

In aanraking met Boeddha

**begrippen in het boeddhisme
verklaard
vanuit het Kunchab Magazine**

Kunchab Magazine (Instituut Yeunten Ling, Huy, België)

Edities:

1990 nr.18 april; 1990 nr.20 september; 1992 nr.24 januari; 1993 nr.29 september; 1994 nr.32 september;
1996 nr.1 januari; 1996 nr.2 maart; 1996 nr.4 november; 1997 nr.2 maart; 1997 nr.3 juli; 1997 nr.4
november; 1998 nr.1 februari; 1998 nr.3 augustus; 1998 nr.4 november; 1999 nr.1 februari; 1999 nr.2 mei;
2000 nr.1 februari; 2000 nr.4 november; 2001 nr.1 februari; 2001 nr.2 mei; 2001 nr.3 augustus; 2001 nr.4
november.

A

De letter A betekent: het niet-geborene, het ongeschapene. De A symboliseert de basis van alles wat bestaat.

Amitabha

Om ons op de dood voor te bereiden is het behulpzaam een band te ontwikkelen met Boeddha Amitabha, de boeddha van het eindeloze licht. Dit kan door het reciteren van zijn mantra. Tevens kunnen we alle personen die zijn gestorven herdenken.

Antwerpen

Aan de basis van de huidige activiteiten in de instituten te Huy, Schoten, en Brussel ligt het centrum te Antwerpen. Lama Ogyen startte daar in 1975.

Arahat

De "overwinnaar van de vijand", degene die de storende invloeden (de vijand) heeft weten te overwinnen. De arahat is de ideale realisatie volgens de 'onderrichtingen van de Boeddha' (zie aldaar) in de eerste cyclus.

Asoka

Asoka, ook wel eens "de grote keizer" genoemd, leefde 200 jaar na het heengaan van de Boeddha. Hij heeft een belangrijke rol gespeeld in de verspreiding van het boeddhisme (zie aldaar).

Avalokiteshvara

De Boeddha van Mededogen. Zie ook bij: *Dalai Lama*.

Bardo

De 'tussenliggende periode' die optreedt na het ogenblik van sterven.
Zie ook: *Karling shidro*.

Bestaan in onderlinge afhankelijkheid

Zie bij: *Interrelatie*.

Bhikhu

Monnik.

Bodhicitta-gedachte

Dit is de drang naar het bereiken van de verlichting, ten einde daarna alle levende wezens te bevrijden van lijden (zie ook bij: *Mahayana*).

De 'relatieve bodhicitta' betekent liefde en mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens. De 'absolutie bodhicitta' betekent het begrijpen van de leegte van alle fenomenen en van onze geest.

Bodhisattva-ideaal

Het bodhisattva-ideaal betreft de dynamische verhouding tussen "nirvana", de volle persoonlijke verlichting en "samsara", de fenomenale wereld. Dankzij de gelofte van terug te keren naar het aardse "totdat het kleinste grassprietje de verlichting heeft bereikt" wordt het gevaar van een strikte oriëntatie op de eigen situatie vermeden.

Boeddha

Boeddha Sakyamoeni werd onder de naam Siddharta Gautama geboren rond 560 voor onze tijdsrekening. Hij ondernam een grondig onderzoek naar de oorsprong van alle lijden, kenmerkend voor het menselijk bestaan, en naar de middelen om zich ervan te bevrijden. Op het einde van die zoektocht bereikt hij de Verlichting.

Hij ontwikkelt liefde en mededogen voor alle levende wezens. Deze liefde brengt hem ertoe onderricht te geven over de meditatiepraktijk, aangepast aan het begripsvermogen van elk individu in gelijk welk tijdperk.

De methode die de Boeddha aanleert berust op de kennis van de “vier edele waarheden”: de waarheid van het lijden, de waarheid van de oorsprong van het lijden, de waarheid van het stopzetten van het lijden, en de waarheid van de weg die daartoe leidt. De praktijk van de deugdzaamde daden samen met inzicht in de filosofie van het boeddhisme en verbonden met de meditatie voeren naar bevrijding van het lijden, wat de Verlichting wordt genoemd.

Boeddha onderwees zijn leer tot aan zijn dood op 81-jarige leeftijd. Boeddha is ook het archetype zelf van de verlichte geest die in ieder levend wezen potentieel aanwezig is. De basis van het boeddhisme is dus de historisch te situeren ervaring van dit verlichte wezen.

Zie ook bij: pelgrimsplaatsen.

Boeddhanatuur

Tathagatagarbha of Boeddhanatuur of de “natuur van de geest” wordt de “basis van alles” genoemd. De basis of het fundament van samsara en nirvana (voor beide: zie aldaar). Het is “sinds beginloze tijden” aanwezig. Vanwege zijn aanwezigheid kunnen alle levende wezens het nirvana bereiken. De natuur van Tathagatagarbha is helderheid. Haar essentie is leegte. De niet-herkenning van de leegte op zich veroorzaakt de gehechtheid aan een “ik”, een “mijn”. En de niet-herkenning van de natuurlijke helderheid veroorzaakt de gehechtheid aan de “andere”, dat wat verschillend is van het “ik”. Deze dualistische opsplitsing of visie wordt niet onderkend en doet op haar beurt het karma (zie aldaar) ontstaan en de storende emoties (zie aldaar): verlangen/gehechtheid, afkeer, en mentale duisternis.

Het niet-herkennen, wat in feite neerkomt op mentale duisternis, verwekt gehechtheid aan het “ik” en afkeer ten overstaan van wat verschilt van dat “ik”. Hierdoor verkeren wij in de illusie van samsara. De illusie bestaat er slechts in dat Tathagatagarbha, de natuur van de geest, niet wordt herkend. Er is niets op zichzelf bestaand dat sluiers verwekt of niet-herkenning meebrengt. De illusie is niet een fenomeen dat gescheiden van de Boeddhanatuur zou bestaan. Zij betekent slechts het niet-herkennen van deze natuur. En men kan dus beweren dat de sluiers geen begin hebben gekend. De uitdrukking “sinds beginloze tijden” moet men dus zo verstaan dat er sinds beginloze tijden geen illusie bestaat. Bovendien, om over de illusie van samsara op een bepaald tijdstip te kunnen spreken, moet die periode een begin hebben, dat wil zeggen dat de illusie zich op een welbepaald moment zou hebben vertoond. Dit is echter onmogelijk, want de essentie van Tathagatagarbha is op zichzelf zuiver of puur van nature en kan dus niet worden besmet. Er is dus geen illusie die op een bepaald moment zou optreden.

Samsara is de toestand waarin men onder invloed van de illusies is. Nirvana is de toestand waarin men van deze illusies is bevrijd. De aanwezigheid of afwezigheid van illusies betekent het enige verschil tussen deze twee toestanden. Het onderscheid wordt énkél bepaald door het feit of Tathagatagarbha, de ultieme zijnswijze, al of niet herkend wordt. Men kan dus niet beweren dat samsara van nirvana gescheiden is. Samsara is de bewustzijnstoestand van wie Tathagatagarbha niet gerealiseerd heeft, terwijl nirvana de bewustzijnstoestand is van wie hem wél heeft gerealiseerd.

De drie verschijningsvormen “verlangen/gehechtheid, afkeer, en mentale duisternis” worden de “drie giften” genoemd. Zij liggen aan de basis van een hele waaier andere storende emoties, die ons ertoe brengen deugdzaam of ondeugdzaam karma op te stapelen met lichaam, spraak en geest. Onze fundamentele neigingen worden hoe langer hoe steviger en versluieren onze Boeddhanatuur, waardoor we worden verhinderd haar te realiseren.

We moeten de wijsheid van het luisteren, het overdenken, en het mediteren, gebruiken om ons zo te bevrijden van de sluiers en dualistische visie en de natuur van onze geest (Tathagatagarbha) te herkennen. Dit brengt de volledige bevrijding, ook Boeddha staat of nirvana genoemd.

Drie mogelijke niveaus voor het individu zijn:

- de basis of het onzuivere niveau,
- de weg, die uit zuivere en onzuivere niveaus bestaat,
- de vrucht, de staat van perfecte zuiverheid.

Afhankelijk van de mate waarin men bevrijd is van de sluiers (van het karma en van de storende emoties) bevindt men zich op een van deze drie niveaus.

Boeddhastaat

Nirvana. Zie ook bij: *Boeddhanatuur*.

Boeddhisme

Op de vraag of het boeddhisme een religie of een filosofie is, antwoordde Lama Karta als volgt:

“Beide. Hier in het Westen zijn religie en filosofie in de loop der tijden zelfs opposanten geworden. In het boeddhisme is dat niet het geval: wie spreekt over religie, spreekt over liefde en mededogen, en wie over filosofie spreekt, heeft het over de perfecte kennis die ook wijsheid genoemd wordt. ... In het boeddhisme stelt men dat wijsheid en mededogen onlosmakelijk verbonden zijn. ... Wijsheid zal zich slechts maximaal kunnen ontplooiën wanneer zij verrijkt wordt door mededogen. Daarom heeft men een goed hart (religie) én de helderheid van geest (filosofie) nodig”.

Het boeddhisme verschijnt voor het eerst in India in de vijfde eeuw voor onze jaarrekening. Vanaf de derde eeuw ontwikkelt het zich snel onder invloed van keizer Ashoka (zie aldaar), de enige vorst in India die erin slaagt dit gigantische gebied tot een politieke eenheid te brengen. Pas vanaf deze periode verschaffen de literaire en archeologische documenten ons inzicht in de geschiedenis van het boeddhisme. Vanaf dan maakt de boeddhistische gemeenschap een veelzijdige, soms zelfs verdeelde indruk, zowel wat betreft de organisatie van de gemeenschap als de interpretatie van de leer. Achttien scholen beroepen zich in die tijd op de leer van de Boeddha. Vandaag blijft hiervan nog één school over. Het bestaan van die verscheidenheid kan worden verklaard door het feit dat het boeddhisme is gebaseerd op individuele ervaring en niet op een geopenbaarde leer van goddelijke oorsprong. Daardoor heeft het boeddhisme nooit een centrale, regulerende autoriteit gekend. Verder had het regionale karakter een bijzondere impact: de verspreiding van de leer naar andere gebieden vond plaats in een tijd waarin de communicatiemiddelen minder ontwikkeld waren in vergelijking met heden. Nog fundamenteler is dat het boeddhisme erkent dat een deel van de leer valt onder “het onzegbare”. De eerste boeddhistische gemeenschappen werden geconfronteerd met aanvallen of nieuwsgierigheid en zagen zich gedwongen om die stilte te verantwoorden of op te vullen.

In het boeddhisme wordt de nadruk gelegd op “kijken, weten, begrijpen”, eerder dan op geloof. Elk van de drie etappes zorgt voor een specifieke vorm van wijsheid (zie ook bij: methode).

Het boeddhisme leert ons:

- Alles wat samengesteld is valt uit elkaar.
- Alles wat onzuiver is, onder invloed van storende emoties, geeft aanleiding tot lijden.
- Alle fenomenen zijn onderling afhankelijk en uit zichzelf leeg.
- De overkant van het lijden, wat “nirvana” wordt genoemd, staat voor vrede in de geest en bevrijding van alle illusies.

Het boeddhisme gaat ervan uit dat de materie, het lichaam, en de fenomenen voor alles voorbijgaande projecties van de geest zijn. De geest, op zijn beurt, wordt in het boeddhisme gedefinieerd als doorzichtigheid, luciditeit, dynamische leegte.

Het uiteindelijke doel van het boeddhisme is alle levende wezens, zonder uitzondering, te bevrijden van het lijden dat inherent aan het bestaan is. Dat is wat men de bevrijding noemt. Om dit resultaat te bereiken moet men de verlichtingsgeest ontwikkelen, dat wil zeggen: liefde en mededogen voor alle wezens.

De handelwijze die het boeddhisme voorstelt is gebaseerd op het niet-gehecht zijn. De “Vierde Edele Waarheid” beschrijft de “juiste” weg: het juiste begrip, de juiste gedachte, het juiste woord,

de juiste handeling, de juiste bestaansmiddelen, de juiste inspanning, het juiste bewustzijn, en de juiste aandacht of meditatie. De juistheid waarover het hier gaat is deze van de “weg van het midden”, de manier van handelen als gevolg van een “niet-zelf”.

Boeddhist

Als boeddhist willen wij onze verantwoordelijkheden in de maatschappij opnemen en dat doen we door er naar te streven het overwicht van onverschilligheid en de middelmatigheid, de tirannie van de roes en de haast, te vervangen door het ontdekken van een vreugdevolle kracht, als gevolg van de appreciatie van de nabijheid en het bestaan van anderen, dankzij de realisatie van de natuur van de geest en de kracht van het geduld.

Boeddhistische tradities

Verschillende tradities worden onderscheiden: de school van de Ouderen, het Theravada of Hinayana, die van het Mahayana of “grote voertuig”, en die van het Vajrayana of “diamanten voertuig”, de “diamanten weg”, waartoe het Tibetaans boeddhisme behoort. Zie ook bij elk van de genoemde tradities, en bij: onderrichtingen van de Boeddha.

Brussel

Het Instituut Yeunten Ling heeft sedert 1991 zijn activiteiten uitgebreid naar Brussel. Een ruime flat in de gemeente Ouderghem bood de gelegenheid om elke woensdag samen te komen en te mediteren of om zich te documenteren over het boeddhisme en Tibet. Op een andere plaats werd regelmatig onderricht verzorgd door de lama's. Inmiddels is de nieuwe tempel in het pand aan de Olmstraat gereed. Het centrum heeft als naam gekregen: Nalanda Instituut.

Chantab

Monnikspij.

Chörten

Stoepe (zie aldaar).

Dalai Lama

De huidige, veertiende Dalai Lama, spiritueel en wereldlijk leider van Tibet, werd geboren op 6 juli 1935 in het Tibetaanse Amdo. Op driejarige leeftijd werd hij erkend als de reïncarnatie van zijn dertien voorgangers, van wie de eerste is geboren in 1351. Op 22 februari 1940 besteeg hij de leeuwentroon in de Potala. Hij kreeg daarbij de namen: Ngawang Losang Tenzin Gyatso. Sinds 1959 staat hij aan het hoofd van de regering in ballingschap in Dharamsala in India. Wereldwijd is hij bekend als een groot spiritueel leraar en onvermoeibaar voorvechter van wereldvrede. Voor boeddhisten is hij de incarnatie van Tchenrezig, het symbool van mededogen voor alle wezens. De Dalai Lama belichaamt niet alleen de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, maar ook Manjushri (zie aldaar), de Boeddha van Wijsheid, en Vajrapani (zie aldaar), de toornige Boeddha van de Geheime Weg. De boodschap van de Dalai Lama wordt samengevat door het aspect van universele verantwoordelijkheid: liefde en mededogen voor alle wezens ontwikkelen. In 1989 ontving hij (daarom) de Nobelprijs van de vrede. Hij introduceert zichzelf als een ‘eenvoudige boeddhistische monnik’. De Dalai Lama bezocht het centrum te Huy in april 1990, juni 1994, en in mei 1999.

De titel 'Dalai Lama' werd toegekend aan pas de derde opeenvolgende incarnatie. In 1570 stuurde de machtige Mongoolse leider Althan Khan een verzoek aan de grote meester van het Drepung klooster om hem te komen onderrichten, wat werd afgewezen omdat het verzoek niet nederig genoeg was gesteld. Na nog een verzoek en het sturen van vele kameelladingen geschenken reisde de Drepung Lama, zoals de Derde Dalai Lama werd genoemd, naar het Mongoolse hof, waar hij in 1578 arriveerde. Althan Khan vroeg hem allereerst zijn kunnen te tonen. Daarop blies de Drepung Lama op een schelp. De klanken die hij voortbracht deden de aarde

beven. Toen wees hij naar de rivier en stopte het water, zodat er een doorgang in de rivier ontstond. Althan Khan was overtuigd, viel voor de Drepung Lama op zijn knieën, en werd een toegewijd leerling. Omdat de zeven namen die zijn meester had hem teveel waren, verkoos Althan Khan de naam 'Gyatso' wat oceaan betekent, en noemde hem later 'Dalai Lama', omdat 'Dalai' het Mongoolse woord voor oceaan is. 'Lama' betekent leraar. Dalai is de titel van (vooral) de spiritueel gezagsdrager, een zeer eminente autoriteit van het boeddhisme, en van de wereldlijke leider, het regeringshoofd, van Tibet. Deze titel werd later, met terugwerkende kracht, toegekend aan ook de eerdere incarnaties. De Vijfde Dalai Lama was de eerste Dalai Lama die werkelijk politieke macht ging uitoefenen. De Mongoolse leider Gushri Khan was in 1638 naar Tibet gereisd om religieus onderricht van de Vijfde Dalai Lama te ontvangen. In 1642 gaf Gushri Khan de Dalai Lama de hoogste autoriteit over Tibet van Tachien-lu in het oosten tot de grens met Ladakh in het westen. Er werd een nieuwe centrale regering gesticht en de Vijfde Dalai Lama verklaarde Lhasa tot hoofdstad van Tibet. Op de ruïnes van het paleis van de 33^{ste} koning Song-Tsen-Gampo begon hij met de bouw van het Potala-paleis.

Dewatchen

"Het zuivere veld van gelukzaligheid". Zie ook: *Powa*.

Dharmakaya

Zie bij: *Kaya*.

Dharma-praktijk

De tekst "De drie noodzakelijkheden op het pad" geeft een aantal praktische richtlijnen aan de beoefenaars van de praktijk. Wat dient men te weten wanneer men zich op het pad van het boeddhisme begeeft? De drie noodzakelijkheden zijn de volgende: zich op krachtige wijze afwenden van de mondaine aspecten van samsara (zie aldaar), een altruïstische houding ontwikkelen, en een perfecte visie op de realiteit hebben.

De vergelijking tussen de wereld van mens en dier illustreert duidelijk het kostbaar karakter van het rijkelijk voorziene mensenleven. Door zich bewust te worden van deze kans zal de beoefenaar van het boeddhisme ertoe besluiten dat hij dit leven niet mag verknoeien (en zich, bij gevolg, zetten aan de dharma-praktijk).

Niets hier op aarde staat vast, niets is concreet, alles vergaat, het is een voortdurend vloeien en stromen. We zien die onuitputtelijke verandering en vergankelijkheid ook op het individuele vlak. Er schijnt geen eind te komen aan de gedachten en emoties die in onze geest kunnen opkomen. Emoties als hartstocht, agressie, domheid, trots, jaloezie, en hebzucht, die voortdurend in onze geest de kop op steken. Geen van die emoties kan uiteindelijk als werkelijk worden aangemerkt. Omdat geen van die gedachten, emoties of omstandigheden in en op zichzelf werkelijk zijn, kunnen we ermee werken. Door de dharma te beoefenen kunnen we de wijze waarop we de dingen ervaren veranderen. Omdat ze geen uiteindelijke werkelijkheid bezitten, is er geen enkele reden waarom we ons erdoor zouden laten beheersen. Door de dharma te beoefenen kunnen we greep krijgen op onze eigen ervaringen en daar ons voordeel mee doen. Het verleent ons een breder perspectief, waardoor we niet meer zo vast zitten aan dit leven, deze werkelijkheid, dit fysieke lichaam, dit zelf.

De beoefening van de dharma is alleen zinvol als daardoor een belangrijke transformatie in de beoefenaar wordt teweeggebracht. Zolang de beoefenaar in wezen onberoerd blijft kan de dharma niet meer dan een troost, een afleiding, een fascinatie, of een obsessie zijn.

Drie bronnen

Dit betreft een methode die staat beschreven in de tantra's, die is bedoeld om de uiteindelijke natuur van onze geest te realiseren. De eerste bron is de Lama, de bron van alle zegeningen. De tweede is de Yidam (zie aldaar), de bron van de verwezenlijkingen (Siddhi's), en de derde zijn de Dharmapala's, de bron van activiteiten. Onze geest slaagt er niet in - om op eigen kracht - zijn eigen

wijsheid te realiseren. Dit komt door de (tegen)kracht van de fundamentele tendensen van onze geest, ons *karma* (zie aldaar), en onze emoties. Daarom zijn wij aangewezen op hulp van buitenaf, zoals de methode van De Drie Bronnen. Wij moeten in contact komen met iemand die zeer bekwaam is om ons advies te geven en om ons te leiden. We hebben eveneens behoefte aan vrienden, mensen die ons helpen. We kunnen de Lama beschouwen als de gids, de Yidams als de vrienden, en de dharmapala's als de werkers. De Drie Bronnen zullen ons helpen alle sporen van negativiteit volledig weg te wissen.

Drie juwelen

De Boeddha, de Dharma, en de Sangha. De Drie Juwelen en de *Drie Bronnen* (zie aldaar) zijn van dezelfde natuur en zijn in die zin niet verschillend. Wanneer je de weg van de Sutrayana volgt, neem je toevlucht in de Drie Juwelen. Wanneer je het pad van de Tantrayana volgt, gebruik je de methodes die men de Drie Bronnen noemt. Wanneer je op tantrisch niveau *toevlucht* (zie aldaar) neemt, neem je toevlucht in de Drie Bronnen en in de Drie Juwelen.

Gedrag

Belangrijk is zich te richten naar betekenisvolle, weldadige, en positieve zaken en dat te doen vanuit een zeker vertrouwen.

De ervaring leert dat we, wanneer we iets zinvol in ons leven willen realiseren, onderweg wel obstakels ontmoeten. Als we weten waar we naar toe willen, zetten we evenwel toch door.

Het draait om het actualiseren van de diepere betekenis van het leven.

Geest

Het Tibetaanse woord dat wordt gebruikt om elk levend wezen, dus ook mens en dier, aan te duiden, is: sem-tjen: wie over een geest beschikt of een bewustzijn.

De ziel zoals gedefinieerd in het Westen (geschapen, individueel, en onsterfelijk) heeft geen equivalent in het Tibetaans boeddhisme noch in het boeddhisme in het algemeen. In plaats van een vaste entiteit die men "ziel" zou kunnen noemen voor waar aan te nemen, zal het boeddhisme over de geest spreken en deze beschrijven als een continuüm van bewustzijn, een ondeelbare eenheid waarvan de essentie leeg is, de aard helderheid, en de werkwijze onbelemmerdheid.

Het idee dat de geest een eigenschap zou zijn die ontspringt aan het lichaam is onjuist voor boeddhisten. Immers, de geest of het bewustzijn is niet materieel van aard en kan dus op generlei wijze een zelfde oorsprong hebben als het materiële lichaam. Daarom stellen boeddhisten, wanneer ze het over de geest hebben, dat er geen geboorte en geen oorzaak zijn, maar spreken ze veeleer over een continuüm van bewustzijn – hier wordt het beeld van een stroom gebruikt – dat het lichaam "innerveert" waarmee het voor de duur van het leven verbonden is.

Er bewust van zijn dat alle fenomenen projecties van de geest zijn, en in alles wat bestaat het netwerk van relaties ontdekken waaruit het voortspuit, met andere woorden: een niet-dualistische kennis van de realiteit ontwikkelen, belet ons te vervallen in oordelen of daden die door angst, woede of discriminatie zijn beïnvloed. Als men de kenmerken van de werkelijkheid niet doorgrondt leeft men in de illusie dat alles echt bestaat. De natuur van de bestaande fenomenen doorgronden betekent bevrijd zijn van die illusie. We zullen nooit een perfecte vorm van geluk vinden door ons uitsluitend af te stemmen op wat van buiten komt. De uiterlijke wereld van de fenomenen brengt slijtage, vermoeidheid, met zich mee. Een juist begrip van de dingen leidt naar mededogen, liefde, en gelijkmoedigheid. Dit zijn de peilers van een rechtvaardige samenleving en een wereld van vrede. Zie ook bij: godheden.

Gega Lama

Gega Lama werkt overeenkomstig de Karma Gardri stijl binnen de kagyü-traditie van de Tibetaanse kunst. De fresco's in de (kleine) tempel van Yeunten Ling, het grote boeddhabeeld in de tuin achter het kasteel en in de stoepa, het beeld van Kaloe Rinpochee, de 25 in goud geschilderde thangkha's en een groot aantal van de doeken die zich in het centrum bevinden zijn zovele voorbeelden van de

perfectie en het grote meesterschap van zijn kunst. Hij is de auteur van het handboek 'Principles of Tibetan Art', een publicatie van ons instituut. Dit handboek geldt als belangrijkste referentiewerk op zijn terrein.

Geloften van ethisch gedrag, of de geloften van sodjong

Men legt de gelofte af zich te houden aan de vijf fundamenteën van ethisch gedrag: niet doden, niet stelen, zich seksueel niet misdragen, niet liegen, niets innemen dat dronken maakt of dat intoxicificeert. Deze geloften worden afgelegd voorafgaand aan bijvoorbeeld de praktijk van Nyoeng Nee (zie aldaar).

Gelong

Boeddhistische monnik.

Geloof

In het boeddhisme wordt de nadruk gelegd op 'luisteren, overdenken, en mediteren', ofwel 'kijken, weten, en begrijpen', eerder dan op geloof. Elk van de drie etappes zorgt voor een specifieke vorm van wijsheid. De kwestie is te evolueren van het ene naar het andere niveau. Zie ook bij: Boeddhisme.

Gelug-pa

Zie bij: vajrayana.

Godheden

In het Tibetaans boeddhisme verpersoonlijkt het begrip goddelijkheid verschillende zuivere delen van onze persoonlijkheden. Men staat ver af van de westerse gedachte van een wezen (een geest) dat zijn kunnen op de mens uitoefent.

De vier belangrijkste godheden van het vajrayana zijn: Mahakala, Manjoeshri, Sangyee Menla, en Tara (voor elk, zie aldaar). Elk heeft zijn eigen, specifieke betekenis. Bijbehorend: de praktijk, attributen, moedra's.

Hinayana

In dit eerste niveau binnen het boeddhisme, ook wel het "kleine voertuig" genoemd, is de praktijk geconcentreerd op de persoonlijke bevrijding. De beoefenaars leggen zich toe op het afstand doen van het wereldlijke en op het tot rust brengen van de emoties. Daarnaast bestuderen ze de onderlinge afhankelijkheid van alle fenomenen en basisdoctrines zoals de "vier edele waarheden" (zie bij: Boeddha). Zie ook bij: mahayana (het grote voertuig).

Huy

In 1983 werd het domein van het kasteel Fond L'Eveque in Huy gekozen als retraitecentrum. Daar waar 750 jaar geleden Saint Jean l'Agneau heeft geleefd, een eenvoudige herder die later aartsbisschop van Luik is geworden, staat nu het geheel van gebouwen en bouwwerken van het Tibetaans Instituut Yeunten Ling. Het gebouw met de tempelzaal waar de teachings plaatsvinden heeft als naam gekregen: Tcheupel Ling.

Initiatie

De initiatie is een ritueel dat de genade en zegening van de desbetreffende godheid doorgeeft of overdraagt en bovendien de toestemming verleent de meditatie van deze godheid te beoefenen. Een initiatie gaat gewoonlijk gepaard met de belofte van de leerling ook de overeenstemmende praktijk te beoefenen, maar de initiatie kan ook enkel als een zegen worden ontvangen. Zie ook: loeng.

Interrelatie

Interrelatie is een essentieel begrip in het boeddhisme. Alle fenomenen (een persoon, een zintuiglijk object, een situatie) zijn het gevolg van een interactie tussen vele aanleidingen en oorzaken, die op hun beurt weer zijn ontstaan uit eerdere oorzaken, en zo voort. Er is dus niets wat op zichzelf bestaat. Deze interrelatie van alle verschijnselen, ook wel “bestaan in onderlinge afhankelijkheid” genoemd, kunnen we in analytische meditatie doorgronden. Door een volledig inzicht hierin ervaren we dat vorm leegte is en leegte vorm. Karma hangt nauw samen met de interrelaties van de verschijnselen en van ons ik. Zie ook bij: karma.

Kadam

Zie bij: vajrayana.

Kagyü

Zie bij: vajrayana.

Kaloe Rinpochee

Karmapa en Kaloe Rinpochee gaven Lama Ogyen de verantwoordelijkheid voor de activiteiten in België. Lama Karta werd later aangezocht ter ondersteuning van Lama Ogyen. Kaloe Rinpochee bezocht het centrum te Huy in 1982, 1984, en in 1987.

Kangyur

De ‘Vertaalde Woorden van de Boeddha’. Zie ook bij: Tangyur.

Karling shidro

Rituelen voor de overledenen. Volgens de wens van Kaloe Rinpochee organiseert Instituut Yeunten Ling gedurende een drietal dagen het bardoritueel in aanwezigheid van verschillende lama’s die in Europa resideren. Vooral het gebruik van alle traditionele muziekinstrumenten maakt deze dagen tot een uitzonderlijke belevenis. Het ritueel stelt ons in staat in contact te treden met de mandala van de toernige en de vredevolle godheden en ons voor te bereiden op de overgang naar het bardo, de tussenliggende periode die optreedt na het ogenblik van het sterven. Door aan deze poedja’s deel te nemen worden wij geholpen tijdens het bardo. We kunnen bovendien wensgebeden doen voor overleden personen, familieleden of kennissen.

Karma

De aaneenschakeling van oorzaak en gevolg, een wetmatigheid die alles beheerst en het bestaande structureert. Karma beschrijft het feit dat alle fenomenen slechts het resultaat zijn van een reeks oorzaken en gevolgen en interrelaties. Deze term suggereert tevens dat het geluk en het lijden dat wij kennen niet behoren tot de natuur van de fenomenen, maar zich evenmin zonder reden manifesteren.

Alles wat we denken, zeggen of doen – en vooral de motivatie ervan – laat indrukken na in de diepere lagen van ons bewustzijn. De motivatie van onze handelingen bepaalt voor een groot gedeelte hun gevolgen. Die indrukken zijn als zaaadjes, die, als de omstandigheden eenmaal gunstig zijn, vruchten afwerpen in de vorm van specifieke bewustzijnstoestanden van geluk of lijden en daarmee samenhangende ervaringen.

De manier waarop de wereld aan ons verschijnt en de ervaring die we ervan hebben, worden dus niet als een toeval beschouwd, maar als het resultaat van daden, woorden, en gedachten (in dit leven en) in onze vorige levens. Deze wet is onfeilbaar maar niet onontkoombaar. Een zuivering van negatief karma is mogelijk. Zie ook bij: Boedhanatuur; interrelatie.

Kaya

De drie lichamen van de Boeddha, de drie kaya's, zijn:

- nirmanakaya: het lichaam van de verschijning, het lichaam waarin een boeddha zich manifesteert, aangepast aan onze menselijke waarnemingen.
- sambhogakaya: het lichaam van gelukzaligheid, het "perfecte lichaam van gelukzaligheid" van een boeddha is de vorm van de verlichte geest zoals hij in de perfecte werelden verblijft. Alleen bodhisattva's kunnen deze subtiele manifestatie van verlichte wezens waarnemen.
- dharmakaya: het lichaam van de leegte van een boeddha is de ultieme uitgestrektheid van de uiteindelijke werkelijkheid van zijn totale verlichting. De betekenis van dit concept is moeilijk te realiseren door de sluiers van het karma (ziez aldard) en de illusies die ze bedekken en waarin we verloren zijn gelopen. Onze onwetendheid omtrent de uiteindelijke natuur van alle levende wezens kan worden gezien als de oorzaak van alle vormen van lijden die we kennen. Het komt er dus op aan te begrijpen dat de Dharmakaya de natuur van alle levende wezens is. Het is op deze wijze dat men werkelijk de staat van verlichting kan realiseren, dat wil zeggen zichzelf voorbij alle lijden plaatsen.

De theorie van de drie kaya's beschrijft het differentiëren naar de steeds subtieler wordende gradaties van de emanatie volgens de stadia van de spirituele ontwikkeling van de beoefenaar, vanaf zijn gewone toestand tot aan de volledige verlichting. Zo heeft de historische Boeddha, Sakyamoenie, in het emanatielichaam van een menselijke vorm geleefd (nirmanakaya).

Kunchab

Allesdoordringend

Lama

Leraar

Lama Karta

Ten gevolge van de beslissing van Kaloe Rinpochee en met de goedkeuring van de vier regenten van de Karmapa heeft Lama Karta de spirituele leiding van de instituten te Huy, te Schoten, en te Brussel op zich genomen. Hij is directeur van deze drie Tibetaanse instituten en geeft sinds vele jaren voordrachten in de Benelux, Frankrijk en Duitsland. Hij begeleidt persoonlijk vele mensen in hun dharma-praktijk. Sinds 1992 wordt Lama Karta bijgestaan door Lama Tashi Nyima en Lama Zeupa. Een artikel in Kunchab Magazine 2001 nr. 1 februari schetst de levensloop van Lama Karta. Het is een verkorte weergave van het interview met Lama Karta in het boek "Vanzelfsprekend, Tibetaans boeddhisme hier en nu" (een publikatie van Stichting Kunstboek, ISBN 90-5856-034-1).

Lama Ogyen

Lama Ogyen kwam in 1975 in Antwerpen aan op uitnodiging van enkele Europeanen die de wens uitgedrukt hadden het boeddhisme beter te leren kennen. Karmapa en Kaloe Rinpochee hadden hem de verantwoordelijkheid voor de activiteiten in België gegeven. Tot zijn dood in november 1990 heeft Lama Ogyen in België gewerkt.

Leegte

In de tweede en de derde cyclus van de 'onderrichtingen van de Boeddha' (zie aldard) heeft de Boeddha uiteengezet hoe een genuanceerde waarneming van de werkelijkheid mogelijk wordt door inzicht in de begrippen "leegte" en "bestaan in afhankelijkheid". De boeddhistische term "leegte" betekent dat niets op zichzelf bestaat. Een perfect voorbeeld van de interrelatie van alle fenomenen is de idee dat wijsheid op zichzelf niet volstaat. Zij moet gesteund worden door vaardige en intelligente middelen. Deze middelen betekenen niet veel indien ze zonder wijsheid worden toegepast.

Het begrip 'vaardige middelen' komt overeen met het mannelijke. Het begrip 'wijsheid' komt overeen met het vrouwelijke. In het mahayana wordt de nadruk gelegd op de onderlinge relatie. De verbinding van beide, wijsheid en methode, is belangrijk: het ene aspect wordt niet geïsoleerd van het andere; het ene veronderstelt meteen de aanwezigheid van het andere. Dankzij het begrip 'leegte' of 'interrelatie' worden de delen van een relatie even belangrijk en gelijkgeschakeld. Elk fenomeen bestaat dankzij een hele reeks van oorzaken, aanleidingen, samenstellende elementen, en interrelaties. De dialectiek waarbij iets bestaat dankzij de aanwezigheid van iets anders vormt de basis van het "grote voertuig" of mahayana.

Leegte realiseren betekent begrepen hebben dat alles vergankelijk is, in essentie niet is wat we in eerste instantie denken, gekleurd wordt door onze mentale fabricaties, dat fenomenen (verschijnselen) zich als gevolg van een samenloop van omstandigheden voordoen en in wezen van de natuur van leegte zijn. Leegte doorgronden wijst op een juist zicht op datgene wat zich aan ons voordoet.

Zie ook bij: interrelatie.

Lhagtong

Lhagtong volgt op shinee, als de tweede fase in meditatie. Lhagtong: helder, doordringend inzicht; een gradueel pad in de meditatie. Shinee verleent soepelheid aan de geest en elimineert mentale en fysieke starheid. Lhagtong wordt in de tweede fase bereikt wanneer de concentratie, als resultaat van de shinee-praktijk, door de ontwikkeling van het helder inzicht, tot de herkenning van de natuur van de geest (Mahamoedra; zie aldaar) en tot de bevrijding van elke vorm van lijden leidt.

Lodjong-praktijk

De training van de geest in zeven punten is een basisoefening, die de mediterende ertoe brengt de "geest van verlichting" te ontwikkelen: het altruïsme gesteund op liefde en mededogen voor alle levende wezens. Wanneer we dit leren kunnen we een openheid van geest creëren die ons ertoe brengt alle omstandigheden van het dagelijks leven als meditatiebasis en als innerlijke transformatie te gebruiken. Anders gezegd: alle omstandigheden van het leven kunnen worden gebruikt als een middel om inzicht en een hogere vorm van vrijheid te verwerven.

De lodjong-praktijk is een training van de geest waarbij de gewoonte wordt aangeleerd om zichzelf in de plaats te stellen van de andere, de moeilijkheden van de andere op zich te nemen, hem onze eigen vreugdes aan te bieden en onszelf niet zo vaak te beklagen. Door deze praktijk gaan we later spontaan op een dergelijke manier reageren en komen we steeds dichterbij de boeddhaastaat.

Loeng

De rituele toestemming om een bepaalde praktijk te beoefenen. Zie ook: initiatie.

Logo voor Kunchab Publicaties

Twee verklaringen gegeven door Gega Lama

1. Vanuit de immer aanwezige letter A, wat het niet-geborene betekent, het ongeschapene, straalt licht in alle richtingen zonder belemmering, zonder te ontstaan of te vergaan. Het primordiale geluid dat er uit voortkomt, doordringt alle universa en alle levende wezens.
2. De letter A symboliseert de basis van alles wat bestaat. Het witte blad stelt de deugdzaamere daden voor, die leiden naar het nirwana of de bevrijding, de zwarte kleur van de tekening stelt de negatieve daden voor, die de geest doen ronddolen in samsara of de bestaansvormen. De combinatie van de twee kleuren in de letter A komt overeen met de verlichte natuur, de enige basis waaruit deugdzaamere en ondeugdzaamere daden voortvloeien. Daaruit volgt dat de verlichte natuur alle fenomenen in samsara of nirwana doordringt.

Losar

Tibetaans nieuwjaar. Wegens basering op de maankalender vindt Losar plaats op een wisselende dag, in februari. Zowel op spiritueel als op mondain gebied is het Tibetaanse nieuwjaar een belangrijke periode in het leven van een boeddhist. Vanaf de laatste dagen van de wassende maan in februari tot de nieuwe maan die volgt, hetzij een periode van ongeveer een maand, vinden allerlei vieringen en praktijken plaats. De traditie zegt dat deze condities een waarborg zijn voor gunstige verbintenissen, gezondheid, geluk en rijkdom in het komende jaar. Eén van de rituelen is het sang-ritueel: zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed, en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers: ki ki so so lha gyal lo, hetgeen betekent: mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen.

Mahakala

Toornige beschermer. De zwarte Mahakala, een toornige godheid, is het symbool van de specifieke kracht die ons kan beschermen tegen de angsten in dit leven en alle volgende levens. In de loop van onze spirituele evolutie manifesteren zich bepaalde obstakels en deze hinderen onze vooruitgang. Zich verbinden met een beschermer van de wijsheid laat toe de obstakels uit de weg te ruimen. Aldus vormt dit een van de hoofdaspecten van de Vajrayana-weg. De witte Mahakala is de beschermer die een lang leven, macht rijkdom, roem, en eer verleent en ons behoudt voor ziekten. De 'beschermer die snel optreedt en alle wensen vervult'. Zie ook bij: godheden; Yidam.

Mahamoedra

Na het realiseren van Shinee (de mentale stabiliteit; zie aldaar) en vervolgens Lhagtong, (het doordringend inzicht; zie aldaar) volgt mahamoedra. Het betekent in het Sanskriet "grote stempel" of "groot symbool" en duidt op de ultieme staat van de spirituele voltooiing: de volmaakte realisatie van de geest, de volmaakte ontplooiing van de boeddhanatuur, de ontwaakte kwintessens inherent aan ieders geest. Mahamoedra refereert aan een systeem van meditaties op de natuur van de geest, behorend tot het mahayana-boeddhisme. De geest wordt bewust van zichzelf. We ervaren niet alleen gelukzaligheid, maar bovendien beseffen we dat alles zich afspeelt in de geest: geluk, lijden, bevrijding, etc. We herkennen de uitzonderlijke kwaliteiten van onze geest: leegte, helderheid, onbelemmerdheid. Mahamoedra leidt tot de realisatie van de verlichting, de volledige uitzuivering van alle illusies en alle hindernissen in de geest, evenals de volledige ontplooiing van alle kwaliteiten. Dit niveau verleent de hoogste mogelijkheid om voor anderen het goede te verwezenlijken.

Mahayana

Deze boeddhistische traditie wordt ook wel "het grote voertuig" genoemd. Het boeddhisme van het grote voertuig verschijnt in India bij het begin van onze jaartelling. Historisch werd het beschouwd als een latere ontwikkeling of een aanpassing van het originele onderricht van de Boeddha. Toch beschouwen de beoefenaars het mahayana als de ware essentie van de onderrichtingen van Boeddha Sakyamoenie. Het richt zich op de ontwikkeling van de bodhicitta-gedachte (zie aldaar), of de wens de verlichting te bereiken teneinde alle levende wezens te bevrijden. In het Verre Oosten ontwikkelt zich het idee van een onmiddellijke of plotse bevrijding. Mahayana steunt op de vooronderstellingen van de twee grote Indiase filosofische scholen: het madhyamika en het vijnavada.

In het grote voertuig, Mahayana, kijkt men verder dan de persoonlijke bevrijding, die het punt van oriëntatie is bij het kleine voertuig, Hinayana. Het gaat om een inzicht in de leegte van alle fenomenen, een groot mededogen, en het herkennen van de natuur van de verlichting (ook wel Boeddhistaat of Boeddhanatuur genoemd; zie aldaar) die inherent is aan elk levend wezen. Bij dit niveau van (dagelijkse) beoefening staan liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor andere wezens voorop. De mahayana-benadering legt de nadruk op onze pogingen om anderen, in welke

situatie ze ook mogen verkeren, zo goed mogelijk van dienst te zijn. Zie ook: Boeddhistische tradities.

Manjushri

Manjushri wordt gezien als de “vader van alle Boeddha’s” omdat hij wijsheid incarneert. Hij is het symbool van de aanwezigheid van de wijsheid van alle verlichte wezens. Wanneer die wijsheid zich ontwikkelt in de geest van de wezens, brengt ze hen uiteindelijk naar de staat van verlichting. Zijn meditatie bevordert het intellect, het begripsvermogen in het algemeen, en vooruitgang op het vlak van de studies in het bijzonder. Zie ook bij: Dalai Lama, en bij: godheden.

Mantra

Sacrale formule, geschreven in Sanskriet. ‘Mantra’, zelf een woord in Sanskriet, is samengesteld uit twee lettergrepen: ‘man’ betekent ‘geest’ en ‘tra’ betekent ‘verbeteren’. Anders geformuleerd: ‘het onzuivere in het zuivere transformeren’.

Een mantra wordt repetitief gereciteerd. Mantra’s zijn onlosmakelijk verbonden met een godheid (zie bij: godheden) en dragen diens natuur en kracht over. Bijvoorbeeld, de mantra van Tchenrezig: Om mani peme hoeng, vaak beschreven als de ‘Koning van de Mantra’s’. In de mantra ‘Om ah hoeng’ refereert ‘om’ naar het lichaam van de verlichte wezens, ‘ah’ naar de spraak, en ‘hoeng’ naar de geest. Sommigen beschouwen het reciteren van ‘Om ah hoeng’ als eigen aan de Nyingma-school en beweren dat wie de Kagyupa-school volgt ‘Karmapa kyenno’ dient te reciteren. Echter, voor alles moet men letten op de diepere betekenis van de mantra. Bij het uitspreken van ‘Benza’, horend tot de mantra ‘Benza Goeroe Pema Siddhi Hoeng’, de mantra van Goeroe Rinpoche, zuiveren we de sporen van negativiteit en verdrijven we alle sluiers die zijn voortgebracht door de afkeer. ‘Goeroe’ vernietigt de sporen van negativiteit en de sluiers die zijn voortgebracht door de hoogmoed. ‘Pema’ betreft deze die zijn voortgebracht door de gehechtheid. ‘Siddhi’ betreft deze die zijn voortgebracht door de jaloezheid. En ‘Hoeng’ houdt verband met deze die zijn voortgebracht door de emotionele staten. Na deze zuivering reciteren we de mantra ‘Om ah hoeng’. Hierin staat ‘om’ voor Nirmanakaya, ‘ah’ voor Sambhogakaya, en ‘hoeng’ staat voor Dharmakaya (voor vornoemde drie begrippen zie aldaar). Daarna reciteren we de mantra verder en bij het uitspreken van ‘Benza’ verkrijgen we de wijsheid gelijksoortig aan de spiegel, bij het uitspreken van ‘Goeroe’ de wijsheid van de gelijkmoedigheid, van ‘Pema’ de wijsheid van het onderscheidingsvermogen, van ‘Siddhi’ de allervullende wijsheid, en van ‘Hoeng’ de wijsheid van de Dharmadhatu. Daarna richten we ons naar een van de paleizen van de vijf Boeddhafamilies (de familie van de Vajra, van het Juweel, van de Lotus, van het Karma, en van de Verlichte Staat). Om de zegenrijke uitwerking van het reciteren van de mantra te omschrijven kunnen we zeggen dat de uitgestrektheid van het universum niet ruim genoeg is om het effect van één recitatie voor te stellen. Bovendien bestaan er heel veel mantra’s, genoeg om een boek van zeshonderd bladzijden te vullen. Het is onmogelijk een schatting te maken van alle zegenrijke effecten van al deze mantra’s samen. We moeten de mantra zien als de verkorte, gecondenseerde vorm van alles wat nobel en subliem is. Dat is de juiste manier van denken. Zo kan de kracht van het reciteren zich volledig ontwikkelen.

Het gebruik van mantra’s blijft niet beperkt tot het eenvoudig reciteren ervan. De mantra wordt geïntegreerd in een meditatie-praktijk waarbij degene die mediteert zichzelf volledig engageert door de handige en diepzinnige methodes van de Vajrayana toe te passen.

Marpa

Marpa de vertaler leefde in de 11^{de} eeuw en was tegelijkertijd landbouwer, student, en leraar. Hij wordt beschouwd als een der grootste wijzen uit de geschiedenis van het boeddhisme. De Indiase yogi Naropa was zijn leermeester in India, waar hij drie maal naar toe ging ten einde de leringen van de Boeddha naar Tibet te brengen. De yogi Milarepa (zie aldaar) was zijn voornaamste discipel.

Mededogen

Deze term wordt omschreven als “het verlangen om alle levende wezens te bevrijden van lijden en de oorzaken ervan”. Mahayana (zie bij: Boeddhistische tradities) spreekt over mededogen als het perfecte middel om de anderen te helpen. In het boeddhisme wordt sterk de nadruk gelegd op de inzet voor anderen. Mededogen is de betrokkenheid die men voelt voor de andere. Men noemt het zelfs de bron van het ware geluk. Mededogen en wijsheid (zie aldaar) zijn steeds onlosmakelijk met elkaar verbonden. Mededogen dat gevoed wordt door perfecte kennis zal zich in alle richtingen ontwikkelen.

Meditatie

Eén van de methodes van het boeddhisme (weleens de wetenschap van de geest genoemd) is de meditatie. Meditatie is een volwaardige, volgehouden praktijk van onderzoek en ervaringen waarbij men op basis van verschillende benaderingen (devotie, kritische reflectie, of yogische oefeningen) kennis opdoet over de natuur van de mens, de fenomenen en het universum. Zie ook: powa; Tibetaanse yoga; tonglen-meditatie; vipassana-meditatie.

Meditatief bewustzijn

Het “meditatief bewustzijn” wordt door de boeddhistische meesters omschreven als de ontwikkeling van een klaar en transparant begripsvermogen, dat vrij van conceptuele filters is en dat leidt naar gelijkmoedigheid en mededogen voor – zonder uitzondering - alle levende wezens.

Methode

De methode bestaat uit drie fasen:

- De eerste fase, het luisteren, brengt ons in contact met de onderrichtingen, de raadgevingen, en de verklaringen. Het is de fase waarin we ons openstellen.
- De tweede fase, het nadenken, bestaat uit het kritisch evalueren en onderzoeken.
- De derde fase, de meditatie, laat ons toe de conclusies van de twee vorige fasen te integreren in onze geest.

Iedere fase ontwikkelt een specifieke wijsheid: het luisteren brengt ons op de hoogte, het nadenken wist alle twijfels uit, en de meditatie leidt ons tot een volledige duidelijkheid over de aard van de fenomenen. Zo gaan wijsheid (zie aldaar) en methode noodzakelijkerwijze samen. Zie ook bij: boeddhisme.

Milarepa

Milarepa was een groot Tibetaans yogi en dichter die in de 11^{de} eeuw leefde. Hij is de auteur van de “Honderduizend mystieke gezangen” waarin hij de etappes van zijn spirituele vooruitgang uiteenzet. Deze teksten worden beschouwd als de parels van de mystieke boeddhistische literatuur. Milarepa bereikte de Boeddhastaat tijdens één enkel leven (zie voor “Boeddhastaat”: “Boeddhanatuur”). Hij staat aan de basis van de vier belangrijkste Kagyupa-tradities. Zie ook bij: vajrayana.

Moedra

Symbolisch (hand)gebaar, dat wordt gebruikt tijdens een poedja (zie aldaar).

Nangpee-yoga

Tibetaanse yoga (zie aldaar).

Naropa

Zie bij; vajrayana.

Natuur van de geest

Zie bij: Boeddhanatuur.

Ngeundro

De vier voorbereidende praktijken of beoefeningen. In het boek "De basispraktijken van het Tibetaans boeddhisme" geeft Kaloe Rinpochee (zie aldaar) uitgebreid onderricht over dit onderwerp. De vier voorbereidende beoefeningen zijn:

1. Prosternaties: de beoefening van toevlucht en neerbuigingen (samen) zuivert het lichaam en beschermt de geest tegen hoogmoed.
2. Dorjee Sempa: het reciteren van de mantra van Dorjee Sempa is een krachtige zuiveringspraktijk.
3. Offergave van de mandala: op mentale wijze wordt het hele universum geofferd. Door deze beoefening verwerft men verdienste en wijsheid.
4. Goeroe-yoga: deze oefening maakt een contact met de zegeningen van de leraar mogelijk.

Nidana

De twaalf schakels van het ontstaan in afhankelijkheid. Deze vormen de beschrijving van onze ervaring van de wereld. Ze vertegenwoordigen twaalf stadia van interrelaties en vormen de basis van de analyse van de geest en de waarnemingen volgens boeddhistische inzichten.

Nirmanakaya

Zie bij: kaya.

Nirvana

Het overstijgen van alle lijden, de beëindiging van geboorte in samsara, Boeddhastaat. Zie ook bij: Boeddhanatuur, samsara.

Nying-ma

Zie bij: vajrayana.

Nyoeng Nee

Nyoeng Nee is een praktijk van vasten en stilte, die is verbonden met het aspect van de elfhoofdige en duizendarmige Tchenrezig (zie aldaar), de verpersoonlijking van de Liefde en het Mededogen van alle Boeddha's. Deze praktijk omvat alle aspecten van de Dharma en bevat de essentie van de "Drie Voertuigen":

- het ethisch gedrag van het Hinayana, door het houden van de geloften, die men de Sadjong-geloften noemt. Deze Sadjong-geloften hernieuwen (So) de voorschriften voor de gedragingen van lichaam, spraak, en geest, die overtreden werden, en zuiveren (Djong) vroegere fouten en schadelijke daden. Wanneer deze geloften op een perfecte wijze in acht genomen worden, zelfs gedurende een zeer korte tijd, dan zijn ze de bron van enorme verdienste en dragen zij bij tot het vervolmaken van de paramita van het Ethisch Gedrag. Leken krijgen hier de kans om geloften te nemen die gewoonlijk voor nonnen en monniken zijn voorbehouden.
- De Geest van het Ontwaken van de Mahayana, door de meditatie over liefde en mededogen. Dit is de kern van de Nyoeng Nee praktijk.
- De handige en diepzinnige middelen van de Vajrayana: meditatie over de Tchenrezig-mandala, recitatie van de mantra, et cetera.

Deze praktijk is een goede hulp om de oorzaken van onze karmische tendensen uit de weg te ruimen. Zij verzekert ons een snelle evolutie op de weg naar de verlichting. Eén Nyoeng Nee duurt 48 uren: de praktijk begint de eerste dag om 6 uur 's morgens en eindigt de derde dag 's morgens om 7.30 uur. We houden ons aan de geloften van ethisch gedrag (zie aldaar), de geloften van sodjong, die de eerste dag aan het begin van de praktijk worden afgelegd. We bewaren de stilte en

vasten. Op de eerste dag is dit gedeeltelijk (Nye Nee)zoals: niet nodeloos spreken en niet meer eten na het middagmaal. De tweede dag leggen we dezelfde geloften af, maar nu verbinden we ons er bovendien toe in het geheel niet te eten, te drinken, of te spreken tot de daarop volgende dag bij zonsopgang. De personen die niet volledig kunnen vasten, mogen de tweede dag een maaltijd gebruiken op de middag, maar leggen de geloften dan, aan het begin van de tweede dag, dan ook niet af. Elke dag wordt driemaal het ritueel van Tchenrezig met de elf gezichten en duizend armen beoefend.

Onderrichtingen van de Boeddha

De Boeddha heeft drie cycli van onderrichtingen gegeven:

- De eerste cyclus heeft vooral betrekking op ethisch gedrag en discipline: houdingen, gewoonten die geen ingewikkelde overwegingen vragen. Discipline en ethisch gedrag kun je je eigen maken en verder ontwikkelen zonder je met uitgebreide redeneringen in te laten. Het komt er op aan de dingen te doen. De eerste onderrichtingen omvatten onder andere de “Vier Edele Waarheden” (zie aldaar) die tot een gedragscode leiden. In bijvoorbeeld Sri Lanka, Thailand, en Birma wordt hierop de nadruk gelegd. Wat moeten we doen en wat moeten we laten? De eerste cyclus kan worden samengevat in de leefregel: “Zorg er voor dat je niemand anders schaadt”. Dit verwijst naar het belang van ethisch gedrag. De nadruk ligt op de houding die je zou moeten aannemen en op de manier waarop je door het leven zou moeten gaan: een gedragscode om een zeker meesterschap over het lichaam te verkrijgen, waar het geestelijke aspect evengoed bij betrokken is. De ideale realisatie volgens de onderrichtingen in de eerste cyclus is wat men noemt de arahat: de overwinnaar van de vijand, degene die de storende invloeden (de vijand) heeft weten te overwinnen.
- De tweede cyclus van onderrichtingen: het mahayana. De leefregel die correspondeert met de tweede cyclus luidt als volgt: “Zorg er óók voor dat je alle andere levende wezens daadwerkelijk helpt”. In deze cyclus gaat er meer aandacht naar de motivatie, naar de manier waarop men een en ander bekijkt, en naar het waarom daarvan. De nadruk ligt op de innerlijke motivatie, de instelling die ons openstelt voor het welzijn van anderen; motivatie als vertrekpunt van de daden die worden gesteld of de verplichtingen die men op zich neemt. De bodhisattva (zie aldaar), het ideaal van de tweede cyclus, is iemand die volledig openstaat voor het welzijn van anderen, die zo altruïstisch ingesteld is dat er geen spoor van het zelf overblijft. Dat altruïsme kan zo ver gaan dat hij zelfs in staat is zijn eigen lichaamsdelen aan anderen te geven. Zo iemand stelt zich dus op een perfecte wijze open en verricht daden met de onvoorwaardelijke bedoeling anderen te helpen. Zie ook bij: leegte.
- De derde cyclus van de onderrichtingen van de Boeddha: de “geheime of diamanten weg”. Dit zijn de onderrichtingen die worden beoefend in vooral de landen rond het Himalaya gebergte, zoals Tibet of Mongolië. Ze worden daarom ook wel als Tibetaans boeddhisme betiteld.

Het doel van deze onderrichtingen van de Boeddha is ons methodes te verschaffen die ons in staat stellen onze fundamentele onwetendheid omtrent de “natuur van de geest” (zie bij: Boeddhanatuur) om te zetten in wijsheid. Of met andere woorden: onze dwalingen te verbeteren, de dwaling der illusies waarin we verloren zijn gelopen. De Dharma-onderrichtingen stellen ons in staat de uiteindelijke natuur van de geest in te zien. De uiteindelijke natuur van onze geest stemt overeen met de natuur van de volledige verlichting, welke de Dharmakaya is (zie bij: kaya). Indien we niet in onszelf de Dharmakaya hadden, zouden de onderrichtingen volkomen nutteloos zijn. Doordat we in onszelf de Boeddhanatuur (zie aldaar) hebben, zijn de onderrichtingen precies en kunnen ze doeltreffend zijn.

Padmasambhava

Zie bij: vajrayana.

Paramita

Zie bij: zes paramita's.

Pelgrimsplaatsen

De Boeddha heeft vier plaatsen aangeduid:

- De geboorteplaats van de Boeddha: Lumbini, in Nepal op de grens met India. Er wordt gezegd dat de Boeddha daar 2500 jaar geleden is geboren. Discussie bestaat over de exacte geboortedatum.
- De plaats waar de Boeddha de verlichting heeft bereikt: Bodhgaya, in Bihar. We weten dat de Boeddha van zijn 29^{ste} tot zijn 35^{ste} jaar allerlei praktijken heeft beoefend, waarna hij de verlichting realiseerde.
- Op 35 jarige leeftijd is de Boeddha naar Sarnath getrokken, alwaar hij de eerste cyclus van zijn leringen heeft gegeven, de plaats van het "in beweging zetten van het wiel van de dharma". De drie vaste referentiepunten in het Boeddhisme – de Boeddha, de dharma, en de sangha – waren in Sarnath voor de eerste maal samen aanwezig. In het gazellenpark gaf hij onderricht over de "vier edele waarheden" (zie bij Boeddha) aan zijn eerste vijf leerlingen, de gezellen met wie hij de jaren van ascetisme had doorgebracht.
- In Kushinagar is de Boeddha gestorven op de leeftijd van 81 jaar.

Poedja (pudja)

Meditatiepraktijk. Poedja's die dagelijks worden gehouden in Instituut Yeunten Ling zijn: Tara, ochtend-poedja, en Mahakala en Tchenrezig, avondpoedja's.

Powa

Deze meditatie (zie ook aldaar) oefent de geest, zodat wij op het ogenblik van de dood onze geest richten naar Dewatchen, het Pure Land van de Gelukzaligheid. Zij is één van de vaardige middelen van het vajrayana (zie aldaar). Degene die deze praktijk met de juiste motivatie beoefent, kan deze methode eenvoudig en snel leren beheersen. Men noemt powa ook dikwijls "de beoefening die toelaat om de boeddhastaat te bereiken zonder te mediteren". Om doeltreffend te zijn wordt deze praktijk van Boeddha Amitabha (zie aldaar) gebaseerd op vertrouwen en beoefening.

Prajnaparamita

Het hart van de wijsheid. De transcendente wijsheid. De perfectie van de transcendente wijsheid. Zie ook bij: Tcheud.

Progressieve pad naar verlichting

Verschillende niveaus worden doorlopen op het progressieve pad dat naar de verlichting voert. In de beoefening van de dagelijkse praktijk gaat het om (kennis van) de vijf wegen en de tien niveaus. De vijf wegen zijn etappes die naar de realisatie van de boeddhastaat leiden:

1. Het pad van de verzameling. Hier gaat het om het zuiveren van de sluiers van de geest, het verzamelen van verdiensten, en het bereiken van emotionele en meditatieve stabiliteit. In feite is het de eerste stap naar verlichting waardoor de beoefenaar "alles verzamelt wat hij nodig heeft om op reis te gaan".
2. Het pad van de toepassing. Dit pad omvat de beoefening van 22 van de 37 aspecten van verlichting.
3. Het pad van de visie. Dit is het eerste niveau van realisatie van de bodhisattva. In plaats van een gewoon, oppervlakkig zicht op de fenomenen krijgt de beoefenaar werkelijk inzicht in de "natuur van de geest" (zie bij: Boeddhanatuur).

4. Het pad van de meditatie. Dit pad stelt de verdere evolutie van de bodhisattva voor: van de tweede tot de tiende graad. Zo omvatten de paden van de visie en de meditatie alle niveaus: van het eerste tot het tiende.
5. Het pad dat boven de studie uitstijgt. Hierbij staat het verwerven van de boeddhastaat centraal.

Sakya

Zie bij: vajrayana.

Sambhogakaya

Zie bij: kaya.

Samsara

De "cyclus van de bestaansvormen", de kringloop van bestaan, het wiel van wedergeboorte: een afbeelding van de eindeloze kring van hergeboorten in de zes werelden: drie hogere en drie lagere bestaansvormen. Zie ook bij: Boeddhanatuur; dharma-praktijk; nidana; nirvana.

Samye klooster

Zie bij: vajrayana.

Sang-ritueel

Ritueel bij losar (zie aldaar). Het betekent: zuivering door vuur en rook. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed, en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers: ki ki so so lha gyal lo, hetgeen betekent: mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen.

Sangyee Menla

De meditatie van Sangyee Menla, de Boeddha van de geneeskunde, en het reciteren van zijn mantra brengen een dynamiek op gang voor de genezing van zichzelf en van de anderen. De Boeddha kan als geneesheer worden beschouwd en zijn woorden als medicijnen. Zie ook bij: godheden.

Schakels van het afhankelijk bestaan

Volgens de theorie van de twaalf schakels van het afhankelijk bestaan is onwetendheid de bron van alle lijden. Echter, wij willen niet lijden, maar gelukkig zijn. De oplossing die het boeddhisme voorstelt ligt in de beoefening van de "weg". Deze biedt een geleidelijke vooruitgang: we onthouden ons van negatieve activiteiten, die een gevolg zijn van storende emoties. Op die manier voorkomen we dat anderen lijden door ons. De beoefenaar pakt daarna de storende emoties zelf aan. Hij oefent zich in de praktijk van de zes paramita's (zie aldaar) ofwel de zes transcendentale deugden. Deze evolutie brengt hem ertoe het altruïsme, een fundamentele waarde in het boeddhisme, te ontdekken en te beleven. Zelfs al is hij nog geen bodhisattva, het feit dat hij elk moment bewust (be)leeft en constant zijn motivatie onderzoekt, is een waardevolle hulp.

Schoten

Het Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling. In 1992/1993 is het centrum van Antwerpen naar Schoten verhuisd. Op 27 november 1994 vond de inhuldigingsplechtigheid van de stoepa (monument voor de vrede) plaats. Op 6 september 1998 werd de nieuwe tempel onder grote belangstelling ingehuldigd.

Shantirakshita

Zie bij: vajrayana.

Shinee

Shinee is een basisoefening op de weg van meditatie (zie aldaar). De praktijk van Shinee wordt beschreven in: “De wensen van de Mahamoedra” door de derde Karmapa: “De ruwe en subtiële gedachtengolven komen tot rust (Shi); de vloed van de onverstoorbare geest blijft (Nee); gezuiverd van de smet der onverschilligheid moge ik ongestoord verwijlen in een oceaan van vrede en stabiliteit”. Shinee betekent aldus: “pacificatie van de geest”. Het is een methode om de onrust in de geest tot bedaren te brengen, de voortdurende produktie van gedachten te kalmeren, en ten slotte te vertoeven in een stabiele toestand zonder spanningen, te blijven in een staat van mentale stabiliteit. Het gaat dus om het tot rust brengen en het stabiliseren van de geest. Shinee bereiken betekent over een soepele geest beschikken. De tekenen daarvan zijn vreugde en helderheid op spiritueel niveau. Deze soepelheid werkt lichamelijke en geestelijke starheid weg. De sluiers die lichaam en geest belemmeren in hun buigzaamheid, worden weggenomen. Deze praktijk leidt naar een tweede fase in de meditatie, Lhagtong genoemd (zie aldaar).

Siddhi

Verwezenlijking (realisatie van verlichting).

Sinds beginloze tijden

De uitdrukking “sinds beginloze tijden” is géén tijdsaanduiding maar heeft betekenis in relatie tot de Boeddhanatuur. Tathagatagarbha, de Boeddhanatuur, is bedekt door sluiers en wordt dus niet herkend. Omwille van dit onvermogen verblijven wij “sinds beginloze tijden” in de verstrooiing en de illusie van samsara. Sommigen beweren dat deze uitdrukking wordt gebruikt omdat we niet weten sinds wanneer we in die illusie van samsara vertoeven: het zou (te) lang geleden zijn. Echter, een dergelijk standpunt is onjuist. In feite is de Boeddhanatuur nooit door sluiers bedekt geweest, want de sluiers, de bijkomende smet, bestaan niet onafhankelijk van de Boeddhanatuur. Ze kennen geen waarachtig en autonoom bestaan. Het is omdat de Boeddhanatuur, op zichzelf, niet versluierd is, dat men het woord “beginloos” gebruikt. Bovendien, om over de illusie van samsara op een bepaald tijdstip te kunnen spreken, moet die periode een begin hebben. Dat wil zeggen: dat de illusie zich op een welbepaald moment zou hebben vertoond. Dit is echter onmogelijk, want de essentie van Tathagatagarbha is op zichzelf zuiver van nature, puur, en kan dus niet worden besmet. Haar essentie is niet besmet.

Daarentegen bestaat er wél een ‘einde’: de verlichting die wordt gerealiseerd na een progressief doorlopen proces waarin we ons bevrijden van alle sluiers (zie ook bij: Boeddhanatuur).

Sonada

Het klooster dat is gesticht door Kaloe Rinpochee, gevestigd in Darjeeling in India. Alhier heeft Lama Karta zijn opleiding genoten.

Stoepa

In het algemeen wordt het lichaam van Boeddha weergegeven in beelden, zijn woorden in de teksten, en zijn geest in de stoepa's. De bouw van een stoepa bestaat uit een groot aantal aspecten, met daaraan gepaard gaande ceremonies:

- in de ondergrond worden wapens begraven als symbool van de vrede, met de sterke wens dat vrede in de regio en in de wereld moge heersen.
- in het onderstuk van het gebouw wordt een mandala van de vier elementen geplaatst.
- op het niveau van de leeuwentron bevindt zich een hele voorraad voorwerpen, kostbare objecten, en andere voorwerpen met een symbolische waarde, die de hele wereld tevreden kunnen stellen en gelukkig maken: vazen met kostbare edelgesteenten, afbeeldingen van de voorspoedige tekens, daarbij een aanzienlijke provisie van basisvoedingsmiddelen, een mandala, en beeldjes.

- in de vaas van de stoepa worden verscheidene teksten en recipiënten met kostbare materialen en medicijnen uit onder andere India, Tibet, en Indonesië geplaatst, die waarden vertegenwoordigen zoals wijsheid, discipline, en methode.
- de ruggegraat van de stoepa bestaat uit een boomstam die gedurende jaren is gedroogd. Op de vier zijanten worden mantra's en letters aangebracht door de lama's.

Betreffende de zegeningen van de stoepa kan men spreken over de bevrijding door het horen (wanneer men erover hoort praten), door het te zien, en door het aan te raken. Deze zegeningen komen vooral van de motivatie waarmee de stoepa wordt gebouwd.

De stoepa van het Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling is uniek voor Europa. Uit de acht verschillende soorten stoepa's is gekozen voor de 'stoepa van de duizend lotussen' die hier nog niet was gebouwd. Deze stoepa is een monument van zeven meter hoogte.

Storende emoties

Vormen van storende emoties zijn: begeerte, afkeer, jaloezie, hoogmoed. Zie ook bij: Boeddhanatuur.

Tangyur

De commentaren van boeddhistische meesters uit India op de Kangyur: de 'Vertaalde woorden van de Boeddha'.

Tara

Tara is de vrouwelijke manifestatie van de geest van de boeddha's. Zij wordt de "moeder van alle boeddha's" genoemd. Ze wordt geassocieerd met de oorspronkelijke wijsheid en het mededogen. Letterlijk betekent Tara: bevrijdster. Zij bevrijdt ons van de acht soorten van angsten, en gevaren, van samsara (zie aldaar) en zij leidt ons op de weg naar de hogere bestaansniveaus. Haar verschillende aspecten worden beschreven in de lofzangen die deeluitmaken van de Tara-praktijk (poedja). Zie ook bij: godheden.

Tathagatagarbha

Boeddhanatuur (zie aldaar).

Tchenrezig

Tchenrezig is de verpersoonlijking van de volmaakte liefde en het perfecte mededogen van de boeddha's van de "drie tijden en tien richtingen". Het reciteren van zijn mantra "Om Mani Peme Hoeng" helpt ons deze grote deugden te ontwikkelen. Tchenrezig is een manifestatie van de verlichting. De Tchenrezig-praktijk wordt gedreven door een intense liefde voor alle levende wezens en is gebaseerd op een zuivere visie op onszelf en de anderen als het lichaam, de spraak, en de geest van de godheid.

Tcheud

Alle scholen van het Tibetaans boeddhisme beoefenen de Tcheud-praktijk, die de gehechtheid aan het levenswiel (de bestaansvormen) wegwerkt. Tcheud betreft het "doorhakken van de gehechtheid aan het zelf" ofwel de wortels van het ego weghalen door de symbolische offergave van het lichaam. Deze praktijk leidt tot het verminderen van zelfingenomenheid. De gehechtheid aan het "ik" is een fundamentele verwarring die leidt tot alle storende emoties. Door gebruik te maken van de onderrichtingen over de deugd van transcendente wijsheid kunnen we ons bevrijden van deze verwarring.

Het is een diepzinnige, intensieve praktijk, die leidt tot een realisatie die overeenkomt met "mahamoedra" (zie aldaar). De Tibetaanse yogini Matchik Labdreun (1031-1129), leerling van Phadampa Sangyee, staat aan de basis van de rituele Tcheud-praktijk, die is gebaseerd op drie delen van de (soetra's van de) Prajnaparamita (de perfectie van de transcendente wijsheid) en op de onderrichtingen in de teksten van de Hevajra Tantra.

Theravada

Deze boeddhistische school wordt ook wel genoemd: het pad van de ouden. Weliswaar is het traditionalistisch van inslag en de enige vertegenwoordiger van de oude boeddhistische scholen, toch onderging het vele invloeden en kende het een aantal belangrijke evoluties in de loop van zijn 23 eeuwen oude bestaan. Theravada wordt vaak verbonden met “het kleine voertuig” of hinayana. De beoefenaar van Theravada zou kunnen kiezen tussen een “karmische” weg, die zich volgens deze traditie hoofdzakelijk tot leken richt, en een “nirvanische” weg, die voorbehouden is aan de monniken (bhikhu). Maar, “de weg der ouden” toont zich bijzonder soepel en realistisch en stelt een geleidelijke evolutie naar verantwoordelijkheid voor, aangepast aan elke persoonlijkheid. Zie ook bij: Boeddhistische tradities; vipassana-meditatie.

Tibetaans boeddhisme

Zie bij: vajrayana.

Tibetaanse yoga

Deze lichamelijke en spirituele yoga bestaat uit oefeningen die lichaam, spraak, en geest harmoniseren in een meditatievorm die voor iedereen toegankelijk is. De oefeningen integreren praktijken in verband met houding, gebaren en symbolen, ontspanning; technieken van auto-massage, ademhalingsoefeningen; praktijken voor de subtiele ademhaling en de chakra's; het reciteren van teksten om mededogen-leegte te ontwikkelen. Kaloe Rinpochee heeft dit geheel van oefeningen ontworpen, om de westerlingen bij de meditatie te helpen.

Tilopa

Tilopa (988-1069) is de stichter van de kagyupa-traditie van het Tibetaans boeddhisme. Zie ook bij: vajrayana.

TIPA

Tibetan Institute of Performing Arts.

Toevlucht

Toevlucht betekent ‘bescherming’. In deze wereld vindt men geen efficiëntere bescherming tegen het lijden dan de bescherming van de Drie Juwelen (zie aldaar). De toevlucht is de formele toetreding tot het boeddhisme. Toevlucht nemen in de Boeddha: de uiteindelijke staat, in de Dharma: de weg, en in de Sangha: zij die de weg tonen.

Tonglen-meditatie

Deze meditatie is gebaseerd op de ademhaling en een eenvoudige visualisatie waarmee we het lijden van de anderen op ons nemen (len) en hen daarvoor onze eigen verdienste in de plaats geven (tong).

Transcendente deugden

Zie bij: zes transcendente deugden.

Tri-Song-Detsen

Zie bij: vajrayana.

Tsok

Offeringsritueel, gehouden in een poedja (zie aldaar), zoals bijvoorbeeld de praktijk van Boeddha Amitabha (zie aldaar). Na de offering van fruit, drank, en dergelijke, worden deze gaven rondgedeeld en genuttigd.

Tsong Khapa

Lama Tsong Khapa: zie bij: vajrayana.

Vajrapani

De toornige Boeddha van de Geheime Weg. Deze godheid is de manifestatie van de kracht en de handige methodes van de geest van alle boeddha's. Hij heeft een toornige verschijningsvorm. Hij houdt een vajra in de rechterhand en een kapala (bloedige schedel) in de linkerhand.

Vajrayana

Het vajrayana is omstreeks de 6^e eeuw in India ontstaan. Het wordt ook wel aangeduid met: diamanten voertuig, de diamanten weg, de geheime weg of het voertuig van de tantra's. Het werd aanvankelijk door de grote Indiase meesters buiten de kloosters onderwezen. Nadien kende het een snelle verspreiding, die het allereerst tot in China en Indonesië zou voeren, vervolgens naar Indo-China, Japan, en ten slotte Tibet. Het vajrayana presenteert zich als de natuurlijke voortzetting en zelfs het resultaat van het "boeddhisme van het grote voertuig" (mahayana). De methode bestaat erin leegte en mededogen als onverbrekkelijk geheel te realiseren. Zie voor de beide laatstgenoemde begrippen aldaar.

Tijdens de regering van de 33^{ste} koning van Tibet begon de bouw van de Potala in Lhasa. De 37^{ste} koning, Tri-Song-Detsen, zette zich opnieuw in voor de verspreiding van het boeddhisme in Tibet. Hij nodigde de Indiase pandit Shantirakshita uit de boeddhistische leer te onderwijzen, welke de koning aanradde de tantrische meester Padmasambhava uit India naar Tibet te halen. Samen met Shantirakshita liet Padmasambhava het Samye klooster bouwen en daar begonnen de eerste Tibetaanse monniken aan hun boeddhistische opleiding. In 792 was in Samye het debat waarin werd besloten dat Tibet zich niet zou inlaten met het Chinese boeddhisme, maar alleen Indiase boeddhistische leraren zou volgen. Alle Chinese boeddhisten en alle Chinesen werden daarop het land uitgewezen. De 39^{ste} koning Tri-Ralpachen, die ook grote pandits uit India liet komen, teksten liet vertalen, en eerder vertaalde teksten liet herzien, werd vermoord door zijn anti-boeddhistische broer Lang-Dar-Ma, die daarna het boeddhisme in Centraal-Tibet totaal uitroeide. Koning Lang-Dar-Ma werd zelf vermoord in 842 en het koninkrijk viel daarna uiteen. Die desintegratie duurde tot 1247 toen Sakya-Pandita van de Mongoolse leider Godan Khan de leiding over Tibet kreeg. In West-Tibet was het boeddhisme in stand gebleven, ondanks de vervolgingen van koning Lang-Dar-Ma. De West-Tibetaanse Lha-Lama-Yeshe-Od stuurde, om West-Tibet te helpen, 21 jonge monniken naar India om Sanskriet te leren en het boeddhisme te bestuderen. Zij brachten in 978 een aantal Indiase pandits mee terug naar Tibet. Dat jaar wordt gezien als het begin van de renaissance van het boeddhisme in Tibet. Even later nodigde Lama-Yeshe-Od de grote mahayana pandit Atisha uit naar Tibet, die de rest van zijn leven in Tibet bleef en in 1054 in de buurt van Lhasa overleed. Atisha was de grondlegger van het hedendaagse Tibetaans boeddhisme. Het unieke, alle scholen omvattende Tibetaans boeddhisme zoals wij dat nu kennen moest echter nog beginnen. Het was lama Tsong Khapa (1357-1419), de belangrijkste leraar van de eerste Dalai Lama, die door heel Tibet trok, en toen de Gelug-pa orde stichtte, die nog tijdens zijn leven de grootste orde in Tibet werd en binnen een eeuw de grootste boeddhistische orde in Centraal-Azië was. Lama Tsong Khapa werd geboren in een Tibet waarin vier boeddhistische stromingen – de Nying-ma, Sakya, Kagyu, en Kadam – de belangrijkste invloed hadden. De Nying-ma was verbonden met Shantirakshita en Padmasambhava, de Sakya was verbonden met Virupa en Dharmapala, de Kagyu met Tilopa (zie aldaar), Naropa, en Milarepa (zie aldaar), en de Kadam met Atisha. Vooral Atisha werd van groot belang. Zijn onderricht werd opgenomen door alle stromingen van het Tibetaans boeddhisme en bovendien bouwde lama Tsong Khapa zijn Gelug-pa op de fundamenten die door Atisha waren gelegd.

Vergankelijkheid

Alle leven is eindig. Ons huidige menselijke bestaan is een kostbaar instrument dat we zo goed mogelijk moeten gebruiken om de verlichting te bereiken door de dharma te beoefenen. Door inzicht in de onderlinge afhankelijkheid van de verschijnselen om ons heen en in de werking van

karma, en door rekening te houden met de vergankelijkheid van alles, zijn we in staat om bewust te werken aan onze bevrijding uit de kringloop van wedergeboorte en lijden.

Verlichting

Bevrijding van het lijden.

Verlichtingsgeest

Het uiteindelijke doel van het boeddhisme is alle levende wezens, zonder uitzondering, te bevrijden van het lijden dat inherent aan het bestaan is. Om de bevrijding te bereiken moet men de verlichtingsgeest ontwikkelen, dat wil zeggen: het ontwikkelen van liefde en mededogen voor alle wezens.

Vier edele waarheden

Zie bij: Boeddha

Vier voorbereidende praktijken

Zie bij: ngeundro.

Vipassana-meditatie

Het betreft hier een onderzoek van ons lichaam en van onze geest met het doel ons te bevrijden van een verkeerd zicht op de werkelijkheid. Wij denken namelijk in termen van een vast "zelf" dat eeuwig is, waarmee we ons identificeren en dat na de dood verder bestaat. Maar het leven is verandering. Niets is blijvend, alles is in beweging, er is geen enkel stabiel element in ons. Deze waarheid is moeilijk te aanvaarden. Dit feit begrijpen en realiseren komt overeen met de "eerste edele waarheid" van het lijden (zie bij: Boeddha). Deze beoefening vormt het hart van de theravada traditie.

Vorbereidende praktijken

Zie bij: ngeundro.

Wijsheid

De term "wijsheid" verwijst naar "het oorspronkelijk bewustzijn, de niet-dualistische kennis" van een verlicht wezen. Mahayana (zie bij: Boeddhistische tradities) spreekt over wijsheid en vaardige middelen of methode. Wijsheid is de realisatie van leegte, de ultieme natuur van de werkelijkheid. Wijsheid en mededogen (zie aldaar) zijn steeds onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wijsheid zal zich slechts maximaal kunnen ontplooiën wanneer zij verrijkt wordt door mededogen. Zie ook bij: methode.

Yidam

Persoonlijke bescherm(st)er. Er bestaan ontelbaar vele Yidams, die tot de vier klassen van de Tantra behoren: de Tantra van de actie, van het gedrag, van de yoga, en van de onovertreffbare yoga. Alle Yidams behoren tot een van de vijf Boeddhafamilies: de familie van de Vajra, van het Juweel, van de Lotus, van het Karma, en van de Verlichte Staat. Mantra's zijn daaraan verbonden. Zo heeft, bijvoorbeeld, 'Benza' van de mantra 'Benza Goeroe ...' van Goeroe Rinpoche betrekking op de familie van de Vajra, 'Goeroe' op deze van het Juweel, 'Pema' op deze van de Lotus, 'Siddhi' op deze van het Karma, en 'Hoeng' op deze van de Verlichte Staat.

Er zijn toornige Yidams, dan wel vreedzame, mannelijke of vrouwelijke Yidams, of Yidams in vereniging, et cetera. Deze verscheidenheid stemt overeen met de verscheidenheid van persoonlijke karakteristieken en fundamentele tendensen van de levende wezens. Deze Yidams komen in zekere zin voort uit onze devotie, uit ons karma, en vooral uit het mededogen van de Boeddha's. Zelfs als je Yidams als 'aanwezigheid' kunt zien, hebben zij geen substantie. Op dezelfde manier heeft de afbeelding van de Yidams in vereniging niets gemeen met enige seksuele

vereniging tussen mannelijke en vrouwelijke wezens. Het is een symbolische illustratie van de onscheidbaarheid van de methode van mededogen en de wijsheid van de leegte (zie aldaar). Deze Yidams laten ons begrijpen dat de vereniging van mededogen en leegte de natuur van alle fenomenen is.

Men vindt eveneens beschermers die zeer toornig blijken te zijn. Zij dragen halssnoeren bestaande uit schedels, hun monden staan wijd open, en zij dragen allerlei soorten van zwaarden en wapens. De toorn van deze beschermers is opgewekt uit een groot mededogen. Toornige dan wel juist meer vreedzame beschermers tonen hun verschijning om ons, die behoefte hebben aan de ene dan wel juist de andere methode, te brengen naar een staat van verlichting.

We zijn niet aangewezen op al de Yidams. De praktijk van één enkele Yidam, waartoe men zich sterk aangetrokken voelt en tegenover wie men het meest devotie heeft, wordt beoefend. Deze Yidam met wie men bepaalde karmische banden heeft gelegd is bij machte in te grijpen ten aanzien van uw fundamentele tendensen en ten aanzien van de obstakels die ermee verband houden. De praktijk van alleen deze specifieke Yidam wordt beoefend. Niettemin hebben al de Yidams dezelfde uiteindelijke natuur. Door de beoefening van de praktijk zal de band met de Yidam gaandeweg verstevigen. Uiteindelijk zullen de eigen geest en de Yidam volkomen onafscheidelijk van elkaar worden. Dit betekent dat men de zegeningen van de Yidam en van de Lama volledig heeft ontvangen en dat men de staat van de totale verlichting heeft gerealiseerd.

Zie ook bij: Drie Bronnen.

Zen

Chan of zen is één van de belangrijkste scholen van het Chinees mahayana boeddhisme. Het is een vorm van boeddhistische meditatie, waarbij het accent ligt op het niet-intentionele en de afwezigheid van technieken. Het betreft een persoonlijke praktijk in stille zithouding, zazen, die leidt tot het zich bewust worden van het illusoire karakter van het zelf, met als uiteindelijke doel de verlichting te bereiken. Zen ontstond omstreeks de 7^e eeuw en verspreidde zich vervolgens in alle landen binnen de in Chinese invloedssfeer: Korea, Japan, Vietnam.

Zes paramita's

Letterlijk vertaald: hetgeen de andere oever heeft bereikt. De zes paramita's, ofwel de zes volmaakte deugden, staan centraal in het boeddhisme. Een juiste, constructieve houding tegenover de medemens leidt tot harmonie en geluk. Om een dergelijke, natuurlijke houding te ontwikkelen is het, volgens alle geestelijke tradities, noodzakelijk een aantal deugden te beoefenen. In het boeddhisme is er sprake van zes deugdzame gewoontes: edelmoedigheid, ethisch gedrag (discipline), geduld en verdraagzaamheid, enthousiaste energie ofwel doorzettingsvermogen, meditatieve concentratie / stabiele geest, en wijsheid. Deze deugden staan niet los van elkaar maar liggen in elkaars verlengde. Ze sluiten op elkaar aan en samen leiden ze tot de ontplooiing van een natuurlijke en positieve grondhouding waaruit we dagelijks vertrouwen en energie kunnen putten. De eerste vijf zorgen er voor dat we voldoende verdiensten verwerven. De laatste leidt tot het noodzakelijke inzicht. Zonder verdienste ontbreekt het ons aan vertrouwen en doorzettingsvermogen om verder te gaan. Zonder inzicht weten we niet waarheen we op weg zijn. Deze zes deugden vormen dus het instrumentarium dat we nodig hebben op het pad van de geestelijke ontwikkeling. Door ze dagelijks in de praktijk te brengen komen ze tot verdere rijping en openen ze de weg naar een evenwichtig voortschrijdende verwerkelijking die tot de verlichting leidt. Zie ook bij: Schakels van het afhankelijk bestaan.