

Zitten in onderlinge verbondenheid: november 2020

## **Toevlucht nemen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha**

**Binnen Maha Karuna Ch'an is het nemen van toevlucht** een relatief onbekend fenomeen. Vermoedelijk is dat, omdat mensen die toevlucht nemen dit meestal 'intiem' willen houden met soms wat familie die hiervoor speciaal naar Steyl afreist, of met een paar mensen van de sangha die voor de ceremonie worden uitgenodigd. Eenmaal voor zover ik weet, vond de ceremonie plaats tijdens een zomersesshin in de zendo voor het altaar van KwanYin in aanwezigheid van de gehele sangha. Dat was bijzonder. Toen ik een jaar geleden op bezoek was bij een lokale groep, kwam ik er bij toeval achter dat het nemen van toevlucht niet bekend was. Daarom wil ik er een keer aandacht aan besteden, want het is een waardevol ritueel, dat stamt uit de tijd van de Boeddha. Eerst vertel ik iets over het ontstaan van dit ritueel, daarna ga ik in op de viering van dit ritueel in onze Ch'an traditie.

**Toen de historische Boeddha tot ontwaken kwam**, waren de omstandigheden dezelfde als bij zijn geboorte en parinirvana (overgaan), zo gaat het verhaal en alle drie vonden plaats bij volle maan in de maand mei, Vesakh<sup>1</sup> genoemd. Juist in deze periode vindt van oudsher de ceremonie van toevlucht nemen plaats en binnen sommige tradities gebeurt dit nog steeds. De allereerste keer dat volgelingen hun toevlucht namen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha, was kort na het ontwaken van de Boeddha. Al meer dan zeven jaar waren al zijn inspanningen gericht geweest op het bereiken van verlichting, maar het had nog niet echt iets opgeleverd. Op zeker moment nam de Boeddha het besluit -blijkbaar vanuit een diep innerlijk vertrouwen- om net zo lang onder de Bodhi boom in Bodh Ghaya te blijven zitten tot verlichting door zou breken. Pikant detail is, dat dit streven naar verlichting in de zentraditie van bijna duizend jaar later als een dwaling van de geest wordt opgevat. Wij kunnen dit nu makkelijk zeggen; de Boeddha had nog geen voorbeeld. Hij moest het nog allemaal zelf uitvinden. Binnen de zentraditie streven we niets na, want we zijn al verlicht. We zitten met de instelling 'geen bereiken en geen niet bereiken'. In de act van het alleen maar zitten (zhǐguān dazuo) brengen we namelijk onze boeddhanatuur tot uitdrukking.

**De dagen voorafgaande aan het ontwaken** van de Boeddha en de tijd erna worden in de inleiding van de Digha Nikaya, waarin de lange leerredes van de Boeddha zijn opgenomen, als volgt beschreven: "Op een gedenkwaardige nacht doorliep Gotama een meditatieproces dat in vier stadia verliep en in het Pali jhana's worden genoemd. In het eerste stadium begon hij zich vrij te voelen van storende objecten, die het voorwerp van verlangen zouden kunnen zijn en vrij van onheilzame mentale toestanden als haat en begeerte, waardoor een gevoel van lichamelijk welbehagen en vreugde zich van hem meester maakte." Zó had hij zich destijds ook als jongetje gevoeld toen hij in de paleistuin onder een boom aan de rand van het veld zat en naar zijn vader keek. "Er ontstond een toestand van innerlijke rust, waarbij zijn geest op één punt was gericht. Het lichamelijk welbehagen en gevoel van vreugde, nu ontstaan uit concentratie, duurden voort. Dit noemde hij het tweede stadium van meditatie, dat geleidelijk door het verdwijnen van het gevoel van vreugde overging in het derde stadium, waarin hij alleen nog maar het lichamelijk welbehagen en de concentratie van de geest ervoer. Toen ook het besef van het lichaam verdween, bleef er alleen nog een ervaring van volkomen gelijkmoedigheid en zuiver bewustzijn over, vrij van vreugde en leed. Deze toestand werd door hem later als het vierde stadium aangeduid. Door het successievelijk

wegvallen van alle denkprocessen en gevoelens had hij een diepgaande transformatie van zijn geest bereikt, een toestand van uiterste helderheid en stabiliteit” (2001, 15-16).

**Toen zijn geest aldus geconcentreerd en gelouterd was**, volgde de nacht van zijn ontwaken. “Tijdens de eerste nachtwake tussen negen uur ’s-avonds en middernacht kwam de Boeddha tot inzicht in alle voorgaande levens die hij had geleefd, hij noemde dit het eerste weten. De tweede nachtwake tot drie uur in de vroege morgen, leidde tot inzicht in ethische causaliteit, of het inzicht in de effecten van heilzaam- en onheilzaam handelen, dit noemde hij het tweede weten. Bij het opkomen van de morgenster rond zes uur ’s-morgens tijdens de derde nachtwake kwam hij tot het hoogste inzicht dat leidde tot de vernietiging van de drie vergiften: begeerte, haat en onwetendheid. Samengevat komt het erop neer dat de Boeddha inzicht kreeg in de werking van het ego in zijn leven én de weerslag van dit egocentrisch handelen op de gehele werkelijkheid. Alles is met alles verbonden en niets (ont)staat op zichzelf. De verpulvering van zijn ego, maakte de weg vrij voor het ervaren van de eenheid en grenzeloosheid van dit grote boeddhaveld, of de dharmakaya. Het maakte de weg vrij en: “Onwetendheid werd verdreven en kennis rees op; de duisternis werd verdreven en een licht ging op” (id: 17-18).

**Aanvankelijk wilde de Boeddha deze ontdekking voor zich houden**, omdat hij vermoedde dat de waarheid die hij had ontdekt veel te moeilijk zou zijn voor de wereld. Maar de God Sahampati verscheen voor hem en smeekte hem de Dharma te gaan verkondigen met het argument dat “er ook wezens waren met maar weinig stof in hun ogen” (id:18). Aldus geschiedde en de Boeddha vertrok na eerst zo’n zes weken in opperste samadhi te hebben vertoefd, naar het hertenpark in het huidige Sarnath, om de leer te verkondigen. Daar trof hij de vijf asceten aan, met wie hij eerder jarenlang samen had opgetrokken. Aanvankelijk stonden zij niet te trappelen om te willen luisteren naar zijn woorden. Maar hoe dichter de Boeddha hen naderde, hoe meer ze onder de indruk raakten van zijn verschijning. Hij vertelde hen dat hij de middenweg was gegaan na bijna te zijn bezweken onder een strikt doorgevoerde ascese<sup>ii</sup>. Deze anekdote gaat vooraf aan de beroemde leerrede die bekend staat als het: in beweging zetten van het Dharmawiel. Na het aanhoren van de leer spraken de vijf asceten hun vertrouwen uit in de Boeddha en Dharma. De vijf monniken namen hun toevlucht en vormden met de Boeddha de eerste Sangha.

**Wat had de Boeddha hen verteld, waardoor zij hun toevlucht hadden genomen?** In de eerste leerrede sprak de Boeddha over de vier edele waarheden<sup>iii</sup>. De tweede leerrede die hij een paar dagen later hield, ging over de drie kenmerken van het bestaan. 1. Het leven wordt gekenmerkt door een voortdurend gevoel van onvoldaanheid, het leven schuurt, er is lijden, dukkha. 2. Alles is vergankelijk, niets is blijvend, anicca. 3. Alle verschijnselen zijn zonder een zelf, het zelf heeft geen vaste kern, anatta. Er is geen blijvende wezenskern, er zijn wel voortdurend veranderende lichamelijke- en geestelijke processen in ons gaande. De waarneembare menselijke persoon bestaat uit de processen van nama en rupa. Ze worden ook wel de vijf geledingen of skanda’s genoemd: lichaam, voelen, denken, motivatie en gewaarzijn<sup>iv</sup>. Over de metafysische natuur deed de Boeddha zelf toen geen uitspraak. De uitspraak: ‘Er is het ongeborene en onvergankelijke, onze ware natuur’ is van eeuwen later en de notie van boedghanatuur komt pas tot volle wasdom in de mahayana soetra’s en in de Ch’antraditie. Tibetanen noemen dit de tweede draai van het dharmawiel<sup>v</sup>.

**De Boeddha predikte gedurende 45 jaar** in de dorpen en steden van Noordoost-India en velen, mannen en vrouwen, verlieten huis en haard en sloten zich bij hem aan. Zijn leer was in die tijd revolutionair en een breuk met het kastestelsel van India. Zijn volgelingen waren mensen van alle rangen en standen, eenvoudige mensen, mensen van de kaste van de onaanraakbaren, daliths<sup>vi</sup>, maar ook koningen, ministers en brahmanen. Allen maakten deel uit van de Sangha, een rondtrekkend gezelschap, dat alleen in de regentijd<sup>vii</sup> op een vaste plaats schuilde. Pas in latere tijden ontstonden kloosters met monniken en nonnen met de welbekende bedelrondes door de dorpen en nabij liggende steden.

**In de tijd van de Boeddha volgde het nemen van toevlucht** vrijwel altijd op een preek die hij gehouden had. Bijna iedere soetra uit de Pali Canon eindigt ermee. Na afloop van de leerrede kwamen vele toehoorders tot groot inzicht, waarna ze hun toevlucht namen tot de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Degenen die door een preek of een gesprek met de Boeddha hun toevlucht namen, gingen verder door het leven als monnik of non, een enkele keer als leek. Sindsdien is de ceremonie voor iedereen overal in de wereld toegankelijk en een moment waarop je voor jezelf en je omgeving tot uitdrukking brengt, dat je een volger van de weg wilt zijn, dat je de weg van ontwaken wilt gaan voor jezelf én alle levende wezens. Het is de weg die ons uit de verwarring en onwetendheid over de kenmerken van het bestaan voert. Toevlucht nemen is niet je toevlucht nemen tot een uiterlijke waarheid, maar tot je eigen boeddhanatuur, die we met alle levende wezens delen. Alles is er al, niets ontbreekt. Je draagt de boeddhanatuur als een verborgen schat in je en als je daaraan al twijfelt, ben je als een vis in zee die water vraagt om in te zwemmen.

**In de Chinese traditie is toevlucht nemen een eenvoudig ritueel** waarin je de kalligrafie met je boeddhistische naam ontvangt. In de sangha van Maha Karuna Ch'an is het de gewoonte om je wens kenbaar te maken aan de leraar. Hierop volgt een gesprek over je verlangen, waarna in onderling overleg besproken wordt hoe en wanneer de ceremonie plaatsvindt en hoe je je op deze ceremonie kunt voorbereiden. Van oudsher betekent het nemen van toevlucht tot de Boeddha, Dharma en Sangha tegelijk het ontvangen van de zestien voorschriften, die als een richtlijn in je leven fungeren. Daarom staat de ceremonie ook bekend als het ontvangen van de voorschriften. Binnen Maha Karuna spreken we alleen de drie grote voorschriften uit. We doen het zoals in de tijd van de Boeddha en reciteren tijdens de ceremonie driemaal de oorspronkelijke Pali -formule van het toevlucht nemen, het Tri Sarana of de drie grote voorschriften:

**Buddham saranam gacchami.** Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha.

**Dhammam saranam gacchami.** Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma.

**Sangham saranam gacchami.** Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha.

Door naast het reciteren van het Tri Sarana, ook expliciet te beloven je aan de overige voorschriften te willen houden, zoals in de Japanse traditie gewoon is, committeer je je heel bewust aan het achtvoudige pad. In de Japanse ceremonie zegt de leraar: "Ik heb de voorschriften ontvangen van mijn leraar en geef ze nu aan jou. Zul je er goed voor zorgen?" Waarna de leerling de gelofte doet, dit te zullen doen: "Ja, dat belof ik".

**In het boek 'Empty Cloud', autobiografie van zenmeester Xu Yun (1840 – 1959)** doet Xu Yun ieder jaar verslag van de gebeurtenissen in zijn leven. Een groot deel van zijn leven reist Xu Yun van klooster naar klooster. Hij reist heel China door en helpt abten van de diverse

kloosters vooral bij restauratie- en constructies-werkzaamheden van de tempels. Hij restaureert onder meer de in verval geraakte tempel van de zesde zenpatriarch, Hui-neng. Ook bestudeert hij de soetra's en de vinaya (regels) en wordt steeds vaker gevraagd om les te geven waarin hij de soetra's toelicht. Als hij 66 jaar is, vraagt de abt Bao-lin van de abdijs Shi-zhong (Stenen Bel) hem om de ceremonie van het overdragen van de voorschriften te leiden. Vanaf die tijd wordt jaarlijks in het boek over toevlucht nemen gesproken. Het gebeurt vrijwel altijd in de lente, bij volle maan rondom Vesakh en daarnaast bij bijzondere gelegenheden. Zo vertelt hij dat 'de voorschriften werden overgedragen' aan een jonge vrouw die tot inkeer kwam na bezeten te zijn geweest door een kwade geest. Verderop in het boek beschrijft hij een heftig familieconflict, dat uitmondt in een indrukwekkende bijeenkomst van de transmissie van de precepts. Het gaat om een huwelijksconflict en slechte behandeling van de tweede vrouw. Toen het conflict was beslecht, knielden Commander Sun en zijn eerste vrouw voor het Boeddha altaar en toonden berouw over hun fouten, waarna iedereen elkaar met betraande ogen in de armen viel. De hele familie bleef drie dagen in de tempel logeren en "tijdens die gebeurtenis bekeerden dertig mensen of nog meer, mannen, vrouwen, jongeren en ouderen van de gehele familie zich tot de Dharma en zij ontvingen bij die gelegenheid de precepts". Tijdens de jaarlijkse Vesakh gaat het vrijwel altijd om een ceremonie waarbij talloze mensen tegelijk hun toevlucht nemen, de voorschriften ontvangen en volgeling worden van de weg.

**In de Japanse zentraditie wordt het nemen van toevlucht Jukai genoemd.** Ju betekent ontvangen en kai betekent voorschriften. Ter voorbereiding wordt in de Japanse traditie de lijn van transmissie uitgeschreven op een speciaal papier (kechimyaku) om je eraan te herinneren dat jij, door het nemen van toevlucht in één lijn komt te staan met alle vrouwen- en mannelijke leraren die ons op de weg zijn voorgegaan. Daarnaast naai je zelf met de hand een rakusu, waar je bij voorkeur lapjes stof voor gebruikt, die je verzamelt onder mensen van je sangha, familie en vrienden. In die uitwisseling van lapjes stof komt een onderlinge band tot uitdrukking die je ook ervaart in het dragen van het 'slabbetje' tijdens meditaties. Het is een indirecte verwijzing naar de Avatamsakia soetra, op ons kussen dragen we alle levende wezens in ons mee. De rakusu symboliseert een rijstveld en bij het naaien van de rakusu reciteer je bij iedere volgende steek: 'Namu Amida Butsu'.

De Japanse traditie is een uitgebreide ceremonie, die begint met het reciteren van de oefening van berouw: "Al het kwade Karma, van oudsher door mij begaan, vanwege mijn beginloze begeerte, haat en onwetendheid; Geboren uit mijn lichaam, mond en gedachten; Nu toon ik daarvoor mijn berouw". Vervolgens leg je de gelofte af dat je je aan de zestien voorschriften<sup>viii</sup> wilt houden, de eerste drie zijn: ik beloof het goede te doen, het kwade te laten en alle levende wezens te bevrijden. Dan beloof je je te houden aan de tien voorschriften en het tri sarana, de drie grote voorschriften, waarbij tijdens de ceremonie tussendoor meer dan honderd volledige prostraties worden gemaakt naar iedereen die er toe doet, je familie en voorouders, de sangha leden, je leraar, de boeddha's, etc. Je gebogen hoofd wordt besprenkeld met een dennentakje met water, water als symbool van de ware natuur, en tenslotte ontvang je je boeddhistische naam, die op de achterkant van de rakusu staat geschreven. De naam die tegelijk een opdracht is op je spirituele weg.

**In beide tradities heb ik toevlucht genomen.** Beide keren heb ik het als een bijzondere stap ervaren en voelde me daarna en in de loop van de jaren ondersteund door de gelofte. Vooral in tijden dat het moeilijker was om dagelijks op mijn kussen te gaan zitten, omdat andere dingen voorrang kregen. Iedere keer dat ik mijn rakusu omdeed, besepte ik deze weg te

willen gaan. Steeds als ik de tekst achterop de rakusu las: “Wijds is het kleed van bevrijding; Een vormloos veld van mededogen; Ik draag de leer van de Boeddha; Alle levende wezens bevrijdend”, werd ik ook aan de gelofte van de bodhisattva herinnerd. Een enkele keer draag ik m’n rakusu nog thuis op het kussen. Hoewel de rakusu van oorsprong uit China stamt uit de tijd van de grote vervolgingen<sup>x</sup>, is het maken van een rakusu in onze traditie niet (meer) in gebruik. In 2005 deed ik jukai en tegelijk legde ik ook de gelofte af aan mijn geliefde me aan de voorschriften te willen houden; die dat omgekeerd naar mij deed. Omdat ik er bij toeval achter kwam dat het toevlucht nemen ook binnen Maha Karuna bestaat, heb ik dat in 2014 gedaan, tegelijk met de boeddhistische ceremonie van het huwelijk. Het was een maand voorafgaande aan een heftige periode in ons leven, die ons voor de derde keer in twaalf jaar tijd op het randje van leven/ dood deed wankelen. De ceremonies voelden als een zegening en sacrament, die kracht gaven in de daaropvolgende periode vol onzekerheid. En zo werkt het tot op de dag van vandaag. Toevlucht nemen is een waardevolle stap op de spirituele weg die je gaat en betekenisvol, het is een verdieping van je beoefening, waarbij je in het openbaar wilt verbinden met de universele zenweg. De ceremonie is vergelijkbaar met een doopsel, of huwelijksbelofte, je wilt je committeren vanuit een innerlijke drijfveer.

**Toevlucht nemen lijkt op een soort anker zoeken** buiten onszelf om ons aan vast te kunnen klampen. Dat is uiteraard niet het geval, want dat is de grootste valkuil die er is. We moeten het niet buiten ons zoeken, maar in onszelf. We moeten naar binnen gaan, zelfonderzoek doen en de boeddhanatuur meer en meer tevoorschijn toveren. John Daido Looi<sup>x</sup> legt het nemen van toevlucht uit in *The heart of being* (1996) aan de hand van het uiteenrafelen van de twee Japanse karakters, waaruit het woord bestaat: Kie en ei. ‘Kie’ heeft de betekenis van onvoorwaardelijk en het karakter ‘ei’ betekent hartsvertrouwen. Vertrouwen van het hart in de weg die we gaan met alle levende wezens. Het betekent dat we leven met en in de grondeloosheid van het bestaan. Het is hetzelfde vertrouwen waarmee we zazen beoefenen, op basis van de drie pijlers van zen, het grondeloze vertrouwen in de weg, de grote twijfel van niet weten in de grondeloosheid van het bestaan en discipline waarmee we steeds weer op ons kussen gaan zitten en onze beoefening tot uitdrukking brengen in ons leven van alle dag, iedere dag opnieuw.

**De Boeddha benadrukte vaak het belang van toevlucht nemen** tot de Sangha.

Het samen zitten in een groep geeft een verdieping aan onze beoefening en sterkt ons vertrouwen in de weg. Als we tijdens een sesshin samen de stilte ingaan met zestig beoefenaren of meer (toen er nog geen corona was) werkt dat enorm stimulerend. Er lijkt ook iets te gebeuren in die stilte, iets dat niet te vatten en onnoembaar is. We worden als het ware één lichaam<sup>xi</sup>. Maar de sangha bestaat niet alleen uit medebeoefenaren, als leken beoefenaars kunnen we onze sangha ruimer maken en uitbreiden tot iedere situatie waar wij met mensen voor korte of langere tijd verkeren. Juist daar in het dagelijkse leven zijn onze oefenplaatsen. De sangha is een veilige plaats en een stimulans om gezamenlijk te beoefenen. Alleen zijn we kwetsbaar, samen kunnen we elkaar ondersteunen. Thich Nhat Hahn ziet de Sangha als een rivier<sup>xii</sup>: “Alleen zijn we kwetsbaar, maar met broeders en zusters om samen mee te oefenen kunnen we elkaar ondersteunen.



We kunnen niet als een losse druppel water naar de zee gaan, we zouden uitgedroogd zijn voordat we onze bestemming bereikt hadden. Maar als we een rivier worden, als we als een sangha gaan, zullen we zeker bij de zee komen. Je hebt een sangha nodig; je hebt broeders en zusters nodig of een vriend, die je eraan herinneren wat je al weet. De leer van de Boeddha, de Dharma, is in jou, maar hij heeft water nodig om zich te kunnen manifesteren en verwezenlijken.” Het nemen van toevlucht maakt daar deel van uit, als een gelofte om het goede te doen, het kwade te laten en alle levende wezens te willen bevrijden.

Elsbeth Wolf

---

<sup>i</sup> **Vesakha Puja (Pali)** is een van de drie belangrijkste boeddhistische feestdagen. Op deze dag wordt de geboorte, het ontwaken en het parinirvana (heengaan) van Gautama Boeddha gevierd. Deze gebeurtenissen vonden allen plaats tijdens volle maan van de maand **Vesakha** van de maankalender van het oude India. **Puja (Pali)** betekent 'het betonen van respect'. Vesakha Puja vindt plaats in april, mei of juni, en is in de boeddhistische landen van alle stromingen een nationale feestdag.

<sup>ii</sup> Er is een anekdote waarbij een vrouw, Sujatha, langs de Boeddha liep die tot bijna skeletachtige proporties was geraakt. Zij gaf hem rijstmelk te drinken. Hij liet het pad van de ascese achter zich, waardoor zijn vrienden hem verlieten. Hij bekeerde zich vanaf die tijd tot de middenweg.

<sup>iii</sup> Het leven is lijden (dukkha), dat komt door onze niet aflatende begeerte (klesha), het lijden kan worden beëindigd, door het volgen van het achtvoudige pad.

<sup>iv</sup> Ze worden in de Hartsoetra genoemd: O Shariputra, hier is elke zijsvorm Leegte, niet voortgebracht, niet eindigend, noch zuiver, noch onzuiver, noch volmaakt, noch onvolmaakt. Zo, Shariputra, is er in de Leegte ook geen vorm en geen gevoel, geen denken en geen motivatie en evenmin gewaarzijn.

<sup>v</sup> De derde draai van het Dharmawiel is het Vajrayana of Diamanten voertuig, waartoe de Tibetaanse traditie behoort.

<sup>vi</sup> De laatste jaren bekeren steeds meer daliths zich tot het boeddhisme Trouw, 9 juli 2020.

<sup>vii</sup> Het regenseizoen begint halverwege juli en duurt tot midden november. In India zijn er drie jaargetijden: het regenseizoen, de winter en het hete seizoen.

<sup>viii</sup> De zestien voorschriften staan beschreven in de ethische code van Maha Karuna Ch'an, zie de website.

<sup>ix</sup> Rakusu is afgeleid van kāsāya of kesa (monnikskleed) en wordt tijdens de meditatie gedragen als je jukai hebt gedaan in de Japanse zentraditie. De oorsprong ligt in China. Het ontstaan van de rakusu stamt uit de tijd van de regeringsperiode van keizer Tang waarin boeddhisten werden vervolgd. Aanhangers konden de rakusu, als miniatuur versie van de kesa of kāsāya, verborgen dragen onder de kleding. De rakusu bestaat uit 16 stroken stof die aan elkaar worden genaaid volgens een vast blokpatroon in vijf kolommen, een rijstveld voorstellend.

<sup>x</sup> John Daido Looi (1931 – 2009) was abt van Zen Mountain Monastery. Hij kreeg transmissie van Taizan Maezumi in 1986 en in 1997 transmissie van Harada Yasutani.

<sup>xi</sup> <https://mahakarunachan.nl/sesshin-beoefening-als-een-lichaam-verbonden-met-het-gehele-universum/>

<sup>xii</sup> <https://www.aandacht.net/meditatiegroepen/samen-mediteren>

## Literatuur:

Jan Breet en Rob Janssen: Digha Nikaya. De verzameling van lange leerredes: 2001

Xu Yun: Empty Cloud. The autobiography of the Chinese Zen Master Xu Yun, 1988

John Daido Looi: The heart of being, 1996