

# Het kleine bodhisattva boekje



# Voorwoord

---

Beste lezer/lezeres, broeders en zusters,

Voor u ligt het kleine bodhisattva boekje. In dit boekje worden vijf bodhisattvas aan u voorgesteld. Bodhisattva betekent "verlicht wezen" en deze personificaties van goede eigenschappen spelen een grote rol in het Mahayana-boeddhisme. Ook onze stroming - meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh - geënt op de Linchi-meditatieschool, behoort tot het Mahayana-boeddhisme. Toch heeft de schrijver van dit boekje de ervaring dat de bodhisattvas in de kloosters en meditatiecentra een grotere rol spelen als in de plaatselijke sanghas. Graag wil ik u kennis laten maken met de schoonheid en de diepte van deze "grote wezens".

Veel leesplezier en een fijne beoefening toegewenst.

Martin Kreuger

Precious Awareness of the Heart  
(*Lid van de Rotterdamse Sangha*)

# Inleiding

---

25 april 2010, s'ochtends vroeg in het Intersein-Zentrum. Vijf mensen zitten geknield in een zaaltje dat aan de zendo van het Beierse meditatiecentrum Intersein-Zentrum grenst. In de zendo zitten drie van Thich Nhat Hanhs dharmaleraren: Sister Annabel en Karl & Helga Riedl. En er zitten nog zo'n dertig mensen, de mannen aan de ene kant en de vrouwen aan de andere kant. Spannend, want de vijf mensen gaan de vijf aandachtsoefeningen aannemen en nemen dan ook toevlucht tot de drie juwelen. Zij worden officieel boeddhisten en krijgen zelfs een boeddhistische naam. Zoals bij alle ceremonies worden de namen van verschillende bodhisattvas aangeropen en dan maken we een buiging voor iedere bodhisattva. Een mooie diepe buiging, van staande positie tot geknield met het voorhoofd op de grond. Dit had ik al vaker gedaan maar nu was het anders.....plotseling begreep ik het.....de bodhisattvas waren niet slechts boeddhistische folklore, nee ze bestaan echt. Ieder van hen vertegenwoordigd een goede eigenschap die wij allen in ons hebben en verder kunnen ontwikkelen. De bodhisattvas zijn dus alle in ons en met ons. Na deze ceremonie heb ik nog vele ceremonies meegemaakt en lieten de bodhisattvas mij niet meer los.

Nu laat ik u kennismaken met de vijf belangrijkste bodhisattvas die u, in de traditie van Thich Nhat Hanh:

- Avalokiteshvara
- Manjushri
- Samantabhadra
- Kshitigarbha
- Sadaparibhuta



Kwan Yin waakt over het Intersein-Zentrum

# Wat zijn bodhisattvas eigenlijk?

---

Het woord bodhisattva bestaat uit twee delen: bodhi en sattva.

Het woord bodhi betekent "verlicht", denk maar aan de boom waaronder Siddharta Gautama de verlichting bereikte en een boeddha werd: deze boom wordt bodhiboom genoemd, de verlichtingsboom. Het woord sattva betekent "wezen".

Bodhisattva betekent dus Verlicht Wezen. Maar het kan ook betekenen een wezen dat streeft naar verlichting. Wezens die naar verlichting streven willen hun goede eigenschappen ontwikkelen om andere levende wezens te kunnen helpen. De vijf bodhisattvas die in dit boekje voorkomen hebben allen een bepaalde goede eigenschap, bijvoorbeeld het vermogen om naar andere wezens te luisteren, daadkracht of wijsheid. Gelukkig hebben wij "gewone" boeddhisten deze eigenschappen ook, ze zijn waarschijnlijk alleen niet zo sterk ontwikkeld als bij de bodhisattvas. En dat is nu onze beoefening, wij streven er ook naar om bodhisattvas te zijn en de andere wezens te helpen. En zeg nu zelf: maakt dit streven ons ook niet tot bodhisattvas? Dit is de kern van het Mahayana-boeddhisme.



Thich Nhat Hanh: een moderne bodhisattva

# Bodhisattva Avalokiteshvara

---

Het is niet zonder reden dat Avalokiteshvara de eerste bodhisattva is die in dit boekje wordt behandeld, hij is namelijk de populairste bodhisattva die er is. Dat is niet zo vreemd, want Avalokiteshvara is de bodhisattva van het Mededogen en dit is een hele belangrijke eigenschap in het boeddhisme. Hij luistert naar de mensen die hun gebeden tot hem richten en helpt hen met zijn vele armen. Op de kaft van het Kleine Bodhisattvaboekje ziet u een afbeelding van hem. Hij heeft inderdaad veel armen, soms wel 1000 en heeft in iedere hand een voorwerp waarmee hij de mensen helpt. Avalokiteshvara is dan ook heel veelzijdig en dat uit zich in de vele namen en vormen die boeddhisten in de verschillende stromingen hem hebben gegeven. Zo wordt hij in Tibet Chenrezig genoemd en in Japan heet hij Kannon. Soms heeft Avalokiteshvara een hele serene en elegante vrouwelijke vorm, dan heet zij Kwan Yin. Er staat al een plaatje van Kwan Yin in dit boekje maar vooruit dan maar.....nog een afbeelding, omdat ze zoveel mededogen en rust uitstraalt:

En in de praktijk?

In de sanghas van Thich Nhat Hanh beoefenen we bijvoorbeeld het dharmadelen. Als we deze oefeningen doen dan luisteren we zonder te oordelen of te veroordelen, we luisteren in meditatie. Zo kunnen we met compassie luisteren en openstaan voor dat wat de ander ons vertelt, zonder de andere te onderbreken. Het is heel prettig als er op deze manier naar je wordt geluisterd en dat kan een heilzame werking hebben. En dit is nu precies wat we kunnen leren van Avalokiteshvara, de Bodhisattva van het Mededogen.



Een andere manier om ons te verbinden met Avalokiteshvara is het chanten van zijn mantra: Om mani padme hum

Bodhisattva Avalokiteshvara: Mededogen

# Bodhisattva Manjushri

---

Net als Avalokiteshvara is Manjushri een goede luisteraar vol met mededogen, dat komt omdat hij de Bodhisattva van de Wijsheid is. Hij is heel gemakkelijk te herkennen, want hij heeft een vlamvend zwaard in zijn hand. Een vlamvend zwaard??? Wat moet een bodhisattva nu met een wapen??? Met het zwaard doorsnijdt Manjushri de onwetendheid.

Met wijsheid bedoelen we in het boeddhisme geen boekenwijsheid, al dienen we wel over enige intellectuele kennis van zaken te beschikken ter ondersteuning van onze dagelijkse beoefening. Middels meditatie kunnen we veel wijsheid verkrijgen, denk maar aan het motto binnen onze traditie: Smirti, Samadhi, Prajna. Deze



Bodhisattva Manjushri: Wijsheid

woorden betekenen: Aandacht, Concentratie en Wijsheid. En zo werkt onze meditatie, je richt je aandacht eerst op een object, zoals je ademhaling en daaruit ontstaat concentratie. Vanuit deze concentratie ontstaat wijsheid. Maar wat voor wijsheid krijg je dan door die concentratie? Zo kun je bijvoorbeeld inzicht krijgen in het "niet-zelf". Als je in meditatie bent dan nemen je gedachten af en de gedachten die er nog wel zijn zie je komen en weer gaan, je ontdekt dat ze gewoon uit het niets komen en weer in het niets verdwijnen. Hoe kunnen onze gedachten dan van onszelf zijn? Ook vergankelijkheid wordt zichtbaar door meditatie. Door het verhoogde bewustzijn wordt het al snel duidelijk dat niets voor eeuwig zo is, bijvoorbeeld als je tijdens mediteren het ene moment jeuk aan je been hebt en het andere moment ontdek je dat je geen jeuk meer aan je been hebt. Dat werkt

ook zo met gevoelens en waarneming, alles komt en gaat. Ook ontstaat door meditatie een zekere onthechting aan zaken die eigenlijk niet zo belangrijk zijn voor een gelukkig leven. We kunnen stellen dat onze meditatie, het beoefenen van de vijf Aandachtsoefeningen en de vele andere vormen van beoefening die onze traditie rijk is als een vlamvend zwaard van Manjushri zijn. Met dit vlamvende zwaard doorsnijden we de onwetendheid en verwerven we wijsheid. Zo worden we meer en meer als de Bodhisattva van de Wijsheid, Manjushri.

# Bodhisattva Samantabhadra

---

Avalokiteshvara is de Bodhisattva van het Mededogen en Manjushri is de Bodhisattva van de Wijsheid. Nu is het tijd om actief te worden .....Samantabhadra is de Bodhisattva van de Daad. Een daadkrachtige bodhisattva. Want laten we eerlijk zijn, boeddhisme is meer dan alleen maar op je kussentje zitten of boeken lezen. We moeten het net als Samantabhadra in de praktijk leven naar onze oefening. Een oefening binnen onze traditie is het aanroepen van de bodhisattvas en een deel van het aanroepen van Samantabhadra luidt: .....*"To bring joy to one person in the morning and to ease the pain of one person in the afternoon"* (Uit het boek: "Chanting from the Heart, Buddhist ceremonies and daily practices). Vreugde brengen aan iemand in de ochtend en de pijn verlichten van iemand in de middag. Zo simpel kan het dus zijn om in de voetsporen van Samantabhadra te treden. Alles wat we doen, spreken, de blik in onze ogen, een glimlach of een handeling verrichten kan van ons een Bodhisattva van de Daad maken. Als we maar met vreugde onze beoefening doen, dan kunnen we gemakkelijk anderen helpen met onze daden.



Bodhisattva Samantabhadra: Daadkracht

# Bodhisattva Kshitigarbha

---

Niet alleen Samantabhadra is een daadkrachtige bodhisattva, ook Kshitigarbha is een hele volhardende en actieve bodhisattva. Deze bodhisattva zal pas rusten als alle hellen leeg zijn. Dat zal nogal een karwei zijn! Kshitigarbha was een Koreaanse prins die ervoor koos om monnik te worden in plaats van koning, net zoals Boedha Shakyamuni. Hij wist zelfs het Boeddhaschap te bereiken. Maar dit aanvaardde Kshitigarbha niet, hij zou het Boeddhaschap pas aanvaarden als alle hellen leeg zijn. Hij wordt vaak afgebeeld met een staf in zijn hand waarmee hij de poorten

van de hel kan openen. Ook bestaan er veel afbeeldingen waarop Kshitigarbha te zien is met een aureool om zijn hoofd, net zoals de christelijke heiligen.



Maar moet je nu echt letterlijk in de hel geloven om deze bodhisattva op waarde te schatten? Nee, dat hoeft niet, want creëren we zelf niet onze hellen? Hellen voor onszelf en voor anderen? Als mensen lijden en we helpen ze dan is de bodhisattva Kshitigarbha in onszelf al aan het werk. Andere mensen kunnen ons helpen met ons lijden, als je dit ziet dan zie je Kshitigarbha aan het werk in de ander.

Bodhisattva Kshitigarbha: Helpen



# Bodhisattva Sadhuparibhuta

---

In de Lotussoetra, één van de belangrijkste geschriften in het Mahayana boeddhisme, komen veel bodhisattvas voor. Sadhuparibhuta is er één van en dit is de vijfde van de bodhisattvas die voor onze beoefening belangrijk is. Dit is namelijk de bodhisattva die in ieder wezen een toekomstige boeddha ziet. Hij schat geen wezen gering. En dit is gemakkelijker gezegd als gedaan..... Ga maar eens voor jezelf na wat je doet als je s' nachts wakker gehouden wordt door een mug. Waarschijnlijk sla je hem dood of op z'n minst een blauw oog. En dan heb je zomaar een toekomstige boeddha gedood. Het is toch maar een mug, of niet soms.

En in zo'n situatie kunnen we even aan Sadhuparibhuta denken, ieder wezen is voor hem evenveel waard. Niemand is meer of minder als de ander, niemand is mooier, beter, of slechter als de ander. Dit geldt ook voor jezelf, je bent goed zoals je bent.....een toekomstige boeddha. Een prins Siddharta op weg naar het boeddhachap.



Bodhisattva Sadhuparibhuta: Respect

# Afsluiting

---

Beste lezers, broeders en zusters,

De vijf belangrijkste bodhisattvas in Thays traditie zijn in dit boekje aan u voorgesteld. Ik hoop dat het u zal helpen de bodhisattvas in uzelf en in anderen te zien. Aan de bodhisattvas zal het niet liggen, zij zijn er altijd.....u hoeft zich alleen maar bewust te zijn van hun bestaan en zij openbaren zichzelf. Veel plezier met de beoefening!