

Eindscriptie



*Tara: van illusie tot inzicht op het pad van
tantrische yogabeoefening.*

Roberto Uding

Eindscriptie 4^e jaar

8 juni 2012,

Saswitha opleiding voor Yoga en Wijsbegeerte

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Onderzoeksvraag:.....	3
Het achtvoudige pad van Patañjali en Tantra	4
Inleiding	4
Het achtvoudige pad van Patañjali.....	4
Tantra en Yoga.....	5
Ontwikkeling van Tantra in India en het Hindoeïsme	7
Ontwikkeling van Tantra in Tibet en het Boeddhisme	8
Conclusie	9
Het werken met de symboliek van Tara.....	10
Inleiding	10
De archetypische achtergrond van Tara	10
Vergelijking van de meditatie op Tara met het achtvoudige pad	14
Tara in yoga-oefeningen.....	15
Mantra van Tara	16
Yantra van Tara.....	17
Conclusie	19
Conclusie:	20
Nawoord: De betekenis van Tara voor mijn persoonlijke yoga beoefening.	21
Bronnenlijst	22
Boeken.....	22
Tijdschriften en cursusmateriaal	22
Internetbronnen.....	22

Inleiding

Deze eindscriptie is geschreven in het kader van de opleiding tot yogaleraar en gaat over de rol van de Groene Tara in relatie tot mijn persoonlijke yogabeoefening.

In Oktober 2011 geleden ben ik ingewijd door Lama Migmar Tseten in de beoefening van de Groene Tara. Deze tantrische inwijding vond plaats in de Sakya Traditie van het Vajrayana Boeddhisme. Ik geloof dat deze bijzondere inwijding naar mij toe is gekomen door te werken met de Tara mantra 'Om Tare Tuttare Ture Swaha' en met de yantra van Tara.

In de periode dat ik deze scriptie schreef was ik bezig met de beoefening van de *mantra siddhi* van Ganesha¹. Onder meer hierdoor werd het schrijven over Tara steeds uitgesteld. Ik stelde mij vragen zoals:

- Als Ganesha of enige andere God of Godin zo allesomvattend is, waarom heb ik dan een andere vorm nodig?
- Ook vroeg ik me af wat Tara voor mijn yogabeoefening kon betekenen?

Het werken met Tara is voor mij nog redelijk vreemd. Mijn intelligentie verhindert mij om zomaar het woord of schrift van een geestelijke aan te nemen en voor waar aan te zien. De lichtsymboliek die ook met Tara gepaard gaat begrijp ik alleen op mentaal niveau. De boeken en geschriften over Tara staan bol van verhalen en aansprekende plaatjes, maar wat betekent Tara nu dagelijks voor mij op de yoga mat? Via het schrijven van deze scriptie wil ik dit verder gaan verkennen.

In de literatuur uit de tantrisch Boeddhistische Traditie en de Tantra uit de voor-hindoeïstische traditie zijn er overeenkomsten en verschillen tussen de verschillende Tara's. In deze scriptie zal ik dan ook kijken naar de overeenkomsten en verschillen tussen deze twee stromingen om een beter beeld van Tara te krijgen.

Onderzoeksvraag:

In deze scriptie zal ik de volgende hoofdvraag en twee deelvragen proberen te beantwoorden:

De hoofdvraag luidt: *Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de rol van Tara in de tantrische tradities uit het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme?*

- De eerste deelvraag luidt:
 - *Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de Tantrische traditie binnen het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme?*
- De tweede deelvraag luidt:
 - *Welke plaats krijgt Tara in bovengenoemde de Tantrische tradities en wat betekent de symboliek voor de beoefening van het achtvoudige pad van Patañjali?*
- Tenslotte wil ik met deze scriptie inzicht krijgen in de rol van Tara voor mijn persoonlijke yogabeoefening. Dit inzicht deel ik in het persoonlijk nawoord.

¹ Mantra Siddhi is het reciteren van een mantra in een bepaalde periode tot een minimum van 125,000 keer. De siddhi betekent dat de kracht van de mantra in het hart van de beoefenaar wordt geplaatst.

Het achtvoudige pad van Patañjali en Tantra

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de deelvraag 'Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de tantrische traditie binnen het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme?'

In de eerste paragraaf wordt het achtvoudige pad van Patañjali kort behandeld. Daarna wordt in de tweede paragraaf de complexiteit van de tantrische traditie behandeld. In de derde paragraaf wordt de Tantra in de Hindoeïstische traditie en Vajrayana traditie uiteengezet. Vervolgens wordt in de vierde paragraaf de vergelijking gemaakt tussen de tantrische traditie en de yoga. In de conclusie wordt een vergelijking gemaakt tussen het achtvoudige pad en de tantra.

Het achtvoudige pad van Patañjali

In de yoga traditie zijn de Yoga-Sūtras van Patañjali, die omstreeks de 2^e eeuw voor Christus zijn gedocumenteerd, een belangrijk onderdeel van de basis voor de beoefening. In deze 195 Sūtras beschrijft Patañjali de Rāja yoga. Rāja Yoga betekent koninklijk pad. De Rāja yoga biedt een stelsel van oefeningen om de geest te trainen. In deze scriptie zal de kennis over het achtvoudige pad vooral worden gehaald uit het boek 'De Yoga- Sūtras van Patañjali', van Dr. I.K.Taimni.² Dit boek kan gezien worden als een standaardwerk voor de yoga leerling.

De Yoga-Sūtras zijn in dit boek opgedeeld in vier hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk, Samadhi (*geestvervoering*) Pada behandelt de staat van Samadhi. In deze staat bereikt de yogi eenwording met het goddelijke. In het tweede hoofdstuk wordt de Sadhana (*scholing*) Pada (*beoefening*) omschreven. Patañjali beschrijft hier de oefeningen uit het achtvoudige pad en de kriya yoga. Het derde hoofdstuk, Vibuthi Pada, beschrijft de hogere staat van bewustzijn en de yogatechnieken om deze te verkrijgen. In het vierde hoofdstuk wordt de Kaivalya (*eenwording*) Pada (*pad of beoefening*) beschreven.

In deze scriptie wordt het hoofdstuk Sadhana Pada (*scholing*) als leidraad voor de opbouw gebruikt. Het achtvoudige pad van Patañjali dient als structuur om vanuit deze acht onderdelen een blik te werpen in de tantrische traditie.

De acht delen van het pad zijn:

1. Yama- morele onthouding
2. Niyama- gedragsregels van individuele zelfdiscipline, zelftucht.
3. Āsana- de fysieke oefeningen die voorbereiden op het zitten.
4. Prānāyāma- Beheersing en uitbreiding van de ademkracht.
5. Pratyāhāra- Het terugtrekken van de zintuigen.
6. Dhāranā- ononderbroken aandacht en concentratie.
7. Dhyāna- contemplatie en meditatie.
8. Samādhi- meditatieve aandacht in non-dualiteit³

² Dr. I. K. Taimni, 'De yoga sutras van Pantanjali', Madras 2010

³ Dr. I. K. Taimni, 'De yoga sutras van Pantanjali', Madras 2010, p131-284

Deze acht delen van het pad zullen in de volgende paragrafen verder worden besproken en vergeleken worden met de tantrische traditie

Tantra en Yoga

Tantra is een esoterische traditie van Indiase herkomst. De traditie ontstond circa 1500 jaar geleden en is recenter dan de tijd waarin de Veda's zijn geschreven. Het woord Tantra is etymologisch op meerdere manieren uit te leggen. De stam van het woord (*Tan*) of *Tanoti* kan 'expansie', 'uitstrekken' of 'spansel' betekenen. Een betekenis is draad of weefsel, afkomstig van het woord *Tantu*. Tantra kan ook staan voor 'systeem', 'ritueel', of 'continuüm'. Of vanuit *Trayati* de bevrijding. In het kort kan Tantra meerdere betekenissen hebben. Een benadering is dat Tantra een instrument is om een bepaalde visie te verspreiden, lichaam en geest te spannen (in de betekenis van de energie te bundelen), een zeker leef-en denkpatroon te weven, een ceremonie voor te bereiden (bijvoorbeeld een meditatie) en uit te voeren en uiteindelijk de eigen spirituele weg te voltooien.

De schrijver Georg Feuerstein, een voornaam onderzoeker op het gebied van yoga, geeft aan dat er 64 Tantras (geschriften) zijn die de basis vormen voor de Tantra. Deze geschriften worden aangeduid met *sādhana-shāstras*, boeken met spirituele oefeningen. Feuerstein classificeert tantra als een yogadiscipline die gebaseerd is op de uitbreiding van kennis en wijsheid door middel van de oefeningen en geloofsbeleving die opgeschreven staat in de Tantras.⁴ Volgens de schrijver is tantra een systeem dat praktische technieken biedt om een snelle start te maken op het spirituele pad. Voorbeelden van tantrische geschriften zijn o.a. de Mahānirvāna Tantra of Shakta Puranas.

Een beoefenaar van de tantra wordt aangeduid met *sādhaka* (*mannelijk*) of *sādhikā* (*vrouwelijk*). Andere aanduidingen zijn *tāntrika*, *tantra-yogin* (*mannelijk*) of *tantra-yoginī* (*vrouwelijk*). Leraren of gevorderden op het pad worden aangeduid met *siddha*, *mahā-siddha*, *ācārya* of *guru*. Het idee in Tantra is dat een beoefenaar altijd leerling blijft, ondanks de aanduiding of vordering op het pad.

Tantra kent twee paden. Het linkerp pad (vamachara - vama marga) en rechterpad (Dakshinachara - Dakshina Marga, Kaula-marga). Onder het linkerp pad verstaat men het pad waarbij de slapende energiecentra (chakra's) en de kundalini-energie worden gewekt. De oefeningen van het linkerp pad bestaan uit de 5 M's (Panchamakara) zijnde:

1. Māmsa: ritueel gebruik van vlees
2. Matsya: ritueel gebruik van vis
3. Mudra: gebruik van handgebaren
4. Maithuna: rituele seksuele verbinding
5. Madhya: ritueel gebruik van wijn

De panchamakara kennen een dubbele rituele betekenis. Het Maithunaritueel staat voor de symbolische, maar ook letterlijke, verbinding van de kosmische vrouwelijke energie (Shakti) met de mannelijke tegenpool (Shiva).

Het rechterpad (Dakshinacara of kaula marga) werkt wel met dezelfde symboliek maar neemt het gebruik van Maithuna niet mee. Het principe van Shakti (*energetisch en dynamisch principe*) dat zich met Shiva (het stille principe, bewustzijn) wil verenigen geldt als een leidraad om de tantra op

⁴ G. Feuerstein, Tantra: path of ecstasy, Massachusetts 1998, p 18-19

filosofisch niveau beter te begrijpen⁵. Binnen de Tantra bestaat ook 'de weg zonder pad'. Hierbij wordt een initiatie door de guru gegeven aan een ingewijde. Het resultaat van het pad (*absorptie in de goddelijke natuur*) wordt hierbij direct gewekt in de ingewijde, zodat het ervaren kan worden. Dit heet *shaktipat*⁶. Dit betekent dat de ingewijde met het resultaat begint en het vervolgens verder in de wereld brengt op zijn of haar manier.

In het boek van Feuerstein is de diversiteit in technieken die binnen de tantra gebruikt worden opgesomd. In deze scriptie wordt deze opsomming gebruikt om een vergelijking te maken met het achtvoudige pad van Patañjali en om een basis te leggen voor het werken met tantrische technieken in relatie tot Tara.

De technieken die Feuerstein opsomd zijn:

1. Bhūta- Shuddi:
 - rituele zuivering van de beoefenaar
 - rituele zuivering van de omgeving waarin de beoefening plaatsvindt
 - rituele zuivering van het beeld van de godheid
 - rituele zuivering van de mantra in combinatie met het gebruik van mudra's (handgebaar)
2. Voorbereidende oefening (purashcarana). Dit kan bestaan uit ritueel en gebruik van mantra herhalingen (bijv. 32,000 keer of 100,000 keer of een ander vast te stellen aantal.)
3. Mantra recitatie
4. Het maken van de yantra
5. Nyāsa: het ritueel overbrengen van levensenergie (prana) in een object. Dit kan ook het eigen lichaam zijn. Door dit ritueel worden de goddelijke kwaliteiten in de beoefenaar gewekt.
6. Mudrā: het ritueel gebruik van handgebaren
7. Devatā-pujā: het ritueel aanbidden van de gekozen godheid
8. Guru-pujā: het ritueel aan bidden van de leraar. De leraar belichaamt het Goddelijke principe.
9. Dakshina: het brengen van een ceremonieel cadeau voor de leraar. Dit is een voorwaarde voor de overdracht van energie tussen leraar en leerling
10. Yātrā: het ondernemen van pelgrimstochten naar heilige plaatsen.
11. Vrata: het maken van een 'belofte'. Dit kan bestaan uit diverse vormen van vasten.
12. Beschermende amuletten (kavaca), die gemaakt worden door offers te brengen en mantra's te reciteren. De godheid beschermt dan de beoefenaar tegen onheil.
13. Alfabetische diagrammen (cakra) om te bepalen welke mantra's geschikt zijn voor de beoefenaar.
14. Het verkrijgen van spirituele en paranormale vermogens (siddhis).⁷

De yogi Gopi Krishna stelt in zijn boek 'The secret of Yoga' dat alle vormen van yoga leiden tot mokṣa (*bevrijding*). Sutra 2 van Patañjali 'Yogaś cittta-vrtti-nirodhah' wat zoveel betekent als yoga is het stilleggen van de wervelingen van de geest, is volgens de schrijver niet de enige weg. Hij beschrijft dat de yoga van de *bhakti* (devotie), *jnana* (intuïtieve kennis), *karma* (dienstbaar zijn), *upasana* (ononderbroken denken aan de gekozen godheid) allemaal hetzelfde doel dienen, namelijk *moksa*(bevrijding). Voor alle paden is het vereist dat de beoefenaar zuiverheid van geest,

⁵ G. Feuerstein, Tantra: path of ecstasy, Massachusetts 1998, p70 - 84

⁶ G. Feuerstein, Tantra: path of ecstasy, Massachusetts 1998, p2-17

⁷G. Feuerstein, Tantra: path of ecstasy, Massachusetts 1998, p124 - 131

onthechting, zelfdiscipline en seksuele ingetogenheid beoefent om succesvol te kunnen zijn. Daarnaast classificeert Gopi Krishna de Hatha Yoga als een tantrische stroming.⁸

Tantra is afkomstig uit India maar heeft zich op verschillende plekken in de wereld verder ontwikkeld. Daarom zal er in de komende paragrafen aandacht worden besteed aan de ontstaansgeschiedenis van Tantra en de relatie met het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme.

Ontwikkeling van Tantra in India en het Hindoeïsme

Tussen 800-600 voor Christus is de Rig-veda samengesteld uit de orale tradities. Het is de oudste bron van het Hindoeïsme. Daarnaast bestaan de andere Veda's zoals de Sama-Veda, Yajur-Veda en Atharva-Veda. Binnen de Veda's bestonden er voornamelijk mannelijke goden. Het vrouwelijk godsbegrip was in de Veda's een afgeleide van het mannelijke. Bijvoorbeeld: De god Indra had als vrouw de godin Indrani. De godinnen hebben in de Veda's nog geen echte functie. De samenleving was vooral gericht op nomadische stammen, waarin het mannelijk principe sterk werd gewaardeerd en overgenomen in de religie⁹.

Begrippen zoals reïncarnatie, karma, yoga en de vrouwelijke godinnen worden pas later geïntegreerd in het Hindoeïsme. Veel van deze begrippen zijn binnen het Hindoeïsme opgenomen toen de Arische-nomaden meer interactie kregen met de voor-Vedische agrarische beschaving uit de Indus Vallei. Het gevolg was dat er meer aandacht kwam voor vrouwelijke aspecten zoals vruchtbaarheid, cyclus van zaaien, rijpen en oogsten, stabiliteit en veiligheid. De godinnen Kâlî, Durgâ, Târâ, Tripurasundarî, Chinnamasta, Bhuvaneshwari krijgen een plek als Shakti, die vereniging zoeken met Shiva.¹⁰

De religieuze geschriften, vanuit het hindoeïsme, hebben op basis van de mythologische scheppingsverhalen de bevolking in kasten verdeeld. Uit de Rig-Veda, de latere Upanishads en de Bhagavad-Gita komt een verdeling in vier delen van de eeuwige Purusha (de mens). Er waren brahmanen (priesters en geleerden), Ksatriyas (strijders en heersers), Vaisyas (landbouwers en handelaars), en Shudra's (burgers en arbeiders).

De tantrische paden, vooral het linkerpada, hebben vooral in afzondering en geheimhouding bestaan. Dit kwam omdat de Arische beschaving het seksuele pad als 'onbehoorlijk' en 'onzedelijk' zag. Het linkerpada werd geassocieerd met het noorden van India. Dit was een meer magische cultus die zich richtte op het verwerven van bijzondere krachten, genaamd *siddhi's*. Zij kwamen bijeen op crematieplaatsen of andere bijzondere terreinen en deden rituelen die de ratio en 'goede zeden' te boven gingen. Het rechterpada, dat geassocieerd werd met het zuiden van India, bleef dicht bij het Orthodoxe Hindoeïsme en is meer verweven binnen deze religieuze stroming. Het Kaula pada van de Tantra, dat rond 500 na Christus ontstond, bracht een synthese aan tussen het linker- en rechter pada. Hieruit zijn de Yoginî scholen ontstaan, waar de vrouwen de kennis overbrachten op leerlingen en de Siddha scholen, waarbij de mannen de kennis overbrengen. Een andere bekende traditie is de Shri Vidya traditie in zuid India.¹¹ Het hindoeïsme heeft zich als religie verder ontwikkeld door middel van vele geschriften zoals de Veda's, Upanishads en de Smriti's.

⁸ G. Krishna, 'Kundalini, The Secret of Yoga', Ontario 1972 p 17-19

⁹ N. Kush, De Veda's voor iedereen, 2008, p2 - 59

¹⁰ J. Plenckers, Mocht ik toch veel zijn, Tijdschrift voor Yoga en Tantra

¹¹ G. Feuerstein, Tantra: path of ecstasy, Massachusetts 1998

Ontwikkeling van Tantra in Tibet en het Boeddhisme

Het Boeddhisme kent haar oorsprong in India en heeft zich in landen zoals Tibet verder ontwikkeld. Met name de Vajrayana stroming is in Tibet ontwikkeld. Boeddhisme was een reactie op het kastenstelsel van het Hindoeïsme en de macht van de Brahmanen. De boeddhistische visie is ontstaan in het leven van de Boeddha, de Indiase Prins Siddharta Gautama, die na een lange periode van ascese en meditatie onder een Bodhi boom tot rust kwam en zo de verlichting bereikte. Dit vond naar schatting plaats rond 563 voor Christus. De Boeddha onderwees in zijn eerste les '*Het in werking zetten van het wiel van de Dharma*' dat de '*middenweg*' zou leiden tot Nirvana (*bevrijding*). Met deze middenweg bedoelde de Boeddha dat er een balans diende te zijn in de oefening tussen zelfkastijding en zware ascese versus fysieke en emotionele genotzucht.

In de regeringsperiode van de Indiase koning Asoka, rond 304 voor Christus, is het boeddhisme verspreid over de wereld naar landen zoals China, Tibet, Sri Lanka, Korea en de rest van Azië. De reden voor deze verspreiding was het feit dat koning Ashoka in de Kalinga oorlog in India zoveel slachtoffers had gemaakt door het voeren van oorlog om meer territorium, dat hij een voorstander werd van het begrip *ahimsa* en zich inzette voor de verspreiding van het boeddhisme¹². Hij werd in India het symbool van de vreedzame en goede heerser. Het boeddhisme kent verschillende stromingen zoals de Theravada en Mahayana scholen.¹³

Rond de 8^{ste} tot de 12^e eeuw na Christus kwam binnen het Boeddhisme de Tantra op. Het was een protestbeweging die tegen de machtige boeddhistische kloosters in opstand kwam. In plaats van afzondering van de wereld door middel van ascese en kloosterleven gingen de tantrikas de wereld in. Tantra wilde verlangen, passie en extase deel uit laten maken van de religieuze en spirituele beleving. Hiervoor gingen beoefenaars de wereld in en oefenden zij met partners uit verschillende en dus ook lagere kasten. De vrouw werd binnen de tantra ook gelijkwaardig aan de man, waar dit niet het geval was binnen de boeddhistische en hindoeïstische stroming¹⁴. Daarnaast kwam het idee op dat verlichting ook in hetzelfde leven bereikt kon worden, in plaats van een cyclus van vele levens en wedergeboortes¹⁵.

In het boeddhisme zijn verschillende stromingen die met de Tantra zijn verweven. De voornaamste traditie is het Vajrayana. Vajra betekent 'bliksemflits' en 'scepter'. Het werd als wapen van de god Indra geïdentificeerd. In de Vajrayana traditie staat de Vajra voor de *methode* en de bel voor de *wijsheid*. Deze traditie wordt aangeduid als tantrisch Boeddhisme.

In deze scriptie wordt het Vajrayana pad gebruikt als basis voor de vergelijking van de Tantra met het achtvoudige pad van Patañjali. Het pad bestaat uit de beoefening van mantra, meditatie met yantra's, ritueel en meditatieve disciplines. In dit pad bestaan verschillende scholen genaamd Sakya, Gelug (school van de Dalai Lama), Nyingma en Kagyu¹⁶.

Op het pad wordt gebruik gemaakt van meditatie op een godheid, meestal een Boeddha of Tara. Het doel is dat de ingewijde door middel van meditatie en visualisatie komt tot de realisatie dat de

¹² <http://en.wikipedia.org/wiki/Ashoka>

¹³ http://www.buddhanet.net/e-learning/history/b_chron-txt.htm

¹⁴ http://www.tantraworks.com/Tantra_Ref.html

¹⁵ http://www.tantraworks.com/Tantra_Ref.html

¹⁶ <http://en.wikipedia.org/wiki/Vajrayana>

Boeddha of Tara en hij/zij een zijn. Dit wordt aangeduid met het beoefenen van Bodhicitta, de ontwaakte geest.

Er zijn vier zuiveringen die op het Vajrayana pad worden gebruikt:

1. Het eigen lichaam is het lichaam van de Godheid
2. De omgeving waarin de beoefenaar verkeert is de omgeving van de mandala van de Godheid.
3. Het beleefde plezier in het leven wordt gezien als het plezier van de Godheid, waardoor de gehechtheid aan het plezier wordt losgelaten.
4. Alle acties, ritueel en gebeden worden vooral gedaan voor het welzijn en nut van andere mensen. Hiermee wordt een altruïstische houding gekweekt.

Naast de vier zuiveringen worden meditaties en rituelen op de dood beoefend¹⁷. Hiermee bereidt de beoefenaar zich voor op de dood, maar kan de beoefenaar als gevolg van meditatieve beoefening ook de doodsangst te boven komen, waardoor een ander leven mogelijk is.

Conclusie

In dit hoofdstuk is de eerste deelvraag: *'Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de Tantrische traditie binnen het Hindoeïsme en het Boeddhisme?'* behandeld.

Uit het werk van Patañjali en de Tantras, maar ook de commentaren van Feuerstein en Krishna kan geconcludeerd worden dat het achtvoudige pad en de tantrische traditie complementair zijn. Tantra vult het achtvoudige pad aan door het gebruik van rituelen en in het bijzonder mantra, yantra en mudra. Het doel en de strekking van de yogabeoefening in beide paden zijn gelijk. Door rituelen en het gebruik van onder andere mantra, yantra, mudra en meditatie vullen beide paden elkaar aan of geven ze verschillende accenten. Het doel van beide stromingen is om tot bevrijding te komen.

Tantra is een weg die de yogabeoefenaar snel tot deze bevrijding kan leiden. De yogi kan ook andere paden kiezen zoals die van de Jñana, Bhakti of Karma Yoga. De stelling van Gopi Krishna, dat alle paden tot samadhi kunnen leiden onderschrijf ik dan ook. De verschillen in de Tantra versus het achtvoudige pad zijn vooral te vinden in het tantrisch ritueel en het accent op het verkrijgen van paranormale gaven. In de Yoga Sutras worden deze gaven gezien als hindernis voor werkelijke spirituele groei.

De ontwikkeling van de Tantra in India en Tibet heeft enerzijds als reactie op de eerdere Vedische Brahmaanse overheersing binnen het kastensysteem plaatsgevonden en anderzijds als protest tegen de Boeddhistische kloosterordes. De beoefenaren van tantra hebben hun beoefening in het geheim, of buiten de maatschappij om ontwikkeld. De verspreiding van het boeddhisme door Koning Ashoka en zijn aandacht voor *ahimsa* was een reactie op de oorlog, waarin hij vele onnodige slachtoffers had gemaakt. Beide tantrische tradities hebben zich anders ontwikkeld, maar benadrukken aspecten van het achtvoudige pad van Patañjali. De boeddhistische Vajrayana traditie biedt een methode van concentratie, contemplatie en meditatie en is daarmee een aanvulling op het achtvoudige pad. Het verschil tussen tantra en yoga uit zich vooral in de vorm, maar niet in het doel of de strekking van de oefening.

¹⁷ Dilgo Khyentse, 'Oprechte moed', Frankrijk 1995

Het werken met de symboliek van Tara

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de tweede deelvraag behandeld.

- De tweede deelvraag luidt: *Welke plaats krijgt Tara in de tantrische tradities en wat betekent de symboliek voor de beoefening van het achtvoudige pad van Patañjali?*

In dit hoofdstuk wordt in de eerste paragraaf ingegaan op de achtergrond en archetypische symboliek van Tara en de ontstaansgeschiedenis in India en Tibet. In de tweede paragraaf wordt de beoefening van Tara meditatie vergeleken met het pad van Patañjali. De derde paragraaf gaat in op het gebruik van de Tara mantra en yantra in de Indiase en Tibetaanse tantrische tradities.

De archetypische achtergrond van Tara

In de eerdere paragrafen is de ontwikkeling van de Tantra in India en Tibet uiteengezet. In deze paragraaf wordt het ontstaan van de symboliek van Tara in de beide tradities behandeld.

Tara betekent 'bevrijdster' of 'redder'. Het woord komt van het Sanskriet *tri en târ* (oversteken, meenemen) en dan vooral over een rivier, zee, oceaan, berg of een moeilijke situatie. Zij wordt aangesproken op kruisingen, waar keuzes over de te nemen richting worden gemaakt. Tara is het inzicht en betekent ook 'ster'. Tara is de ster, onze creatieve inspiratie en intuïtie die ons naar een nieuw bewustzijn voert. Net zoals de poolster, die gebruikt werd om over de oceaan te navigeren.

Tara komt als archetypische moedergodin en poolster voor in meerdere culturen zoals in Babylon als Ishtar en in Egypte als Isis¹⁸. Elke cultuur kende grofweg dezelfde kwaliteiten toe aan de moedergodin. Het valt op dat in de oudere culturen de moedergodin vaak ook de godin van de oorlog of magie, seksualiteit en liefde was. Hiermee kan Tara ook worden opgevat als archetype.



¹⁸ E. Neumann, 'The Great Mother: an Analysis of the Archetype', Massachusetts 1955/1991,

Gopi Krishna schrijft in zijn boek, *'The Secret of Yoga'*, dat de ervaring van Samadhi in verschillende culturen anders wordt beleefd en omschreven. Hij gaat verder door te stellen dat de Yogi in de Samadhi ervaring in contact komt met het hogere zelf. Dit hogere zelf kan zich dan manifesteren als een archetypische godheid¹⁹.

De mantra van Tara is 'OM'. Deze mantra wordt *taraka* genoemd omdat het ons meeneemt over de oceaan van onwetendheid. Tara helpt ons ook op emotioneel gebied om ons uit de wrak van de emoties te redden. Tara is ook gerelateerd aan de godin Durga (Durga-Tara). Durga wordt ook wel aangeduid als *durgani*, waarbij zij ook de functie heeft om ons over obstakels en moeilijkheden mee te nemen. Tara staat in haar verschijning als Gauri (*moeder aarde en vrouw van Shiva*) als het licht en wijsheid achter de oceaan van dualiteit en onwetendheid. Tara wordt ook Dhruva-Tara genoemd, en dan is zij de Poolster. De poolster is de 'vaste' ster die door zeelieden gebruikt werd om de navigeren over de oceaan. Een andere vorm van Tara is als de vrouw (*shakti*) van Brihaspati (*de planeet Jupiter*). Jupiter is in de Vedische astrologie de kosmische leraar en Guru. Hij is de heer van de wijsheid, en ook van het gemanifesteerde geluid. Als vrouw van Jupiter wordt zij gerelateerd aan de tong. Hierbij wordt niet alleen de spraak bedoeld, maar ook de kracht om de essentie van alle dingen te proeven. Door deze kracht gaat de innerlijke nectar (*Soma*) stromen.

In de Puranas is Tara ook de vrouw van Jupiter, maar heeft zij een geheime liefdesverhouding met de Chandra, de Maangod. Daarom wordt gesteld dat Tara een tweeledige natuur heeft, namelijk om kennis en wijsheid te ondersteunen, maar ook om extase te brengen. Uit haar liefdesverhouding met de Maan wordt de planeet Mercurius geboren, de planeet van spraak en intelligentie.

Binnen de Tantra uit India is Tara een bron van grote kennis, een Mahavidya. Voor de beschrijving van deze godinnen is geput uit het werk 'Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses' van David Frawley.²⁰ Tara is de tweede van de tien Godinnen die de bron van de grote wijsheid vormen en de godin van mededogen en compassie. De andere vormen zijn:

1. Kali – De oneindige nacht en vernietiger van tijd
2. Tripura Sundari – de 16 jarige godin van schoonheid en zuivere perceptie
3. Bhuvaneshwari – de godin van het universum, de ruimte
4. Bhairavi – de krijger-godin, belichaming van het woord
5. Chhinnamasta – de godin van het super bewustzijn
6. Dhumavati – Grootmoeder en godin van de leegte
7. Bagalamukhi – de godin van de spraak en hypnotische kracht van de stilte
8. Matangi – de godin van de spraak en het gesproken woord: wordt vergeleken met de godin Sarasvati.
9. Kamalatmika – de godin van vervulling en geluk; wordt vergeleken met de godin Lakshmi.

Frawley stelt dat men denkt dat Tara een latere toevoeging is aan het pantheon van Godinnen. Hierbij is belangrijk om te onderkennen dat alle godinnen een vorm van Shakti (*energie*) voorstellen die streven naar vereniging met Shiva (*stille principe*).

In de Vajrayana traditie uit Tibet wordt Tara gezien als de moeder van de Boeddha's, maar ook als een vrouwelijke Bodhisattva, een heilige. Zij is ook hier de godin van mededogen en compassie.

¹⁹ G. Krishna, 'Kundalini The secret of Yoga', Ontario 1972, p 39-42

²⁰ D. Frawley, 'Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses', Twin Lakes 1994

Volgens de overlevering is Tara' geboren uit een traan van de Boeddha Avalokiteshwara'. Hij keek naar de wereld en in een staat van compassie viel een traan. Uit deze traan kwam Tara²¹.

Tara kan zonder interventie van een andere macht door de beoefenaar benaderd worden. Ze kent 21 verschijningsvormen met verschillende kleuren en bijbehorende mantra's. Deze 21 vormen zijn bedoeld om de meeste problemen in het leven op te lossen. Elke bedreiging in het fysieke leven wordt vergeleken met een onwenselijke emotionele staat van zijn. Een vergelijking is als volgt:

1. Bedreiging van leeuwen versus trots
2. Wilde olifanten versus illusies
3. Bossen die in brand staan versus haat
4. Slangen versus jaloezie
5. Rovers versus fanatieke ideologieën en perspectieven
6. Gevangenen versus hebzucht
7. Overstromingen versus lust
8. Demonen versus twijfel²²

In de Tantra wordt Tara gezien als Ugra Tara, de onstuimige of woeste Tara met Boeddha Akshobhya op haar hoofd. De ziener van de mantra van Tara is de Rishi Akshobhya²³. Ugra Tara wordt ook wel met de donker blauwe Sarasvati vergeleken (*Nila Sarasvati*), de Godin van de spraak. Deze vorm is de beschermende en destructieve kracht van de spraak. De vorm helpt beoefenaren om in alle debatten en woordwisselingen te winnen, maar alleen als zij zich volkomen houden aan de waarheid in plaats van de eigen mening²⁴. Een andere uitleg is dat Tara de eerste vrouw was die Bodhicitta beoefende en tot perfectie bracht. Ze was de eerste vrouw die de zes paramita's (*6 oefeningen voor het bijdragen aan het welzijn van anderen*) verwezenlijkte en de eerste vrouw die volledig de verlichting bereikte.²⁵ In het vroegere Boeddhisme waren de Bodhisattvas' gewoon vrouwen van de Boeddha. In China is Tara vergelijkbaar met de Godin van de Zee, Kwan-Yin. De symboliek van Tara verschilt per traditie. Als Mahavidya lijkt zij op Kali. In het onderste plaatje wordt dit duidelijk.



²¹ http://www.khandro.net/deities_Tara1.htm

²² http://www.khandro.net/deities_tara1.htm

²³ S. Shankarayanan, 'the ten great cosmic powers', Chennai 2008

²⁴ Dr. David Frawley, 'Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses', Twin Lakes 1994

²⁵ Lama Thubten Yeshe, 'De groene Tara', München 2002

Als Mahavidya is zij de verpersoonlijking van het ongemanifesteerde geluid en de mantra OM. Een verhaal is dat Tara Shiva voedde met moedermelk, nadat hij uit liefde voor de kosmos het vergif dat bij het karnen van de melkoceaan was vrijgekomen opgedronken had. Hiermee verkreeg hij de benaming Nilakanta (*Blauwe keel*). De moedermelk van Tara werkte als tegengif en redde Shiva²⁶.

1. Lijk: Tara staat op een lijk en geeft daarmee aan dat er een andere werkelijkheid bestaat.
2. Ketting: Ze draagt een ketting van 52 mensenhoofden. Dit staat voor de Sanskriet taal die 52 letters bevat.
3. Lotus: De lotus is het symbool van schoonheid en het open hart van Tara²⁷.
4. Schaar: De schaar is het symbool van dualiteit.
5. Kapmes: een instrument dat je afsnijdt van belemmeringen op de spirituele weg.
6. Hoofd van een man: de realisatie van het zelf, de verlichting.
7. 8 Slangen: Deze slangen staan voor de acht spirituele perfecties (siddhis)
8. Abhay Mudra: Een hand gebaar dat Vrees-niet betekent.²⁸

In de boeddhistische symboliek wordt Tara anders voorgesteld. Dit is te zien in de onderstaande beelden:



In de Vajrayana traditie wordt Tara op verschillende manieren voorgesteld. Ze is zowel een Bodhisattva, als een Godin en de moeder van de Boeddha's. Ze zit met een been ingetrokken, om te laten zien dat ze geen sekssymbool is. Dit symboliseert ook dat de relatie met het vrouwelijke in dit beeld niet via de onderste chakra gaat. Ze staat klaar om op te staan en te helpen. Daarnaast heeft zij haar hand in de Vitarka en Varada Mudra. De Vitarka mudra staat voor de drie Juwelen in het boeddhisme, de Dharma, Sangha en de Boeddha. De Varada mudra staat voor het schenken van krachten en kwaliteiten aan degene die het nodig heeft. De basiskleur van Tara is groen en brengt rust en bescherming. De lotusbloem staat voor zuiverheid en mededogen. De granaatappel staat voor voorspoed en rijkdom.

Tara heeft in de Vajrayana traditie ook andere vormen. Zij wordt soms afgebeeld met een vaas en dit staat dan voor een specifieke lijn van Vajrayana beoefenaren, zoals in dit geval de lijn van Atisha. Tara bestaat uit 21 vormen. Elke vorm heeft een kleur, betekenis en mantra. Deze vormen tonen veel

²⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/Tara_%28Devi%29

²⁷ David Frawley, 'Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses', Twin Lakes 1994, p.77-83

²⁸ Irma Jaspers-van Dijk, cursusmateriaal Saswitha Module Mantra/Yantra.

gelijkenissen met de 9 godinnen zoals Kali, Durga, Sarasvati, Lakshmi etc. Hieronder een paar plaatjes om dit te illustreren:



Hierboven worden de vormen van Ugra Tara (Woeste Tara) en de Oranje Tara (zuiveren van alle armoede) weergegeven. Rechts het beeld van de Chinese Kwan-Yin. De symboliek en vormgeving van Tara verschilt per regio, land, traditie en overlevering. Aan elk attribuut wordt dan weer een persoonlijke betekenis gegeven.

Vergelijking van de meditatie op Tara met het achtvoudige pad

Het doel van de Yogi is om de modificaties van het denken stop te zetten zodat 'de ziener gevestigd is in zijn/haar eigen essentiële en fundamentele aard'. In de Yoga Sutra's van Patañjali wordt gesteld dat er 5 modificaties van het denken zijn, genaamd Vritti's. Deze 5 vritti's zijn: *juiste kennis, onjuiste kennis, verbeelding (fantasie/imaginatie), slaap en herinneringen*. De vritti's leiden tot pijnlijke en niet-pijnlijke ervaringen.

In zowel de Tibetaanse als Indiase Tantra traditie wordt een theorie gegeven over de obstakels die overwonnen moeten worden om samadhi of nirvana te bereiken. De theorie gaat over de klesha's. Klesha's zijn bezoeken die zorgen voor het persoonlijk lijden. De yogabeoefening is bedoeld om te leren omgaan met deze bezoeken. Er zijn 5 klesha's die genoemd worden in de Yoga Sutra's:

1. Avidyā: onwetendheid, gebrek aan besef, illusie
2. Asmitā: Ik-ben heid, egoïsme, zelfzucht
3. Rāga: aantrekking, aantrekkelijkheid, houden van
4. Dvesa: Het tot twee maken, splitsen, niet houden van, afstoten
5. Abhiniveśā: Gehechtheid aan het leven, angst voor de dood

Binnen de Vajrayana literatuur bestaan er 6 Klesha's. In de Abidhamma kosha worden de volgende genoemd:

1. Avidyā: onwetendheid, gebrek aan besef, illusie
2. Rāga : Gehechtheid
3. Pratigha: Boosheid, Agressie
4. Mana: Trots, Narcisme
5. Vicikitsa: Twijfel

6. Dristi: Illusies, verkeerde opinies²⁹

Patañjali geeft aan dat de eerste vijf spaken van het wiel de voorbereiding zijn op Dhāranā (concentratie op een punt), Dhyāna (contemplatie en concentratie als een ononderbroken gedachtestroom) en Samādhi (*het opgaan van subject en object in elkaar*). De drie spaken worden dan samen Samyama genoemd, waarbij vanuit concentratie geleidelijk de Samadhi-ervaring optreedt.

Binnen de Vajrayana traditie zijn meerdere meditaties op Tara bekend. Een basismethode is de meditatie op de leegte. Dit is een oefening die voorbereid op de beoefening van de yogamethode van Tara.

De oefening begint met de mantra van de leegte (Shoenyata), OM SVABHAVA SHOEDDAH SARVA DHARMA SVABHAVA SHOEDDO HAM. Hiermee wordt bedoeld dat alle fenomenen van oorsprong zuiver zijn en dus is de yogabeoefenaar (IK) ook zuiver. Met deze mantra ontstaat een besef dat het 'IK' niet hetzelfde is als het 'Zelf' of Atman. Deze mantra werkt ook op meerdere Klesha's zoals Ik – ben en egoïsme (Asmita), Onwetendheid (Avidya) en Dristi (illusies, verkeerde opinies). De mantra kan veroorzaken dat er een angst bij de beoefenaar ontstaat omdat het IK verdwijnt en helder wordt dat de eigen rustige geest van nature zuiver is³⁰.

Een veelgebruikte oefening binnen de Vajrayana traditie is de visualisatie van Tara. Met Tara wordt dan de Arya Tara (Groene Tara) bedoeld. De oefening is bedoeld om de wijsheid van Tara te ontwikkelen. De onderstaande oefening is in verkorte vorm weergegeven. De oefening is als volgt:

'Concentreer je op de ruimte van de leegte en visualiseer daar de mandala. Het hele universum is een bodem van vajra (Diamanten scepter) die is omgeven door een muur van vajra en overdekt door een vajrascherm. In het midden bloeit een lotusbloem. Op deze lotus ligt een platte, witte maanschip en daarop staat een groene lichtstraal, de oer-lettergreep TAM. Jij bent dit groene licht en rust in de ervaring van non-dualiteit. Visualiseer dan de groene lichtstraal die licht uitzend in alle 10 windrichtingen aan alle boeddha's, bodhisattva's en hoge wezens. Gelijktijdig raken de lichtstralen alle wezens in het heelal aan, zij veranderen in groen licht en worden net als Tara. Dan lost alles in groen licht op en daalt dit terug in de groene lettergreep TAM, dat het eigen bewustzijn is. Dan verandert de TAM in het groene lichtlichaam van Arya Tara. Ook het lichaam van Tara straalt, is doorzichtig als een regenboog of kristal. Het stralende lichtlichaam trekt alle goede eigenschappen aan. Dan wordt je een met Tara en ben je Tara, vol van deze kwaliteiten'.

De beoefening van Tara, zoals hierboven beschreven is kan als concentratie en contemplatie oefening worden opgevat binnen het achtvoudige pad van Patañjali. Het is een vorm van visualisatie die kwaliteiten zoals mededogen en vriendelijkheid helpt te ontwikkelen en de beoefenaar in staat stelt om zich te weren tegen de klesha's. In deze meditatie wordt de yogi uiteindelijk één (subject en object vallen samen) met het zelf gekozen godsbeeld, namelijk Tara.

Tara in yoga-oefeningen

De meest eenvoudige oefening om Tara te kennen is om bij elke overgang van dag naar nacht of bij een reis te denken aan Tara. Zij is degene die je naar de 'overkant' brengt. In de module

²⁹ Dilgo Khyentse, 'Oprechte moed', Frankrijk 1995

³⁰ Lama Thubten Yeshe, 'De groene Tara', München 2002, p41-53

Mantra/Yantra wordt dan ook gesteld dat bij Tara het aspect van innerlijk vertrouwen hoort. Tara geeft ruimte aan het hart. Een ruim hart schenkt vertrouwen. In de yoga kunnen dan vele oefeningen worden gebruikt, die de borst ruim maken. Een eenvoudige oefening is als volgt:

- *‘Plaats de handen achter de rug op de grond. Adem in en til de kruin op en rol het hoofd naar achteren. Adem hierbij vanuit het bekken de borst ruim. Adem uit en breng de kin weer naar de borst. Leg daarna de handen op de knieën en voel de ruimte in de borst, voel het innerlijke vertrouwen.’*
- Er zijn veel oefeningen die de borst ruim maken zoals de Kameel (*Ushtrasana*), de Vis(*Matsyasana*), de boog (*Dhanurasana*), de *Prana Mudra* etc. In de ruime zin des woords kunnen ook alle pranayama oefeningen gerelateerd worden aan Tara omdat zij verbonden is met het element lucht.

Mantra van Tara

De beoefening van de Groene Tara is in het Vajrayana traditie zeer uitgebreid. Er is een Groene moeder Tara, en vervolgens zijn er 21 vormen van Tara die elk een andere kleur en doel hebben. Elke Tara heeft een eigen mantra. De basis mantra van de groene Tara is: *Om Tare Tuttare Ture Svaha* . Een mantra met een veelzijdige uitleg en diepe betekenis. De mantra vertegenwoordigt de drie stadia van redding. Een benadering van de mantra is als volgt:

1. *Om* is de bija (zaad) mantra van Tara. Staat voor Tara’s lichaam, geest en woorden;
2. *Tare* betekent zij, de redder die beschermt tegen wereldlijke gevaren en lijden; Het eerste stadium van bevrijding op werelds niveau.
3. *Tuttare* betekent het bevrijd worden van het lijden via het spirituele pad en wijsheid van Tara. Dit is het tweede stadium waar de beoefenaar/individu zelf bevrijd wordt.
4. *Ture* betekent de universele bevrijding van het lijden door een Bodhisattva te worden en gelijktijdig de bevrijding voor alle voelende wezen na te streven via de beoefening van mededogen. Dit is het derde stadium.
5. *Svaha* betekent: Zo is het goed. Laat hier de zegen op rusten. De erkenning dat wij Tara zijn.

De ziener van de Tara mantra is de Rishi Akshobhya. Akshobhya betekent ‘onverstoord’ en heeft te maken met het aspect van de god Shiva die alle irritatie en boosheid overstijgt. De Rishi is in de Boeddhistische traditie een van de 5 Dhyani Boeddha’s met de kracht om alles te reflecteren als een spiegel, zonder gehechtheid en irritatie. De mantra OM mag door iedereen gebruikt worden en is daarom ook zeer toegankelijk.³¹

In de Tantrische leer van de Mahavidyas word dezelfde mantra die hierboven uitgelegd is ook gebruikt. Daarnaast wordt alleen de meditatie op de bija mantra OM gebruikt. De uitleg hierbij is dat de wijsheid van Tara besloten is in de mantra. Tara is de verpersoonlijking van OM. Tara is het ongemanifesteerde geluid dat in de ether van het bewustzijn bestaat. De mantra Om is de basis voor alle andere mantra’s en is de ondersteuning van het element Akasha (ether), dat alles doordringt en overstijgt. In de Yoga Sutra’s stelt Patañjali dat OM de stem is van Ishvara (*Godheid*), de Guru van de wereld. Alle wijsheid van de Guru komt via de de mantra OM. Als OM wordt begrepen, dan zullen ook andere mantra’s gekend kunnen worden. Tara is als Mahavidya de zuiverende kracht van de Vayu’s (*de adem*). Het geluid dat zich in de ether manifesteert wordt gelijk gesteld aan Prana

³¹ David Frawley, ‘Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses’, Twin Lakes 1994

(*levenskracht, adem*). De adem is het geluid van het leven en de mantra van de adem is het onhoorbare SO- HAM. Zowel de geest als de adem hebben hun oorsprong in het geluid. Daarom kan geluid of het gebruik van de mantra de geest met Prana vullen. Een eenvoudige oefening is om de stilte tussen twee geluiden te horen en volledig waar te nemen.

Andere mantra's van Tara die worden gegeven zijn :

1. Om hrīm strīm hūm phat
2. hrīm strīm hūm phat
3. hrīm strīm hūm

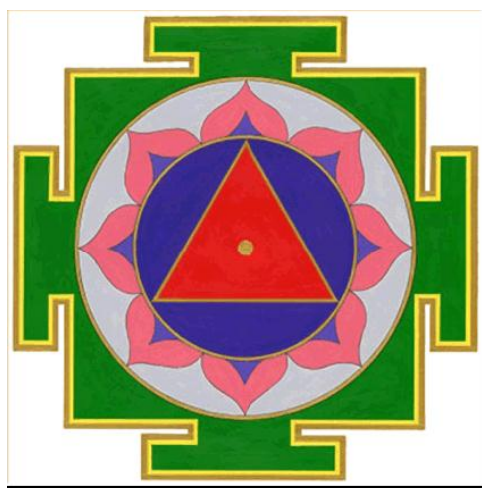
De uitleg van de drie vormen komt terug in de beschrijving van de drie aspecten van de Mahavidya (grote kennis) van Tara als Moedergodin nl, zuiver bewustzijn, de kosmische heerser en de kundalini kracht. Er kan ook alleen op de vorm van Ugra Tara gemediteerd worden met de bija-mantra hūm. Ugra Tara is een krachtige vorm van Tara, die lijkt op de Godin Kali en met haar voet op een lijk staat.

De beoefening van Tara als Mahavidya wordt met name ondersteund met de mantra en de adembeoefening die nodig is voor het reciteren van de mantra. Bij het reciteren (*japa*) van de mantra kan de kracht en zegen van Tara worden aangeroepen door de beoefenaar om alle voelende wezens te redden en helpen te ontsnappen aan de verzoeken van het wereldse bestaan. Tara wordt ook gezien als het eeuwige woord dat altijd gehoord kan worden en constant in zijn aard is (*Nityā Vāk*). Daarom is de spontane recitatie in de geest van de Tara mantra (*ajapa*) ook een belangrijke oefening³².

Yantra van Tara

De yantra van Tara beeldt een driehoek uit met de punt naar boven. Deze driehoek komen we tegen als het element van de derde chakra. De yantra kan gezien worden als *een verbeelde klank, zoals de mantra een verklankt beeld is*.³³

Hieronder wordt de yantra afgebeeld:



³² S. Shankarayanan, 'the ten great cosmic powers', Chennai 2008, p19-31

³³ Irma Jaspers-van Dijk, cursusmateriaal Saswitha Module Mantra/Yantra

Tara is verbonden met de navel (derde chakra) en de tong (2^e chakra). Maar ook het geluid (5^e chakra) en de verpersoonlijking van de kracht van de mantra. In de vorm van de Guru en wereld leraar is Tara verbonden met het derde oog (6^e chakra)³⁴.

In het dagelijkse westerse leven wordt veel gevraagd van de capaciteit van de linkerhersenhelft. Deze coördineert functies zoals het wiskundig inzicht, logisch redeneren, taal en verbale vermogens. De rechterhersenhelft coördineert functies zoals het geluid, kleur, ruimtelijk inzicht, intuïtie en voorstellingsvermogen. Het werken met de yantra helpt om beide hersenhelften te integreren. Het maken van de yantra vereist verbeeldingskracht en voorstellingsvermogen. Dit is een functie van de rechterhersenhelft. De symbolische natuur van de yantra activeert de linker hersenhelft. Door het tekenen van mathematische geometrische figuren en deze vervolgens in te kleuren worden beide hersenhelften geharmoniseerd. Hierdoor wordt de geest kalm. Door op de yantra te mediteren worden beeld en geluid (*van de bijbehorende mantra*) samen gebracht. Langdurige concentratie op de yantra leidt tot eenwording tussen subject en object³⁵. De geest wordt met behulp van de Yantra eenpuntig gemaakt.

De symboliek van de yantra kan als volgt worden uitgelegd:

1. Bhupur: De vier poorten van de yantra staan voor de vier windrichtingen. De buitenranden van de Yantra zijn tweeledig: de buitenste rand staat voor de kostbaarheid van de yantra terwijl de binnenrand staat voor de bescherming van de aarde.
2. Driehoek: De driehoek is de aanduiding voor het element vuur. De driehoek is dynamisch en stabiel, vertegenwoordigt mannelijke energie en haalt de aandacht weg van de wereld.
3. Bindu: Dit is het centrum, de stip in het centrum van de yantra en vertegenwoordigt de zetel van de Godheid Tara. De gehele yantra is Tara met alle specifieke kwaliteiten en krachten. Door het denken rustig te maken bereik je de andere kant van het bewustzijn.

De kleuren in de yantra kunnen verklaard worden aan de andere vormen van Tara als mahavidya.

1. Blauw: Tara is de donkerblauwe godin Saraswati (*Nila Tara*). In deze vorm is zij de vrouw van de God Brahma en staat zij voor taal, kunst en muziek.
2. Rood: De rode kleur staat voor de kleur van vuur, de kleur van woede. Tara lijkt op Kali als zij woedend is. De driehoek verwijst ook naar de overgang van het materiele naar het spirituele.
3. Groen: de groene kleur werkt om de woede te kalmeren en rust te schenken. Het geeft ruimte aan het hart.
4. Violet: deze kleur is de kleur van het element Akasha (Ether). Het heeft ook een verbinding met de 5^e chakra.
5. Roze: De roze kleur van de lotusbloemen staat voor de kleur van verlegenheid en vertegenwoordigen de octaaf van de schepping.

In de Vajrayana traditie wordt de beoefening van Tara als een ritueel uitgevoerd. Er wordt geen gebruik gemaakt van de yantra, maar een combinatie van visualisatie en het richten op het fysieke beeld van Tara wordt gebruikt. Dit vindt plaats binnen een breder ritueel.

³⁴ S. Shankarayanan, 'the ten great cosmic powers', Chennai 2008

³⁵ http://www.sanatansociety.com/indian_art_galleries/yantras_paintings.htm

Dit ritueel bestaat uit zeven stappen³⁶:

1. het nemen van toevlucht in de Boeddha, Dharma en Sangha.
2. Vragen om de acceptatie van de te brengen offers
3. Reciteren van het zevenvoudig gebed
4. Het offeren van het Zelf
5. De opbrengsten van beoefening opdragen aan Tara
6. De meditatie op Tara
7. Offeren van de mandala van de wereld aan Tara

Bij de initiatie wordt door de beoefenaar een belofte gedaan om zoveel mogelijk te volharden in de beoefening van deze zeven stappen.

Conclusie

In dit hoofdstuk is de tweede deelvraag : *Welke plaats krijgt Tara in bovengenoemde de Tantrische tradities en wat betekent de symboliek voor de beoefening van het achtvoudige pad van Patañjali?* behandeld.

In eerste instantie concludeer ik dat Tara een archetype is, dat haar oorsprong als moedergodin al in eerdere culturen kent. Tara heeft zich in de Induscultuur ontwikkeld als Mahavidya en in Tibet als moeder van de boeddha's. De vele vormen van de moedergodin hebben tot doel om een emotionele band te smeden met de beoefenaar van yoga. De yogi kiest zijn of haar eigen archetype en ontwikkelt door langdurige diepe concentratie en contemplatie de vaardigheid om een te worden met het archetype. Deze concentratie en contemplatie zijn onderdeel van de hogere stadia van het achtvoudige pad, Samyama. Als deze eenwording compleet is, is het archetype niet meer nodig en kan de beoefenaar samadhi bereiken. De Tara symboliek helpt de beoefenaar om een weg te vinden in de omgang met de vritti's om zo de wervelingen van de eigen geest stil te leggen. Daarnaast biedt de symboliek van het archetype nobele kwaliteiten als tegengif voor de eigen onwenselijke emotionele zijnstoestanden zoals narcisme, trots, illusies en meer. Deze zijnstoestanden beperken de beoefening van yoga en zijn belemmerend voor omgang van de yogi met anderen.

Het werken met mantra, yantra en beelden van Tara dient als een hulpmiddel voor concentratie. Door herhalende oefening van de mantra wordt de geest getraind en tot rust gebracht. De yantra helpt om de visuele kracht van de beoefenaar te ontwikkelen. Mantra en Yantra verbinden de linker en de rechterhersenhelft. De hulpmiddelen werken alleen als de yogi er een persoonlijke band mee heeft. Door deze band worden de nobele kwaliteiten van de godheid in de beoefenaar gewekt en blijft de beoefenaar toegewijd aan de oefening. De yogabeoefening, en in het bijzonder de āsanas helpen om het lichaam voor te bereiden op de concentratieoefeningen, waarvoor een vereiste is dat men langere tijd stil en opgericht kan zitten. De specifieke kwaliteiten van de groene Tara uit de Vajrayana traditie kunnen gezien worden als de kwaliteiten van het hart. Groen is de kleur van de vierde chakra. Het element van de vierde chakra is lucht. Deze luchtkwaliteit kan vertaald worden naar de ademruimte in en om de yogabeoefenaar. Voor de āsanas gelden dat alle oefeningen die specifiek werken op het openen van de borst aangeduid kunnen worden als oefeningen die gerelateerd zijn aan Tara.

³⁶ Lama Migmar Tseten, instructie tijdens de inwijding in de groene Tara

Conclusie:

In dit hoofdstuk wordt een antwoord gegeven op de hoofdvraag: *Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de rol van Tara in de tantrische tradities uit het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme?*

Deze hoofdvraag kan beantwoord worden door een antwoord te geven op beide deelvragen. De eerste deelvraag die in hoofdstuk één beantwoord, is luidt:

- *Hoe verhoudt het achtvoudige pad van Patañjali zich tot de Tantrische traditie binnen het Hindoeïsme en het Vajrayana Boeddhisme?*

De conclusie luidt dat het achtvoudige pad en de tantrische traditie complementair zijn. Tantra vult het achtvoudige pad aan door het gebruik van rituelen en in het bijzonder mantra, yantra en mudra. Het doel en de strekking van de yogabeoefening in beide paden zijn gelijk.

De tweede deel vraag, die in hoofdstuk twee is beantwoord, luidt:

- *Welke plaats krijgt Tara in bovengenoemde de tantrische tradities en wat betekent de symboliek voor de beoefening van het achtvoudige pad van Patañjali?*

De conclusie luidt dat de symboliek en het archetype van Tara zich in India en Tibet onafhankelijk van elkaar hebben ontwikkeld. De plaats die Tara krijgt, verschilt per traditie. Tara wordt in India gezien als Mahavidya (grote wijsheid), Nila (blauwe) Saraswati, of vrouw van Jupiter. In Tibet heeft ze een plaats als (Moeder) Godin, moeder van de Boeddha's, vrouw van de Boeddha's, Bodhisattva of mens. Daarnaast kent zij andere culturele verschijningen zoals bijv. Kwan-Yin in China.

De symboliek van Tara kent verschillende betekenissen en biedt dus een verschillende invulling voor beoefenaren van het achtvoudige pad van Patañjali. Deze invulling is sociaal, cultureel of persoonlijk bepaald. De beoefenaar van het achtvoudige pad is vrij om een archetype te kiezen dat bij hem of haar past. Het doel van deze keuze is om de kwaliteiten die gepaard gaan met dit archetype (bijvoorbeeld mededogen en compassie) in het eigen leven, lichaam en geest te ontwikkelen. Soms is de beoefenaar zich niet bewust dat er een keuze gemaakt kan worden. In deze gevallen is het archetype ingegeven of voorgeschreven door een sociale, culturele of spirituele stroming.

Nawoord: De betekenis van Tara voor mijn persoonlijke yoga beoefening.

In oktober 2011 heb ik de Bodhisattva gelofte afgelegd. De gelofte houdt in dat je belooft om eerst zelf net zoals de boeddha te worden en dan reïncarneert als een helper, een bodhisattva. Je kiest er dus voor om in het rad van wedergeboorte te blijven totdat alle andere voelende wezens tot verlichting zijn gekomen. Tara was indertijd het archetype dat mij aantrok. Ik had mijzelf voorgenomen om de kwaliteiten van het hart te ontwikkelen, omdat ik geloofde dat in mijn persoonlijke beoefening van yoga de zachtheid en andere vrouwelijke kwaliteiten nodig waren. Daarnaast heb ik mij een lange tijd bezig gehouden met het verwerken van het verlies van beide moeders. De ene bij mijn geboorte en de andere in 2003. Het archetype moedergodin sprak mij daarom aan en gaf mij steun.

Ik zag het archetype als een object van concentratie en contemplatie. Een weg om de wervelingen van mijn eigen geest stil te leggen. Mantra, Yantra en Mudra zijn technieken geworden die mijn dagelijkse yogadiscipline ondersteunen. De weg om deze technieken te leren heeft mij veel moed en zelfoverwinning gekost. Een voorbeeld hiervan was het feit dat ik als kind gelabeld werd als motorisch gestoord. Mijn tekeningen kregen het waardeoordeel 'lelijk' en de lerares vond mij maar een moeilijk kind. Ik ging in deze illusie geloven, waardoor ik eerst veel weerstand had tegen het schilderen van yantra's.

De kwaliteiten van Tara hebben mij veel gebracht. Vooral het werken met de Tara mantra bracht concentratie en verstillig. Op 2 april jongleden overleed mijn vader. In deze periode was ik bezig met een mantra beoefening van de Durga mantra. Tijdens deze beoefening ervaarde ik een diepe stilte, die ik nooit eerder heb ervaren. Na deze ervaring leek de band van mij met Tara te zijn verdwenen en realiseerde ik mij dat ik net zo goed het archetype van Durga, Ganesha, Hanuman of Kali kon gebruiken.

De tantrische tradities in India en Tibet hebben via de kunst en mythologie een religieuze beleveniswereld gecreëerd van archetypen. Ik heb ze verward met echte goden of aspecten van een God buiten mijzelf. Het paradoxale van mijn conclusie is dat het ook kan zijn dat Tara mij geholpen heeft om vanuit de oceaan van verwarring over te steken naar inzicht. Om te komen tot inzicht in de aard en werking van archetypen. Daar ben ik dankbaar voor.

Bronnenlijst

Boeken

1. Feuerstein, G., 'Tantra Path of Ecstasy', (Massachusetts, 1998)
2. Frawley, D., 'Mantra Yoga and Primal Sound', (Twin Lakes 2010)
3. Frawley, D., 'Tantric Yoga and the Wisdom Goddesses', (Twin Lakes, 2003)
4. Khyentse, D., 'Oprechte Moed', (Frankrijk 1992)
5. Krishna, G., 'Kundalini, The Secret of Yoga', (Ontario, 1972)
6. Kush, N., 'De Veda's voor iedereen', (Nederland 2008)
7. Neumann, E., 'The Great Mother: an Analysis of the Archetype', (Massachusetts 1955/1991)
8. Shankaranarayanan, S., 'The ten great cosmic powers', (Chennai 2008)
9. Taimni, I., 'De Yoga-Sūtra's van Patañjali', (Madras 2010)
10. Yeshe, T., 'De Groene Tara', (München 1998)

Tijdschriften en cursusmateriaal

1. J. Plenckers, Mocht ik toch veel zijn, Tijdschrift voor Yoga. (onderdeel cursusmateriaal Saswitha)
2. Cursusmateriaal Saswitha Opleiding en module mantra/yantra.

Internetbronnen

1. <http://en.wikipedia.org/wiki/Ashoka>, gevonden op 14-4-2012
2. http://www.buddhanet.net/e-learning/history/b_chron-txt.htm, gevonden op 14-4-2012
3. http://www.tantraworks.com/Tantra_Ref.html, gevonden op 14-4-2012
4. <http://en.wikipedia.org/wiki/Vajrayana>, gevonden op 14-4-2012
5. http://www.khandro.net/deities_Tara1.htm, gevonden op 14-4-2012
6. http://www.sanatansociety.com/indian_art_galleries/yantras_paintings.htm, gevonden op 14-4-2012
7. http://en.wikipedia.org/wiki/Tara_%28Devi%29, gevonden op 14-4-2012