

# Tantra Tempel - Training

## Yantra - Mandala - Thangka

### Yantra (Skt = Werktuig, hulpmiddel)

Mantra's worden vaak samen met de Yantra's uitgeoefend. Yantra is een symbolische geometrische lijntekening (als een mandala) die een bepaald energieveld uitbeeldt en/of de geluidstrilling van de desbetreffende mantra of een klank weerspiegelt, zodat de mystieke betekenis van de mantra voor betere visualisatie in de geometrische symboliek van de Yantra terugkomt. Tijdens het zingen van de corresponderende mantra wordt op de Yantra geconcentreerd en gemediteerd.



Een yantra behoort traditioneel te worden vervaardigd tijdens de verering en de vereerde godheid - of de daardoor vertegenwoordigde energie - stelt men zich vervolgens voor als zetelend in de yantra.

De tekeningen worden ook gebruikt als hulpmiddel voor innerlijke visualisaties, in zoverre dat zij voor een model of kaart zorgen voor de beelden die men op het eigen innerlijke 'scherm' moet projecteren.

Volgens de Tantraraja Tantra moet een yantra geschilderd, getekend of gegraveerd worden op plaatjes goud, zilver, koper, op stukjes stof of berkenbladeren. Als verfmaterialen beveelt de tekst een pasta van sandelhout, kamfer, muskus of saffraan aan en een scala van andere stoffen.

Alle oervormen van een yantra zijn psychologische symbolen die overeenkomen met innerlijke toestanden van het menselijk bewustzijn. Yantra's zijn heilige symbolen van het proces van involutie en evolutie.

### Werking

Wanneer de concentrische figuren vanuit het midden (bindu) geleidelijk toenemen, betekent zo een symbool voor de mens het proces van de macro kosmische evolutie. Wanneer de figuren geleidelijk naar het centrum toe werken, betekent zo een symbool voor de mens het proces van micro kosmische involutie.

Volgens Tantra begint de schepping van de wereld met een daad van verdeling van de tegenstellingen die verenigd zijn in het goddelijke. Vanuit die splitsing ontstaat, in een explosie van energie, de enorme veelheid in de wereld. Vertrekkend van pure eenheid (Shiva), is de wereld een continue ontvouwing (bekrachtigd door de kracht van Shakti), totdat een toestand wordt bereikt, wanneer het proces moet terugdraaien en evolueren naar het allereerste begin. Deze veelheid moet opnieuw eenheid worden. Volgens Tantra is de mens een miniatuuruniversum. Alles wat te vinden is in de kosmos kan gevonden worden binnen elk individu. Dezelfde principes die van toepassing zijn op het universum zijn van toepassing op het individuele wezen. Voor de mens wordt het lichaam beschouwd als het meest perfecte en krachtige van alle yantra's en wordt het gezien als een hulpmiddel voor innerlijk bewustzijn.

Een yantra is een hulpmiddel voor de Tantrika om bewust te worden van het evolutieproces. Het helpt de Tantrika om stap voor stap bewust te worden van een naar buiten gerichte wereld van veelheid naar een innerlijke focus van eenheid.

# Tantra Tempel - Training

Originally **mandala** meant a temporary large-scale Tantrik diagram used for meditation and initiation rites, and **yantra** meant a small magical diagram or symbol for controlling energy, sometimes written on a scroll and buried or placed in a locket for protection. Now the terms are used almost interchangeably. (Hareesh Christopher D Wallis - Tantra Illuminated)

## Mandala ([Skt](#) = cirkel)

De **mandala** is een generieke term uit de [Tibetaanse kunst](#) en het [Tibetaans boeddhisme](#) voor een plan, kaart of geometrisch patroon dat metafysisch of symbolisch de [kosmos](#) uitbeeldt. Het [concept](#) heeft een [hindoeïstische](#) oorsprong, maar wordt ook veel in het [Tibetaans boeddhisme](#) gebruikt.

Een bijzondere vorm is de [zandmandala](#) die, omgeven met rituele ceremonies, wekenlang tot in minutieus detail wordt vervaardigd met kleine korreltjes zand, waarna het later weer ceremonieel wordt vernietigd en aan de natuur (stromend water) wordt teruggegeven.



### Opbouw

Een mandala, en in het bijzonder het midden, kan tijdens de meditatie worden gebruikt als object om de aandacht op te richten. De symmetrische geometrische vorm zorgt ervoor dat de aandacht automatisch op het midden wordt gericht.

Bij een mandala gaat het om een precies werk met nauwgezet gedefinieerde uitbeelding van een hemels/goddelijk paleis dat in het centrum staat en gewoonlijk is weergegeven door een vierkant dat omgeven is door een cirkel. Deze wordt meestal uitgebeeld door een boeddha of een bodhisattva. Afhankelijk van het motief kan een veelvoud aan verschillende figuren worden gebruikt, variërend van verdere boeddha's, bodhisattva's, godheden, demonen en belangrijke geestelijken. Ook worden andere symbolen gebruikt, zoals rituele voorwerpen, gebouwen, abstracte geometrische vormen, enz.

In de hindoe [Rig-Veda](#) wordt de term mandala's gebruikt voor de gestructureerde kennis die kan geciteerd worden. Elk van de 10 boeken is een mandala. Bijvoorbeeld wordt de negende ook wel de [Soma](#) mandala genoemd.

Onderaan dit hoofdstuk staat nog wat extra informatieve over mandala's.

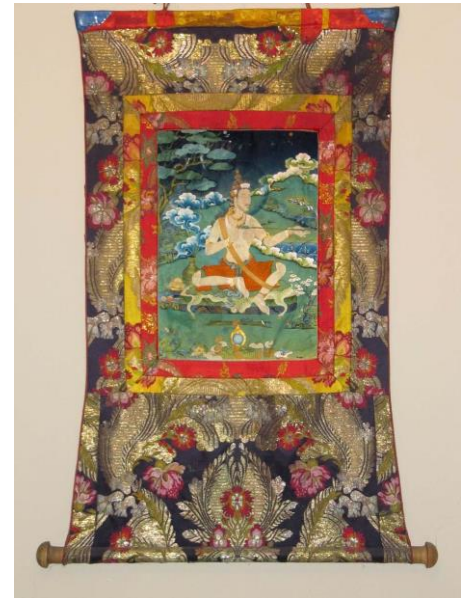
## Thangka - Tanka - Thanka - Tangka (Tibetaans = Kunstwerk / Vlak)

Een Tibetaanse heilige kunstvorm. De schilderijen worden door vergevorderde adepten gemaakt - en kracht verleend door het voortdurend reciteren van de passende mantra's, als een 'verblijfplaats' voor godheden en/of (overeenkomstige) psychische energieën.

Een thangka, ook wel t(h)an(g)ka is een geschilderd of geborduurd Tibetaans boeddhistische banier (kunstwerk) die oorspronkelijk in een klooster of boven een familiealtaar werd gehangen en tijdens ceremoniële processies werd gedragen door monniken.

# Tantra Tempel - Training

Een thangka, ook wel t(h)an(g)ka is een geschilderd of geborduurd Tibetaans boeddhistische banier (kunstwerk) die oorspronkelijk in een klooster of boven een familiealtaar werd gehangen en tijdens ceremoniële processies werd gedragen door monniken. Het Tibetaanse woord thang betekent vlak en geeft weer dat een thangka een schildering is op een plat oppervlak, die echter opgerold kan worden wanneer er geen vertoning nodig is. Om dit laatste wordt het ook wel een rolschildering (scroll-painting) genoemd. De meest voorkomende vorm van de thangka is rechthoekig in staande weergave. De afbeelding wordt traditioneel geschilderd op katoen geprepareerd met lijm getrokken uit jakhuid vermengd met kalk. Als verf gebruikt men pigmenten met als bindmiddel jakvet. Deze verf is na droging watervast en elastisch. De thangka heeft meestal een zijden voorhang om de afbeelding desgewenst te beschermen tegen lichtinvloeden.



Aanvankelijk raakte een thangka-schildering in gebruik onder reizende monniken omdat ze gemakkelijk op te rollen en vervoerd konden worden van klooster naar klooster. Deze thangka's dienden als belangrijk onderwijsmateriaal om het leven weer te geven van Boeddha, Bodhisattva en verschillende invloedrijke lama's en goden. Een populair thema is het levenswiel dat een visuele weergave is van de leer van Abhidhamma. Thangka's worden door sommigen gezien als kleurrijke muurdecoraties, terwijl ze voor boeddhisten de betekenis hebben van een goddelijke verschijning.

Wanneer een thangka goed is gemaakt, vervult het verschillende functies. Zo worden afbeeldingen van goden gebruikt als leermiddelen wanneer het leven of de levens van Boeddha worden uitgebeeld, historische gebeurtenissen rondom belangrijker lama's worden beschreven of mythes van goden worden herverteld. De godsdienstige afbeeldingen dienen als centraal punt van een ritueel of ceremonie en bieden vaak een medium waardoor gebeden of verzoeken kunnen worden gemaakt. In het algemeen wordt de religieuze kunst gebruikt als hulpmiddel voor meditatie om iemand verder te helpen op de weg naar verlichting.

## Sri Yantra

De sri yantra is de belangrijkste van alle tantrische yantra's en symboliseert de speelse en creatieve seksuele activiteit van het universum en de daaruit voorkomende ononderbroken schepping. De stip in het midden is het kosmische zaadje of bindu, de ongedifferentieerde potentiële energie waaruit de negen navachakra's, vijf vrouwelijke en vier mannelijke driehoeken, ontstaan.

In totaal vormen deze negen elkaar overlappende driehoeken achtentwintig naar beneden gerichte (vrouwelijke) driehoeken en vierentwintig naar boven gerichte (mannelijke) driehoeken, die gezamenlijk de wortel van de gehele schepping en ontplooiing vertegenwoordigen. Typerend en passend voor een symbool uit de Tantrische en Shakta-tradities eerden de ontwerpers ervan de godin door net een vrouwelijke driehoek meer op te nemen in een symbool dat op het eerste gezicht symmetrisch lijkt.

De sri yantra staat ook bekend onder de namen sri chakra en tripura chakra. Volgens de traditie mag de sri yantra niet 's nachts worden getekend.



# Tantra Tempel - Training

## Sri Yantra



De sri yantra is de belangrijkste van alle Tantrische yantra's en symboliseert de speelse en creatieve seksuele activiteit van het universum en de daaruit voorkomende ononderbroken schepping. De stip in het midden is het kosmische zaadje of Bindu, de ongedifferentieerde potentiële energie waaruit de negen **navachakra's**, vijf vrouwelijke en vier mannelijke driehoeken, ontstaan. In totaal vormen deze negen elkaar overlappende driehoeken achtentwintig naar beneden gerichte (vrouwelijke) driehoeken en vierentwintig naar boven gerichte (mannelijke) driehoeken, die gezamenlijk de wortel van de gehele schepping en ontplooiing vertegenwoordigen. Typerend en passend voor een symbool uit de Tantrische en **Shakta-tradities** eerden de ontwerpers ervan de godin door net een vrouwelijke driehoek meer op te nemen in een symbool dat op het eerste gezicht symmetrisch lijkt. De sri yantra staat ook bekend onder de namen **sri chakra** en **tripura chakra**.

# Tantra Tempel - Training

## Sambhu Yantra



**Sambhu Yantra.** Van een schildering uit Nepal, 1760, Bharat Kala Bhavan, Banaras.

De blijvende dualiteit in deze **Yantra** stelt Shiva-Shakti voor, of **Purusha** and **Prakriti**, voorstellende de balans tussen vorm en energie. Deze karakteristiek worden gepresenteerd als witte en rode **Bindu**'s welke de mannelijke en vrouwelijke essentie symboliseren.

De **Bindu** draagt in zich zelf de kiemen van de toekomst, zijn meervoudige potenties, symbolisch voorgesteld door de combinatie van witte en rode halve cirkels. De **Bindu** draagt in zich zelf de twee polen, ledigheid en oneindigheid. Zijn inherente energie vertegenwoordigt de **Alayavijnana** of **Bindu** welke alle dualiteit en alle polariteiten, subject en object, begin en einde, binnen en buiten, mannelijke en vrouwelijke herbergt.

Maar voor het momentele creatieve proces dient de **Bindu** boven de dualiteit uit te stijgen naar de **Trikona**, de driehoek, de eerste rechte lijnige figuur welke dimensie voorstelt.



# Tantra Tempel - Training

## Bhuvanesvari Yantra



**Bhuvanesvari Yantra.** Schildering uit Rajasthan 18de eeuw.

In deze Yantra wordt Devi voorgesteld in haar hoedanigheid als de beheersers van het universum. Devi, zowel als Sati, Uma, Parvati, and Gauri, is de geliefde van Shiva. Het lijkt dat net als Sati de Devi zich zelf aan Shiva manifesteert in de tien vormen welke in de Tantra Shastra vereerd worden als the **Dashamahavidya**, zijnde Kali, Bagala, Chhinnamasta, Bhuvanesvari, Matangini, Soroshi, Dhumavati, Tripurasundari, Tara and Bhairavi. Dit zijn slechts enkele van haar eindeloze vormen. Zij is tevens aanwezig in alle organische en niet organische dingen, omdat het universum, met al zijn manifestaties, zoals in de Devi Purana geschreven staat, slechts een deel is van haar.

In de Tantrasara staat in de hymne aan de Godin:

“Bhuvanesvari”, de oorzaak, oorsprong en de moeder van de wereld, dat zij in die hoedanigheid de vorm van **sabdabrahman** is, waarvan de substantie bestaat uit gelukzaligheid.

# Tantra Tempel - Training

## Mandala - Extra informatie

Een bijzondere vorm is de [zandmandala](#) die, omgeven met rituele ceremonies, wekenlang tot in minutieus detail wordt vervaardigd met kleine korreltjes zand, waarna het later weer ceremonieel wordt vernietigd en aan de natuur (stromend water) wordt teruggegeven.

De psychiater [Carl Gustav Jung](#) zag de mandala als voorstelling van het onbewuste zelf.

### Herkomst

De stijl van de beeltenissen volgde in eerste lijn de Indiase periode van de Gupta'sen de hindoeïstische kunst. Mandala's dienen als meditatievoorwerp die de beoefenaar moet ondersteunen zich te concentreren op het betreffende motief en de daarmee tot uitdrukking gebrachte leerinhoud.

De oudste mandala's behorend tot het boeddhisme zijn gevonden in de Mogao-grotten in Dunhuang, West-China, en in Japan. Ze zijn in beide vindplaatsen geschilderd op opgerolde zijde (scrolls) en dateren van ca. de 9de eeuw. (in Klimberg-Salter, 1982, p. 115). De oudste mandala behorend tot het Himalaya-boeddhisme zijn aangetroffen in de Dukhang gompas in Ladakh. Ze dateren van de bouw van de gompas die plaatsvond tussen de jaren 1175 en 1200 n.C. Ladakh behoort vandaag tot India, maar was ooit afwisselend zelfstandig of behorend tot Tibet. Het boeddhisme in deze regio is nog tot in de 21ste eeuw de Tibetaanse uitdrukkingsvorm. In de Dukhang gompas zijn muurschilderingen aangetroffen die de "negen mandala" van Boeddha Vairocana, van bodhisattva of boeddha Manjushri, en van Prajñāparamita verbeelden. Prajñāparamita, Perfectie van Wijsheid, is in zijn oudste vorm een van de eerste mahayana boeddhistische geschriften; er werd later een menselijke vorm aan gegeven.

In de hindoe Rig-Veda wordt de term mandala's gebruikt voor de gestructureerde kennis die kan geciteerd worden. Elk van de 10 boeken is een mandala. Bijvoorbeeld wordt de negende ook wel de Soma mandala genoemd.

Deze opvatting van mandala in abstracte vorm werd door het boeddhisme overgenomen in bepaalde architecturale vorm. In de Ellora-grotten in Centraal-India, die tussen de jaren 700 en 730 werden ingericht, zijn ieder van de drie verdiepingen in grot 12 gearrangeerd als evenzovele mandala, waarbij een Boeddha het centrale deel verbeeldt, en bodhisattva's op in de kardinale windrichtingen zijn geplaatst. Die architecturale vorm wordt in later eeuwen teruggevonden in gompas in de westelijke delen van de Himalaya, zoals in de Tabo 'dukhang' die gebouwd werd in 996 n.C. (Snellgrove en Skorupski, 1977, dl.II, p.147)

### Opbouw

Een mandala, en in het bijzonder het midden, kan tijdens de meditatie worden gebruikt als object om de aandacht op te richten. De symmetrische geometrische vorm zorgt ervoor dat de aandacht automatisch op het midden wordt gericht.

Bij een mandala gaat het om een precies werk met nauwgezet gedefinieerde uitbeelding van een hemels/goddelijk paleis dat in het centrum staat en gewoonlijk is weergegeven door een vierkant dat omgeven is door een cirkel. Deze wordt meestal uitgebeeld door een boeddha of een bodhisattva. Afhankelijk van het motief kan een veelvoud aan verschillende figuren worden gebruikt, variërend van verdere boeddha's, bodhisattva's, godheden, demonen en belangrijke geestelijken. Ook worden andere symbolen gebruikt, zoals rituele voorwerpen, gebouwen, abstracte geometrische vormen, enz.

# Tantra Tempel - Training

## Gebruik in de architectuur

De Borobudur op Java is een mandala in de boeddhistische zin van het woord. De bouw van de Borobudur volgde de mandala zoals dit in het Indiase tantrisme werd verstaan; de Borobudur is noch geïnspireerd op Tibetaanse voorbeelden, noch zijn Tibetaanse mandala's een uitvloeisel van architecturale voorbeelden zoals deze op Java. Hier, zowel in het Himalaya-voorbeeld als in het Javaanse, werden twee verschillende interpretaties van eenzelfde principe gevolgd: de representatie van het geheel van de kosmos en de deelaspecten daarvan.

Ook dienden mandala's als model in de Tibetaanse architectuur voor bouwtekeningen en voorschriften van gebouwen en tempelcomplexen. De toegangsportalen, woongebouwen, gebedshallen en heiligdommen werden gebouwd zoals in een mandala was voorgeschreven, waardoor de tweedimensionale symbolische modellen in feite driedimensionaal werden uitgebeeld.

De stijl van de beeltenissen volgde in eerste lijn de Indiase periode van de [Gupta's](#) en de [hindoeïstische kunst](#). Mandala's dienen als meditatievoorwerp die de beoefenaar moet ondersteunen zich te concentreren op het betreffende motief en de daarmee tot uitdrukking gebrachte leerinhoud.

De oudste mandala's behorend tot het boeddhisme zijn gevonden in de Mogao-grotten in Dunhuang, West-China, en in Japan. Ze zijn in beide vindplaatsen geschilderd op opgerolde zijde (scrolls) en dateren van ca. de 9de eeuw. (in Klimberg-Salter, 1982, p. 115). De oudste mandala behorend tot het Himalaya-boeddhisme zijn aangetroffen in de Dukhang gompā in Ladakh. Ze dateren van de bouw van de gompā die plaatsvond tussen de jaren 1175 en 1200 n.C. Ladakh behoort vandaag tot India, maar was ooit afwisselend zelfstandig of behorend tot Tibet. Het boeddhisme in deze regio is nog tot in de 21ste eeuw de Tibetaanse uitdrukkingsvorm. In de Dukhang gompā zijn muurschilderingen aangetroffen die de "negen mandala" van Boeddha Vairocana, van bodhisattva of boeddha Manjushri, en van Prajñāparamita verbeelden.

Prajñāparamita, Perfectie van Wijsheid, is in zijn oudste vorm een van de eerste mahayana boeddhistische geschriften; er werd later een menselijke vorm aan gegeven.

In de hindoe [Rig-Veda](#) wordt de term mandala's gebruikt voor de gestructureerde kennis die kan gereciteerd worden. Elk van de 10 boeken is een mandala. Bijvoorbeeld wordt de negende ook wel de [Soma](#) mandala genoemd.

Deze opvatting van mandala in abstracte vorm werd door het boeddhisme overgenomen in bepaalde architecturale vorm. In de Ellora-grotten in Centraal-India, die tussen de jaren 700 en 730 werden ingericht, zijn ieder van de drie verdiepingen in grot 12 gearrangeerd als evenzovele mandala, waarbij een Boeddha het centrale deel verbeeldt, en bodhisattva's op in de kardinale windrichtingen zijn geplaatst. Die architecturale vorm wordt in later eeuwen teruggevonden in [gompā](#) in de westelijke delen van de Himalaya, zoals in de Tabo 'dukhang' die gebouwd werd in 996 n.C. (Snellgrove en Skorupski, 1977, dl.II, p.147)