

Thema 9: Lesblad Filosofie

'Empowerment' en hoe sluit je aan bij de wereld?

Tantrisch/esoterisch Boeddhisme

In het vorige thema hebben we visie besproken van de Avatamsaka Sūtra, hoe alle fenomenen op elkaar betrokken zijn in een groot web. Het beeld dat hierbij hoort is het beeld van Indra's net. Wanneer je alle ruis loslaat word je een spiegel voor alle andere juwelen in het net van Indra.

In Japan is de school die zich baseert op de visies van de Avatamsaka Sūtra de Kegon-school, in China heet deze school Huayan. Deze visie wordt praktisch gemaakt in de esoterische of tantrische Boeddhistische scholen.



Huayan-filosofie

Om de Huayan filosofie uit te leggen gebruikt de schrijver Francis Cook in zijn boek over Huayan het volgende beeld: als je kijkt naar de plaats van je neus in het geheel van je lichaam, dan kan je zeggen dat je neus het lichaam is. Je neus is namelijk voorwaarde voor het gehele lichaam, maar het lichaam is ook voorwaarde voor het bestaan van je neus. Het is niet zo dat je eerst het lichaam hebt, en dat je daar dan een neus aan toe kan voegen of af kan halen, want je neus maakt het lichaam zoals het is. Dus is je neus het lichaam. Zonder je neus is het niet het lichaam (zoals het is). Je neus en het lichaam zijn niet alleen zowel verschillend als identiek, maar juist omdat ze verschillend zijn, zijn ze identiek.

Huayan heeft een visie die vergelijkbaar is met een visie die we tegenwoordig tegenkomen in systemisch werk. Alles is een waardevol onderdeel van het systeem én definieert ook het systeem, en het gaat erom het systeem zoveel mogelijk vrijheid te geven om de interne organisatie te optimaliseren.

Shingon-Boeddhisme (Japans esoterisch Boeddhisme) ziet de Huayan-visie als meest bevrijdende, meest verfijnde visie binnen het Mahāyāna-Boeddhisme. Shingon-Boeddhisme beschouwt zichzelf als de trainingsweg om deze visie tot levende ervaring te maken.

In Shingon-Boeddhisme wordt de verlichte ervaring gesymboliseerd door twee mandala's, de Taizōkai en de Kongōkai. Ook de mandala's kan je zien als een systeem waarin alles een eigen waardevolle plek heeft. Dit web van relaties vormt een open veld van creatie, ontwikkeling, compassie en wijsheid. Het leven wordt waardevol en liefdevol, omdat wij ons op deze manier met dit web gaan verhouden. Zo creëren wij ook de ruimte en de grond voor anderen om zich op deze manier te gaan verhouden met het levensweb.

Tantrisch of esoterisch Boeddhisme

Shingon-Boeddhisme wordt geclassificeerd als esoterisch of tantrisch Boeddhisme. Bij het woord 'tantra' zal ieder zijn of haar eigen beelden hebben. Vaak beelden die te maken hebben met verborgenheid, irrationaliteit, mystiek of magie, sexualiteit, grensoverschrijding. Onze beelden bij het woord 'tantra' zijn meestal gebaseerd op vooroordelen van Westerlingen in de 19^{de} en 20^{ste} eeuw die in tantra het meest donkere, irrationele, 'andere' Oosten zagen. Vooroordelen die zijn ontstaan vanuit een dualiteit waarin het rationele, progressieve, masculiene Westen zijn tegenhanger vindt in het passieve, irrationele, verwijfde Oosten.

'Tantra' is feitelijk de naam van een tekstuele categorie. De tantra's beschrijven rituelen en rituele meditaties. Het is lastig om tantra als fenomeen te omschrijven en de karakteristieken te benoemen. Hieronder een gemene deler van beschreven karakteristieken.

- Herwaardering van het vrouwelijke en vrouwen.
- Herwaardering van het lichaam.
- Herwaardering van 'lagere' energiën en negatieve handelingen.
- Er wordt gebruik gemaakt van niet-logische spraak, mantra's.
- Gebruik van diagrammen, yantra's en mandala's.
- De rol van de leraar is belangrijk.
- Grensoverschrijding, doorgebruik van drugs, geestverruimende middelen, alcohol en ook seks, als middel tot vereniging met een goddelijke energie.

Tantra en tantrische rituelen hebben iets 'geheims', ze zijn slechts toegankelijk voor een cirkel van ingewijden, en de niet-ingewijden weten ook dat er iets 'geheims' is. Gekoppeld aan de belofte van het wakker maken van krachten en vermogens, is dit geheim de aanleiding voor de niet-ingewijden om eigen fantasieën en behoeften te projecteren op deze geheime rituelen.

Shingon-Boeddhisme heeft geen grensoverschrijdende componenten, doet niets met seks of sterk aanwezige seksuele symboliek, maar is wel onderwerp van fantasie en speculatie. Omdat de rituele meditatie alleen toegankelijk zijn voor ingewijden, en er ook de belofte is van bevrijding en het wakker maken van latente vermogens, is er projectie en fantasie over wat Shingon-Boeddhisme dan eigenlijk doet. Mensen die zich aangetrokken voelen tot Shingon-Boeddhisme hebben vaak beelden dat je door beoefening een soort superman of -vrouw wordt, of dat je in een magische wereld stapt. De Leidse professor van der Veere, die ook in Shingon-Boeddhisme getraind is, zegt in een interview met BOS dat Shingon-Boeddhisme moeilijk is voor Westerlingen. Dat is ook mijn ervaring.

Maar waarom is dat zo? Misschien omdat Shingon-Boeddhisme behoorlijk 'orthoprax' is? Als je de training doet is er weinig begeleidend verhaal, maar vooral praktische instructie.

Deze Japanse of Oosterse insteek hecht minder waarde aan het verhaal, het waarom, het be-'grijpen', en meer waarde aan het doen, ervaren, en ook experimenteren.

Shingon-Boeddhisme

Shingon-Boeddhisme is de Japanse school van esoterisch of tantrisch Boeddhisme, het kan slechts door ingewijden doorgrond worden. De kennis, de Dharma, openbaart zich of ontvouwt zich in de ervaring van de beoefenaar. Door de rituele meditatie uit te voeren wordt de verborgen kennis en wijsheid zichtbaar. Dat is het esoterische karakter van directe kennisoverdracht.

Shingon-Boeddhisme komt voort uit tekstuele ontwikkelingen in de 7^{de} eeuw in India. De twee belangrijkste esoterische sutra's zijn waarschijnlijk halverwege en aan het einde van de 7^{de} eeuw geschreven. Het zijn de Mahāvairocana Sūtra (in Japans: Dainichi-kyō), die de Taizōkai-mandala beschrijft en de rituele meditatie die daaraan verbonden zijn. En de Vajraśekhara Sūtra (Kongōchō-gyō), die de Kongōkai-mandala beschrijft en de rituele meditatie die daaraan verbonden zijn.

Deze twee sutra's, of beter gezegd tantra's, zijn ook onderdeel van de Tibetaanse Vajrayāna, en de tekstuele ontwikkeling van Shingon-Boeddhisme loopt deels parallel met het Tibetaanse Boeddhisme.

De esoterische sutra's met de bijbehorende initiatie-lijnen vinden in de 8^{ste} eeuw hun weg naar China, waar de priester Huiguo in de beide lijnen getraind wordt, en deze ook onderwijst aan zijn studenten.

Door de contacten tussen China en Japan circuleerde de tekst van de Dainichi-kyō al in de 8^{ste} eeuw in Japan, samen met andere esoterische teksten en instructies voor mantra-recitatie. De Japanse Kūkai leefde in die tijd en was een getalenteerde en intelligente jonge drop-out van het officiële onderwijssysteem, dat hem op zou leiden om lid te worden van de bureaucratie.

Kūkai werd één van de rondzwervende asceten die strenge mantra-training en ascetische trainingsvormen beoefenden. Uiteindelijk las Kūkai de Dainichi-kyō en besloot hij alles in het werk te stellen om deze meditatie te leren. Het lukte Kūkai in 804 om uitgezonden te worden naar China, en daar ontmoette hij in 805 de meester Huiguo. Het was een dramatische ontmoeting van twee gelijkgestemden. De meester Huiguo die bijna op sterven lag, deed alles om in korte tijd de twee

esoterische lijn over te dragen aan Kūkai.

Huiguo stierf aan het eind van 805, en droeg Kūkai op zo snel mogelijk terug te keren naar Japan om daar het Shingon-Boeddhisme te verspreiden. Kūkai keerde in 806 terug in Japan, en heeft daar met succes het Shingon-Boeddhisme geïntroduceerd. Hij bracht onder andere de basisteksten mee terug naar Japan, maar heeft zelf ook uitgebreid geschreven over zijn visie op esoterisch Boeddhisme, en over de drie Geheimen.

Het meest bekende werk, en ook het motto van Kūkai is '*Sokushin Jōbutsu*' 'een Boeddha worden in dit lichaam', waarin hij verwoordt hoe esoterisch Boeddhisme de weg naar verlichting dusdanig versnelt, dat het bereiken van verlichting in dit leven (in dit lichaam) mogelijk is. Tegelijk is het een verwijzing naar het lichaam dat - inclusief alle psycho-fysieke energieën - jouw Dojo is, jouw trainingsgrond. Het is het open en geankerde lichaamsgevoel dat jouw trainingsgrond is.

Sutra's en tantra's

Het woord 'tantra' kan op verschillende manieren vertaald worden: een hulpmiddel of techniek voor expansie (van bewustzijn), maar ook schering (van de schering en inslag van een weefgetouw).

Het woord sutra betekent draad, waarmee je zaken verbindt die een diepere betekenis kunnen laten zien. Tantra weeft praktijk en betekenis (schering en inslag), waarbij tantra zich richt op de handeling, de rituelen en meditaties, die het bewustzijn kunnen uitbreiden, en waarin je directe kennis en inzicht kunt ervaren.

Het Shingon-Boeddhisme heeft een aantal sutra's waarop het zich baseert: naast de Mahāvairocana Sūtra (Dainichi-kyō) en de Vajraśekhara Sūtra (Kongōchō-gyō), is ook de Adhyardhaśatikā Prajñāpāramitā Sūtra (Rishu-kyō) één van de belangrijke basissutra's van het Shingon-Boeddhisme. Deze teksten zijn tantra's, wat wil zeggen dat in de teksten ook de rituele meditaties beschreven zijn. De rituele meditaties werken met de Sanmitsu, de drie Geheimen. Het geheim van het lichaam, het geheim van klank en spraak, en het geheim van de geest.

In de meditaties worden handhoudingen (mudra's) gemaakt die verwijzen naar een specifieke Boeddha, of een specifieke Boeddha-kwaliteit: het geheim van het lichaam. Mantra brengen door de klankvibratie de Dharma in het eigen ervaringsveld: het geheim van klank en spraak. Ook wordt gebruik gemaakt van visualisatie, maar het 'geheim van de geest' is vooral de ervaring dat alles veranderlijk en onderling afhankelijk is, de bewuste ervaring dat je volledig geïntegreerd bent in een universeel web van relaties.

De meditaties spreken de hele persoon aan. Het lichaam, de emoties en de geest zijn allemaal geïntegreerd onderdeel van de meditatie. Daardoor zijn het krachtige meditaties, die een zekere stevigheid en voorbereiding vragen.

De Dainichi-kyō en de Kongōchō-gyō zijn de twee belangrijke esoterische sutra's, en deze zijn verbonden aan de twee mandala's van Shingon-Boeddhisme: de Taizōkai (links) en de Kongōkai (rechts). De Taizōkai is een pictografische weergave van verlichting vanuit het standpunt van compassie.

De Kongōkai is een pictografische weergave van verlichting vanuit het standpunt van wijsheid.

In het centrum van de beide mandala's staan de vijf Wijsheidsboeddha's.



Deze representeren de vijf Boeddha-families, en belichamen de transformaties van de acht vormen van bewustzijn.

(De vijf wijsheden en de 8 lagen van bewustzijn is een model dat veel gebruikt wordt, ook in het Zen-Boeddhisme. Kijk je naar de gelaagdheid van onze ervaring en ons zenuwstelsel, dan zie je de 5 zintuigen en de gekoppelde ervaring als een bijna fysieke laag van bewustzijn.

* De 'mind' wordt de volgende laag van bewustzijn genoemd: de integratie en herkenning van zintuiglijke informatie.

* Het zelf-bewustzijn, het ego, is de volgende laag.

* En wat het opslag-bewustzijn genoemd wordt is een diepe laag in het onderbewuste waar eerdere ervaringen en ook 'karmische zaden' 'opgeslagen' zijn.

In ieder van deze lagen van bewustzijn kan je vastgrijpen, of juist transformeren naar openheid en vrijheid. Bijvoorbeeld het ego-bewustzijn kan je vastzetten in zelf-gerichtheid en ego-centrisme, maar als deze laag transformeert naar het weten dat je onderdeel van een netwerk bent, dan ontstaat de Wijsheid van Gelijkheid: de wijsheid die weet dat alles intrinsiek waardevol is.)

Rituele meditaties

De rituele meditaties zijn uitgebreide meditaties die de stappen volgen van een offerritueel. In de rituele meditaties die gekoppeld zijn aan de Kongōkai-mandala worden steeds de stappen doorlopen van onverlicht bewustzijn naar verlicht bewustzijn, door de acht vormen van bewustzijn te transformeren. Deze transformatie van het bewustzijn, waarbij compassie en helderheid steeds dieper in het psycho-fysieke systeem integreren, kan plaatsvinden door middel van mantra-recitatie.



Shingon-Boeddhisme beschouwt zichzelf als orthoprax, in vergelijking met het Tibetaans Boeddhisme, wat gezien wordt als heteroprax; niet zuiver in de praxis.

(De Tibetanen hebben juist een classificeringsmodel waarin de eerdere stadia van de esoterische tantra's als minder volledig gezien worden, en hun bewerking daarop als de ultieme Yoga.)

De filosoof Staal benadrukt dat het aspect van praxis sowieso essentieel is als het gaat over Aziatische wijsheidsscholen. Waar wij in het Westen gewend zijn aan orthodoxe scholen, waar het essentieel is om recht in de leer te zijn, is het bij Aziatische wijsheidsscholen veel meer een kwestie van doen en ervaren, en daarin niet afwijken van wat je geleerd is. Ook in deze zin is Shingon-Boeddhisme orthoprax. De training zoals die vandaag de dag gegeven wordt is dezelfde als zo'n duizend jaar geleden.

Kūkai kreeg in 816 toestemming om op de berg Kōyasan een tempelcomplex te bouwen, en zo een trainingscentrum ver van steden en menselijke bewoning te stichten. Ook nu, 1200 jaar later, is Kōyasan nog steeds een belangrijk centrum van Shingon-Boeddhisme. Kōyasan is ook Wereld Cultureel Erfgoed, en het is één van de mooiste plekken in Japan. Er is iets in de sfeer en de schoonheid wat mensen raakt, wat voelbaar is, ook voor mensen die niets weten van Boeddhisme of van Kōbō Daishi Kūkai.

Enkele kenmerken verder uitgelicht

Esoterisch Boeddhisme wordt is deel van de Mahāyāna. Enig begrip van de concepten en visies van Mahāyāna-Boeddhisme is nodig om esoterisch Boeddhisme te kunnen plaatsen.

Esoterisch Boeddhisme wordt ook Mantrayāna of Mantranaya genoemd, en deze naam laat zien dat mantra-recitatie een belangrijke plaats inneemt in de beoefening.

Esoterisch Boeddhisme wordt ook Vajrayāna genoemd, deze naam/referentie ontstond wat later in de ontwikkeling van de esoterische sutra's en wordt nu meestal gebruikt om esoterisch Boeddhisme aan te duiden. De Vajra wordt ook vertaald als Diamant of Bliksemschicht, en representeert een

krachtige kwaliteit van reiniging. Het laat zien dat esoterisch Boeddhisme alle psycho-fysieke impulsen en passies omarmt en integreert, ook de krachtige of agressieve impulsen. Alle emoties, impulsen en energieën worden gezien als een voertuig naar verlichting.

Deze positieve houding naar alles wat er is, wordt vaak verkeerd begrepen als 'alles mag er zijn, alles is OK'. Tantrisme is niet het koesteren van deze impulsen of jezelf 'laten gaan'. Het is juist een diepe vorm van ascetisme, die van je vraagt alle impulsen en energieën, bewust en onbewust, te richten naar openheid en naar het constructieve. Tantra vraagt je jezelf helemaal 'te geven'.

De rituele meditaties worden 'deity yoga' genoemd, en hebben de vorm van een offerritueel. Daarin wordt een offer gemaakt aan de 'Honzon', de Boeddha aan wie de meditatie opgedragen is. Wat je offert is feitelijk jezelf, en alle ruis die je meedraagt. (Er zijn 6 offeringen; je offert je vrijgevigheid, je offert de voorschriften = je eigen ethische gedrag, je offert je geduld, je offert je energieke inspanning, je offert meditatie, je offert je wijsheid en inzicht.)

Daarna volgt wat genoemd wordt de *nyūga ga'nyū*, de identificatie of interpenetratie met de Boeddha. Daarin ontvangt de beoefenaar *kaji*, of empowerment.

In Shingon-visie word je op dat moment de Boeddha, en de kwaliteiten van de Boeddha worden in jou versterkt. Dit is de identificatie. Aan het einde van het ritueel volgt de disidentificatie (erg belangrijk, want het idee is niet om je ego te versterken met noties zoals 'ik ben Boeddha').

Sokushin jobutsu

Misschien het belangrijkste filosofische kenmerk van esoterisch Boeddhisme is de propositie dat de leraar bij wie je 'aan de voeten zit' als je Shingon-meditaties doet, dat dat de Dharmakaya is.

De Dharmakaya is één van de Boeddha-lichamen (Nirmanakaya, Sambhogakaya en Dharmakaya). In de 'klassieke' Mahāyāna is de Dharmakaya die verstild is in zichzelf, en voorbij conceptualisering is.

De Dharmakaya is eeuwig en altijd aanwezig, 'ongeboren' en niet geconditioneerd.

In esoterisch Boeddhisme drukt de Dharmakaya zich uit in alle fenomenen, en kan je direct door 'onderwezen' worden, en de diepe waarheid ervaren.

Mijn leraar zei daarover: 'Hoor je de vogels? Het ruisen van de wind?'

In de rituele meditaties wordt deze 'energie' aangeroepen, en kunnen diepe kwaliteiten gemanifesteerd worden. Bijvoorbeeld in het ritueel van de Taizōkai heb ik vaker ervaren dat een bijna pijnlijk krachtig gevoel van compassie ontstaat. Zo krachtig, dat ik weet dat dit niet (helemaal) vanuit mijzelf komt.

Het doel van deze verdiepte ervaringen is om zaden te planten, waardoor diepe kwaliteiten kunnen ontspruiten. Een voorbeeld is de meditatie op de elfhoofdige Kannon. Door deze meditatie regelmatig te herhalen heb ik ook bemerkt dat ik vanuit meer zachtheid en compassie naar situaties kan kijken. Niet iets dat ik bewust doe, maar wat er gewoon 'is'.

De werking van deze meditaties wordt expliciet (ook) in het lichaam geplaatst, omdat de meditaties een interne verschuiving teweegbrengen op alle ervaringslagen. Daarbij is de mandala het symbool voor alle psycho-fysieke energieën in onszelf en in de wereld om ons heen, die allemaal hun constructieve plek kunnen vinden. Door steeds te verbinden met de diepe kwaliteiten van de Boeddha-wereld is er een versnelde transformatie. De verlichting die ontstaat is geleidelijk, **versneld** geleidelijk. De 'claim' is dat deze verlichting in dit lichaam, in dit leven kan/zal plaatsvinden.

De mandala is ook symbool voor de verlichte externe wereld. De wereld is verlicht, maar wij kunnen dat niet zien. De mandala opent de deur om daar weer contact mee te maken.

De dynamiek van de meditatie: de beoefenaar gaat 'in de mandala', en wordt daar opgetild en bekrachtigd. Alle kwaliteiten worden versterkt, en alle interne energie wordt constructief gericht. Passies en emoties mogen er zijn, maar worden gericht op compassie, wijsheid, bevrijding. Je geeft jezelf in dit offerritueel. Devotie, vertrouwen, mystiek zijn componenten van deze meditaties.

De drie geheimen

In de context van esoterische meditaties wordt steeds gesproken over de Drie Geheimen, Sanmitsu. Dat zijn alle handelingen die 'we' doen: handelingen van het lichaam, de spraak en de geest. Het

'geheim' gaat over de kwaliteit van zijn en van handelen van de Boeddha, en de mogelijkheid om daarin bekrachtigd te worden, zodat onze handelingen opgetild worden naar die kwaliteit. In de meditaties is het centrale deel ingeruimd voor de 'interpenetratie' van Boeddha en beoefenaar, op het niveau van lichaam, spraak en geest.

Geheim van het lichaam

Het geheim van het lichaam kan je zien als de stilte-as, waarin je terug kan vallen in de openheid en 'leegte', in jezelf, en in verbinding met alles om je heen. Op het moment dat je in de stille-as valt is er een verschuiving die 'aan je gebeurt'. In de Shingon-meditaties worden daarvoor ook visualisaties gebruikt. In de werkvormen die bij dit thema horen zie je dit ook terug: de meditatie op het krachtige midden, maar ook de imaginatie met de elementen.

Geheim van de spraak

In Boeddhisme is best een nadruk op de disciplineren van het spreken. Zeg geen onnodige dingen, of zaken die kwetsend zijn, onwaar. Roddel niet. Bewierook jezelf niet.

In een Boeddhistische context is het geheim van de spraak verbonden met het 'prediken van de Dharma'. Dat kan je zien als 'vanuit een diepere waarheid spreken'.

Mantra-recitatie wordt gezien als de toegang naar het geheim van de spraak: de mantra vertegenwoordigt de vibratie van een specifieke Boeddha en kan jouw energie optillen naar die vibratie. De recitatie wordt dan vanzelf een expressie van diepere waarheid. Een belangrijke ingang is om de vibratie van de mantra te voelen, te 'proeven', in de borstkas en het hartgebied. Het boek 'Mindfulness en mantra' (en de driedaagse cursus) gaat uitgebreid in op hoe je mantra kan gebruiken om deze diepere verschuiving in jezelf te ervaren.

Geheim van de geest

Het geheim van de geest wordt vaak gekoppeld aan de specifieke visualisaties die gebruikt worden in Shingon-Boeddhisme, maar toch is visualisatie niet het kenmerk van het 'geheim van de geest'. De open, lege positie waarin je volledig verbinden bent met het universele netwerk is het geheim van de geest. De mandala is daar een expressie van.

In onszelf helpt de openheid in het centrum van de schedel om deze openheid en leegte van onze geest te ervaren.

In Shingon-Boeddhisme worden *bija's* (lettergrepen) en *Bonji* (Siddham letters van *bija's*) gezien als expressie van de fundamentele 'leegte' en daarmee verbondenheid. Specifiek de *A-bija* wordt gezien als de start van iedere expressie, en de A staat voor niet-geconditioneerd, 'ongeboren'. Een belangrijke visualisatie gebruikt de Siddham A om deze kwaliteit van 'leegte' in onszelf wakker te maken.

Verder lezen:

Mindfulness en mantra

Maartje van Hooft

