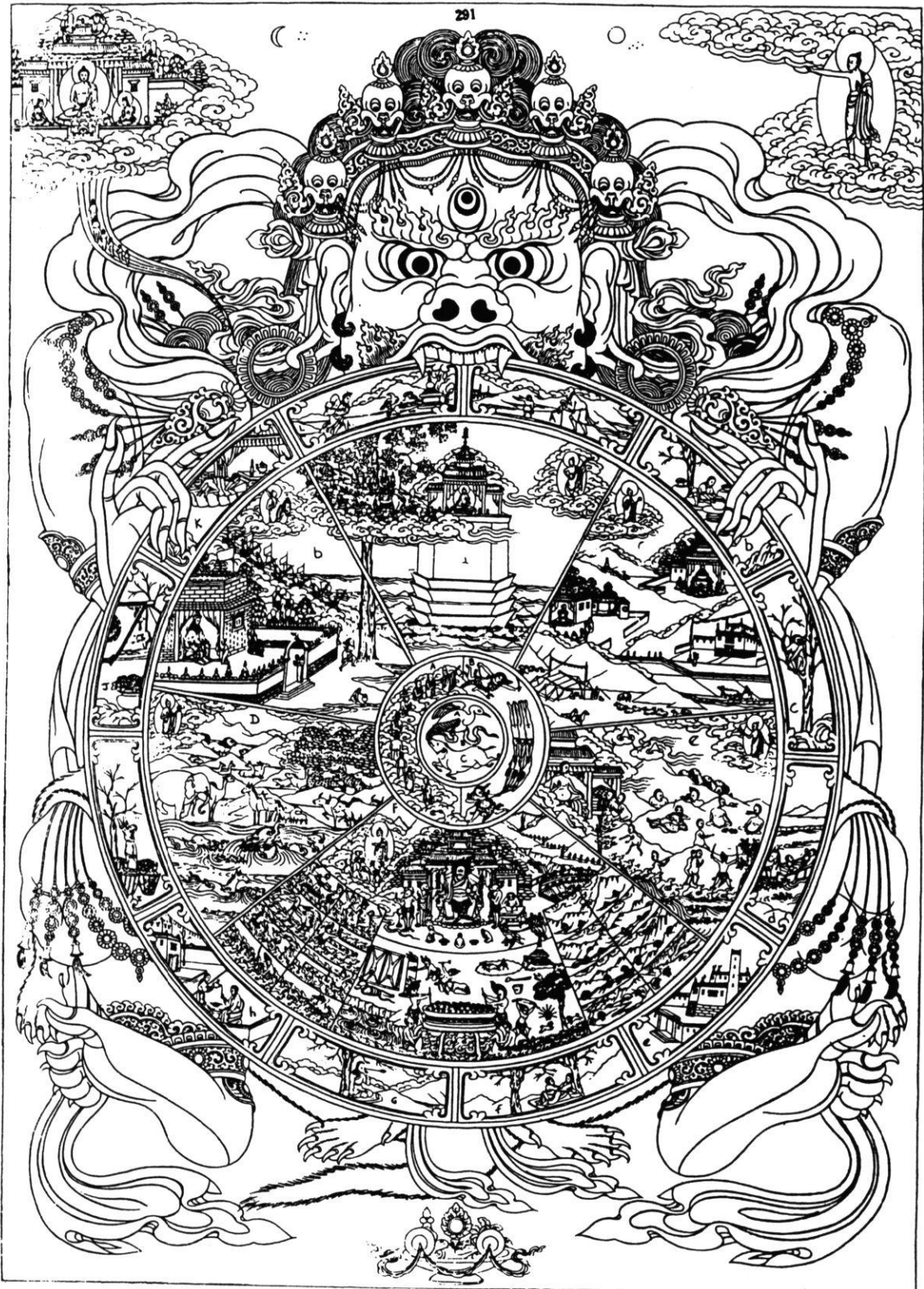
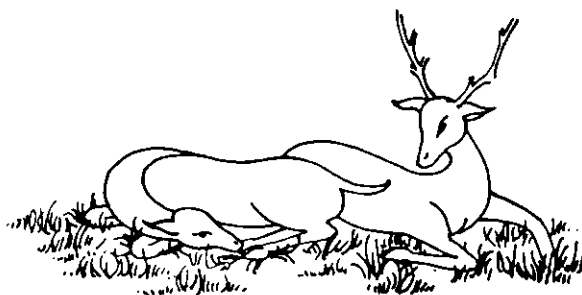


NUMMER 1

JAARGANG 5

MAITREYA MAGAZINE





LEIDRAAD

Hierbij het eerste Maitreya Magazine dat uitkomt in het jaar 1983. Hoewel dit jaar al een flink eind op weg is, geven wij nog het mooie verzoek dat Lama Yeshe eind vorig jaar aan ons allemaal heeft gericht. Moge elk van ons in staat zijn de harmonie die Lama Yeshe voorstaat te verwezenlijken.

Dit magazine biedt voorts een keur van leerzame onderwerpen. Er is een artikel dat uitgebreid informeert over de gang van zaken bij een initiatie en over het belang van initiaties voor de dharma-beoefenaar. De methode van de mahamudra-meditatie komt aan de orde in een beschrijving over het belangrijke boek 'Clear of Bliss' van Geshe Kelsang Gyatso, dat in een bewerking van John Landaw zojuist verschenen is bij Wisdom Publications. Een ander artikel geeft een overzichtelijk beeld van het leerprogramma zoals dat voor ingetreden en bestaat in het Tibetaanse Boeddhisme en over de nomenclatuur in de Tibetaanse traditie. Voor psychologen en geïnteresseerden in de psychologie biedt een artikel van Daniel Goleman verrassende analogieën tussen de Westerse en de Tibetaanse psychologie en benadrukt het de belangrijkheid van de integratie van de Tibetaanse kennis over de verschillende bewustzijnsniveaus in de Westerse psychologische wetenschap. Met de vitale dynamiek die we van hem gewend zijn, geeft Lama Yeshe een baanbrekende lering over 'De Menselijke Geest' en drukt ons op het hart dat het zuiver houden van onze geest een veel belangrijker streven is dan alle opwinding over luchtvervuiling, druggebruik en andere uiterlijke protest-stokpaardjes van de moderne samenleving.

Wij hopen dat dit magazine alle lezers in staat zal stellen de eigen motivatie voor de af te leggen weg duidelijker te maken en te verdiepen.

de redactie

MAITREYA MAGAZINE

Nummer 1, Jaargang 5
maart 1983

UITGAVE:

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

REDAKTIE:

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

FOTO'S:

Jan-Paul Kool

COPYRIGHT:

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

DOELSTELLING:

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

DONATEURS:

Indien U onze doelstelling onderschrijft,
kunt U donateur worden voor minimaal
F 100,- per jaar, of F 10,- per maand.
De gelden worden gebruikt voor:
publikaties, organisatie van cursussen,
aanschaf noodzakelijke dingen, huisvesting
en onderhoud van een GESHE (geleerde)
en vertaler die kontinu onderricht geven
in de dharma enzovoort.
Donaties met vermelding "onroerend goed",
zijn aftrekbaar voor de inkomstenbelasting.
(vraag inlichtingen). Ook legaten zijn wel-
kom.

WELKOM:

Kunstuitingen over boeddhistische onder-
werpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.
in zwart-wit.

VERSCHIJNING:

Ten minste 1x per kalenderkwartaal

ABONNEMENTEN:

Schriftelijk of telefonisch opgeven, het
abonnement gaat in na ontvangst van Uw
betaling en loopt automatisch door, ten-
zij voor 30 november schriftelijk wordt
opgezegd.

De prijs incl. nieuwsbrieven is F 20,- per
jaar. Losse nummers F 5,- plus porto-
kosten.

BETALINGEN:

Van abonnementen, kursusgeld, donaties
en rekeningen:

Postgiro nr. 4305057 t.n.v.:
St. Maitreya Instituut te Bruchem.

ADRESWIJZIGINGEN:

1 maand voor verschijnen van dit blad
schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS:

Bijna alle nummers zijn nog uit voorraad
leverbaar.

AAN MIJN LIEVE MAITREYA - FAMILIE:

Menselijke disharmonie wordt niet veroorzaakt door de geesten. Het wordt niet veroorzaakt door God. Het wordt veroorzaakt door de menselijke geest.

Boeddha zegt dat iedereen in harmonie moet leven door gelijk mededogen voor elkaar te hebben. Het gebrek aan mededogen resulteert in agressie. Dat is de wortel van de disharmonie.

Kun je dit jaar harmonie maken met de hele wereldgemeenschap? Alsjeblieft, ik smeed je, op dit moment is er speciaal behoefte aan jullie pogingen. Met Gods zegening van universele liefde weet ik dat jullie erin zullen slagen.

Ik bid voor jullie,
met Grote Liefde,

LAMA YESHE

DE MENSELIJKE GEEST

Lama Thubten Yeshe

Het onderwerp van de geest is niet het exclusieve domein van Lama's; het gaat alle levende wezens aan. Als ik spreek over geest heb ik het niet over de mijne; dan heb ik het ook over die van u. Als uw geest een vast geloof, of vertrouwen, heeft dat geluk het gevolg is van materiële dingen alleen en u heeft uw leven hieraan gewijd, dan bent u het slachtoffer van verkeerde ideeën. Deze manier van denken is niet simpelweg iets intellektueels. Uw onmiddellijke reactie zal zijn: "Oh nee, zo'n soort geest heb ik niet; ik vertrouw niet totaal op materiële zaken."

Maar als u dieper in uw psychologische spiegel kijkt zult u zien dat een dergelijk geloof binnen u leeft, en dat het zich manifesteert in uw dagelijkse leven. U moet dit controleren. Als u gebonden bent door geloof in de uiterlijke wereld, dan is mijn interpretatie dat u een bekrompen geest heeft, zonder ruimte, ziek en ongezond. In boeddhistische termen wordt deze bekrompen, beperkte geest 'dualistisch' genoemd.

In het Westen zijn ze zo bang voor mensen die ongewone dingen doen, zoals het gebruiken van drugs. Maar de interesse om drugs te gebruiken komt van de geest, dat staat voorop; het komt niet van de drugs zelf. Daarom is de psychologie van de autoriteiten vreemd; ze maken zich er geen zorgen over dat vervulde ideeën en verkeerde filosofieën, die mensen gek maken, het land binnenkomen, maar ze maken zich zeer druk over het binnenkomen van drugs en dergelijke dingen. Misvattingen die de geesten van mensen verstoren, veroorzaken een land veel meer moeilijkheden dan een paar mensen die drugs gebruiken. Maar omdat ze de natuur van de geest niet kennen, kunnen ze de verkeerde ideeën en misvattingen die het land binnenkomen niet zien; ze zien alleen de uiterlijke verschijnselen. Drugs verspreiden zich niet onder de hele bevolking, maar verkeerde ideeën kunnen iedereen zo beïnvloeden dat het hele land geen vrede meer heeft. Dat komt allemaal voort uit de geest.

Alle mentale problemen, zoals depressiviteit, komen voort uit de geest. Dus we moeten de geest zelf behandelen en het niet uitleggen als: "Oh, u bent ongelukkig, dat komt omdat u zwak bent. Het is beter dat u een sterke auto koopt. Dan zult u gelukkig zijn". Dit soort raadgevingen zijn niet erg verstandig. Het fundamentele probleem van ontevredenheid komt niet door het ontbreken van een auto. Een andere patient kampt met slapeloosheid: "Ik kan niet slapen". "Oh dan kunt u beter deze pillen nemen". Pillen zijn geen oplossing. Er is een groot verschil tussen de Westerse psychologie en die van Boeddha.



De patient komt terug bij zijn psychiater met: "Ik heb een mooie auto gekocht maar ik ben nog steeds ongelukkig". "Ah, u heeft het verkeerde type auto gekocht. Koop een duurdere auto, of laat de oude auto tenminste in een nieuwe kleur spuiten". Opnieuw komt de patient terug "Ik ben nog steeds ongelukkig", en opnieuw stelt de psychiater één of andere oppervlakkige verandering voor. Problemen worden op deze manier gesublimeerd maar houden nooit definitief op.

Als een auto werkelijk een factor is die agitatie veroorzaakt, dan zou de boeddhistische psychologie voorschrijven de auto voor een tijdje maar helemaal op te geven en te kijken wat er met het probleem gebeurt. Dat is veel beter dan de factoren die agitatie veroorzaken te handhaven, zodat het probleem blijft veranderen van het één in het ander, maar nooit werkelijk verdwijnt. Dus het herkennen van de natuur van de geest is het belangrijkste.

We zijn mensen, we zoeken altijd bevrediging. Door de natuur van de geest te kennen, kunnen we innerlijke bevrediging vinden en misschien eeuwige tevredenheid. Het is erg belangrijk de aard van de geest te kennen. Daarom zeg ik dat het zo vreemd is dat we de dingen buiten ons zo duidelijk waarnemen en onze volle aandacht geven, terwijl we zo onbewust zijn van onze innerlijke wereld: van de verkeerde ideeën die voortdurend opkomen en ons het slachtoffer maken van ontevredenheid en ongelukkigheid. Weet u dat niet? U moet dat weten; het is zo belangrijk. Overtuig u er van dat u niet gelooft dat uiterlijke dingen alleen, u kunnen bevredigen en uw leven de moeite waard maken. Een dergelijk geloof is niet slechts intellectueel, het zit diep-geworteld in uw geest. Veel dingen in onze geest zijn dieper en sterker dan wat zich op het intellectuele vlak bevindt.

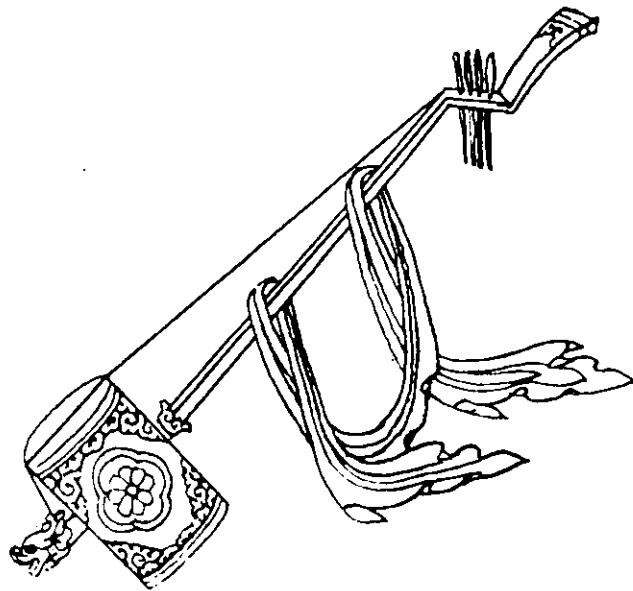
Sommigen van u denken misschien: "Mijn manier van denken is niet gebaseerd op geloof in materiële dingen; ik heb vele religieuze filosofieën en doctrines geleerd". Maar het eenvoudigweg leren van een paar theorieën maakt uw geest niet spiritueel. Er zijn vele Westerse professoren in boeddhisme, hindoeïsme en christendom die deze filosofieën op een intellectuele manier kunnen uitleggen, maar dat maakt hen nog geen spirituele mensen. Ze zijn als toeristische gidsen, ze kunnen de ideeën met je doornemen maar ze hebben niet de sleutel tot de filosofieën die ze aan de orde stellen; ze weten niet hoe ze te laten functioneren, hoe ervaring met ze op te doen, hoe de filosofie één te laten worden met de geest. Wat ik wil zeggen is, dat er een groot verschil is tussen praten over een spirituele weg en het in praktijk brengen ervan, de resultaten ervan verwerven.

Denk dus niet dat alleen leren van een paar filosofische theorieën u spiritueel maakt. Aan een kop thee heeft u meer. Als u een kop thee drinkt wordt tenminste uw dorst gelest, maar een droge filosofie zonder de sleutel kan Uw geest niet helpen, functioneert niet en is in geen enkel opzicht een oplossing. Het leren ervan is verspilling van tijd en energie.

'Spiritueel' betekent zoeken naar en het onderzoeken van de aard van de geest of het bewustzijn. Degenen die de aard van de geest op de juiste wijze analyseren zijn spiritueel; als ze de akties van hun lichaam, spraak en geest begrijpen, is hun analyse effectief geweest. Degenen die dit begrip niet hebben verspillen wat ze geleerd hebben aan filosofie en doctrines, want het helpt hen niet. Terwijl degene die zijn eigen denkwijzen en waarnemingen begint te kennen de geestelijke weg opgegaan is.

Als u geobsedeerd bent door atomen, - de beperkte verschijnselen van de externe wereld - zult u onmogelijk van het leven kunnen genieten; uw geest wordt net zo beperkt als de objekten waaraan hij gehecht is. Ik heb het niet over filosofie; externe energie is beperkt; uw geest raakt er in verstrikt en wordt bekrompen. Als uw geest bekrompen is, als u geen geest heeft als een oceaan, dan windt u zich op over kleine dingen. Altijd wanneer religie aan de orde is, komt het onderwerp "moraliteit" naar boven. Wat is moraliteit? Dat is het begrijpen van de aard van de geest. Een dergelijke wijsheid geeft automatisch aanleiding tot positieve handelingen. Dat is moraliteit. De fundamentele natuur van de bekrompen geest is onwetendheid, of, met andere woorden, negativiteit. Als u uw eigen psychologie kent, de aard van uw eigen geest, dan verdwijnen depressies en dergelijke automatisch. Dan worden alle wezens vrienden, inplaats van vijanden en vreemdelingen. Een open geest aanvaardt alles wat komt; een bekrompen geest wijst alles af.

Kijk eens naar uw geest en zie hoe die is. Stel u voor dat u elk zintuiglijk plezier heeft dat in het universum te vinden is, dan nog zou u niet tevreden zijn. Werkelijke tevredenheid komt van binnenuit, niet van buitenaf. Soms verwonderen we ons over de vooruitgang die gemaakt wordt in materiële en technologische ontwikkelingen. We denken dat al die nieuwe dingen geweldig zijn. Maar kijk eens naar hun ware aard. In Amerika bijvoorbeeld hebben vele van deze vooruitgangen zich tegen hun uitvinders gekeerd; inplaats van mensen te helpen, vernietigt het hen. Kijk niet alleen in uw eigen directe omgeving, maar bekijk dit zo ruim als u kunt. Uiterlijke energie geeft een beperkt voordeel: het helpt eerst, maar de aard ervan is dat het degenerereert om zichzelf te vernietigen. Dat is de natuur van de



vier elementen: aarde, water, vuur en lucht. Uw lichaam laat hetzelfde zien; eerst groeit het, maar uiteindelijk vernietigt een verstoring in het evenwicht van de elementen uw leven. Dit komt door hun natuurlijke beperkingen. Zodra hun kracht om samen te werken verdwenen is, komen ze in botsing met elkaar. Zo worden onze lichamen ouder, worden we ziek en sterven. Inwendig en uitwendig is de aard van materiële substanties hetzelfde. Dit is niet iets wat u maar moet geloven; zolang u geboren wordt in een lichaam van vlees en bloed gebeurt het automatisch, of u het gelooft of niet. Dit is de onvermijdelijke evolutie van het lichaam. Maar de menselijke geest is tot oneindige ontwikkeling in staat. Als u zelfs maar een klein beetje kunt ontdekken dat bevrediging ontstaat in de geest, dan zult u de mogelijkheden tot onbeperkte ontwikkeling naar eeuwigdurende vervulling ontdekken.

Dit is vrij eenvoudig. U kunt zich op dit moment afvragen waar uw gevoel van tevredenheid zich bevindt. In uw neus? Uw ogen? Uw hoofd, hart, maag? Waar bevindt het zich? In uw handen, in uw benen? Het is te vinden in uw geest! Als u denkt dat het in uw hersens is, waarom is het dan niet in uw neus of uw been? Als u pijn aan uw been heeft, zegt u dan dat u pijn heeft aan uw hersens en niet aan uw been? In ieder geval, iedere pijnlijke of plezierige ervaring is een uitdrukking van de geest.

We zeggen altijd dingen zoals: "Ik heb het vandaag naar mijn zin gehad". Dat houdt in dat u daarvoor een ervaring hebt gehad die niet fijn was; dus noemt u de ervaring van vandaag "fijn". Als het eten vanavond goed is, betekent het dat u daarvoor slecht gegeten heeft; zonder de ervaring van een slechte maaltijd is het onmogelijk een goede maaltijd te hebben. Tenzij u de absolute goede of absolute slechte maaltijd heeft ontdekt. Maar het is onmogelijk voor het voedsel in uw keuken om vanuit zichzelf goed of slecht te zijn; dit zijn slechts projecties van de geest.

Op dezelfde manier zijn: "ik ben een goede echtgenoot" of "ik ben een goede vrouw" slechts uitdrukkingen van de geest. Degene die zegt dat hij slecht is, hoeft niet noodzakelijkerwijze slecht te zijn en degene die zegt goed te zijn, is niet noodzakelijkerwijze goed. De man die zegt een goede echtgenoot te zijn zou dit met enorme trots kunnen zeggen, terwijl zijn beperkte, opgeblazen geest vastzit in de uiterlijke wereld. Alhoewel hij zegt een goede echtgenoot te zijn, is zijn bekrompen geest misschien gestoord. Dat maakt het leven voor zijn vrouw erg moeilijk nietwaar? Hoe kan hij een goede echtgenoot zijn? Dat hangt namelijk niet af van zijn woorden maar van zijn houding; of hij een vredige omgeving schept waarin hij en zijn vrouw elkaar kunnen begrijpen en helpen en gelukkig zijn met elkaar. Dit alles

is afhankelijk van de geest en van het begrijpen van de psychologie van menselijke problemen. Op deze basis kan iemand werkelijk liefhebbende goedheid voor anderen opwekken. Dit is niet eenvoudig iets intellectueels; iemand kan uren, maanden en jaren praten over liefhebbende goedheid zonder dat het zijn geest ook maar een beetje verandert. Ik weet zeker dat u al honderd keer gehoord heeft over liefhebbende goedheid, maar misschien is uw geest wel volkomen tegengesteld. Het is niet alleen filosofie en het zijn niet alleen woorden, als u weet hoe uw geest functioneert, kan uw houding werkelijk liefhebbend, vriendelijk en spiritueel worden. Als we alleen maar het idee opgevat hebben dat we spiritueel zijn, net zoals de man die gelooft een goede echtgenoot te zijn, maken we onszelf maar wat wijs. Om uw kostbare menselijke leven waardevol te maken, moet u de voortdurende verwarring van uw "wilde-olifant-geest" leren beheersen en uw krachtige mentale energie richten op bevredigend plezier. Wees zo wijs met uw geest als u maar enigszins kunt.

In de manier waarop wij leven wordt alles gedaan voor het zintuigelijke genot. We vinden dat materiële zaken buitengewoon belangrijk zijn en geven ons materialistisch over aan alles wat ons gelukkig, beroemd en populair maakt. Alhoewel dit allemaal voortkomt uit onze geest zijn we zo totaal in beslag genomen door de uiterlijke objecten zelf dat we nooit naar binnen kijken; we vragen ons nooit af wat ze zo interessant maakt. Deze geest is echter een onafscheidelijk deel van ons en zolang we bestaan is onze geest binnenin ons. Daarom hebben we altijd onze ups en downs; ons lichaam gaat niet op en neer, het is onze geest waarvan wij niet weten hoe hij functioneert. Daarom dient u zichzelf te onderzoeken; niet alleen uw lichaam, maar uw geest, want die vertelt wat u moet doen. U moet uw eigen psychologie kennen, of, in religieuze termen misschien, uw innerlijke natuur kennen. Maar het doet er niet toe hoe u het noemt, u dient uw eigen geest te kennen.

Denk niet dat het onderzoeken en kennen van de aard van uw geest alleen maar een Oosterse trip is. Dat is een verkeerd idee; het is geen Oosterse trip, het is uw trip! Hoe kunt u uw lichaam, of het beeld dat u van uzelf heeft, scheiden van uw geest? U kunt niet zeggen; "Ik heb de materiële kracht om mijn lichaam van mijn geest te scheiden". Dat is onmogelijk. U denkt vrij te zijn, een vrij mens in de wereld die overal van geniet. Dat is wat u denkt, maar u bent niet vrij. Ik zeg niet dat u in de macht bent van iemand anders; het is uw eigen geest, uw eigen gehechtheid, uw eigen ongecontroleerde geest die u onderdrukt. Als u kunt ontdekken hoe het u onderdrukt, zal de ongecontroleerde geest automatisch verdwijnen. Dus het kennen van uw eigen geest, is de oplossing voor uw mentale problemen. De ene dag is de wereld zo mooi, de volgende dag is hij zo slecht. Hoe kunt u dat zeggen? Wetenschappelijk is het onmogelijk dat de wereld zo radicaal verandert. Het is eenvoudigweg uw geest die veroorzaakt. Denk niet dat dit een religieus dogma is, het op en neer gaan van uw geest is geen religieus dogma. Ik heb het niet over religie, ik heb het over de manier waarop u uw dagelijkse leven leidt, en dat dat het is wat u op en neer doet gaan. De mensen en de omgeving veranderen niet drastisch; de veranderingen zijn in uw eigen geest. Natuurlijk kunt u dit begrijpen; het is zo eenvoudig.

Op dezelfde manier denkt de ene persoon dat de wereld prachtig is en dat mensen fantastisch en vriendelijk zijn, maar een ander denkt dat alles en iedereen afschuwelijk is. Wie heeft gelijk? Hoe kun je dat wetenschappelijk verklaren? Het is slechts hun individuele, geestelijke projectie van de zintuigelijke wereld. Daarom voelt u: "Vandaag is zus, morgen is zo, deze man is dit, die vrouw is dat". Maar waar is de absoluut vaststaande voor altijd-mooie-vrouw? Wie is die absolute, altijd-knappe-man? Ze bestaan niet, ze zijn slechts creaties van onze geest.

U zou ook niet mogen verwachten dat materiële zaken u kunnen bevredigen en uw leven perfect maken; ook dat is onmogelijk. Hoe kunt u, zelfs door grote hoeveelheden materiële zaken, bevrediging vinden? Hoe kunt u bevrediging vinden door met honderden verschillende personen naar bed te gaan? Het is onmogelijk; bevrediging komt voort uit de geest. Uw ontevreden geest die wil dat u van de ene persoon naar de ander vliedert,

van de ene trip naar de andere, kan u nooit bevredigen. Dit is alleen maar uw geest. Dus u ziet, als u uw eigen psychologie niet kent, zou u voorbij kunnen blijven gaan aan wat er in uw geest omgaat tot het lijntje breekt en u volkomen gek wordt. Mensen worden gek door een gebrek aan innerlijke wijsheid; de mogelijkheid om hun eigen geest te onderzoeken. Ze kunnen zichzelf niet verklaren aan zichzelf; ze weten niet hoe ze met zichzelf kunnen praten. Daarom zijn ze voortdurend bezig met al die uiterlijke zaken terwijl hun geest binnenin steeds verder degenereert en het uiteindelijk begeeft. Ze weten niets van hun innerlijke wereld, hun geest is helemaal vereenzelvigd met onwetendheid inplaats van wakker te zijn en bezig te zijn met zelfanalyse. Het is zo noodzakelijk uw eigen geesteshoudingen te bestuderen; het is van essentieel belang dat u uw eigen psycholoog wordt.

U bent intelligente mensen, u weet dat materiële zaken alleen u geen bevrediging brengen. U hoeft zich echter niet in te schepen voor een emotionele, religieuze trip om uw geest te onderzoeken. Sommige mensen denken dat een dergelijke zelfanalyse iets spiritueels of religieus is. Om dit te doen is het niet nodig uzelf in te delen als volgeling van deze of gene filosofie of religie. Maar als u gelukkig wilt zijn, moet u uw manier van leven onderzoeken. Hiervoor is het niet nodig uzelf onder te brengen bij één of andere religieuze categorie; uw eigen geest is uw religie.

Als u uw geest onderzoekt, moet u niet rationaliseren, of uzelf forceren. Ontspan u. Raak niet overstuur als er problemen komen, blijf er alleen bewust van, kijk waar ze vandaan komen, en ken hun wortel. Maak uzelf bekend met het probleem: "Hier is dit soort probleem. Hoe is het een probleem geworden? Welke soort geest heeft er een probleem van gemaakt? Welke soort geest voelt dat het een probleem is? Dit is zo eenvoudig, en als u het grondig onderzoekt, verdwijnt het probleem automatisch. Dat is nog eens simpel nietwaar? Om dat te laten gebeuren hoeft u nergens in te geloven. Geloof niets. Toch kunt u niet zeggen: "Ik geloof niet dat ik een geest heb". U kunt uw geest niet ontkennen. U kunt zeggen: "Ik verwerp Oosterse dingen". Daar geef ik u gelijk in. Maar kunt u uzelf verwerpen. Behandel uzelf daarom met wijsheid en probeer de ware bron van bevrediging te vinden.

Toen u jong was hield u van chocolade en koekjes en u dacht: "Als ik zo oud ben als mijn ouders zal ik alle chocolade en koekjes hebben die ik hebben wil en gelukkig zijn." Dat heeft u besloten. Nu heeft u alle chocolade en koekjes die u hebben wilt, maar het verveelt u; u heeft er geen zin meer in. Dus hebt u besloten, omdat dit u niet gelukkig maakt, neemt u een auto... een huis...televisie...en echtgenoot of vrouw, dan zult u gelukkig zijn. Nu heeft u alles, maar er zijn meer problemen. De auto is een probleem; het huis is een probleem; de echtgenoot of vrouw is een probleem; de kinderen zijn een probleem. U beseft dat dit geen bevrediging geeft. Wat is bevrediging dan? Ga dit alles na in uw geest en onderzoek het, het is erg belangrijk. Onderzoek uw leven van uw jeugd tot nu, mediteer. Dit is meditatie-analytische meditatie. "Toen was mijn geest zo, nu is mijn geest zo...hij is veranderd op die en die manier..". Uw geest is zo vaak veranderd, maar nog heeft u niet de conclusie getrokken wat u gelukkig maakt. Mijn interpretatie hiervan is dat u verdwaald bent. Het kan me niet schelen dat u de weg weet in de stad, dat u weet hoe u thuis moet komen, dat u weet waar u chocolade kunt kopen, wat mij betreft bent u verdwaald, u kunt uw doel niet vinden. Onderzoek dit eerlijk, u zult zien dat het zo is.

Daarom zegt Boeddha dat u alleen maar hoeft te weten wat u bent, op welke manier u bestaat, dat is alles. U hoeft niets te geloven. Gewoon uw eigen geest begrijpen, hoe hij functioneert, hoe gehechtheid en verlangen ontstaan; hoe onwetendheid ontstaat, waar de emoties vandaan komen. Het is voldoende de aard van dit alles te doorgronden en, alleen dat geeft u zoveel geluk en vrede. Uw leven verandert totaal, alles wordt ondersteboven gekeerd, wat u vroeger afgrijselijk vond wordt mooi. Dat is echt mogelijk.



Ik weet zeker dat als ik u zou vertellen dat u alleen maar leeft voor chocolade en ijsjes, u me voor gek zou verklaren. "Nee, nee, nee", zou uw arrogante geest zeggen. Maar kijk eens dieper naar de zin van uw leven. Waarom bent u hier? Om een goede reputatie op te bouwen? Om bezittingen te verzamelen? Om te proberen mooi te zijn? Ik overdrijf niet, ga zelf maar na, dan zult u het zien. Door grondig onderzoek kunt u er achter komen dat uw hele leven gewijd is aan het zoeken naar geluk via dingen als chocolade en ijsjes, dat het dus helemaal niet van belang is dat u als mens geboren bent. Vogels en honden hebben dezelfde levenshouding. Als u vindt dat u intelligent bent, zou u uw leven moeten wijden aan een hoger doel dan dat van de kippen! Ik bepaal uw leven niet, u kunt het zelf nagaan. Het is veel beter om een geïntegreerd leven te hebben dan te leven in geestelijke verwarring. Anders is uw leven niet de moeite waard en helpt het uzelf en anderen niet. Vraag uzelf af waarvoor u leeft, voor chocolade? Voor biefstuk? Voor onderwijs misschien? Maar dat komt ook uit de geest voort. Wat hebben onderwijs en filosofie te betekenen zonder de geest? Een filosofie is iemands manier van denken, zijn gedachten zijn op een bepaalde manier gerangschikt. Zonder de geest is er geen filosofie, geen doctrine, geen studierichting. Al deze dingen worden door de geest gemaakt.

Hoe onderzoeken we de geest? Kijk gewoon hoe uw geest dingen waarneemt en interpreteert welk gevoel, prettig of onprettig, ontstaat. Controleer dan: "Als ik dit gezichtspunt heb, ontstaat dat gevoel; komt die emotie naar boven, ik onderscheid dingen op die manier. Waarom? "Dat is hoe we de geest onderzoeken; dat is alles; het is heel eenvoudig.

Als u uw geest onderzocht heeft op de juiste manier zult u ophouden anderen de schuld te geven, u zult inzien dat verkeerde acties voortkomen uit uw eigen vervuilde en ontgoochelde geest. Als u in beslag genomen bent door materiële, uiterlijke dingen, zult u altijd die dingen en anderen de schuld geven van uw problemen. Dan voelt u zich ellendig want u projekteert deze visie op uiterlijke verschijnselen in plaats van hun realiteit te zien. Dus kunt zich uw verkeerde kijk op dingen, de houding, of natuur, van uw eigen geest realiseren.

U denkt misschien dat dit alles helemaal nieuw voor u is, maar dat is niet zo. Altijd wanneer u iets gaat doen, kijkt u of u het wél of niet zult doen en dan neemt u een besluit. Aangezien u dat toch al doet, vertel ik u niets nieuws, het verschil is dat u het niet genóég doet. U moet vaker controleren. Dat betekent niet maar in een hoekje gaan zitten niets doen. U kunt uw geest altijd in de gaten houden, zelfs als u werkt of praat met andere mensen. U moet ook niet denken dat het onderzoeken van de geest alleen iets is voor mensen die geen werk hebben, of met een Oosterse trip bezig zijn. Zo moet u niet denken.

U moet zich ook realiseren dat de aard van de geest verschillend is van het vlees en bloed van dit fysieke lichaam. De geest is als een spiegel, die alles zonder onderscheid reflecteert. Als u wijsheid heeft, begrijpt u dat u de soort reflecties die u wilt laten verschijnen in uw geestes-spiegel in de hand moet houden. Als u volkomen negeert wat er in uw geest gebeurt, dan zal hij allerlei narigheid reflecteren, dingen die u geestelijk ziek maken. Uw controlerende wijsheid moet onderscheid maken tussen weerspiegelingen die heilzaam zijn en die geestelijke problemen geven. Als u uiteindelijk de natuur van subject en object heeft gerealiseerd, zullen al uw problemen oplossen.

Sommige mensen denken dat ze religieus zijn, maar wat is religieus eigenlijk? Als u uw eigen natuur niet onderzoekt en geen wijsheids-inzicht verkrijgt, op welke manier bent u dan religieus? Alleen het idee hebben dat u religieus bent, "Ik ben een (iets)" helpt niet, het helpt u niet en het helpt anderen niet. Als u wijsheids-inzicht hebt, kunt u anderen werkelijk helpen.

De grootste problemen van de mensheid zijn psychologisch, niet materieel. Van hun geboorte tot hun dood staan mensen voortdurend onder invloed van hun mentale lijden. Sommige mensen letten nooit op hun geest als alles goed gaat, pas als het fout gaat, door een ongeluk of een andere verschrikkelijke ervaring, zeggen ze onmiddellijk: "God, help me alstublieft". Ze noemen zichzelf religieus maar dat is voor-de-gek-houderij. In voor- en tegenspoed is een serieuze beoefenaar zich voortdurend bewust van God en zijn eigen natuur. U bent niet realistisch of zelfs maar een beetje religieus als u uzelf verliest wanneer u het naar uw zin hebt, omgeven bent door chocolade en in beslag genomen wordt door werelds, zintuiglijk plezier en u alleen tot God wendt als er iets verschrikkelijks gebeurt. Dat zet geen zoden aan de dijk.

Het maakt niet uit welke van de vele wereldreligies we in aanmerking nemen, hun interpretatie van God of Boeddha, of wat ook, zijn slechts woorden en geest; deze twee alleen. Daarom zijn woorden niet zo belangrijk. Wat u zich moet realiseren is dat alles, goed en slecht, alle soorten filosofieën en doctrines, voortkomen uit de geest. De geest is erg krachtig, daarom heeft het een sterke richting nodig. Een groot straalvliegtuig heeft een goede piloot nodig; de piloot van uw geest zou wijsheid moeten zijn: inzicht in de aard van onze geest. Dan kan de krachtige energie ervan zo gericht worden dat het bevorderlijk is voor uw leven in plaats van hem onbetuigd te laten rondspringen als een wilde olifant, die uzelf en anderen vernietigt.

Uit: Tweede Dharma Celebration

Vertaling: Maitreya Instituut

DE STRUKTUUR VAN DE GELUG KLOOSTERORDE

In alle Tibetaans Boeddhistische tradities wordt de titel "Lama" uitsluitend gebruikt voor geïncarneerde Lama's, dat zijn Tulku's, en voor Goeroe's die formeel onderricht geven, ongeacht of ze nu monnik (ge-long), of geshe zijn. Dus de term "Lama" moet nooit als een synoniem voor monnik gebruikt worden.

Het woord "Geshe" komt van de term "Ge-wai She-nyen", spirituele vriend, dat bijvoorbeeld gebruikt wordt in hoofdstuk tweeëntwintig van de "Astasahasrika Prajnaparamita Sutra" en daar grote leraar of Goeroe betekent. In het verleden zijn in Tibet vele grote Lama's van verschillende tradities "Geshe" genoemd. In de Ka-dam traditie bijvoorbeeld, werd deze titel veel gebruikt en kon het zelfs gevoerd worden door leken, zoals in het geval van Atisha's leerling, Geshe Drom-tön-pa.

Pas bij de kloosterhervormingen van Zijne Heiligheid de Dertiende Dalai Lama (1876-1934) werd het formele Geshe-graden stelsel met de verschillende rangen ingevoerd. Volgens deze hervormingen mag elke gekwalificeerde kandidaat van elke Boeddhistische traditie en van elk geografisch gebied voor de Geshegraad studeren, aangenomen dat hij tenminste een novietmonnik (get-sül) is. Bovendien moet de kandidaat zijn gevorderde opleiding ontvangen aan één van de zeven kloosters die liggen in de drie belangrijkste Ge-lug Klooster Centra in de directe omgeving van Lhasa: Ga-dän, Se-ra of Drä-pung (nu allen in Zuid-India). Deze zeven kloosters zijn Ga-dän J'ang-tze, Ga-dän Shar-tze, Se-ra J'e, Drä-pung Ga-mang, Se-ra Mä, Drä-pung Lo-säl-ling en Drä-pung De-yang. Hoewel iemand oud genoeg moet zijn om een kraai te kunnen weggagen om noviet-monnik te kunnen worden en tenminste twintig jaar oud moet zijn om volledig gewijd te kunnen worden, moet iemand voor het verkrijgen van de Geshe-graden niet alleen volledig gewijd zijn, maar op z'n minst ook vijftwintig jaar zijn. De vijf onderwerpen die men moet beheersen voor de Geshe-graden zijn Vinaya, Pramana, Abhidharma, Madhyamaka en Prajnaparamita. Vinaya is de studie van de regels van de orde en de wet van oorzaak en gevolg. De belangrijkste heilige tekst waarop de Vinaya wordt gebaseerd is de "Vinaya Sutra" van Gunaprabha. Abhidharma is de studie van metafysica en kosmologie, gebaseerd op de "Abhidharmakośha" van Vasubandhu. Pramana is de studie van logica, van de geest en van het leren van theorie, gebaseerd op de "Pramanavartika" van Dharmakīrti. Madhyamaka is de studie van de diepgaande inzichtsleringen over Leegte (sūnyata), en de tien perfecties, gebaseerd op "Madhyamakavatara", van Chandrakīrti. Prajnaparamita is de studie van de verborgen betekenis van de Leegte-

onderwijzingen binnen de context van de verstrekkende aktie-onderwijzingen van de Verlichte Motivatie (Bodhicitta) en de stadia en wegen naar de Verlichting, gebaseerd op de "Abhisamayalamkāra", van Maitreya.

De Geshe-kandidaat moet eerst mondelinge examens doen en formele debatten houden over deze vijf onderwerpen in zijn eigen klooster. Dan moet hij door een volgende serie examens heen voor een voltallige vergadering in zijn kloostercentrum. Voor het verkrijgen van een Geshe Lha-ram-pa-graden, die de belangrijkste is in vele klassen van Geshe-graden, moet de kandidaat verdere mondelinge examens in de vijf onderwerpen doen in de Potala, het winterverblijf van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Daar wordt hij geëxamineerd voor Zijne Heiligheid zelf, de Ga-dän Tr'i-pa, de Senior-, Junior-, en de zeven Assistent leraren van Zijne Heiligheid, de J'ang-tze ch'ö-je en de Shar-pa ch'ö-je.

De Assistent leraren van Zijne Heiligheid de Dalai Lama dragen de titel "Tsän-zhab". Uit elk van de zeven bovengenoemde kloosters wordt een Assistent leraar gekozen door de abt (K'an-po) van elk van deze kloosters uit de hoogste Geshe's daar. De Senior- en Junior leraren van Zijne Heiligheid de Dalai Lama dragen de titel "Yong-dzin". Wanneer een Senior leraar overlijdt, wordt hij opgevolgd door een Junior leraar. De nieuwe Junior leraar wordt dan als volgt gekozen. Een lijst van kandidaten wordt samengesteld uit Assistent leraren, Abten en andere eminente Lama's en Geshe's. Deze lijst wordt teruggebracht tot een klein aantal kandidaten, door een commissie van speciaal aangewezen Lama's en Orakels, vooral de Nā-ch'ung en Ga-dong Staats-orakels. Goeroe Rinpoche, Padmasambhava, begon de instelling van orakels tegen het einde van de achtste eeuw door er vijf aan te wijzen, overeenkomstig de vijf meditatie-Boeddha's, met het doel Tibet te beschermen en te adviseren.

De namen van de kandidaten voor Junior leraar worden elk op een stukje papier geschreven en opgerold in balletjes van ge-roosterd gerstemeel van gelijke grootte. Tijdens een speciale ceremonie worden deze balletjes in een schaal voor een Boeddhabeeld of een afbeelding van een meditatie-Boeddha gezet. Het balletje dat tijdens de ceremonie uit de schaal valt, die kandidaat wordt de volgende Junior leraar van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, omdat hij de toestemming van de meditatie-Boeddha op deze manier heeft ontvangen. De posities van de J'ang-tze ch'ö-je en de Shar-pa ch'ö-je uit wie de Ga-dän tr'i-pa gekozen wordt, de hoogste Lama in de Ge-lug Traditie, zullen hierna uitgeleegd worden.

Na het behalen van het examen in de Potala moet de Geshe Lha-ram-pa kandidaat nog een laatste serie mondelinge examens en formele debatten afleggen. Deze worden gehouden tijdens het Mön-lam Festival, dat drie weken lang na het Tibetaans Nieuwjaar gevierd wordt. Tijdens deze periode komen de monniken van de drie grote Klooster Centra Ga-dän, Sera en Drä-pung en ook van vele andere kloosters in Lhasa bij elkaar. In die tijd zijn de kandidaten mondeling te testen door elke willekeurige Geshe en Abt, die gekomen is naar de binnenplaats van de Tzug-lag k'ang, ook wel de J'o-k'ang genoemd, het grote kathedraal-achtige tempel-kompleks in Lhasa. Als de kandidaat slaagt voor al deze examens, dan heeft hij de titel van eersterangs "Geshe Lha-ram-pa" verdiend.

De nieuwe Geshe mag, als hij dat graag wil, zijn formele opleiding voortzetten door naar Gyü-mä of Gyü-tö (de Lagere- en Hogere Tantrische Kloosters) te gaan. De twee Tantrische Kloosters liggen op een lager- en hoger gedeelte van een heuvel in Lhasa, en volgen respectievelijk de ceremoniële stijl zoals die door Je Tzong Khapa in het eerdere en in de latere periode van zijn leven gebruikt zijn. In deze kloosters richt de Geshe zich op de Tantrayana-leringen tot hij alle tantrische examens doorlopen heeft en een permanente zetel in het klooster verdiend heeft. Hij kan dan Proctor (universiteitsbeambte belast met het handhaven van orde en tucht) worden, een positie die elke paar maanden rouleerd onder de Geshe's die hun Tantrische examens behaald hebben. Na zijn periodieke taak als Proctor wordt de Geshe weer een gewoon lid in zijn Tantrische kloosters. De Geshe's voeren een half jaar lang tantrische ceremonies uit in deze kloosters, en de rest van het jaar in de Ga-dän, Se-ra en Drä-pung Klooster Centra. Elke drie jaar kiest Zijne Heiligheid de Dalai Lama uit de lijst van Geshe Lha-ram-pa's die al de positie van Proctor bekleed hebben, één Assistent Abt voor elk van de Tantrische kloosters. De regel dat alleen Geshe Lha-ram-pa's Assistent-Abt van de Tantrische Kloosters kunnen worden en promoveren naar hogere posities, waarvoor dit ambt vereist is, was onderdeel van de hervormingen die door Zijne Heiligheid de Dertiende Dalai Lama ingevoerd zijn. Er zijn twee andere Ge-lug kloosters, naast die van Ga-dän, Se-ra en Drä-pung waar titels gegeven worden die gelijk staan aan de Geshe-graden en gebaseerd zijn op het beheersen van dezelfde vijf onderwerpen als hierboven genoemd. Het Tra-shi lhün-po Klooster, de zetel van de Panchen Lama, reikt de Ka-ch'en-titel uit, en Shä-drub-ling Klooster geeft de Rab-jam-pa-titel. Hoewel de monniken die deze titels hebben zowel

naar het Hogere als het Lagere Tantrische Klooster mogen om gevorderd tantrisch onderwijs te ontvangen, is hun status anders dan die van de Geshe Lha-ram-pa's van Ga-dän, Se-ra en Drä-pung.

Degenen die de Tantrische Kloosters binnenkomen met een Ka-ch'en of een Rabjan-pa-titel worden Kye-rim-pa genoemd. Aan het eind van negen jaar onderwijs, als een Kye-rim-pa zijn tantrische examens behaald heeft, ontvangt hij de titel "Ngag-ram-pa". Daarentegen ontvangt een Geshe Lha-ram-pa na het behalen van deze examens geen extra titel. Een Ngag-ram-pa kan Proctor van een Tantrisch klooster worden. Hoewel hij, sinds de hervormingen van Zijne Heiligheid de Dertiende Dalai Lama, in de Ge-lug Klooster-Orde niet hoger kan opklimmen. Alleen een eerste-rangs Geshe Lha-ram-pa kan de volgende fases doorlopen naar een Ga-dän tr'i-pa.

Aan het einde van zijn drie jaar durend ambt wordt een Assistent-Abt automatisch de Abt van zijn tantrische klooster. Op dat moment verdient hij de titel "Rinpoche" en, als hij dat wil, mag hij een lijn van gereïkarneerde Lama's na hem beginnen. Als zijn gereïkarneerde opvolgers zullen zij ook de titel van "Rinpoche" van geboorte af dragen en beschouwd worden als Lama's. Aan het eind van de drie jaar durende ambtsperiode als Abt van een Tantrisch Klooster moet hij aftreden en wordt Emeritus Abt (kän-zur Rinpoche). Op dat punt mag hij verder als een grote leraar les geven, of als hij wil mag hij zich terugtrekken in de bergen voor verdere studie of om een formele tantrische meditatiëtraite te doen.

De oudste Emeritus Abt van het Hogere Tantrische Klooster bereikt het ambt van Shar-pa ch'ö-je na de promotie of na de dood van de vorige houder van deze positie en is zijn troonopvolger in het Ga-dän Shar-tze Klooster. Op dezelfde manier is de oudste Emeritus Abt van het Lagere Tantrische Klooster, de troonopvolger van de J'ang-tze ch'ö-je in het Ga-dän J'ang-tze Klooster.

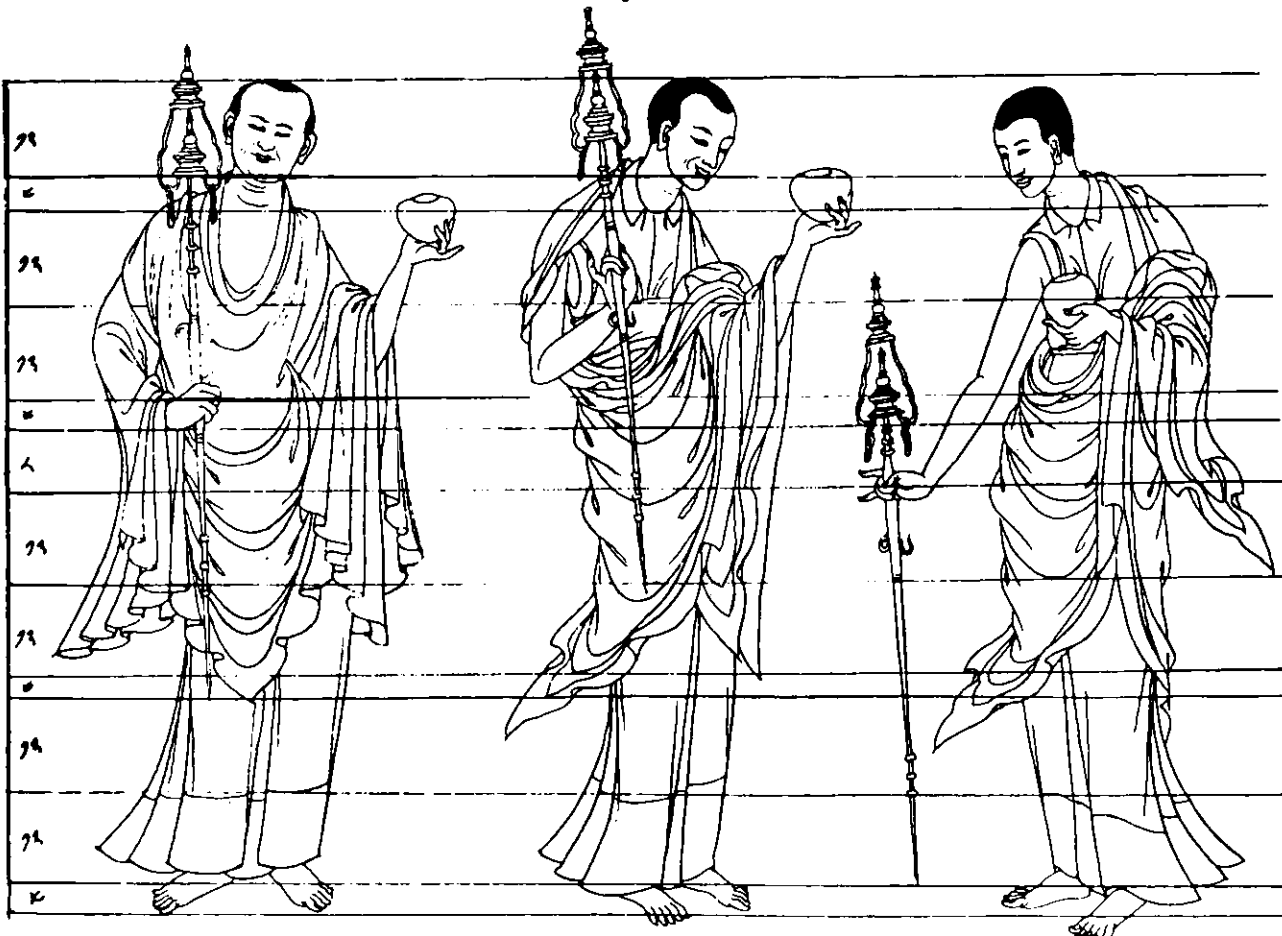
De Ga-dän tr'i-pa erft, als hoofd van de Ge-lug Traditie de troon van Je Tzong Khapa en ontvangt de titel "Tr'i-ch'en". Vanaf de tijd van de Achtste Ga-dän tr'i-pa is het de gewoonte geweest dat, bij het overlijden van de houder van deze positie of aan het einde van een zeven jaar durende ambtsperiode, de troon van Je Tzong Khapa zal wisselen tussen de J'ang-tze ch'ö-je en de Shar-pa ch'ö-je.

De huidige Ga-dän tr'i-pa, Kyab-je Yongdzin Tr'i-ch'en Ling Dor-je ch'ang Jet-tsun T'ub-tän lung-tog nam-gyäl tr'in-lä Päl-zangpo, die eveneens de Senior Leraar van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama is, is de zeventienentigste opvolger op de troon van Je Tzong Khapa. Voor dergelijke grote gereïkarneerde Lama's wordt de titel "Kyab-je" regelmatig gebruikt als een teken van respect vóór hun andere titels en namen, en de titel "Dor-je ch'ang" vervangt "Rinpoche". Bovendien worden de titels "Je-tzün" en "Pal-zang-po" respectievelijk vóór en na hun persoonlijke ordinaatienaam gezet. Vóór zijn opvolging op de troon van Je Tzong Khapa is Kyab-je Yongdzin Ling Rinpoche de Shar-pa ch'ö-je geweest, en daarvoor was hij Emeritus Abt van het Hogere Tantrische Klooster.

Bepaalde titels worden vaak geassocieerd met zekere Tibetaanse namen. Sommigen zijn eretitels zoals Gön-po (de beschermer), Je (de eerbiedwaardige), Je-tzün (de meest eerbiedwaardige), Kyab-je (de eerbiedwaardige toevlucht) en Päl-dän (de Glorieuze). Anderen wijzen op realisaties, zoals Dr'ub-ch'en (de grote Gereïseerde Mahasiddha), Drub-tob (de Gereïseerde Meester), Dzoch'en (Degene met Grote Perfektie), Gyüch'en (de Grote Tantrische Meester), K'ä-dr'ub (de Gereïseerde Geleerde), Long-ch'en (de Grote in het Centrum), Räpa (de met Doek Bekleedde) en Tog-dän (Degene met Inzicht).

Sommigen, zoals K'on zijn familienamen; anderen, zoals Lho-dr'ag, zijn plaatsnamen; en weer anderen geven de namen aan van kloosters, zoals D'ag-po voor iemand die van Shä-drub-ling komt. Sommigen worden gebruikt voor speciale ambten, zoals K'an-ch'en (de Grote Abt), Lo-tza-wa-Loch'en of Dra-gyur (de Vertaler), Rinpoche (de Rustende Abt de gereïkarneerde Lama, (de Kostbare), Tr'i-ch'en (de Grote Houder van de Overleveringslijn), Tsän-zhab (de Assistent Leraar) en Yong-dzin (de Leraar); en anderen geven de inkamatie aan van een meditatie-Boeddha-aspekt, zoals Jam-gön (de Beschermers Manjushri). En tenslotte zijn sommige titels voor specifieke personen, zoals Gyäl-wang (de Dalai Lama's), Pän-ch'en (de Panchen Lama's) en Sa-ch'en (de Sakya Pandits).

Door: Sherpa Tulku, Khamlung Tulka, Alexander Berzin en Jonathan Landaw
Bron: The Tibet Journal, herfst 1977
Vertaling: Thon Memelink



DE BETEKENIS VAN DE BOEDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE VOOR HET WESTEN

(door Daniel Goleman)

Mensen hebben in elke tijd en op elke plaats de aard van de werkelijkheid verschillend begrepen, al naar gelang hun speciale situatie en kondities. Deze verschillen in cultureel opzicht zijn blijvend door de manier waarop talen de voortdurende stroom van ervaringen kunstmatig in categorieën opdeelt en in stukjes snijdt. Iedere beschaving heeft een gespecialiseerde woordenschat en een stelsel van begrippen voor die gebieden van het bestaan, die het allerbelangrijkste zijn voor de eigen manier waarop de wereld wordt ervaren.

In dit licht bezien is het intrigerend dat in het hedendaagse Amerika de voornaamste technische vocabulaire voor het omschrijven van buitengewone innerlijke ervaringen gebruik maakt van een aantal termen die geleend zijn van de psychiatrie die zich bezighoudt met verschillende soorten van gekte. Beschavingen zoals de Tibetaanse hebben echter een uitgebreide en uitgelezen woordenschat voor buitengewone innerlijke ervaringen, die als stadia van geestelijke ontwikkeling beschouwd worden. Er is gewoon geen gelijkwaardig begrip in de Amerikaanse cultuur aanwezig.

De reden waarom dit uit de Amerikaanse kijk op de werkelijkheid is weggelaten, is dat de cultuur het bewustzijn kneedt zodat het zich conformeert aan bepaalde normen die geschikt en acceptabel zijn. Een recent onderzoek toonde aan dat 40% van de Amerikanen belangrijke spirituele ervaringen heeft gehad. Maar toen die personen ondervraagd werden, vertelden zij dat ze nog nooit met iemand anders over hun ervaring hadden gesproken, zeker niet met hun dominee of pastoor. Dergelijke ervaringen maken gewoonweg geen deel uit van het gemiddelde Amerikaanse wereldbeeld. Eén vrouw die spontaan een mystieke ervaring had gehad, merkte op dat zij dit zelfs niet kon vertellen aan haar broer, die priester was, omdat priesters "gewoonweg niet meer in deze dingen geloven", en hij haar waarschijnlijk zou aanraden naar een psychiater te gaan. Deze stand van zaken is aangrijpend anders dan in de Tibetaanse cultuur, die in de afgelopen duizend jaar gestructureerd is, in de geest van de Mahayana, om spiritueel werk en geestelijke ontwikkeling aan te moedigen en te bevorderen.

De Amerikaanse cultuur heeft daarentegen de geestelijke ontwikkeling onderdrukt, terwijl het grote vooruitgang boekte op materieel gebied. Inderdaad worden geestelijke oefeningen, zoals meditatie, door de Amerikaan over het algemeen beschouwd als onproductief en tijdverspillend. Hoewel het culturele waardensysteem dat geleid heeft tot deze benadrukking van materiële productiviteit en negativiteit ten aanzien van spirituele ervaringen (tot voor kort) functioneel bleek te zijn voor de economische groei, vooral als dit vergeleken wordt met de opvatting over menselijke mogelijkheden die het Tibetaans Boeddhisme biedt.

De moderne psychologie is een produkt van de Europese en Amerikaanse cultuur, maatschappij, en intellectuele geschiedenis van de laatste honderd jaar. Het heeft nog veel te leren van de psychologieën van oudere beschavingen; als we tenminste willen komen tot een zo volledig mogelijk begrip van de menselijke situatie, dan zou de moderne psycholoog erbij gebaat zijn als hij zich zou wenden tot de psychologische inzichten die aanwezig zijn in stelsels als het Tibetaanse Boeddhisme. Door zo'n alternatieve lens kijken naar de werking van de geest kan hem misschien opvattingen verschaffen die door zijn eigen standpunt versluierd blijven.

HET BOEDDHISME ALS PSYCHOLOGIE

Wellicht was Gautama Boeddha de grootste psycholoog in de vastgelegde geschiedenis. Zijn inzichten in de werking van de geest, de bron van het menselijk lijden, het potentieel om aan lijden een einde te maken, en de methoden die hij onderwees om het lijden te beëindigen, zijn onovertroffen qua historische invloed en duur. Toch wordt Boeddha in het Westen zelden beschouwd als iemand met groot psychologisch inzicht; de boodschap van Boeddha wordt vaak fundamenteel verkeerd begrepen als zou het slechts een theologisch standpunt zijn, in plaats van een werkzaam programma om jezelf te veranderen. De boeddhistische psychologie is vrij onbekend, vooral onder psychologen, maar de moderne psychologie heeft veel te leren van het Boeddhisme over de fundamentele processen van de geest, en vooral over de verregaande mogelijkheden van het menselijk potentieel.

Neem bijvoorbeeld het begrip van de Bodhisattva. De psychologische karakteristieken van de Bodhisattva zoals beschreven door Z.H. de Dalai Lama vormen een model van geestelijke gezondheid dat vooralsnog voorbij gaat aan de grenzen van elke moderne psychologie. Dit komt doordat de geestelijke gezondheid van de Bodhisattva gebaseerd is op een totale en duurzame bewustzijnsverandering, namelijk de Bodhicitta, die van veel grotere invloed is op het gedrag en de persoonlijkheid dan de resultaten van welke psychotherapie dan ook. Geen enkele bestaande psychotherapie probeert bijvoorbeeld een halt toe te roepen aan het proces waarin conditionering vorm geeft aan onze gedachten en handelingen; de Bodhisattva breekt met het vasthouden aan verleden en heden die zijn geest konditioneert.

Hoewel Freud ook de aard van het lijden in het menselijk bestaan zag, kon zijn inzicht het niet opnemen tegen dat van de Boeddha wat betreft zijn antwoord op deze situatie. Freud, en in feite alle latere scholen in de psychotherapie, probeerde personen te bewegen tot een accepteren van hun situatie; Boeddha bood daarbij nog een weg om een einde te maken aan zowel ons eigen lijden als dat van anderen.

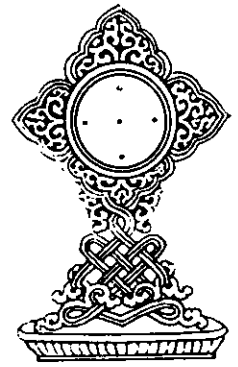
BOEDDHISTISCHE EN WESTERSE PSYCHOLOGIE

Bij onderzoek naar de invloed van Oosterse religieuze leringen, zoals het Tibetaans Boeddhisme, op de jeugd merkt de theoloog Needleman in zijn boek "De nieuwe Godsdiensten" op:

"Onze moderne opvatting over psychologie wordt ernstig uitgedaagd door deze leringen.... Deze leringen doen iets in de mens weerklinken dat volkomen onaangeraakt is gebleven door al het andere in onze maatschappij, dit iets dat 'zinloos' is vanuit het ene standpunt bezien, is zeer essentieel, en urgent voor de wereld van uit een ander standpunt gezien."

Hoewel weinig Westerse psychologen het beseffen, bevatten de religieuze leringen van het Tibetaans Boeddhisme psychologische theorieën. De waardetoekenning van iedere psychologie geschiedt altijd in termen van wisselwerking met iemands beleving van de werkelijkheid. Eén kristische faktor in de groeiende toepasbaarheid van leringen zoals de Abhidharma in de Westerse cultuur, zo merkt Needleman op, kan de toenemende mate, vooral onder jongeren, zijn van ervaringen van bewustzijnsveranderingen, hetzij teweeggebracht door drugs, door meditatie of op andere wijze. Onze moderne psychologie en theologie hebben weinig te vertellen over deze bewustzijnsveranderingen die de weerklink zijn van de ondergane ervaring. De leringen van de Boeddhistische psychologie daarentegen hebben veel te zeggen wat uitleg kan geven aan deze vaak verwarrende ervaringen.

Het domein van de Boeddhistische psychologie omvat het bekende terrein van het normale waakbewustzijn, maar strekt zich ook uit tot staten van bewustzijn waar het Westen pas kort bekend mee is (en waarvan het bestaan waarschijnlijk nog een mysterie is voor de meeste Westerse psychologen en leken die er niet zelf van gehoord hebben, of ze ervaren hebben.) De modellen van de hedendaagse psychologie bijvoorbeeld sluiten erkenning of onderzoek naar een manier van zijn uit, terwijl dat de centrale premisse en het *summum bonum* is van vrijwel elk Oosters psycho-spiritueel stelsel. Het wordt afwisselend "Verlichting", "Boeddhaschap", "Bevrijding", de "Ontwaakte Staat" enz. genoemd, want er bestaat gewoonweg geen volledige gelijkwaardige categorie in de hedendaagse psychologie. Abhidharma, echter, omvat zowel de voornaamste categorieën van de hedendaagse psychologie als deze andere vorm van bewustzijn. Abhidharma analyseert en verklaart ook de bepaalde veranderingen binnen de dynamiek van het bewustzijn, die deze belangrijke verandering onderscheidt van normaal bewustzijn.



Het levensrad bijvoorbeeld, beeldt op schilderachtige wijze de zes bestaanswerelden uit, elk een metafoor van een andere psychologische staat. Eén van de werelden, die van het "stomme dier", staat voor het gedragsniveau dat volkomen gekonditioneerd is en overeenkomt met de wereld die bestudeerd wordt door psychologen van de behaviouristische school, waar gewoonte en de eenvoudige prikkelreactie het meest bepalend zijn voor denken en handelen. De hel-werelden beelden staten van agressie en angst uit en zijn zinnebeeldig voor alle op angst gebaseerde gedragingen; dit is het gebied van de psychopathologie zoals die in kaart gebracht is door hedendaagse psychologen als Freud, Sullivan, en Laing. De wereld van de preta's, of hongerige geesten, korrespondeert met de niet te verzadigen begeerte of behoefte wat Maslow heeft gekenmerkt als de "deficiënte motivatie". De hemelse bestaanswereld schildert god-achtige wezens af die de zintuiglijke gelukzaligheid en voldoening van de hoogste orde vertegenwoordigen; Maslow's "piek-ervaring" zou in deze categorie ondergebracht kunnen worden, en vele van de ervaringen die uit de humanistische psychologie (1) naar voren zijn gekomen. Afgebeeld in oorlog met de goden van de hemelse bestaanswereld zijn de "jaloerse goden", die een houding uitbeelden die niet gevormd wordt door behoefte maar door jaloezie; zij weerspiegelen een geestesstaat die gemotiveerd wordt door overweldigende wedijver en zelfverheerlijking, wat binnen de Westerse sociale wetenschap uitgebreid bestudeerd wordt door bijvoorbeeld Ardrey. De zesde bestaanswereld is die van de mensen, en wijst op het potentieel voor het verwerven van inzicht in de menselijke situatie. Dit inzicht lijkt erg veel op het begrip zoals dat door Freud geformuleerd is in zijn tragische visie: dat lijden onontkoombaar is.

In het verwoorden van dit inzicht zag Freud geen andere uitweg uit het lijden dan er begrip voor op te brengen; de Boeddhistische psycholoog biedt, als hij het inzicht formuleert van de "Eerste Edele Waarheid" een alternatief: verander de processen van het normale bewustzijn en maak daarmee een eind aan het lijden. De staat van bewustzijn die boven alle gewone bestaanswerelden uitstijgt is de "Boeddha-wereld", op het Levensrad uitgebeeld als buiten en boven de cirkel van het gekonditioneerde bestaan dat de zes gewone werelden omvat, maar tegelijkertijd een latent aanwezig potentieel is in elke bestaanswereld. Boeddhaschap wordt bereikt door het gewone bewustzijn te transformeren hoofdzakelijk door meditatie, en eenmaal bereikt wordt het gekenmerkt door het opheffen van alle geestesstaten als angst, begeerte, trots, die kenmerkend zijn voor de gewone bestaanswerelden. Geshe Wangyal is overduidelijk in het uitdrukken van de radicale metamorfose die zich volstrekt: "Boeddhaschap is niet alleen de geestelijke verwezenlijking van een innerlijke Boeddha-natuur die we al hebben, maar is een fysieke verandering van ons hele wezen in al zijn verbintenissen en herkenningspunten." Boeddhaschap is een integratie van een hogere orde dan alle door de hedendaagse psychologie voorgestelde ontwikkelings-modellen.

Op vele van de psychologische principes die in het Tibetaanse model van boeddhaschap besloten liggen, werd in het Westen voorzichtige vooruitgelopen in het denken van William James: hij herkende het bestaan van staten van bewustzijn die anders zijn dan de gewone; hij suggereerde de mogelijkheid van het opnieuw programmeren van mentale "gewoonten"; en hij zag het belang van aandacht schenkende processen. Hij ontwikkelde echter niet dezelfde theoretische onderlinge verbanden tussen deze fenomenen zoals Boeddhistische psychologen hebben gedaan, namelijk dat je door meditatie een gewijzigde staat van geest kunt binnengaan en dat je door de mentale gewoonten systematisch opnieuw te programmeren je bewustzijn wezenlijk kunt veranderen.

Hoewel de Boeddhistische en Westerse psychologie elkaar misschien gedeeltelijk overlappen, bijvoorbeeld in het begrijpen van de alles-doordringende natuur van het menselijk lijden, onderzoekt elk ook grondig terreinen en technieken die de ander negeert of nauwelijks aanraakt. De psycho-analytische gedachte bijvoorbeeld heeft aspecten zoals "Karma" of "Samsara" veel gedetailleerder en complexer in kaart gebracht dan de meeste Oosterse scholen van psychologie. Zo hebben de Tibetaans Boeddhistische scholen een reeks technieken ontwikkeld voor vrijwillige bewustzijnsveranderingen en een technologie vastgelegd voor het omgaan met realiteiten die voorbij gaan aan de geest zoals die begrepen wordt in de hedendaagse psychologie, of zoals die ervaren wordt in onze gewone staat van bewustzijn.

In zoverre als levensbeschrijvingen de voorgangers zijn van de psychologie, weerspiegelen de als voorbeeld genoemde verschillen tussen het Tibetaans Boeddhisme en de hedendaagse Westerse psychologie afwijkende ervaringen van het in-de-wereld-zijn; Het psycho-analytische denken bijvoorbeeld ruimt een belangrijke plaats in voor het begrip werkelijkheids toets, die gezien vanuit het standpunt van de relativiteit van staten van bewustzijn een staat-gebonden toets van de "werkelijkheid" is, maar zich niet bezighoudt met een opvatting van verschillende niveaus van werkelijkheid zoals dit afgebeeld wordt op het Levensrad. De "werkelijkheids-toets" heeft een "of-of" in-tweeën-splitsing tot gevolg: de Tibetaanse gedachte geeft gelegenheid tot een "zowel-als" zienswijze op staten van bewustzijn.

Met de recente trek van Tibetaanse leraren naar het Westen en de daaruit voortkomende verspreiding van de Boeddha-dharma, is de verrijking van de Westerse psychologie door de Boeddhistische gedachte begonnen. Voor de evolutie van het denken zou in het algemeen het oplossen van elke schijnbare tegenstelling in opvatting of wereldbeeld tussen Boeddhistische en Westerse psychologieën, en een poging tot integratie hogere begripsvormingen van bewustzijn en werkelijkheid kunnen voortbrengen dan op dit moment bestaan.

(1) Niet te verwarren met de gelijknamige beweging in Nederland. Tot de humanistische psychologische beweging behoren bijvoorbeeld Gestalt Therapie en Psychosynthese.

Uit: The Tibet Journal

Vertaling: Maitreya Instituut

DE TANTRISCHE INITIATIE

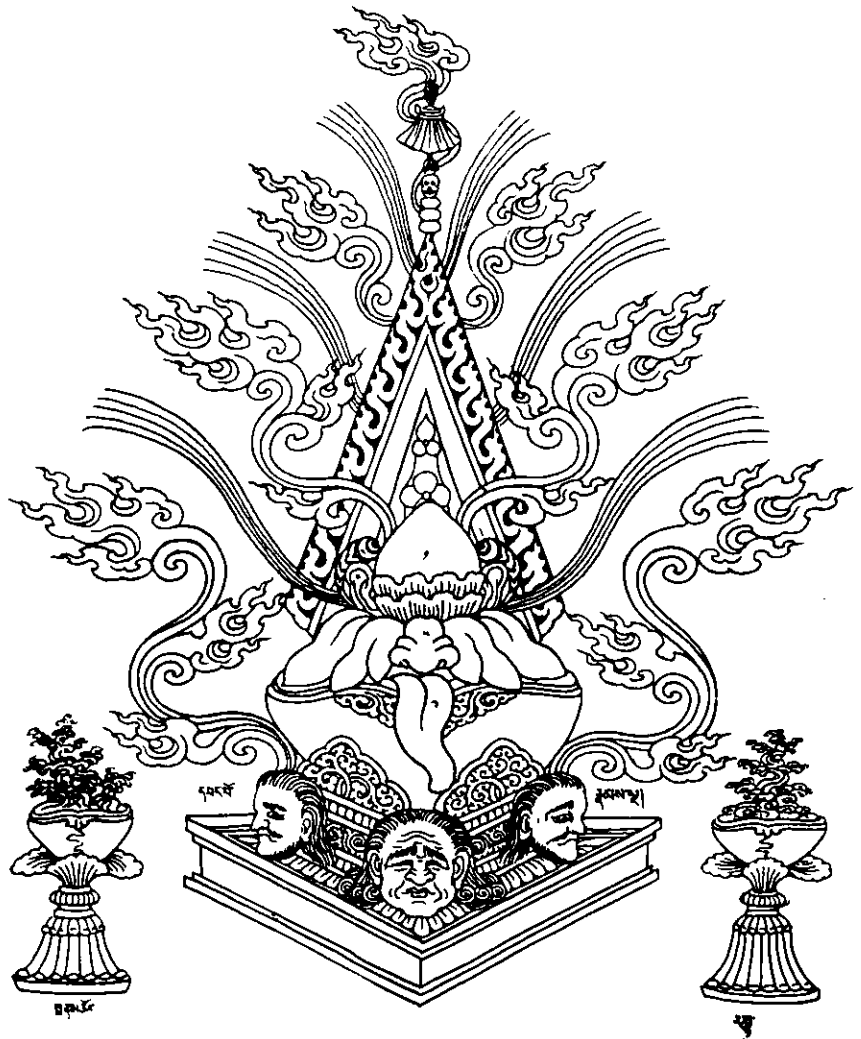
De reden voor het geven van leringen is volgens Z.H. de Dalai Lama: "De ontwikkeling van het gehele potentieel van de geest". Dit volledig ontwikkelde potentieel van de geest wordt "boeddha" genoemd, een woord uit het Sanskriet. Het betekent niet dat we Oosters moeten worden. "Boeddha" betekent volledig ontwaken; speciaal het ontwaken uit onwetenschap en het realiseren van de goede kwaliteiten van de geest, zoals liefde en mededogen. De Boeddha-dharma geeft twee methoden aan om het volledig ontwaken te realiseren. Deze methoden worden Soetrayana en Tantrayana genoemd. Die twee staan niet los van elkaar, maar zijn nauw met elkaar verbonden. Er is een verschil in benadering.

Soetrayana is gebaseerd op het oorzakelijk aspect van het pad naar de Verlichting. Zo zijn bijvoorbeeld onthechting, mededogen en de zes perfecties oorzaken die samen in Boeddhenschap resulteren.

De methode van de Tantrayana is gericht op het resultaat van het Boeddhenschap. Het bijzondere aan de beoefening van tantra is dat het toekomstige resultaat in het heden wordt gebracht. Dat betekent dat we ons in onze beoefening voorstellen al een boeddha te zijn. Hier kunnen echter gevaren aan kleven. Als we denken dat we nu al een boeddha zijn, kan dat een egotrip worden. Om dit te voorkomen moeten we onze beoefening niet vermengen met verkeerde ideeën, of werelds plezier najagen. Er is een hechte fundering van juist inzicht, nodig die verkregen wordt door de Soetrayana te bestuderen en te beoefenen.

Bovendien hebben we een speciale voorbereiding voor de beoefening van tantra nodig namelijk een "initiatie". We kunnen dit begrip misschien het beste omschrijven als "overdracht van energie". Tantra is de snelste methode voor het ontwikkelen van ons gehele potentieel. De beoefening van tantra is beslist niet gevaarlijk als het op de juiste wijze gebeurt. Een betrouwbare leraar is hiervoor onontbeerlijk.

Dat tantra-onderwijs in onze tijd gegeven wordt is iets heel bijzonders als we bedenken dat niet alle wereldleraren het onderwijzen, zoals Shakyamuni dat in ons tijdperk deed, ongeveer 2500 jaar geleden. Van de duizend boeddha's die als wereldleraar de leringen in dit huidige, 'Fortuinlijke Eon' onderrichten, zijn er slechts een handvol die ook tantra onderrichten. Het is daarentegen niet eenvoudig om volledig bevoegde leraren te vinden. En als we met volledig bevoegde leraren in contact komen dan is het bijzonder als zij les willen geven, zeker tantrisch onderricht. De leraar mag namelijk alleen aan gekwalificeerde studenten les geven en de kwalificaties voor een beoefenaar van tantra zijn nogal strikt. Tegenwoordig zijn de eisen die aan studenten worden gesteld wat soepeler, of aangepast, maar er zijn nog veel voorwaarden waaraan we moeten voldoen of die we van onze kant moeten nakomen.



VOORBEREIDING

Als we bijvoorbeeld het maximale profijt willen hebben van een tantrische initiatie dienen we ons er geestelijk op voor te bereiden. De mate waarin we een initiatie ontvangen wordt bepaald door onze ontvankelijkheid of openheid. Om ontvankelijker of opener te kunnen zijn tijdens een initiatie bestaat de traditie ons via een serie lezingen en meditaties voor te bereiden. Die voorbereidingen zijn soetra-leringen die bekend staan onder de naam Lam-Rim of het Geleidelijke Pad naar de Verlichting.

Nog belangrijker dan de voorbereidingen voor het ontvangen van een initiatie is de motivatie waarom we deze willen ontvangen en waarom we tantra willen beoefenen. Wanneer we tantra beoefenen, zien we onszelf als een boeddha. En het is onjuist dit te beoefenen met de motivatie speciale vermogens te verkrijgen, of omdat het zoiets zeldzaams is. Als fundament voor de beoefening van tantra is het belangrijk te herkennen dat er iets essentieels in ons leven ontbreekt en dat we onderhevig zijn aan lijden en ontevredenheid. Op de weg die we gewoonlijk in ons leven bewandelen, blijft geluk beperkt tot een aantal momentopnamen, en er zijn ogenblikken in

ons leven - die we allemaal weleens ervaren - dat we weten dat deze ingeslagen weg eigenlijk nergens toeleidt. Het is als zout water. Het lest onze dorst niet maar doet die eerder toenemen. Het moment zelf van het dorstlessen geeft ons plezier, maar het is van korte duur.

Er is echter ook een weg die wel inhoud aan ons leven geeft en ons op elk moment gelukservaringen kan verschaffen. Het is dit zoeken naar werkelijk geluk wat een dharma-beoefenaar voor ogen staat en wat het belangrijkste in zijn leven is. Zoals wij zelf geluk willen en geen lijden, zo geldt dit voor alle levende wezens. Als we ons bewegen voelen door het lijden van anderen en we hieraan een einde willen maken, dan is ons verlangen zo snel mogelijk een boeddha te worden een uitstekende motivatie. Deze motivatie wordt in het Sanskriet 'Bodhicitta' genoemd.

Een voorwaarde voor het ontvangen van een initiatie is het nemen van de Bodhicittagevolten. Deze geloften worden gewoonlijk niet van tevoren uitgelegd en veel Westlingen vinden dit minder prettig. Het wordt vaak ervaren als het tekenen van een kontrakt waarvan pas later verteld wordt wat er op de tweede pagina staat. Maar mis-

schien wordt die gang van zaken aanvaardbaarder en eenvoudiger als we inzien dat religie en alles wat ermee samenhangt richtlijnen voor gedrag geven, waaraan we ons zoveel mogelijk proberen te houden. Mocht ons dit niet altijd lukken dan is het goed de sterke wens te hebben misschien in de toekomst hiertoe in staat te zijn. De essentie is dat we zoveel mogelijk proberen anderen te helpen en vermijden dat we anderen schade berokkenen.

DE TANTRISCHE METHODE

We ondervinden allerlei fysieke en geestelijke problemen doordat we vast houden aan en grijpen naar een zelf. Om dit proces te kunnen inzien en te doorbreken is het goed onszelf bekend te maken met het geleidelijke soetra pad. We gaan herkennen wat er verkeerd is aan onze houding en we gaan inzien dat we moeten proberen dat te veranderen. Tantra heeft hetzelfde voor ogen maar doet dit op een veel krachtiger manier. Deze veel krachtiger methode is gebaseerd op het feit dat de geest verschillende niveau's van bewustzijn heeft. Eén van die niveau's is ons grove waakbewustzijn dat afhankelijk is van onze zintuigen. Dit grove bewustzijn houdt zich bezig met de grove werkelijkheid. Maar yogi's die de geest diepgaand bestudeerd hebben, ontdekten dat dit niet het enige niveau is en dat er niveau's bestaan die aan het grove voorbij gaan. Sommige hiervan doen zich van nature voor wanneer we slapen, dromen of flauwvallen. Het meest subtiele niveau van de geest doet zich alleen voor ten tijde van de dood. Het bijzondere van tantra is dat het methodes heeft om tijdens ons leven met ditzelfde subtiele niveau in aanraking te komen. Dat is belangrijk omdat alleen de heel subtiele geest diep in de uiteindelijke werkelijkheid, leegte, of sunyata in het Sanskriet, kan doordringen.

De leegte is een heel delicaat onderwerp. Lama Yeshe brengt het vaak als volgt onder woorden: We hebben op dit moment een concreet idee van de werkelijkheid; van wie we zijn en wat onze omgeving is. We nemen ideeën die we hierover hebben voor waar aan. Des te meer we de uiteindelijke natuur van de werkelijkheid zien, des te beter begrijpen we hoe de dingen werkelijk bestaan, en des te minder concreet en zachter, de dingen worden. Op dit moment is onze geest echter bewolkt. Waardoor? Door onze eigen ideeën en projecties. In plaats van de werkelijkheid direkt te kunnen waarnemen, kijken we door onze zelfgemaakte filter heen. Leegte, of Sunyata, betekent dan ook dat we deze storende ideeën verwijderen, waardoor we de werkelijkheid ervaren.

Het begrijpen van de leegte is een geleidelijk proces. Het begint met een conceptueel begrip waarmee we onszelf vertrouwd maken en dit begrip gaat geleidelijk aan over in een niet conceptueel begrip. Zelfs bij een conceptueel begrip van leegte hebben we al baat, hoewel een dergelijk begrip alleen de bovenste laag van onze onwetendheid verwijdert. Het is niet in staat alle misvattingen te vernietigen. Daarom zijn tantrische oefeningen zo belangrijk, omdat alleen deze de subtiele geest doen functioneren, die leegte kan begrijpen.

Een andere kwaliteit van de subtiele geest is dat deze volkomen gelukkig is. Normaal dwaalt onze geest voortdurend af wanneer deze niet gelukkig en tevreden is. Als onze geest afdwaalt is de meditatie op leegte niet krachtig. Wanneer deze echter gelukkig is, dwaalt de geest niet af maar blijft graag bij het object van meditatie. Op deze manier komen gelukzaligheid en bewustzijn van leegte samen, met andere woorden: plezier verbindt zich met wijsheid.

Tantra is dus een methode om direkt met de werkelijkheid in contact te komen. De naam die hieraan gegeven wordt is leegte. Betekent dit dan dat er niets bestaat? Nee, het betekent dat alle verkeerde ideeën verwijderd zijn en dat onze geest als de zon wordt. Normaal is onze geest zo bewolkt als de Hollandse lucht. We kunnen echter de verkeerde ideeën verwijderen en onze geest wordt dan als een Spaanse lucht, helder en zonnig. Waarom kan onze geest als de zon worden? Omdat de geest van nature helder licht is.

Er zijn verscheidene technieken om met deze geest van helder licht in aanraking te komen. Wanneer we met de geest van helder licht in aanraking zijn, dan is het deze die tijdens een initiatie, of tijdens een meditatie-beoefening, de godheid, of het bepaalde boeddha-aspekt, wordt. Dit betekent niet dat de verwarde persoon die ik nu ben verandert van bijvoorbeeld Jan in Chenrezig (de belichaming van universeel mededogen). Nee, het is niet een Chenrezig die een bril draagt en die ouder wordt. Het is niet zo dat de gewone persoon Chenrezig is. Dit hele proces is alleen zinvol als we door meditatie in aanraking komen met de subtiele geest van helder licht en deze richten, en laten mediteren op leegte. Het is dan deze geest die Chenrezig wordt.

In het begin verbeelden we ons dat we al op leegte mediteren, dat we het helder licht ervaren, endat we Chenrezig worden. Om dit inderdaad te kunnen beoefenen, krijgen we door een initiatie een stevig fundament. In de eerste plaats doordat we de initiatie

van een volledig gekwalificeerde meester krijgen, die de beoefening zelf gerealiseerd heeft. In de tweede plaats doordat we een overdracht van energie, een zaadje, in onze geest hebben gekregen tijdens de initiatie.

Door tantra-beoefening kunnen we het initiatie-zaadje doen groeien. Eerst doen we alsof we een godheid zijn en beelden we het ons in, maar door oefening kunnen we snel de godheid, bijvoorbeeld Chenrezig, (ofwel de belichaming van universeel mededogen) worden. Dit kan zich snel voltrekken doordat we de overdracht van een meester hebben ontvangen. Door het activeren van de subtiele geest wordt die op den duur heel natuurlijk de godheid, omdat de subtiele geest niet verschilt van ons eigen potentieel, dat van nature in ons besloten ligt.

DE INITIATIE

Een initiatie bestaat uit de volgende onderdelen:

1. De vaas-initiatie
2. De geheime-initiatie
3. De wijsheids-initiatie
4. De woord-initiatie

Al naar gelang het soort initiatie heeft elk onderdeel weer meer of minder onderverdelingen. Doorgaans heeft de vaas-initiatie de meeste onderverdelingen, die in totaal tot acht kunnen oplopen. De overige drie hebben slechts één of enkele onderverdelingen.

WELK PROCES VINDT PLAATS?

Elke initiatie bereidt ons voor op de verschillende kwaliteiten van lichaam, spraak en geest van de godheid. De vaas-initiatie is het zuiveren van ons gewone lichaam via het kruin-chakra om het lichaam van de godheid te ontvangen. De geheime-initiatie is het zuiveren van onze gewone spraak via ons keel-chakra om de spraak van de godheid te ontvangen. De wijsheids-initiatie is het zuiveren van onze gewone geest via het hart-chakra om de geest van de godheid te ontvangen. De woord-initiatie zuivert zowel het lichaam, als de spraak en de geest.

Zonder initiatie hebben we geen succes met de beoefening, want tijdens de initiatie worden de vier bovenstaande zaadjes geplant, die door beoefening kunnen uitgroeien tot de realisaties, die uiteindelijk leiden tot het Boeddhachap en tot het verkrijgen van de vier lichamen van een boeddha. Ons lichaam is dan getransformeerd in het Nirmanakaya, of emanatielichaam, waarvoor we de overdracht tijdens de vaas-initiatie ontvingen. Onze spraak is veranderd in het Sambogakaya, of genotslichaam, waarvoor we de overdracht tij-



dens de geheime-initiatie ontvingen. Onze geest is getransformeerd in het Dharmakaya, of wijsheids-lichaam, waarvoor we de overdracht ontvingen tijdens de wijsheids-initiatie. Ons lichaam, en onze spraak en geest zijn dan alledrie samen het Svabhavakaya, of natuurlijk lichaam, waarvoor we de overdracht ontvingen tijdens de woord-initiatie. De reden om het bovenstaande te vermelden is dat het belangrijk is voor ogen te houden wat we doen tijdens een initiatie. Wat we ontvangen staat vast. Het zijn alle elementen die we nodig hebben om boeddhaschap te bereiken.

MIDDELEN VAN OVERDRACHT

Een initiatie wordt gegeven door middel van drie elementen: 1. Materiële dingen, zoals rituele voorwerpen en substanties. 2. Mantra-energie 3. Concentratie, of samadhi-meditatie. Van deze drie middelen is concentratie de belangrijkste. Het aanreiken van eten en drinken, de aanraking met gebruiksvoorwerpen en het geven van mantra's zijn manieren om de inspiratie van de goeroe over te brengen. Wanneer de leraar je hiermee zegent, brengt hij op hetzelfde moment golven van initiatie over met het doel de subtiele geest op te wekken. Wanneer de subtiele geest opkomt is er tegelijkertijd een ervaring van ongelooflijke gelukzaligheid. Yogi's zeggen dat het een gelukzaligheid is die uitstijgt boven elke gewone ervaring van geluk zoals bijvoorbeeld de gelukservaring tijdens seksuele gemeenschap. Het gaat veel verder omdat ons hele lichaam en onze hele geest deze gelukzaligheid ervaren.

Andere voorbeelden van gelukzalige ervaringen zijn eventueel: wanneer we iets lekkers te drinken hebben, geeft dit een prettig gevoel op onze tong; wanneer we op een hete dag een verfrissende douche nemen, dan geeft dat een gelukservaring aan onze hele huidoppervlakte; of wanneer we mooie muziek horen, dan geeft dat een gelukzalig gevoel in ons hart. Totdat we de werkelijke ervaring van de subtiele, gelukzalige geest hebben, kunnen deze voorbeelden ons helpen bij onze beoefening.

Als we tijdens een initiatie iets te eten of drinken krijgen, ontstaat er gewoonlijk een klein gevoel als het de tong raakt. Op dat moment kunnen we uit onze herinnering een gelukzalig gevoel daaraan toevoegen en dit vermengen met de ervaring die we dan hebben. In feite drinken we gelukzaligheid via al onze zintuigen. We kunnen dit de hele initiatie door met alle zintuigen ervaren. Natuurlijk doen we in het begin alsof we die ervaring hebben, maar uiteindelijk krijgen we hiervan werkelijk de ervaring. Dit is de methode die in tantra gelukzaligheid veroorzaakt.

Het is belangrijk echter het verschil te zien tussen gewone gelukzaligheid. Laten we eerst eens kijken naar onze gewone gelukservaringen. Ik heb bijvoorbeeld dorst en wil iets drinken. Ik zie iets wat ik lust en drink het. Heel kort heb ik dan een plezierig gevoel op mijn tong en in mijn geest, waarna de ervaring ophoudt. Toch wil ik meer en meer, en dat is een bron

van lijden. Ik kan er zelfs ziek van worden. Onderzoek dit maar eens. Het is waar dat het ons plezier geeft, maar dat is maar van korte duur en hoe meer we ervan willen, of ernaar grijpen, hoe meer het in een pijnlijke ervaring omslaat. Er is geen blijvende bevrediging. Onze hele houding is verkeerd, omdat die gebaseerd is op het gebruikelijke idee dat we van onszelf hebben; wat voor persoon we zijn, en welke verlangens we hebben. De gelukzaligheid van het subtiele bewustzijn in tantra is totaal anders, omdat we de gewone kijk op onszelf en de dingen om ons heen hebben losgelaten.



We ervaren gelukzaligheid niet met ons grove bewustzijn maar met ons heel subtiele bewustzijn. Eerst brengen we als het ware ons grove lichaam en ons grove bewustzijn in slaap zodat ze niet meer functioneren. Daardoor treedt onze subtiele geest in werking en ervaart gelukzaligheid.

Gelukzaligheid leidt niet tot pijnlijke ervaringen. De gelukzaligheid van de subtiele geest verhoogt ons bewustzijn. Een gewone gelukservaring maakt ons enigszins geïntoxiceerd en slaperig. De gelukzaligheid van de subtiele geest maakt ons meer bewust. Onze gewone staat van geest versterkt het verkeerde beeld dat we van onszelf hebben, onze verlangens en verwachtingen. Door de gelukzaligheid van de subtiele geest zien we de werkelijkheid zoals die is. Gelukzaligheid en de wijsheid van de uiteindelijke werkelijkheid komen bij elkaar. Ons gewone plezier verhoogt onze kortzichtigheid die gebaseerd is op het stevig vasthouden aan een zelf, waardoor onze blik beperkt is. De blik van een boeddha is onbeperkt.

ADVIEZEN

I. Laat tijdens een initiatie je concentratie niet verstoren door de rituele voorwerpen of substanties, door op je beurt te gaan zitten wachten. Je kunt beter op het moment dat de meester het voorwerp vasthoudt, ervaren dat er initiatie-golven van het voorwerp en de meester naar je toe komen.

II. Probeer tijdens de initiatie de gebruikelijke kijk op jezelf en de omgeving te verminderen en probeer de sunyata-kijk zoveel mogelijk te vergroten. We hebben heus geen volledige realisatie van leegte nodig om een initiatie te ontvangen. We kunnen beginnen met het kleine beetje dat we begrijpen en ervaren. Als we ons bijvoorbeeld tijdens de initiatie onbehaaglijk, of niet op ons gemak voelen, dan kunnen we bedenken dat deze kijk op onszelf beperkt is en dat we als we onze werkelijke aard zouden kennen, we niet dit oncomfortabele ge-

voel zouden hebben. Herken tijdens de initiatie je eigen beperkingen, visualiseer dit beperkte gezichtspunt, deze emoties, gevoelens of gewaarwordingen als een zwarte substantie in je hart en laat deze dan spontaan oplossen. Voel je niet schuldig door dergelijke gevoelens maar laat ze gaan. Al lukt dit maar een klein beetje dan is er in ieder geval al ruimte. Wat voor een idee, of conceptie, we over onszelf hebben, laat het gaan dan vind je zoiets als een heldere ruimte, die zich kan identificeren met de universele energie.

Betekent dit dat deze ruimte de werkelijke natuur van de realiteit, "sunyata", is. Nee, maar zoals een koningskind ooit koning wordt, zo behoort deze ruimte tot dezelfde familie als sunyata. Het heeft veel van elkaar. Het is op dit moment genoeg voor onze beoefening om onze concrete kijk te laten verdwijnen, of deze zachter te maken. In de ruimte van zachtheid, en in deze ervaring van openheid verschijnt het licht-lichaam van de godheid. Als we dit doen, dan is dat genoeg voor het ontvangen van de initiatie. Alle andere beoefeningen bouwen verder op deze ervaring.

III. Het kan een probleem zijn alles te volgen tijdens de initiatie en we kunnen ons daardoor verloren voelen. Als we van te voren weten dat dit kan gebeuren, kunnen we er rustiger onder blijven en hebben we meer kans de initiaties te ontvangen.

IV. Een houding die behulpzaam kan zijn voor het bijwonen van een initiatie is bijvoorbeeld de volgende: Stel je voor dat je in een bootje in de haven bent. Je kunt niets zien omdat het mistig is. Maar je voelt je omgeven door andere mensen en boten. Je weet dat je niet alleen bent, maar dat je alles wat er om je heen plaatsvindt niet kunt zien. Je luistert dus wel heel opletend en voelt om je heen. Bedenk dat voor de meester de visualisatie er volledig is ook al zie je deze zelf niet. De meester is de godheid en de mandala is zijn omgeving. Een initiatie is een introductie door de meester, die je bekend maakt met de godheid en zijn omgeving. Hij schept alles dan ook duidelijk voor zijn geestesoog. Hij visualiseert zichzelf in een groot vierkant huis gemaakt van doorschijnend licht. Dit licht is de natuur van zijn mededogende wijsheidsenergie en is dus geestelijke energie. Het huis is een boeddhaveld waarin alles is ontworpen om anderen van dienst te kunnen zijn. Ook al kunnen wij dit (nog) niet zien met ons geestesoog, we kunnen het voelen door de wijsheid en het mededogen van de meester. Gedurende de initiatie gaan we steeds meer het geesteshuis van de godheid binnen. Hoe duidelijker we dit zien des te beter is het. Maar als je dit niet ziet probeer dan open te zijn; herinner je je motivatie, en je sterke wens zo'n geest van mededogen en wijsheid binnen te gaan om anderen van dienst te kunnen zijn. Al doen we dit maar een klein beetje dan ontvangen we de initiatie toch op de juiste wijze.

Samenstelling:

Margot en Jan-Paul Kool

BOEKBESPREKING

CLEAR LIGHT OF BLISS



HET HELDERE LICHT VAN GELUKZALIGHEID GEHEIME MANTRA MAHAMUDRA

Bij 'Wisdom Publications' in London is het voor vastberaden dharma beoefenaars zeer verrijkende boek 'Clear light of Bliss' verschenen. 'Clear Light of Bliss', ofwel 'Het heldere Licht van gelukzaligheid', geeft een diepgaande en overzichtelijke uiteenzetting van de methode van mahamudra-beoefening in het Vajrayana Boeddhisme. Het boek is samengesteld uit lessen die Geshe Kelsang Gyatso in het Manjushri instituut gegeven heeft. De leringen zijn voor publikatie bewerkt door Jonathan Landaw in samenwerking met Chris Kolb. In kort bestek krijgt de dharma student nauwkeurige richtlijnen om de verschillende energie-stelsels in het lichaam te leren beheersen, teneinde de helderlicht-ervaring en in aansluiting daarop de mahamudra-éénwording, die het boeddhaschap zelf is, te bereiken.

Geshe Kelsang Gyatso begint met de toewijding dat door de kracht van het samenstellen van deze tekst al het vechten tussen naties op deze planeet mag stoppen, de gevaren die de mensheid bedreigen

bedwongen mogen worden, elk levend wezen vrede mag bereiken en de zuivere leer van soetra en geheime mantra allen mogen helpen om de uiteindelijke vrede en het geluk van de volledige verlichting te bereiken.

Na een voorwoord van Yong-dzin Ling Rinpoche, leraar van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama, verklaart Geshe Kelsang Gyatso in zijn inleiding uit welke uiteenlopende bronnen hij de kennis voor deze verhandeling bijeengebracht heeft en hij wijst er met nadruk op dat we de instructies niet alleen moeten lezen, maar vooral in praktijk moeten brengen, in de juiste volgorde en de gelofte nakomend, opdat we met geloof en wijsheid de mahamudra-éénwording realiseren. Hij onderstreept dat Boeddha Vajradhara vaak heeft opgemerkt dat misbruik van deze methoden kan leiden tot ziekte, een korter leven, geestelijke beneveldheid enzovoort, en hij zegt dat de motivatie derhalve nooit zelfzuchtig mag zijn, maar gericht moet worden op het bereiken van de hoogste verlichting ten behoeve van allen.

Na een lijnafbeelding van Boeddha Vajradhara in omhelzing met zijn gemalin

begint de uitleg van de beoefening van geheime mantra mahamudra volgens de mahayana traditie. Als reden waarom het noodzakelijk is deze geheime meditatie te beoefenen, haalt Geshe Kelsang Gyatso het vers aan van Shantideva dat luidt:

Door te vertrouwen op dit menselijk
lichaam dat is als een boot/
Kun je de oceaan van lijden oversteken/
In de toekomst zal zo'n vaartuig moei-
lijk te vinden zijn;/
Dit is geen tijd om te slapen jij dwaas!

En hij voegt toe: Inplaats van te profiteren van dit lichaam, zou je deze huidige situatie kunnen verspillen aan zinloze activiteiten van dit leven. Dat zou zeer tragisch zijn. Daarom moet je proberen de grootste zinvolheid te halen uit je omstandigheid. Het hoogste van alle menselijke doelen is het bereiken van het volmaakte ontwaken. Zo'n ontwaken dat 'perfect boeddhaschap' of 'verlichting' wordt genoemd, is een staat van uiterste vrede.

De methoden om die uiterste vrede te bereiken zijn de wegen van soetra en geheime mantra. 'Geheim' geeft aan dat deze oefeningen alléén gedaan moeten worden. Als je de oefeningen gaat etaleren, zul je vele belemmeringen en negatieve krachten aantrekken. 'Mantra' betekent bescherming van de geest. De functie van geheime mantra is iemand snel mee te voeren langs de stadia van het geestelijke pad door de geest te beschermen tegen alledaagse verschijnselen en gedachtenvorming. Ter informatie legt Geshe Kelsang Gyatso uit: Geheime mantra onderscheidt zich van soetra omdat het een methode hanteert die een toekomstig resultaat in de huidige weg kan inbrengen. Hoewel je bijvoorbeeld de verlichting nog niet bereikt hebt, kun je door geheime mantra te beoefenen de alledaagse verschijnselen en gedachtenvorming voorkomen door je omgeving te visualiseren als de mandalaverblijfplaats van een boeddha en jezelf te visualiseren als een godheid. Altijd als je geheime mantra meditatie beoefent, moet je de Bodhicitta motivatie oproepen waarin je wenst het boeddhaschap te bereiken ter wille van anderen.

Geheime mantra is verdeeld in vier systemen van tantra. Het hoogste systeem is maha-anattura-yogatantra, waarin de meditator grote gelukzaligheid probeert te ontwikkelen door óf een seksuele omhelzing met een werkelijke metgezel, óf door zo'n omhelzing te visualiseren. De bereikte gelukzaligheid wordt getransformeerd in het pad.

Het onthullen van de leringen van geheime mantra kan gevaarlijk zijn voor zowel de geestelijke leraar als de discipel. Beiden

moeten daarom tenminste de vereiste motivatie het te doen ten behoeve van anderen hebben en houden.

In zijn introductie over mahamudra in het algemeen legt Geshe Kelsang Gyatso uit dat 'maha' (= groot) 'mudra' (= zegel) in soetra verwijst naar leegte, maar dat in hoogste yoga tantra 'maha' verwijst naar gelijktijdige gelukzaligheid, terwijl 'mudra' verwijst naar de leegte zelf, waardoor de eigenlijke geheime mantra mahamudra de eenwording is van gelijktijdige grote gelukzaligheid en leegte.

Leegte realiseren door de geest van gelijktijdige grote gelukzaligheid is de snelste methode voor het bereiken van de volledige verlichting. Gelijktijdige gelukzaligheid kan alleen ervaren worden wanneer de witte druppel in het hartchakra smelt doordat de beoefenaar met de kracht van meditatie zijn of haar winden laat binnengaan, verblijven en oplossen in het centrale kanaal. De gelijktijdige grote gelukzaligheid gebruiken om leegte te realiseren was de essentiële oefening van de grote geheime mantra meesters van het oude India, zoals Saraha, Nagarjuna, Tilopa, Naropa, Maitripa en anderen, en van de grote Tibetaanse meesters Marpa, Milarepa, Gampopa, Je Tsong Khapa en anderen.

Mahamudra is in geheime mantra verdeeld in twee stadia, Behalve het stadium van de eenwording van grote gelukzaligheid en leegte is er ook het stadium van de eenwording van de twee waarheden, waarbij in de door Geshe Kelsang Gyatso gevolgde mahamudra-tekst het zuivere denkbeeldige lichaam gezien wordt als de misleidende waarheid en het heldere licht gezien wordt als de uiteindelijke waarheid. Dit tweede mahamudra-stadium is de gerijpte vrucht van het eerste stadium. Door de kracht van het bereiken van het eerste stadium kan het eigenlijke boedhaschap verkregen worden.

Geshe Kelsang Gyatso geeft aan dat de authentieke lijn van deze mahamudra-overdracht gaat van Boeddha Vajradhara, via Manjushri, Je Tsong Khapa, en een groot aantal Tibetaanse leraren, naar Yong-dzin Trijang Rinpoche, leraar van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama, die de kennis overdroeg op Geshe Kelsang Gyatso.

De eigenlijke instructies voor deze mahamudra-meditatie worden gegeven in drie rubrieken (1) de voorbereidende oefeningen, (2) de eigelijke beoefening van de mahamudra, en (3) de afsluitende stadia. Vóór een mahamudra-beoefenaar zelfs maar kan beginnen aan de voorbereidende oefeningen moet hij of zij eerst een hoogste yoga-tantra-inwijding ontvangen hebben. Dan pas kan in het voorbereidende stadium de tantra-visualisatie gepraktiseerd worden, waarop deze mahamudra-meditatie gebaseerd is.

Het eerste hoofdstuk 'Kanalen, winden en druppels' begint met de technische uitleg dat we voor de beoefening van mahamudra de tien poorten moeten kunnen herkennen waardoor de winden kunnen

binnenkomen in het centrale kanaal en dat we de winden en de witte en rode druppels die door de in totaal 72.000 kanalen in ons lichaam vloeien moeten kunnen beheersen om de eenwording van gelijktijdige grote gelukzaligheid en leegte te bereiken.

Gewoonlijk, aldus Geshe Kelsang Gyatso, vloeien de winden in het lichaam van een normaal mens door de meeste van de 72.000 kanalen, behalve door het centrale kanaal. Omdat al die winden onzuiver zijn, worden de verschillende geestesgesteldheden die ze ondersteunen ook onzuiver en blijven ze allerlei negatieve denkbeelden aktiveren, die levende wezens in het cyclische bestaan verstrikt doen raken. Door de kracht van meditatie kunnen de winden echter in het centrale kanaal gebracht worden, waar ze niet langer dualistische denkbeelden dragen, zodat het mogelijk is een directe intuïtieve realisatie van de uiteindelijke waarheid, ofwel de leegte, te hebben.

In de soorten wind worden vijf basiswinden en vijf bijwinden onderscheiden. Voor geheime mantra meditatie is de leven-ondersteunende-wind de belangrijkste van de tien winden, en die bestaat in ons lichaam in drie gradaties: de grove, de subtiële en de erg subtiële. Het is de erg subtiële leven-ondersteunende-wind die van het ene leven naar het andere reist met de erg subtiële geest als bijrijder. Die wind en geest zijn onderling afhankelijk van elkaar en zijn daardoor altijd samen. Omdat deze twee nooit scheiden van elkaar wordt de erg subtiële wind onvernietigbaar genoemd.

Er zijn twee soorten druppels in het lichaam, de witte en de rode, die voorkomen in grove en subtiële vorm. Als de subtiële druppels smelten en door de kanalen vloeien veroorzaken ze de ervaring van gelukzaligheid.

De kanalen, winden en druppels zijn de oorzaken voor het bereiken van gelijktijdige gelukzaligheid en leegte. Als een lichaam die drie elementen niet heeft, kan het de hoogste yoga tantra niet beoefenen, en daarom is het menselijke lichaam zo'n uitstekende vorm voor het praktiseren van meditatie.

Om de winden te laten binnengaan in het centrale kanaal wordt de aandacht gericht op één van de tien poorten. De 'Zes Oefeningen van Naropa' laten de winden binnengaan door het navelchakra en deze mahamudra-methode bedient zich ook van de poort in het navelchakra. De winden verzamelen zich automatisch daar waarop de aandacht gevestigd is. Als winden eenmaal in het centrale kanaal zijn, kan de beoefenaar welk object ook gekozen wordt om op te mediteren, vasthouden in onbeveeglijke concentratie.

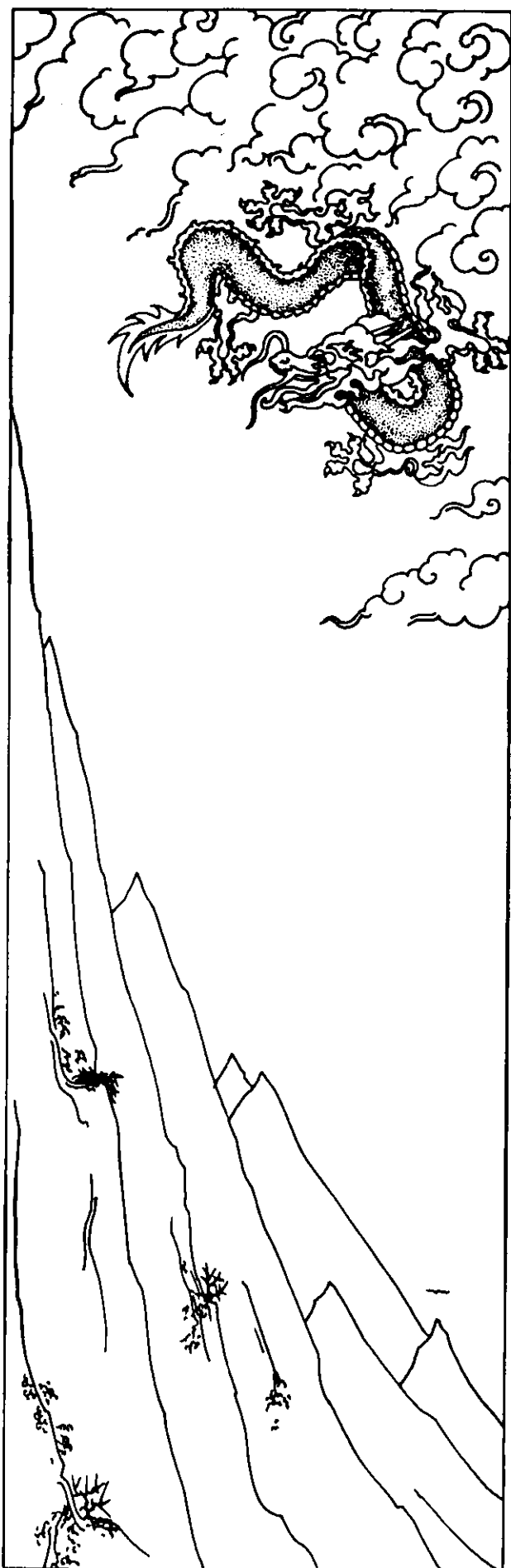
Het vasthouden van de helder licht ervaring wordt geoefend tijdens de slaap. Alle mensen hebben een korte ervaring van helder licht tijdens het slapen, maar ze kunnen die niet herkennen. Het streven is de geest van helder licht te ontwikkelen en deze ervaring te gebruiken als de spirituele weg.

Het tweede hoofdstuk legt uit dat voor de mahamudra-meditatie de winden in het centrale kanaal gebracht worden door de kracht van het innerlijke vuur. Wie yoga van het innerlijke vuur wil beoefenen, benadrukt Geshe Kelsang Gyatso, zou de technische methode elke dag moeten doen. Hij geeft uitgebreide aanwijzingen voor de eerste acht visualisatie-rondes van de innerlijk-vuur-meditatie, voor het doen gloeien en helder oplichten van het innerlijke vuur, en voor het smelten van de druppels in het centrale kanaal, wat alleen bereikt kan worden door het beoefenen van geheime mantra. Dit hoofdstuk legt uit hoe bij seksuele relaties het innerlijke vuur zeer kortstondig opgewekt wordt, maar niet in het centrale kanaal, en hoe ook een moment van gelukzaligheid ervaren wordt, dat echter op geen enkele manier nuttig gebruikt kan worden in meditatie. Geshe Kelsang Gyatso wijst erop dat de beoefenaar van de innerlijk-vuur-meditatie door het zuiveren van alle kanalen, winden en druppels bepaalde bovennatuurlijke krachten zal verwerven, zoals helderziendheid en toekomstvisie, die echter nog geen pure bovennatuurlijke gaven zijn.

Het derde hoofdstuk leert de stadia van het oplossen van de winden, die overeenkomen met de stadia van het doodproces. Dood, tussenstaat en wedergeboorte worden uitgelegd en Geshe Kelsang Gyatso geeft aan dat meditatie alleen niet voldoende is om alle winden te laten oplossen in de onvernietigbare druppel in het hart, maar dat daarvoor de 'karma mudra', de omhelzing met een partner nodig is.

Daarna beschrijft dit hoofdstuk hoe 'de vier vreugden' teweeggebracht worden door de innerlijk-vuur-meditatie met als ervaringen de twee en dertig gradaties van gelukzaligheid, die aangewend worden om op leegte te mediteren en de beneveldheid teniet te doen, die de verlichting en de alwetendheid in de weg staat.

Het vierde hoofdstuk geeft instructies voor de oefeningen van 'de negen mengingen', die bewerkstelligen dat het boedhaschap in één kort leven bereikt kan worden. Als aan het eind van de eerste fase van 'de negen mengingen' de erg subtiële geest van helder licht mediteert op leegte, dan voltrekt zich de eerst realisatie van mahamudra in geheime mantra. De negen mengingen worden gedaan tijdens waken, slapen en sterven. Dit hoofdstuk geeft derhalve informatie over slapen, de helder-lichtervaring van de slaap en over het bewust oefenen tijdens het slapen, opdat later de mengingen met succes gedaan kunnen worden tijdens het sterven. Geshe Gyatso benadrukt: Als je niet in staat bent de laatste drie van de negen mengingen gedurende het sterven uit te voeren, dan zul je of je wilt of niet een gewone samsarische wedergeboorte moeten nemen met het gevaar dat alle kennis verzameld in dit leven verloren gaat. Maar als je sterft met de beheersing over de mengingen en bewust je wedergeboorte kiest, dan kun je de spirituele ervaring opgedaan in dit leven meenemen naar het volgende leven.



De karmamudra-oefening is de meditatie met een metgezel of metgezellin. Die paringsmeditatie kan alleen gedaan worden door iemand die de volledige beheersing heeft over de winden in het lichaam. De partner kan niet zomaar iemand zijn. De partner moet de geheime-mantra-inwijding ontvangen hebben, moet de instructies van geheime mantra kennen en de geloften ervan nakomen. Als beide partners ervaring hebben met het voltooiingsstadium van meditatie, dan kan de paringsmeditatie erg waardevol zijn, omdat tijdens de omhelzing de winden met meer kracht binnenkomen in het centrale kanaal en alleen op deze manier de geïsoleerde geest van de uiterste helder-licht-ervaring bereikt kan worden. Geshe Kelsang Gyatso voegt hieraan toe: Als jij noch je partner aan de minimum-eisen voldoet en toch geheime mantra willen beoefenen, dan moeten beiden gedurende de seksuele daad voorkomen dat gewone verschijningsvormen zich kunnen voordoen en je moet de gedachte ontwikkelen dat jullie goden zijn en de sterke motivatie vasthouden dat de paring de winden in het centrale kanaal zal brengen en tot de ervaring van grote gelukzaligheid zal leiden. Geshe Kelsang Gyatso zegt ook: Als je er nog niet aan toe bent de meditatie in omhelzing met een partner te beoefenen, kun je dezelfde meditatie oefenen met een gevisualiseerde partner en de gelukzaligheid opwekken door de kracht van visualisatie en concentratie.

Het opwekken van subjectieve, grote gelukzaligheid is het eerste deel van de drie belangrijkste onderdelen van de mahamudra-eenwording van gelukzaligheid en leegte.

Het vijfde hoofdstuk onderwijst het realiseren van objectieve leegte, wat het tweede belangrijke onderdeel is van de mahamudra-eenwording. Om een intuïtieve realisatie van leegte te hebben, moet de geest in staat zijn een object van meditatie onwankelbaar vast te houden. Zo'n onwankelbare concentratie is een eerste vereiste voor het intuïtief realiseren van het subtiele, verborgen object van de leegte. Als er geen kloof meer is tussen subject (je geest) en object (de leegte zelf) dan heb je de intuïtieve realisatie van leegte bereikt en ben je op de spirituele weg van de verheven aryawezens; de nobelen, die een direct inzicht in de werkelijkheid verworven hebben.

De gevorderde beoefenaar gebruikt over het algemeen de geest als object van deze meditatie en richt zijn aandacht op het centrum van het hartchakra als de precieze plek waar de geest is, omdat daar de erg subtiele geest vertoeft die konstant is en die van het ene leven naar het andere gaat. Zonder de erg subtiele geest en wind te gebruiken is er absoluut geen mogelijkheid de volmaakte verlichting van het boeddhaschap te verwezenlijken.

De mogelijkheid van een geest om te functioneren is afhankelijk van de wind waarop die geest zicht voortbeweegt. Alle winden die door het linker- en rechterkanaal en door de 72.000 kleinere kanalen van het lichaam vloeien, geven aanleiding



Louwrien Wijers.

tot dualisme, conceptuele gedachten. De winden die door het centrale kanaal vloeien worden echter wijsheidswinden genoemd, omdat yogi's hun spirituele wijsheid daarop ontwikkelen. Daarom is het van essentieel belang alle winden in het centrale kanaal te brengen.

Het zesde hoofdstuk behandelt de meditatie op blijvende kalmte en de obstakels ervan, zoals luiheid. Om die luiheid te overwinnen wordt aangeraden goed na te denken over de voordelen van meditatie op blijvende kalmte. Eén van de voordelen is het verwerven van telepatische en andere krachten van verhoogd bewustzijn, waarmee we bijvoorbeeld anderen beter kunnen helpen dan normaal.

Behalve luiheid, wat een algemeen obstakel is voor de beoefening van dharma, zijn voor meditatie op blijvende kalmte geestelijke dwaling, geestelijke opwinding, en geestelijke inzinking de ergste hindernissen. Geshe Kelsang Gyatso geeft hier de technische aanwijzingen voor het overwinnen van alle obstakels door de negen stadia van de meditatie op blijvende kalmte op de juiste manier te volbrengen en de geestelijke en lichamelijke soepelheid te bereiken, die je het gevoel geven dat je vederlicht bent en zou kunnen vliegen. In de uiteindelijke staat van blijvende kalmte zal de mediterende het gevoel krijgen zo ongelofelijke helder te zijn dat hij of zij alle atomen van de wereld zou kunnen tellen.

Omdat de geest het meditatie-objekt is in de mahamudra-oefeningen, zul je, zo zegt Geshe Kelsang Gyatso, als je in concentratie gaat niets anders ervaren dan de geest zelf. Je zult het gevoel hebben dat je lichaam verdwenen is, en je zult vertoeven in de gelukzalige natuur van je geest, vrij van elke uiterlijke verschijningsvorm of innerlijke conceptuele gedachte. Hoewel je nu de mogelijkheid hebt te voorkomen dat waanvoorstellingen ontstaan in je geest, moet je nog de wortel van deze waanvoorstellingen doorsnijden, zo waarschuwt Geshe Kelsang Gyatso. Dat kun je bereiken door de intuïtieve realisatie van de leegte te verwerven.

Het zevende hoofdstuk van het boek geeft dan aanwijzingen voor de meditatie op leegte in drie delen, wat in het begin steeds slechts kort gedaan mag worden. Gewoonlijk lijkt het alsof alle dingen die verschijnen aan de geest op zichzelf bestaan, en niet alleen maar toegeschreven kunnen worden aan het denken. Het is deze hardnekkige fout, die verantwoordelijk is voor alle lijden en alle ontevredenheid. Die fout wordt rechtgezet door meditatie op leegte. De wijsheid van de leegte is de uiteindelijke leidraad van zowel soetra als geheime mantra, en is daarom essentieel voor alle wegen die voeren naar bevrijding en volledige verlichting.

In het achtste hoofdstuk komen de vijf afzonderlijke stadia van de voltooiingsmeditatie aan de orde, die horen bij de mahamudra-meditatie, maar waarvoor ook de persoonlijke instructies van een vajra-leraar noodzakelijk zijn. Het belangrijkste hierin is het verkrijgen van het denkbeeldige lichaam van een godheid, omdat degene die zo'n denkbeeldig lichaam verworven heeft het boeddhaschap kan bereiken in dit leven.

Het negende hoofdstuk is een uitleg van de stadia die leiden tot het bereiken van het uiteindelijke heldere licht en de mahamudra-eenwording van de twee waarheden; de misleidende waarheid van het zuivere denkbeeldige lichaam, en de uiteindelijke waarheid van het veelbetekenende heldere licht. Het zuivere denkbeeldige lichaam ontwikkelt zich op de erg subtiële wind waarop de geest van helder licht zich voortbeweegt. Als de leegte wordt ervaren, bereikt de yogi gelijktijdig de mahamudra die de eenwording is van de twee waarheden. Maar om het boeddhaschap te verwezen lijken, moet de yogi nu nog verdere oefeningen uitvoeren.

Het doel van alle mahayana-oefeningen is het bereiken van de volledige verlichting, wat 'de resultante mahamudra' genoemd wordt, die beschreven wordt in het tiende en laatste hoofdstuk van 'Clear Light of Bliss'. Het slothoofdstuk herhaalt alle stadia van de weg van geheime-mantra-mahamudra naar de volledige verlichting. Als je de oprechte wens hebt een boeddha te worden dan moet je de totale weg van soetra en geheime mantra volgen, zegt Geshe Kelsang Gyatso als laatste. Je levenlang bezig zijn met één of twee meditaties zal je niet tot de verlichting brengen, waarschuwt hij.

Voor studie, meditatie, het beoefenen van weldadigheid, en elk dharm-streven is het noodzakelijk dat aan het eind de juiste toewijding gedaan wordt. Geshe Kelsang Gyatso besluit zijn omvangrijke en zeer waardevolle onderwijzing over het Helder Licht van de Gelukzaligheid met de suggestie altijd de toewijding te doen dat rijkdom en verdienste verzameld door dharma-activiteiten niet verloren gaan, maar overvloedig vermeerderen. Hij draagt de verdienste van deze kontemplatie over mahamudra op aan het bereiken van die mahamudra met het doel dat anderen er voordeel van zullen hebben.

De eerste appendix geeft het gebed aan alle leraren van de mahamudra-lijn, waarmee elke beoefening van de mahamudra-meditatie begint. De tweede appendix geeft een overzicht van de behandelende onderwerpen. 'Clear Light of Bliss' is verkrijgbaar bij het Maitreya Instituut, Dorpsstraat 6, Bruchem en kost f 27,50.



BOEKENBESTELLIJST

Nederlands:

Boeddhistische sprookjes
 De weg tot inzicht
 Een lamp voor het pad naar Verlichting
 Er is geen zelf
 Leven in evenwicht
 Maitreya Magazine
 Milarepa
 Mipam
 Open bewustzijn
 Prana Tibet nummer
 Stille Geest heilige geest
 Tantra, Yoga en Meditatie
 Tibetaans boeddhisme
 Tibetaans dodenboek
 Woorden van Boeddha
 Zen begin
 Zen zin zen onzin
 Zitten, de praktijk van Zen

Engels:

A compendium of ways of knowing
 A drop of nourishment for people
 A guide to the bodhisattva's way of life
 Advice from a spiritual friend
 Aryasura's aspiration
 Bridging the sutra's and tantra's
 Buddha in the palm of your hand
 Buddhist scriptures
 Bodhisattva of compassion
 Clear Light of Bliss
 Cutting through spiritual materialism
 Compassion in Tibetan buddhism
 Chandrakirti's sevenfold reasoning
 Death, intermediate state & rebirth
 Debate in Tibetan Buddhism
 Drinking the mountain stream
 Dzog Chen
 Essence of nectar
 Essence of refined gold
 Four essential buddhist texts
 Fundamentals of Tibetan Medicine

Yataka verhalen f 18,50
 Shantideva f 35,00
 Z.H. Serkong Rinpochee f 15,00
 Tonny Kurpershoek-Scherft f 19,00
 Tharthang Tulku f 27,50
 Maitreya Instituut f 5,00
 Evans-Wentz f 24,50
 Lama Yongden f 27,50
 Tharthang Tulku f 26,50
 Ankh Hermes f 9,50
 Lama Thubten Yeshe f 7,50
 Erik Bruijn f 60,00
 Tenzin Gyatso, 14e Dalai Lama f 24,50
 Evans-Wentz f 36,00
 Blok f 21,00
 Suzuki f 26,00
 Paul Reys f 21,00
 Nico Tydeman f 21,00

LTWA f 6,00
 Nagarjuna f 10,00
 Shantideva f 17,50
 Rabten/Dargye f 15,00
 De 14e Dalai Lama f 15,00
 Gendun Drub, the first Dalai Lama f 22,00
 Tendzin f 20,00
 Edward Conze f 15,00
 John Blofeld f 22,00
 Geshe Kelsang Gyatso f 27,50
 Trungpa f 25,00
 Tsong Khapa f 35,00
 Joe Wilson f 7,50
 Lati Rinpoche f 22,00
 Daniel Perdue f 15,00
 Milarepa f 17,50
 Long-chen-ra-jam-pa f 12,50
 Yeshe Tondru f 15,00
 De derde Dalai Lama f 15,00
 o.a. de 14e Dalai Lama f 15,00
 Tibetan Medical Centre f 15,00

Giving breath to the wretched	Kusladi Dharma Vajra	f 12,50
Guide to the jewel island	Olschak-Wangyal	f 15,00
H.H. the Dalai Lama talks to Louwrien W.	Louwrien Wijers	f 25,00
Interview with H.H. the Dalai Lama	John Avedon	f 20,00
Life and teachings of Tsong Khapa	Prof. Thurman	f 25,00
Meaningful to behold	Geshe Kalsang Gyatso	f 27,50
Meditations of a tantric abbot	Kensur Legden	f 10,00
Mahayana purifications	LTWA	f 12,50
Mahamudra	Wang-chuk-dorje	f 18,00
Meditation, view and action	Sogyal Rinpoche	f 6,00
Mind in Tibetan buddhism	Lati Rinpoche	f 30,00
Modern Tibetan Language	Lhasawa Losang Thong	f 22,00
My land and my people	De 14e Dalai Lama	f 12,50
Nagarjuna's letter	Nagarjuna	f 12,50
Songs of the sixth Dalai Lama	De 6e Dalai Lama	f 12,50
Songs of spiritual change	De 7e Dalai Lams	f 29,50
Sutra of the wise and the foolish	Stanlye Frye	f 25,00
Stories from beyond the clouds	Clifford Thurlow	f 15,00
Tantra in Tibet	Tsong Khapa	f 27,50
Teachings from Tushita	Tushita	f 17,50
The ambrosia heart tantra	Dr. Yeshe Donden	f 12,50
The dawn of tantra	Guenther/Trungpa	f 22,00
The divine tree/Tib. grammer poem	Noble Ross Reat	f 10,00
The door of liberation	Geshe Wangyal	f 17,50
The healing buddha	Birnbaum	f 30,00
The Tibet journal/tijdschrift	21 afleveringen p. st.	f 9,50
The 100.000 songs of Milarepa	Chang 2 delen per deel	f 25,00
The sublime path of the victorious ones	LTWA	f 15,00
The way of siddharta	Kalupahana	f 30,00
The wheel of sharp weapons	Dharmarakshita	f 12,50
The yoga tantra of Tibet	Tsong Khapa	f 40,00
Tibetan book of the dead	Freemantle/trungpa	f 17,50
Tibetan Medicine	Rechung Rinpoche	f 65,00
Tibetan Medicine	Bhagwan Dash	f 20,00
Tibetan Medicine tijdschrift	4 afleveringen p. st.	f 10,00
Tibetan tradition of mental development	Geshe Ngawang Dhargye	f 15,00
Universal responsibility	De 14e Dalai Lama	f 15,00
The white annals	Gedun Choepel	f 15,00
Wisdom Energy I verbeterde druk	Lama Yeshe & Lama Zopa Rinp.	f 15,00
Wisdom Energie II	Lama Yeshe & Lama Zopa Rino.	f 15,00
Posters:		
Buddha and the sixteen Arhats		f 10,00
Thousand-armed Avalokiteshvara		f 10,00
Tara and the assembly of 21 tara's		f 10,00
Manjushri		f 10,00
Four-armed Avalokiteshvara		f 10,00
Amitayus		f 10,00
Milarepa		f 10,00
The wheel of life		f 10,00
White Tara		f 10,00
Tibetaanse wierook in doosje 50 stokjes		
Mala's van bodhiseeds		f 10,00
Benen counters		f 5,00
Diverse ansichtkaarten met boeddhistische afbeeldingen		f 0,75
Diverse wenskaarten met boeddhistische afbeeldingen		f 1,75
Kathar traditionele Tibetaanse geschenksjaal van zijde		f 10,00
Tibetaanse schoudertas in veel kleuren		f 15,00
Halsketting met Tibetaanse gelukstekens		f 10,00
Hangertje met Tibetaans geluksteken		f 5,00

Met deze prijslijst vervallen eerder verschenen lijsten. Wijzigingen voorbehouden. Al deze artikelen zijn verkrijgbaar en te bestellen bij het Maitreya Instituut, exclusief portokosten. Telefoon: 04184-755.



PROGRAMMA LENTE 1983

Programma Maitreya Instituut
Kursusprogramma VOORJAAR 1983

16 en 17 april

in de „Kosmos“ Prins Hendrikkade 142 te Amsterdam:

„THE HEART SUTRA“

door: JON LANDAW

De hart soetra, of de essentie van de wijsheid die alles te boven gaat, is één van de beroemdste Mahayana boeddhistische geschriften. Alhoewel het erg kort is bevat het de essentiële betekenis van alle langere Prajnaparamita soetra's. Omdat het een combinatie is van inzicht in de werkelijke natuur van het bestaan samen met bekwame methodes van mededogen, is het onmisbaar voor diegenen die volledige verlichting willen bereiken. Deze cursus zal het mondelinge commentaar volgen zoals dat oorspronkelijk werd gegeven door Geshe Kelsang Gyatso, in het Manjushri Institute te Engeland. Het zal ook een methode inhouden voor de visualisatie van „de Grote Moeder“, Prajnaparamita zelf.

JON LANDAW die al eerder met veel succes heeft lesgegeven in het Maitreya Instituut, is Amerikaan van geboorte en hoofdredakteur van Wisdom Publications en heeft vele boeken over het boeddhisme geschreven, bewerkt en uitgegeven. Op heldere en boeiende wijze weet hij ons hierin wegwijs te maken.

Kosten: F 100,- incl. lunch en dranken.

Aanvang: zaterdagochtend 10 uur, zaal open 9.30 uur.

Plaats: De Kosmos Prins Hendrikkade 142 Amsterdam.

Aanmelding: Aan de balie van de Kosmos of telefonisch: 04184 - 755

13 en 20 april

in „Stiltepunt“ Korte Houtstraat 20b
Den Haag Telefoon: 070 - 649377

„THE ESSENCE OF WISDOM“

door: JON LANDAW

Onder de titel „The essence of wisdom“ zal Jon op woensdagavond 13 april en 20 april lezingen geven over hetzelfde onderwerp als hierboven beschreven.

De lezingen beginnen om 20.15 uur.

22 t/m 24 april

In „Groenhoven“ te Bruchem:

„DE TWAALF ONDERLING
AFHANKELIJKE SCHAKELS VAN HET
LEVENSRAD“

door: JON LANDAW

Het levensrad of de 12 onderling afhankelijke schakels geven ons een precies beeld hoe de mens, zonder zich hiervan bewust te zijn, zichzelf veroordeelt tot een zich steeds weer herhalend onbevredigend bestaan. Een begrip van deze schakels kan



een weg zijn die ons hieruit leidt. Een weg naar bevrijding. Dwarsdoor ons lijden heen is er een open ruimte, waarin mededogen en liefde vrij spel kan hebben.

Kosten: F 85,- incl. vegetarische maaltijden, excl. overnachtingen.

Aanvang: vrijdagavond 20.00 uur, zaal open 18.00 uur maaltijd mogelijk.

Plaats: Groenhoven Dorpsstraat 6 Bruchem (bij Zaltbommel)

Aanmelding: Telefonisch: 04184 - 755

14 en 15 mei

in de „Kosmos“ te Amsterdam

„BOEDDHISME / CHRISTENDOM“

Overeenkomsten tussen Mis en Puja, Drie-eenheid van Vader, Zoon en Heilige Geest en de 3 kayas of lichamen van een Boeddha.

door:

DOM THOLENS en THUBTEN TSEPHEL (HANS VAN DE BOGAERT)

Dom Tholens is ex - abt van het R-K klooster „Slangenburg“ en verdiept zich al jarenlang in Oosterse wijsheid en meditatie. Thubten Tséphel is een Nederlandse monnik in de Tibetaans boeddhistische traditie die zojuist terugkeerde uit India waar hij in Dharamsala vijf jaar studeerde en mediteerde aan de voeten van de grote Tibetaanse Lama's. Samen zullen zij hun licht laten schijnen over de overeenkomsten tussen het Christendom en het boeddhisme in de vorm van lezingen, discussies en meditaties.

Kosten: F 75,-

Aanvang: zaterdagochtend 10.00 uur, zaal open 9.30 uur.

Plaats: De Kosmos Prins Hendrikkade 142 Amsterdam.

Aanmelding: Aan de balie van de Kosmos of telefonisch: 04184 - 755.



22 juli t/m 7 augustus

in „Groenhoven“ te Bruchem

7e NEDERLANDSE MEDITATIEKURSUS“

door: **MARCEL BERTELS**

het onderwerp van deze meditatiekursus zal zijn de „**LAM - RIM, DE LESSEN VAN HET Geleidelijke Pad naar Verlichting**, zoals dat werd samengesteld door de grote Yogi Lama Tzong Khapa, de stichter van de Gelukpaschool van het Tibetaans boeddhisme. Deze lessen vormen de basis van het Mahayana boeddhisme en worden o.a. onderwezen in alle vier scholen van het Tibetaans boeddhisme. Deze cursus legt de basis voor het ontvangen van tantrische initiaties omdat een intensieve Lam-Rim studie daarvoor is vereist.

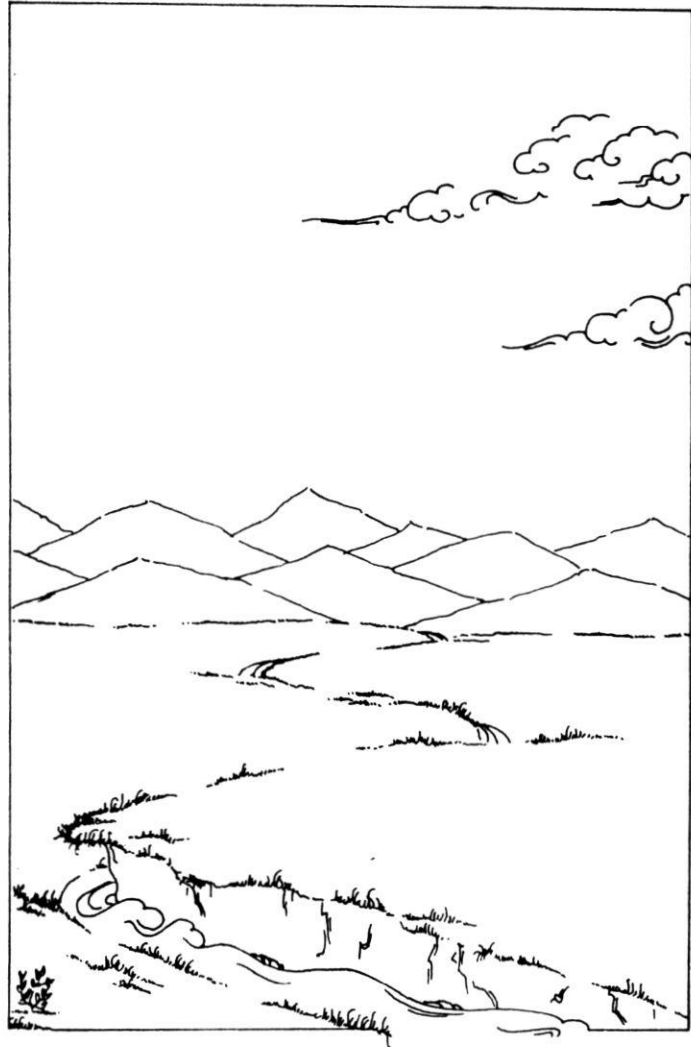
Marcel Bertels definieert meditatie als: „het actief volgen van het proces van de eigen psyche“.

Dat betekent een blik werpen in je eigen geest, waardoor je beseft in hoeverre die je doen en laten beheerst. Geen accepteren van dogma's, maar de mogelijkheid om via beproefde Tibetaans boeddhistische meditatie-technieken grondig de aard en werking van je eigen geest te onderzoeken. Mediteren wordt actief als het wordt geïntegreerd in het dagelijks leven, als de technieken die je leert op ieder moment en in elke situatie kunnen worden toegepast. Actief het proces van je eigen geest volgen is natuurlijk ook: beginnen met het verzamelen van kennis, door met een open oor en hart te luisteren, dan hierop te mediteren en daarna praktisch te werken met de conclusies die je daaruit zelf hebt getrokken. Er zullen verschillende meditatie-technieken worden geleerd.

Marcel Bertels werd in 1974 tot monnik gewijd door Ling Rinpochee, de senior tutor van Z.H. de Dalai Lama. Hij woont, werkt en studeert in Nepal o.l.v. Lama Thubten Yeshe en Lama Thubten Zopa Rinpochee. De lessen en meditaties zullen in het **NEDERLANDS** worden gegeven.

Om zo effectief mogelijk te kunnen werken en mediteren tijdens de cursus die het karakter draagt van een retraite, zullen de deelnemers de volgende acties nalaten:

1. het doden of schade toebrengen aan levende wezens.
2. stelen.
3. liegen.
4. sexueel contact.
5. het gebruik van verdovende of bedwelvende middelen incl. alcohol en tabak.



Kosten: Bij een minimale deelname van 20 personen bedraagt het kursusgeld F 375,- per persoon. F 300,- voor studenten, echtparen en mensen met een minimuminkomen. De lessen zijn gratis. De kosten worden betaald voor: reispeld en verblijfkosten van de leraren, de maaltijden, het cursusboek en de organisatie.

Aanvang: vrijdagavond 22 juli 20.00 uur.

Plaats: Groenhoven Dorpsstraat 6 Bruchem (bij Zaltbommel)

Aanmelding: Schriftelijke aanmelding verplicht. Inlichtingen 04184 - 755 de heer Kool.

Voor de cursussen die in „Groenhoven“, het centrum van het Maitreya Instituut Dorpsstraat 6 te Bruchem worden gehouden is het mogelijk om te overnachten.

De kosten zijn F 15,- per persoon per nacht voor een bed in 2 of 3 persoons kamers en F 7,50 voor een slaapplek op een matras in de meditatieruimte, in welk geval men zelf een slaapzak dient mee te brengen. Ook kan worden overnacht in een eigen tent voor F 5,- per dag. Voor week-ends die in de „Kosmos“ worden gehouden dient men zelf zijn overnachting te regelen.