
Hannya Shingyo

Essentie van de Soetra van de Grote Wijsheid

De bodhisattva van het grote mededogen, Avalokitesvara (1), ziet door zijn diepe beoefening van de grote wijsheid dat de vijf aggregaten (2) niets dan leegte zijn, en door dat begrip verlicht hij alle lijden.

Sariputra, de vormen (shiki) verschillen niet van de leegte (ku) en de leegte verschilt niet van de vormen. Shiki is zelf ku, ku is zelf shiki. Dat geldt ook voor de gewaarwordingen, de waarnemingen, de mentale constructies en het bewustzijn.

Sariputra, alle bestaansvormen worden gekenmerkt door ku. Ze worden niet geboren en sterven niet, ze zijn niet zuiver en niet bezoedeld, ze nemen niet toe en niet af.

Dus in ku is er geen vorm, geen gewaarwording, geen waarneming, geen mentale constructie, geen bewustzijn; er is geen oog, geen oor, geen neus, geen tong, geen lichaam en geen bewustzijn; er is geen kleur, geen geluid, geen smaak, niets tastbaars, geen gedachte.

Dus in ku bestaat het domein van de zintuigen niet. Er is geen onwetendheid en geen ophouden van onwetendheid. Er is geen ouderdom en dood, en geen ophouden van ouderdom en dood. Er is geen lijden, geen oorzaak, geen ophouden, geen pad. Er is geen wijsheid, geen verwerven en geen niet-verwerven.

Dankzij de grote wijsheid die naar de overkant leidt, kent de onbelemmerde geest van de bodhisattva geen angst en zijn alle illusies, alle gehechtheden uit de weg geruimd. Hij kan tot het ultieme doel komen: het nirvana.

Alle vroegere, huidige en toekomstige Boeddha's beoefenen de grote wijsheid en bereiken zo het meest volmaakte ontwaken.

Dus moeten we begrijpen dat hannya haramita de grootste, schitterendste en meest lichtende mantra is, de hoogst verheven van alle mantra's, onvergelijkbaar. Zijn kracht snijdt alle lijden door.

Dit is de waarachtige mantra, waardoor we de essentie van alle waarheid kunnen bereiken:
"Gaan, gaan, samen voorbij de overkant gaan, tot aan de totale verwezenlijking van de Weg."
(3)

Noten

1) De bodhisattva van de echte vrijheid en van het mededogen.

2) Vorm, gewaarwording, perceptie, mentale constructies, bewustzijn.

3) Satori, nirvana.

Takkesa Ge

De Kesasoetra

O kleed van de grote bevrijding,
kesa van het veld van het onbegrensde geluk.
Met geloof ontvang ik het Boeddhaonderricht
om alle voelende wezens vrijgevig te helpen.

Shigu Seigan Mon

De vier grote Geloftes

Hoe talrijk de voelende wezens ook zijn,
ik beloof ze allemaal zal helpen om zich te bevrijden.

Hoe talrijk de illusies ook zijn,
ik beloof ze allemaal te overwinnen.

Hoe talrijk de dharmas ook zijn,
ik beloof ze allemaal te bestuderen.

Hoe volmaakt de Weg van de Boeddha ook is,
ik beloof hem te verwezenlijken.

Sandokai

De harmonie van verschil en gelijkheid

De geest van de grote wijze van India wordt op intieme wijze van west naar oost overgedragen.

Mensen kunnen scherpzinnig of stompzinnig zijn, maar op de Weg is er geen noordelijke of zuidelijke patriarch.

De spirituele bron schittert helder in het licht, de zijrivieren stromen in het duister.

Gehecht zijn aan verschijnselen is een bron van illusie, maar één zijn met de gelijkheid is nog geen ontwaken.

Alle zintuiglijke objecten zijn onderling afhankelijk en toch ook niet. Met onderlinge afhankelijkheid wordt de solidariteit sterker, zonder blijft alles op zijn plaats.

Visuele objecten variëren zowel in kwaliteit als in vorm, geluiden zijn soms aangenaam en soms onaangenaam. In het duister vallen zuiverheid en bezoedeling samen. In het licht worden zuiverheid en bezoedeling van elkaar onderscheiden.

De vier elementen keren terug naar hun natuur, zoals een kind naar zijn moeder loopt. Vuur verwarmt, wind beweegt, water bevochtigt, aarde is solide.

Oog en zicht, oor en geluid, neus en geur, tong en smaak: zo zullen voor alles wat er is de bladeren volgens hun wortels groeien. Stam en takken delen dezelfde essentie, edel en vulgair zijn maar woorden.

Er is duister in het licht, maar zie het duister niet als duister. Er is licht in het duister, maar zie het licht niet als licht. Licht en duister verschillen, zoals de voorste en de achterste voet bij het wandelen.

Alle dingen hebben hun verdienste, uitgedrukt volgens hun functie en hun plaats. Ze bestaan als verschijnselen en passen als een pot en zijn deksel. Ze stemmen overeen met het principe, als twee pijlpunten die elkaar raken.

Als je deze woorden hoort, begrijp dan hun betekenis, voer geen eigen categorieën in.

Als je Weg onder je voeten niet begrijpt, kun je het pad waarop je loopt toch niet kennen?

Vooruitgang in de beoefening is geen kwestie van veraf of dichtbij, maar verwarring trekt hindernissen op als bergen en rivieren.

Jullie, zoekers van de Weg, laat je dagen alsjeblieft niet in ijdelheid vervliegen.

Hokyo Zanmai

Het samadhi van de kostbare Spiegel

1/2

Zo is de dharma, op intieme wijze overgedragen door de Boeddha en de patriarchen. Nu heb je het, bewaar het dus goed.

Als een kom vol sneeuw, als een reiger verborgen in de maneschijn: gelijkend maar niet hetzelfde, van dichtbij zie je de verschillen.

Betekenis steekt niet in woorden, maar het beslissende moment doet het verschijnen. Als je de woorden volgt, trap je in de val; als je ze verwaarloost, begin je te twijfelen.

Woorden afwijzen of je eraan hechten is verkeerd, want ze zijn als laaiend vuur: nuttig maar gevaarlijk.

Het letterlijk beschrijven is het met vuil besmeuren. In het duister van de nacht is het helemaal helder, in het licht van de dag is het verborgen. Het is de wet die alles beregelt, gebruik het om alle lijden te ontwortelen.

Hoewel het niet gemaakt wordt, overstijgt het de woorden niet.

Het is als de kostbare spiegel: vorm en weerkaatsing weerspiegelen elkaar, jij bent niet dat, maar dat is wel jou.

Het is als een pasgeboren baby, voorzien van de vijf zintuigen, komend noch gaand, verschijnend noch blijvend: "Baba wawa." Zegt dat iets of niets? Uiteindelijk niets, want zijn woorden zijn nog niet juist.

Als het trigram 'vuur' verdubbeld wordt, werken de binnen- en buitenlijnen op elkaar in. Op elkaar gezet worden ze drie, omgezet worden ze vijf.

Zoals de smaak van de vijf-smakenplant, of zoals de vijf armen van de vajrascepter. Harmonieus in het midden verenigd komen trommel en zang samen aan.

In de bron binnendringen en de Weg opgaan, het landschap vatten en het pad waarderen. Respecteer dat, veronachtzaam het niet.

Natuurlijk en subtiel is het geen onwetendheid en geen ontwaken. Tussen oorzaken en omstandigheden, het weer en de seizoenen, is het sereen en lichtend.

Het is zo zuiver dat het binnendringt waar geen ruimte is, zo ruim dat het elke dimensie overstijgt. Als je er maar een haarbreedte van afwijkt, je bent niet meer in harmonie.

Nu is er het onmiddellijke en het geleidelijke, en daarbinnen tonen zich de verschillende onderrichtingen en methodes. Als ze zich onderscheiden, hebben ze elk hun normen. Maar of je die onderrichtingen en methodes nu beheerst of niet, de werkelijkheid blijft doorstromen.

Buiten kalm en binnen opgewonden zijn is als een paard in de knel of een rat op de loer.

De wijzen uit het verleden hadden medelijden met hen en boden hen de dharma aan. Door hun foute visie zagen ze zwart voor wit aan. Als deze foute visies verdwijnen, verwezenlijken ze de geest die natuurlijk harmonieert.

Als je de oude Weg wilt volgen, kijk dan alsjeblieft naar de wijzen uit het verleden. Wie op het punt staat de Weg van de Boeddha te verwezenlijken, heeft de boom tien kalpa's lang beschouwd.

Het is zoals de kwetsuur van de tijger of het manken van het paard.

Net omdat sommige mensen iets te kort komen, zoeken ze een dure stoel en opgesmukte kleren. Omdat anderen een ruime blik hebben, zien ze dat ze als de bruine en de witte os zijn.

Met zijn immense behendigheid kon Hiei het doelwit van op honderd meter raken. Maar als pijlen elkaar in volle vlucht raken, kan dit toch geen kwestie van behendigheid meer zijn?

De houten man begint te zingen, de stenen vrouw staat op en danst. Dit bereik je niet door de gewaarwordingen of het bewustzijn. Wat heeft dit dan met onderscheid te maken?

Ministers dienen hun heer, kinderen gehoorzamen hun ouders. Ongehoorzaamheid druist in tegen de kinderlijke plicht in, wie niet volgt is geen echte minister.

Verberg je beoefening, ga discreet te werk, lijk dwaas of idioot. Enkel dit blijven doen noemt men een meester onder de meesters.

Ji ho san shi

Aan alle vroegere, huidige en toekomstige Boeddha's in de tien richtingen.

Aan alle bodhisattva's en patriarchen.

De soetra van de grote wijsheid die naar de andere oever leidt.

Gyohatsu Nenju

Maaltijden Soetra

De Boeddha werd geboren in Kapilavastu,
ontwaakte in Magadha,
onderrichtte in Varanasi
en ging het nirvana binnen in Kushinagara.
Nu openen we de kommen van de Tathagata,
opdat degene die geeft, degene die ontvangt
en wat gegeven wordt van elke gehechtheid bevrijd kunnen worden
en met alle voelende wezens de bevrijding bereiken.

Eer aan de oneindige zuiverheid van Boeddha Vairocana, aan de vervolmaakte vorm van
Boeddha Amitabha en aan de gemanifesteerde vorm van Boeddha Shakyamuni.

Eer aan Maitreya, de Boeddha van de toekomst.

Eer aan alle vroegere, huidige en toekomstige Boeddha's in de tien richtingen,
aan de Soetra van de lotus van de wet van het grote voertuig. Eer aan Manjusri, de grote
bodhisattva van de wijsheid,
aan de grote en volmaakte bodhisattva Samantabhadra,
aan de bodhisattva van het grote mededogen, Avalokitesvara,
aan de ontelbare bodhisattva's, aan alle patriarchen en aan de grote wijsheid die naar de
andere oever leidt.

Ten eerste moeten we stilstaan bij de manier waarop dit voedsel tot bij ons gekomen is. Onze
erkentelijkheid gaat uit naar iedereen die daartoe bijgedragen heeft.

Ten tweede moeten we, als we deze gift ontvangen, nagaan of onze deugden en onze
beoefening dit echt wel verdienen.

Ten derde moeten we terugkeren tot de normale geestestoestand, vrij zijn van elke lust en
begeerte.

Ten vierde moeten we dit voedsel eten omwille van de gezondheid van ons lichaam.

Ten vijfde nemen we dit voedsel tot ons om ons te vervolmaken op de Weg van de Boeddha.

Aan alle hongerige geesten bied ik nu dit voedsel aan. Moge het het hele heelal doordringen. Ik
hoop dit met u te delen.

Aan de drie schatten, Boeddha, Dharma en Sangha, aan iedereen die ons geholpen heeft, onze
ouders, onze meesters, de hele mensheid, aan alle lijdende wezens, gevangen in de zes
dwaalwerelden, die zichzelf niet kunnen bevrijden. Moge dit voedsel alle bestaansvormen van
het heelal ten dienste zijn.

Ten eerste eten we om al het kwaad door te snijden.

Ten tweede om het goede te doen

en ten derde om alle voelende wezens te redden.

Laten we samen de Weg van de Boeddha verwezenlijken.

Met dit water was ik mijn kom. Het smaakt als hemelse nectar. Ik maak het tot offerande voor
alle doden en iedereen die in zijn hel lijdt, opdat het hun dorst zou lessen, als ochtendlijke
dauw.

Mogen we in deze wereld van lege en vergankelijke illusies in het modderige water leven met
de zuiverheid van de lotusbloem. Niets overstijgt de oneindige geest. Daarom buigen we voor
de Boeddha.

Eko

Opdracht

Nederig aanroepen we uw ware mededogen en ontwaken.

Nadat we de Soetra van de grote wijsheid (*of andere soetra's die gezongen werden*) gezongen hebben, dragen we deze ceremonie op aan elk van de volgende grote meesters, om onze dankbaarheid voor hun mededogen uit te drukken:

aan Boeddha Shakyamuni, de belangrijkste meester en pijler van het zeer weldadige onderricht,
aan de grote meester Bodhidharma, de voorvaderstichter,
aan de grote meester Eihei Dogen, de voorvader van de school,
aan de grote meester Keizan Jokin,
aan elk van de grote meesters van de vroegere generaties,
en ook aan de grote meester Somon Kodo,
aan de grote meester Mokudo Taisen,
aan de grote meester Zuigaku Rempo
drukken we onze erkentelijkheid uit.

We bidden voor het geluk van alle deelnemers van de zuivere bijeenkomst, die vandaag in de tempel van zazen zijn komen beoefenen.

Fueko

Universele aanroeping

Mogen de verdiensten van deze recitatie
Alle wezens en plaatsen doordringen,
Opdat wij, levende wezens,
Allemaal samen de Weg van de Boeddha zouden kunnen verwezenlijken.

Gojushichi Butsu

De 57 Boeddha's en patriarchen

1/2

Nederig aanroepen we uw ware mededogen en ontwaken.

Nadat we de Soetra van de grote wijsheid (*of elke soetra die gezongen werd*) gezongen hebben, dragen we deze ceremonie op aan elk van de volgende grote meesters, om onze dankbaarheid voor hun mededogen uit te drukken:

de grote meester Boeddha Vipashyin

de grote meester Boeddha Shikhin

de grote meester Boeddha Vishvabhu

de grote meester Boeddha Krakuchanda

de grote meester Boeddha Konagamana

de grote meester Boeddha Kashyapa

de grote meester Boeddha Shakyamuni

de grote meester Mahakashyapa

de grote meester Ananda

de grote meester Shanavasa

de grote meester Upagupta

de grote meester Dhritaka

de grote meester Micchaka

de grote meester Vasumitra

de grote meester Buddhanandi

de grote meester Buddhamitra

de grote meester Parshva

de grote meester Punyayashas

de grote meester Asvaghosha

de grote meester Kapimala

de grote meester Nagarjuna

de grote meester Kanadeva

de grote meester Rahulata

de grote meester Sanghanandi

de grote meester Gayashata

de grote meester Kumarata

de grote meester Jayata

de grote meester Vasubandhu

de grote meester Manorhita

de grote meester Haklenayashas

de grote meester Aryasimha

de grote meester Basiasita

de grote meester Punyamitra

de grote meester Prajnatara

de grote meester Bodhidharma

de grote meester T'ai-tsu Hui-k'o

de grote meester Chien-chih Seng-ts'an
de grote meester Ta-i Tao-hsin
de grote meester Ta-man Hung-jen
de grote meester Ta-chien Hui-neng
de grote meester Ch'ing-yuan Hsing-ssu
de grote meester Shih-t'ou Hsi-ch'ien
de grote meester Yüeh-shan Wei-yen
de grote meester Yün-yen T'an-shen
de grote meester Tung-shan Liang-chieh
de grote meester Yün-chü Tao-ying
de grote meester T'ung-an Tao-p'i
de grote meester T'ung-an Kuan-chih
de grote meester Liang-shan Yüan-kuan
de grote meester Ta-yang Ching-hsüan
de grote meester T'ou-tzu I-ch'ing
de grote meester Fu-jung Tao-k'ai
de grote meester Tan-hsia Tzu-ch'un
de grote meester Chen-hsieh Ch'ing-liao
de grote meester T'ien-t'ung Tsun-chüeh
de grote meester Hsüeh-tou Chih-chien
de grote meester T'ien-t'ung Ju-ching
de grote meester Eihei Dogen
de grote meester Koun Eju
de grote meester Tettsu Gikai
de grote meester Keizan Jokin
de grote meester Somon Kodo,
de grote meester Mokudo Taisen,
de grote meester Zuigako Rempo
drukken we onze erkentelijkheid uit.

We bidden voor het geluk van alle deelnemers van de zuivere bijeenkomst, die vandaag in de tempel van zazen zijn komen beoefenen.

Fukanzazengi

Aanwijzingen voor zazen

1/2

De Weg is fundamenteel volmaakt en allesdoordringend.

Hoe zou hij kunnen afhangen van beoefening en verwezenlijking ?

Het dharmavoertuig is vrij en onbelemmerd. Waartoe dient dan de geconcentreerde inspanning van de mens? Het grote lichaam overstijgt echt wel het stof van de wereld.

Wie zou kunnen geloven dat er een middel bestaat om het af te stoffen ?

Het is nooit gescheiden van wat dan ook, altijd precies daar waar je bent.

Wat voor zin heeft het dan om her en der te gaan beoefenen ?

En toch staat de Weg bij de minste verwijdering even ver van ons af als de hemel van de aarde.

Bij de geringste voorkeur of afkeer verliest de geest zich in verwarring.

Stel je iemand voor die prat gaat op zijn begrip en die zich illusies maakt over zijn eigen ontwaken, omdat hij een glimp opving van de wijsheid die alles doordringt. Hij begeeft zich op

de Weg, verheldert zijn geest en wekt een verlangen op om de hemel zelf te bestormen. Zo

iemand mag dan wel zijn eerste stappen naar de grensgebieden beginnen te zetten, maar in zijn doen en laten schiet hij nog tekort op de belangrijke Weg van de absolute ontvoogding.

Is het nodig dat ik spreek over de Boeddha, die een aangeboren kennis had? We voelen nog altijd de invloed van de zes jaren die hij compleet onbeweeglijk in de lotushouding doorbracht.

Of moet ik spreken over Bodhidharma's overdracht van het zegel, die de herinnering aan de negen jaren waarin hij tegenover een muur mediteerde tot vandaag bewaard heeft ?

Aangezien het de heiligen uit het verleden zo vergaan is, hoe kunnen de mensen van vandaag zich dan onttrekken aan de beoefening van de Weg ?

Stop daarom met een beoefening gebaseerd op verstandelijk begrip, die achter woorden aanholt en je aan de letter houdt.

Je moet leren rechtsomkeer te maken en je licht naar binnen te richten om je ware natuur te belichten. Lichaam en geest zullen vanzelf vervagen en je oorspronkelijk gezicht zal verschijnen.

Als je het ontwaken wilt bereiken, zul je het ontwaken meteen moeten beoefenen. Voor zazen is een stille kamer nodig. Eet en drink met mate.

Werp elke betrokkenheid af en laat alle zaken vallen. Denk niet: "Dit is goed, dat is slecht."

Wees nergens voor of tegen. Stop elke beweging van je bewuste geest. Oordeel niet over gedachten en opinies. Koester geen enkel verlangen om een Boeddha te worden.

Zazen is niet beperkt tot de zittende of liggende houding.

Leg op de plek waar je gewoonlijk zit een dikke mat neer en plaats er een kussen op. Ga zitten in lotus- of halve lotushouding. In de lotushouding leg je eerst je rechtervoet op je linkerdij en je linkervoet op je rechterdij. In de halve lotushouding leg je enkel je linkervoet op je rechterdij. Let erop dat je kleding en riem los zitten en schik ze netjes.

Leg dan je rechterhand op je linkerbeen en je linkerhand (met de palm omhoog) op je rechterhand. De duimtoppen raken elkaar. Zit goed recht in de juiste lichaamshouding, hel niet naar links of rechts, niet naar voren of achteren. Zorg ervoor dat je oren in hetzelfde vlak liggen als je schouders en dat je neus op dezelfde verticale lijn ligt als je navel.

Leg je tong tegen het verhemelte, je mond is gesloten en je tanden raken elkaar. Je ogen moeten altijd open blijven en je dient lichtjes door je neus te ademen. Als je de juiste houding aangenomen hebt, haal dan een keer diep adem, adem in en uit.

Kantel je lichaam naar rechts en naar links en zit onbeweeglijk in een stabiele houding. Denk vanuit de diepte van het niet-denken. Hoe denk je vanuit de diepte van het niet-denken? Dat overstijgt het denken (hishiryō). Dit is op zich de essentie van de kunst van zazen. De zazen waarover ik spreek is geen methode om te leren mediteren. Het is niets anders dan de dharmapoort naar vrede en geluk, de beoefeningrealisatie van een volmaakt ontwaken. Zazen is de manifestatie van de ultieme werkelijkheid. Het ligt buiten het bereik van alle vallen en netten.

Zodra je er de kern van begrepen hebt, ben je als een draak die aan het water aankomt en lijkt je op een tijger die in het gebergte loopt.

Want je moet weten dat op dat precieze moment de ware dharma zich manifesteert en dat fysieke en mentale versuffing en verstrooidheid van meet af aan uit de weg geruimd worden. Als je rechtstaat, beweeg dan zachtjes en zonder haast, kalm en bedachtzaam. Kom niet plots of bruusk recht.

Als we een blik op het verleden werpen, zien we dat het overstijgen van zowel verlichting als niet-verlichting, zittend of staand sterven, altijd heeft afgehangen van de kracht van zazen. Bovendien kan de doorbraak tot de verlichting door een vinger, een vlag, een naald of een hamer, het bereiken van de verwezenlijking dankzij een hōssu, een vuist, een staf of een schreeuw allemaal niet ten volle begrepen worden door het dualistische denken van de mens. In werkelijkheid wordt het ook niet beter begrepen door het uitoefenen van bovennatuurlijke krachten.

Het gaat voorbij aan wat de mens hoort en ziet. Is het geen principe dat voorafgaat aan kennis en waarnemingen? Daarom is het ook van geen tel of je intelligent bent of niet. Er is geen verschil tussen een dwaas en een wijze.

Als je je inspanning met heel je wezen concentreert, is dat op zich al de beoefening van de Weg. Beoefeningrealisatie is van nature zuiver. Vooruitgang maken is een kwestie van alledaagsheid. Doorgaans respecteert men in deze en in andere werelden, zowel in India als in China, het zegel van de Boeddha. Hoewel elke school zijn stijl van onderrichten heeft, wijden ze zich allemaal aan zazen, in een vastberaden stabiele houding. Hoewel men zegt dat er evenveel geesten als mensen zijn, volgen ze in zazen de Weg allemaal op dezelfde manier. Waarom zou je de stoel die thuis voor je klaarstaat opgeven om rond te dwalen in stoffige gebieden van andere rijken? Eén enkele misstap en je raakt verwijderd van de Weg die vlak voor je open ligt.

Je verkeert in de unieke gelegenheid van een menselijke gedaante aangenomen te hebben. Verlies je tijd niet. Je levert je bijdrage aan het essentiële werk van de Boeddhaweg. Wie zou er vluchtig genoeg kunnen scheppen in de vonk van een vuursteen?

Vorm en substantie zijn als dauw op het gras, het lot is als een bliksemschicht, in één oogwenk verdwenen.

Ik smeed jullie, eerbare volgelingen van de zen, als je sinds lang gewend bent om de olifant in het duister te betasten, hoef je niet aan de echte draak te twijfelen. Wijd al je energie aan de Weg die direct naar het absolute wijst.

Respecteer de verwezenlijkte mens die boven de wildaden uitstijgt, harmonieer met de verlichting van de Boeddha's, volg het samadhi van de patriarchen.

Handel steeds op deze manier en je zult zoals hen zijn. Je schatkamer zal zich vanzelf openen en je zult er gebruik van kunnen maken zoveel je maar wilt.