

Zitten in onderlinge verbondenheid: juni 2024

## 'Zingen geneest de bronnen van het donker'

Elsbeth Wolf

**Iedere religie kent haar eigen feesten en rituelen.** Boeddhistische feesten herdenken de belangrijke gebeurtenissen uit het leven van de Boeddha, geboorte, verlichting en parinirvana. Ik voelde me nooit zo vertrouwd met deze feestdagen tot ik de analogie met christelijke feestdagen zag, waarop momenten uit het leven van Jezus worden herdacht, zijn geboorte, overlijden, verrijzenis en openbaring. Toen ging het schuiven en gingen ze voor me leven. Met de feesten kon ik ook de rituelen met nieuwe ogen zien, want ze geven betekenis aan mijn leven; aan mijn eigen geboorte en ontwaken, mijn eigen dood.

**Een van de belangrijke feesten** in de boeddhistische traditie is Vesak, dat op 9 mei wordt gevierd. Dit jaar viel het feest samen met Hemelvaart. Met Vesak vieren we de geboorte, verlichting en parinirvana van de Boeddha. Volgens de overleveringen gebeurde dit allemaal bij volle maan in de maand Vesakha, de vierde of vijfde maand van de oude Indiase maankalender. Van oudsher is Vesak het feest waarop volgers van de weg toevlucht nemen. Tijdens een feestelijke bijeenkomst nemen mensen opnieuw toevlucht of ze doen dat voor de eerste keer. In ons land gaan sangha's hier heel verschillend mee om. Er zijn tradities in Nederland die Vesak vieren, andere doen dit niet.

**In het huidige China** waar de meeste religies op de zwarte lijst van 'heterodoxe leringen' staan religieuze vieringen onder druk. Religies op de goedgekeurde lijst moeten aan de regels van de communistische partij voldoen en staan eveneens onder zware druk. Dat geldt ook voor het boeddhisme.

In het oude China werd Vesak groots gevierd. Dat gebeurde nog in de tijd van de laatste bekende grote chanmeester Xu Yun, die 120 jaar oud werd en in 1959 overleed. Hij doet er verslag van in zijn autobiografie (1988). Op deze dag kwamen grote groepen mensen naar de tempel om toevlucht te nemen of hun gelofte te hernieuwen. Ze kwamen bijeen om samen met de gemeenschap opnieuw het vertrouwen uit te spreken in de weg van de Boeddha, Dharma en Sangha door het driemaal reciteren van het trisharana<sup>1</sup>. Vesak werd ook in de tempels van Teh Cheng, de leraar van Ton Lathouwers, gevierd. Onze sangha heeft geen plaatst voor dit feest ingeruimd. We onderhouden wel rituelen en ceremonies, eenvoudig en intiem.

**In onze Maha Karuna Ch'antraditie** zijn er tijdens sesshins vaste momenten waarop rituelen worden uitgevoerd. We gaan van buiten naar binnen en zijn ons bewust van de overgang die we maken van doen naar zijn. We gaan de stilte in. Steeds bij het binnengaan van de zendo maken we een buiging naar het altaar van Kwan Yin. We staan voor onze mat en maken een buiging naar de sangha, onze medezitters. Hier in deze ruimte komen we samen om te zitten, dat is op zich en in zichzelf een rituele eredienst. In het zitten zelf brengen we onze boeddhanatuur tot uitdrukking. Iedere meditatieperiode begint met het offeren van wierook op het altaar aan Kwan Yin, waarbij eigen verdiensten en die van de sangha worden overdragen. We mediteren op het kussen en wisselen dit af met een loopmeditatie. We

doen dat als één lichaam dat onze diepe onderlinge verbondenheid tot uitdrukking brengt. Hier zijn de drie juwelen bijeen en aan het werk: boeddha, dharma en sangha. In de buiging voegen we ons in deze gemeenschap, de sangha die we hier en nu met elkaar vormen. We oefenen als één lichaam.

**Na de vroege ochtendmeditatie** reciteren we de Geloofte aan de Mensheid van Hisamatsu, gevolgd door het zingen van het Gebed voor alle noden<sup>ii</sup>. Onze stemmen klinken als één stem in de ruimte, in het ritme van allen. Tijdens de toewijdingsdienst aan het einde van de middag worden de eeuwenoude soetra's gezongen op muziek van de Slavische liturgie. In de begeleidende tekst van Ton Lathouwers bij de CD *'Ingaan tot het hart dat luistert'* waarin hij Kafka citeert staat: "Niemand zingt zo zuiver als degenen die zich in de diepste hel bevinden. Het is hun zingen, dat wij houden voor engelengezang" (CD tekstboekje, 5/7). Zingen brengt de teksten dichterbij en menigeen die voor de eerste keer de soetra's zingt, is geroerd. "In de diepste hel openbaart zich de grootste zuiverheid, in het diepste donker wordt het helderste licht zichtbaar. 'Grote dood, grote vertwijfeling en groot ontwaken' [...] Het is merkwaardig dat dit roepen uit de diepten, zo indrukwekkend weergegeven door de woorden van Kafka, vaker opduikt als men probeert aan te geven wat de diepste grond van zingen kan zijn." (id. 5/7). Aan het einde van de tekst citeert Ton naast Kafka, Alexander Blok en Christian Bobain: "Het zingen geneest de ziel die zich gevangen voelt. Het zingen geneest de bronnen van het donker. Het zingen verandert pijn in licht". Ton vervolgt "Het is tegelijk een ontroerende illustratie van wat Fortmann schrijft over elk bidden. Gezongen of niet, namelijk dat het ons brengt bij het 'smartelijk geheim van het eigen ik dat om wedergeboorte roept' en ons het vertrouwen schenkt dat 'dit herboren worden inderdaad mogelijk is'." (id.14/17). Aan het einde van de dienst, als Ton de Toewijding van de sesshin uitsprekt en samen met de sangha de gelofte van de bodhisattva reciteert, eindigt de ceremonie met het driemaal zingen van het "Namo prajna, prajna paramita"<sup>iii</sup>. Op de laatste zaterdag van de sesshin tenslotte, vieren we de eeuwenoude ceremonie van het licht, waarbij de namen worden voorgelezen van allen die we speciaal deze avond willen gedenken. Het altaar van Kwan Yin verandert in één grote oceaan van licht van ontstaan en vergaan als alle deelnemers kaarsjes offeren voor degenen die zijn overgegaan.

**Dan zijn er de vier elementen die op het altaar staan:** aarde (bloemen), het water, vuur (kaarsen) en de wind (wierook) herinneren ons dat het de bouwstoffen zijn van ons eigen fysieke lichaam. Ze staan symbool voor alle generaties die ons zijn voorgegaan in de rituelen, die door onze beoefening en het opgaan in rituelen ieder moment verdiepen en vernieuwen. We dragen dit weer over aan toekomstige generaties. Het gaat voorbij de begrenzings van denominaties als boeddhisme, christendom, islam, hindoeïsme of religies van inheemse volkeren. Het is universeel. In iedere uithoek van het universum voeren mensen rituelen uit. Dit doen ze in dankbaarheid aan de voorouders en "alle grote leraressen en leraren die ons zijn voorgegaan en in diepe dankbaarheid jegens allen die een gids zijn op dit oeroude pad"<sup>iv</sup>. Het beeld van Kwan Yin herinnert aan de eigen compassie, die als vanzelf openbloeit als wij in staat zijn conditioneringen te doorzien en gehechtheid aan het ego los te laten.

**In de meditatie zitten we met geloken ogen,** we zijn zowel naar binnen gericht als met de wereld verbonden. We zitten nooit alleen voor onszelf, maar altijd in verbinding met en voor

de gehele werkelijkheid. We zijn gewaar wat er in onze geest gebeurt en openen ons voor het lijden van de wereld. We zitten met een krachtige rug, die alles kan dragen en met een ontvankelijke voorkant, die alles met een zachte mildheid ontvangt; we zitten als een berg, waardig en alert. We zitten met het verlangen om het lijden van onszelf en van alle levende wezens te verlichten door met aandacht nabij te zijn. Dat kan door volledig aanwezig te zijn in dit moment in de eenheid van lichaam en geest.

**Liturgie, zegt de Amerikaanse zenmeester John Daido Looi** († 2009), maakt het onzichtbare zichtbaar. In het ritueel communiceren we met een diepere werkelijkheid en worden we ons intiem bewust van onze relatie met iets dat groter is dan wij. In het ritueel ervaren we onze onderlinge verbondenheid met alles om ons heen. In het ritueel gaan lichaam en geest samen in een rituele dans, het staat los van alle denken en brengt een specifieke kwaliteit van aandacht tot stand. Deelnemen aan een ritueel maakt ons gevoelig voor alle dimensies van de werkelijkheid. Daarom is het van grote waarde om rituelen ook in ons dagelijkse leven te integreren. Dat kan heel eenvoudig door een plek in je huis te maken waar je de stilte in kunt gaan, waar je de stap kan maken van doen naar zijn. Om het in de woorden van Toni Packer te zeggen: “Alleen maar te zijn met wat er is of niet is, volkomen stil. Misschien is er dan even, in een flits, het besef dat we niemand zijn, niets. Dan ontstaat er een vreugde die nauwelijks onder woorden kan worden gebracht” (1993, 53).

Liturgie en rituelen wijzen op onze fundamentele aard en onderlinge verbondenheid met alle levende wezens -geboren en ongeboren- en gaat voorbij aan dualiteiten. Dat brengen we in het ritueel tot uitdrukking, waarin het onzichtbare zichtbaar wordt.

Literatuur:

Charles Luk (vertaler). Empty Cloud, The autobiography of the Chinese Zen Master Xu Yun. 1988.

Tekstboekje bij de CD “Ingaan tot het hart dat luistert”. (De twee uitgaven hebben geen datum daarom is verwezen naar de pagina's in beide uitgaven).

John Daido Looi. Bringing the Sacred to Life. 2008.

Toni Packer. Zien zonder weten. 1993.

---

<sup>i</sup> Buddham saranam gachchāmi; Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha; Dhamman saranam gachchāmi; Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma; Sangham saranam gachchāmi; Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha.

<sup>ii</sup> De soetra's staan op de website van Maha Karuna Ch'an en kunnen worden gedownload tegen een kleine vergoeding.

<sup>iii</sup> Eerbetoon aan de Wijsheid voorbij alle wijsheid.

<sup>iv</sup> Regel uit de [Toewijding van de sesshin](http://mahakarunachan.nl) (mahakarunachan.nl).