



stiltij

bodhisattvaschap



© STILTIJ - www.stiltij.nl

31 januari 2019

WIJSHEIDSWERK

Onze geest is kostbaar materiaal. Iemand als Boeddha bezat zó'n innerlijke kracht, dat hij ook anderen kon stimuleren om hun eigen innerlijk potentieel te realiseren.

Geestelijke kwaliteit is helder zicht hebben op alle facetten van het bestaan, en direct voeling hebben met wat zich voordoet. Maar al beseffen de meeste mensen hun innerlijk vermogen, in de praktijk voelen zij zich gehinderd door onvermogens.

Dat maakt het zinvol om te onderzoeken wat we werkelijk willen en kunnen zijn. Stiltij bevordert dit wijsheidswerk op twee manieren: door het aanbieden van individuele oefengelegenheden, en door het bevorderen van maatschappelijke kwaliteit. Dit weerspiegelt de oorspronkelijke bedoeling van spiritualiteit: wijsheid en mededogen.

Concreet kun je bij Stiltij bodhisattvaschap onderzoeken en beoefenen. De bodhisattva, letterlijk "verlichtingswezen," is iemand die zich bekwaamt in het belichamen van wijsheid en mededogen, net zo concreet als de Boeddha dit heeft gedaan. Je kunt hiervoor gebruikmaken van een programma met wekelijkse trainingen, periodieke verdiepingsmogelijkheden, persoonlijk overleg en diverse creatieve en praktische projecten.

Zie je voor jezelf geen gelegenheid om actief te oefenen maar wil je wel bijdragen aan het bevorderen van wijsheid in jezelf en in je omgeving, dan ben je van harte welkom als ondersteuner of donateur.

Weldoeners hebben vanouds een waardevolle functie in het tot bloei brengen van spiritualiteit: een bewust netwerk van

beoefenaars en weldoeners vormt een harmoniserende kracht in deze turbulente wereld.

Bodhisattva's bezitten het oog van wijsheid, en de voeten van oefening.

(Zenleraar Torei)

Individuele wijsheid speelt in onze ogen een belangrijke rol in het bestrijden en

oplossen van structurele problemen op alle levensgebieden (opvoeding, werk, relaties, zorg, etc.). En niet alleen is er deze curatieve functie; wezenlijker nog is er de preventieve werking van wijsheid die verwarring en conflict voorkomt.

DRIE ASPECTEN

Ieder mens heeft enige oefening nodig om de eigen onwetendheid, onvervuldheid en ongerustheid te vervangen door inzicht, kracht en vertrouwen.

Dat gaat niet vanzelf; sterker nog, het vraagt de inzet van ál je vermogens om op de juiste manier – niet langer afhankelijk van omgevingsfactoren, in alle omstandigheden beschikbaar – te kunnen omgaan met de grote krachten van ons bestaan: eenzaamheid, zinloosheid, sterfelijkheid.

De drie bestaansvlakken waarmee we te maken hebben, zijn lichaam (materie), adem (energie) en geest (bewustzijn). Dit zijn de organische aspecten van onze complete menselijke beleving.

We beschikken als mens over talloze vermogens om onszelf en anderen van dienst te zijn. Het loont dan ook om alle bestaansaspecten goed te leren kennen via meditatie (geest), devotie (adem) en compassie (lichaam).

1. **GEEST** (waarheidsbesef)

Geen therapie (persoonlijkheid), maar spiritualiteit (menselijkheid)

- motief van onderzoek: vergankelijkheid (de dood)
- methode van oefening: meditatie (wijsheid)

2. **ADEM** (waarheidsliefde)

Niet tijdelijk (condities), maar definitief (potentieel)

- motief van onderzoek: zinloosheid (de tijd)
- methode van oefening: devotie (vreugde)

3. **LICHAAM** (waarheidswerking)

Geen groepsproces (beeldvorming), maar individuele kwaliteit (beleving)

- motief van onderzoek: eenzaamheid (de ander)
- methode van oefening: compassie (verbondenheid)

Onze ware, menselijke aard (dharma, potentieel) is de kern van alle onderricht. Innerlijk beschikken we over een diep potentieel aan wijsheid en mededogen; het is de basis van onze identiteit.

Onderzoek en ervaring maakt deze levenskwaliteit voelbaar. Op basis van je innerlijke kracht kun je je eigen en andermans lijden (karma, conditionering) definitief oplossen.

Als bodhisattva ga je de wereld begrijpen als een plek van bewustwording, een geestelijk werkteerrein (buddhaxshetra), dat je een 'levens klooster' zou kunnen noemen.

*Wijsheid is de oorsprong
en bescherming van alle
menselijke kwaliteiten.*

(Prajnaparamita soetra)

Oefenen is ontwaken uit de illusie van een steriel ik-bestaan via het leren hanteren van wijsheid en mededogen, de bevrijdende hartskwaliteiten van de bodhisattva.

Dagelijkse oefening doet ons al vlug beseffen dat het leven, met al haar aspecten, veel subtieler en completer werkt dan we in onze grove, wereldse blindheid ervaren.

Hartsbewustzijn is onze diepste krachtbron en onze meest wezenlijke identiteit; deze grondsubstantie vormt in feite een soort bedoelings- en belevingslichaam waar ons energetisch en fysiek systeem zich aan voedt.

Om in alle omstandigheden bevrijdend en ondersteunend werkzaam te kunnen zijn, bekwaamt een bodhisattva zich in zes elementaire oefenkwaliteiten (paramita): vrijgevigheid, beheersing, geduld, inzet, meditatie en wijsheid.

Zij helpen ons onze ware aard concreet te belichamen, en stevig te functioneren in de steeds wisselende wereldse omstandigheden.



Voor verdere achtergronden en materialen, zie:

<http://info.stiltij.nl/publiek/wisgids.pdf>

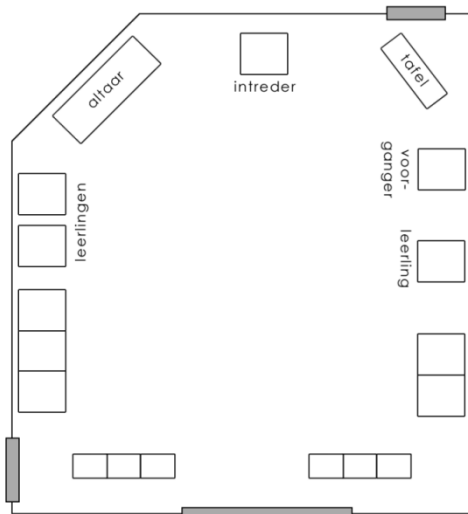
<http://info.stiltij.nl/publiek/meditatie/expressieboekje.pdf>

BODHISATTVA-CEREMONIE

BENODIGDHEDEN

- Op altaar
- **BOEDDHABEELDEN**
 - **KAARSEN & WIEROOK**
 - **BLOEMEN & FRUIT**
 - **KESA**
 - **BLOEMSNIPPERS & GEURWATER**
- Op tafeltje
- **AFVALBAKJE & HANDDOEKJE**
 - **MATERIAAL VOOR BLOED PRIKKEN**
 - **MEDAILLON & KOPSPELD**
- Overige
- **ROEP- EN HARTSNAAM**

INRICHTING



1. **LIED "JUWELEN"** (GEZAMENLIJK; BEGIN TROMSLAG, EIND KLANKSCHAAL)

Boeddha, dharma, sangha.



2. **KENNISGEVING** (VOORGANGER, STAANDE; BELKLANK)

Aan ieder die dit hoort: de grote kwestie van het mysterie van dit bestaan moet door ieder mens worden opgelost. Boeddha biedt ons het Mahayana-ondericht als weg naar die oplossing, en beoefenaars in deze traditie bewandelen deze weg. Het ontvangen van de bodhisattva-voorschriften betekent deze weg eenvoudig en dienstbaar belichamen.

3. **VERZOEK** (INTREDER; KLANKSCHAAL)

(de intreder sprenkelt bloemen en druppels, brandt wierook op het altaar, en maakt dan een tweevoudige misogi-ademing en een korte zandbuiging; daarna spreekt hij/zij, gekeerd naar het altaar, op één knie zittend en handen in gassho, onderstaande tekst)

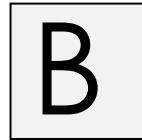
- Alle boeddha's en bodhisattva's, alle deva's en leraren verzoek ik om via stilzwijgen in te stemmen met mijn toetreden tot de edele sangha van het grote voertuig.
- Ik vraag hun mij te behoeden en te bemoedigen de oceanische dharma te dienen in lichaam, adem en geest, waar en wanneer dan ook.
- Alle mede-beoefenaars verzoek ik mij te steunen en te helpen, en me te wijzen op zwakheden of nalatigheden.
- Ik betuig mijn spijt over alle blinde daden waarmee ik pijn en schade heb veroorzaakt, geestelijk en lichamelijk.
- De tijdloze waarde van onderricht en oefening is mij volkomen helder, daarom maak ik me in ieder opzicht ontvankelijk en beschikbaar hiervoor.

- Ik beloof mijn uiterste best te zullen doen alle wezens tot steun te zijn en alle lijden te helpen oplossen.
- Mogen de boeddha's en bodhisattva's, deva's en leraren mijn intentie erkennen en in vreugde aanvaarden.

4. LIEDEREN "EREGROET", "OPDRACHT" EN "HARTSINTENTIE"

(BUIGING + KLANKSCHAAL; INTREDER NAAR ZITPLEK; TROMSLAG; GEZAMENLIJK)

- ◆ *EREGROET* (handen in gassho; deining rechts-links)



Edele boeddha's en pure bodhisattva's
maak me vertrouwd met dit boeddhadomein,
laat mijn lichaam, adem en geest ontvangen
de bevrijdende werking van dharmaverband

de wens van verlichting schenkt mij tot toevlucht
juwelen van boeddha, dharma en sangha,
al wat ik denk en doe in verdienste
kome ten goede alle levende wezens. (*gassho-buiging*)

- ◆ *OPDRACHT*

In dienst van wijsheid / ...liefde / ...kracht
beloof ik te overwinnen
in mezelf en om mij heen
elke vorm van houvast / ...afstand / ...gemis.

- ◆ *HARTSINTENTIE* (handen gestrekt)

Mogen alle wezens
vrij zijn van vijandigheid,
droefenis en onrust,
en leven in vervulling. (*gassho-buiging*)

5. SPROEINEVEL-OEFENING

- ♦ *DRIE DIMENSIES* (drievoudige armbeweging)

Drie gebaren: zuiver, groot & open.

- ♦ *BRAHMAVIHARA*

Bron / rivier / oceaan van liefde,
bron / rivier / oceaan van mededogen,
bron / rivier / oceaan van vreugde,
bron / rivier / oceaan van gelijkmoedigheid.

- ♦ *SAMAPATTI*

Zuivere / grote / open kracht,
zuivere / grote / open warmte,
zuivere / grote / open lichtheid,
zuivere / grote / open ruimte,
zuivere / grote / open vorm. (*gassho-buiging*)

6. LIED "WIJDING" (DEINING CIRCULAIR; GEZAMENLIJK)

Boeddha's hart is weidse werking,
dharma's klank is overvloed,
sangha's kracht is warme basis,
aan de Weg wijd ik dit leven. (*handspiraal; gassho-buiging*)

7. RECITATIE "TOEVLUCHT" (TROMSLAG; GEZAMENLIJK)

Leven is een warme bron, reine vrede van ontvang.
Wijsheid is een lichtend veld, grote vrijheid van verspreid.
Eenheid is een zachter oord, open vreugde van gedoog.

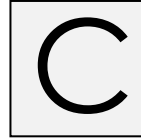
8. VOORSCHRIFTEN (VOORGANGER + INTREDER; KLANKSCHAAL)

(de intreder zit op één knie en reciteert elk vers van onderstaande tekst driemaal; de laatste regel - "Moge ik zijn mededogen..." - tot slot driemaal)

Ik neem mijn toevlucht tot de **Boeddha**.

Ik neem mijn toevlucht tot de **Dharma**.

Ik neem mijn toevlucht tot de **Sangha**.



Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha als de meest eerbiedwaardige van alle mensen.

Ik neem mijn toevlucht tot de Dharma als de meest eerbiedwaardige van alle wijsheidstradities.

Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha als de meest eerbiedwaardige van alle gemeenschappen.

Ik heb mijn toevlucht genomen tot de Boeddha.

Ik heb mijn toevlucht genomen tot de Dharma.

Ik heb mijn toevlucht genomen tot de Sangha.

De Tathagata die weergaloos volmaakte verlichting heeft gerealiseerd, is mijn grote leraar tot wie ik mijn toevlucht heb genomen.

Ik zal geen toevlucht zoeken bij kwade geesten of bij hen die de weg niet bewandelen.

Moge ik Boeddha's mededogen en goedheid ontvangen.

(voorganger staand; intreder in seiza) Goed mens, je hebt je verkeerde ideeën losgelaten en je hebt je toevlucht genomen tot waarheid. De voorschriften omringen jou. Ontvang nu de drie universele pure voorschriften.

(de voorganger stelt onderstaande vragen steeds driemaal; de intreder, zittend op één knie, beantwoordt ze telkens bevestigend)

(voorganger) Het eerste voorschrift: **stoppen met het kwade**.
Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment
dat je een boeddhalichaam verwerft?
(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Het tweede voorschrift: **enkel het goede doen**.
Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment
dat je een boeddhalichaam verwerft?
(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Het derde voorschrift: **alle wezens tot steun zijn**.
Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment
dat je een boeddhalichaam verwerft?
(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Geen van deze drie universele pure voorschriften
mag geschonden worden.
Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment
dat je een boeddhalichaam verwerft?
(intreder) Ja, ik zal me houden aan deze voorschriften.

(voorganger, 1x) Je hebt je bestaan nu hieraan verbonden.

*(de intreder maakt drie grote buigingen en gaat zitten in seiza,
met de handen in gassho)*

(voorganger) Goed mens, je hebt de drie universele pure
voorschriften ontvangen.
Nu zul je de tien grote pure voorschriften ontvangen.
Dit zijn de tien grote pure voorschriften van alle boeddha's
en bodhisattva's.

*(de voorganger stelt onderstaande vragen steeds driemaal;
de intreder, zittend op één knie, beantwoordt ze telkens bevestigend)*

(voorganger) Een: **niet doden.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Twee: **niet stelen.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Drie: **geen sexueel misbruik.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Vier: **niet onbetrouwbaar spreken.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Vijf: **geen verslaving bevorderen.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Zes: **niet kwaadspreken over anderen.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Zeven: **niet jezelf in trots verheffen.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Acht: **niet gierig en kleingeestig zijn.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Negen: **niet kwaad worden.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Tien: **de drie juwelen niet loochenen.**

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, daar zal ik me aan houden.

(voorganger) Geen van deze tien voorschriften mag geschonden worden.

Zul jij je hieraan houden vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft?

(intreder) Ja, ik zal me houden aan deze voorschriften.

(voorganger, 1x) Je hebt je bestaan nu hieraan verbonden.

(de intreder maakt, samen met de voorganger, drie grote buigingen; de volgende vraag en antwoord driemaal uitspreken - intreder in kniezit)

(voorganger) Deze drie toevluchten, deze drie universele pure voorschriften en deze tien grote pure voorschriften zijn door alle boeddha's ontvangen en nageleefd.

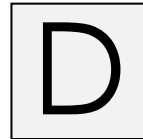
Zul jij je, vanaf nu tot aan het moment dat je een boeddhalichaam verwerft, houden aan deze zestien voorschriften, of niet?

(intreder) Ja, ik zal me houden aan deze voorschriften.

(voorganger, 1x) Je hebt je bestaan nu hieraan verbonden.

(de intreder legt boekje weg, maakt drie grote buigingen voor het altaar, doet met een verheffingsgebaar de kesa om en gaat terug naar de zitplek)

9. LIED "INTREDE" (GEZAMENLIJK; TROMSLAG;
HANDEN IN GASSHO)



Leven in de wereld is als ruimte,
een lotusbloem die nergens water raakt,
mijn geest in puurheid overstijgt alle vorm,
ik buig mijn hoofd voor de eeuwig eerbiedwaardige.

10. ZEGEL (KLANKSCHAAL)

Assistent neemt bloed af: druppel op doekje. Voorganger bevestigt medaillon aan de linkerhanger van de kesa.

11. NAAMGEVING (VOORGANGER; BELKLANK; INTREDER GASSHO)

Goed mens, als bodhisattva belichaam jij nu geestelijke en stoffelijke betrouwbaarheid. Als teken van jouw verbinding met de dharmā, zullen de roepnaam en hartsnaam van de monnik die jij bent in dit boeddhadomein, voortaan luiden ...

12. RECITATIE "GELOFTE" (GEZAMENLIJK; TWEE TROMSLAGEN)

Levensvormen ongeteld, ik zweer hen te behoeden.
Wensen onverzadigbaar, ik zweer hen te bedaren.
Bronnewerking onbegrensd, ik zweer hem te bevatten
Eenheidswegen eindeloos, ik zweer hen te begaan.

13. RECITATIE "HARTSOETRA" (DRIE TROMSLAGEN)

Bodhisattva Mededogen,
diep in wijsheid overschrijdend,
zag de leegte der vijf delen.
Zo vond hij verlossing.

Shariputra luister:
vorm is niets dan leegte,
leegte niets dan vorm;
verschijnselen zijn ledig,
leegte een verschijningsvorm.
Ook voelen denken willen en beseffen.

Shariputra luister:
alles is van oorsprong leeg
en niets ontstaat er of vergaat,
en niets bevuild of onbesmet,
en niets is winst of armoë.
Daarom is er in de leegte ook
geen vorm gevoel denken wens of besef.

Er is geen oog oor neus tong lijf of brein,
geen kleur toon geur smaak aanraking of voorwerp,
ook geen zicht noch blikveld of bewustzijn,
geen onwetendheid noch einde aan onwetendheid,
geen ouderdom of dood.

Er is geen lijden en geen aanleiding tot lijden,
ook geen einde aan het lijden en geen pad.
Men kan hier inzicht niet verwerven of verzaken.

Weet dan dat de bodhisattva,
niet gehecht aan iets bijzonders,
en gerust in wijsheid overschrijdend,
vrij is van de banden der misleiding.

Niets aan angsten onderhevig is verlichting hier bereikt.
Want alle boeddha's van verleden heden en toekomst,
in wijsheid overschrijdend,
komen tot volmaakt ontwaken.

Weet dat deze wijsheid dan de meest verheven lofzang is,
de ongekende mantra, welke elke vorm van lijden
wegneemt.

Zonder feil onloochenbaar is dit de hoogste wijsheid.
Weet en spreek zijn waarheid nu:

**VOORBIJ VOORBIJ
EN OVERSCHREDEN
AL IS OVERSCHREDEN
O WELK EEN ONTWAKEN
AL IS EEN.**



*(de intreder verlaat na belklank en buigingen de zendo;
de voorganger sluit af met belklank en verlaat met andere functionarissen
als eerste de zendo; daarna volgen de bezoekers)*

BRUIKBARE TEKSTEN

Bodhicitta-bestendinging

(reciteren 3x 's ochtends en 3x 's avonds;

1e = aspiratie, 2e = applicatie, 3e = organische eenheid van visie en praktijk)

Zoals alle boeddha's in het verleden
de verlichtingsgeest tot leven brachten
en stap voor stap de bodhisattva-geboden
leerden belichamen en beoefenen,

zo wil ook ik in dienst van alle wezens
deze zelfde verlichtingsgeest wekken;
daarom beloof ik de bodhisattva-geboden
stap voor stap te volgen en te oefenen.

*Shantideva: The way of the bodhisattva. Boston 2008, p. 83-84;
Jigme Lingpa; Kangyur Rinpoche: Treasury Of Precious Qualities, vol. 1
Boston 2010, p. 268*



Over vertrouwen

Alle heilzaams komt voort uit vertrouwen,
In ieders geest zo ongewist werkzaam.
Ontmoet je een leraar of lees je het onderricht
Vult zich je hart, het haar op je huid staat recht overeind.

Zo'n eerste ontmoeting brengt "levendig vertrouwen";
Vervolgens "verlangend", "gerust" en "onwrikbaar".
Onwrikbare kwaliteit doet je kiezen voor toevlucht
Zelfs al gaat dit ten koste van lijf en leden.

Vier oorzaken laten vertrouwen ontstaan:
Ontvangen van onderricht, een voedzame omgeving,
Bewust waarderen van het drievoudig juweel en
De ellende beseffen van uitzichtloos samsara-bestaan.

*Jigme Lingpa; Kangyur Rinpoche:
Treasury Of Precious Qualities, vol. 1
Boston 2010, p. 52*



THE THREE JEWELS

The Three Jewels of **Buddha**, **Dharma**, and **Sangha** are the rarest and most sublime objects in the universe.

The Three Jewels may be explained according to their essential characteristics, the etymology of the Tibetan term, their various subsidiary aspects, and an explanation of the Sanskrit term.

- Essentially, **buddhahood** is the perfection of all the qualities of “elimination” and “realization.”
- According to the Tibetan expression *sangs rgyas*, a Buddha is one who has awoken (*sangs*) from the deep sleep of ignorance and whose mind has blossomed (*rgyas*) like a lotus flower with the knowledge of all things.
- Buddhahood in turn has three aspects: (a) the *kayas*, which act like containers for (b) the wisdoms contained therein, together with (c) the enlightened activities that flow from these.
- Finally, the Sanskrit word Buddha means “one who perfectly comprehends,” one whose mind encompasses all objects of cognition and thoroughly understands them.

- Essentially, the **Dharma** is characterized by the elimination of one or both of the twin veils of defiled emotion and cognitive obscuration, or the means to this elimination.
- The Tibetan word *chos* is so used because the Dharma purges (*chos*) the mind of negative emotion, in the same way that medicine cures someone who is sick.

- As to its aspects, the Dharma may be classified in two ways: on the one hand, as the Dharma of transmission and the Dharma of realization, and on the other, as the third and fourth of the four noble truths, the truth of cessation and the truth of path.
- In Sanskrit, the word dharma means “to hold.” In other words, the Dharma is what holds beings to the perfect path and keeps them from the ways of samsara and the lower realms.
- Essentially, the Jewel of the **Sangha** is characterized by the possession of two qualities: knowledge of the truth and freedom from defilements.
- The Tibetan term *dge 'dun* refers to those who have a keen interest (*'dun*) in the path of perfect virtue (*dge*).
- Such practitioners may be divided into those belonging to the Hinayana Sangha of Shravakas and Pratyekabuddhas, and those belonging to the Mahayana Sangha of Bodhisattvas.
- The Sanskrit word has the meaning of “assembly” and refers to the community of those who are not distracted from the path by anyone, even the gods.

Jigme Lingpa: Treasury of precious qualities, book 1.

Boulder 2010, p. 108



BODHISATTVAVERZEN

Moge onthechting mij bevrijdend
van kleinheid angst en houvast
sterken in gevende goedheid

moge beheersing mij bevrijdend
van luiheid hoogmoed en willekeur
sterken in betrokken aandacht

moge aanvaarding mij bevrijdend
van voorkeur hardheid en onrust
sterken in waardige verbinding

moge inzet mij schenkend
trouw stabiliteit en voortgang
smelten in tijdloze beschikbaarheid

moge meditatie mij schenkend
helderheid diepgang en ontzag
smelten in grenzeloze beleving

moge wijsheid mij schenkend
ruimte eenvoud en begrip
smelten in naamloze echtheid.

gedel.nl



Gebed van Hakuin

Zelfs al zou het hemelruim uiteenspatten,
mijn gelofte kent geen eind.
De verdienste van dit wijsheidslied gaat naar allen
die verlangen naar het zodanigheidsverblijf.

Aan de boeddha's van de drie werelden,
aan zen-stamhouders en wijze thuisverlaters wijd ik me,
aan elke deva, naga en demon die de wet hoedt
en alle goden in dit rijk voorziene land.

Mogen alle broeders hier bij mij verzameld
met onwrikbaar gemoed en diamanten visie
zich doeltreffend wijden aan het slechten van de wand,

en moge hun vervolmaking van het stralend
goedheidsjuweel
en hun opschoning van alle blindheidsfantomen
permanent tot steun zijn de onafzienbare menigte lijdenden.

*Waddell, Norman: Zen words for the heart;
Hakuin's commentary on the Heart sutra. London 1996, p. 87*

Waddell, Norman: Poison Blossoms from a Thicket of Thorn.

Berkeley 2014, p. 411

