

# LINGGÄN

FRTA KNOWLEDGE  
BUSINESS TRAINING & ADVICE

Extra editie mei 2024

FRTA KNOWLEDGE webinars & coaching | [www.frtanl](http://www.fрта.nl) | E-mail: [froelfsema@frta.nl](mailto:froelfsema@frta.nl)

## Saka Dawa 2024

Volgens de Tibetaanse maankalender markeert Saka Dawa de volle maan van de vierde maand en wordt het beschouwd als een dag van vieringen en religieus belang voor Tibetaanse boeddhisten. In deze maand en vooral op vollemaan dag wordt de geboorte, verlichting en dood van Shakyamuni Boeddha gevierd.

Boeddhisten verrichten goede daden op deze dag. Het geven van aalmoezen, voedsel en geld aan bedelaars wordt beschouwd als het verrichten van goede daden. Maar ook het bevrijden van dieren. Tibetanen beschouwen dit ook als een dag om hun slechte daden te zuiveren.

De exacte datum is 23 mei 2024 die in de jaarkalender staat aangegeven.

De Saka Dawa is dus een uitstekende tijd om jezelf te wijden aan positieve spirituele acties en opdrachten. De gehele periode beslaat de tijd tussen 9 Mei 2024 tot en met 6 juni 2024.

De belangrijkste dag is de volle maan dag die op de 15<sup>e</sup> dag van de maand valt, deze datum wordt het meest geassocieerd met de geboorte van Boeddha, maar ook zijn verlichting en de parinivana.

Welke gebruiken worden er gedaan? Denk aan:

- Nalaten en afzien van eten van vlees
- Geven van donaties aan kloosters of individuele monniken en nonnen
- Bidden en herhalen van mantra's
- Het doen van buigingen rond heilige plaatsen. In Tibet zijn dat vaak de Lingkhör en Barkhor
- Het geven van geld aan bedelaars
- Het ontsteken van de jakboter lampen
- Pelgrimstochten naar heilige plekken, waarbij Mount Kailesh de bekendste is. (Tibetaanse en Indiase pelgrims lopen ieder jaar in slechts een dag het 52 kilometer lange pad rondom Mount Akilesh)
- Kopen allerlei dieren die naar de slacht zouden gaan en laten die vrij, vooral vis.
- Rondlopen, kloksgewijs daarbij gebeden en mantra's opzeggend, bij stupas en andere heilige plekken

Hierbij worden ook een achttal voorschriften streng nageleefd. Deze zijn:



- Vermijd doden, direct of indirect.
- Vermijd het stelen en meenemen van dingen zonder toestemming van de eigenaar.
- Vermijd seksueel contact.
- Vermijd liegen en anderen bedriegen.
- Vermijd bedwelmende middelen: alcohol, tabak en recreatieve drugs. (U kunt geneesmiddelen op recept gebruiken.)
- Vermijd het eten van meer dan één maaltijd die dag. De maaltijd wordt voor de middag genuttigd en zodra men dertig minuten is gestopt met eten, wordt de maaltijd als beëindigd beschouwd. Op andere momenten van de dag kan men lichte dranken nemen, maar geen onverdunde volle melk of vruchtensap met pulp.
- Vermijd het eten van vlees, kip, vis, eieren, uien, knoflook en radijs.
- Ga niet met trots op een hoog, duur bed of stoel zitten. Vermijd ook om op dierenhuiden te zitten.
- Vermijd het dragen van sieraden, parfum en make-up. Vermijd zingen, dansen of muziek spelen met gehechtheid.