



Dagelijkse beoefening van Zen – rituele momenten van her-innering

Je bestaan als spiritueel pad leren kennen, ervaren en voorleven vraagt om dagelijks onderhoud – momenten waarop je jezelf herinnert waar je bent, wat je bent en met wie je bent. Her-inneren, dat wil zeggen, opnieuw verinnerlijken wat is. Onze wezensaard doordringt het universum en wordt hier en nu ervaren. Hier en nu kunnen we ons enige keren op een dag daartoe bekennen – alleen of in een groep. Het blijft een beoefening voor ons als individueel persoon steeds weer onszelf over te geven aan wat 'is' – wat ons en alles voortbrengt, bindt en vereend. Die beoefening kan op diverse wijzen plaatsvinden – enerzijds via spirituele rituelen en liturgie en anderszins in het oefenen om door de dag de zintuigen alert en open te houden en terug te komen in je lichaam – immers, het Koninkrijk Gods in u. Het is mij nader dan ik mijzelf – waar ik me met wie ook bevind, ongeacht wat ik doe of wat er gaande is.

Een thuisaltaar inrichten

Creëer thuis op een eigen en rustige plek een altaar. Op een altaar staat een beeld van de Boeddha of van een de bodhisattva's. Ervoor staat een kommetje met water en een kommetje gevuld met fijn zand of rijst waarin een wierookstokje kan staan. Rechts staat een kaars en links staan bloemen of een plant. Het water, de wierook, de kaars en de bloemen belichamen de vier elementen - water, lucht, vuur en aarde.

De inrichting kan geleidelijk plaatsvinden. Belangrijk is dat het elementen bevat die voor jouw spreken, van betekenis zijn. Er kunnen ook foto's van dierbaren op je levensweg geplaatst worden. Een altaar helpt ons in het onderhouden van toewijding, de discipline, de juiste houding en alertheid – het wekt de ervaring van de heilige sfeer waarin we staan, de sfeer die ons leven op elke plek waar we zijn kenmerkt. Het is een belangrijke herinnering aan onze intentie om het goede te doen, het kwade te laten en onze geest te onderhouden en in harmonie te leven met alles en iedereen. Schenk aandacht aan het altaar, draag er goed zorg voor.

Zazen in de ochtend

Zazen begint niet met het zitten op een kussen maar vindt plaats overal waar je bent, in alles wat je doet en denkt. Sta in de ochtend een uur eerder op dan anderen in huis. Schenk jezelf ruimte en tijd om op een kalme wijze zazen op een kussen of bankje te beoefenen.



Leg een mat voor het altaar en plaats daarachter een zitkussen, bankje of stoel. Brandt de kaars, steek een wierookstokje aan, breng het naar je voorhoofd en laats het dan in het kommetje. Maak vervolgens drie (volle of staande) buigingen – handen in gassho en bij de volle buiging het voorhoofd zacht de mat raken en de handen open boven de oren – zo verheffen we de Boeddha boven onszelf uit.

Neem plaats op je kussen, bankje of stoel – schenk aandacht aan je houding – zit rechtop en oprecht – de rug licht gestrekt, hoofd wat naar achteren, kin naar de borst – schouders ontspannen, armen los langs het lichaam, handen in een mudra of los ene open op de bovenbenen – adem zoals het gaat, gedachten laten komen en gaat en als je merkt dat je wegdrijft, keer je terug naar ‘hier’, in je lichaam. Uiteindelijk alles zo laten, niet iets doen - heel stil zitten.

Zazen is gelatenheid oefenen en belichamen – de Dharma’s ongemoeid laten - verschonen en vrijwaren van wat ik ervan vind. Zazen is wekken wat ‘is’ en dit uiteindelijk in het alledaagse leven ook belichamen en voorleven.

Enkel zitten is shikantaza – zitten zonder waarom. In het alledaagse leven beoefenen we in alles ‘leven zonder waarom’.

Je kan een of twee zazen-perioden doen van elk 25 minuten. Doe je er twee, dan doe je tussendoor 5 tot 10 minuten kinhin (zazen in een langzaam lopende beweging). Rond je zitperiode(s) af met wederom drie buigingen. En eventueel het reciteren van een tekst – bijvoorbeeld het vers van

De service

Je kan thuis liturgie beoefenen, in de vorm van een service, een dienst. Je ontsteekt een kaars, brandt een wierookstokje en maakt drie buigingen.

Je kan een tekst ‘chanten’ – in jezelf, op zachte toon of luid – al naar gelang de omstandigheden en mogelijkheden. Denk aan het Vers van de Belichaming van Mededogen of aan het Hart Soetra. Met het Vers voor de Familie Herdenkings Dienst brengen we eer aan overleden dierbaren, met het Vers voor de Heling en Genezing aan zieke dierbaren. De Gatha voor de Maaltijd (langere en korte versie) herinneren we onszelf aan het gegeven dat het ontvangen en nuttigen van voedsel niet vanzelfsprekend is. In veel gevallen kopen we voedsel in winkels, voedsel wat van (landbouw)bedrijven dichtbij en ver weg komt, voedsel dat wordt getransporteerd in voertuigen en over wegen - van groei, tot oogsten en verwerking, transport en verkoop - ketens waar ontelbare personen zorg dragen voor de diverse fasen.

Het is van belang dat de recitatie en chanting van Verzen en Gatha’s met heel het hart wordt gedaan, alleen dan zullen de hun kracht en betekenis vrijgeven en doorwerken in het dagelijkse leven.



Vers voor de Familie Herdenkings Dienst

In het offeren van bloemen, licht en wierook
schenken wij op deze dag van Herdenking
de verdienste aan
moge de bloem van de Dharma bloeien
en laat ons tezamen de Boeddhaweg realiseren

Vers voor de Dienst ter Heling en Genezing

In het offeren van bloemen, licht en wierook
wensen wij gezondheid en welzijn
voor
moge hij/zij helder blijven bij al hun ziekten en zorgen
moge de bloem van de Dharma bloeien
en laat ons tezamen de Boeddhaweg realiseren

Gatha voor de maaltijd

Besef voorafgaand aan elke maaltijd
dat ons voedsel tot ons wordt gebracht
dankzij onze natuur die we delen met alles en iedereen
door de welwillende inspanning van ontelbare personen
dit voedsel is voor de drie Juwelen
voor onze dierbaren en voor alle levende wezens
het tot ons nemen ondersteunt onze intentie
om de Boeddhaweg te realiseren
om het goede te doen, het kwade te laten
en de geest te onderhouden

Korte Gatha voor de Maaltijd

We ontvangen dit voedsel in dankbaarheid naar alle wezens
die ons hebben ondersteund om dit naar onze tafel te brengen
we nemen ons voor op onze beurt degenen in nood te steunen
vanuit niet-weten, wijsheid en mededogen



Prajnaparamita Hart Soetra - Het Inzicht dat Ons naar de Andere Oever brengt

Avalokiteśvara, diepgaand mediterend met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt, ontdekte plotseling dat alle vijf skandhas op gelijke wijze leeg zijn. Door dit inzicht overwon hij al het lijden. Luister Śāriputra, dit lichaam is leegte, leegte is dit lichaam. Dit lichaam is niet anders dan leegte. Leegte is niet anders dan dit lichaam. Dit geldt ook voor gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn. Luister Śāriputra, alle verschijnselen worden gekenmerkt door leegte; hun ware natuur is geen geboorte, geen dood, geen zijn, geen niet-zijn; ze zijn rein, noch onrein, en nemen toe noch af. Daarom zijn lichaam, gevoelens, waarnemingen, mentale formaties en bewustzijn leeg van een afzonderlijk zelf. Ook de achttien werelden van verschijnselen: de zes zintuigen, de zes zintuigobjecten en de zes bewustzijnen zijn leeg van een afzonderlijk zelf. Ook de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan en hun einde zijn leeg van een afzonderlijk zelf. Lijden, de oorzaken van lijden, het einde van lijden, het pad, inzicht en realisatie zijn leeg van een afzonderlijk zelf. Wie dit kan zien hoeft niets meer te bereiken. Bodhisattva's die oefenen met het inzicht dat ons naar de andere oever brengt kennen geen belemmeringen in hun geest. Vrij van belemmeringen kennen zij geen angst, vernietigen zij alle verkeerde waarnemingen en realiseren volmaakt Nirvāna. Door de beoefening van het inzicht dat ons naar de andere oever brengt, kunnen alle Boeddha's in het verleden, heden en de toekomst, authentieke en volmaakte verlichting bereiken. Weet daarom Śāriputra, dat het inzicht dat ons naar de andere oever brengt een grootse mantra is, de meest verhelderende mantra, de hoogste mantra, de ongeëvenaarde mantra, de ware wijsheid die in staat is aan alle vormen van lijden een einde te maken. Laten we daarom het inzicht dat ons naar de andere oever brengt eren en deze mantra verkondigen:

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”

“Gate, gate, pāragate, pārasaṃgate, bodhi svāhā!”



Intenties en geloften

Eén met de Boeddha, alomtegenwoordig
Eén met de Dharma, alomtegenwoordig
Eén met de Sangha, alomtegenwoordig
Eén met onze oorspronkelijke leraar Shakyamuni Boeddha
Eén met de Grote compassievolle Avalokitesvara Bodhisattva
Eén met Koso Jōyō Daishi (Dogen Zenji)
Eén met Taisō Josai Daishi (Keizan Zenji)
Eén met de Grote Opeenvolgende Lijn van Leraren

Vers van Berouw

Al het kwade Karma, van oudsher door mij begaan,
Vanwege zijn beginloze begeerte, haat en onwetendheid,
Geboren uit mijn lichaam, mond en gedachten,
Nu toon ik voor dit alles mijn berouw.

De Vier Geloften

Hoe talloos de levende wezens ook zijn
Ik beloof ze allen te bevrijden
Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is
Ik beloof haar geheel te verwijderen
Hoe talloos de dharma's ook zijn
Ik beloof ze alle te verstaan
Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is
Ik beloof hem ten einde te gaan

De Drie Zuivere Voorschriften

Ik beloof het kwade te vermijden
Ik beloof het goede te doen
Ik beloof alle levende wezens te bevrijden



De Tien Grote Voorschriften

1. Ik neem me voor alle leven te waarderen, te beschermen en te ondersteunen.
2. Ik neem me voor het eigendom van anderen te respecteren.
3. Ik neem me voor ethisch te zijn.
4. Ik neem me voor waarheidslievend te zijn en oprecht.
5. Ik neem me voor bewust en aandachtig te zijn.
6. Ik neem me voor geen kwaad te spreken van anderen.
7. Ik neem me voor mijzelf niet te verheffen.
8. Ik neem me voor genereus te zijn, vooral met betrekking tot de Dharma.
9. Ik neem me voor gelukkig te zijn en toegewijd, met compassie voor alle wezens.
10. Ik neem me voor met respect te spreken over de Boeddha, de Dharma en de Sangha.