



De Dakini vertegenwoordigt een energie die zo subtiel is dat het veel concentratie en kennis vraagt voordat we deze kunnen ervaren. Door de subtiliteit is het makkelijk om te verdwalen in de geestelijke wereld die immens groot is. Vandaar dat er een gedegen kennis nodig is voordat we in een gebied voorbij de toppen van de hoogste berg aanwezig kunnen zijn zonder dat het een illusie is. Dit vraagt om veel geduld, veel studie en veel meditatie. Uiteindelijk wordt al deze inspanning beloond doordat we net als de dakini ons gaan thuis voelen in de leegte, die vol energie en leeg van een manifestatie is. We zijn dan thuis in onze ware natuur, die leeg, helder en meedogend is. We zijn dan onze individuele eenzaamheid te boven gekomen en we weten wie we zijn. Om werkelijk inzicht in de dakini's te krijgen zullen we diep in het Tibetaans boeddhisme moeten doordringen daar het concept dakini daarvan

afkomstig is.

Binnen het Tibetaans boeddhisme zijn er vier filosofische scholen<sup>1</sup> en sinds 1977 heeft de Dalai Lama de Bön erkent als zijnde de vijfde. Binnen de scholen zijn er twee stromingen om de verlichting te bereiken, namelijk via de Mahāmudrā en de andere is via de Dzogchen. De dakini's die we in deze reader tegenkomen hebben een van deze of beide paden gevolgd om tot volmaakte realisatie te komen vandaar dat het belangrijk is om ze nader te bekijken. Mahāmudrā, (Skt.) lett.: 'groot zegel' of het Grote Zegel, is een van de hoogste leersystemen van het Vajrayāna, die in Tibet speciaal door de Kagyü-school wordt doorgegeven, maar ook in de Gelugpa- en Sakya-school wordt beoefend. Mahāmudrā<sup>2</sup> wordt aangeduid als de realisatie van de leegte (śūnyatā), vrijheid van saṃsāra, en de onscheidbaarheid van deze twee. Als meditatie systeem werd het onderricht van Mahāmudrā geopenbaard aan de mahāsiddha Tilopa door Boeddha Vajradhara,<sup>3</sup> en via Nāropa, Marpa, en Milarepa bereikte het Tibet. De gewone beoefening van Mahāmudrā begint met het verblijven in vrede, het vrij zijn van hartstochten (shamatha) en leidt tot de transformatie van elke ervaring naar de kwaliteiten van leegte en helderheid. Mahāmudrā wordt soms ook aangeduid als de Tibetaanse Zen.

In de Tibetaanse traditie wordt het onderricht van de Mahāmudrā verdeeld in drie aspecten: inzicht, meditatie en actie:

- 1) Het inzicht wordt gedefinieerd als de tijdloze ware natuur van de geest en de vereniging van leegte en helderheid. Elk fenomeen draagt de zegel van deze ervaring.
- 2) De essentie van meditatie is de directe moeiteloze ervaring van de natuur van de geest. Dit wordt bereikt door twee soorten voorbereidende oefeningen, Tib. ngöndro. De eerste bestaat uit vier oefeningen die betrekking hebben op de contemplatieve realisaties van de principes: a. van de kostbaarheid van het menselijke bestaan, b. de vergankelijkheid, c. de

<sup>1</sup> Boeddhistische scholen: Geluk, Nying, Sakya en Kagyü

<sup>2</sup> De Tibetaanse naam voor Mahāmudrā is 'phyag-rgya chen-po'

<sup>3</sup> De vorm waarin de Boeddha of de Lama zich manifesteert wanneer hij Vajrayāna-onderrichtingen geeft. Dorje Chang is de uiteindelijke bron van alle boeddhistische en tantrische lessen.

onfeilbaarheid van de wet van karma, en d. het allesdoordringende lijden in saṃsāra. De tweede set bestaat uit innerlijke oefeningen die betrekking hebben op speciale soorten van sādhana's en dienen voor het zuiveren van lichaam, spraak en geest. Hierbij wordt o.a. de guru yoga beoefend.

3) De ervaring van Mahāmudrā leidt tot een spirituele vrijheid die uiteindelijk alle bestaande gewoontes achter zich laat en zichzelf zeer krachtig manifesteert in de activiteit van de heilige dwaas; de waanzinnige wijsheid.

De meditaties binnen dit systeem van de Grote Zegel zijn: kalm vertoeven in de éénpuntige concentratie en het voortdurend bewust zijn van de lege natuur van de opgewekte visualisatie-boeddhavorm, de verschijning die door wijsheid en inzicht in de leegte wordt opgewekt.

Dzogchen, (rdzogs chen) (Tib.) lett.: de 'Grote Perfectie,' of 'Grote Voleinding' of 'Grote Volmaaktheid'. Dzogchen wordt zowel in de Bön als in de Nyingma school van het Tibetaanse boeddhisme beschouwd als de meest diepzinnige leer en oefenweg. Het basisprincipe van deze leer is dat de werkelijkheid, met inbegrip van de mens, reeds compleet en perfect is, dat er niets getransformeerd of losgelaten hoeft te worden, maar dat het slechts herkend moet worden voor dat wat het werkelijk is. De essentiële dzogchen-oefening is 'zelfbevrijding'; alles wat in je ervaring komt laten zijn zoals het is, zonder dat de begripmatig denkende geest er iets ingewikkelds van maakt, zonder iets te willen hebben, zonder iets af te wijzen. Deze leer, ook bekend als Atiyoga of buitengewone yoga, wordt door zijn aanhangers beschouwd als het meest gezaghebbende en de meest geheime leer van Boedha Shakyamoeni. Het wordt 'groot' genoemd omdat er niets meer boven staat, en 'perfect' genoemd omdat er geen verdere uitleg nodig is.

De traditie van dzogchen werd in de 8ste eeuw door Guru Padmasambhava geïntroduceerd. De leer werd eerst geheim gehouden en werd in de 18de eeuw door Jigme Lingpa (1730- onderkend waarvan de laatste drie voor het verstaan van de context waarbinnen we de dakini kunnen plaatsen van belang zijn, namelijk de drie Innerlijke Voertuigen of Innerlijke Tantra 's:

De Vadertantra of Mahāyoga, benadrukt de beoefening van het Ontwikkelingsstadium waarin het normale niveau van perceptie en gehechtheid wordt geëlimineerd door verkregen inzicht en goddelijke trots.

De Moedertantra of Anuyoga benadrukt de beoefening van het Voleindingstadium waarin het vajralichaam wordt gebruikt als bruikbaar middel om het oerbewustzijn en de Atiyoga te verwezenlijken.

Het derde voertuig is de Tantra der non-dualiteit of Mahātiyoga.

Deze drie Innerlijke Voertuigen worden ook wel de 'voertuigen van de overweldigende middelen' genoemd, omdat zij methodes aanreiken die door het oplossen van de oppervlakkige geestes- en energieniveaus de subtielere geestesniveaus blootleggen. Hier brengt de beoefenaar zijn mentale geestestoestand naar een diep verbindingspunt, voorbij de polariteit tussen goed en kwaad, vies en schoon enz. Op die manier is het voor hem mogelijk om alle wereldlijke conventies die door dergelijke polariteiten worden bestuurd te transcenderen, zoals onderwezen werd door Boedha Samantabhadra.

In Dzogchen zijn er drie belangrijke begrippen die met elkaar een eenheid vormen: Leegte en Kennen, en de onlosmakelijke, onafgebroken eenheid van deze twee. Dit wordt ook wel het onmiddellijke zien van je ware natuur genoemd en bevat drie kwaliteiten:

- 1, leeg of essentie,
- 2, kennend of natuur, en
- 3, de ondeelbare eenheid van beide, compassie.

Deze vertegenwoordigen respectievelijk de dharmakāya, sambhogakāya en nirmānakāya. Hierbij is de nirmānakāya het mededogen dat 'als vanzelf' ontstaat door de leegte en helderheid, die het kennende vermogen vertegenwoordigt en ononderbroken samengaan. De leegte is de essentie, is altijd kennend, licht schenkend en het daaruit voortvloeiende mededogen is onbelemmerd.

Binnen de dzogchen traditie komt het woord rigpa veel voor. In het woord bevinden zich de betekenissen zoals 'zien', 'kennen', 'herkennen' en 'louter aanwezigheid'. Het meest eenvoudige is rigpa op te vatten als onze ware natuur, de drie-eenheid en wel op het subtielste niveau. Dit in tegenstelling tot de Mahāmudrā die rigpa zowel op het grove, subtiele als het allersubtielste niveau beschouwd.

Het grootste verschil tussen beide stromingen is waarschijnlijk de zienswijze over de fenomenen. Bij Dzogchen is alles zoals het zich nu aan ons voordoet perfect en in de Mahāmudrā zal er veel getransformeerd kunnen worden.