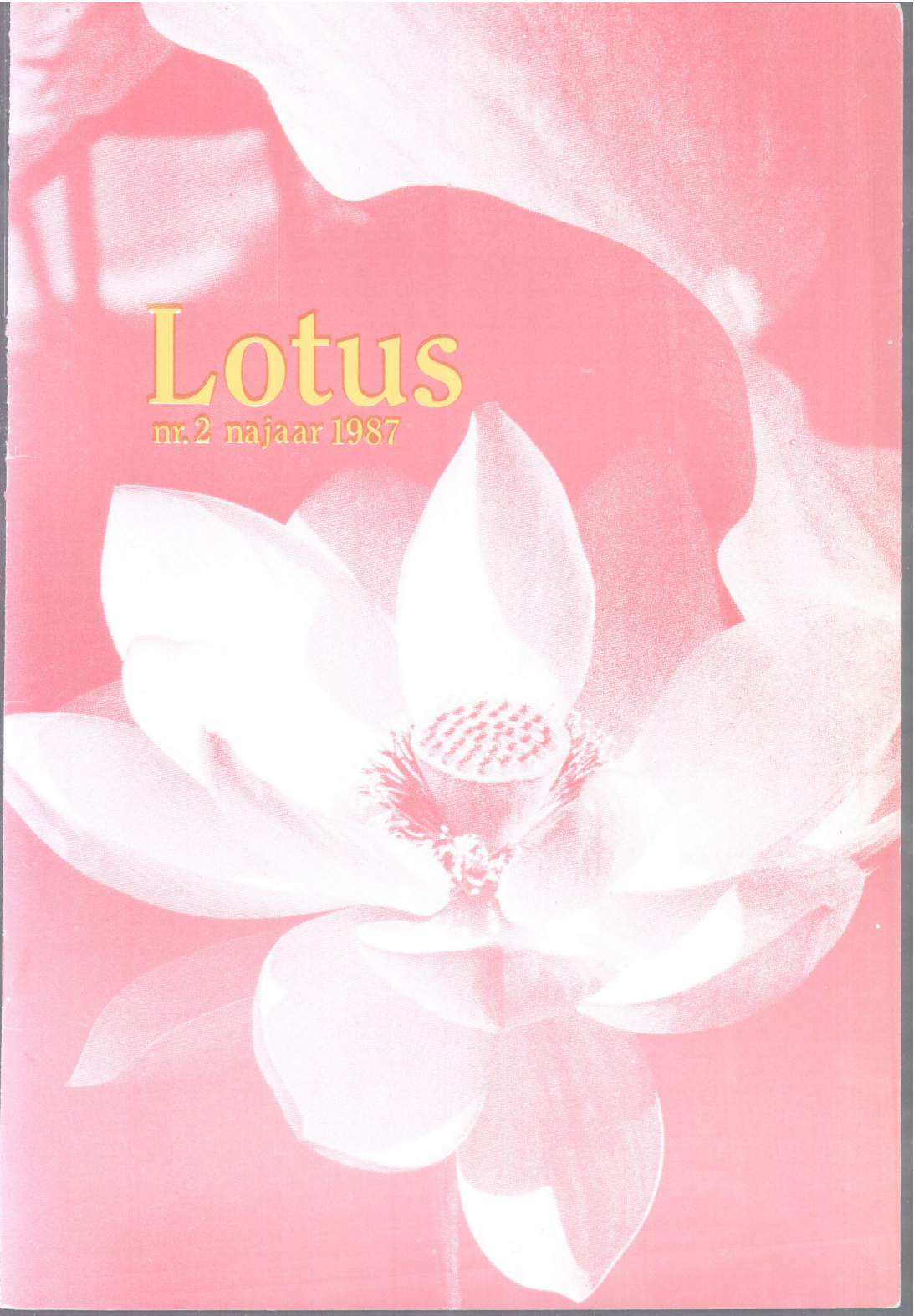
Lotus

nr. 2 najaar 1987



Lotus
Postbus 607
1000 AP Amsterdam

Uitgave van de stichting Nyingma Centrum Nederland.
Postbus 607, 1000AP Amsterdam
Doelstelling: De stichting Nyingma Centrum Nederland stelt zich ten doel het bevorderen van de interesse voor de studie en beoefening van de leringen van Tarthang Tulku en van de Nyingma traditie, waarin begrepen Kum Nye ontspanning en Ruimte, Tijd en Kennis.
Nyingma Centrum Nederland is verbonden en werkt nauw samen met het Nyingma Centers Berkeley, Californië, USA.
Abonnementen: *f* 10,- voor twee nummers, te storten op postgiro 31 33 166 tnv. de stichting NCN, Sterrewacht 8, Leiden, onder vermelding van tijdschrift en welke nummers u wenst.
Losse nummers *f* 5,-.
Donateurs: Indien u zich kunt vinden in onze doelstelling, kunt u voor minimaal *f* 35,- of hoger donateur worden. Donateurs ontvangen het tijdschrift gratis.
Gironummer van het donatiefonds is 31 33 166 tnv. NCN Leiden.
Copyright © 1987. Alle rechten voorbehouden.

De lotus is een symbool van transformatie. In zeer troebel water weet de plant met zijn wortels diep door te dringen in de modder, om vanuit deze duisternis omhoog te komen en tot een schitterende bloem uit te kristalliseren. Zo kan de lotus die opstijgt uit de modder, ons eraan herinneren dat helderheid te voorschijn komt uit verwarring en frustraties.

Lotus

Tijdschrift van het Nyingma Centrum Nederland.

Nummer 2: najaar 1987

Inhoud

Van de redaktie	2
Loslaten *Tarthang Tulku*	3
Een ladder naar bevrijding *Paltrul Rinpoche*	6
Het beoefenen van Kum Nye *Een interview met Tarthang Tulku*	9
Programma en aktiviteiten in Nederland	13
Het hart openen: *een Kum Nye oefening*	17
De Vajra Guru Mantra	19
Boekbespreking: *Mother of Knowledge*	26

Van de redaktie

Dit tweede nummer van Lotus opent met een artikel van Tarthang Tulku over loslaten, een kwaliteit van handelen die veel meer voldoening kan schenken dan ons gebruikelijke 'vasthouden'. Een interview met Tarthang Tulku over Kum Nye ontspannings- en bewegingsoefeningen gaat in op de diepere waarde van deze oefeningen. Hij laat zien hoe wij, wanneer we werkelijk met Kum Nye werken, op heel verschillende en verstrekkende niveaus in onszelf aangeraakt worden, wat weer zijn positieve uitwerking heeft op onze omgeving.

Een belangrijk aspekt van het Tibetaans boeddhisme is het werken met de kracht van mantra's. Iedere volle maan wordt de Vajra Guru Mantra gereciteerd, onder andere in Amsterdam en Heerlen maar ook op vele andere plaatsen op de wereld. In een uitgebreid artikel wordt dieper ingegaan op de bron en de betekenis van deze mantra, gevolgd door een boekbespreking over Ye-shes mTsho-rgyal's Mother of Knowledge. Zij was een van de belangrijkste leerlingen van Padmasambhava en in dit boek beschrijft zij de zware en moeilijke oefeningen die zij moest volbrengen, en de gift van de Vajra Guru Mantra. Ye-shes mTsho-rgyal werd één van de belangrijkste leraren in Tibet.

In het middenkatern staan de kursussen en weekeinden over Kum Nye, Ruimte, Tijd en Kennis, Tibetaans boeddhisme, de volle maan chant en andere aktiviteiten die van september tot december 1987 in Nederland georganiseerd worden. Als u informatie wilt hebben over de aktiviteiten van het Nyingma Institute in Berkeley, USA kunt u dat bij het Nyingma Centrum Nederland opvragen.

De artikelen voor dit nummer van Lotus zijn afkomstig uit Crystal Mirror en Gesar, beide uitgaven van Dharma Publishing.

Loslaten

door Tarthang Tulku

Ontleend aan het boek Vaardig Handelen

Uitdrukkingen als 'tot het bittere eind doorgaan' of 'het uiterste van jezelf vergen' drukken uit welke waarde onze kultuur toekent aan 't vasthouden aan dingen. We hebben bewondering voor vasthoudendheid en houden er niet van om iets op te geven. We zien het als een positieve eigenschap om altijd hetzelfde standpunt in te nemen. We hebben de situatie onder kontrôle, een soort kontrôle die we van kindsbeen af leerden waarderen. Er werd ons geleerd onze gevoelens te onderdrukken of voor ons te houden, om vriendelijk en sociaal te zijn, om dat wat we verkeerd doen te verdoezelen. Daarom zullen de meeste mensen bij het woord 'loslaten' denken aan opgeven, toegeven of op één of andere manier de kontrôle verliezen.

Wat is het waar we ons aan vasthouden? Wat is het dat we niet los willen laten? We beseffen het misschien niet, maar waar we in feite aan vasthouden is angst. We houden onze gevoelens onder kontrôle omdat we bang zijn onszelf en onze overtuigingen openlijk aan anderen te tonen, bang voor reakties van anderen, bang om afgewezen te worden. We hebben te weinig vertrouwen in onszelf en daarom blokkeren wij onze gevoelens en ware overtuigingen.

Maar soms kan een toevallige opmerking of gebaar deze gevoelens doen ontvlammen en dat wat we ingehouden hebben, kan plotseling in een emotionele uitbarsting, waar we werkelijk geen kontrôle meer over hebben, naar buiten komen. Onze gevoelens vinden weliswaar een weg naar buiten, maar wat zich manifesteert is dat we ons ongelukkig voelen met de manier waarop ons leven verloopt. We hebben ruzie met vrienden en familie; en op momenten dat we alleen zijn voelen we ons wanhopig. Maar we ondernemen geen enkele poging om de situatie te veranderen.

Vaak verstoppen we ons voor de leegte die we ervaren, door onszelf voortdurend aan te zetten tot allerlei bezigheden, of door onszelf ervan te overtuigen dat we in ons leven

genoeg veranderd hebben. Een goed salaris, een nieuwe auto, een fijn huis; dat zijn de dingen die we denken nodig te hebben om ons voldaan te voelen en we geloven dat we tevreden zijn als we dat eenmaal bezitten. We houden ons vast aan het idee dat we niet echt in staat zijn om ons aan te passen aan de voortdurend veranderende eisen die door ons werk en ons leven aan ons gesteld worden.
Het is gemakkelijk om ons hele leven zo door te brengen. We gaan moeilijke beslissingen uit de weg en weigeren de verantwoordelijkheid te dragen voor de manier waarop we leven, we gaan in de verdediging wanneer we bekritiseerd worden omdat we geen opbouwend leven leiden; we verontschuldigen onszelf, en we zijn er vast van overtuigd dat het onmogelijk is te veranderen, dat we zijn wat we zijn, het resultaat van omstandigheden uit het verleden en heden. Het lijkt er echter meer op dat we die extra inspanning gewoon niet willen opbrengen.

Soms nemen we ons voor om iets op een bepaalde manier te doen en weigeren vervolgens eigenwijs iedere verandering, zelfs als het duidelijk is dat we fout zitten. Of we hebben een bepaald oordeel over iemand en als blijkt dat die persoon in de loop der tijd verandert, weigeren we onze kijk op hem te herzien. We doen dit om het beeld dat we van onszelf hebben te handhaven en te beschermen, om 'ons gezicht te redden', of om anderen ervan te overtuigen dat we sterk zijn. Maar wat we eigenlijk kommuniceren is starheid. De 'kracht' die we in onszelf zo waarderen is niet echt, het is broos en knapt af als het wordt uitgedaagd. Als we weigeren om de verantwoordelijkheid voor ons leven op ons te nemen, weigeren om ons open te stellen voor veranderingen die het leven beter en zinvoller zouden maken, wordt onze starheid een vorm van zelfvernietiging; juist dit vastgrijpen maakt dat we kostbare ogenblikken van vreugde en vervulling die ons ten deel zouden vallen wanneer we onszelf alleen maar toestonden om te ontspannen en los te laten verliezen. Het is gemakkelijk om jezelf te verontschuldigen of te rationaliseren. Maar het is slechts een armzalige vervanging van de diep bevredigende resultaten die positieve veranderingen te weeg kunnen brengen. In feite kan juist 'loslaten' ons echte kracht en zelfvertrouwen geven en een helder vermogen om te doen wat gedaan moet worden.

Als we onze instelling veranderen, openen zich grenzeloze mogelijkheden voor groei. Onze mogelijkheden breiden zich uit en de rijkdom van onze ervaringen neemt toe. In plaats van het inperken van onze ambities met excuses en luie gewoonten, kunnen we de energie van onze negatieve houdingen gebruiken en omvormen tot een gerichte, doelbewuste kracht voor verandering. Als we de veranderingen die zich overal afspelen aksepteren waarom kunnen

we die dan niet voor onszelf aksepteren? De mogelijkheden die het leven ons biedt zijn open en nodigen ons uit te ervaren en te groeien. Maar omdat we blijven vasthouden aan onze gewoonten en onze problemen niet willen loslaten, beperken we onszelf tot begrensde ervaringen die niet vervullend zijn. We veroorzaken onze eigen hulpeloosheid en starheid.

Om doeltreffend te werken en te leven is het belangrijk om flexibel te zijn en je snel aan de eisen van de situatie en andere mensen aan te passen. Als we rest van de wereld proberen aan te passen aan onze verwachtingen, voeren we een vergeefse strijd. Maar als we dit kunnen loslaten en onszelf toestaan innerlijk te veranderen, gaat het werk vanzelf en staan we open voor kansen die we anders misschien gemist zouden hebben.

Als je je onbuigzaamheid uit gaat dagen, begin je te leren en te veranderen. Op die manier kun je je eigen leraar zijn en je eigen weg vinden uit starre patronen in de richting van een meer stromende relatie met jezelf en je omgeving. Het zal gemakkelijker worden om uitdagingen en konflikten onder ogen te zien en je zult er in slagen om eerlijker en opener te werken. Dit is een nieuwe benadering van het omgaan met vaststaande ideeën. Het is niet gemakkelijk te begrijpen of uit te voeren, maar hoe meer je je opent en loslaat, hoe eenvoudiger het zal zijn om niet alleen aan jezelf te werken, maar ook om je ervaringen en wat je leerde met anderen te delen. Je begint te ontwaken, meer mogelijkheden te zien en je moeilijkheden van je af te schudden; wanneer je jezelf op die manier bevrijdt, kun je al je kreatieve vermogens verwezenlijken.

Een ladder naar bevrijding

Paltrul Rinpoche

Dat wat een kontinu zelf genoemd wordt
kan niet gevonden worden buiten gedachten.
Wij zijn gebonden aan het verschijnen van samsara
enkel door gedachten.
Wij zijn gebonden aan het ontstijgen ervan
louter door gedachten.
Deugd en zonde zijn slechts gedachten.
Het pad en het afdwalen zijn gedachten.
Zelf en zelfloosheid zijn gedachten.
Systemen en scholen zijn allemaal gedachten.
Het temmen van gedachten is de essentie
die de hoogste betekenis uitdrukt van alle kennis
in verleden en toekomst.

Als je vraagt hoe gedachten getemd kunnen worden:
ten eerste: deel ze in,
ten tweede: onderzoek ze,
ten derde : breng ze tot rust.

Gedachten worden ingedeeld in wit of zwart.
Vertrouwen, de geest die streeft naar verlichting
en het alles doordringend gewaarzijn zijn wit.
Begeerte, haat en onwetendheid zijn zwart.
Breid het witte uit.
Maak het zwarte helder.

Wit wijst naar vervolmaking,
volstrekte deugd, nu en in de toekomst.

Zwart wijst naar zonde,
    volstrekt kwaad, nu en in de toekomst.

Vertrouwen verenigt je goede bedoelingen.
De geest die streeft naar de verlichting is de basis
    van het pad van de Bodhisattva.
Het alles doordringend gewaarzijn is het begin
    van elke weg naar vrijheid.
Vermeerder deze drie.

Begeerte grijpt naar wereldlijk bestaan.
Haat brengt ellende voort.
Onwetendheid is de aarde die de vruchten draagt
    van begeerte en haat.
Laat deze drie achterwege.

Vertrouwen in de verheven Dharma,
De geest die streeft naar verlichting en die het Boeddhaschap
    wil bereiken voor het welzijn van anderen,
Het alles doordringend gewaarzijn dat het denkbeeldige karakter
    van alle dingen beseft,
Deze drie zuiveren alles wat ons vergiftigt
    en het licht verduistert.

Nu - onderzoek de gedachten:
Let altijd op wat belangrijk is,
Bescherm het gewaarzijn dat vlamt als een vuur.
Wanneer je op een egoïstische manier bezig bent,
Kijk dan eens naar je gezicht!
Door louter zien is er openheid,
Geen behoefte aan verdere analyse.
Ongrijpbaar, stromend, ongericht:
Gedachten zijn van nature open,
En de aard van openheid is zelf-kennende uitstraling.
Wanneer je de openheid van bewustzijn op deze manier kent,
Ken je de openheid van alle dingen.
Het is niet nodig om alles te onderzoeken.
Wanneer je de wortels van de boom doorzaagt,
Drogen de takken uit.

Het bewustzijn is de wortel van alle dingen,
Daarom maakt een open bewustzijn alle dingen open.
Dit direkt zien van zelf-openheid,
Geeft geen aanleiding tot verdere analyse.

Tenslotte ziet men zijn bewustzijn oog in oog,
Voorbij elke uitdrukking, voorbij elke gedachte.
Niets verzameld, niets vastgelegd:
Wij zeggen, "stralend licht".

Nu - breng tot rust;
Besef de betekenis zonder specifieke kenmerken,
Ervaar bewustzijnsstaten die nergens door worden beperkt.
Wie zal verwezenlijking of niet-verwezenlijking kennen?
Waar zal men zoeken naar degene die zich verwezenlijkt
Of wat hij verwezenlijkt?

Nu
Geen noodzaak om de gedachten uit te bannen,
    te zuiveren, te oefenen,
    het pad te volgen en vrij te worden.
Want
Vertoevend in het nieuwe, vrij van elke situatie;
Op het moment van verschijnen, openheid,
Op het moment van openheid, verschijnen.
Verschijnen en openheid, geen scheidingen;
    schitterend licht,
Onbelemmerd, stralend mededogen.
Subjekt, objekt: zichzelf bevrijdend,
De uitstraling van bewustzijn en oorspronkelijke wijsheid.
Subjekt-objekt, niet twee;
Het bewustzijn, gericht op verlichting,
    en de Uiteindelijke Werkelijkheid
Ontstaan als paar.
Bij het zien van deze waarheid:
Grote vreugde

Paltrul Rinpoche was een beroemde leraar in Tibet in de 19e eeuw.

Het Beoefenen van Kum Nye

een interview met Tarthang Tulku

Kunt u ons iets vertellen over de Kum Nye technieken die u hebt onderwezen en waarover u hebt geschreven?

Rinpoche: In het Tibetaans betekent Kum Nye lichaamsmassage, maar lichaam betekent in dit geval alle zintuigen met inbegrip van de geest en innerlijke organen, en massage betekent het aanraken en wijd maken van de innerlijke energie.

Door het voeden en uitbreiden van de gebieden van gevoelens kunnen we evenwicht scheppen in lichaam en geest. Het ontwikkelen van bewustzijn van de adem is ook belangrijk - op een subtiele manier verscherpt de ademhaling het bewustzijn. Door de Kum Nye oefeningen kunnen we leren om onze handelingen te laten leiden door bewustzijn en niet alleen door impulsen. Kum Nye maakt zowel gebruik van lichaamsoefeningen als van meditatie. Zij zijn gebaseerd op traditionele leerstellingen, maar ik heb ook enkele nieuwe elementen toegevoegd.

Vanuit de traditie leert het boeddhisme dat er in het lichaam en de geest energie aanwezig is die het individu kan voeden en gezond kan maken. Mensen in het westen doen meestal niets om deze energie te ontwikkelen tot zij al ziek zijn en deze energie verdwenen is.

Fysieke oefeningen die zich alleen op de buitenkant richten zijn niet zo effektief wat genezende kracht betreft. Kum Nye gaat dieper, het lijkt op een kombinatie van yoga en meditatie. Tegelijkertijd is het erg eenvoudig en direkt, zodat het leren ervan aan iemand hetzelfde is als hem een handig boek geven dat hij voor zichzelf kan gebruiken

Met zoveel problemen in deze wereld kan het beoefenen van zelfgenezende technieken zoals Kum Nye soms egoïstisch lijken als je ze vergelijkt met politiek en sociaal bezigzijn.

Rinpoche: Zelfgenezing *is* het veranderen van de wereld. Als je voor jezelf kunt zorgen, zodat je geen problemen hebt, dan kan dat ook zijn uitwerking hebben op wereld niveau. Mensen zitten juist nu gevangen in

een val omdat zij niet werkelijk weten hoe zij moeten delen, hoe zij echte relaties moeten aangaan. Zij hebben deze problemen vanwege hun eigen innerlijke konflikten en spanningen. Wanneer zij kunnen leren om dit te veranderen, kunnen zij terecht zeggen dat zij een echte opvoeding hebben gehad. Ik heb gemerkt dat opvoeding in het westen vaak begrepen wordt in termen van het aanleren van specifieke vaardigheden en rollen. Westerse opvoeding leert mensen hoe ze mechanisch kunnen handelen. Hoe ze hun omgeving en anderen kunnnen manipuleren, maar het leert niet erg veel over hoe men het hoofd moet bieden aan persoonlijke en emotionele kwesties zoals spanningen. We hebben geleerd dat als zulke problemen zich voordoen, we naar iemand toe moeten gaan die gespecialiseerd is in het behandelen ervan. Wanneer we zouden leren om direkt te handelen en om verantwoordelijkheid voor onszelf te nemen, dan zouden we heel veel kunnen bijdragen. We zouden een volmaakt voorbeeld kunnen worden voor anderen. Natuurlijk is dat niet eenvoudig.

Ziet u Kum Nye als een spiritueel pad op zichzelf of meer als een voorbereiding voor een traditionele leer?
Rinpoche: Ik denk niet dat er zoveel verschil is. Mijn opvatting van het begrip spiritueel is dat het verwijst naar een manier van zijn die gezond en evenwichtig is. Het is niet zozeer religieus, of verbonden met speciale voorstellingen of leringen. Om werkelijk tot bloei te komen, om gezond te zijn op alle niveaus is de vrucht van een spiritueel pad. Je zou kunnen zeggen dat Kum Nye een basis is voor andere teachings. Ik probeer echter niet om Kum Nye te presenteren als onderdeel van een boeddhistisch pad. Ik ben éénvoudigweg dankbaar voor alle weldaden dat het beoefenen van Kum Nye aan mensen kan geven.

Is er een verbinding tussen de drie niveaus van de Kum Nye beoefening en de innerlijke, uiterlijke en geheime niveaus van de traditionele leer?
Rinpoche: Vele van de traditionele teachings spreken in termen van verschillende niveaus van begrijpen, en dit kun je ook in Kum Nye zien. Maar totdat het beoefenen betrokken raakt in je dagelijkse bezigheden en je ervaring zich verdiept, kan het gebeuren dat je niet in kontakt komt met enkele van de heilzame en genezende tendenzen, die in de teachings aanwezig zijn. Het aanraken van deze diepere niveaus kan meer betrokkenheid vereisen dan het alleen maar volgen van een paar kursussen of het eksperimenteren met enkele oefeningen uit het boek. Uit mijn gesprekken met mensen die Kum Nye intensief hebben beoefend, lijkt het dat het met behulp van de oefeningen mogelijk is om innerlijke zintuigelijke gevoelens aan te raken.

Wat is de rol van de geest hierin?
Rinpoche: De geest werkt via de zintuigen. Wanneer de zintuigen zich ontspannen, ontspant de geest. Technisch gezien, maakt de boeddhistische filosofie een zeer zorgvuldig onderscheid tussen al deze aspekten, maar in het algemeen kunnen we zeggen dat bewustzijn, waarneming, de zintuigen, ademhaling en de onderliggende lichaamsenergie allemaal aspekten van de geest zijn, zij zijn allemaal met elkaar verbonden. In een meer beperkte zin is het de taak van de geest om niet gevangen te raken in dualistisch denken: bijvoorbeeld 'Doe ik het goed?' 'Doe ik het fout?'. Inplaats daarvan kan de geest in de gevoelens doordringen en diepere niveaus verkennen.
Volgens de traditie worden deze bewustzijnstoestanden samadhis genoemd.

Zijn er bepaalde kenmerkende valkuilen waar je in terecht kunt komen bij de beoefening van Kum Nye: valkuilen, die de toegang tot de bevrijdende kwaliteiten van de oefeningen kunnen blokkeren?
Rinpoche: Één gevaarlijke valkuil is twijfel aan jezelf en zelf-kritiek. Er kan ook een gevoel van onrust, of aan de andere kant een gevoel van verdoving ontstaan, een gevoel dat je geen enkele vooruitgang maakt. De beste manier om te oefenen is om een bepaalde tijd opzij te zetten om de oefeningen te doen en deze tijd dan ook daarvoor te gebruiken, terwijl je ook probeert om de oefeningen te betrekken in je dagelijkse aktiviteiten.
Onderzoek en geniet van je gewaarwordingen. Laat je spanningen los, terwijl je doorgaat met de kwaliteit van je bewustzijn te behouden. In het spirituele werken ligt de nadruk niet op het gewaarzijn van het objekt, maar op het gewaarzijn van het subjekt, wat het echte gewaarzijn is. Met deze vorm van gewaarzijn komt een grote stroom van energie en kreativiteit vrij.

Kan het genieten van je gewaarwordingen werkelijk zo weldadig zijn? Ik zou zeggen dat genoegens vaak leiden tot grotere misleiding van onszelf en de wereld.
Rinpoche: Elk soort plezier kan aanleiding geven tot gehechtheid en dit beperkt onmiddellijk ons begrip. Het is waar dat wanneer mensen iets heerlijks proeven, ze het moeilijk vinden om deze ervaring weer op te geven. Het boeddhisme leert dat alle aspekten van ervaring op dezelfde manier gewaardeerd kunnen worden, en het geeft oefeningen aan die je kunnen helpen om dit gevoel te ontwikkelen. Met Kum Nye kunnen mensen in ieder geval de diepere niveaus van vreugde proeven die altijd aanwezig zijn. Dan hebben ze de keus - misschien kunnen zij deze ervaring verder openen, in plaats van het niet los te laten.

Kum Nye is nu tien jaar lang onderwezen in het Nyingma Instituut in Berkeley en ook in workshops in vele landen. Bent u tevreden over de resultaten, of heeft u het gevoel dat Kum Nye op een dieper niveau beoefend kan worden? Wel beschouwd schijnt het de mogelijkheid te hebben om veel dieper te gaan dan lichaamstherapieën.

Rinpoche: We zijn eigenlijk nog maar net begonnen om de mogelijkheden van lichaam en geest aan te boren. In dat gebied ligt een geweldige ruimte, een nieuwe grens om te verkennen. Wat er met Kum Nye kan gebeuren hangt af van de mensen die het beoefenen: Hoe ver willen zij gaan?

Vertaling uit Cesar Vol.VII no.2. Een langere versie van dit interview is verschenen in het tijdschrift Bres.

PROGRAMMA september t/m december 1987

Nyingma Centrum Nederland,
postbus 607, 1000 AP Amsterdam

Het Nyingma Centrum Nederland biedt in de vorm van kursussen en weekeinden de mogelijkheid om de verschillende 'teachings' zoals die door Tarthang Tulku vanuit de Nyingma traditie van het Tibetaans boeddhisme worden overgedragen, te verdiepen.
De verschillende aktiviteiten zijn:

KUM NYE ONTSPANNING
DE RUIMTE, TIJD EN KENNIS VISIE
TIBETAANS BOEDDHISME
TIBETAANSE TAAL
VOLLE MAAN CHANT

Kum Nye

Aalsmeer -Informatie en opgave: Wil v.d.Hulst,tel.071-131192. Plaats: Lakerbrekerstraat 2.
Avondkursus van 10 bijeenkomsten op nader vast te stellen dag. Kosten: ƒ 125,--

Amsterdam -Plaats en opgave: De Kosmos, Pr.Hendrikkade 142 tel. 020-267477. Kursus van 12 bijeenkomsten op woensdag van 17.45 - 19.45 u. Start 10 sept. Kosten: ƒ180,--

Den Haag -Plaats en opgave: Stiltepunt, Achter Raamstr.15, tel. 070-649377. Avondkursus op maandag of vrijdag van 17.30 - 19.30 u. Start half sept, begel.Wil v.d.Hulst.

Hoensbroek -Informatie en opgave:Tytsje Slotboom, tel.045-716886, of Edzo Ebbens, tel. 04492-2837.
Plaats: Gezondheidscentrum Hoensbroek, Akerstr.N. 74
a.Kennismakingskursus van 4 vrijdagochtenden.
Start begin okt.,begel. Edzo Ebbens. Kosten: ƒ 40,--
b.Kum Nye en Meditatie op iedere laatste zondag van de maanden sept. t/m nov. Tijd: 17.00 - 22.00 u., o.b.v. Edzo Ebbens. Kosten: ƒ 15,-- per keer.

Kum Nye

Leiden -Plaats en opgave: Wil v.d.Hulst, Sterrewacht 8, Leiden, tel.071-131192.
Kursus Kum Nye en Ruimte Tijd en Kennis van 10 keer:
a.op donderdagochtend van 9.45 - 11.45 u
b.op donderdagavond van 20.00 - 22.00 u.
Start 10 sept. Kosten: ƒ 125,--

Scheveningen -Plaats en opgave: Centrum Lotus, Pr.Willemstr.23, tel. 070-550558.
Kursus van 10 bijeenkomsten op vrijdag van 18.00-20.00u.
Start 4 sept., begel. Marianne Prak. Kosten: ƒ125,--

KUM NYE OEFENGROEPEN

Oefengroepen zijn voor mensen die al eerder aan kursussen deelnamen en regelmatig samen Kum Nye willen beoefenen. Elke keer wordt afgesproken wie van de deelnemers de groep begeleidt.

Informatie Kum Nye Oefengroepen:

PLAATS	DAG	TIJD	KONTAKTPERSOON	TELEFOON
Amsterdam	zondag	20.00-22.00u.	Aäron Wallega	02518-53666
Amsterdam	woensdag	9.30-12.00u.	Ingrid Claessen	020-161477
Groningen	dinsdag	avond	Marijke van Eyck	050-122470
Hoensbroek	woensdag	21.00-22.30u.	Edzo Ebbens	04492-2837
Utrecht	dinsdag	ochtend	Camée Michon	030-937385
Zoetermeer	vrijdag	9.30-11.30u.	Ewalda Buyting	079-513480.

Vanaf sept. start bij voldoende belangstelling een Kum Nye-verdiepingsgroep in Amsterdam, bedoeld voor mensen die al wat langer Kum Nye hebben beoefend en die met elkaar zowel de oefeningen als de achtergronden van Kum Nye dieper willen verkennen. Opgave: Peter Dellesen tel. 02945-4419 of José van Osch, tel. 020-934578

Ruimte, Tijd en Kennis

Ruimte Tijd en Kennis is een visie die de mogelijkheden biedt om jezelf en je omgeving op andere manieren te ervaren, en die openingen schept voor het ontplooien van je mogelijkheden. Dit ontstaat niet alleen door de konfrontatie met nieuwe ideeën en inzichten, maar vooral door het doen van verschillende praktische oefeningen, waarbij je in de eerste plaats teruggaat naar het ervaren zelf. In het direkt ervaren van het zien, luisteren, gedachten en emoties, ontstaat een helder inzicht in de patronen en beperkingen die steeds weer ontstaan. Wanneer je je eigen werkelijkheid direkt en onomwonden ervaart, kunnen negatieve patronen en krachten getransformeerd en doorzichtig gemaakt worden. Naar annleiding van de oefeningen worden ervaringen uitgewisseld.

KURSUSSEN RUIMTE TIJD EN KENNIS

Amsterdam -Plaats en opgave:De Kosmos,Pr.Hendrikkade 142, tel. 020-267477. Begeleiding: Robert Hartzema.

a.Kursus van 12 bijeenkomsten op woensdag van 20.30-22.30u. Introduktie: woensdag 9 sept. Start: 15 sept. Kosten: ƒ 180,--

b.Weekendkursus "De Openheid van Ruimte", Vrijdag 23 okt. 20.00-22.00u. zaterdag 24 okt.10.00-19.00u. en zondag 25 okt. 10.00-16.00u. Kosten: ƒ 125,--

c.Weekendkursus "Tijd en het Persoonlijk Verleden", Vrijdag 18 dec. 20.00-22.00u. zaterdag 19 dec.10.00-19.00u. en zondag 20 dec. 10.00-16.00u. Kosten: ƒ 125,--

Hoensbroek -opgave en inlichtingen: E. Ebbens 04492-2837 vrijdagavond 6 november 20.30 tot 22.30 en zaterdag 7 november van 10.00 tot 17.00u.

Zie voor de Ruimte, Tijd en Kennis groepen in Leiden en Den Haag de kursussen van Wil van de Hulst.

Doorgaande besloten groep op maandag van 19.30-22.30u.met drie weekeinden.Plaats: KOS, Herengracht 607, Amsterdam. Uitsluitend voor diegenen die al langere tijd met Ruimte Tijd en Kennis bezig zijn. Overleg: Robert Hartzema, tel. 020 249155/ 368421.

VOLLE MAAN CHANT

Elke volle maan wordt de Vajra Guru mantra gezongen.
De data zijn: maandag 7 sept. woensdag 7 okt.
donderdag 5 nov. en zaterdag 5 dec.
Amsterdam -Plaats: De Kosmos, Pr. Hendrikkade 142,
Tijd: 22.00-23.30u. Kosten: ƒ9,= / ƒ12,=
Hoensbroek -Plaats:Gezondheidscentrum Akerstr.N. 74
Tijd: 21.00-22.30u.

In de nacht van 31 december 1987 en 1 januari 1988 wordt de Vajra Guru mantra gezongen van 2 uur 's nachts tot 8 uur 's morgens, gevolgd door een gezamenlijk ontbijt. Kosten ƒ 15,=.
Plaats en opgave De Kosmos, Prins Hendrikkade 142, 020-267477.

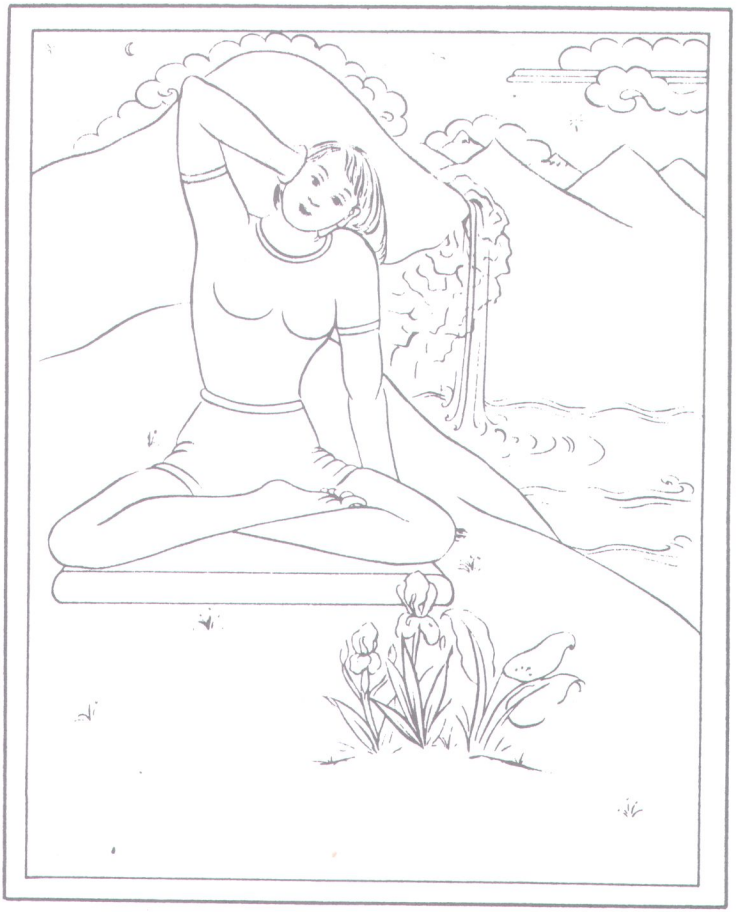
STUDIEGROEP TIBETAANS BOEDDHISME

Deze groep verdiept zich in de geschiedenis, filosofie en praktijk van het Tibetaans Boeddhisme. Er worden verschillende teksten bestudeerd en besproken.
Amsterdam -studiegroep op maandag van 17.30-19.00 uur.
Start half sept. Plaats: KOS, Herengracht 607, Amsterdam.
Opgave: José van Osch, tel. 020-934578.Kosten: ƒ 60,--

KURSUS TIBETAANSE TAAL voor beginners

De mogelijkheid om religieuze teksten in het Tibetaans te lezen is een uitdaging. De direktheid en praktische toepasbaarheid van het Nyingma onderricht vinden wij weerspiegeld in de taal van het klassiek Tibetaans.
Den Haag -Opgave en begeleiding: Marianne Prak, tel.070-636587 ('s ochtends).Kursus van 10 bijeenkomsten, dag en tijd in onderling overleg vast te stellen.Geen kosten.

Dit programma is een onderdeel van het tijdschrift Lotus, een uitgave van het Nyingma Centrum Nederland.
Een abonnement op Lotus kost ƒ10,= voor twee nummers, over te maken op giro 31 33 166 tnv.NCN. Leiden onder vermelding welke nummers u wenst.



Kum Nye

Oefening 57. **Het hart openen**

Oefening 57. **Het hart openen**

Ga met gekruiste benen op een mat of kussen zitten en steun met je rechterhand op de grond, op een makkelijke afstand. Zorg ervoor dat je hand niet te veel naar achteren en niet te veel naar voren staat. Leg je linkerhand over je linkeroor met de elleboog omhoog. Buig dan in deze houding langzaam naar rechts, terwijl je je rechterarm gestrekt houdt. Steun goed op je rechterhand, zodat de buiging van de linkerzijde zo groot mogelijk en tevens evenwichtig is. Houd je knieën zoveel mogelijk naar beneden. Laat je ribben loskomen van de heup en zich als een waaier openen, helemaal tot aan de onderarm; laat de ruimte in de botten van je bekken en je ribben en in de spieren onder je arm steeds groter worden. Blijf één tot drie minuten in deze houding, terwijl je zachtjes en gelijkmatig door neus en mond ademt.

Kom dan heel langzaam terug uit deze gestrekte houding - neem daar ongeveer een minuut de tijd voor - en voel de gewaarwordingen die door deze houding zijn teweeggebracht. Plaats vervolgens je rechterhand over je rechteroor, steun met je linkerhand op de grond en buig langzaam naar links. Verricht de gehele oefening (eerst de ene kant, dan de andere) drie of negen keer en ga daarna rustig vijf tot tien minuten in de zithouding zitten; proef de kwaliteit van dit gevoel van ontspanning.

Deze oefening opent het hartcentrum, verbetert de ademhaling en de bloedsomloop en masseert diepliggende spieren.

De Vajra Guru Mantra

uit de terma van de Tulku Karma Lingpa

Het boeddhisme van Tibet onderscheidt zich door de grote rijkdom aan oefeningen die het biedt aan degenen die ervoor kiezen het pad te betreden dat leidt tot bevrijding uit het menselijk lijden. Een belangrijk deel van deze oefeningen zijn de mantra's[1]. Zo belangrijk zelfs, dat het Tibetaans boeddhisme bekend staat als Mantrayana, het mantravoertuig. Wanneer ze op de juiste wijze onder deskundige leiding worden gebruikt, vormen mantra's een effektief middel om de onwetendheid waaruit alle onzekerheid in ons leven voortkomt, te verdrijven en leiden ze de beoefenaar tot het realiseren van zijn werkelijke aard. Mantra's zijn geen magische toverformules, maar een op onderzoek gebaseerde methode om de geest in harmonie te brengen met hogere niveaus van bewustzijn en om kommunikatiekanalen te herstellen die anders gesloten zouden blijven.

De Vajra Guru Mantra, die in deze tekst wordt behandeld, is de mantra van de vermaarde grondlegger van het Tibetaans boeddhisme, Padmasambhava. Van deze mantra wordt gezegd dat hij in deze moeilijke tijden een bijzonder heilzame werking heeft, omdat er een grote kracht vanuit gaat om de spanningen en angsten die in onze tijd zo algemeen zijn, te verminderen. Door rustig te zitten en de volledige aandacht te richten op de eigen stem, die langzaam de mantra zingt, kunnen de zorgen en pijn die het denken voortdurend beroeren, geleidelijk afnemen en zal zich langzaam een diepe kalmte verspreiden. Door te oefenen wordt de vaardigheid verkregen om de momenten van rustige koncentratie uit te breiden en zo even verlost te zijn van angsten, twijfels en andere vormen van geestelijke verwarring. Door deze sereniteit te ontwikkelen en uit te breiden wordt de geest geleidelijk aan zo vredig en kalm als een stil, diep water. Vanuit deze kalmte zal gewaarzijn ontstaan en we zullen de pure kwaliteit van de ware aard van ons bewustzijn verwezenlijken.

Om dit pad te volgen is er ver-

trouwen nodig. Geen blind, klakkeloos aanvaarden, maar een openheid en bereidheid om op zoek te gaan en voor jezelf die wijsheid te ontdekken die bewaard en overgedragen is via een doorgaande traditie van belangrijke leraren die duizenden jaren teruggaat. Het boeddhisme heeft altijd de vanzelfsprekendheid van zijn waarheden behouden voor hen die zichzelf kritisch, volhardend en diepgaand willen onderzoeken. Een onderzoekende geest is de weg waarlangs verwezenlijking bereikt zal worden. De kracht van de mantra zal onthuld worden aan hen die met geduld, oprechtheid en vertrouwen de leer volgen, waarvan de waarde door de tijden heen is gebleken.

In het volgende gedeelte wordt toegelicht wat de betekenis is van de Vajra Guru Mantra, die door Padmasambhava aan zijn eerste en belangrijkste volgelinge Ye-shes mTsho-rgyal is doorgegeven. Deze klassieke Tibetaanse tekst is afkomstig uit de terma[2)] van Tulku Karma Lingpa.

Het navolgende gedeelte bevat het kommentaar op de mystieke klanken en de heilzame werking van de Vajra Guru Mantra

A na dza sha ma wa zha ma rga rma
Vajra Guru Deva Dakini Hum

Eerbetoon aan de Lama, de Yidam en de Dakini [3)]

De Dakini Ye-shes mTsho-rgyal sprak: "Ik Ye-shes mTsho -rgyal, een vrouw, die het offer van een onmetelijke mandala gebracht heeft, zowel uiterlijk, innerlijk als in het geheim, doe nu aan mijn Goeroe het volgende verzoek. O, Mijn Heer, Padmasambhava, wees zo goed aan ons, het volk van Tibet, uw oneindige hulp en ondersteuning te schenken in dit leven en in alle toekomstige levens. De zegen van uw aanwezigheid is zo groot dat deze noch in het verleden, noch in de toekomst geëvenaard wordt. Ik twijfel er niet aan dat zefs aan mij, een gewone vrouw, uw sadhana [4)] gegeven zal worden als een zuivere en kostbare nektar."

"Ik zie dat er in de verre toekomst een tijd zal komen dat de mensen onberekenbare en steeds wisselende gedachten en meningen zullen hebben. Zij zullen lichtgeraakt zijn, ongeduldig en buitengewoon geneigd tot geweld. Zij zullen afvallige ideeën over de heilige Dharma[5] aanhangen. Zij zullen vooral de leer van de grote geheime mantra's belasteren en kleineren. In die tijd zullen de drie grote plagen, ziekte, armoede en oorlog met afschrikwekkende wapens enorm toenemen. In het bijzonder zal er voor Tibet en het Tibetaanse volk een tijd komen van verschrikkelijk lijden wanneer onheil, dat gepaard gaat met grote verwoestingen, zich zal verspreiden over de drie windstreken van China, Tibet en Centraal Azië, als een opengebroken mierenhoop waarbij de mieren naar alle kanten uitzwermen."

"U, Goeroe heeft ons vele waardevolle methoden aangegeven om deze tegenspoed te keren. Maar voor de mensen van die toekomstige tijden zal er geen tijd of gelegenheid zijn voor de beoefening van sadhana's. Slechts zeer weinigen zullen de wens hebben de leer te beoefenen. Aan alle kanten zullen verontrusting en verwarring buitengewoon sterk en krachtig zijn. De mensen zullen niet in staat zijn tot eendrachtigheid. Zelfs de benodigdheden voor een puja [6] en de voorbereidingen voor de sadhana oefeningen zullen niet voldoende zijn. In die duistere tijden zal het buitengewoon moeilijk zijn deze loop der gebeurtenissen af te wenden of te keren. Als in zulke tijden, o Goeroe, men zich alleen zou moeten verlaten op uw sadhana, de Vajra Guru Mantra, wat voor heil en zegen zal hier dan uit voortvloeien? Wees zo goed ons dit mee te delen in het belang van die toekomstige, minder intelligente wezens die verstoken zullen zijn van diep spiritueel inzicht."

Toen sprak de grote Meester: "O, toegewijde dochter, je hebt zeer waar gesproken. Maar ook in de komende tijden staat het vast dat er uit deze oefeningen onmiddellijke en meest wezenlijke weldaden zullen voortkomen voor alle levende wezens. De achttien verschillende terma's, zoals de schatten van de aarde, schatten van het water, schatten van het gesteente, schatten van de lucht enzovoort, zal ik verbergen en deze zullen ontelbare sadhana's en geheime leringen bevatten. In die duistere tijden zal het voor degenen die een goed karma bezitten buitengewoon moeilijk zijn vaardig te handelen en het zal heel moeilijk zijn om een gunstige samenloop van gebeurtenissen *(rten 'brel 'grig)* tot stand te brengen. Die tijden zullen worden gekenmerkt door het feit dat alle waarden die levende wezens in de loop der tijden verworven hebben, uitgeput raken."

"Niettemin, wanneer op de plaatsen van de vierentwintig grote pelgrimsoorden, of in de tempels en dorpen

Padmasambhava

of op de top van een hoge berg, of aan de oever van een grote rivier, of in de hemel en in de onderwereld die bewoond worden door goden, demonen en geesten, ook maar iemand zal zijn die de geheime geloften en mantra's kent, of wanneer er monniken zijn die de geloften van de Sangha [7] kennen, of zelfs een vrome leek of een vrouw met een goed karakter die de intentie heeft om de verlichting te bereiken; als één van hen in staat zou zijn om de essentie van de Vajra Guru Mantra honderd keer of duizend keer of tienduizend of honderdduizend of een miljoen of honderd miljoen keer, of zoveel keren als mogelijk te herhalen, dan zullen de daaruit voortvloeiende kracht en zegeningen onvoorstelbaar zijn voor de menselijke geest. En alle ziekte, armoede, oorlog, vijandelijke legers, burgeroorlog, hongersnood, onheilstijdingen en slechte voortekenen, die zich naar alle windrichtingen uitstrekken, zullen worden afgewend. Overal zal men gelukkig zijn met gezond vee, overvloedige oogst en regen in het juiste seizoen. In dit leven, in alle komende levens en in de nauwe moeilijke doorgang van het bardo[8] zal ik de verheven persoon in zijn dromen toespreken. En het is zeker dat zij, zowel mannen als vrouwen, wanneer zij de paden en stadia vervolmaakt hebben, het land van de Camaradvipa[9] zullen binnengaan, als dragers van Grote Kennis."

"Als iemand de mantra alleen al honderd keer per dag herhaalt zal hij of zij op een gunstige wijze in de gedachten van anderen verschijnen. Er zullen hem of haar moeiteloos en in overvloed voedsel, rijkdom en geluk ten deel vallen. Als iemand de mantra duizend keer of tienduizend keer en zo meer herhaalt, zal hij de gave krijgen om anderen te leiden en het staat vast dat hij kracht en zegen zal verwerven.

Als iemand de mantra honderdduizend of tien miljoen keer of meer herhaalt, zal hij alle kracht uit de drie werelden[10] bijeen brengen en de drie rijken van het bestaan beheersen. Goden en demonen zullen zijn dienaren worden en hij zal zonder enig beletsel de vier magische riten ontvangen.

Hij is dan in staat om alle levende wezens zo veel als hij wil onmetelijk te helpen. Als iemand in staat is om de mantra dertig of zeventig miljoen maal te herhalen, zullen alle Boeddha's uit de drie tijden van verleden, heden en toekomst altijd bij hem zijn. Werkelijk, hij zal één zijn met mij. Alle goden, rakshasa's [11] en meedogenloze berggeesten zullen beloven naar zijn bevelen te luisteren, hem te gehoorzamen en datgene te volbrengen wat hij hen toevertrouwt."

"De verheven mens zal nog in dit leven het Regenboog Lichaam [12] verkrijgen. De middelmatige mens zal in het Chi-Kha'i bardo [13] de helderheid van zelfverlichting ('od-gsal) realiseren. Zelfs de lagere mens zal, als hij éénmaal mijn gezicht in het

bardo heeft gezien, verlost zijn van het opkomen van verschijningen (die daar gewoonlijk verschijnen) en nadat hij in Camaradvipa herboren is, zal hij onmetelijke hulp bieden aan alle levende wezens."

De Dakini Ye-shes mTsho-rgyal vroeg verder: "O, grote Heer, wij danken u voor deze grote gift van oneindige en onmetelijke kracht en heil. Maar wees zo goed, in het belang van de toekomstige levende wezens, kort, in de vorm van een sutra[14] de onmetelijke kracht en het heil van het kommentaar op de mystieke klanken van de mantra van Guru Padma te verklaren."

Daarop sprak de grote Meester: "O, dochter van edele afkomst, dat wat de *Vajra Guru Mantra* wordt genoemd is niet alleen mijn naam, maar vertegenwoordigt het hart van de vitale essentie van de Yidams, de vier tantra's[15], de negen voertuigen[16] en de vierentachtigduizend delen van de Dharma.
Deze mantra is volledig en volmaakt, want het is de ware essentie van alle Boeddha's van de drie tijden, van alle Goeroe's, Devata's[17], Dakini's en Dharmapala's[18]."

"Als iemand zou vragen wat de oorzaak van deze volmaaktheid is, laat hem dan goed luisteren en het diep in zijn geest inprenten. Laat hem de mantra steeds weer herhalen. Laat hem deze neerschrijven. Laat hem dan de betekenis ervan doorgeven en verklaren aan alle levende wezens van de komende tijden."

Dit artikel is afkomstig uit Crystal Mirror II (Berkely: Dharma Publishing, 1972), pag. 17-21.

Vajra Guru Mantra:

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

Noten

1. *Mantra's*. Lettergrepen en woorden waarvan het geluid kan kommuniceren met de essentie van de tantrische 'godheden', grote bovennatuurlijke krachten, of leiden tot loutering en verwezenlijking.
2. *Terma*. Tijdens en na de periode dat Padmasambhava in Tibet leefde (8e eeuw na Chr.) zijn er verschillende soorten schatten verborgen, waaronder teksten, rituele voorwerpen en relikwieën. Deze schatten, in het Tibetaans terma's genoemd, bevatten essentiële leringen uit de eerste periode van het Tibetaans boeddhisme. Binnen de Nyingma traditie zijn vele leringen steeds doorgegeven via een doorgaande mondelinge overdracht. Een tweede belangrijke wijze van overdracht van de leringen vormen de terma's. Zij zijn speciaal geschikt voor de plaats en periode waarin ze gevonden worden. Van te voren werd onder andere door Padmasambhava voorspeld onder welke omstandigheden de terma's weer ontdekt zouden worden. Een belangrijke 'tertön' (Tibetaans voor: hij die de schat in de openbaarheid brengt) was Tulku Karma Lingpa, die in de 14de eeuw deze terma over de Vajra Guru Mantra in de openbaarheid bracht.
3. *De Lama, de Yidam en de Dakini*. Lama: spirituele leraar, die opgeleid is binnen één der Tibetaanse kloosterordes. Yidam: beschermgod, die voor de meditatie-beoefenaar een persoonlijke gids tot verlichting is. Dakini: godinnen die de tantrische leer beschermen en het bewustzijn inspireren tot begrip en wijsheid.
Deze vormen tezamen de 'drie wortels'. De Lama kan gezien worden als de wortel van alle zegeningen, de Yidam als die van alle vermogens die men door yoga-beoefening kan verkrijgen en de Dakini als die van de Boeddha-aktiviteit.
4. *Sadhana*. Speciale tantrische oefeningen om bepaalde spirituele vermogens te ontwikkelen. Ook wel in algemene zin: de meditatieve praktijk binnen de Tibetaanse kloosterordes.
5. *Dharma*. De leer van de Boeddha: maar ook de waarheid, de ware wet, individuele dingen elementen of verschijnselen worden beschouwd als Dharma's.
6. *Puja*. Een offerritueel.
7. *Sangha*. De gemeenschap van hen die de leer van de Boeddha beoefenen, verenigd door hun visie en verbintenis met dit pad.
8. *Bardo*. De bewustzijnstoestand tussen dood en wedergeboorte; de 'ruimte' tussen waken en slapen; de 'ruimte' tussen gedachten. Er zijn zes bardo's.
9. *Het land van Camaradvipa*. Het subcontinent waar Padmasambhava heenging na zijn verblijf van vijfenvijftig jaar en zes maanden in Tibet.
10. *Drie werelden ofwel drie rijken van het bestaan*. De cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte vindt plaats binnen de 'drie werelden' ofwel 'drie rijken van het bestaan'.
a. Het rijk der begeerte. Dit is het laagste der drie rijken en bestaat uit de aarde en zes hemelen. Dit rijk wordt bewoond door helwezens, hongerige geesten, dieren, mensen en lagere goden.
b. Het rijk van de vorm. Dit zijn de hemelen die nog zuiverder zijn waarin de vorm vrij is van begeerte. Deze worden bewoond door hogere goden.
c. Het rijk van de vormloosheid. Dit is het hoogste van de drie rijken. Hierin wonen de hoogste goden. Vanuit dit rijk

kan men als volledig verlichte in de hoogste staat van nirvana overgaan waardoor men vrij is van geboorte en dood.
11. *Rakshasa's*. Reusachtige demonische wezens met een menselijk lichaam en bepaalde bovennatuurlijke vermogens.
12 *Regenbooglichaam*. De transformatie van het stoffelijk lichaam in veelkleurig licht.
13. *Chi-kha'i Bardo* Het eerste stadium van het bardo (zie noot 8), waarin tijdens en vlak na de dood helder licht wordt waargenomen.
14. *Sutra's*. Verhandelingen over de dharma door de Boeddha.
15. *Tantra's*. Hogere leringen waardoor men vaardigheden ontwikkelt om zeer snel de verlichting te bereiken.
16. *Negen voertuigen*. De negen wegen om verlichting te bereiken.
17. *Devata's*. Godheden.
18. *Dharmapala's*. Beschermgoden van het tantristisch boeddhisme.

Boekbespreking:

Mother of Knowledge.
The Enlightenment of Ye-shes mTsho-rgyal.

De terma meester die deze spirituele biografie herontdekte vertelt in zijn nawoord dat hij het manuskript overschreef 'met een gevoel van verwondering'.
Na het lezen van de eerste Engelse vertaling van het levensverhaal van één van de belangrijkste leerlingen van Padmasambhava wordt men eveneens geraakt door een gevoel van verwondering. Dat deze tekst, die meer dan duizend jaar oud is, nu in het Engels beschikbaar is is op zichzelf al een wonder, een bewijs van de aanwezigheid van een traditie van kennis en van het harde werken en de onbegrensde inzet van Tarthang Tulku, die de tekst mondeling overdroeg, Jane Wilhelms, die het redaktiewerk verzorgde en de medewerkers van Dharma Publishing en Press.

'Mother of Knowledge' is een buitengewoon mooi boek geworden, zorgvuldig gebonden en rijk geïllustreerd, met een volledige index en een verklarende woordenlijst van de Tibetaans boeddhistische termen. Deze verklarende woordenlijst alleen al rechtvaardigt de aanschaf van het boek. De werkelijke verwondering, wordt echter opgeroepen door de tekst zelf.

'Mother of Knowledge' is voorbestemd om één van de belangrijkste spirituele boeken te worden die ons uit het oosten heeft bereikt.
Hoewel de beeldspraak niet zo leven-

"Laat voor je eigen welzijn de verheven Dharma de leidraad in je leven zijn, en help anderen zonder hoogmoed of trots.
Door inzicht, mediteren en handelen zul je bevrijd worden"

Ye-shes mTsho-rgyal

dig is als men soms in dergelijke teksten aantreft, krijgt deze tekst zijn kracht omdat het leven van Ye-shes mTsho-rgyal werkelijkheid wordt. Haar persoonlijke aanwezigheid wordt door de hele tekst heen als een levendige en vitale werkelijkheid ervaren. Haar aanwezigheid is tegelijkertijd ook de verwezenlijkte aanwezigheid van de leer van Padmasambhava. Of zoals Ye-shes mTsho-rgyal het zelf aan haar leerlingen uitlegt: "Ik ontving al deze lessen net zoals de inhoud van het ene vat in het

andere werd overgegoten".

Op zestienjarige leeftijd betrad Ye-shes mTsho-rgyal het grote Mantrayana-pad. Het verhaal over haar reis op dit pad vormt het belangrijkste en meest ontroerende deel van dit boek. Haar oefeningen zijn zwaar en ze neemt ze niet licht op. Op een zeker moment heeft ze zich voor een jaar in een berggrot teruggetrokken om het opwekken van innerlijke hitte te beoefenen. Ze merkt dat ze ziek, naakt, zonder vrienden en geheel alleen is, maar dat het doel van haar oefening nog steeds niet bereikt is. Een gebed dat ze dan met de dood voor ogen uitspreekt, geeft de diepte van haar vertrouwen weer.

Mijn bed van steen is zo hard en koud als ijs.

Ik ben machteloos, als een rots.

Het maakt niet uit of ik binnen of buiten de grot ben.

Dit katoenen kleed is nutteloos.

Laat het warme zonlicht van uw mededogen mij aanraken.

Help mij alstublieft om het gtummo vuur te doen ontstaan.

Haar gebed wordt verhoord, het antwoord komt van de leraar, het ontstaat in haar eigen wezen. Want terwijl ze bidt ontvangt ze de vruchten van haar oefening: de innerlijke hitte laait op en haar situatie is getransformeerd.

Gezien tegen deze achtergrond en de periode van de overdracht van de Vajrayana leer naar Tibet, zal 'Mother of Knowledge' het begrip van de lezer voor de doeltreffendheid van deze leer verdiepen. Toch kunnen we, ondanks deze draagwijdte en indrukwekkendheid, maar een glimp opvangen van de onpeilbaarheid van deze leer.

Maar alleen deze glimp is al voldoende om ons even te laten stilstaan en de waarde en betekenis van wat er voor ons in dit leven beschikbaar is te overdenken.

De lessen die voortdurend aanwezig zijn vanuit een traditie van mededogen, die door Padmasambhava en zijn volgelinge Ye-shes mTsho-rgyal ontwikkeld zijn, zouden ons met verwondering, hoop en een gevoel van diepe betrokkenheid moeten vervullen.

Mother of Knowledge. The Enlightenment of Ye-shes mTso-rgyal. Vertaling Tarthang Tulku.
geb. *f* 57,30 paperback *f* 33,80. (koerswijzigingen voorbehouden).
Dit boek is te koop in verschillende Nederlandse boekwinkels, of rechtstreeks te bestellen bij: distributie Dharma boeken, uitgeverij Karnak, postbus 1744, 1000 BS Amsterdam.

Nyingma Institute Audiocassettes

Human Development Series

HD1 Healing Through Positive Energy
a simple approach to physical and emotional well-being, using gentle movement, breathing, and self-massage

HD2 Transforming Tension
learn to deal more effectively with the pressures of daily life

HD3 Breath and Concentration: Power of Awareness
essential tools for job effectiveness and emotional stability

HD4 Discovering Mind
powerful techniques and insights to explore our inner sources of both suffering and freedom

HD5 Inner Freedom
inspiration and guidance for a life of satisfaction, dignity, and joy

Being In the World

BW1 Self-Knowledge
understanding how we interact and function in daily life, we can begin to take power over the direction of our lives

BW2 Time and Change
utilizing the precious opportunity of each moment to go beyond limited ways of being

BW3 Awakening Compassion
learning to genuinely take care of ourselves as a foundation for responsible living in a troubled world

BW4 Working With Others
improving the work environment through communication and cooperation; including a section on dealing with people with special needs—the sick, dying, and emotionally distraught.

CASETTEBANDJES NYINGMA INSTITUTE BERKELEY

Het Nyingma Institute geeft casettebandjes uit ter begeleiding van meditatie en zelfstudie thuis.
Deze Engels-talige casettebandjes zijn via het Nyingma Centrum Nederland beschikbaar. De tapes zijn te leen voor f5,= per maand plus verzendkosten, of te koop voor f25,= plus verzendkosten.
Informatie en bestellingen: Ewalda Buiting, Mozartrode 22, 2717 CV Zoetermeer. Tel. 079-513480

Lotus
Postbus 607, 1000 AP Amsterdam
nr. 2: najaar 1987 Prijs: *f* 5,-