijke oefening in gewaarzijn en met elkaar rekening houden en kan het een diep gevoel van woordeloze verbinding met een andere beoefenaar oproepen, zelfs met iemand waar we gewoonlijk niet mee spreken.

## Problemen met een poeja.

We hebben gezien dat de beoefening van een poeja heel plezierig en weldadig kan zijn. Het is het waard om er mee door te gaan, zelfs als het eerst vreemd lijkt, verveling geeft of zelfs afkeer. (Natuurlijk is het voor de meesten van ons niet zo en is het van het begin af een plezierig en vruchtbaar deel van onze

beoefening. Als dat voor jou geldt, kan je waarschijnlijk dit deel overslaan.) Voor degenen die niet vanaf het begin reageren op rituele beoefening is het eenvoudig een zaak van eraan gewend raken om het te kunnen waarderen. Je kunt wegen vinden om je emoties te verbinden met woorden die onze literaire smaak misschien niet aanspreken. Dit vraagt alleen om er aan blootgesteld te worden en een verdiepend begrip van het belang van rituele beoefening zoals die in onze traditie gebruikt wordt. We kunnen eerst tegen gehouden worden door verlegenheid over het uitdrukken van niet moderne emoties zoals devotie in het bijzijn van anderen. We zijn bang dat we voor gek zullen staan en onze terughoudendheid en trots kan in de weg staan. Maar dat gaat meestal snel weg als we zien dat andere mensen, die duidelijk sterk en gezond zijn, of zelfs bewonderingswaardig, heel vrij en blij bezig zijn om zich zo te uiten.

Sommigen van ons ervaren negatieve reacties op een ritueel die veel dieper gaan dan onze gebruikelijke voorzichtigheid met iets nieuws of ongebruikelijks. Zulke reacties kunnen sterke emoties geven en dat zegt ons dat het niet alleen een kwestie is van niet zo erg aangetrokken worden door de poeja, maar dat het zijn wortels diep in onze psychologie of vroegere ervaringen heeft. Enkele van de meer algemene redenen voor dit soort reacties zijn:

- We associëren ritueel met een religie waar we diep bij betrokken waren en hebben verworpen.
- We zijn bang voor of verwerpen de emoties die een poeja oproepen.
- Deelname aan een poeja met anderen roept onze reactie tegen groepen en bij groepen horen op.

## Associaties met andere religies.

Vaak gaan de eerste en tweede reden voor reacties samen, in het bijzonder als we in de context van andere spirituele tradities sterke devotionele gevoelens hebben ervaren, die we dan om rationele redenen hebben verworpen, omdat het ons niet zinning leek. We kunnen dan bang zijn dat devotionele gevoelens ons terug zullen brengen naar een eerdere, gemakkelijker te manipuleren, minder volwassen staat. Maar het feit dat onze *sraddha* eerst door een medium uitgedrukt werd, dat het misschien niet waardig was, doet niets af aan ons gevoel van eerbied voor iets dat hoger is dan we zelf nu zijn. Het is nodig dat we onze *sraddha* verfijnen en ontwikkelen, het tegen het licht van ervaring en rede te houden en het niet te verwerpen.

Toch kunnen bij een aantal mensen die intensief bij een andere religie betrokken zijn geweest, de verwarrende gevoelens die naar boven komen door het deelnemen aan de poeja, heel sterk zijn. Als dat voor jou geldt, is het misschien beter de poeja een poosje te vermijden, of alleen zo nu en dan deel te nemen, tot je de gevoelens die het oproept, beter begrijpt.

## Reacties naar groepen.

Een meer gebruikelijke reden voor een sterke negatieve reactie op de poeja is dat het gevoelens oproept die gerelateerd zijn aan groepen en erbij horen. Velen van ons zullen zo nu en dan gevoeld hebben dat je aansluiten bij een groep andere mensen je gevoel van eigen individualiteit bedreigt. Als de groep zich onvaardig gedraagt, is dat gevoel een noodzakelijk en essentieel deel van individu zijn, maar we kunnen dit zelfs voelen als het gedrag van anderen neutraal of vaardig is. We hebben de behoefte om ons afgescheiden van iedere groep te beschouwen,

om ons besef van onszelf als zelfbepalende individuen neer te zetten en te beschermen. Voor sommigen is dit een noodzakelijk stadium in het proces van individu worden, maar het is niet het laatste. Zodra ons besef van onze individualiteit sterk genoeg is, kunnen we meedoen met anderen terwijl we toch onszelf blijven, zoals een musicus blijmoedig met anderen kan spelen zonder zijn deel kwijt te raken. We kunnen ondertussen wel vinden dat met anderen aan een poeja deelnemen ons meer een gevoel van buitenstaander zijn geeft inplaats dat het ons gevoel van solidariteit met anderen versterkt. Iedereen om ons heen neemt deel aan iets dat soms vreemd is, iets dat we misschien niet helemaal begrijpen en we voelen een druk om mee te doen die onze individualiteit lijkt te bedreigen. We voelen ons vervreemd, alleen, misschien opstandig en misschien superieur.

Zo wordt de poeja een uitstekende gelegenheid om gewaarzijn te beoefenen, om je meer gewaar te worden van de neigingen waar je mee moet werken, niet alleen in de poeja maar in je hele leven. Als we met een ritueel meedoen hebben we de kans om ons gewaar te worden van gevoelens en reacties op groepen die vrijwel zeker ons leven en onze relaties op verschillende manieren beïnvloeden, en deze te integreren. We kunnen wat meer greep op deze reacties krijgen door te beseffen dat niemand anders zich bezorgd maakt over het feit of we wel of niet aan een ritueel deelnemen. De druk die we voelen om deel te nemen komt uit onze eigen geest. We kunnen ons afvragen of de anderen die er aan deelnemen echt zulke conformisten zijn, sommigen van hen lijken meestal sterke individuen. We kunnen ons afvragen of we in andere omstandigheden ons net zo gevoeld zouden hebben of dat we meestal vermijden met anderen ergens aan deel te nemen. We kunnen ons ook afvragen of we onszelf vaak als buitenstaander of alleenstaand zien.

Dit is duidelijk niet het belangrijkste doel van de poeja. Een belangrijk gevolg van het deelnemen aan een ritueel is dat het

ons helpt ons bewust te worden van reacties op groepen, die ons op vele manieren sterk kunnen beperken en deze dan achter ons te laten. Ze verhinderen ons om, samen met anderen, de wereld op een positieve manier te veranderen en sluiten ons af van het gevoel van gezamenlijke doelgerichtheid dat uit diepe vriendschap voortkomt.

## Poeja is iets om te doen.

Poeja is iets om te **doen**, niet iets om te overdenken of over te praten. We kunnen het effect ervan beoordelen door er vaak aan deel te nemen zodat onze oorspronkelijke aarzeling overwonnen wordt en we onze vooroordelen en misvattingen zoveel mogelijk achter ons laten. Dan kunnen we de effecten ervan direct zelf ervaren.

## Vragen voor reflectie en discussie:

- Wat was je eerste reactie op het deel nemen aan een boeddhistisch ritueel? Waren er aspecten van je vroegere conditionering die je houding beïnvloed hebben?
- Wat waren de omstandigheden in het verleden waarbij je een gevoel van ontzag en eerbied voelde, of een gevoel van iets hogers dan jezelf zoals je nu bent? Kan je iets leren uit je vroegere ervaringen wat je kan helpen om dit aspect van *sraddha* te ontwikkelen?
- Probeer te beschrijven wat je aantrekt in de Boeddha, de Dharma en de Sangha?
- Wat trok je oorspronkelijk in ieder van hen aan en hoe is dat nu? Hoeveel van die aantrekkingskracht is gebaseerd op

verstand en ervaring en hoeveel lijkt 'te diep voor woorden' te zijn?

- Wat ervaar je als je deelneemt aan devotionele beoefening, positief of negatief? Heeft het deelnemen aan ritueel een effect op je geestestoestand en, als dat zo is, hoe?
- Denk je dat het je helpt om regelmatigere rituelen te beoefenen? Als dat zo is, hoe ga je dat doen?



# Week 5: Ritueel en devotie (2), enkele devotionele oefeningen die in Triratna gebruikt worden.

Tekst voor dit doel geschreven door Vadanya.

In de volgende drie delen zullen we naar de belangrijkste devotionele oefeningen in Triratna kijken. Ten eerste om een helder idee te krijgen van het doel van ieder van hen, en ten tweede om manieren te vinden om dieper bij deze devotionele oefeningen betrokken te zijn. Deze week zullen we ons bezighouden met de Toevluchten en voorschriften, de drievoudige poeja en de wijdingsceremonie. In de volgende week onderzoeken we de betekenis van de *Tiratana Vandana* en in de laatste week van deze serie over devotionele beoefening houden we ons bezig met het onderzoeken van de Zevenvoudige poeja.

## De Toevluchten en voorschriften.

De drie Toevluchten en de negatieve vorm van de vijf voorschriften of trainingsregels, die in het *Pali* gereciteerd worden, gevolgd door de 'positieve' voorschriften in het Nederlands, zijn waarschijnlijk de meest fundamentele en essentiële beoefening die we in Triratna gebruiken.

De Toevluchten drukken onze diepe toewijdingen aan de idealen van de Boeddha, de Dharma en de Sangha uit, ons voor Toevlucht gaan, en dat is wat iemand een Boeddhist maakt. Sangharakshita beschouwt voor Toevlucht gaan als de centrale spirituele ervaring. Het is een ervaring die op steeds diepere lagen kan voorkomen. Het is ook een ervaring met vele facetten, inclusief Inzicht, het opkomen van geloof/vertrouwen en het altruïstische verlangen om een positief verschil te maken in het leven van anderen. De vijf voorschriften (of de tien voorschriften die ordeleden op zich nemen) volgen op natuurlijke wijze op dit voor Toevlucht gaan.

De meest voor de hand liggende en praktische manier die we op ons kunnen nemen om onze toewijding naar de Drie Juwelen een realiteit in ons dagelijks leven te laten worden, is het beoefenen van de voorschriften. Daarom is het regelmatig reciteren van de Toevluchten en voorschriften een heldere en krachtige manier om ons opnieuw te verbinden met wat het belangrijkste in ons leven is, en ons eraan te herinneren wat dit betekent voor ons dagelijks handelen. De beoefening ervan geeft ons een regelmatige gelegenheid om onze toewijding opnieuw te ervaren en ons eraan te herinneren ons leven daar vanuit te leven. Zonder deze voortdurende herhaling en herinnering, bestaat de kans dat onze toewijding aan de Drie Juwelen gemakkelijk vergeten wordt in het midden van de dagelijkse beslommeringen van ons bestaan.

## Waarom in *Pali* reciteren?

Het kan vreemd overkomen dat we de Toevluchten en voorschriften voornamelijk in *Pali* reciteren. De betekenis van wat we reciteren zou waarschijnlijk beter onthouden worden als we het in onze eigen taal zouden doen. Er zijn echter goede redenen waarom we het in *Pali* reciteren. Hoewel *Pali* vrijwel

zeker niet de taal was die de Boeddha sprak, is het waarschijnlijk de taal die zo dicht mogelijk is bij wat hij wel sprak. Het is ook de taal van de *Pali* Canon en een verbinding naar de historische Boeddha en zijn volgelingen, wiens levens en leer zo levendig in deze geschriften wordt weergegeven. De *Pali* verzen verbinden ons ook met andere Boeddhisten over de hele wereld, die de Toevluchten ook in die taal reciteren. Door het reciteren van de Toevluchten en ‘negatieve’ voorschriften in *Pali*, worden we herinnerd aan onze verbinding met andere Boeddhisten in andere landen over de hele wereld en terug in de tijd naar de historische Boeddha en zijn volgelingen. Als we allemaal de Toevluchten in onze eigen, moderne taal zouden reciteren, dan zouden we zelfs binnen Triratna andere woorden zeggen dan geciteerd worden door sangha leden in andere landen. We zouden een belangrijke mogelijkheid hebben verloren om boven de beperkte identificatie met onze eigen cultuur uit te stijgen en een solidariteitsgevoel te ervaren met iedereen die tot de ‘familie van de Boeddha’ behoort.

## Het lichaam erbij betrekken.

De Toevluchten en voorschriften starten met de zin: ‘*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*’. Deze zin wordt in het Triratna poejaboek vertaald met: ‘Eer aan Hem, de Gezegende, de Waardevolle, de Perfekt Verlichte.’ Het *Pali* woord *namo*, hier vertaald als ‘Eer aan’, geeft een begroeting aan met een fysiek blijk van respect, de handen in eerbied gevouwen. Gewoonlijk houden we onze handen gevouwen als we de Toevluchten en voorschriften reciteren en dit gebaar wordt de *anjali moedra* genoemd, een traditioneel teken van eerbied in de boeddhistische traditie. Door met onze handen dit gebaar te maken, kan de emotionele inhoud van de woorden die we reciteren veel krachtiger zijn. Er is iets echt en direkts dat het hart rechtstreeks aanspreekt in een fysiek gebaar. In rituele

beoefening drukken we ons met ons hele wezen uit, met lichaam, spraak en geest, en dit is een van de redenen waarom het zo effectief is. Als we weerstand voelen tegen het maken van dit gebaar is dat waarschijnlijk omdat het zo’n krachtige manier van uitdrukken is en eerbied oproept.

## De waarde van herhaling.

Na de voorbereidende woorden van eerbied voor de Boeddha, zingen we de drie Toevluchten ieder drie keer. Deze herhaling geeft ons een extra mogelijkheid om ons volledig gewaar te worden van de betekenis van wat we zeggen. Soms duurt het een volle ronde van de Toevluchten, of zelfs meer, voor we ons zelfs herinneren wat we zingen. Het geeft ons ook de mogelijkheid, door ze drie keer te zingen, om ons verschillende aspecten van onze toewijding aan de Drie Juwelen weer voor de geest te halen. We kunnen ons bijvoorbeeld bij de eerste keer van het zingen van de sangha toevlucht de *Arya Sangha* voor de geest halen, al diegenen uit alle tijden die doorgebroken zijn naar een hoger niveau van gewaarzijn, en andere grote figuren uit de boeddhistische traditie die we in het bijzonder bewonderen. Bij de tweede keer kunnen we onze toewijding aan Triratna oproepen en onze dankbaarheid voor al diegenen die hun leven hebben gewijd aan het mogelijk maken van de goed gefundeerde Beweging die we vandaag de dag hebben gevonden. In de derde ronde kunnen we ons besluit oproepen om een positieve bijdrage aan onze locale sangha te geven, wat waarschijnlijk de belangrijkste manier is waarop de Sangha Toevlucht zich in ons dagelijks leven manifesteert. Het is duidelijk dat hetzelfde principe kan worden toegepast op de andere Toevluchten. Natuurlijk zal je aspecten van iedere Toevlucht zien die een speciale betekenis voor je hebben.

## Je opnieuw toewijden aan de voorschriften.

We gaan verder met het reciteren van de vijf voorschriften, nadat we ons aan onze toewijding aan de Boeddha, Dharma en Sangha herinnerd hebben door het zingen van de Toevluchten. De vijf voorschriften zijn de meest fundamentele manier waarop we ons voor Toevlucht gaan in ons dagelijks leven kunnen uitdrukken.

Terwijl we de traditionele ‘negatieve’ vorm van de voorschriften reciteren, kunnen we ons pijnlijk bewust worden van de keren dat we een of meerdere voorschriften niet beoefend hebben. Dit kan een ondermijnd effect op ons gevoel van toewijding hebben. Misschien herinneren we ons de iets te grote hoeveelheid bier die we vorige week op een feestje gedronken hebben, en ons gedrag erna, of de automatische leugen die we gisteren vertelden om ons vrij te pleiten, of de onvriendelijke woorden tegen iemand die ons hinderde. Halfbewust denken we misschien: ‘Ik deed deze dingen na de laatste keer dat ik de voorschriften reciteerde en ik zal ongetwijfeld deze keer ook tekort schieten in mijn voornemen.’ Misschien reciteren we ze wel automatisch, zonder gevoel van verbinding ermee, zonder echt voornemen. Als het reciteren van de voorschriften ons bewust maakt van de keren dat we ze niet hielden, zelfs al vinden we dit pijnlijk, dan is dit een waardevol en noodzakelijk deel van onze beoefening. Deze teleurstelling en spijt over onszelf is een heel positieve geestestoestand, hoewel niet plezierig, en het geeft ons een sterke motivatie om ons leven meer in lijn te brengen met onze waarden en idealen. Want als we niet in staat waren om de voorschriften in het verleden volledig toe te passen en dat ons voornemen om ze in de toekomst toe te passen ondermijnt, dan kunnen we ons de geest achter de woorden die we zingen herinneren. En als we denken

dat, als we de voorschriften niet volledig kunnen toepassen, er geen reden is om ze te beoefenen, kunnen we ons ook de geest achter de woorden herinneren. Hoewel de woorden van de voorschriften ons eenvoudig vragen om op ons te nemen ons te onthouden van het nemen van leven, het nemen van het niet-gegevene, enzovoort, heeft Sangharakshita dit vaak vertaald als ‘ik neem op me het trainingsprincipe van het me onthouden van’ deze of gene actie. De voorschriften zijn trainingsprincipes die we opnemen als oefening, geen geboden die we volledig moeten gehoorzamen. Niemand, die niet Verlicht is, kan de voorschriften volledig houden. Iemand die denkt dat hij/zij dat wel doet, heeft vrijwel zeker een te simplistisch begrip van de voorschriften. Het kan bijvoorbeeld heel eenvoudig zijn om je te onthouden van het moedwillig doden van een ander levend wezen met je eigen handen, maar het is iets anders om volledig te vermijden een ander wezen op iedere wijze te beschadigen of er de oorzaak van zijn dat anderen dat doen.

Omdat de voorschriften trainingsrichtlijnen zijn, is het belangrijk dat we in de juiste richting blijven gaan en niet zozeer dat we ze volledig houden. Als we ons het trainingsprincipe voornemen om een paar kilometer per dag hard te lopen of om dagelijks yoga te doen, hebben we niet het gevoel dat dit voornemen zinloos is omdat we geen marathon kunnen lopen of de moeilijkste *asanas* niet volledig en precies kunnen uitvoeren. We blijven net iets verder gaan, ons doel steeds iets verder zetten en dit is waar we ons aan wijden, niet aan een idee van perfectie. Onze toewijding aan de voorschriften is hetzelfde. Het is een voornemen om verder te gaan, in de richting van een leven dat steeds meer in lijn is met boeddhistische waarden en we zullen het feit dat we de voorschriften niet volledig beoefenen niet toestaan onze vastberadenheid om deze beoefening verder te nemen, te ondermijnen.

## Ons voor Toevlucht gaan vieren.

Aan het einde van de ‘negatieve’ voorschriften in het *Pali*, zingen we drie keer *SADHU*. *Sadhu* is een uitdrukking van vreugde en viering. Als mannen en vrouwen geraakt werden door de leringen van de Boeddha en voor Toevlucht gingen, werd dit vaak vergezeld door een hartgrondige vreugde uitbarsting, zo vertelt de *Pali* Canon ons. Zo kan het ook voor ons zijn, als we echt voor Toevlucht gaan. Als we met ons hele hart voor Toevlucht gaan, voelen we vreugde omdat we betekenis in ons leven hebben gevonden. Het kan zijn dat we het gevoel hebben dat we bevrijd zijn van een grijs bestaan van besluitenloosheid, onbeduidende zorgen en geen richting en dat we een kleurrijke en levendige wereld zijn binnengegaan waar leven zinvol is en zelfs een magisch element heeft. Met het op ons nemen van de voorschriften kunnen we ons verrukt voelen dat we bevrijd zijn uit de gevangenis van onbeduidende, dwaze pleziertjes en afkeer en zijn begonnen te leven op een manier die ons niet kleineert of verkramp. Vreugde is dus een natuurlijke metgezel van voor Toevlucht gaan en daarom zingen we drie *sadhus*.

## De positieve voorschriften.

Na de traditionele ‘negatieve’ vormen van de voorschriften zingen we ze in hun positieve vorm, deze keer in onze eigen taal, in zinnen die door Sangharakshita zijn samengesteld. Het zingen van deze positieve vorm herinnert ons eraan dat het beoefenen ervan niet gaat over het letterlijk volgen van een serie regels. Het beoefenen van de voorschriften betekent niet het waarden van regels omdat het regels zijn. Het betekent het toepassen van het principe van vriendelijkheid, vrijgevigheid, tevredenheid, eerlijkheid en gewaarzijn in ons dagelijks leven. Het betekent leven met de belangrijke, overkoepelende spirituele

principes die de boeddhistische benadering van het leven opsommen. De positieve vorm maakt ook duidelijk dat we de voorschriften nooit volledig kunnen beoefenen, tot we Verlicht zijn. Onze pogingen om ethisch te leven zijn altijd ‘werk in uitvoering.’ Stel je eens voor wat het, bijvoorbeeld, zou betekenen om volledig vrijgevig, volledig tevreden met een eenvoudig leven of volledig gewaar te zijn.

## Opnieuw de waarde van herhaling.

Zoals met iedere andere beoefening hebben devotieele beoefeningen alleen een beduidend effect als ze vele keren herhaald worden. Omdat het reciteren van de Toevluchten en voorschriften een korte oefening is, kunnen en zullen we dat vaak en regelmatig doen. Misschien kan je proberen de Toevluchten en voorschriften te reciteren voor of na je ochtend meditatie, als je dat al niet doet, en dan iets aan de schrijn offeren. Doe dit eens een week en probeer manieren te vinden om verbinding te maken met de woorden die je zegt en kijk eens of het je dag beïnvloedt. Als je niet in de morgen mediteert, probeer dan een paar minuten aan een kort ritueel te wijden waarin je de Toevluchten reciteert, om jezelf eraan te herinneren hoe je de komende dag wilt benaderen.

## De Drievoudige poeja.

De drievoudige poeja werd door Sangharakshita geschreven als een korter en eenvoudiger alternatief voor de meer uitgebreide Zevenvoudige poeja, maar het is een belangrijke beoefening op zich. De korte poeja is in essentie een manier een verbinding te maken met ons gevoel van eerbied voor de Drie Juwelen en om dat verder te ontwikkelen. De nadruk ligt op de Boeddha.

De ‘Eerste eerbetuiging’ herinnert ons op eenvoudige wijze aan ons respect voor de Boeddha, de Dharma en de Sangha. De ‘Eerbetuiging aan de Drie Juwelen’, het volgende vers, gaat hier verder op in en we herinneren ons dat ook wij kunnen bereiken wat de Boeddha bereikte. Het herinnert ons eraan dat voor Toevlucht gaan naar de Dharma een echte toewijding inhoudt naar ‘studie, beoefening en realisatie’ van de leringen. Aan het eind geeft het ons een beeld van de sangha als ‘een steeds wijder wordende cirkel’, een cirkel die ook wij kunnen helpen vergroten.

In het laatste deel van de poeja maken we drie traditionele offeringen, bloemen, licht en kaarsen, in onze verbeelding of in werkelijkheid. De verzen van de poeja verbinden deze offeringen met drie korte *dharmische* reflecties. De bloemen herinneren aan vergankelijkheid. Het licht herinnert aan de verhelderende wijsheid van de Dharma zoals die door de Boeddha aan ons gegeven is en die we op onze beurt weer verder kunnen geven. De indringende kwaliteit van de geur van wierook herinnert ons eraan dat het effect van het spirituele leven niet bij onze geestestoestanden stopt maar dat vaardig handelen rimpelingen uitstuurt in alle richtingen en iedereen om ons heen beïnvloedt. Zij beïnvloeden weer anderen zodat onze manier van leven een effect heeft dat waarschijnlijk veel groter is en uitgebreider dan we zelf beseffen.

Deze drie offeringen in het laatste deel van de poeja zijn degene die je maakt tijdens de *mitra* ceremonie en dat is een sterke ervaring voor veel mensen. Je kunt daarom de drievoudige poeja gebruiken om je gevoelens tijdens de *mitra* ceremonie weer terug te roepen. Het is belangrijk manieren te vinden om betekenisvolle keerpunten zoals deze in je herinnering terug te roepen. Het gevoel van het nemen van een besluit en de toewijding die je toen voelde, komt weer terug en ook het gevoel van ondersteuning van anderen in de sangha, dat je toen

ervaren hebt. Terwijl je de verzen van de drievoudige poeja reciteert kan dit een gelegenheid zijn om in je verbeelding de offeringen die je maakte tijdens je *mitra* ceremonie opnieuw te beleven en de verdieping van je toewijding die dat betekende, weer te ervaren. De drievoudige poeja is, net als de Toevluchten en voorschriften, een korte tekst die we in een paar minuten zelf kunnen reciteren. Het kan gemakkelijk in je dagelijkse routine opgenomen worden als je het nuttig vindt.

## De wijdingsceremonie.

De wijdingsceremonie wordt voor een specifiek doel gebruikt, om een plaats te wijden waar we de Dharma gaan beoefenen. In onze verbeelding wordt deze getransformeerd in een gewijde plaats, een beschermende *mandala* waarin een soort van alchemische verandering kan plaatsvinden. Binnen deze veranderde en gewijde plaats, kan onze gewone geest Boeddha worden, onze gedachten kunnen Dharma worden en onze communicatie met elkaar kan sangha worden. Dit idee van de gewijde en daardoor beschermende *mandala* waarin verandering kan ontstaan is het centrale beeld van de wijdingsceremonie.

*Mandala's* komen in vele vormen en hebben vele symbolische associaties. Het type *mandala* waar we ons hier mee bezig houden, vertegenwoordigt een geordende, ommuurde en gewijde plaats, waar we beschermd zijn van tegengestelde invloeden van buiten. Daarom kan er iets bijzonders gebeuren. Traditioneel worden zulke *mandala's* afgebeeld als omgeven door een beschermende binnencirkel van lotussen, een ondoordringbare diamanten muur van *vajras* en een buitenste cirkel van vuur. Deze worden allen in het derde deel van de ceremonie genoemd.

Sommigen mensen hebben bezwaar tegen het vers in de wijdingsceremonie dat begint met: ‘ook al is er strijd in de

wereld om ons heen, laat er hier vrede zijn,' blijkbaar omdat ze vinden dat er een triomferend element in zit dat het leven binnen Triratna gunstig vergelijkt met wat in de wereld gebeurt. Dit bezwaar is echter gebaseerd op een misverstand. Het 'hier' waar het vers naar verwijst, waarbinnen vrede, liefde en vreugde is vergeleken met de strijd, haat en verdriet in de wereld, is de gewijde en beschermende *mandala* die we in onze verbeelding creëren door de wijdingsceremonie uit te voeren. We gebruiken de wijdingsceremonie niet alleen om een plaats te wijden maar vaak ook om een tijdsperiode aan de beoefening van de Dharma te wijden. Vaak gaan die twee samen, bijvoorbeeld als we een gehuurde ruimte wijden voor een weekend retraite of een gehuurd huisje voor een solitary retraite. Maar we kunnen de wijdingsceremonie ook gebruiken om ons aan een bepaalde periode van beoefening te wijden. In de Stadsretraite, die in sommige centra gehouden wordt en waarin mensen hun niveau van beoefening een week lang verdiepen, terwijl ze in hun gewone dagelijkse leven zijn, beginnen veel mensen iedere dag met het reciteren van de wijdingsceremonie en vervangen de woorden: 'ik wijd deze plaats' door 'ik wijd deze dag.'

## Onze diepten aan onze kant krijgen.

Door deze verzen van wijding te reciteren en daardoor in onze verbeelding een gewone plaats in een beschermende *mandala* te veranderen, of door een gewone periode in ons leven in een speciale mogelijkheid tot verandering te transformeren, zenden we een belangrijke boodschap naar ons onbewuste. Dat kan een krachtig effect op onze ervaring hebben. Gewone plaatsen en de routines van het dagelijks leven hebben de neiging om normale geestestoestanden op te roepen. Als we dingen normaal vinden, vallen we gemakkelijk in onze gebruikelijke gewoontes. En waarom niet? Uiteindelijk, denken we diep van binnen, is alles zoals gewoonlijk, en dit is wat ik normaal doe, dit is wat ik

gewoonlijk denk en dit is hoe ik me gewoonlijk voel. Dus gaan we gewoon door op onze gewoonlijke manier. Maar onze onbewuste diepten kunnen enorm beïnvloed worden door het ritueel. Dit is een van de belangrijkste kwaliteiten van rituele beoefening, dat het direct tot onze onbewuste geest kan spreken in plaats van alleen het rationele bewuste deel van ons bewustzijn. En de effecten kunnen veel sterker zijn dan we waarschijnlijk beseffen. Door het reciteren van de wijdingsceremonie, door onze geest bezig te laten zijn met de betekenis van wat we zeggen en tegelijkertijd onze lichaamstaal te gebruiken om te versterken wat we zeggen, vertellen we onze onbewuste diepten dat er iets bijzonders aan het gebeuren is. Als we ons krachtig genoeg met deze oefening bezighouden zodat de boodschap doorkomt, kunnen we gaan merken dat we oude gewoontes en patronen enige tijd moeiteloos achter ons kunnen laten en dat we veel meer open zijn naar het ervaren van nieuwe en betere geestestoestanden.

Ergens weten we diep van binnen dat dit een bijzondere tijd en plaats is zodat we zelfs niet in de verleiding komen om in oude onvaardige patronen te verdwijnen. Op een of andere manier schijnen onze hindernissen afstand te nemen. Misschien denken we een poosje niet aan seks of een andere begeerte. Kwaadheid komt even niet op. We staan vroeg op om te mediteren terwijl het anders moeite kost. We lijken onze gewone zorgen thuis te hebben gelaten. We voelen ons in staat ons aan onze beoefening te wijden op een manier die in onze dagelijkse situatie anders onmogelijk schijnt. Onze onbewuste geest heeft de boodschap begrepen, dat is wat er gebeurd is. Hij werkt aan de kant van de Dharma, tenminste voor deze bijzondere tijd en in deze speciale plaats. Door de kracht van het ritueel hebben we onze onbewuste geest overgehaald ons een poosje te helpen in plaats van ons te ondermijnen, zoals het zo vaak doet.

## Vragen voor reflectie en discussie.

- Probeer de Toevluchten en voorschriften iedere morgen bij het begin van je dag te reciteren, als je dat al niet doet, zoals gesuggereerd in de tekst. Let op de effecten die dit op je geestestoestand heeft en vertel de groep erover, als je wilt.
- De tekst suggereert dat het drie keer reciteren van iedere Toevlucht ons de mogelijkheid geeft om verschillende aspecten van de Drie Juwelen in herinnering te roepen, of verschillende aspecten van onze toewijding aan ieder van hen. Denk aan verschillende aspecten van de Drie Juwelen die een bijzondere betekenis voor je hebben of verschillende aspecten van je toewijding aan de Boeddha, Dharma en Sangha en deel deze met de groep, als je wilt. Probeer deze verschillende aspecten van je voor Toevlucht gaan in je gedachten te houden bij het drie keer reciteren van iedere Toevlucht en kijk wat voor effect het op je heeft.
- Wat is je opvatting over het maken van fysieke gebaren van respect en eerbied zoals je handen in de *anjali moedra* houden of buigen voor de schrijn? Wat voor gevoel roept dat op?
- Probeer je te herinneren hoe je je voelde bij je *mitra* ceremonie. Probeer dat gevoel terug te roepen en geef er uiting aan door op rituele wijze een bloem, kaars en wierook te offeren aan de schrijn, eventueel in de context van een Drievoudige poeja.
- Zoek afbeeldingen van een *mandala* en neem deze mee naar de studie. Wees bereid om te vertellen wat de beelden voor je oproepen.

- Heb je een bepaalde tijd of plaats wel eens als bijzonder ervaren en gemerkt dat oude gewoontes werden opgeschort en positieve geestestoelstanden gemakkelijker toegankelijk werden, in ieder geval voor een poosje? (Dit gebeurt soms bijvoorbeeld als we op retraite zijn.) Denk je dat de wijdingsceremonie kan helpen dit effect te versterken of te creëren?

**In de tekst genoemd:** (zie ook poejaboek) De drie Toevluchten en vijf voorschriften

### *De drie Toevluchten*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Buddham saranam gacchami*

*Dhammam saranam gacchami*

*Sangham saranam gacchami*

*Dutiyampi Buddham saranam gacchami*

*Dutiyampi Dhammam saranam gacchami*

*Dutiyampi Sangham saranam gacchami*

*Tatiyampi Buddham saranam gacchami*

*Tatiyampi Dhammam saranam gacchami*

*Tatīyampi Sangham saranam gacchamī.*

### **Vertaling**

*Eer aan Hem, de Gezegende, de Eerbiedwaardige, de Volledig Verlichte*

*Ik ga voor Toevlucht naar de Boeddha*

*Ik ga voor Toevlucht naar de Dharma*

*Ik ga voor Toevlucht naar de Sangha*

*De tweede keer ga ik voor Toevlucht naar de Boeddha*

*De tweede keer ga ik voor Toevlucht naar de Dharma*

*De tweede keer ga ik voor Toevlucht naar de Sangha*

*De derde keer ga ik voor Toevlucht naar de Boeddha*

*De derde keer ga ik voor Toevlucht naar de Dharma*

*De derde keer ga ik voor Toevlucht naar de Sangha*

### **De vijf voorschriften**

*Panātipata veramani sikkhapadam samādiyami*

*Adinnadana veramani sikkhapadam samādiyami*

*Kamesu micchacara veramani sikkhapadam samādiyami*

*Musavada veramani sikkhapadam samādiyami*

*Surameraya majja pamadatthana veramani sikkhapadam samādiyami*

*Sadhu Sadhu Sadhu*

### **Vertaling**

*Ik neem mij voor af te zien van het nemen van leven.*

*Ik neem mij voor af te zien van nemen wat niet gegeven is*

*Ik neem mij voor af te zien van seksueel wangedrag*

*Ik neem mij voor af te zien van onware spraak*

*Ik neem mij voor af te zien van het nemen van bedwelmende middelen.*

### **De positieve voorschriften**

*Met daden van liefdevolle warmte zuiver ik mijn lichaam*

*Met gulle edelmoedigheid zuiver ik mijn lichaam*

*Met rust, eenvoud en tevredenheid zuiver ik mijn lichaam*

*Met eerlijke communicatie zuiver ik mijn spraak*

*Met bewustheid en opmerkzaamheid zuiver ik mijn geest.*



*De Drievoudige poeja*

***Eerste eerbetuiging***

*Wij brengen eer aan de Boeddha*

*De volmaakt Verlichte*

*Die ons de weg wijst.*

*Wij brengen eer aan de Dharma*

*De Leer van de Boeddha*

*Die van duisternis naar licht leidt.*

*Wij brengen eer aan de Sangha*

*De gemeenschap van de volgelingen van de Boeddha*

*Die inspireert en richting geeft.*

***Eerbetuiging aan de drie juwelen***

*Wij brengen eer aan de Boeddha*

*En streven ernaar Hem te volgen*

*De Boeddha was een mens*

*Zoals wij mensen zijn*

*Wat de Boeddha overwon*

*Kunnen ook wij overwinnen*

*Wat de Boeddha bereikte*

*Kunnen ook wij bereiken.*

*Wij brengen eer aan de Dharma*

*En streven ernaar het te volgen*

*Met lichaam, spraak en geest*

*Tot aan het einde*

*De Waarheid in al haar aspecten*

*Het Pad in al zijn stadia*

*Zullen wij trachten te bestuderen*

*In praktijk te brengen*

*Te realiseren.*

*Wij brengen eer aan de Sangha*

*En streven ernaar het te volgen*

*De gemeenschap van hen*

*Die de Weg bewandelen*

*Terwijl wij, één voor één*

*Ons toewijden aan het ideaal*

*Groeit de Sangha gestaag*

*In een steeds wijdere cirkel.*

### ***Offers aan de Boeddha***

*Ter ere van de Boeddha*

*Brengen wij een offer van bloemen*

*Bloemen die vandaag nog*

*Vers en geurig bloeien*

*Bloemen die morgen*

*Verwelkt zullen zijn*

*Zo ook zal ons lichaam*

*Net als bloemen vergaan.*

*Ter ere van de Boeddha*

*Brengen wij een offer van kaarsen*

*Aan Hem die het Licht is*

*Offeren wij licht*

*Aan zijn groter Licht ontsteken wij*

*In ons een kleiner licht*

*Het licht van de ontwaking*

*Dat straalt in ons hart.*

*Ter ere van de Boeddha*

*Brengen wij een offer van wierook*

*Wierook waarvan de geur*

*De lucht doordringt*

*De geur van het volmaakte leven*

*Zoeter dan wierook*

*Verspreid zich in alle richtingen*

*Over de hele wereld.*

***De wijdingsceremonie***

*Wij wijden deze plek aan de Drie Juwelen*

*Aan de Boeddha, het Ideaal van de Verlichting*

*Waarnaar wij streven.*

*Aan de Dharma, het Pad van de Leer*

*Dat wij volgen.*

*Aan de Sangha, de spirituele gemeenschap met elkaar*

*Waarin we ons verheugen.*

*Laat hier geen ijdel woord gesproken worden*

*Laat hier geen onrustige gedachte onze geest verstoren*

*Aan het in acht nemen van de vijf voorschriften*

*Wijden wij deze plek*

*Aan de beoefening van meditatie*

*Wijden wij deze plek*

*Aan het ontwikkelen van wijsheid*

*Wijden wij deze plek*

*Aan het bereiken van de Verlichting*

*Wijden wij deze plek*

*Ook al is er strijd in de wereld om ons heen*

*Laat er hier vrede zijn*

*Ook al is er haat in de wereld om ons heen*

*Laat er hier liefde zijn*

*Ook al is er verdriet in de wereld om ons heen*

*Laat er hier vreugde zijn.*

*Niet met het zingen van de gewijde Geschriften*

*Niet met het sprenkelen van heilig water*

*Maar met onze eigen inspanningen*

*Voor het bereiken van de Verlichting*

*Wijden wij deze plek*

*Rondom deze mandala, deze gewijde plaats*

*Laat de lotusbloem van zuiverheid zich openen*

*Rondom deze mandala, deze gewijde plaats*

*Laat de vajra-muur van vastberadenheid zich uitstrekken*

*Rondom deze mandala, deze gewijde plaats*

*Laat het vuur dat samsara omvormt in Nirvana  
opvlammen*

*Hier gezeten in meditatie*

*Laat onze geest Boeddha worden*

*Laat onze gedachte Dharma worden*

*Laat onze communicatie met elkaar Sangha worden*

*Voor het geluk van alle wezens*

*Voor het welzijn van alle wezens*

*Met lichaam, spraak en geest*

*Wijden wij deze plek.*

# Week 6: Ritueel en devotie (3), de *Tiratana Vandana*

Tekst voor dit doel geschreven door Vadanya

De *Tiratana Vandana* is een serie traditionele *Pali* verzen van lof en respect voor de Drie Juwelen. *Tiratana* betekent: ‘Drie Juwelen.’ *Vandana* betekent: ‘begroeting, respect, hulding, verering en aanbidding.’ In het *Triratna* poejaboek wordt *Vandana* vertaald als ‘begroeting van de Drie Juwelen’ maar als het woord begroeting niet veel voor je betekent, kan je het ook vertalen als ‘Eer aan de Drie Juwelen’, ‘huldiging van de Drie Juwelen’, of zelfs ‘aanbidding van de Drie Juwelen.’

## De voordelen van het reciteren.

De *Tiratana Vandana* wordt in *Triratna* vaak voor de ochtend meditatie gereciteerd. Het kan natuurlijk ook op ieder moment van de dag of nacht gezongen worden. De eerste ervaring van de meeste mensen ermee is als een prachtig gezang in een taal die we niet kunnen verstaan en die ons op een mysterieuze wijze schijnt te helpen rust te vinden om te mediteren. Dit zingen met anderen, zelfs als we alleen maar een vaag idee hebben van de betekenis van de woorden, kan een uitstekende voorbereiding voor meditatie zijn. Het vraagt aandacht en gewaarzijn en haalt ons uit onze zelfgerichtheid, wat een belangrijke hindernis voor meditatie kan zijn. Het ritme van het zingen kan ons helpen te ontspannen, zijn levendigheid kan ons wakker maken en zijn schoonheid kan ons openen naar positieve emoties en hogere

geestestoestanden. Maar om volledig van de voordelen van het reciteren van de *Tiratana Vandana* te kunnen genieten, is het goed als we de betekenis van de woorden die we zeggen, kennen zodat iets van de betekenis van deze woorden onze geest kan bereiken als we zingen, zelfs al zingen we in het *Pali*.

## Structuur.

De *Tiratana Vandana* bestaat uit drie delen, die aan de Boeddha, Dhamma en Sangha gewijd zijn, en ieder deel bestaat uit twee secties. De eerste sectie over ieder Juweel geeft enkele van zijn kwaliteiten weer, wat ons in staat stelt aandacht aan deze kwaliteiten te schenken en een verbinding te maken met onze bewondering ervoor. Dit doelbewust aandacht schenken aan de kwaliteiten en ze prijzen is een essentiële eerste vereiste voor respect en toewijding. Als we geen aandacht hebben voor de goede kwaliteiten van iets hebben we geen basis om het te respecteren en bewonderen. In de tweede sectie over ieder Juweel gaat deze eerbetuiging nog verder en wordt een verlangen om voor Toevlucht te gaan. Deze tweede sectie is hetzelfde voor iedere Toevlucht, met één woord dat verandert, Boeddha, Dhamma en Sangha, zodat het als een zich herhalend refrein in het gezang dient. We zullen eerst naar de drie secties van eerbetuiging aan de Boeddha, Dhamma en Sangha kijken en dan de betekenis van het refrein onderzoeken dat voor ieder Juweel herhaald wordt.

## De Boeddha.

De *Tiratana Vandana* begint met dezelfde regel als de Toevluchten en voorschriften: *Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhasa*. De eerste woorden *namo tassa* herinneren ons aan een fysiek gebaar van respect en vraagt ons de handen bij elkaar te brengen in de *anjali moedra*, zoals ook bij de

Toevluchten. *Bhagavato* wordt vaak vertaald als ‘Gezegende’ maar Sangharakshita heeft gezegd dat het woord een heleboel bijbetekenissen heeft, zowel in het Boeddhisme als in de Indiase cultuur. *Bhagavato* betekent iemand die zich onderscheidt van anderen, iemand die de hoogste spirituele kwaliteiten heeft, iemand die ontzag oproept, iemand die verheven is, een veelbelovend iemand. De Boeddha is ook *arahato*, eerbiedwaardig of nobel, en *sammasambuddhassa*, echt en waarachtig ontwaakt.

Het volgende vers legt de nadruk op de waarheid van wat gezegd is: ‘Zo is Hij inderdaad’ (*Iti pi so*). Hij is echt zo. Hij is waarachtig ontwaakt terwijl wij nog steeds slapen en dromen. En omdat hij niet dwangmatig gedroomde pleziertjes aanjaagt en wegloopt voor angstdromen, is hij vrij, terwijl wij gevangen gehouden worden door de bedriegelijke waarheid die we ervaren. Hij is ‘uitgerust met kennis’ *vijja* en beoefening *carana*. Met andere woorden: zijn Inzicht is niet alleen intellectueel begrip maar hij doet wat hij onderwijst. Hij is niet zoals sommige intellectuelen die een fijn web van woorden weven maar wiens levens worden geregeerd door dezelfde conventionele wereldse bezigheden als ieder ander. Hij heeft echt geluk bereikt, *sugato*, omdat Hij in de werkelijkheid leeft, niet in illusie. En Hij is de ‘kenner van de werelden’ *loka-vidu*. Zijn visie reikt verder dan wij kunnen bevatten, voorbij alles wat wij ons kunnen voorstellen. Daarom is hij de ‘onovertroffen gids voor degenen die getemd worden’ *anuttaro purisa-dhamma sarati*. Het Pali woord *purisa-dhamma*, dat in het poejaboek vertaald wordt als: onovertroffen trainer voor hen die training zoeken, betekent volgens Sangharakshita zoiets als: zij die meer controle over zichzelf willen hebben, of zelfs: mensen van de Dhamma. We zien onszelf meer als mensen die controle over zichzelf willen hebben en minder de slaaf zijn van haat, hebzucht en onwetendheid. Dus is de Boeddha de leraar die we volgen. Hij is onovertroffen of de eerste, *anuttaro*, ver boven

iedere andere (wereldse) leraar en daardoor belangrijker voor ons dan een andere, tegenwoordig in de mode zijnde, schrijver of denker.

Deze woorden van eer aan de Boeddha kunnen iets voor ons betekenen. Ze kunnen ook weinig emotionele respons geven. We hebben onze verbeelding nodig om ze tot leven te wekken en onze emoties ermee te verbinden. We kunnen ons inspannen om een beeld van de Boeddha op te roepen waarin Hij niet alleen een gewoon mens is, zelfs al is hij psychologisch en emotioneel stabiel dan de meesten van ons, maar een wezen van een verschillende orde. Iemand die een hogere en waarachtiger werkelijkheid ervaart en die ons probeert te behoeden voor onnodig lijden door onze ogen te openen voor deze andere dimensie van bestaan. De Boeddha is ver voorbij onze huidige ervaring en door de kwaliteiten van verbeelding en vertrouwen kunnen we in ieder geval een glimp van zijn aard opvangen. Als we daar iets van kunnen ervaren, zullen eerbied en voor Toevlucht gaan natuurlijkerwijze volgen. Als we die ervaring niet hebben, kan onze Boeddha Toevlucht halfhartig zijn.

## De Dhamma.

Het tweede deel van de *Tiratana Vandana* begint met een vers van eerbetuiging aan de Dhamma, Dharma in het Sanskriet, waarin we de positieve kwaliteiten van de Leer in onze gedachten oproepen en de dankbaarheid, het respect en de eerbied die we er voor voelen. De leer wordt beschreven als *bhagavata Dhammo*, de Dhamma van een Boeddha, van een rijkelijk begaafd iemand. Dit is geen gewone leer die op gelijke hoogte staat met andere denksystemen. In de woorden van Sangharakshita: ‘*de Dhamma is een uitdrukking in woorden van ultieme realiteit van dingen. De Dhamma als de leer van de*

*Boeddha is de communicatie van zijn ervaring van de ultieme werkelijkheid van dingen. Het is de Dhamma die uit zijn geest voortgekomen is. Het is de spirituele realisatie van een Boeddha, een volmaakt verlichte, en niet iets wat intellectueel in elkaar gedraaid is of uit verschillende bronnen is bijeengebracht.'*

Dit is een leer die uit een hogere dimensie van zijn komt. Het is een leer die eerbiedwaardig is, waar we voor kunnen buigen. Het kan niet vergeleken worden met iedere andere leer die ons pad kruist. Deze Dhamma is ook goed gecommuniceerd, *svakkhato*, en komt in een vorm die we kunnen begrijpen. Het gebruikt niet alleen rationele verhandelingen maar ook parabellen, metaphoren en dichterlijke beelden. We kunnen dit naar onze eigen ervaring terugbrengen, ons herinnerend hoe de Dhamma tot ons sprak toen we er voor het eerst mee in aanraking kwamen en de leringen, die ons in het bijzonder geïnspireerd hebben, terughalen.

De leer is ook direct zichtbaar, *sanditthiko*. Het heeft een zichtbaar effect en we hoeven niet tot een volgend leven te wachten om dat te ervaren. Als we bijvoorbeeld de *metta bhavana* beoefenen, zullen we een effect op onze emoties en relaties met anderen opmerken. Door een retraite veranderen onze geestestoestanden. Dit is ervaring, geen speculatie. We kunnen zien hoe de Dhamma ons veranderd heeft en dat vergroot ons vertrouwen dat het in de toekomst een nog groter effect zal hebben.

De Dhamma is blijvend, *akaliko*, wat tijdloos, vrij van tijd of buiten tijd betekent. Dat kan wijzen op het feit dat de Dhamma als een boodschap uit een hogere dimensie is, een dimensie die zich buiten de tijd bevindt. Op een meer praktisch niveau betekent het dat in iedere historische periode en in iedere cultuur de essentie van de Dhamma waarachtig is, zelfs als het in conflict is met de waarden en het wereldbeeld dat in een

bepaald gebied gebruikelijk is. Sangharakshita zegt: *'In deze zin is de Dhamma eeuwig, het is een waarheid die waar blijft, ongeacht welke omstandigheden er zijn. Het is nu nog net zo geldig als in de tijd van de Boeddha. Er zijn bepaalde dingen die, historisch gezien, vermengd zijn geraakt met de Dhamma, die toen geldig waren, nuttig waren maar nu niet meer, het is nu anders. Maar de fundamentele principes blijven eeuwig waar en eeuwig geldig.'* De Dhamma is ook als een persoonlijke uitnodiging, *ehipassiko*. Het *Pali* woord *ehi* betekent letterlijk 'komen' en *passiko* betekent 'zie'. Dus is het: kom en zie de Dhamma. Niemand dwingt ons om het te beoefenen. We worden uigenodigd het te proberen, om te zien of het werkt. We blijven oefenen omdat we uit ervaring weten dat het ons goed doet. We hebben er in het verleden voordeel van gehad en we verwachten dat in de toekomst ook.

De Dhamma is ook progressief, *opanayiko*. *Opanayiko* betekent vooruit of verder leiden. De Dhamma leidt ons stap voor stap en stadium na stadium. Het opent geleidelijk onze ogen terwijl ons hele innerlijke wezen zich ontwikkelt. Het is een pad van organische groei, dat progressief en evolutionair is. Het vraagt ons niet iets op ons te nemen waar we nog niet aan toe zijn en er zijn altijd oefeningen die we kunnen doen, rekening houdend met onze huidige conditie.

Tenslotte is de Dhamma er om individueel begrepen te worden door de wijzen, *paccatam veditabbo vinnuhi'ti*. *Paccatam* betekent: persoonlijk; *veditabbo* betekent: om te weten en *vinnuhi'ti* betekent: door degenen die wijs zijn of door degenen die begrijpen. De Dhamma is geen dogma dat we blind moeten accepteren. We moeten het onderzoeken, het zelf begrijpen en het van onszelf maken.

## De sangha.

Het derde deel van de *Tiratana Vandana*, zoals ook met de Boeddha en de Dhamma, opent met een aantal regels die het derde Juweel, de sangha, prijzen. De sangha wordt beschreven als *Bhagavato savakasangho*, wat betekent de spirituele gemeenschap van degenen die volgelingen zijn, open staan voor de Boeddha en zijn leer. Deze sangha is *supatipanno*, gaat vol geluk verder. De leden van deze gemeenschap volgen een positief pad van beoefening en ze doen dat vol blijdschap. Ze zijn ook *ujupatipanno*, oprecht verder gaande. *Uju* betekent 'recht' dus dit kan betekenen dat de leden van de sangha op het directe, vooruitgaande pad van spirituele vooruitgang zijn. Het woord 'oprecht' in de vertaling lijkt een sterke geur van ethische oprechtheid met zich mee te dragen en suggereert dat de sangha op ethische wijze verdergaat, met integriteit en eerlijkheid en met de oprechte waardigheid die een gevolg is van een ethisch leven.

De sangha is ook *nayapatipanno*, een methode volgend. Ze beoefenen systematisch volgens een duidelijke methode waarbij ieder stadium verder bouwt op het vorige. In de woorden van Sangharakshita: *'Het suggereert reguliere of systematische stappen. Mensen die bijvoorbeeld niet veel met meditatie gedaan hebben denken dat meditatie alleen betekent gaan zitten en mijmeren. Maar het is een methode, bijna een systematische techniek om geconcentreerd te raken, zoals het tellen van de adem of de metta bhavana doen met een bepaald aantal stadia in opeenvolgende volgorde. Er is een bepaalde vorm, het is een praktisch iets. Er zijn bepaalde dingen die in een bepaalde volgorde gedaan moeten worden. Het gebeurt niet zomaar. Dit wordt weergegeven door het woord naya. Je bent er methodisch, systematisch, op een praktische manier mee bezig, niet op een vage, dromerige manier. Dus de gemeenschap van de*

*volgelingen van de Boeddha gaat op methodische wijze verder, ze nemen concrete positieve stappen, op een praktische wijze, om er zeker van te zijn dat ze zich ontwikkelen. Ze zitten niet alleen maar te mediteren, ze doen het gewaarzijn van de ademhaling of een visualisatie oefening of de zes elementen oefening. Er is niet zoiets als alleen maar mediteren, behalve als je erg ver in meditatie bent en gelijk in een hogere staat van bewustzijn kan komen zodra je gaat zitten. Dus is er een methode nodig.'*

De uiteindelijke wijze waarop de sangha verder gaat is *samicipatipanno*. In het poeja boek wordt dit vertaald als 'juist verder gaan', maar in zijn seminar over de *Tiratana Vandana* gaf Sangharakshita een meer inspirerende interpretatie: op harmonieuze wijze verder gaan. We beoefenen de Dhamma niet alleen voor onze eigen spirituele vooruitgang, we beoefenen om een harmonieuze gemeenschap te vormen en dit is essentieel voor onze ontwikkeling als individuen. Een belangrijk deel van een adequate definitie van sangha zou harmonie tussen de leden van de sangha zijn.

De mogelijk verwarrende 'vier paren individuen, deze acht personen' waarnaar verwezen wordt in de vertaling zijn al diegenen die een element van Inzicht hebben verworven. Dat is van de 'stroombetreder' die de eerste drie ketenen van de tien heeft verbroken waarvan traditioneel gezegd wordt dat ze ons binden, en die nu onherroepelijk op weg is naar Verlichting, tot de *Arahant*, degene die volledige Bevrijding heeft bereikt. Deze *Arya Sangha* of Edele Sangha wordt traditioneel in vier stadia van vooruitgang verdeeld volgens het aantal van de ketenen die gebroken zijn en omdat er op ieder niveau mannen en vrouwen zijn, hebben we vier paren of typen van leden van de *Arya Sangha* of acht personen.



Deze gemeenschap van de Boeddha's volgelingen is het waard om eerbiedigd te worden, *ahuneyyo*, waard om gastvrij ontvangen te worden, *pahuneyyo*, waard om aan te geven, *dakkhineyyo*, en waard om gegroet te worden. Ze zijn het waard om met beide handen gevouwen in de *anjali moedra* voor te buigen, *anjalikaraniyo*. En de reden dat deze mensen een dergelijk niveau van respect waardig zijn is dat zij een onvergelijkelijke bron van goedheid voor de wereld zijn, *annuttaram punnakhettam lokassa'ti*.

Op dit punt kunnen we ons alle grote figuren van de boeddhistische traditie in herinnering brengen en ook alle onbekende mensen die hun eigen bijdrage hebben geleverd. We kunnen ook alle huidige leden van de sangha erbij nemen waar we een bijzonder respect voor hebben. We kunnen verbinding maken met ons gevoel van dankbaarheid voor het grote geschenk dat deze mensen ons hebben gegeven. We kunnen ons verbeelden met respect voor ze te buigen, met gevouwen handen. Hoe zou de wereld eruit zien, hoe zou het leven zijn, kunnen we denken, als niemand zich ontwikkeld had voorbij het niveau van verwarde wereldbewoner, die heen en weer geslingerd wordt tussen begeerte, haat en onwetendheid? Hoe zou de wereld eruit zien als niemand had geleefd volgens een hogere en diepere visie van hoe de wereld zou kunnen zijn en het aan anderen had overgebracht? Hoe zou de wereld eruit zien als de Boeddha's realisatie in de vergetelheid was geraakt omdat er niemand was die het over kon brengen aan toekomstige generaties? Mensen met een grotere visie, mensen die verder en universeler zijn dan de norm, mensen die de Dhamma aan volgende generaties overdragen, zijn inderdaad een onvergelijkelijke bron van goedheid in de wereld.

## Het 'koor.'

Na ieder deel van de *Tiratana Vandana*, na iedere lofprijzing voor een van de Drie Juwelen, is er een vers dat herhaald wordt, met een verschillend woord: het woord Boeddha, Dhamma of Sangha. In dit 'koor' verandert het gewaarzijn van de positieve kwaliteiten van de Drie Juwelen, waarmee we verbinding gemaakt hebben door het reciteren van de verzen, in toewijding, een verlangen om voor Toevlucht te gaan naar de Drie Juwelen. We zingen: 'mijn hele leven ga ik voor Toevlucht naar de Boeddha, Dhamma en Sangha' *jivata pariyantam saranam gacchami*. De Pali woorden *jivata pariyantam* betekenen: tot het einde van het leven, terwijl *saranam gacchami* betekent: ik ga voor Toevlucht. We zijn nu in een positie om ernaar voor Toevlucht te gaan, na ze in onze herinnering te hebben geroepen. We weten waar we naar voor Toevlucht gaan. En we drukken hier geen vluchtig enthousiasme uit, we maken een definitieve verbinding, zo lang als dit leven duurt. Sangharakshita heeft gezegd dat onze toewijding een 'voor eens en altijd' kwaliteit inhoudt. Hij zegt: '*toewijding die niet voor het leven is, is eigenlijk geen toewijding. Dus al je je echt verbindt, is er een kwaliteit van absoluteheid in. Je kunt niet verder kijken dan dit leven, dus praktisch gezien verbindt je je voor je hele leven.*'

Maar ondanks dat het een 'voor eens en altijd' kwaliteit heeft, is voor Toevlucht gaan ook iets dat we steeds weer doen. We moeten het constant vernieuwen om het levendig te houden als een factor die ons leven beïnvloedt. Op een of andere manier overstijgt deze toewijding tijd, het is voor het leven, en het is iets dat zelf tijdloos is. Het is naar alle Ontwaakten van het verleden, het heden en de toekomst en ook naar de Leer van de Waarheid. En naar de manifestaties van Sangha door de tijd heen. Toewijding aan alle manifestaties van de Drie Juwelen in

het verleden, *atita ca*, die nog komen, *anagata*, en die er nu zijn, *paccupanna*, mijn eerbied vloeit ononderbroken, *aham vandami sabbada*. Er zijn geen andere betrouwbare toevluchten, er is niets anders dat een Toevlucht is, *n'atthi me saranam annam*. De Boeddha is de hoogste, onovertroffen Toevlucht voor me, *Buddho me saranam varam*, en hetzelfde geldt voor de Dhamma en de Sangha.

Onze toewijding aan deze waarheid is een sterke kracht die een grote invloed op ons kan hebben en op onze wereld en dat is aanleiding tot vreugde. De *Tiratana Vandana* eindigt met het oproepen van deze kracht – door de kracht van deze waarheid, *etena saccavajjena*, en eindigt met een laatste explosie van een vreugdevolle wens tot welbevinden: *jayamangalam*, moge er overal goedgunstigheid zijn en overwinning!

## Vragen voor reflectie en discussie:

Je studieleader kan denken dat het beter is om of deze vragen te bediscussiëren of om met elkaar de *Tiratana Vandana* te leren zingen en dan bepaalde vragen in de overgebleven tijd te bediscussiëren. Wat je ook gaat doen, het is goed om op de vragen voor de studiesessie gereflecteerd te hebben.

- Is de Boeddha de ‘onovertroffen gids’ voor je, wiens leer van een hogere en diepere waarneming van de waarheid komt dan de leringen van andere leraren, schrijvers of denkers? (Wees eerlijk!). Wie beïnvloed je denken nog meer?
- Op welke manieren is de Dhamma, voor jou, goed overgebracht, *svakkhato*, en in een vorm waar je iets aan hebt? Welke boeken, lezingen, leringen, verhalen, mythen, rituelen of beelden hebben je heel sterk aangesproken?

- Op welke manieren zijn de effecten van het beoefenen van de Dhamma in je ervaring direct zichtbaar geworden, *sanditthiko*?

- In de *Tiratana Vandana* wordt de Dhamma tijdloos genoemd, *akaliko*. Als de Dhamma in conflict lijkt te zijn met hedendaagse wijzen van denken, neig je er dan toe om:

- a. aan te nemen dat de Dhamma bijgewerkt moet worden om onze superieure moderne kennis weer te geven,

- b. aan te nemen dat hedendaagse wereldbeelden op een bepaalde manier beperkt zijn omdat ze niet op de visie van een Boeddha gegrond zijn?

- Kan je een voorbeeld bedenken waarbij elk van deze conclusies passend is?

- Welke beschrijving van de sangha die in de *Tiratana Vandana* gebruikt wordt, is van toepassing op je locale sangha?

- Denk eens aan leden van de Sangha (vroeger en nu en van iedere traditie) die je respecteert en bewondert. Waarom is dat zo? Wil je dat met de groep delen?

- Op welke manier zijn deze mensen een ‘onvergelijkbare bron van goedheid voor de wereld?’

*Tiratana Vandana – Pali tekst en vertaling*

*De Boeddha Vandana.*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

*It'ipi so bhagava araham samma-sambuddho*

*Vijja-carana sampanno sugato*

*Loka-vidu, anuttaro purisa-dhamma-sarati*

*Sattha deva manussanam*

*Buddho bhagava-ti.*

*Buddham jivita-pariyantam saranam gacchami.*

*Ye ca Buddha atita ca*

*Ye ca Buddha anagata*

*Paccuppanna ca ye Buddha*

*Aham vandami sabbada.*

*N'atthi me saranam annam*

*Buddho me saranam varam*

*Etena sacca-vajjena*

*Hotu me jayamangalam.*

*Svakkhato bhagavata Dhammo*

*Sanditthiko akaliko ehipassiko*

*Opanayiko paccatam*

*Veditabbo vinnuhi'ti.*

*Dhamman jivita-pariyantam saranam gacchami.*

*Ye ca Dhamma atita ca*

*Ye ce Dhamma anagata*

*Paccuppanna ca ye Dhamma*

*Aham vandami sabbada.*

*N'atthi me saranam annam*

*Dhammo me saranam varam*

*Etena sacca-vajjena*

*Hotu me jayamangalam.*

*Supatipanno bhagavato savakasangho*

*Ujupatipanno bhagavato savakasangho*

*Nayapatipanno bhagavato savakasangho*

*Samicipatipanno bhagavato savakasangho*

*Yadidam cattari purisayugani*

*Attha purisapuggala*

*Esa bhagavato savakasangho*

*Ahuneyyo, pahuneyyo, dakkhineyyo*

*Anjalikaraniyo anuttaram*

*Punnakkhettam lokassa'ti.*

*Sangham jivita-pariyantam saranam gacchami.*

*Ye ca Sangha atita ca*

*Ye ca Sangha anagata*

*Paccuppanna ca ye Sangha*

*Aham vandami sabbada.*

*N'atthi me saranam annam*

*Sangho me saranam varam*

*Etena sacca-vajjena*

*Hotu me jayamangalam.*

***Vertaling:***

*Zo is Hij werkelijk, de Verhevene. De Gezegende,*

*De volkomen en volmaakt Ontwaakte,*

*Begiftigd met kennis en juiste wandel*

*Een welgegane, kenner van de werelden*

*Onovertroffen trainer voor wie training zoekt,*

*Leraar van goden en mensen:*

*De Ontwaakte, de Verhevene.*

*Tot de Ontwaakte ga ik voor Toevlucht*

*Zolang dit leven duurt.*

*Alle Ontwaakten die zijn voorbijgegaan*

*Alle Ontwaakten die nog niet gekomen zijn*

*Alle Ontwaakten die nu zijn opgestaan*

*Vereer ik te allen tijde.*

*Een andere Toevlucht heb ik niet,*

*De Ontwaakte is voor mij de opperste Toevlucht.*

*Moge de kracht van deze Waarheid*

*Mij zegen brengen en geluk.*

*Wel verkondigd is de Dhamma van de Verhevene,*

*Onmiddellijk zichtbaar, tijdloos,*

*Om zelf te komen zien, effectief,*

*Te begrijpen door de wijzen, elk op zich.*

*Tot de Dhamma ga ik voor Toevlucht*

*Zolang dit leven duurt.*

*Ale Dhammas die zijn voorbijgegaan,*

*Alle Dhammas die nog niet gekomen zijn,*

*Alle Dhammas die nu zijn opgestaan,*

*Vereer ik te allen tijde.*

*Een andere Toevlucht heb ik niet,*

*De Dhamma is voor mij de opperste Toevlucht.*

*Moge de kracht van deze Waarheid*

*Mij zegen brengen en geluk.*

*Goed op weg gaat de Sangha van de toehoorders van de Verhevene.*

*Rechtuit op weg gaat de Sangha van de toehoorders van de Verhevene.*

*Geschikt op weg gaat de Sangha van de toehoorders van de Verhevene.*

*Passend op weg gaat de Sangha van de toehoorders van de Verhevene.*

*Met name de vier paren van personen,*

*De acht menselijke wezens,*

*Dat is de Sangha van de Verhevene.*

*Verering waardig, gastvrijheid waardig,*

*Geschenken waardig, eerbiedige begroeting waardig,*

*Een onvergelijklijk veld van verdiensten*

*Voor de wereld.*

*Tot de Sangha ga ik voor Toevlucht*

*Zolang dit leven duurt.*

*Alle Sanghas die zijn voorbijgegaan,*

*Alle Sanghas die nog niet gekomen zijn,*

*Alle Sanghas die nu zijn opgestaan,*

*Vereer ik te allen tijde.*

*Een andere Toevlucht heb ik niet,*

*De Sangha is voor mij de opperste Toevlucht.*

*Moge de kracht van deze Waarheid*

*Mij zegen brengen en geluk.*

# Week 7: Ritueel en devotie (4), de Zevenvoudige Poeja.

Tekst voor dit doel geschreven door Vadanya.

De Zevenvoudige poeja is, van de devotionele oefeningen die in Triratna gebruikt worden, de meest uitdagende. Het kan ook de meest lonende zijn. Het is een gevorderde beoefening die van ons vraagt om mentale staten uit te drukken waar we bijna zeker op dat moment niet aan toe zijn. De zevenvoudige poeja is een repetitie voor een rol die we eigenlijk nog niet willen spelen. Maar zoals bij iedere repetitie is het doel om ons voor te bereiden op wat komen gaat.

## De oorsprong van de poeja.

De woorden die we in de zevenvoudige poeja gebruiken komen uit een lang gedicht: de *Bodhicaryavatara*, de Gids voor het Pad tot Ontwaken. Het werd geschreven door de Indiase monnik Santideva, die rond het jaar 700 leefde. De zevenvoudige poeja schijnt echter al, een paar honderd jaar voordat Santideva zijn versie schreef, een belangrijke beoefening geweest te zijn. De verzen die we gebruiken werden door Sangharakshita uit een ongepubliceerde vertaling van de *Bodhicaryavatara* geselecteerd. Deze is, in tegenstelling tot de meer scholastische versies die gepubliceerd werden, er in geslaagd Santideva's *Sanskriet* gedicht op een ritmische wijze te vertalen die plezierig is om te reciteren. De *Bodhicaryavatara* is een echte *Mahayana* tekst en de zevenvoudige poeja heeft een duidelijke *Mahayana*

karakteristiek. Dit betekent dat het de nadruk legt op het *Bodhisattva* ideaal als spirituele oefening voor het welzijn van alle wezens en dat het een menigte Boeddha's en *Bodhisattva's* oproept ons door hun invloed te helpen. Het doel van de *Bodhicaryavatara* is om ons in de richting van het opkomen van de *Bodhicitta* te leiden, de zelfoverstijgende wil tot Verlichting.

## Een *Bodhicitta* oefening.

We hebben de *Bodhicitta* in het laatste deel van deel 4 van deze cursus besproken (je kunt het eventueel herlezen), maar omdat de zevenvoudige poeja in essentie een *Bodhicitta* beoefening is, kan het nuttig zijn er nog een paar woorden over te zeggen. We kunnen de *Bodhicitta* zien als een stroom van spirituele energie, een stroom van positieve wilsuitingen die groter is dan ieder individu, waar we ons op kunnen richten, ontvankelijk voor kunnen worden en uiteindelijk deel van kunnen worden en het kunnen uitdrukken. Deze stroom van positiviteit is wat de Boeddha's en *Bodhisattva's* motiveert maar het kan zich ook door ons manifesteren, op ons lagere niveau, als we onze kleine, zelfgerichte persoonlijkheid uit de weg halen. Door het spirituele leven zo te zien, krijgen we een ander perspectief op het boeddhistische pad dan hetgene waar we aan gewend zijn geraakt en die we opvatten als een zoektocht naar Inzicht. Het doel is hetzelfde. Inzicht houdt ook in dat we voorbij onze illusie van een afgescheiden zelf kijken naar een veel bredere visie van verbondenheid en 'onze kleine, zelfgerichte persoonlijkheid uit de weg halen' is zowel een voorbereiding als een uitdrukking van dit Inzicht. We moeten deze manier om naar het spirituele leven te kijken natuurlijk niet in een religieus dogma of een filosofische theorie veranderen, het is in essentie een poëtische visie, een creatieve mythe die ons spirituele leven een krachtige, verbeeldende context geeft. Het overwint

sommige van de nabije vijanden van boeddhistische beoefening, zoals de beoefening zien als een individualistische zoektocht naar plezierige geestestoestanden. Dat het een poëtische visie is, betekent niet dat het niet 'waar' is. De aard van de werkelijkheid is bijna zeker meer een visie of mythe dan een intellectuele theorie die in woorden uitgedrukt kan worden. Omdat het idee van de *Bodhicitta* meer poëtisch of mythisch is dan intellectueel wordt het waarschijnlijk het best door een beeld weergegeven. Het beeld van de Duizendarmige *Avalokiteshvara* geeft het goed weer. De *Bodhisattva* van het mededogen wordt hier weergegeven als een lichaam met duizend armen die ieder een verschillend werktuig vasthouden en ieder iets anders aanbieden om mensen te helpen zich te ontwikkelen. Iedere arm van *Avalokiteshvara* is verschillend maar eigenlijk zijn ze allemaal verbonden want ze drukken allemaal het gemeenschappelijk doel van de *Bodhisattva* uit. Door dit beeld te gebruiken kunnen we zeggen dat het uiteindelijke doel van de poeja is om ons te helpen onszelf aan te bieden als een van de vele armen van *Avalokiteshvara*.

## Een repetitie.

De zevenvoudige poeja neemt ons mee door een serie van geleide reflecties en visualisaties die een progressieve serie spirituele geestestoestanden genereren. Ieder van hen bouwt verder en volgt op logische wijze degene daarvoor op. Deze serie bereikt zijn hoogtepunt in het 'zichzelf beschikbaar stellen' deel als we ons overgeven aan de *Bodhicitta* en ons toewijden aan het kosmische project van de Boeddha's en *Bodhisattva's* door onze levens, talenten en bezittingen aan alle wezens te offeren.

De meesten van ons kunnen dit nu alleen in hun verbeelding doen. Er zijn woorden in het laatste deel van de poeja, en misschien daarvoor ook, die de meesten van ons niet met ons

hele hart kunnen herhalen. Maar we hoeven ons daar niet druk over te maken. De zevenvoudige poeja is een repetitie. We repeteren voor de rol van novice-*bodhisattva*, en kleden ons in een kostuum dat vele malen te groot voor ons is. Daar is niets oneerlijks aan. In ons spel als kinderen spelen we vaak dat we volwassenen zijn als voorbereiding om dat te worden. Als we de emoties van het laatste deel van de poeja repeteren, spelen we dat we naar ons volledige potentieel toegroeien. Dit helpt ons om dat in de toekomst ook te doen en het misschien zelfs nu op kleine schaal al te doen. Als we doorzetten zullen we uiteindelijk in staat zijn het laatste deel van de poeja met ons hele hart te reciteren. Dan zullen al onze problemen over zijn. Om een beeld van Santideva te gebruiken: we zullen de steen van de filosoof gevonden hebben die het zware lood van ons gewone leven in goud verandert.

## Verering.

*Met allerlei geurige en verrukkelijke bloesems*

*Van de mandarava, de blauwe lotus en de jasmijn,*

*En met prachtig gevulde bloemenkransen*

*Eer ik de grote wijzen*

*Zij die verering waardig zijn*

*Ik bewierook hen met wolken van wierook*

*Met hun zoete en doordringende geur*



*Ik offer hun allerlei vaste en vloeibare spijzen*

*En een keur van aangename dranken.*

*Ik offer hun met juwelen bezette lampen*

*Gedragen door een krans van gouden lotussen*

*En op de met parfum besprenkelde mozaïekvloeren*

*Strooi ik een grote hoeveelheid lieflijke bloemen.*

Om onszelf voor de invloed van de Boeddha's en *Bodhisattva's* te openen, dienen we ons eerst van hen gewaar te worden. In het eerste vers van de poeja nodigen we hen uit en vragen de *Bodhicitta* en zijn manifestaties om ons te bezoeken, om ons te helpen er gewaar van te zijn. We stellen ons voor dat we deze uitnodiging uitreiken door de zeven traditionele Indiase offeringen aan een geëerde gast te geven: bloemen, wierook, voedsel, water om te drinken, water om te wassen, het licht van lampen en parfum. Het is alsof we een beroemd persoon in ons huis verwelkomen, die we uitermate respecteren, wetende dat hij moe, hongerig, dorstig en stoffig van de reis zal zijn, die hij gemaakt heeft om ons te eren met zijn aanwezigheid. De Boeddha of *Bodhicitta* in onze geest uitnodigen is als het uitnodigen van een grote koning of koningin in een klein en arm appartement. Het minste wat we kunnen doen is ze datgene geven wat ze nodig hebben om zich comfortabel en welkom te voelen.

*Mandarava's* zijn grote, mythische bloemen, zo groot als wagenwielen en glanzend goudkleurig als de zon, die uit de hemel regenen als de Boeddha een bijzonder betekenisvolle lering geeft. We zijn dus met de eerste woorden van de poeja in een poëtische, mythische wereld, niet in de realiteit van de alledaagse wereld. We kunnen vanaf het begin in die geest met de poeja meedoen, we kunnen onze alledaags gezond verstand op vakantie sturen, ongelooft opschorten en een andere dimensie van ervaring binnen gaan. De meesten van ons hebben hier ervaring mee.

We kunnen genieten van literatuur, opera of films die iets uitbeelden dat anders is dan onze gewone wereld met zijn dagelijkse routine. We weten dat we niet hoeven te geloven dat wat we ervaren letterlijk waar is om onze verbeelding aan te spreken en onze emoties te veranderen. Met het bloemenoffer geven we 'prachtig gevulde bloemenkransen.' In India wordt iemand geëerd door hem/haar te omhangen met kleurrijke bloemenslingers en die traditie is nog heel levendig. Degenen die dit hebben ervaren, weten dat dit een duidelijke en zichtbare manier is om respect te betuigen en het geeft een vrolijke, feestelijke atmosfeer. Sangharakshita heeft benadrukt dat het deel dat Verering heet, ons niet alleen in een stemming van respectvol uitnodigen brengt maar ook een gevoel van schoonheid doet ontwaken. De ervaring van schoonheid is een van de manieren waarop we ons kunnen verbinden met iets dat hoger is dan onze alledaagse geest; het verfijnt het bewustzijn en maakt dat het naar een hogere staat van zijn neigt. Daarom is het nauw verbonden met *sraddha*. Als we een gevoel van schoonheid kunnen ervaren als de poeja begint, hebben we een stap genomen in de richting van de werelden van de Boeddha's en *Bodhisattva's* en zullen we het gemakkelijker vinden om onze intenties met die van hen op een lijn te brengen.

Om deze schoonheid op te roepen moeten we onze verbeelding gebruiken om de beelden die in Santideva's verzen opgeroepen worden zo levendig mogelijk te maken. We zien de *mandarava* en de andere bloemen in onze verbeelding in al hun kleurrijke uitbundigheid. We kunnen de wierook ruiken die ons herinnert aan prachtige plaatsen en hogere geestestoestanden. We kunnen ons verbeelden dat we bloemen strooien op een betegelde mozaiek in een prachtig, mythisch paleis, waar baldakijnen vol parels glinsteren boven prachtige pilaren die met edelstenen bedekt zijn en oprijzen van vloeren van helder, glinsterend crystal, zoals de *Bodhicaryavatara* zegt.

Maar het oproepen van schoonheid, zoals in de poeja gebruikt, komt uit de Indiase cultuur en spreekt mensen uit een andere cultuur en achtergrond niet altijd aan. Santideva gebruikt in zijn gedicht beelden van de natuur als offering aan de Boeddha's en *Bodhisattva's* en dit kan een meer toegankelijke toegang tot schoonheid zijn. We kunnen creatief zijn in onze benadering van de poeja, dus als beelden van wouden, bergen, de sterrenhemel of de zonsondergang beter voor je werken, gebruik die dan in je verbeelding aan het eind van het Verering deel en zie jezelf deze aan de Boeddha offeren.

Na Verering zingen we meestal de *Avalokiteshvara* mantra, terwijl degenen die willen aan de schrijn offeren. We roepen hier *Avalokiteshvara* op als de belangrijkste beschermer van onze poeja omdat Hij, van alle *Bodhisattva's*, het duidelijkst de *Bodhicitta* symboliseert.

## Begroeting.

*Zoveel atomen als er zijn*

*In alle Boeddhavelden in het universum*

*Zo vaak buig ik mij neer voor alle Boeddha's*

*Van het verleden, het heden en de toekomst*

*Voor de Saddharma*

*En voor de hoogste gemeenschap.*

*Ik eer alle stoepa's*

*En plaatsen verbonden met de Bodhisattvas*

*Vol respect begroet ik de Meesters*

*En allen die eerbied waardig zijn.*

Een begroeting in de poeja is een respectvolle begroeting in de context van de poeja, het betekent buigen met de handen respectvol samen gevouwen of misschien zelfs een volledige prostratie. We buigen voor de Boeddha's en *Bodhisattva's* die we bij Verering met respect in onze ervaring uitgenodigd hebben. Door te buigen erkennen we dat de *Bodhicitta* groter is dan wij en dat de Boeddha's en *Bodhisattva's* boven ons staan. Als we denken dat ons kleine, individuele zelf even belangrijk is als de *Bodhicitta*, kunnen we ons er niet voor openstellen. Als we denken dat we op gelijke hoogte zijn met de Boeddha's en *Bodhisattva's*, kunnen we niet ontvankelijk zijn voor hun invloed. Als we zo denken, zitten we vast in kleingeestige arrogantie en de ruime uitgestrektheid, die een boeddhistische leraar 'Grote Geest' genoemd heeft, past niet in die beperkte

ruimte. Om ons ervan te bevrijden en ruimte te maken voor iets groters dan we nu zijn, zodat deze onze geest binnen kan komen, buigen we. We verbeelden ons dat we zo veel buigen als er atomen in ‘de duizend miljoenen werelden’ zijn. Als we deze buigingen één voor één zouden maken, zou de Begroeting heel lang duren. Maar traditionele commentaren raden ons aan, als we deze regels zeggen, ons voor te stellen dat er een piepkleine replica van ons in ieder atoom in het universum is en dat zij allemaal tegelijk buigen. Zo kunnen we onszelf als het universum zien en het universum als onszelf en buigen we voor de hoogste waarden die dat universum bevat. Door dit beeld stappen we uit onze kleingeestige identificatie met een menselijk wezen en identificeren ons met iets veel groters. Dit is natuurlijk nog steeds fictie en we moeten ons niet teveel door dit abstracte idee laten meeslepen. We kunnen deze eerbetuiging concreter maken en het verbinden met onze huidige ervaring. De verzen van de poeja brengen ons geleidelijk weer met beide benen op de grond en vragen ons om voor concretere en dagelijkse manifestaties van de *Bodhicitta* te buigen. Eerst buigen we voor ieder van de drie Juwelen. (*De Boeddha's van de drie tijden zijn de Boeddha's van het verleden, het heden en de toekomst. Saddharma betekent de echte, ware Dharma en de uitmuntende gemeenschap is natuurlijk de Sangha.*) Dan buigen we voor alle schrijnen en plaatsen waar de *Bodhisattva's* geweest zijn. We kunnen ons echte schrijnen of pelgrimsplaatsen, waar we geweest zijn, in herinnering roepen en daarvoor buigen. Dan buigen we ook voor de leraren, waaronder ook belangrijke figuren uit het verleden van de boeddhistische traditie. Maar we kunnen ook voor Sangharakshita buigen en iedere andere leraar of spirituele vriend die ons op onze weg heeft geholpen. Tenslotte buigen we voor iedereen die eerbied waardig is. We drukken ons respect voor alle Dharma beoefenaars uit, speciaal degenen waarvan we weten dat ze verder op het pad zijn dan wij. We kunnen ook mensen die met ons in de meditatie ruimte bij de poeja zijn, erbij nemen. Bij het begin van de Begroeting,

als we de *mantra* zingen, hebben we de gelegenheid om met ons lichaam eerbied te betuigen aan onze idealen door te buigen voor de schrijn en misschien zelfs een volledige prosternatie te doen. Wat passend is hangt af van ons eigen gevoel en de context. Sangharakshita zegt: *‘Sommige mensen reageren sterk op de prosternaties, in het bijzonder mensen die een poeja voor de eerste keer meemaken. Dus moeten we een beetje voorzichtig zijn met prosternaties en niet alleen rekening houden met onze eigen devotionele gevoelens maar ook de gevoeligheden van anderen die aanwezig zijn. Maar een of andere vorm van fysieke begroeting is belangrijk als we onze emoties volledig mee willen nemen in dit deel en vanuit Begroeting verder willen gaan.’*

## Toevlucht nemen.

*Op ditzelfde moment*

*Neem ik mijn toevlucht*

*Tot de machtige Beschermers*

*Die zich inzetten voor het welzijn van de wereld*

*De Overwinnaars die alle leed vernietigen.*

*Met heel mijn wezen neem ik mijn toevlucht*

*Tot de Leer die Zij hebben verwezenlijkt*

*En die de angst voor de kringloop van het bestaan teniet doet.*

*En in volle overgave neem ik mijn toevlucht*

*Tot de gemeenschap van de Bodhisattva's*

Het heeft geen zin om de stroom van positieve intentie te bewonderen, die de *Bodhicitta* eigenlijk is, tenzij we bereid zijn in overeenstemming ermee te leven inplaats van op een manier die ons ermee in conflict brengt. Het heeft geen zin de Boeddha's en *Bodhisattva's* te vereren tenzij we bereid zijn hun advies ter harte te nemen. Het volgende stadium is dan voor Toevlucht gaan, onze bewondering voor het ideaal leidt naar een toewijding eraan en een voornemen, een belofte om naar het ideaal te leven en het te beoefenen. We verbinden ons vol toewijding aan de Drie Juwelen, we verbinden ons vol toewijding om op een zodanige manier te oefenen dat het ons helpt te groeien zodat we het ideaal dat we bewonderen steeds meer uitdrukken.

Dus gaan we voor Toevlucht, op ditzelfde moment, en als we het menen zullen we er nu uit willen handelen, en het niet uitstellen tot later. Nu is de enige tijd die er is. In het vers van Santideva gaan we eerst voor Toevlucht naar de Beschermers, in plaats van alleen naar de historische Boeddha Shakyamuni. Dit geeft weer hoe de Boeddha toevlucht in het *Mahayana* wordt gezien. Daar wordt het Boeddha principe weergegeven als zich manifesterend in vele archetypische Boeddha's en *Bodhisattva's*.

Maar waarom zijn deze Boeddha's Beschermers? Hoe bewaken ze het universum? En hoe kunnen we zeggen dat ze het lijden overal overwinnen, als er duidelijk nog zoveel lijden in de wereld is?

Sangharakshita zegt: *'dat de Boeddha's genoemd worden als Beschermers betekent niet dat ze het universum op dezelfde manier bewaken als God wordt geacht te doen of dat ze ons tegen wereldse rampen beschermen. Het betekent dat ze de weg naar Verlichting open houden.'*

Vanuit een boeddhistisch perspectief is Ontwaken de enige manier om uiteindelijk lijden te overwinnen. De Boeddha's overwinnen het lijden omdat ze wezens, die ontvankelijk zijn voor hun invloed, helpen in de richting van Verlichting te gaan, waar ze ook mogen zijn. Ze beschermen degenen, die volgens hun advies beoefenen, tegen negatieve geestestoestanden en lagere bestaanswerelden, niet tegen wereldse tegenslag.

Samen met voor Toevlucht gaan naar de Boeddha verbinden we ons ook vol toewijding aan de Dharma die ze hebben verwezenlijkt en aan de Sangha, die hier 'grote hoeveelheden *Bodhisattva's*' genoemd wordt. Dit is hoe het *Mahayana* de *Arya Sangha* beschrijft, of Edele Sangha, de gemeenschap van hen in wie de *Bodhicitta* is gemanifesteerd. Maar zoals Sangharakshita zo vaak heeft gezegd is het onderscheid tussen deze *Mahayana* Edele Sangha en de Stroombetreders, *Arahants* enzovoort van de *Hinayana*, het 'lagere voertuig' een vals onderscheid. Wat de *Bodhisattva's* van de *Arahants* onderscheidt, zoals vaak gezegd wordt, is dat de eersten beoefenen voor het welzijn van allen, in plaats van alleen zichzelf te bevrijden, zoals van de *Arahants* gezegd wordt. Maar iedereen die een zekere mate van Inzicht heeft bereikt door middel van welk 'voertuig' van Boeddhisme dan ook, heeft voorbij het onderscheid tussen zelf en ander gekeken en is gemotiveerd door zorg voor anderen en ook voor zijn eigen welzijn.

Na de Toevlucht nemen sectie uit de *Mahayana Bodhicaryavatara* zingen we gewoonlijk de Toevluchten en voorschriften in het *Pali*, de taal van de *Hinayana Theravada* school en onderstrepen daarmee dat er geen verschil is in de betekenis van voor Toevlucht gaan in deze twee belangrijke stromingen in het Boeddhisme. Het is van bijzondere betekenis dat we de voorschriften op dit punt zingen, omdat ze ons praktische richtlijnen geven over hoe we ons gedrag in lijn kunnen brengen met het positieve en zo ontvankelijk worden voor positieve invloeden. In de mate waarop ons leven niet overeenkomt met de voorschriften, zullen we ons afsnijden van de invloed van de stroom van positieve intentie, die duidelijk zichtbaar is bij gevorderde beoefenaars van de Dharma. Ons toewijden aan een vaardig en ethisch leven is de logische volgende stap, nadat we deze eerbiedwaardige wezens in onze omgeving hebben uitgenodigd en ze hebben vereerd.

## **Bekentenis van het tekort schieten.**

*Door mijn onwetendheid en dwaasheid*

*Heb ik verkeerde dingen opgehoopt*

*Kwaad in de wereld van de dagelijkse ervaring*

*En ook kwaad in het begrip en het oordeel.*

*Dat alles maak ik openbaar*

*Voor het aangezicht van de Beschermers*

*De handen gevouwen*

*Bevreesd voor het lijden*

*Mij telkens ter aarde werpend.*

*Mogen de Leiders mijn fouten kennen zoals ze zijn*

*Beschermers, ik beloof*

*Dat ik deze noodlottige daden*

*Niet meer zal begaan.*

We kunnen, doordat we ons met volle toewijding met de voorschriften verbonden hebben, ons pijnlijk bewust worden van alle keren waarop we ze niet beoefenen. We kunnen misschien de gewoonten zien die ons in ons beperkte perspectief vasthouden. We kunnen de patronen zien die voorkomen dat we een hand van *Avalokiteshvara* worden. Het is goed om te erkennen dat het zo is in plaats van het onder het tapijt te vegen. We dienen de obstakels te gaan zien die in de weg staan, anders zal onze beoefening op een illusie gebaseerd zijn. Dus is confessie het volgende stadium van de poeja, we erkennen de onvaardige neigingen die ons van hogere staten weghouden. We spreken onze spijt uit over de acties die er het gevolg van waren en nemen ons voor om in de toekomst anders te handelen.

Het woord ‘confessie of bekentenis’ brengt, jammer genoeg, een negatieve reactie teweeg bij sommige mensen meestal vanwege associatie met het christendom. Maar dit is geen confessie in de

zin van het christendom, we vragen niet om vergeving omdat we ongehoorzaam waren aan God, we erkennen eenvoudig de realiteit van onze huidige staat en motiveren ons om er iets aan te doen. Het gebruik van het woord 'kwaad' kan ons herinneren aan het christendom maar we moeten ons hierdoor niet laten afleiden. We hebben allemaal een hoop negatieve neigingen opgebouwd door onze onvaardige handelingen, die uit onwetendheid en dwaasheid kwamen. Deze handelingen zijn 'kwaad in de wereld van het dagelijks ervaren' en de misleidende gezichtspunten die tot deze handelingen hebben geleid zijn 'kwaad in het begrip en het oordeel.' We erkennen dit allemaal met onze handen eerbiedig opgeheven. We zien onszelf in de aanwezigheid van de Boeddha's en *Bodhisattva's*, de Beschermers. Het helpt als we ons voorstellen dat we een bekentenis doen voor de Boeddha's en *Bodhisattva's* en onszelf te zien alsof we door hun ogen kijken. Aan de ene kant kan het helpen om onze gebreken helderder te zien; aan de andere kant kan het zelf-haat of een hard oordeel verjagen. De Boeddha's begrijpen waarom we zijn zoals we zijn en hun antwoord is volledig mededogen.

Sangharakshita zegt over de volgende regel: *'en bevreesd voor het lijden' dat sommige mensen zich erg oncomfortabel voelen door deze zin, misschien worden ze herinnerd aan de hel en verdoemenis preken. Het is echter niet de Boeddha die het lijden over ons brengt, maar onze eigen kwade daden die aan de wet van karma onderhevig zijn. Er is hierbij geen sprake van oordelen, wraak of straf. De houding van de Boeddha naar ons toe zal er altijd een zijn van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen. Je herinnert jezelf er alleen maar aan dat onethische handelingen onplezierige gevolgen hebben. Soms hebben mensen tegen me gezegd dat ze helemaal niet bang voor lijden zijn. Als dit echt waar is, kan dat alleen maar door een gebrek aan verbeeldingskracht komen.'*

Tot zover Sangharakshita.

We vragen de Leiders om dit vriendelijk te ontvangen, niet omdat we om vergeving vragen, maar om zijn vele fouten. In de ogen van een Boeddha zal iedere confessie die we doen doortrokken zijn van niet gewaar zijn en zelfs misleiding maar we kunnen er op vertrouwen dat ze hiernaar kijken met vriendelijke ogen. Tenslotte nemen we ons voor onze onvaardige patronen niet meer te herhalen, zodat we verder kunnen.

## Blijdschap om verdienste.

*Ik verheug mij vol blijdschap*

*Over het goede dat door alle wezens is verricht*

*En dat het lijden van het bestaan tot rust brengt*

*Mogen zij die ongelukkig zijn blijvend gelukkig worden.*

*Ik verheug mij over de bevrijding*

*Die levende wezens bereiken*

*Uit het lijden van de kringloop van het bestaan.*

*Ik verheug mij over de aard van de Bodhisattva*

*En van de Boeddha*

*Zij zijn Beschermers.*

*Ik verheug mij over het opkomen van de wil tot Verlichting*

*En over de Leer*

*Deze zijn dragers van het geluk van alle wezens*

*En vormen de kern van het welzijn van allen.*

Als we echt besloten hebben om onze onvaardige handelingen achter ons te laten, kunnen we na de Bekentenis sectie een gevoel van opluchting en lichtheid ervaren. Als we echter een zwaar gevoel ervaren, al het werk ziende dat nog gedaan moet worden, dan kunnen we in het volgende deel van de poeja onze stemming verlichten door ons te richten op het positieve inplaats van wat verandering nodig heeft. Onze onvaardige patronen zijn slechts een deel van het hele beeld. Er is ook een heleboel goedheid in de wereld en in onszelf. We roepen de positieve kwaliteiten van andere mensen in onze herinnering terug, en ook de onze, en we verheugen ons er in. In de Begroeting begonnen we op het hoogste, meer algemene niveau en werkten naar concrete bijzonderheden toe. In Blijdschap om verdienste doen we het tegenovergestelde. We beginnen met het in onze herinnering terughalen van de vele alledaagse manifestaties van positieve intentie die we om ons heen zien, 'het goede dat door alle wezens wordt verricht', en we verheugen ons erin. We denken er ook aan dat al deze vaardige handelingen de mensen die ze uitvoeren niet beschadigen, in

feite zijn ze de bron van hun enig echt geluk. Door zulke acties beëindigen mensen geleidelijk het lijden van het ronddraaien op het Levenswiel ten gevolge van haat, hebzucht en onwetendheid. We kunnen hier dus blij over zijn: 'ik verheug mij over de bevrijding, die levende wezens bereiken, uit het lijden van de kringloop van het bestaan'.

Vanuit zulke dagelijkse manifestaties van vaardig handelen, gaan we naar 'de aard van de *Bodhisattva's* en de Boeddha'. We kunnen aannemen dat dit de *Bodhicitta* betekent, die hun ware aard is. We kunnen ons de *Bodhicitta* voorstellen als de stroom van energie achter alle positieve acties. We verheugen ons in 'het opkomen van de wil tot Verlichting', de manifestatie van de *Bodhicitta* in de geest van levende wezens. En we verheugen ons in de Leer, de Dharma, en denken eraan dat de *Bodhicitta* en de Dharma de bron van echt geluk zijn, zij zijn 'dragere van het geluk van alle wezens en vormen de kern van het welzijn van allen.' Blijdschap om verdienste vertegenwoordigt een belangrijk stadium in het proces van ontvankelijkheid voor de *Bodhicitta*, net zoals het zelfonderzoek in de confessie sectie ons ontvankelijk maakt. We verheugen ons in het succes van de *Bodhicitta* en dat is een belangrijk aspect van onze vereenzelviging met iets dat groter is dan wij. Als we een voetbal team ondersteunen, vereenzelvigen we ons met hen en zijn we blij met ieder doelpunt. We beginnen dus als een supporter van de *Bodhicitta* en we zijn blij met het succes ervan. We zijn blij met alle vaardige acties, door wie dan ook, en alle positieve kwaliteiten, van wie ook. Maar we willen niet alleen een supporter van de *Bodhicitta* blijven, we willen meespelen. Als we in een sportteam spelen, zullen we niet alleen juichen als we zelf gescoord hebben, maar ook bij ieder ander van ons team. Zelfs als we een onbelangrijke speler in het team van de *Bodhicitta* zijn, houden we ons niet alleen bezig met onze eigen spirituele vooruitgang, onze eigen meditatie, ons eigen Inzicht. We kijken naar en verheugen ons in de spirituele vooruitgang

van iedereen, de verdienste van iedereen, het Inzicht van iedereen. Als andere mensen inzichten hebben of positieve kwaliteiten ontwikkelen, is het alsof we het zelf gedaan hebben. Het stopt ons niet om er ook naar te streven, we zijn lid van een team en de gezamenlijke inspanning is het belangrijkste, niet ons persoonlijke succes. Door ons te verheugen in alle manifestaties van de *Bodhicitta*, beginnen we ons ermee te vereenzelvigen, eerst als supporter en later als een actieve deelnemer in het ‘team.’ We zijn niet langer alleen bewonderaars van de Boeddha’s en *Bodhisattva’s*, we beginnen ons te vereenzelvigen met het project waar ze mee bezig zijn en willen eraan deelnemen.

## Verzoek en smeekbede.

*Met gevouwen handen*

*Smeek ik de volmaakte Boeddha’s van alle hemelstreken*

*Dat Zij het licht van de Leer mogen ontsteken*

*Voor allen die verblind dwalen in de afgrond van het lijden.*

*Met gevouwen handen*

*Bid ik de Overwinnaars die naar het Nirvana verlangen*

*Dat zij eeuwig in deze wereld mogen blijven*

*Opdat deze niet in duisternis geraakt.*

In Verzoek en smeekbede stellen we ons voor dat we de Boeddha’s vragen in deze wereld te blijven om de Leer te onderwijzen en hun positieve invloed te gebruiken. We vragen ze om ‘het licht van de Leer te ontsteken voor allen die verblind dwalen in de afgrond van het lijden’, onszelf meegerekend. Dit deel verwijst naar een verhaal waarin de Boeddha blijkbaar een keus had tussen het uiteindelijke *Nirvana* binnengaan en op aarde blijven om te onderwijzen en het eerste koos omdat hem niet gevraagd was om te blijven. Het is ook verbonden met het idee dat het volgen van het *Bodhisattva* pad een besluit betekent om de gelukzaligheid van *Nirvana* niet binnen te gaan, maar volledige Verlichting uit te stellen om andere wezens te helpen. Dit is eigenlijk een dichterlijke metafoor en we hoeven het niet letterlijk te nemen. Het wijst erop dat degenen die het *Bodhisattva* pad volgen geen gelukzaligheid voor henzelf alleen zoeken maar hun beoefening in een veel groter perspectief zien. Het betekent niet dat ze Verlichting hebben uitgesteld, het betekent dat ze het niet om zelfzuchtige redenen willen, en dat maakt het waarschijnlijker dat het opkomt.

De Boeddha’s hoeven niet gevraagd te worden hier ‘voor eeuwig’ te blijven. Zij doen dat omdat het bij hun mededogende aard hoort. Het doel van dit deel is niet om de Boeddha’s te overtuigen iets te doen wat ze eigenlijk niet willen, het doel is om uitdrukking te geven aan onze ontvankelijkheid voor hen. Het vermogen van de Boeddha’s om te onderwijzen is van ons afhankelijk. Ze kunnen hun invloed op ons niet afdwingen, we moeten openstaan voor hun onderwijs. Dit helpt ons onszelf eraan te herinneren om het geschenk van de Dharma te vragen inplaats van de Boeddha’s te beïnvloeden. We kunnen denken dat we, als Boeddhisten, natuurlijk willen dat de Boeddha’s onderwijzen en ons beïnvloeden. Natuurlijk zijn we ontvankelijk. Maar jammer genoeg is dat niet zo. Heel vaak komen we naar de Dharma met een geest vol van tevoren bedachte ideeën en meningen, persoonlijke voorkeuren en



afkeren. We willen dat de Dharma zich ertussen voegt. We willen dat de *Bodhicitta* zich voegt naar onze conditionering, inplaats van ons van onze conditionering te bevrijden zodat we open kunnen zijn voor de *Bodhicitta*. De leer van de Boeddha's zal zich niet comfortabel in de wereldse gezichtspunten van een cultuur of tijd schikken, ook niet in de onze. Om ontvankelijk te zijn naar de Boeddha's toe hebben we een open geest nodig, een geest die open is voor ideeën die dwars door wat ons geleerd is heen gaan, door wat de media zeggen en door wat al onze niet-boeddhistische collega's en vrienden voor waarheid aannemen. Als we de Boeddha's vragen om te onderwijzen, geven we aan dat we bereid zijn dwars door het oerwoud van ideeën die we meegekregen hebben, te gaan. We zijn bereid terug te gaan naar de radicale eenvoud van de waarheid.

Het Verzoek en smeekbede gedeelte wordt gewoonlijk gevolgd door het lezen van een boeddhistische tekst. We hebben uiteindelijk om een lering gevraagd. De tekst zou, normaal gesproken, de stem van de Boeddha moeten zijn, wat in het *Sanskriet* de *Buddhavaca* genoemd wordt. Het betekent dat de tekst van canonieke oorsprong is. De lezing wordt gewoonlijk gevolgd door de Hartsoetra, die we gezamenlijk opzeggen. Volgens het *Mahayana* bevat de Hartsoetra het hart, of de essentie, van de Dharma. We zullen verderop in de cursus uitgebreider naar de Hartsoetra kijken. Het is de moeite waard nu iets te zeggen over de *mantra* waarmee de Hartsoetra wordt afgesloten, de *mantra* van de Perfecte Wijsheid of *Prajnaparamita*. We kunnen dit vertalen als: Gegaan, gegaan, voorbij gegaan, volledig voorbij gegaan, wat een Ontwaken. Wonderbaarlijk! (Het woord '*svaha*', het laatste woord, is een uitdrukking van viering en verwondering, een woord dat een Amerikaanse auteur vertaald heeft met Wow!) Als we iets verder zijn gegaan dan ons gewone beperkte gezichtspunt en een beetje van dit Wow! hebben ervaren, zullen we klaar zijn voor wat er na komt: zichzelf beschikbaar stellen.

## Zichzelf beschikbaar stellen.

*Ik hoop dat ik door mijn verdiensten*

*Het lijden van alle wezens tot rust kan brengen*

*Ik doe afstand van mijn levens*

*Van mijn bezittingen*

*Van al mijn verdiensten in verleden, heden en toekomst*

*Zonder enige spijt*

*Omwille van het welzijn van allen.*

*De elementen aarde, water, vuur en wind*

*Stellen zich op velerlei manier in dienst*

*Van de ontelbare aantallen wezens*

*Die het eindeloze universum bevolken*

*Op dezelfde wijze wil ik op velerlei manier*

*Levenssubstantie zijn*

*Voor alle wezens in het universum*

*Totdat allen verlost zijn.*

We komen nu bij het hoogtepunt van de zevenvoudige poeja, waarin we ons voorstellen dat we ons openstellen voor de *Bodhicitta* en uitdrukking geven aan onze wens om de Boeddha's en *Bodhisattva's* te helpen met hun taak het universum te Verlichten, tot het welzijn van alle wezens. De poeja begon met een relatief kleine gave, een offergave, en het komt daar weer terug en eindigt met een buitengewone daad van vrijgevigheid: het geven van onszelf.

Dit begint met het weggeven van 'van al mijn verdiensten in verleden, heden en toekomst, zonder enige spijt, omwille van het welzijn van allen.' Dit vraagt enige uitleg. Verdienste (*Sanskriet: punya*) is een metafoor die overal in de boeddhistische traditie gebruikt wordt. Het staat voor spirituele energie en positieve karaktereigenschappen die het gevolg zijn van vaardig handelen en spirituele beoefening. Soms wordt het gezien als een soort betaalmiddel, zoals geld, dat we kunnen sparen voor de toekomst, zelfs uit kunnen geven of weggeven. Verdienste geeft geluk, spiritueel succes en zelfs wereldse voorspoed. Het spirituele leven kan zo gezien worden vanuit zelfzuchtige gedachten, als een proces van het vergaren van verdienste voor je eigen voordeel. Het *Mahayana* Boeddhisme ging hier tegenin door te benadrukken dat we niet moeten proberen verdienste op te bouwen voor onszelf alleen, maar het weg te geven, en het te wijden aan de vooruitgang van alle wezens. En we genereren nog meer verdienste door het weg te geven. Dit 'weggeven van verdienste' verwijst eenvoudig naar het feit dat we, ideaal gezien, de Dharma niet alleen voor onszelf beoefenen, maar dat we de positieve kwaliteiten die het ons geeft voor onszelf zowel als voor anderen kunnen gebruiken. Door aan de poeja deel te nemen hebben we een hoeveelheid verdienste verworven, dus kunnen we, als het eerste stadium van het geven van onszelf aan alle wezens, deze verdienste weggeven. Maar we geven niet alleen de verdienste op die we net hebben verdiend, we geven al onze verdienste op, onze verdienste 'van

verleden, heden en toekomst'. Dat betekent de verdienste van al onze vaardige handelingen met lichaam, spraak en geest. We geven onze bezittingen. We zien ze niet langer als alleen voor onszelf maar dragen ze aan de Boeddha's en *Bodhisattva's* op. En misschien het meest uitdagend: we geven 'mijn persoonlijkheid door alle eeuwen heen' weg (in het Nederlandse poejaboek vertaald als levenssubstantie). We houden ons niet langer vast aan het afhankelijke, geconditioneerde zelf dat we zijn geworden, met zijn last van gewoontes, meningen en persoonlijke voor- en afkeuren. We geven dit oude zelf op om ruimte te maken voor iets groters. Als we datgene dat ons vasthoudt in een beperkt idee van onszelf, losgelaten hebben, dan spreken we in het laatste deel van de poeja de hoop uit dat we zoals de vijf traditionele elementen kunnen worden – aarde, water, vuur, lucht en ruimte – die overal onbeperkt in doordringen en 'zich op verlei manieren in dienst stellen van de ontelbare aantallen wezens'. We willen deel uitmaken van dat wat de ontelbare wezens onderhoudt omdat de elementen alle wezens onderhouden. En we spreken de vastberadenheid uit om deze houding vol te houden zolang als nodig is, 'totdat allen verlost zijn.' Dit laatste deel van de poeja is een repetitie voor de spirituele dood die de weg naar wedergeboorte, zoals we het opkomen van de *Bodhicitta* noemen, zal openen. Het is in het bijzonder relevant voor de laatste twee stadia in Sangharakshita's beschrijving van het proces van spirituele ontwikkeling: spirituele dood en spirituele wedergeboorte. Maar de meesten van ons zijn daar nog niet. We hebben waarschijnlijk nog werk te doen in de eerste twee stadia van dit proces, integratie en de ontwikkeling van positieve emotie. Dit betekent niet dat de zevenvoudige poeja niet belangrijk voor ons is. We kunnen volledig deelnemen aan de eerdere stadia en we kunnen beginnen met ons te openen voor de emoties die in dit laatste stadium beschreven worden. Sangharakshita zegt: '*degenen die nog niet zo ver zijn kunnen toch alvast een*

*voorproefje van de Bodhicitta krijgen, zelfs als het geen volledig opkomen is. Zij kunnen in de geest van de Bodhicitta handelen voor zover ze daartoe in staat zijn. Zoals de Bodhisattva er naar streeft om mensen uit het hele universum ondersteuning te geven, zo kan je op je eigen niveau ernaar streven het Bodhisattva ideaal te beoefenen. Dat zal op natuurlijke wijze het geven van ondersteuning inhouden aan degenen in je onmiddellijke omgeving, je spirituele gemeenschap. Als je niet ondersteunend bent, als je de spirituele gemeenschap als geschikte plaats voor alleen je eigen ontwikkeling beschouwt, leef je meer in overeenstemming met de beperkte interpretatie van het Arahant ideaal. Gezien in zijn beperkte, extreme vorm, wordt dit ideaal zelf-ondermijnend, want je kunt jezelf niet echt helpen zonder anderen te helpen. Als je denkt in termen van jezelf helpen met uitsluiting van anderen, heb je een erg rigide idee van zelf en de ander en zolang dat vastzittende idee er nog is, kan je niet tot Verlichting komen.'*

## Afsluitende *mantra's*.

De poeja eindigt gewoonlijk met de *Padmasambhava mantra* die gezamenlijk wordt gezongen, gevolgd door een serie afsluitende *mantra's* die drie keer achter elkaar gezongen worden in voorzeggen en nazeggen. De figuren die door deze *mantra's* worden opgeroepen zullen later worden besproken, maar ondertussen wil je misschien wel meer weten over degenen die je aantrekken. Probeer ze eens voor je ogen te zien als je zingt, en hun aanwezigheid te voelen.

De poeja eindigt uiteindelijk met het woord *shanti*, (*Sanskriet* voor vrede), drie keer herhaalt. Vaak is er aan het einde van de poeja een diep gevoel van vrede, alsof er iets krachtig en mysterieus aanwezig is geweest en een echo ervan in de geest van

de deelnemers is achtergebleven. Je kunt dit als een uitstekende tijd om verder te mediteren ervaren.

## Vragen voor reflectie en discussie.

- Wat zou je willen offeren om de Boeddha's en *Bodhisattva's* in je gewaarzijn uit te nodigen, als alle praktische beperkingen zijn opgeheven en je kon geven wat je het mooiste vindt?
- Gebruik je je verbeelding in de poeja of wordt je voornamelijk door de woorden geraakt, of door het zingen, of zelfs door je houding?
- Hoe voel je je als je buigt voor de schrijn en een offergave geeft? Voel je weerstand? Heeft het een effect op je emoties en geestestoestand?
- Voel je je na het Bekentenis van het tekortschieten lichter of zwaarder? Of doet het je niets? Denk je dat wroeging en spijt over gedane onvaardigheid je spirituele vooruitgang helpt of hindert?
- Kijk deze week eens om je heen naar vaardig gedrag en positieve kwaliteiten in mensen die je tegenkomt, en waar je je in kan verheugen. Kies een paar voorbeelden en deel ze met de groep.
- Als je de historische Boeddha vandaag zou ontmoeten, wat zou je tegenhouden om volledig open te zijn voor zijn advies? Wat zou je moeten loslaten om volledig open te kunnen zijn voor zijn onderwijs?

- Kijk je uit naar een zevenvoudige poeja of neig je er toe het te vermijden? Geniet je van de poeja als je wel deelneemt? Hoe voel je je aan het eind van een poeja?