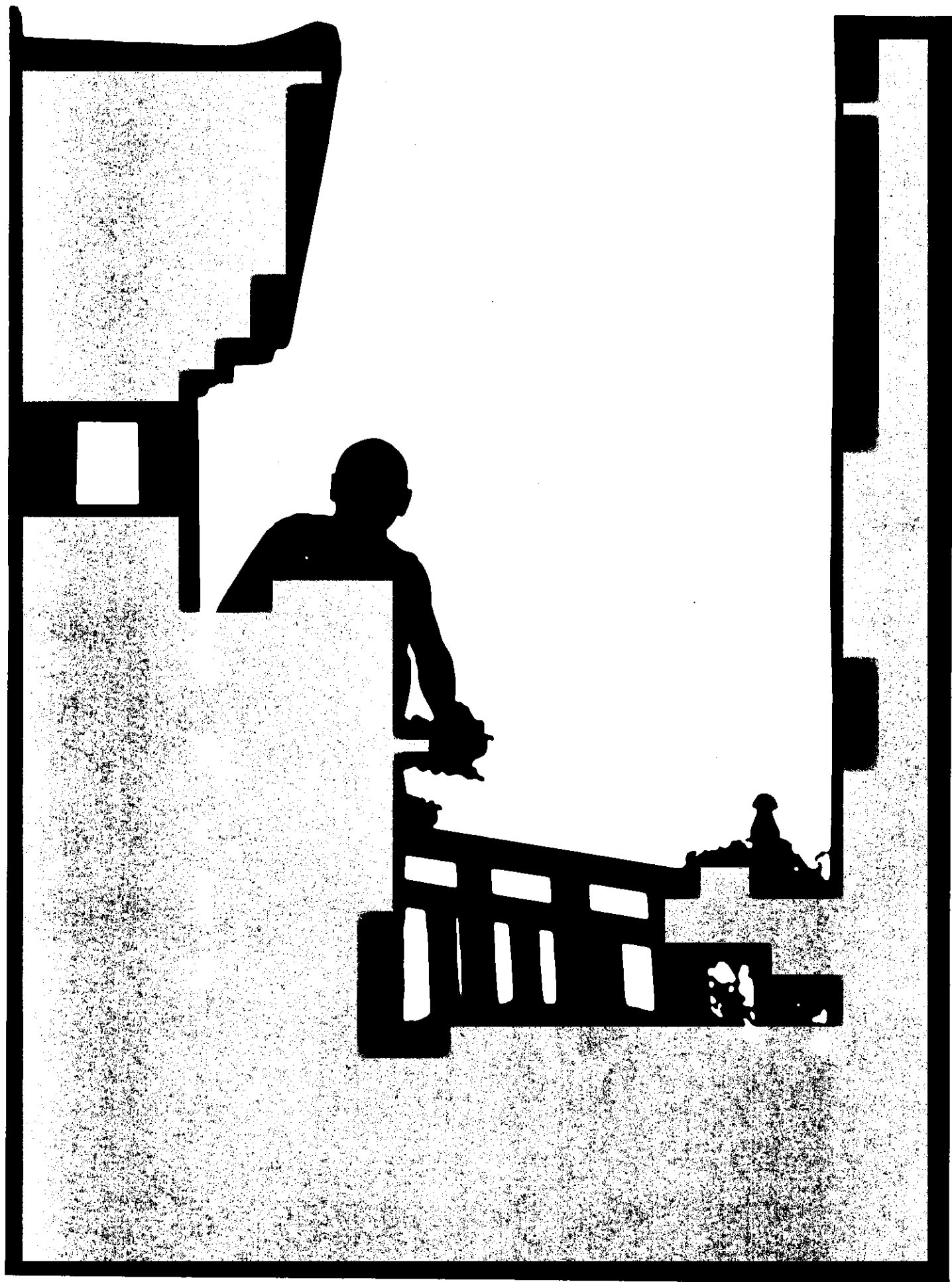


MAITREYA MAGAZINE

NUMMER 2 JAARGANG 4





LEIDRAAD

Bij het zomernummer 1982.

Dit is het zomernummer van het Maitreya Magazine. De leidraad door deze uitgave heen zijn de ZES PARAMITA'S, of de zes perfecties. Verschillende mensen uit de kring van Dharma-leerlingen rond het Maitreya Instituut in Bruchem hebben over één van de zes perfecties geschreven. We lezen over allerlei aspecten van Vrijgevigheid, de eerste paramita. We lezen over Moraliteit, de tweede paramita. We lezen over Geduld, de derde en over Energieke Volharding, de vierde perfectie. We worden uitgebreid begeleid langs de tien fasen op weg naar Perfekte Concentratie, de vijfde paramita. En tenslotte leren we over Wijsheid, de zesde perfectie. Behalve informatie over de zes perfecties, geeft dit nummer van het Maitreya Magazine een verslag van het bezoek dat Geshe Achok Rinpoche met Pasen aan ons land heeft gebracht. We hebben ook een kort verslag van de 'Enlightened Experience Celebration 1982', die dit voorjaar van januari tot mei in Bodh Gaya en Dharamsala is gehouden. Eén onderdeelje uit de reeks van teachings en initiaties wordt meer belicht en dat zijn de Maha Mudralessen van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Niet de lessen zelf worden beschreven, want dat zou tegen

de regels zijn, maar we geven een samenvatting van de praktische opmerkingen die de Dalai Lama elke dag voor het begin van de eigenlijke lessen maakte.

We hopen heel erg dat de keuze van de onderwerpen in dit tijdschrift van het Maitreya Instituut op prijs gesteld wordt.

We willen nog de aandacht vestigen op de voorgenomen reis van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet naar Europa. Van de laatste week in september tot de eerste week van november a.s. hoopt de Dalai Lama in Europa te zijn. Hij zal achtereenvolgens de centra van Lama Thubten Yeshe in Spanje, Frankrijk & Italië bezoeken en daarna een bezoek brengen aan Duitsland.

In onze zuster-organisaties staan teachings door Z.H. op het programma, maar het schema voor de reis is nog niet helemaal vastgesteld.

We geven U deze informatie, die naar we hopen binnen enkele weken binnen zal zijn, graag in het volgende nummer van dit Magazine, maar U kunt natuurlijk altijd even bellen naar het Maitreya Instituut als U het eerder wilt weten.

Natuurlijk geeft dit Maitreya Magazine ook een overzicht van de activiteiten waaraan deze zomer in het Maitreya Instituut deelgenomen kan worden.

De Redactie.



DE ZES PERFECTIES

GEVEN

I Inleiding: wat is geven

De perfectie van geven, of vrijgevigheid lijkt op het eerste gezicht duidelijk en concreet en het lijkt weinig commentaar nodig te hebben. Iedereen is het erover eens dat geven goed is. Als je iemand iets geeft, maak je hem blij en dat is toch goed? Je kunt geven op verschillende manieren. Het meest voor de hand liggende is het geven van materiële bezittingen. Maar je kunt geven ook uit in de vorm van bescherming bieden en iemand aandacht schenken. Op deze uiterlijke vormen van geven is niets tegen, maar het heeft echter niets te maken met de perfectie van geven.

Het geven van een bos bloemen met een zuivere, innerlijke motivatie kan ons een stapje dichterbij de perfectie van geven brengen, dan een grote donatie voor een liefdadig doel zonder die motivatie. Er zijn zelfs mensen die niets bezitten, maar toch in staat zijn de perfectie van geven volledig te beoefenen, omdat bij hen het gevoel van hebben, hebben, hebben helemaal verdwenen is. Zelfs het laatste spoortje van hebzucht en egoïsme hebben zij geëlimineerd.

Waar het dus om gaat is het veranderen van de motivatie die aan iedere handeling ten grondslag ligt. Dit is de essentie van de beoefening van de perfectie. Vaak denk ik bij mezelf: ja, dat klinkt allemaal mooi. Mijn ideaal is ook volledig vanuit mijn hart te kunnen geven met een blij gevoel, zonder dat er later een zweem van spijt bij me opkomt. Dit ideaal is mooi, maar voor mij ligt het zo ver weg en lijkt het haast onbereikbaar, wanneer ik kijk naar mijn dagelijkse handelingen en denken, dat altijd maar weer gekenmerkt wordt door onwetendheid. Door deze onwetendheid probeer ik mijn ego zoveel mogelijk te beschermen en veilig te stellen.

Volgens het Boeddhistische standpunt zijn er echter mogelijkheden om de kloof tussen ons dagelijks leven en ons ideaal te overbruggen. Zo kan meditatie een manier zijn om een verbinding tussen deze twee tot stand te brengen.

II Methode: meditatie

Tijdens een meditatie kunnen we onze handelingen nagaan en onderzoeken: Waarom reageren en handelen wij meestal zoals we doen. Op deze manier bepalen wij de kwaliteit van de handeling. Omdat de kwaliteit van een handeling voornamelijk bepaald wordt door de motivatie die er aan ten grondslag ligt, is het van belang ons zoveel mogelijk bewust te zijn van die motivatie.

Waarom geven wij kado's aan mensen van wie wij houden en waarom geven wij geen kado's aan mensen van wie wij niet houden, waarom? Wat gaat er in ons om wanneer we besluiten voor wie wij wel iets kopen en voor wie niet? Welke overwegingen spelen een rol bij het maken van een keuze? Het kan heel nuttig zijn en zelfs onthullend om ons dergelijke dingen af te vragen en even stil te staan bij de acties die wij over het algemeen voor vanzelfsprekend houden.

Een andere methode is onszelf de vraag te stellen wat de gevolgen zijn van de handelingen die gericht zijn op onszelf en handelingen die gericht zijn op het welzijn van anderen. Welke richting leidt tot het opheffen van ellende en tot uiteindelijke bevrijding, en welke richting houdt ons gevangen in de vicieuze cirkel van stress, spanning en frustratie?

En volgende methode is nagaan hoe relatief in feite al onze bezittingen zijn. Op het moment dat we geboren werden, bezaten wij helemaal niets, waren we naakt en vies en zonder de hulp van anderen zouden we waarschijnlijk al binnen een uur tijds zijn overleden. Dankzij de continue vriendelijkheid van anderen hebben wij nu de beschikking over kleren, onderdak, voedsel, opleiding en geld en

kunnen we zelfs op vakantie gaan of een meditatiekursus volgen. Het is ongelooflijk je te realiseren hoeveel andere mensen voor je doen. Bovendien kunnen wij alleen maar dankzij de ander de perfectie van geven beoefenen en daarmee de uiteindelijke bevrijding bereiken.

Voor deze bevrijding zijn we even afhankelijk van leraren die ons les geven als van andere levende wezens. In dit opzicht is er geen verschil tussen de Boeddha's en andere levende wezens. Het toepassen van deze methodes kan ons in staat stellen wat relatiever te staan tegenover onze bezittingen en onze tijd. We kunnen mogelijk iets meer ontspannen staan ten opzichte van bezittingen waar we zo gehecht aan zijn. Deze meditatietechnieken bereiden ons als het ware voor om straks datgene weg te geven, wat nu nog te moeilijk is. Langzamerhand treedt er een verschuiving op van de grenzen die we eens, geheel arbitrair, voor onszelf vastgesteld hebben.

III Toepassing in het dagelijks leven

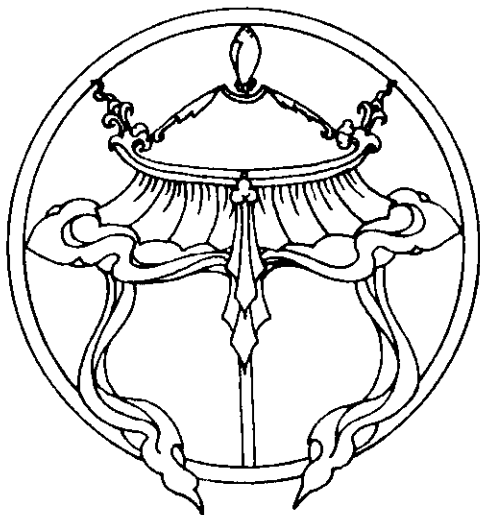
Zoals reeds eerder gezegd zijn er vele manieren waarop wij kunnen geven. Het heeft niets te maken met liefdadigheid of ware liefde wanneer wij geven, omdat wij daarmee een konflikt kunnen vermijden of om een gewapende vrede in stand te houden. Ook het geven omdat het zo hoort, omdat we het niet kunnen maken, ten opzichte van onszelf om 'nee' te zeggen, heeft niets met liefde te maken. In deze gevallen brengt het geven ons geen stap dichterbij de verlichting. Als we alleen iets kunnen geven uit gierigheid of berekening, dan is het maar beter helemaal niets te geven en eerst de geest te trainen.

Het is van belang dat we er op bedacht zijn wát we geven en absoluut niet meer te geven dan we aankunnen. Wanneer wij dingen geven, die we eigenlijk niet kunnen afstaan, omdat we er nog teveel aan gehecht zijn, dan zullen we er achteraf spijt van krijgen. Dergelijke akties hebben daardoor eerder een averechts effect. Wij raken er ontmoedigd door en schaden zodoende onze beoefening van de perfectie. Het heeft ook geen zin ons zelf te vergelijken met een Bodhisattva, die bijvoorbeeld een oog uit zijn hoofd zal plukken ten behoeve van een blinde. Wanneer wij

ons met hen vergelijken, raken we ook gemakkelijk van slag. Het is daarentegen belangrijk dat we ons gelukkig voelen op het moment dat we geven en er achteraf geen spijt van krijgen. Op deze manier voelen wij ons gestimuleerd, en willen we op de ingeslagen weg verder gaan. Het is steeds weer moeilijk precies te bepalen wat wel en wat niet te geven, en zodoende een evenwicht te vinden. Juist het bepalen van die grens is niet gemakkelijk. Bovendien is de grens die ik voor mezelf gesteld heb er één die ik ooit eens in mijn geest gecreëerd heb. In feite is het een pure fantasiegrens. Het gebeurt nogal eens dat ik denk en zeg: ik heb ruimte en tijd nodig voor mezelf. In de meeste gevallen echter hanteer ik een nieuwe truc, die bovendien tegenwoordig door iedereen aardig geaccepteerd wordt, om mijn zin door te drijven. Het is waar dat ik tijd voor mezelf nodig heb, deze tijd is ook onontbeerlijk maar het is goed om af en toe even stil te staan bij mijn motief. Ik vind het heel moeilijk om in deze situaties eerlijk tegenover mezelf te zijn en een evenwicht te vinden tussen wat ik voor een ander wil doen en dat wat ik voor mezelf wil. Soms bekruipt mij het gevoel: ja, eigenlijk moet ik geven, want ik volg toch een spiritueel pad. Een andere keer denk ik: ja, maar ik heb toch zeker recht op privacy?. Wanneer dit

gevoel bij mij opkomt dan is dit voor mij een teken dat ik teveel vastzit aan een bepaalde gedachte. Ik ben dan uit balans en voel mij gespannen. Slagen wij erin dit zware gevoel van ons af te laten glijden en ons te ontspannen, dan kan de energie die eerst gebruikt werd voor het oproepen en in stand houden van een obsessie, een richting kiezen die ons in staat stelt ruimte en tijd te hebben voor de ander én voor ons zelf. Wanneer ik dit geworstel opgeef, dan is de hele zaak opgelost, want dan is het niet langer een vraag of ik wens of niet wens in een bepaalde levenssituatie verwickeld te raken, worstelen is ego. Als ik eenmaal het worstelen opgeef, dan is er niemand meer over om de strijd te winnen; het worstelen houdt gewoon op.

Door: Adriaan Slob
 Bron: Lezing Jon Landaw
 30 april- 2 mei
 in Bruchem
 Stille geest, heilige
 geest van Lama Thubten
 Yeshe
 Tibetan Mental Develop-
 ment door Geshe Ngawang
 Dhargey



MORALITEIT

Moraliteit geboren uit inzicht

In deze tijd van toenemend geweld en agressie waarin vele waarden en normen op losse schroeven komen te staan, roept het begrip moraliteit een vrij oubollig beeld op van: "Gij zult niet..." en "Gedraag je goed of er zwaait wat". Ik kan het me uit mijn eigen verleden nog goed herinneren, vooral uit mijn pubertijd, dat ik gedragskodes toen vaak duidelijk als opgelegd ervaarde, mede omdat degene die dat tegen mij zei zich er vaak zelf niet aan hield en als enig argument aanvoerde: "Het is goed voor je". Dit "Het is goed voor je", zonder kontekst, was iets wat ik zelf niet van binnen zo voelde en daarom moeilijk te aanvaarden vond. Dat goed en slecht veranderde nog wel eens, zowel binnen het gezin als in de maatschappij, of het was met elkaar in tegenspraak. Toen ik met het boeddhisme in aanraking kwam, werd het me al gauw duidelijk dat het bij moraliteit niet om een aantal regels van buitenaf gaat, of om schriftelijke autoriteit alleen, maar dat je vooral door logische redenering kunt inzien dat niet alleen problemen en angsten afhankelijk zijn van onze geest maar ook geluk en vrede.

Werkelijk blijvend geluk en vrede kunnen nooit verkregen worden door te streven naar bevrediging van al onze behoeften, omdat daar nooit een einde aan komt. Er blijft altijd iets te wensen over en daarom leven we dan ook eigenlijk in een voortdurende onvrede, waarin we alles en iedereen die niet tegemoet komt aan onze wensen en behoeften, als onaangenaam ervaren. Deze bevrediging van onze eigen behoeften gaat ook vaak ten koste van een ander en veroorzaakt zodoende spanningen binnen onszelf. Een zo op onszelf gericht zijn doet ons onszelf opsluiten in een beperkte, enge ruimte. We creëren een soort kooi waarin onze werke-

lijke gevoelens van liefde, mededogen, openheid en een juiste kijk op de realiteit bijna geen toegang meer hebben. Door onze eigen egoïstische doelen na te streven verwijderen we ons ver van onze zuivere gevoelens en doen we allerlei negatieve en verkeerde handelingen, die voortkomen uit kwaadheid, gehechtheid en onwetendheid. Dit laat een indruk achter op onze geest en creëert een predispositie, een potentiële aanleg, om dergelijke handelingen gemakkelijk opnieuw te

doen. Zulke negatieve handelingen maken ons vaak op het moment zelf ongelukkig, bijvoorbeeld als we kwaad worden is dat een heel onaangenaam gevoel, en op langer termijn ondervinden we lijden en onvrede, omdat negatieve handelingen een negatieve energie in werking hebben gesteld waarvan we vroeg of laat de gevolgen krijgen. Moraliteit wordt in het Boeddhisme dus beoefend vanuit het inzicht dat negatieve handelingen lijden, en positieve handelingen geluk tot gevolg hebben. Moraliteit is dus die geesteshouding die alle niet deugdzaam handelingen afzweert en anderen geen kwaad toebrengt en de daarmee korresponderende verandering in gedrag ontwikkelt.

Alle oneindige narigheden en angsten komen voort uit onze geest

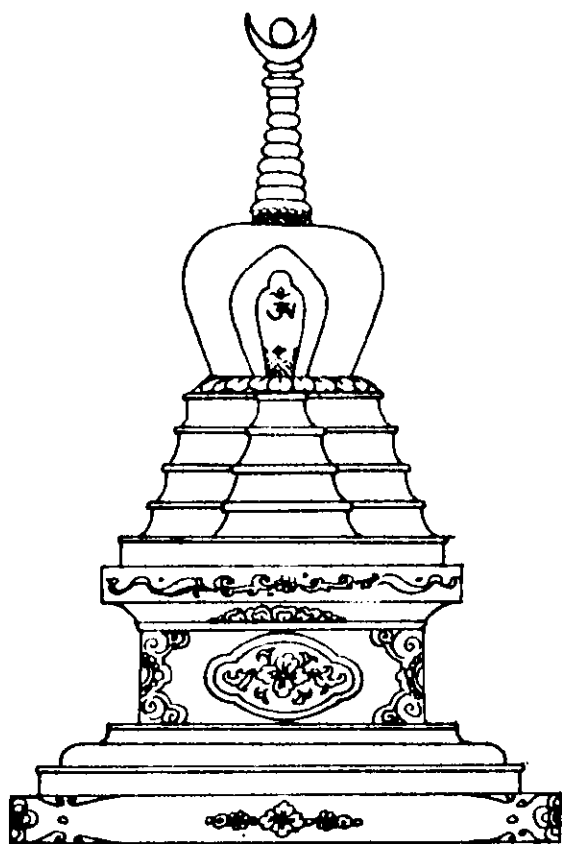
De meesten van ons staan er nooit bij stil of dit wel of niet zo is. We nemen automatisch aan dat zowel ons lijden als ons geluk alleen ontstaan door uiterlijke oorzaken en kondities. We geloven dat uiterlijke omstandigheden de enige factoren zijn die onze staat van geest bepalen. De Boeddhistische filosofie geeft een geheel andere uitleg. Volgens deze komen geluk en ongeluk hoofdzakelijk voort uit de geest. In feite stamt het gehele universum en alle daarin levende wezens af van de geest. Alles wat bestaat is gevormd door de kracht van onze geest en alles wat we ontmoeten en ervaren wordt door onze geest bepaald. Wanneer we bijvoorbeeld naar beelden op een beeldscherm kijken,

krijgen we de indruk dat de beelden van iets voor ons komen, terwijl ze in feite van achter ons worden geprojecteerd. Omdat iedere omgeving en alle levende wezens ontstaan zijn tengevolge van de verzameling van kollektief en individueel karma van alle levende wezens en omdat karma door de geest gemaakt wordt, valt er binnen het gehele universum nergens bang voor te zijn, behalve voor onze eigen ongecontroleerde geest.

Hoe brengen we onze geest onder controle

Hoe houden we ons aan morele zelfdiscipline? De twee krachten hiervoor zijn: bedachtzaamheid en onderscheidende waakzaamheid. Bedachtzaamheid is het je concentreren op deugdzaam handelingen, die te continueren en je hiervan niet te laten afleiden. Onderscheidende waakzaamheid is een bepaald soort wijsheid die in de gaten houdt of je je nog wel op het objekt concentreert; in dit geval de moraliteit. Het is dus het type wijsheid dat onze geest onderzoekt en vervolgens begrijpt hoe deze funktioneert. Onderscheidende waakzaamheid is het gevolg van bedachtzaamheid en heeft er een zeer nauwe band mee.

We moeten dus ons gedrag niet door onze gewoontes laten bepalen, of handelen als een slaapwandelaar. Het is belangrijk zo alert en bedachtzaam mogelijk te zijn. We kunnen dit gemakkelijk bereiken door meditatie. Veel mensen hebben hierover een verkeerd idee en denken dat meditatie het zitten in een bepaalde houding betekend en stil zijn. Het betekend echter veel eerder onszelf bekend maken met wat bevordelijk en deugdzaam is, iets wat altijd gedaan kan worden en niet alleen wanneer we stil zitten in de voorgeschreven meditatiehouding. De vrucht van de meditatie is, dat we door en door bekend raken met een bepaald deugdzaam objekt of gedachte, zodat het een onafscheidelijk deel van onze geest wordt. Door een dergelijke geleidelijke verandering van ons be-



wustzijn kunnen we op den duur al onze beperkingen overwinnen en de innerlijke vrijheid bereiken waar alle wezens naar verlangen.

Om in meditatie bekend te raken met een deugdzame instelling zijn bedachtzaamheid en waakzaamheid voortdurend nodig teneinde ons op ons onderwerp te kunnen blijven concentreren en niet af te dwalen. Dit is in meditatie vaak gemakkelijker, omdat we dan niet afgeleid worden door uiterlijke omstandigheden. We worden ons in meditatie vaak meer bewust van onderliggende drijfveren en motivaties van onze handelingen.

Het beoefenen van morele discipline

Morele discipline wordt onderverdeeld in drie categorieën. 1e Het beoefenen van de moraliteit van zelfbeheersing. 2e Het beoefenen van moraliteit om anderen te helpen. 3e Het beoefenen van moraliteit met de bodhicitta motivatie in alle handelingen.

De moraliteit van zelfcontrole is een uitgebreid onderwerp en is er voornamelijk op gericht onjuist gedrag van lichaam, spraak en geest te voorkomen. De belangrijkste beoefening is als volgt: bij het begin van elke aktie, of dit nu een gedachte, woord of lichamelijke handeling is, moeten wij onze motivatie onderzoeken en nagaan of deze positief is of negatief. Deze methode is niet altijd effectief, omdat onze negatieve kanten zoals kwaadheid, jaloezie etc. vaak te sterk zijn. Het is dan beter om van binnen onbewegelijk te blijven, niet te reageren en zonder gedachten te zijn. Op die manier kan de storende gedachte of emotie verdwijnen en snel vergeten worden. Omdat we ons trainen als bodhisattva in de perfectie van moraliteit zijn er geen morele voorschriften van wat een bodhisattva in acht neemt of niet doet. Er kunnen zich echter omstandigheden voordoen waarin het beter is bewust wel een negatieve handeling te doen in plaats van vast te houden aan een bepaalde morele kode. Natuurlijk is er veel wijsheid nodig om vast te stellen wanneer het korrekt is onze discipline los te laten en wanneer het beter is ons er strikt aan te houden. Als we onze bodhicitta-motivatie in gedachten houden is het veel gemakkelijker het juiste onderscheid te maken. Onze beoefening behoort altijd realistisch te zijn. We moeten niet alleen met onze eigen beperkingen rekening houden maar ook met de wisselende omstandigheden om ons heen. Er kunnen situaties ontstaan waarin ons eigen leven of dat van een ander in gevaar is, op zo'n moment is het misschien niet mogelijk of zelfs niet wenselijk om bijvoorbeeld niet te liegen.

Bij het volgende punt, "het beoefenen van de moraliteit om anderen van dienst te zijn", kennen we manieren om levende wezens te helpen. Daarvan zal ik enkele noemen. Het helpen van hen die lijden, zoals blinden en zieken. Het helpen van hen die het verschil niet kennen tussen goed en kwaad. Het hel-

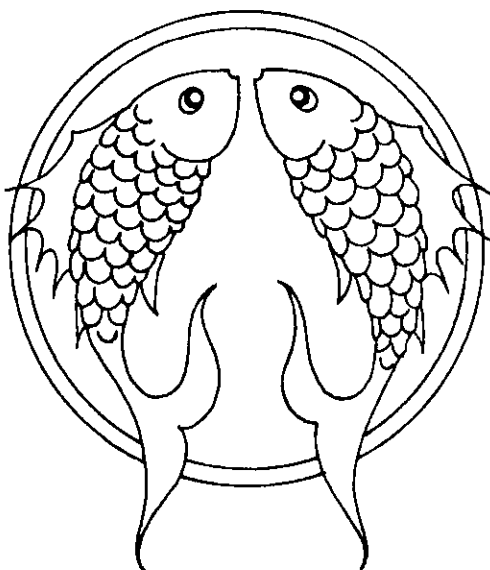
pen van hen die in gevaar verkeren. Het helpen van hen die zonder huis, land of leraar zijn door hen al datgene te geven wat zij nodig hebben enz. enz..

Het derde punt, de beoefening van moraliteit met de bodhicitta-motivatie in alle akties, betekend het volgende: De bodhicitta-gedachte is de gedachte zo snel mogelijk de verlichting te bereiken teneinde in staat te zijn alle levende wezens naar de verlichting te leiden. De beoefening met deze gedachte is de snelste en beste wijze om alle perfecties te volbrengen en tijdelijk en uiteindelijk geluk te kunnen geven aan anderen.

Konklusie

Het is belangrijk je in alle situaties te herinneren dat het gedrag van een bodhisattva iets is wat wij ook dienen na te streven. Het heeft geen zin alleen de woorden van het onderricht te leren en die lering niet in de praktijk te brengen. Zoals Shantideva zei: "Zal een zieke man beter worden als hij alleen het recept van de dokter leest?"

Door: Margot Kool-Stumpel
Bron: Meaningfull to behold



GEDULD

Als klein kind leerde ik al van mijn moeder dat geduld een schone zaak is. Maar dat geduld werkelijk heel belangrijk is leerde ik pas veel later van de Lama's. Het beoefenen en ontwikkelen van geduld in het dagelijks leven is weer een ander verhaal. Als we de weg van een bodhisattva willen gaan moeten we geduld ontwikkelen tot in z'n perfectie. De paramita van geduld. Maar eerst dienen we vast te stellen wat de voordelen van geduld zijn om daaruit de inspiratie te putten en gemotiveerd te raken om geduld te gaan oefenen in onze dagelijkse omstandigheden.

De beoefening van geduld leidt tot het ontwikkelen van een vredige geest ten aanzien van een tegenstander en het leidt tot een gevoel van mededogen. Geduld is ook het belangrijkste wapen tegen kwaadheid, een van de drie belangrijkste vijanden op onze weg. Shantideva leerde ons dat een sekonde van kwaadheid de hele verzameling van verdiensten, ontstaan uit vrijgevigheid en offeringen gedaan aan heilige wezens over een periode van duizend eonen, kan vernietigen. Het is nodig om geduld te oefenen voordat kwaadheid kan ontstaan, maar ook als deze al opgekomen is kunnen we geduld beoefenen door na te denken over de tekortkomingen van kwaadheid. Als we niet proberen geduldig te zijn kan kwaadheid ongeluk en conflicten voor onszelf en anderen veroorzaken en zelfs leiden tot moord en zelfmoord.

Als we geduld oefenen, ondervinden we dat hoe groter het aantal van onze vijanden is, hoe meer we de kans hebben om van hen te leren. Daarom zouden we elke tegenstander kunnen zien als een helper in het bereiken van de verlichting door het beoefenen van geduld. De grote Indiase pandit Atisha reisde altijd met een slechtgehumeurde bediende. Toen hem op een gegeven moment gevraagd werd waarom hij deze bediende niet verving door een prettiger gezelschap antwoorde hij: "Door hem heb ik de paramita van geduld ver-

wezenlijkt". Goeroe Shakyamuni zegt in zijn leringen: "Als het vuur van kwaadheid het gezicht kleurt kan zelfs de mooiste uitgedoste persoon niet aantrekkelijk zijn. Zelfs al lig je op een comfortabel bed, de pijn van haat laat de geest lijden. Kwaadheid doet ons vergeten datgene te doen wat ons voordeel brengt, het laat ons lijden en dwingt ons op het slechte pad. Iemand die kwaad is verliest zijn reputatie. Als we hebben begrepen dat kwaadheid onze innerlijke vijand is, hoe kunnen we dan nog langer toestaan in de macht ervan te zijn en kwaad te worden?" Als levende en niet-levende dingen schadelijke tegenstanders worden dienen we ons de tekortkomingen van kwaadheid te herinneren en geduld te oefenen. Terwijl we moeilijkheden ervaren met vijanden of andere dingen, dienen we te bedenken dat de hoofdoorzaak hiervan gelegen is in het karma van vorige levens en in onwetendheid, en dat het onze eigen schuld is dat we eraan onderhevig zijn. Het karmische resultaat van de beoefening van geduld is een gezond lichaam in de toekomst, een bescherming tegen misbruikt en beledigd worden en tegen kwaadheid. Als we geduld ontwikkeld hebben kunnen we zelfs in extreme situaties, bijvoorbeeld als we door iemand worden aangevallen, onze gelijkmoedigheid bewaren.

De beoefening van geduld kan worden onderverdeeld in drie soorten:

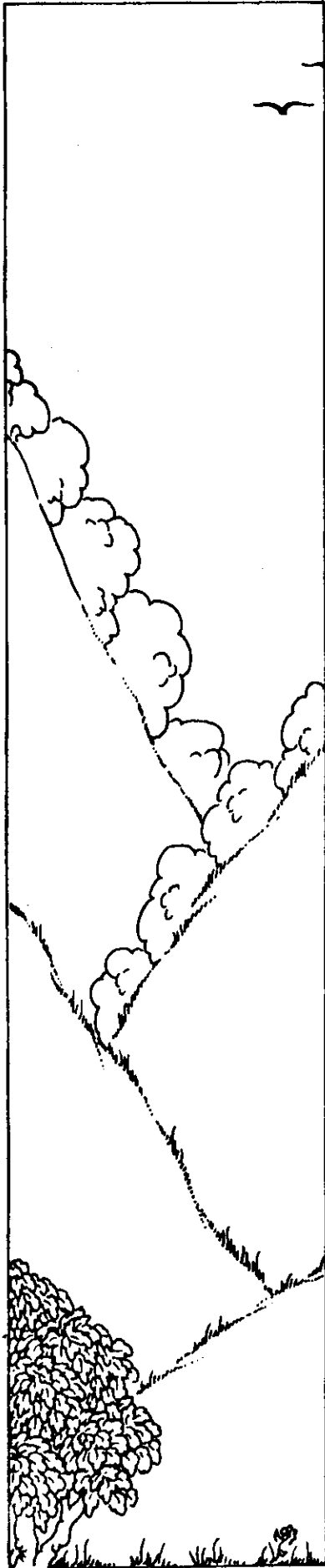
1e Geen wraak nemen als iemand je schade berokkent. 2e Het vrijwillig op je nemen van moeilijkheden terwijl je de Dharma beoefend. 3e Het onderscheiden van goed en verkeerd begrip. Als we de daden van de bodhisattva's willen navolgen, zijn nadenken over, en mediteren op bodhicitta de belangrijkste factoren die het verlangen opwekken alle levende wezens te leiden tot de perfectie van geduld. Om vooruitgang te boeken kunnen we ons trainen door te bidden dat we de hoogste nivo's van geduld mogen bereiken. Als beginnening dienen we ons er steeds van bewust te zijn wanneer we falen ons geduld te bewaren.

Door ons falen telkens opnieuw onder ogen te zien, en bewust te maken, groeit de mogelijkheid ons geduld te bewaren stap voor stap. Een grondig onderzoek van onze ingebakken reactiepatronen in allerlei situaties leert ons in te zien hoe het met ons eigen geduld is gesteld. Dat kan door oplettendheid te ontwikkelen. Een stukje van je bewustzijn onderzoekt alle gedachten die opkomen en beschouwt elke reactie die we hebben in allerlei situaties. Het is deze oplettendheid die na enige training op tijd aan de bel kan trekken om te voorkomen dat we ons geduld verliezen.

Door: Jan Paul Kool

Bron: The wishfulfilling golden
sun of the Mahayana thought
training





ENERGIEKE VOLHARDING

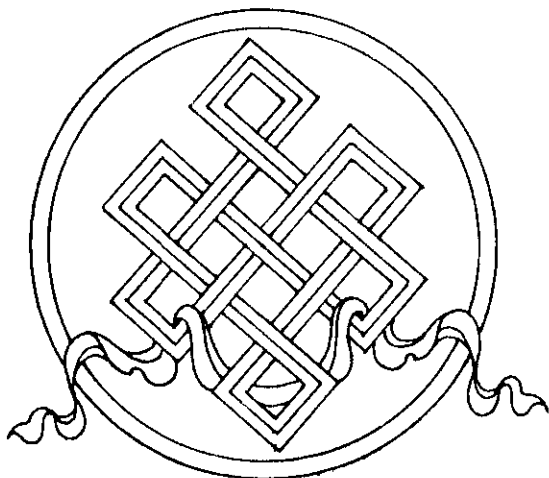
Bij het horen van de woorden "energieke, of enthousiaste, volharding, voelde ik juist een soort terughoudendheid in mijzelf opdoemen. Meteen kwamen er vragen naar boven zoals: "Volharding waarin?" en "waarom?" en "moet ik- kan ik- het altijd opbrengen?" Door een beetje hierover te lezen en te denken werd het een en ander wat duidelijker... Bijvoorbeeld dat in het Mahayana 'enthousiasme' betekent (volgens Shantideva): "het vinden van vreugde door (in) wat goed is". "Goed" is een ruim begrip, ook in het Mahayana-Boeddhisme. Wij krijgen een idee van wat het kan zijn door te kijken naar wat, volgens Shantideva, voortkomt uit het tegenovergestelde: een ongezonde, of slechte manier van leven, zoals (lichamelijke) pijn, een ongelukkige geestestoestand, alle vormen van angst, en ook het gescheiden zijn van wat verlangt wordt. Dit zijn inderdaad allemaal de tegenpolen van vreugde! Iets goeds behoort geluk en tevredenheid teweeg te brengen bij onszelf en/of bij anderen.

Dit brengt enthousiaste volharding in een ruimere kontekst, waar het hoefend kan worden op ons niveau tot aan dat van een bodhisattva. Het wordt iets menselijker, in plaats van een aantal benauwende regels wordt er een beroep gedaan op een manier die logischerwijze de meest toepasselijke is en de beste resultaten oplevert. Dit is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan, want het vereist toch wel veel van de eigenschappen die ook ondermeer genoemd worden in de andere paramita's, zoals oplettendheid, een flinke portie verantwoordelijkheid en mededogen.

Oplettendheid en aandacht heb je nodig om niet overrompeld te worden door emoties en verlangens die tot ongelukkige situaties kunnen leiden of, bijvoorbeeld tot luiheid, wat uiteindelijk hetzelfde effect zou hebben. Verantwoordelijkheid groeit wanneer je steeds meer inzicht krijgt in de wet van oor-

zaak en gevolg (karma). Dat wil zeggen wanneer je beseft dat elke daad van lichaam, spraak en geest een resultaat teweeg brengt, en dat je niets kan ervaren zonder de oorzaak ervan gekreëerd te hebben. Wanneer je inziet dat de moeilijke situaties waar je je in bevint door jezelf gekreëerd zijn, en je kijkt naar de situatie van de levende wezens om je heen, dan komt mededogen vanzelf in je op. Vaak zie je dat mensen steeds moeilijkheden voor zichzelf creëren, en dat ze, misschien uit onwetendheid, hun tijdelijke en blijvende geluk steeds zelf in de weg staan. Je krijgt dan een gevoel dat je ze wilt helpen. Dit is een manier om enthousiasme, of energiekheid op te wekken. Zulke energie is natuurlijk nodig om werkelijk door te zetten in opletendheid en de andere paramita's, zoals geduld en vrijgevigheid. Het wordt duidelijk dat je het een niet los kan zien van het andere. Trouwens, er wordt gezegd dat naast mededogen en wijsheid, energieke volharding de belangrijkste eigenschap is van een bodhisattva, of van iemand die op weg is om een bodhisattva te worden.

Door: Paula de Wijs- Koolkin



KONCENTRATIE

(Tibetaans: Zhi-Gnas)

(Sanskriet: Samatha)

Zhi-Gnas betekent stille verzonkenheid en is erop gericht een éénpuntige concentratie te bereiken en de chaotische gedachtenstromingen te verstillen (Zhi), zodat de geest onverstoort op een object kan worden gericht en er volledig in kan verzingen (Gnas), om zodoende een bevrijding van het dualistische denken te bewerkstelligen.

Indien de leerling alle negen fasen van de training heeft doorlopen kan hij dagenlang in onverstoortbare concentratie verzonken zijn, heeft zijn lichaam voor zijn gevoel het gewicht van een mimosabloem, is zijn concentratie dusdanig verscherpt dat hij in staat is "alle moleculen van een berg te tellen" en heeft hij de beschikking gekregen over bovennatuurlijke krachten. De lama zal zijn leerling altijd voorhouden dat het verkrijgen van mirakuleuze krachten niet belangrijk is en dat alle aandacht moet worden besteed aan de bevrijding van de geest.

Volkomen concentratie wordt pas in de tiende fase bereikt. Evenals een scherp geslepen bijl zijn nut pas kan bewijzen tijdens het gebruik, zo zal men ook de door de concentratie-training getemde geest voor hogere oefeningen moeten gebruiken.

De verschillende fasen van de concentratie-training zijn weergegeven op tekeningen die veel overeenkomst vertonen met de tien afbeeldingen van het "zoeken en temmen van de os", uit het Zen boeddhisme. Maar in plaats van de os- wiens spoor ons terug moet leiden naar onze oorspronkelijke natuur- wordt hier de geest voorgesteld als een olifant.

De oefening van concentratie vereist ook dat we in de juiste houding zitten. Er zijn zeven punten met betrekking tot deze houding: 1) De benen zijn gekruist met de voeten rustend op de dijbenen, de voetzolen naar boven gericht (volle lotushouding). Als dit teveel pijn doet, leidt het ons van onze

koncentratie af. In dat geval zitten we met de linkervoet onder de rechterdij en de rechtervoet rustend op de linkerdij (halve lotushouding).

2) De romp is gestrekt en zo recht mogelijk.

3) De armen vormen een boog, waarbij de ellebogen niet tegen het lichaam rusten, maar ook niet teveel naar buiten steken. De rechterhand rust in de linkerhandpalm, de duimen raken elkaar zachtjes en vormen een ovaal.

4) De nek is gestrekt, maar een beetje haaks met de kin ingetrokken.

5) De ogen zijn naar beneden gericht in dezelfde hoek als de lijn van de neus.

6) Mond en lippen zijn ontspannen, noch open noch krampachtig gesloten.

7) De tong raakt het gehemelte op de grens van de tanden lichtjes aan.

Dit zijn de zeven facetten van de juiste meditatiehouding. Elk facet is symbolisch voor een bepaalde fase op de weg. Tevens is er een praktische reden voor elk van deze zeven punten:

1) Het kruisen van de benen houdt het lichaam in een gesloten houding. Uiteindelijk zullen we wellicht voor langere perioden in meditatie zitten, zelfs weken of maanden in een enkele zitting. Met de benen gesloten kunnen we niet omvallen.

2) Door het rechtop houden van de rug, kunnen de kanalen die de levensenergieën dragen door het hele lichaam optimaal functioneren.

De geest rijdt op deze energieën en daarom is het belangrijk voor succesvolle meditatie, dat de kanalen goed blijven werken.

3) De houding van de armen draagt ook bij tot de onbelemmerde stroming van de energieën.

4) De houding van de nek houdt de energiekanalen open die naar het hoofd gaan en voorkomt dat nekkramp ontstaat.

5) Als de ogen te hoog gericht zijn, wordt de geest gemakkelijk onrustig en als ze te laag gericht zijn, wordt de geest gemakkelijk sloom.

6) De mond en lippen worden zo gehouden om de ademhaling te besten-

digen. Als de mond te stevig gesloten is, wordt ademen moeilijk zodra de neus verstopt. Als de mond te stevig gesloten is, wordt de ademhaling te sterk, hetgeen het vuurlement aanwakkert en de bloeddruk sterk doet stijgen.

7) Door de tong tegen het gehemelte te houden voorkomen we dat zich teveel slijm verzamelt en de keel gaat verdrogen. Tevens kunnen op deze manier geen insecten de mond of keel binnenkomen.

Dit zijn slechts de duidelijkste redenen voor de zeven facetten van de juiste meditatiehouding. De secundaire redenen zijn veel te talrijk om hier te worden behandeld. We wijzen erop, dat de aard van de energiestromen in sommige mensen, hen niet toestaat deze houding te gebruiken, zodat hen een andere houding moet worden voorgeschreven. Dit gebeurt echter slechts zeer zelden.

In het eerste stadium van de oefening van concentratie is geestelijke onrust een grotere hindernis dan verstijving. De geest ontvlucht voortdurend het concentratie-object. Dit kunnen we zien als we proberen ons een herinnering van een gezicht voor de geest te halen. Het beeld van het gezicht wordt al spoedig door iets anders vervangen. Het is moeilijk om dit proces een halt toe te roepen, want we hebben gedurende lange tijd de gewoonte opgebouwd ons eraan over te geven en we zijn niet gewend ons te concentreren. Aan iets nieuws beginnen en iets ouds opgeven, is altijd moeilijk. Maar omdat concentratie ten grondslag ligt aan alle vormen van hogere meditatie en geestelijke activiteit, moeten we er moeite voor doen.

Geestelijke onrust wordt voorname-lijk overwonnen door de kracht van herinnering en verstijving door oplettendheid. In de afbeelding, die de ontwikkeling van Zhi-Nee voorstelt zien we een olifant. De olifant symboliseert de geest van de mediteerder. Als een olifant eenmaal is getemd, weigert hij nooit zijn baas te gehoorzamen en kan hij vele soorten werk doen. Dit is ook zo voor onze geest.

Bovendien is een wilde olifant gevaarlijk en kan hij verschrikkelijke vernielingen veroorzaken. Evenzo kan de ongetemde geest alle vormen van lijden in de zes bestaanswerelden veroorzaken. Onderin de afbeelding, die de ontwikkeling van concentratie voorstelt, is de olifant helemaal zwart. Dit is omdat in de eerste fase van de ontwikkeling van Zhi-Nee de geestelijke onrust de geest beheerst. Vóór de olifant zien we een aap, die de geestelijke onrust voorstelt. Een aap kan geen ogenblik stilzitten, maar is altijd aan het snateren en is altijd met iets bezig. Hij wordt door alles aangetrokken. De aap leidt de olifant. In dit stadium van oefening leidt geestelijke onrust de geest overal naar toe. Achter de olifant loopt de mediteerder, die probeert controle te krijgen. In één hand houdt hij een touw, symbolisch voor herinnering en in zijn andere hand houdt hij een haak, symbolisch voor zijn oplettendheid. In de eerste fase volgt de olifant de aap zonder op de mediteerder te letten. In de tweede fase heeft de mediteerder de olifant bijna ingehaald. In de derde fase gooit de mediteerder een touw over de kop van de olifant. De olifant kijkt om, wat wil zeggen dat de geest enigszins in toom kan worden gehouden door sterke herinnering. Er verschijnt een konijntje op de rug van de olifant. Dit is het konijntje van de subtiele geestelijke verstijving, die we aanvankelijk niet konden waarnemen, maar die nu zichtbaar wordt. In deze fasen moeten we meer gebruik maken van de kracht van oplettendheid, want we moeten eerst onrust overwinnen voor we ons met verstijving kunnen bezighouden. In de vierde fase is de olifant al veel gehoorzamer. We hoeven nu nog slechts af en toe het touw van herinnering te hanteren. Als de leerling na een harde training, gedurende een kwartier zijn aandacht zonder één storende gedachte, op een object gericht kan houden en deze visualisatie helder en zonder

flakkeren voor zijn geestesoog blijft staan, heeft hij de vierde fase van de Samatha-meditatie bereikt. De geest is dan al tamelijk gehoorzaam en op de afbeeldingen wordt dit aangegeven door een olifant die half zwart en half wit is.

In de vijfde fase loopt de aap achter de olifant aan terwijl de olifant de haak en het touw van de mediteerder volgt. Geestelijke onrust verstoort de geest niet echt meer.

In de zesde fase volgen zowel de olifant als de aap de mediteerder gewillig en hoeft deze niet meer naar hen om te kijken. Hij hoeft zijn aandacht niet meer te richten, om zijn geest te kunnen controleren. Het konijntje is van het toneel verdwenen.

In de zevende fase volgt de olifant uit eigen beweging. De mediteerder hoeft noch het touw, noch de haak te hanteren. De aap van onrust heeft het toneel verlaten. Onrust en verstijving komen niet meer voor in hun grove vormen en zelfs hun subtiele vormen komen nog slechts zelden voor.

In de achtste fase is de olifant helemaal wit geworden. Hij loopt achter de mediteerder aan, want de geest is nu volkomen gewillig. Toch is er nog enige inspanning voor nodig om de concentratie vol te houden.

In de negende fase zit de mediteerder in meditatie en slaapt de olifant aan zijn voeten. De geest kan nu opgaan in moeiteloze concentratie voor heel lange perioden; voor dagen, weken of maanden aan één stuk.

Dit zijn de negen fasen voor de ontwikkeling van eenpuntige concentratie.

In de tiende fase is het doel volkomen bereikt, hetgeen wordt uitgebeeld door een man die rustig op een olifant voortrijdt.

Voorbij de tiende fase is nog een fase, die wordt aangegeven doordat de man nu in een andere richting rijdt: De man houdt een brandend zwaard vast. Hij is nu binnengetreden in een nieuwe meditatie, die Vipassana of Speciaal Inzicht heet.

Deze meditatie wordt uitgebeeld door het vlammeende zwaard, dat scherp en doordringend doorstoot tot de verwerkelijking van 'Voidness' of 'Leegheid'.

Op verschillende plaatsen in de tekeningen komen vuren voor. Deze vuren stellen de hoeveelheid inspanning voor, die nodig is voor de beoefening van deze training. Ze worden steeds kleiner en verdwijnen uiteindelijk helemaal, want voor elke fase van de concentratie training is minder inspanning nodig en uiteindelijk is helemaal geen inspanning nodig om de concentratie te doen voortduren. In de elfde fase komt het vuur dan weer terug, als de mediteerder de meditatie op 'Leegheid' aanvangt. Voedsel, kleding, instrumenten, parfum en een spiegel die ook in de afbeeldingen voorkomen, beelden de vijf bronnen van geestelijke onrust uit: de vijf zintuigelijke objecten van gevoel, smaak, geluid, reuk en gezichtsvermogen.

De mediteerder kan nu diep in de aard van het meditatie-objekt kijken, terwijl hij alle details van het objekt in z'n geest houdt. Dit geeft hem buitengewoon veel plezierige voldoening. Kijken in de aard van het meditatie-objekt betekent hier dat hij onderzoekt of dit wel of niet zuiver is, wel of niet blijvend is en wat de hoogste waarheid ervan is enz. Dit is de meditatie die bekend staat als Vipassana of Hoger Inzicht. Door dit verkrijgt de geest een diepere waarneming van het objekt dan door concentratie alleen.

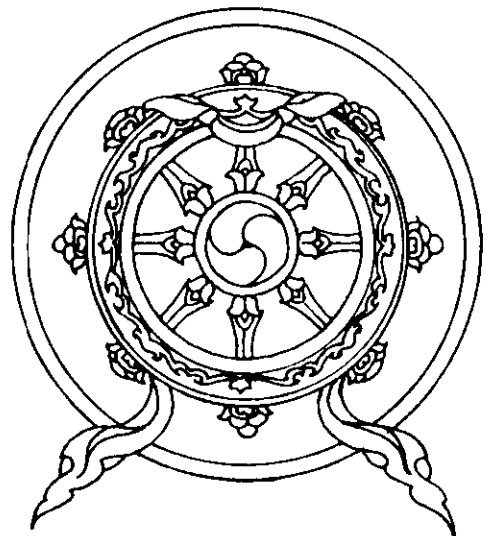
Het hebben van 'Zhi-Nee' alleen geeft al reusachtige spirituele tevredenheid; maar het niet verder gaan naar betere zaken is als een vliegtuig bouwen en er nooit mee willen vliegen. Als concentratie verkregen is, zou de geest zich moeten wenden tot hogere oefeningen. Aan de ene kant moet het gebruikt worden om karma en mentale storingen te voorkomen en aan de andere kant om de kwaliteiten van een Boeddha te kultiveren. Om deze doelen uiteindelijk te volbrengen moet het gegeven meditatie-onderwerp 'Leegte' zijn. Andere vormen

van meditatie zijn alleen om de geest voor te bereiden op het bereiken van Leegte. Als je een lantaarn hebt die de mogelijkheid heeft alles te verlichten, moet je die gebruiken om iets belangrijks te zoeken. De 'Zhi-Nee' lantaarn

moet gebruikt worden voor het bereiken van 'Leegte', wat de wortel doorsnijdt van al het lijden. In de elfde fase op de afbeelding zijn twee zwarte lijnen te zien, die uit het hart van de mediteerder vloeien. Eén van deze vertegenwoordigt Klésaverana, de verduistering van karma en mentale vervorming. De andere vertegenwoordigt Jenaverana, de verduistering van de instinkten van mentale vervorming. De mediteerder is in het bezit van het wijsheids-zwaard van Vipassana-meditatie, waarmee hij van plan is deze twee lijnen door te hakken. Wanneer de mediteerder dicht bij het bevatten van leegte is, is hij op weg naar de perfectie van wijsheid, de Pajna-Paramita, het uiteindelijke doel van de ontwikkeling van concentratie.

Uit: From Tushita

Vertaling: Hans van den Bogaert.



WIJSHEID

Misschien kan ik de titel beter noemen een meditatie op wijsheid. Wat bij mij opkomt, als ik van plan ben over wijsheid te schrijven, is dat het artikel wel eens een "eigen-wijs" stukje zou kunnen worden. Waarschijnlijk zou het beter geweest zijn, iets te vertellen wat lama's over wijsheid hebben geschreven, omdat zij het meest vertrouwd zijn met wijsheid en Tibetaans-boeddhisme.

Ik ben vooral geïnspireerd door de lezing "Training the Mind", die de Dalai Lama in London heeft gehouden en door het heldere commentaar hierop van Sogyal Rimpochee.

Het is belangrijk te weten wat met wijsheid in deze context bedoeld wordt. Wijsheid (prajna) wordt onderscheidende intelligentie genoemd. Iets specifiekier wordt wijsheid als volgt gedefinieerd: "een innerlijk wapen, dat onwetendheid volledig elimineert", de geest wordt helder gemaakt.

Onze geest wordt nu voortdurend in beslag genomen door gedachten en emoties. Het gebeurt heel weinig dat we daarbij stilstaan en ons "wijsheidsoog" op ons innerlijk richten. We worden zo beziggehouden door omstandigheden buiten ons, dat we nauwelijks tijd vinden voor onszelf. We realiseren ons niet dat de geest, het innerlijk, het bewustzijn ook ontwikkeld dient te worden. Ons onderscheidend vermogen wordt voornamelijk gebruikt om de buitenwereld beter te begrijpen.. als ik in balans ben met mijn buitenwereld, vind ik geluk.. Maar door het voortdurende prikkelen van die buitenwereld en het reageren daarop, vergeten we ons innerlijk bewustzijn te ontwikkelen.

Wat zijn we in feite weinig veranderd vergeleken met de tijd dat we klein waren. We worden nog steeds geobsedeerd door gehechtheid en woede, door het najagen van tijdelijk plezier, wat uiteindelijk teleurstelling inhoudt.

Hoewel ieder van ons wijsheid in zich heeft, kan het vaak niet gebruikt worden. We kunnen onze gedachten en emoties niet tot rust brengen. Daarom is het belangrijk dat wijsheid steunt op meditatieve concentratie en morele discipline. Deze helpen ons niet voortdurend te worden afgeleid.

Als we met wijsheid onwetendheid kunnen bestrijden, zullen we eerst moeten nagaan wat onwetendheid inhoudt. Onwetendheid betekent dat we ons niet bewust zijn van de ware aard van de werkelijkheid. De grootste verwarring ontstaat door het gevoel een "ik" te hebben. Die verwarring hebben we allemaal. Daaruit ontstaan alle misvattingen. De wijsheid die onwetendheid kan bestrijden, is de wijsheid die het "ik" zonder identiteit begrijpt. Deze wijsheid dient ontwikkeld te worden.

Wanneer wij naar een objekt kijken, het "ik" of welk verschijnsel dan ook, lijkt het iets eigens te hebben, iets konkreets, iets permanents, iets dat uit zichzelf, onafhankelijk, bestaat. Dit is een beperkte kijk.

Onderzoeken we het objekt, dan komen we na logisch (met woorden) analyseren tot de konklusie dat iets bestaat door iets anders. Dit wordt leegte genoemd. Wat over deze 'ware aard' van het objekt gezegd kan worden, is dat zij berust op onderlinge afhankelijkheid en verandering. De 'ware aard' is niet iets konkreets, maar iets voorbijgaands, een proces. Dit geldt niet alleen voor het objekt dat we onderzocht hebben, maar het geldt voor alle objekten. Dat is hun overeenkomst, hun gemeenschappelijkheid, hun onderlinge verbondenheid en afhankelijkheid. Het beeld van het onderzochte objekt komt dus niet overeen met het beeld dat wij normaliter van dit objekt hebben. Wij hebben de neiging naar het objekt, naar de identiteit van het objekt te grijpen. We grijpen met al onze aandacht, volledig geobsedeerd, naar het voorwerp van onze belangstelling en volgen dan



over het algemeen een vast patroon van denken, reageren en handelen. Het is de macht der gewoonte die ons in haar ban heeft.

Met wijsheid kunnen we deze onwetendheid bestrijden. De beweging, de verandering, die in alles aanwezig is, wordt veroorzaakt door de voortgang van oorzaak en gevolg. Hoewel wij meeveranderen in dit proces van oorzaak en gevolg, hebben wij de mogelijkheid in dit proces veranderingen aan te brengen door oorzaken te creëren, die ons leiden naar het resultaat dat wij verlangen. In plaats van stuurloos door onwetendheid voortgestuwd te worden, kunnen we met wijsheid de weg gaan bepalen, die wij willen volgen.

Manifesteert het valse "ik" of "zelf" zich aan de geest, bijvoorbeeld door hebzucht of agressie, dan is het niet verstandig deze onmiddellijk te onderdrukken en te ontkennen. Het zal hetzelfde effect hebben als een deksel op een stoomketel. We moeten proberen gedurende meditatie steeds weer deze negatieve zelf in allerlei situaties op te wekken, zodat we ermee bekend worden. Dan, terwijl het grootste gedeelte van het bewustzijn zich bezighoudt met de ervaring van de negatieve zelf, zal een subtiel deel van het bewustzijn onderzoeken hoe een dergelijk "ik" ontstaat. Door dit onderzoek begint geleidelijk aan de illusie van onwetendheid af te nemen en lost zij uiteindelijk op. Er blijft een heldere staat van leegte over.

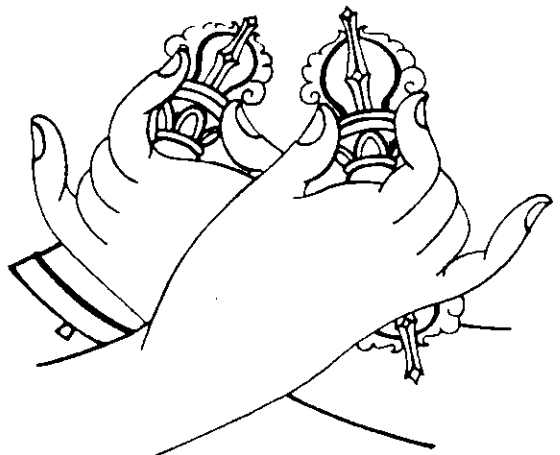
Wanneer deze leegte wordt ervaren, behoort ook deze leegte te worden onderzocht, zodat ook het grijpen naar leegte verdwijnt.

Deze meditaties leiden niet snel tot resultaten. Het vergt maanden, jaren van meditatie en praktische ervaring. Geduld en enthousiaste volharding (moed) gaan hier samen met wijsheid.

Wil wijsheid werkelijk bloeien, sluit de wijsheid dan niet op in jezelf voor je eigen belang, maar ontwikkel deze wijsheid voor het geluk van alle levende wezens. Dat is de onderliggende motivatie - de bodhicitta-motivatie -, de basis voor de ontwikkeling van wijsheid.

Door: Paul Baas

Bron: A guide to "the lamp for the Path" door Geshé Rabten



BEZOEK VAN GESHE ACHOK RINPOCHE AAN NEDERLAND

Toen Geshe Achok Rinpoche op maandag 5 april in Bruchem arriveerde viel hij meteen op door zijn eenvoudige en bescheiden verschijning en ik dacht bij mezelf daar heb je weer zo'n eenvoudige, lieve Tibetaanse leraar.

Twee dagen later, op woensdag 7 april, gaf Achok Rinpoche les in het Centrum de Tuin in Groningen. Rinpoche behandelde daar de LO-JONG: de gedachten-training in zeven punten. De kernoefening van het vele dat hij in korte tijd behandelde, staat bekend onder GEVEN EN NEMEN (TONG-LEN), dat wil zeggen het overnemen van al het lijden van anderen, en het weggeven van al je eigen geluk. Deze beoefening konfronteert je met de bron van alle ellende: het koesteren van alleen onszelf, het vasthouden aan ons ego. Het is dus een uitstekende methode om dit te doorbreken en werkelijk in staat te zijn op onbaatzuchtige wijze aan anderen te kunnen geven. Of dit nu wel of niet anderen helpt is niet de voornaamste reden van de beoefening. Het essentiële punt is het ontwikkelen en trainen van onze geest.

Daarna begeleidde Rinpoche een korte meditatie over GEVEN EN NEMEN. Tijdens deze meditatie ervaaarde ik meer dan alleen zijn eenvoud en bescheidenheid en werd ook doordrongen van zijn kracht, wijsheid en liefhebbende goedheid. En ik kon het feit onderkennen dat dit potentieel ook in mijzelf besloten ligt.

Op donderdagavond 8 april begon de cursus in Bruchem over 'DOOD, TUSSENSTAAT EN WEDERGEBOORTE'. Zoals gebruikelijk is in de Tibetaans, Boeddhistische traditie werd vóór elke les een korte uiteenzetting van de LAM-RIM, het geleidelijke pad naar de Verlichting gegeven. De Lam-Rim is het stevige fundament waarop alle beoefeningen gebaseerd zijn.

Zonder dit fundament waarvan de drie belangrijkste aspecten ONT-HECHTING, BODHICITTA*1 en WIJSHEID zijn, is elke verdere beoefening moeilijk, zonet onmogelijk. Zonder deze drie elementen blijven we gevangen in de cirkel van dood en wedergeboorte.

Voor de meesten van ons is die cirkel van dood, tussenstaat en wedergeboorte een proces waarover we geen enkele controle hebben. Maar het is ook mogelijk het proces te stoppen, en te transformeren in Boeddhaschap. Dit wordt gedaan door een serie oefeningen, die gebaseerd zijn op het proces van de dood, de tussenstaat en de wedergeboorte, en wel zolang tot de beoefenaar er een zodanige controle over heeft, dat hij of zij niet langer meer aan het doodsproces onderworpen is.

Daar deze oefeningen gebaseerd zijn op het simuleren van de dood, is het belangrijk te weten hoe mensen sterven, en de stadia te kennen van de dood en van de psychologische redenen die eraan ten grondslag liggen.

Voor ons beginnelingen benadrukte Achok Rinpoche dat het goed is deze processen te kennen en er in meditatie bekend mee te raken.

Nog belangrijker is het om gedurende dit leven te proberen controle over onze geest te krijgen, zodat als we doodgaan we dit eerder als een plezierig uitstapje ervaren dan als een angstaanjagende ervaring waarover we geen controle hebben.

Achok Rinpoche begeleidde ons in meditatie stap voor stap in dit gehele proces van dood, tussenstaat en wedergeboorte. Tijdens deze meditaties ging er zo'n rust en vertrouwen van hem uit dat ik me onbevangen in dit proces durfde te begeven, en ik ervaaarde dat als ik zo'n leraar ten tijde van mijn dood in mijn buurt of in mijn gedachten zou hebben, ik misschien ook op een prettige manier zou kunnen sterven. Opnieuw besepte ik weer eens de grote waarde van een geestelijk leraar.

Elke avond deed Achok Rinpoche bovendien met ons een korte meditatie op Amitabha. Dit gebeurde in zo'n ontspannen, vredige, bijna huiskamerachtige sfeer, dat Amitabha's liefde en zuivere omgeving niet alleen een visualisatie boven mijn hoofd was, maar ik ervaarde ook dat deze zuiverheid en liefde altijd aanwezig is.

Maandagmiddag, Tweede Paasdag, werd besloten met de LO-JONG. Geshe Achok gaf ons anderhalf uur langer les dan geprogrammeerd was, opdat we de volledige overdracht hiervan konden krijgen. Dit was het einde van een intense cursus.

Ik spreek de wens uit, niet alleen namens mijzelf, dat Geshe Achok Rinpoche in de nabije toekomst onze permanente leraar wordt. Ik hoop dat ik, in de aanwezigheid van zijn goede voorbeeld, een klein beetje Bodhicitta kan ontwikkelen in dit leven. Moge deze wens in vervulling gaan.

*1. Bodhicitta: de wens en het streven zo snel mogelijk de Verlichting te bereiken om anderen volledig en doeltreffend te kunnen helpen naar een staat van werkelijke vrede en geluk.

Door: Margot Kool-Stumpel



DHARMA CELEBRATION



Een zonnige dag in McLeod Ganj, in de bergen van Noord-India. De monsoon die vorige week leek te beginnen, heeft zich nog even weer teruggetrokken. De slotdag van de Dharma Celebration heeft zich in onstuimige regenbuien voltrokken, zodat het leven van die dag van 8 tot 8 uur uitsluitend afspeelde in de gompa van het Tushita Retraite Centrum, met ca. 200 mensen, en dat is erg veel... Een blijde, ontroerende en beetje droevige dag die begon met een puja voor een lang leven voor Lama Yeshe en Lama Zopa, de leraren die ons vier maanden lang met oneindige liefde en niet aflatende energie hebben begeleid op vele manieren.

De Enlightenment Experience Celebration (officieel, maar Dharma Celebration in de wandel) was georganiseerd door de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, die onder de spirituele leiding van Lama Yeshe En Lama Zopa staat. Deze Celebration was bedoeld om het werk dat tot nu toe was verricht in het westen, te versterken en de mondelinge overlevering van de Dharma verder in de Westerse cultuur in te voeren. De

Celebration kan uit diverse gezichtspunten worden belicht. Ik zal me hier beperken tot een globale weergave van het programma, en enkele vanuit eigen ervaring.

Het begon allemaal op 6 januari in Both Gaya, de plaats waar Boeddha de verlichting bereikte. Ik arriveerde diezelfde dag en zat 's morgens om tien uur al in de Ghandi ashram om de Yamantaka initiatie in ontvangst te nemen. Dit was de eerste van een lange reeks van 300 initiaties (Rinjung-gya-tsa) die we echter niet allemaal hebben gehaald.

Both Gaya begon zo rond de 10e op een Tibetaanse nederzetting te lijken, hoewel het stof, het lawaai, de bedelaars en het eten (+ onvermijdelijke ziektes) echt Indiaas waren. H.H. de Dalai Lama zou komen en dat bracht iedereen in een opgewonden, blijde stemming. H.H. heeft lessen gegeven over Utaratantra (dezelfde lessen die Asanga ontving van Maitreya, nadat hij twaalf jaar had gemeditteerd) en hij heeft een Chenreziginitiatie gegeven. Een en ander speelde

zich af onder de Bodhi boom bij de grote stupa en werd bijgewoond door een grote menigte Tibetanen (velen kwamen ervoor uit Tibet) en westerlingen. De Tibetaanse tekst werd in het Engels vertaald door Jeffrey Hopkins. Het waren bijzondere dagen die veel indruk op me hebben gemaakt door de eenvoud en uitstraling van de Dalai Lama en door de devotie en warmte van de Tibetanen. Ook vanwege m'n plekje in de felle zon en een urenlange te volle blaas zal ik het licht niet vergeten...

Toen de Dalai Lama vertrok werd het weer rustiger in Both Gaya, want toen begon ook de uittocht van de Tibetanen en kon je weer rond de stupa lopen zonder steeds weer herinnerd te worden aan de Kalverstraat op zaterdagmiddag.

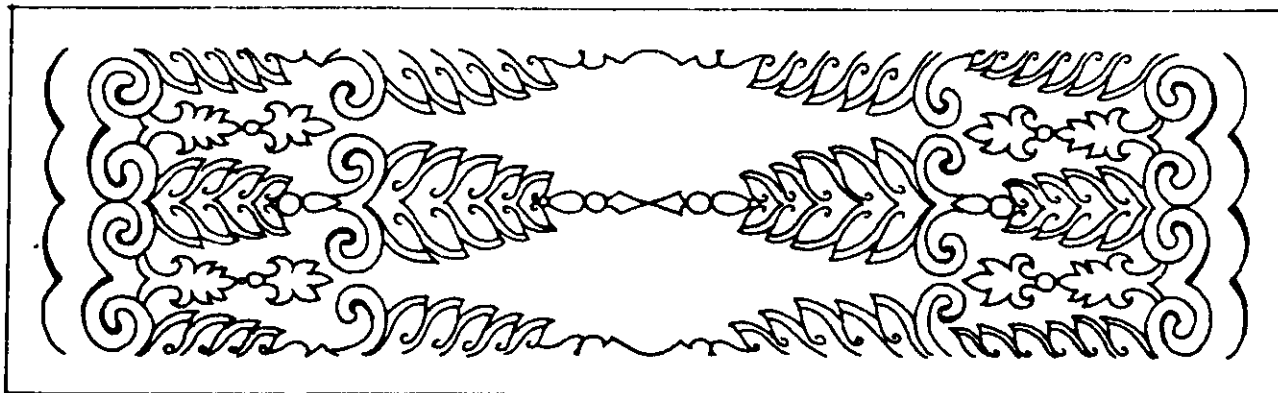
Het verdere programma daar was verassend en veranderlijk hetgeen wel een beroep deed op mijn flexibiliteit. Er waren tien lezingen georganiseerd in de Thai tempel, die werden gegeven door Westerse sanga en leken. Er waren vaak puja's 's avonds bij de stupa (ik heb nooit zoveel brandende kaarsen gezien met volle maan, de tranen schoten in mijn ogen). Verder werden er voor de leken vraag en antwoord discussiesessies geleid door Jon Landaw bij de Burmese vihar, waar de meesten ook woonden.

De eerste weken waren voor de meesten behoorlijk zwaar, ieder kreeg op welke manier dan ook het een en ander te verwerken door de ongelofelijke kracht van de initiaties en de algehele energie die van Both Gaya uitgaat. Het kon beschouwd worden als een reinigingsproces voor en een voorberei-

ding op de latere lezingen en initiaties in Mc.Leod Ganj.

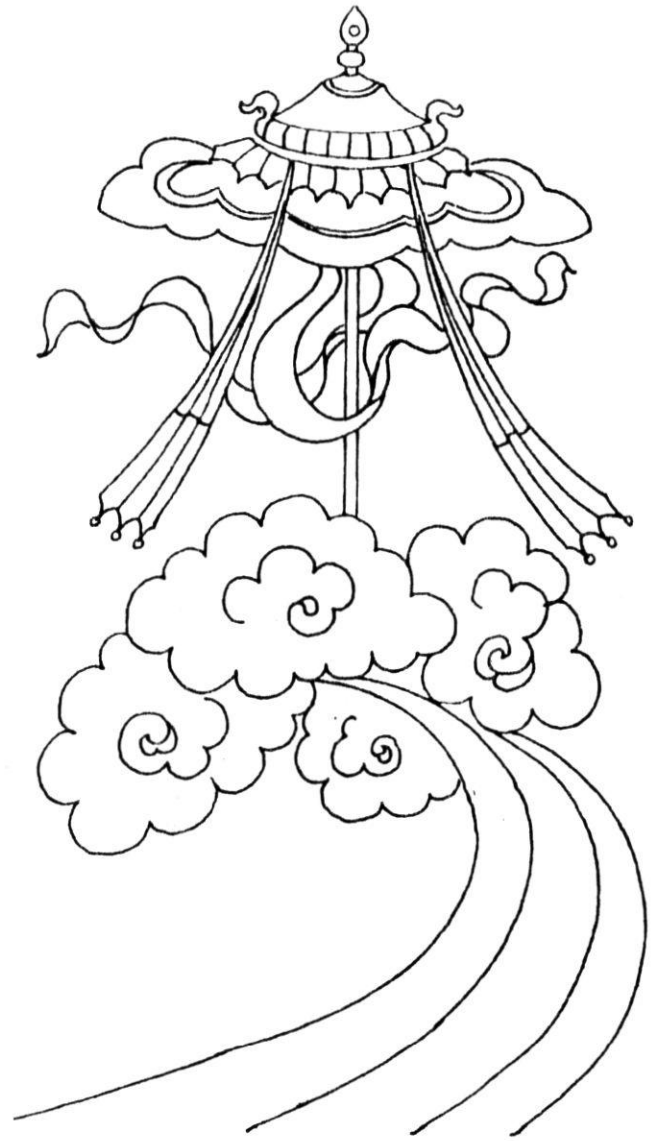
Een korte vakantie in Kathmandu was een welkome afwisseling, stupa's, tempels, viering van het Tibetaanse nieuwjaar, taarten, fietsen, kortom heerlijk genieten.

Toen begon het tweede deel van de Dharma Celebration. McLeod Ganj (Dharamsala) bevond zich nog in winterse staat, hetgeen zonder verwarming niet erg aangenaam was. Koude kamers, koud water, natte voeten en verdere ongemakken waren niet bevorderlijk om te herstellen van een bronchitis. Maar ook dat ging voorbij en ik was weer min of meer meester van lichaam en geest toen de lessen over Mahamudra (de uiteindelijke werkelijkheid; de werkelijke natuur van de geest) door H.H. de Dalai Lama begonnen. Zijn bijdrage eindigde met een Medicijnen Boeddha initiatie. Het was overvol met westerlingen in de tempel en de Tibetanen moesten genoeg nemen met buiten zitten. 20 Maart begonnen de initiaties en lessen in Tushita. De sanga hadden het gemakkelijk, zij woonden boven, de leken woonden verspreid en temden de geest door een dagelijkse klimpartij. Kyabje Song Rinpochee opende de rij met een Chöd initiatie met lessen (praktijk om diepere angsten en de dood onder ogen te zien, ze te



overwinnen en mededogen te ontwikkelen), gevolgd door Gukyasama (praktijk om het subtiele lichaam in het werkelijke aspekt om te zetten, hetgeen samen met het pure aspekt van Vajradhara en transcendentel bewustzijn, leidt tot de hoogste realisatie van Boeddhachap). Vervolgens gaf Song Rinpochee de Herukainitiatie met de lezingen (angstaanjagende manifestatie van Boeddhachap). Toen volgde Kyabje Ling Rinpochee met een Yamantakainitiatie en Kyabje Serkong Rinpochee gaf een Vajrapaninitiatie. Lama Yeshe tot slot gaf een Vajrasattvainitiatie, in het Bijzonder voor de mensen, die in juni de drie maandenlange Dorje Sempa retraite doen in Tushita. Hoewel het in eerste instantie niet in de bedoeling lag, heb ik door een samenvloeiën van oorzaken en redenen, besloten deze retraite te doen (als de Indiase politie meewerkt aan het verlenen van mijn visum, dan kan ik het ook ten uitvoer brengen). Dorje Sempa is een Zuiveringsretraite (negativiteiten) die zo men zegt, nogal enige verandering teweeg brengt... Het lijkt me steeds weer de moeite waard te 'veranderen', meer gericht te zijn op anderen, weer bezich te zijn met langdurigere voldoening schenkende activiteiten en wat minder ego-gericht te zijn. Met deze motivatie voor ogen en in m'n hart, en vervuld van dankbaarheid voor hetgeen de lama's en vele anderen voor mij hebben gedaan, moet het mogelijk zijn de retraite tot een goed einde te brengen. Volgens H.H. de Dalai Lama schijnt een retraite, de batterijen beter op te laden, dan een strandvakantie en dat moet ik dan maar eens uitproberen....

Door: Ina van Delden



Maha Mudra Teachings in Dharamsala

In de tempel van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama van Tibet, die hoort bij Tekchen Choeling, de residentie van de Dalai Lama in Mc.Leod Ganj, Upper Dharamsala, begonnen op 12 maart j.l. de Maha Mudra teachings in het kader van de 'Enlightened Experience Celebration 1982'. Velen waren hiervoor naar de Indiase Himalaya's gekomen. In de tempel bleef geen centimeter onbenut. Vlak tegen elkaar aan zaten ongeveer vijfhonderd Westerlingen in de gele ruimte tegenover de troon met Z.H. de Dalai Lama en tegenover het verlichtende, gouden beeld van Lord Buddha, achter hem. Buiten de tempel zaten onder tentzeilen nog eens tweemaal zoveel Tibetanen, die soms kou, wind, sneeuw en regen moesten trotseren om de lessen te kunnen volgen. De Maha Mudra-lessen zoals wij ze ontvingen van Z.H. de Dalai Lama mogen alleen overgedragen worden aan van tevoren geïnitieerde leerlingen, daarom geef ik hierbij slechts een korte samenvatting van de praktische introducties waarmee de Dalai Lama de overdracht elke dag begon.

Op vrijdag 12 maart begon Z.H. de Dalai Lama met te zeggen: "Als we de woorden Maha Mudra horen, dan denken we allemaal dat we een Boeddha kunnen worden. Maar het vergt enige tijd om een Boeddha te worden. In Tibet is de Maha Mudra vooral bekend in de Ka-gyu traditie. Wat ik ga uitleggen, is de Maha Mudra van de grote Tsong Kapa Rinpochee. In oorsprong komt de lijn van Boeddha Sakyamuni en van de zuivere godheid Manjushri. Het is erg belangrijk voordat je een lering gaat ontvangen de juiste motivatie te hebben, die gericht is op het welzijn van anderen. We moeten hier zitten met de instelling: 'Mijn gedachtenstroom moet gezuiverd worden, opdat ik kan luisteren met de bedoeling alle levende wezens te helpen'. Als we toevlucht nemen en we herhalen alleen maar: 'Ik neem toevlucht tot de Boeddha, ik neem toe-

vlucht tot de Dharma, ik neem toevlucht tot de Sangha, dan is dat niet voldoende. De Boeddha is de beste van alle wezens op twee benen, van alle viervoeters, van alle honderdvoeters'. De lering die ons kan bevrijden van alle gehechtheid is de Dharma. En de Sangha zijn de vrienden die ons de beoefening van de Dharma leren en die het zelf realiseren. Dit inzicht moeten we betrekken in onze gedachten als we toevlucht nemen. We willen allemaal een staat bereiken die ver weg is van begoocheling, daarom richten we ons tot de Boeddha, tot de helper in de Sangha en daarom volgen we de leer".

Op zaterdag 13 maart zei de Dalai Lama: "Als we alle oorzaken van geluk in ons hart kunnen opwekken, dan zullen we in staat zijn problemen te elimineren. Als we een beoefenaar van de Dharma zijn en we ons leven wijden aan het helpen van anderen, dan zullen we niet met moeilijke omstandigheden belast worden. Zoals er nu in Tibet vele mensen in de gevangenis geworpen zijn, als zij de Dharma blijven beoefenen dan zullen ze niet overmand worden door het leed van hun gevangenschap. Dit geldt voor het boeddhisme, maar ook voor het Christendom en voor andere leerwijzen die gevolgd worden. Om alle aspecten van begoocheling te kunnen elimineren, komen we tot de leer van de Maha Mudra. Het oorspronkelijke bewustzijn van het heldere licht is iets dat we al sedert beginloze tijd in ons hebben. De betekenis van Maha Mudra is, dat de 'Mudra' het zegel is dat alles wat de natuur van leegte in zich heeft, verzegelt. Dat zegel staat bekend als het 'grote' of 'Maha', zegel, omdat het de leegte verzegelt." Op zondag 14 maart zei de Dalai Lama: "We moeten niet vergeten wat we gehoord en opgeschreven hebben, te lezen en te herlezen. We moeten een goede leerling zijn, één die niet partijdig is, niet vastzit aan een eigen zienswijze, maar één die onpartijdig en open is. Er zijn vele religieuze tradities en Dhar-

ma tradities in de wereld. Het is erg belangrijk niet sektarisch te zijn. Als er geen harmonie is dan zullen we tot geen enkele verdienste kunnen komen. Er leven vele gerealiseerde wezens in India en in Tibet. Dat de grote geleerde meesters met elkaar debatteren is goed, maar als mensen die niet zo geleerd zijn gaan debatteren en boos worden, dat is er werkelijk helemaal naast. Daarom is het erg belangrijk geen sektarische zienswijze te hebben. Ik heb zelf groot respect voor alle tradities in het boeddhisme en voor alle godsdiensten van de wereld. Ik zie dat alle godsdiensten bepaalde rijkdommen hebben voor bepaalde mensen. We moeten altijd een houding van respect hebben en we moeten diepgaande kennis verzamelen over alle verschillende leerwijzen".

Op maandag 15 maart begon Z.H. de lessen met: "Zoals de Volledig Verlichte, de Boeddha, heeft gezegd, zouden we ons niet moeten inlaten met negativiteiten, maar alleen positieve acties moeten doen. Een negatieve actie is iets dat schade berokkent aan anderen. We zouden ons daarvan volkomen moeten weerhouden. We zouden prachtige deugdzame dingen moeten creëren en we zouden ons moeten bezighouden met datgene wat anderen tot voordeel strekt. Dat is de basis voor het verkrijgen van luisterrijke deugzaamheid. Als we Boeddha's boodschap inkorten, dan zouden we kunnen zeggen: 'We zouden moeten proberen anderen zoveel mogelijk te helpen en tenminste geen kwaad te berokkenen aan anderen.'

We moeten onszelf onder controle hebben, rustig blijven en geen moeilijkheden of enige vorm van kwaad voor anderen teweegbrengen. Er zijn vele manieren om anderen tot voordeel te strekken, dat kan op basis van de tijdelijkheid en op de uiteindelijke basis door mensen naar de Verlichting te leiden. Op de tijdelijke basis zouden we anderen moeten helpen met alles wat binnen ons vermogen ligt. Het is moeilijk voor ons om anderen van dienst te zijn, zowel op de tijdelijke manier als op de uiteinde-

lijke manier. Sommige mensen zullen geschikt zijn voor het beoefenen van éénpuntige concentratie. Anderen zouden hun lichaam, spraak en geest moeten aanwenden om de ander in elke situatie te helpen. Dus is het goed om te bepalen wat het beste bij je past. Als het bij je past om anderen steeds behulpzaam te zijn, dan moet je dat kiezen. Zoals ook in de Geschriften gezegd wordt: 'We zouden van tijd tot tijd de werkelijkheid onder ogen moeten zien'.

In mijn eigen geval is er een grote behoefte om ten dienste te zijn van de ander, dus ik wijd al mijn tijd aan het dienen van anderen. Je moet dus jezelf onderzoeken. Sommigen van jullie zullen misschien grote volmaaktheid bereiken door intensieve beoefening, en anderen zullen beter zijn als humanitaire helpers op het vlak van maatschappelijk welzijn. Het is een heel goede vorm van oefening om je bezig te houden met maatschappelijke dienstverlening, want de maatschappij heeft haar invloed op ons allemaal. En ertoe bijdragen dat de dingen op een meer positieve manier tot stand komen, is een goede oefening. Je kunt dan van tijd tot tijd in retraite gaan, om je batterijen weer te vullen na het zware werk van maatschappelijke dienstverlening.

Omdat het belangrijk is om te proberen de maatschappij tot voordeel te zijn, zouden we ons niet mogen isoleren van de maatschappij. Als we de Dharma-studie op die manier zien, dan zou het zeer verdienstelijk voor de maatschappij kunnen zijn. Want een Dharma-beoefenaar zijn en je isoleren van de maatschappij, is niet zoals het hoort. Je motivatie voor het volgen van deze lessen zou kunnen zijn: 'Om de maatschappij te helpen en positiviteit teweeg te brengen, luister ik naar deze lessen.'

Op dinsdag 16 maart zei Z.H. de Dalai Lama vóór de lessen begonnen: "Dit is de vijfde en laatste dag van de Maha Mudra-lessen. Jullie allen hier zijn erg bevoorrecht naar deze teksten te hebben kunnen luisteren. En ik ben bevoorrecht

dat ik dit heb mogen doceren. Het is de tweede keer dat ik dit doe. Hoewel ik niet veel tijd heb doorgaans om het te beoefenen, geeft het doceren hiervan me toch een grote hoeveelheid positieve energie.

Jullie allen die hierheen gekomen zijn, lijken erg serieus en dat doet me goed. Het is belangrijk deze lessen gehoord te hebben en het is belangrijk ze in praktijk te brengen. Hoewel er mogelijk vele obstakels op jullie weg komen, moeten jullie doorgaan. In de Dharma is continuïteit belangrijk. Er is geen ander alternatief dan oefening en zelfverbetering. De juiste inspanning is: eerst moet je vreedzaamheid in jezelf bereiken, pas dan kunnen we werkelijke wereldvrede bereiken. In de toekomst zullen er meer mogelijkheden zijn om naar de leer te luisteren. Wees oplettend." Tot zover de algemene opmerkingen van Z.H. de Dalai Lama aan het begin van iedere dag tijdens de Maha Mudra-teachings in Dharamsala.

Door: Louwrien Wijers.



VERSCHENEN:

Het boek: HIS HOLINESS THE FOURTEENTH DALAI LAMA OF TIBET TALKS TO LOUWRIEN WIJERS.
Uitgever: Jan Brand, Kantoor voor Cultuur Extracten, Postbus 234, Velp.
Verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut voor F 17,--

PROGRAMMA

10 & 11 juli:

"A Matter of Life & Death",

Een weekend over 'Sterven en stervensbegeleiding', onder leiding van: LAMA SOGYAL RINPOCHEE.

Zie voor nadere informatie de reeds toegestuurde folder of bel 04184-755.

6 t/m 22 augustus:

LAM-RIM MEDITATIE KURSUS.

Een veertiendaagse Kursus die in het NEDERLANDS wordt gegeven door MARCEL BERTELS.

Zie ook voor deze cursus de reeds toegestuurde folder of bel: 04184-755.

Verwacht:

Een weekend in september door OLGA PLANKEN.
Het onderwerp staat nog niet vast en ook de data nog niet. We zullen U per nieuwsbrief op de hoogte houden.

1, 2 & 3 oktober:

De GOEROE YOGA van LAMA TSONG KHAPA.

Leraar: GESHE WANGCHEN.

Geshe Wangchen zal een Lama Tsong Khapa initiatie geven en uitleggen hoe de Goeroe Yoga kan worden gedaan.

4 t/m 11 november:

In deze periode zal GESHE NAWANG DHARGYE, de leraar van de Library of Tibetan Works and Archives ons land en centrum bezoeken. Hij zal worden vergezeld van drie andere Lama's die voor vertaling en verzorging met hem meereizen. Nadere informatie in het volgende Maitreya Magazine.

MAITREYA MAGAZINE
Nummer 2, Jaargang 4
Juni 1982

UITGAVE:

Stichting Maitreya Instituut
Dorpsstraat 6
5314 AE Bruchem
Telefoon: 04184-755

DOELSTELLING:

De stichting stelt zich ten doel:
het bevorderen van de interesse
en studie, het beoefenen en uit-
breiden van het Boeddhisme, v.n.m.l.
in de vorm waarin het in TIBET
heeft bestaan en te komen tot
een vruchtbare intergratie van
Oosterse en Westerse filosofieën
in Nederland.

DONATEURS:

Indien U deze doelstelling onder-
schrijft, kunt U donateur worden
voor minimaal F 100,-- per jaar,
of F 10,-- per maand. De gelden
worden gebruikt voor: publikaties,
organisatie van kursussen, aanschaf
noodzakelijke dingen, huisvesting
en onderhoud van een GESHE (geleer-
de) en vertaler, die kontinu onder-
richt geven in de Dharma enz.
Donaties waarbij wordt vermeldt:
"onroerend goed", zijn aftrekbaar
van Uw inkomstenbelasting en zullen
uitsluitend worden aangewend voor
de aanschaf van, en het onderhoud
van onroerend goed.

WELKOM:

Kunstuitingen over Boeddhistische
onderwerpen, gedichten, tekeningen,
foto's, e.d. in zwart-wit

COPYRIGHT:

Stichting Maitreya Instituut 1982 c.
Geen overname enig deel van dit
nummer zonder schriftelijke toe-
stemming van de uitgever.
Alle rechten voorbehouden.

REDAKTIE:

Paula de Wijs- Koolkin
Margot Kool- Stumpel
Jan-Paul Kool
Louwrien Wijers

ILLUSTRATIES:

Katie White- Cole

FOTO'S:

Voorplaat: Jan-Paul Kool

VERSCHEIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch opgeven
het abonnement gaat in na ontvangst
van Uw betaling en loopt automatisch
door, tenzij 30 dagen voor verval-
dag schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs inkl. evt. nieuwsbrieven
is F 20,-- per jaar. Losse nummers
F 5,-- plus portokosten.

BETALINGEN:

Van abonnementen, kursusgeld, dona-
ties en rekeningen:
Postgiro nr: 4305057 t.n.v.:
Maitreya Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijnen schrifte-
lijk opgeven.

VORIGE NUMMERS:

Alle nummers zijn nog uit voor-
raad leverbaar.

