

INLEIDING IN DE LAMA CHÖPA TSOH



Twee keer per maand is er op zondag in het Jewel Heart Centrum een gezamenlijke Lama Chöpa beoefening met tsoh. Alle Jewel Heart leden zijn hierbij van harte welkom.

Hieronder volgt beknopte inleidende informatie over deze inspirerende beoefening.

WAT IS DE LAMA CHÖPA?

De Lama Chöpa is een guru yoga beoefening van Je Tsongkhapa, de grote geleerde en yogi die stichter is van de Tibetaanse Gelugpa traditie. Gebaseerd op verborgen mondelinge leringen, werd de Lama Chöpa rond 1600 op schrift gesteld door de Panchen Lama Lozang Chögyen. In Tibet kennen veel mensen,

ook kinderen, deze beoefening uit het hoofd. De Lama Chöpa is nog steeds een dagelijkse beoefening in Gelugpa kloosters over de hele wereld.

De essentie van guru yoga is het versterken van de verbinding met de spirituele leraar.

Voor vajrayana beoefenaars is het daarnaast ook de fundamentele beoefening waarbij je de spirituele leraar ziet als identiek aan de Boeddha, de Yidam en de essentie van je eigen geest.

De formele basis van de Lama Chöpa is een tekst die gereciteerd wordt. De tekst leidt ons stap voor stap door de verschillende meditaties. De verhoudingsgewijs beknopte en logisch opgebouwde tekst is tegelijkertijd een enorm veelomvattende en diepzinnige beoefening. Gehlek Rimpoche: *Het is de echte essentie van de leringen van de Boeddha, door Manjushri gegeven aan Je Tsongkhapa.*

WAT IS EEN TSOH OFFERGAVE?

De tsoh is geen vast onderdeel van de Lama Chöpa, maar het is gebruikelijk om deze in te voegen op elke 10^e en 25^e dag van de Tibetaanse maankalender.

Het Tibetaanse woord tsoh betekent bijeenkomst of verzameling. Tijdens de tsoh worden uitgebreide offergaven aangeboden. Het is daarmee in feite een groot feest dat aangeboden wordt aan alle verlichte en niet verlichte wezens, inclusief onszelf. Het is een goede oefening in vrijgevigheid en enorm effectief voor het genereren van verdiensten.

De tsoh offergave heeft daarnaast een diepgaande tantrische achtergrond. Voor vajrayana beoefenaars is het een van de belangrijkste gemeenschappelijke rituelen.

Het voedsel dat geofferd wordt is altijd van de best mogelijke kwaliteit en grootst mogelijke hoeveelheid. Als de tsoh voorbij is, kunnen alle offergaven verdeeld worden onder alle aanwezigen. Het kan ter plekke genuttigd, of mee naar huis worden genomen om het te delen met anderen.

Omdat een tsoh een vreugdevolle offergave aan de verlichte wezens is, is het raadzaam om bijvoorbeeld niet te discussiëren of iets te doen waarbij je zou aarzelen in de aanwezigheid van een daadwerkelijke, levende Boeddha.

Het is in de kloostertraditie gebruikelijk om de Lama Chöpa en de tsoh van begin tot eind te zingen. Bij Jewel Heart reciteren we het grootste gedeelte in het Nederlands, zodat deelnemers zo goed mogelijk kunnen begrijpen wat ze zeggen. Enkele gedeeltes van de Lama Chöpa en de tsoh worden in de Tibetaanse originele tekst gezongen, met traditionele melodieën, eventueel begeleid door bel en damaru (kleine handtrommel). Het is aanbevelenswaardig ten minste enkele passages in het Tibetaans te zingen zodat er ook meer van de achterliggende betekenissen kan doorklinken.

In de grote kloosters van Tibet, die tegenwoordig zijn gevestigd in India, wordt een Lama Chöpa Tsoh ook begeleid door bekkens, een grote trom, grote trompetten en hoboachtige rietinstrumenten.

WAT NEEM JE MEE NAAR EEN LAMA CHÖPA TSOH?

Als je een grijs Jewel Heart gebedenboek hebt, neem het dan mee. Je kunt ook een exemplaar van het centrum lenen. Om volledig mee te doen, neem je een bijdrage voor de offergaven mee: goede kwaliteit voedsel zoals fruit, brood, koekjes of cake, en/of geld waarmee het voedsel kan worden betaald dat het centrum voor de Tsoh heeft gekocht.

Beoefenaren kunnen op een kussen of op een stoel zitten. Als deze beoefening nieuw voor je is, zul je je meer willen richten op de woorden, en niet willen proberen om een bel, vajra of damaru trommel te gebruiken, maar als je deze rituele voorwerpen hebt, kun je ze meenemen.

Vragen over de Lama Chöpa en/of de Tsoh kun je altijd voor- en achteraf stellen aan een van de aanwezige begeleiders (aarzel niet).



JEWEL
HEART