

Living with joy; dying with peace.

Teaching lama Amnyi Trulchung Rinpoche: 13 april 2011

Programma:

- het proces van sterven (sterven in vrede en zonder angst)
- pauze
- helpen bij het sterven (adviezen bestemd voor aanwezigen bij het stervensproces, zoals verplegend personeel en naasten).

Het stervensproces

Eerst ga ik spreken over een gelukkig leven, een leven in vrede, en daarna over het stervensproces.

Er zijn verschillende manieren om tegen de dood aan te kijken en tegen het stervensproces. Ideeën daarover zijn onder meer afhankelijk van welk geloof je hebt.

Ik ga het hebben over hoe het boeddhisme hier tegenaan kijkt: wat dood is en hoe het stervensproces verloopt.

Gelukkig leven

Als het gaat om een gelukkig en vredig leven, dan beschrijf ik een algemene manier over hoe je dat leven kunt indelen.

Elk levend wezen wil gelukkig zijn, bevrijd zijn. Maar geluk is niet het opgetogen of heel erg vrolijk zijn; het gaat om de innerlijke vrede, de blijheid van binnen.

Waar we het over gaan hebben is die armoede van binnen; niet het lijden om dingen als armoede, geen succes hebben of niet erg mooi zijn. Nee, het gaat om innerlijke armoede, de innerlijke dorst.

Het lijkt er wel op of we een gat hebben en dat we dat gat moeten vullen met dingen, zoals een auto, een huis, veel geld, een goede positie. Dat is de manier waarop we denken dat we de armoede moeten bestrijden, maar daar gaat het niet om.

Het gaat niet om dit soort armoede, maar om de innerlijke armoede. En omdat we met verschillende geloven te maken hebben, hebben we allemaal onze eigen manier om dat te doen, om dat gat van binnen te vullen.

Vanmiddag gaat het over de boeddhistische visie hierover.

Innerlijke armoede

Nu ga ik een verhaal vertellen over innerlijke armoede.

Boeddha Shakyamoeni liep eens met een paar mensen van het ene dorp naar het andere.

Op een dag zag een van de mensen die meeliepen, een student, een stuk goud liggen. Hij zei: "Kijk daar ligt een klomp goud. Mogen we dat meenemen?". Boeddha zei toen: "Nee, dat is een giftige slang. Laat liggen".

Een dag later kwam er een man aan, een monnik, die ook een klomp goud zag liggen. Hij offerde die aan de Boeddha. En de Boeddha was blij om het goud van die man te ontvangen.

Een van de metgezellen van de Boeddha zei toen: "Gisteren zei u dat het een giftige slang was en toen mochten we het niet meenemen. En vandaag neemt u het aan en neemt het wel mee".

Boeddha zei: "Dat is nu juist het verschil. Gisteren was het goud als een giftige slang. Maar vandaag wordt het aan mij geschonken door iemand met een zuivere motivatie. Daarom was het gisteren een heel ander verhaal. Het zou geleid hebben tot zorgen over het bewaren, verkopen, kwijtraken, etc. Dat zou al onze meditatie en goede bedoelingen vernietigd hebben. Maar vandaag heeft iemand het mij gegeven met een zuivere motivatie, namelijk door het mij te offeren. En morgen zal ik het weer doorgeven aan iemand die de armste van het hele land is".

Toen was iedereen heel erg opgewonden, want de armste van het land zou de rijkste van het land worden. En wie zou dat zijn?

De volgende dag gaf de Boeddha de klomp goud aan de koning. De opwinding onder de volgelingen werd nog groter, want de koning is toch de rijkste man van het land. Zij vroegen de Boeddha: "Waarom geeft u dit dan aan deze rijke man?" En boeddha antwoordde: "Als ik arm ben en me dagelijks afvraag hoe ik vandaag en morgen te eten krijg, dan is dat maar een heel klein probleem. Maar de koning heeft een veel groter probleem. Hij kan er bijna niet van slapen. Hij breekt er zich het hoofd over hoe hij dat andere land moet veroveren en dat is een veel groter probleem, een veel groter verlangen, een veel groter gat. En daarom is hij de armste van het land".

Wij denken aan alles wat ons rijk kan maken. Als we niet rijk zijn willen we rijk worden, als we niet mooi zijn willen we mooi zijn, etc. Dat is die innerlijke armoede.

Spiritualiteit: het dichten van dat innerlijke gat

We hebben eigenlijk allemaal wel dat geloof van áls ik maar eenmaal rijk ben, dan zal ik gelukkig zijn, áls ik een relatie heb, dán zal ik gelukkig zijn, etc. Maar dat is eigenlijk niet juist. Afhankelijk van het geloof zijn er veel verschillende manieren om dat gat te dichten. Het dichten van dat gat, dat is spiritualiteit. En ik zal proberen dit vanuit het boeddhisme te laten zien, dus hoe je dat innerlijke gat, die armoede, kunt vullen.

Boeddhisme zegt: Geluk zit niet van buiten, maar van binnen. En als het geluk niet van buiten zit, dan heeft het weinig zin om je bezig te houden met het verwerven van dingen; geluk zit van binnen, geluk zit in je geest. Dus het gaat om de oorzaak en het gevolg. Als je de goede oorzaak hebt, krijg je het goede resultaat. Als je niet het goede zaad gebruikt, kan er ook niets goeds uitkomen. Als je gerst gaat zaaien, zal er gerst opkomen. Als je rijst zaait, zal er rijst opkomen. Dus als je gerst zaait en je verwacht dat er rijst opkomt dan ben je verkeerd bezig.

In het boeddhisme zeggen we dat het ongeluk, 'het niet blij zijn' wordt veroorzaakt negatieve gedachten, door verlangen, boosheid en onwetendheid. Het maakt niet uit hoe mooi je bent, etc. Als je die innerlijke armoede hebt, maakt het niet uit welke activiteiten je ontplooit, je blijft dat innerlijke gat houden. En daar gaat het om. Zo kun je ook zeggen dat alle geluk komt van positieve gedachten, bijvoorbeeld mededogen, vriendelijkheid en ethisch juist gedrag.

Stel dat je een hebberige, jaloerse persoon bent en je zegt: "Ik wil blij zijn", dan klopt dat niet met elkaar. Dat is hetzelfde als met gerst en rijst. Als ik gerst zaai, dan kan ik geen rijst oogsten. Negatieve gedachten maken je boos.

Iedereen zegt altijd alleen maar: "Ik kan alleen maar gelukkig zijn als ik dit of dat heb". Maar wat er gebeurt is dat je het ene moment een verlangen hebt, en dan heb je het volgende moment hoop. Het boeddhisme zegt dat als je geen hoop of grote verwachtingen hebt, dan kun je ook niet teleurgesteld worden. Als je niet teleurgesteld bent, dan word je niet boos. En dan ben je vanzelf een gelukkig(er) mens. Daar gaat het om en dat gaan we verder onderzoeken.

Zodra je boos bent, zodra de boosheid in je lijf komt, dan verzwakt dat je mentale vrede. Daar komt nog bij dat als je boos bent, is er niet tegelijkertijd plaats is voor geluk. Wat is boosheid in het boeddhisme? In het boeddhisme noemen we boosheid een situatie waarin de geest zodanig is afgeleid, dat de mentale vrede is vernietigd.

Trainen van de geest

We gaan het nu hebben over het trainen van de geest.

Alle mensen denken steeds aan het dagelijks leven, zoals aan het betalen van de rekeningen, maar veel minder aan de innerlijke vrede in ons leven. Waarom hebben we dat innerlijke gat? Waarom hebben we deze leegte? Simpel omdat we het niet gevuld hebben. En we gaan nu proberen dat gat te vullen.

Wat we moeten doen is dat we proberen de geest te trainen. Daarvoor is geduld nodig. Maar wat wordt verstaan onder geduld? Eerst enkele voorbeelden van wat géén geduld is.

Het wachten op een bus bijvoorbeeld. Dat heeft niets te maken met geduld. Want we hebben geen keus, we móeten wel staan te wachten als we mee willen.

Lekker koffie drinken in de zon met een goede vriend? Ook dat is geen geduld.

We hebben echt geduld nodig als de mentale vrede verstoord is. Dus als je boos, jaloers of verdrietig bent, als je verlangens hebt, dan heb je geduld nodig om dat te veranderen.

Daarom zeggen we in het boeddhisme dat je moet mediteren. Meditatie is heel belangrijk, want daardoor kun je een gewoonte opbouwen. Die positieve gedachten komen niet zomaar uit de lucht vallen, het is geen wonder. Het is niet als een regenboog die zomaar ontstaat. Integendeel, het is iets wat je helemaal zelf moet doen. Het is net zo als wanneer je bijvoorbeeld boodschappen aan het doen bent in de supermarkt en je zou willen dat je de boodschappen kunt meenemen zonder te hoeven betalen. Zo werkt dat natuurlijk niet. Alleen als je betaalt krijg je de boodschappen mee; als je niet betaalt, krijg je niets mee.

Met positieve gedachten is het eender. Die moet je opbouwen en daar moet je de tijd voor nemen. En als je dat niet doet, dan komen ze ook niet. Sommige mensen denken: "Oh, ik ben zo'n prachtig mens, want ik heb bijvoorbeeld de Dalai Lama ontmoet". Als we bijvoorbeeld een vredige persoon hebben ontmoet, zoals de Dalai Lama of Nelson Mandela, dan verwachten we dat we daar zelf vrediger van worden. Maar zoiets helpt niet. Zo werkt het niet. Je wordt niet vredig doordat je de Dalai Lama hebt ontmoet, je moet het zelf doen. Als je hard werkt aan een vredig hart, dan zal dat ook gebeuren, en anders niet. Boeddha zei: "Verlichting hangt niet van mij af. Dat moet je zelf doen".

Het hebben van een vredige geest en meditatie vormen het onderwerp van deze middag. En nu gaan we het over de dood hebben.

Als je met hoop leeft, dan leef je met angst; dan wordt het heel erg lastig. Wil je rijk worden en het lukt niet, dan word je verdrietig. En dan komt er weer de hoop dat het toch nog eens lukt. En als je eenmaal rijk mocht zijn, dan ben je weer bang dat je dat weer verliest. We leven dan steeds in angst. Denk aan de financiële crisis! Daarom moeten we streven naar een zinvol leven, niet naar rijkdom, succes, e.d. Het gaat erom dat je een goed mens wordt met een goed hart, warme gevoelens en vriendelijkheid.

Een goed hart, warme gevoelens en vriendelijkheid

Een goed hart, warme gevoelens en vriendelijkheid: dat is wat je moet ontwikkelen. En het is niet zo moeilijk om dat te doen. Denk bijvoorbeeld eens aan het drinken van koffie. Toen je een jaar oud was, vond je het niet lekker. Je hebt het leren drinken, je hebt jezelf eraan gewend. En nu kun je er niet meer zonder omdat je anders slaperig wordt. Je hebt de gewoonte (om koffie te waarderen) opgebouwd, je geest ontwikkeld.

Precies zo werkt het met een goed hart, warme gevoelens en vriendelijkheid.

Het is net zo als ik Nederlands wil leren. Dan moet ik dat in kleine stapjes doen, want ik ben er niet aan gewend. Als je het stap voor stap opbouwt, dan kun je er rustig aan wennen. En daar heb je geduld voor nodig.

De grote meester Shantideva zei: "Als je ergens aan gewend bent, is het gemakkelijk. Je moet het rustig opbouwen en dan kun je eraan wennen".

Denk je dat een muzikant vanzelf een goede muzikant is? Nee, daar moet je heel lang voor studeren, oefenen. Hij moet dat opbouwen; hij moet die gewoonten ontwikkelen en langzaam opbouwen. Hoe meer je ontwikkelt, des te beter word je als muzikant. Met mededogen is het precies hetzelfde systeem. Die gewoonten moet je langzamerhand opbouwen, iedere dag een klein beetje, net als druppels water. Heel veel druppels water maken een oceaan. Het maakt niet uit waar je bent, met wie je bent, met wie je spreekt, waar je woont, maar oefen alle dagen. Liefde en vrede zijn prachtig, maar je moet het wel beoefenen, elke dag. Ik zeg het nogmaals. Het is goed om het iedere keer weer te horen. Het gaat eigenlijk om heel kleine dingen. Stel, je bent een van die mensen die over zichzelf denken: "Ik ben slecht, niet een goede persoon. Ik heb helemaal geen mededogen". Maar ook dan kun je dit helemaal ontwikkelen, met kleine stapjes. Heb je dit zelfvertrouwen nog niet, dan moet je dat

opbouwen en dat kun je toch elke dag doen. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af: "Vandaag ga ik niet boos worden en wie ik vandaag ook tegenkom, ik praat met die persoon vanuit een goed hart, vriendelijk. En wie ook tegenkom vandaag, ik ga glimlachen tegen deze persoon". Dat is dan dus de basis van déze dag, en het is net zo als met het wennen aan de smaak van koffie. Dus zoveel moeite moet je er voor doen. Hoeveel te meer je het doet en oefent, des te gemakkelijker je de gewoonte ontwikkelt.

En vergeet niet: elke dag is anders. Aan het einde van de dag vraag je jezelf af: "Ben ik ook boos geweest?" En als het antwoord "ja" is, wordt dan niet boos op jezelf. O.K. erken het "ik ben boos geweest, maar morgen zal ik proberen het niet te doen". Herhaal dat iedere dag, elke dag opnieuw. Voel je niet schuldig. En als het wèl gelukt is, wees dan ook blij, verheug je erover dat je vandaag niet boos bent geweest. Wees dan ook trots op jezelf.

En als je zo je leven gaat opbouwen, maakt het niet uit of je een kort of lang leven hebt, maar je hebt dan tenminste een nuttig leven gehad, dan ben je blij geweest. Dan kun je ook vredig sterven.

Het stervensproces (uiterlijke proces)

Wij hebben allemaal de idee van: ik ga nog lang niet dood. Ik ga pas dood als ik oud ben. Maar toch zijn er tekenen die erop wijzen dat de dood komt. Bijvoorbeeld je haar: als dat grijs wordt, dan komt de dood eraan. Als je spraak minder wordt, ook dan kun je nagaan, dat de dood eraan begint te komen. En als je slechter gaat horen, is ook dit een van de tekenen dat je (uiteindelijk) dood gaat. Hetzelfde geldt voor het zicht: als je slechter gaat zien kun je eveneens zeggen: "Ik ga langzamerhand naar mijn einde toe".

Als het over de dood gaat, gaat het eigenlijk over verdriet, een heel diep verdriet. Nu je nog een goede gezondheid hebt, kun je je nog niet voorstellen wat de diepe droefheid die de dood met zich mee brengt, betekent.

Met de dood komen er twee manieren van lijden:

1. *je moet alles achterlaten*

Eigendommen, zoals je huis, die moet je allemaal achterlaten. Ga je de deur uit, dan doe je de deur op slot, je kijkt of er geen kaars meer brand, want je wilt er zeker van zijn, dat alles in orde is als je weer terugkomt. Je gaat er altijd van uit dat je weer terug komt. Kun je je voorstellen, dat je dat écht moet achterlaten, dus als je dood gaat? Maar op het moment van de dood weet je dat je alles definitief moet achterlaten. Dus dan kun je je voorstellen dat dat een heel groot verdriet en lijden met zich meebrengt. Op het moment dat je sterft, met geliefden om je heen, weet je dat je ook die allemaal moet laten gaan; ook dat geeft een groot lijden

2. *je kunt heel veel pijn krijgen, zodat je hier niet eens meer aan kunt denken. De pijn neemt dan alles over.*

Eerste fase van het stervensproces

Als het stervensproces echt gaat inzetten, dan gaan de *vijf zintuigen* als eerste verdwijnen (gezien vanuit het boeddhisme, niet vanuit een wetenschappelijke visie). Dit alles geldt trouwens niet alleen voor mensen, maar voor alle levende wezens.

Eerst verlies je het *zicht* (vorm). Je kunt niet helder meer zien. Het gaat hierbij om de manier waarop je naar de dingen kijkt.

De vormen die je ziet worden geabsorbeerd door het geluid dat verdwijnt (*gehoor*): op dat moment kun je niet goed meer horen. Het lijkt of geluid van een hele afstand naar je toe komt, je kunt het niet goed meer verstaan. Als je oud wordt en je gaat steeds slechter horen, dan kun je je voorstellen, dat de dood steeds dichterbij komt. Je kunt dat zelf constateren. Dan verlies je de *reuk* (dit geldt vooral voor honden, niet alleen voor mensen). Na de reuk verlies je de *tastzin*: je kunt niet meer voelen of iets hard of zacht is. [En bij het laatste zintuig, de tong die dikker wordt herken je je omgeving niet meer. \[red.\]](#)

Dit is de eerste niveau van doodgaan.

Daarna worden de vijf elementen geabsorbeerd. Het lichaam is opgebouwd uit (aarde)elementen. Soms merk je bij stervenden, dat ze het gevoel hebben dat ze heel zwaar zijn, dat ze niet meer omhoog kunnen komen. Dat is het *aarde*-element, dat verdwijnt. Daarna is het *water* aan de beurt, gerelateerd aan het bloed in het lichaam. Het bloed stroomt niet meer goed. Dan word je droog en dorstig.

Het volgende is het verdwijnen van *vuur*. Als dat element eenmaal verdwijnt, dan lijkt het alsof de warmte uit het lichaam verdwijnt (nog niet echt, want dit is nog niet te meten met de thermometer, maar het voelt als de kou van een grote steen). Het is dan net of mensen het gevoel hebben ijskoude voeten te hebben, maar de voeten voelen dan nog wel warm aan. De warmte wordt geabsorbeerd tijdens het stervensproces.

Dan volgt het *windelement (lucht)*. Mensen ademen uit en dan duurt het heel lang voordat ze met een schok weer inademen. Ze ademen niet meer gelijkmatig, maar hortend en stotend. Alsof de ademhaling zichzelf niet meer in de hand heeft. Je kunt het een beetje vergelijken met het beklimmen van de Mount Everest als voorbeeld van een situatie met te weinig zuurstof. Of met het te snel de trap oplopen. Het gaat om het zuurstofgehalte.

Vanaf dit moment is er het element ruimte dat door bewustzijn wordt vertegenwoordigt. [red.]

Dan, als de adem gestopt is, ben je *voor de omgeving* [red.] dood. Maar van binnen (innerlijk) ben je nog steeds niet dood.

Totnogtoe hebben we over de buitenkant gesproken. Vanaf nu gaat het over de binnenkant, de percepties.

Het innerlijke proces

Bij het innerlijke proces zijn de volgende kleuren te zien, die corresponderen met een bepaalde richting. Gezien vanuit het boeddhisme zijn alle richtingen een puur land (let wel: dit is geen wetenschappelijke uitleg).

Wit licht	midden	Boeddha Vajrasattva
Blauw licht	oosten	Boeddha Vajrasattva Akshobya
Geel licht	zuiden	Boeddha Ratnasambhava
Rood licht	westen	Boeddha Amitabha
Groen licht	noorden	Boeddha Amoghasiddhi

- 1^{ste} proces: wit.

Zodra het innerlijke proces opgang komt realiseer je je mentaal een wit licht. Dit is geen illusie. Kun je dit licht gelijkmoedig zo benoemen, dus als het licht van Boeddha Vajrasattva, dan kom je hier doorheen. Dan zie je het niet als illusie, maar als het licht van Boeddha Vajrasattva. Als je vasthoudt aan het witte licht, bijvoorbeeld als je in je leven heel *boos* bent geweest, dan word je ernaartoe getrokken. Je keert terug naar samsara.

Ik heb dit diverse keren bij stervenden meegemaakt, dat ze hierin zijn blijven zitten. Zelfs 24 uur nadat mensen overleden zijn, kan het hart nog steeds warm zijn; dan is het innerlijke proces nog steeds niet afgerond.

- 2^{de} proces: rood.

12 uur daarna is er opnieuw een ervaring: dan komt het rode licht naar je toe (het rijk van Boeddha Amithaba). Als je daar door meditatie bekend mee bent geworden, dan kun je daar doorheen komen. Ben je er niet bekend mee en houd je eraan vast, dan heb je in je leven veel aan *verlangen* vastgehouden.

- 3^{de} proces: groen

Na boosheid en verlangen komt nu *onwetendheid*. Een groene kleur komt naar je toe (het rijk van Boeddha Amoghasiddhi). Het lijkt dan of je je heel erg verward voelt. Als je in je leven veel hebt vastgehouden aan onwetendheid, dan kom je terug in samsara (wordt later nog even op teruggekomen).

- 4^{de} proces: blauw.

Het gaat dus steeds over wat je bewustzijn meemaakt (ervaring van de geest). In deze fase komt de blauwe kleur van Boeddha Akshobya op je af. Ben je gewend in je meditatie aan die blauwe boeddha, en je ziet die kleur in je innerlijke proces, dan ga je rustig naar het pure

land van die blauwe boeddha. Ben je er niet aan gewend, dan komt die *jalousie* weer op en word je daardoor gegrepen, dan ga je terug naar samsara.

- x^{de} proces: geel. Niet besproken door de tulku

Een paar voorbeelden van wedergeboorte gezien vanuit het boeddhisme: als je in dat proces van bijvoorbeeld verlangen blijft zitten, dan kun je herboren worden als een tijger of een leeuw of zeedier (vasthouden aan verlangen); als je vasthoudt aan boosheid, kun je herboren worden als slang.

De dharma, de leer van Boeddha Shakyamoeni, kent 84.000 leringen. Toen ik dit bestudeerde was ik er van onder de indruk dat het heel bijzonder is wat de Boeddha heeft onderwezen, want er zijn zoveel verschillende mensen en zoveel verschillende ervaringen. En het is geweldig dat er zoveel religies zijn, dat er zoveel manieren zijn om met de dood om te gaan, zonder dat dit sektarisch hoeft te zijn. Dat heeft mij diep getroffen.

Ben je bezig met het boeddhisme en bekritiseer je het christendom of de islam, dan heb je het niet begrepen. Het doel van het boeddhisme is deze vraag: wat heeft Boeddha willen bereiken? Het antwoord is: om onze geest vredig te maken. Als het de bedoeling van de Boeddha was om onze geest vredig te maken, dan is dat dan ook hetgeen waar we mee bezig moeten gaan. Dan ben je tegenstrijdig bezig als je felle kritiek hebt op anderen en tegelijkertijd een vredige geest wilt hebben.

Dus wat je ook doet, je moet eerst weten waar je naar streeft. Dan moet je ook weten wat het doel is van meditatie. Als je met gesloten ogen gaat zit en gekruiste benen, en je denkt aan gisteren en aan wat je morgen gaat doen, dan is dat geen meditatie. Meditatie is dat als je een boze geest hebt, deze transformeert tot een vredige geest. Dat is meditatie. Meditatie is dat je je leven probeert te veranderen. Je moet gewaar zijn en naar je geest kijken. Elk moment onderzoek je je geest.

Boeddha zei: als je naar een teaching luistert, doe dat dan volledig. Luister naar de teaching met je gehele geest. Daarom druk ik jullie op het hart: je moet je inspannen. Probeer dat goede hart, warme gevoelens en die vriendelijkheid te ontwikkelen. Als je daarmee doodgaat, met die vredige geest, dan kan ik je garanderen dat je rustig doodgaat. Als je vasthoudt aan die boosheid en jaloezie, dan kan ik je garanderen, dat je een moeilijke dood zult hebben.

Tot nog toe is er alleen gepraat over problemen, bijvoorbeeld 'wat doe je met aanhankelijkheid?'. Na de pauze gaan we praten over de oplossing.

Waarom zijn we hier? Nog even over het doel waarvoor we hier zijn: goed hart, warme gevoelens, vriendelijkheid. Dit te ontwikkelen is het doel van deze bijeenkomst.

Je geest moet flexibel zijn, dat is belangrijk. Dan ben je minder gemakkelijker uit het evenwicht te brengen, ben je niet zo gauw teleurgesteld. Het doel van meditatie is om je geest weer terug te brengen naar het lichaam.

Het doel van het boeddhisme is de geest te trainen om een vredige geest te worden.

Pauze

Adviezen voor bij het stervensproces

Over het stervensproces van een westerse leerling.

de geluidsoptname begint met:

Nadat ze gezegd had: "De zon komt binnen in mijn kamer, en die zit ook altijd in mijn hart". Toen ik haar bezocht in haar ziekenhuis zei zij: "Ik wil u echt heel hartelijk bedanken. Ik heb uw lessen gehoord, en die hebben mijn hele leven veranderd. Ik ben zo gelukkig. Ik ben niet meer bang voor de dood en terwijl ik aan het sterven ben luister ik naar u en naar uw boodschap".

Ze was naar het ziekenhuis gegaan en daar werd gezegd: "Wij kunnen uw maag eruit halen en dan kunt u nog 2 jaar langer blijven leven met een kunstmaag". Zij heeft het niet aangenomen en zei: "Ik ben heel blij dat ik met liefde en mededogen kan gaan. Rinpoche, nu begrijp ik wat u gezegd heb, en ik kan nu gaan".

Ik was heel erg geroerd door wat ze zei. Dat was ook de bedoeling. De volgende dag moest ik op reis en kon haar dus niet bezoeken. Toen zei ze: "Rinpoche, u hoeft niet meer te komen. Ik zal mediteren, ik heb alles in mijn hart". En die volgende avond was ze overleden. Dat had men daar nog nooit meegemaakt, maar dit kan er gebeuren.

Als je dit soms hoort over Tibetanen of bijzondere monniken die sterven, dan denk je misschien dat dit voor deze mensen normaal is. Maar dit kan ook gebeuren met een 'idiote' vrouw uit Amerika. Als je het boeddhisme zo beoefent, dan kun je ook zo worden. Als je je dit hebt eigengemaakt, zul je ook merken dat het stervensproces totaal verschillend is geworden.

Eerst verlies je de perceptie. Als je je geest geoefend hebt, weet je dat datgene dat je ziet: het is nou eenmaal een verstoring, het is een perceptie. Net als met een film, daarvan weet je ook dat het een illusie is. Maar als je dat niet echt snapt en vergeet dat het een film is, dan kun je om de film huilen, omdat je er nog niet aan onthecht hebt.

Hetzelfde met het geluid; ook geluid is een illusie en ik zal dat aantonen. Bijvoorbeeld als ik tegen iemand zeg: wat een vreselijk vet vies mens ben jij en de ander wordt daar boos om, en zegt: dat is niet zo. En zelfs als die persoon niet vet is, dat verandert er niets aan. Alleen degene die het gehoord heeft, die maakt het verhaal, voelt zich beledigd. Die creëert dat in zijn eigen geest. Als geluid echt iets zou kunnen veranderen, neem dan op: je bent mooi, je bent geweldig. verandert er niets.

Het gaat erom hoe je daarmee omgaat. Alles wat je ontvangt, maak jezelf!

Dat is dus wat ik bedoel met negatieve gedachten. Hetzelfde met de geur, met de smaak.

Daar gaat het hele proces weer verder. In die omstandigheden hoef je niet bang te zijn voor de dood.

En dan gaan we de 5 elementen absorberen. Als ze ontstaan, dan heb je daar geen problemen mee. Mensen die mediteren, weten dat het lichaam een hotel is en het bewustzijn slechts de gast. Als je je daarop voorbereid hebt, dan weet je dat het zwaar, droog of heel heet kan worden, dat dit gewoon het proces is. Als je je daarop hebt voorbereid, dan weet je dat het zal komen. Net als met een recording. Als je dat gewoon bent geworden

Totnogtoe ging het over het algemene proces; nu gaat het over boeddhistisch ideeën, daarna naar het licht dat komt.

Waarom het witte licht?

Op het moment dat het 4^e element (die wind) oploste (dat windkanaal), hou je alleen maar het bewustzijn over. Als alles verdwenen is en er alleen nog het bewustzijn over is, dan is het net alsof alles donker is, en er ineens een luik wordt geopend, waardoor het licht binnenkomt. Net als bij een zonsopgang. De volgende ervaring is alsof de zon opkomt, als in een eclips. De zon geeft een rode gloed.

Het witte licht staat ook voor de rol van de man bij de conceptie (het witte zaad) en het rode voor datgene dat van de vrouw komt.

Het samensmelten van het rode en het witte geeft een donkere kleur. Zodra dat gevoel verdwenen is dan krijg je de groene kleur. Maar ook dan weer, als je jouw geest getraind hebt, weet je dat dit allemaal alleen maar een illusie is. En dan weet je bewustzijn dat het lichaam een hotel is, een tijdelijke plek om te wonen.

Soms zeggen mensen: mijn leven is heel belangrijk. Ik moet echt iets anders doen. Voorbeeld: vrouwen maken zich op. Het maakt niet uit hoe mooi het resultaat is, maar het is maar voor een dag. Hetzelfde is het met het leven, het is maar voor één leven. Snap je wat ik bedoel? We creëren zelf iets, we denken dat we een heel lang leven hebben, de dood is nog zo ver van je vandaan. Maar je weet toch niet of je morgen doodgaat? Het leven is onzeker, niemand heeft de garantie dat hij morgen niet dood gaat, ondanks al onze verzekeringen. Als je jouw geest goed hebt geoefend, dan heb je dat innerlijke geluk en dan maakt het niet uit wanneer je doodgaat. Dan ga je met een gelukkig hart dood. Snap je wat ik probeer te zeggen?

De bedoeling van het boeddhisme is dat je de instructies van de leraar opvolgt. Het stervensproces heb ik even in hele grote stappen besproken; dan heb je een heel globaal idee.

Daarom heb je een spirituele leraar nodig. Boeddhisme is niet alleen: liefde, vrede, mededogen. Je kunt wel zeggen dat dat boeddhisme is, maar zo werkt het natuurlijk niet. Je moet er iets mee doen, je moet met de geest werken.

Al eerder is gezegd dat er twee onderwerpen zijn:

1. De persoon zelf die sterft, die kan zich voorbereiden, mediteren. Daarover hebben we het gehad.

Nu de tweede:

2. De persoon die betrokken is bij een stervende.

Dus je gaat zelf nog niet dood, maar degene naast je (patiënt, familielid, vriend).

Het eerste wat ik wil zeggen is dat je nooit moet huilen bij degene, die doodgaat. Dat is helemaal niet goed. Dat helpt de ander niet, maakt de ander verdrietig.

Het eerste proces is dat het zicht verdwijnt; dan is het geen goed idee om een cadeautje mee te nemen. Als ze nog in het ziekenhuis zijn en aanspreekbaar, dan kan dat nog wel, maar niet als het stervensproces is begonnen.

Ik zal uitleggen hoe dit zit; dit is hoe de geest werkt. Dit is waarom ik van het boeddhisme hou. Ik ben geen echte monnik, maar ik vind dit toch wel iets heel bijzonders. Het belang wat gehecht wordt aan het onderzoeken, niet aan het zomaar iets aannemen, maar altijd onderzoeken. Wat gebeurt er in deze omstandigheden met de geest van deze persoon, etc. Boeddhisme betekent alles onderzoeken, kom erachter, controleer. Het boeddhisme is geen geloof; meer een geesteswetenschap.

Een mededogend leven is een goed leven. Maar het is niet daar, buiten je, maar binnenin je. Soms zeggen mensen: "Boeddha geef me een zegen". Daarover ben ik skeptisch. Maar ik kan het onderzoeken. Ik onderzoek gewoon wat hij onderwezen heeft. Is dat goed voor mijn geest of niet?

Wat is het doel? Waarom mediteer ik? Wat wil ik bereiken?

Allereerst: wat is het doel? Van de geest zo goed mogelijk een meedogende geest maken.

Omdat je dan vrij van boosheid, gehechtheid en jaloezie.

Waarom? Er zijn geen andere oplossingen voor het oplossen van die innerlijke armoede.

Dus zo bouwt meditatie dat op.

Dus breng geen geschenk mee als iemand echt aan het sterven is, want dan gaat de geest zich daaraan hechten. Ga ook niet huilen waar ze bij zijn. Kom binnen met een glimlach op je gezicht. Wees vriendelijk. Want ze gaan zich hechten aan het moois, zoals de bloemen of jouw warme gezicht.

Ik heb nog een ander voorbeeld: eveneens een andere student van mij, die is overleden. Toen zij overleed, was ik bij haar. Ze zei: "Het doet zo'n pijn. Ik kan het niet". Als je veel pijn

hebt, dan verkramp je lichaam als het ware. Maar op het moment dat alle elementen zwakker worden, wordt ook de geest zwakker. Maar ik zei: "Ik ben jouw leraar. Mediteer op liefde en vrede". En als ze dat deed, dan werd het iets beter. En op een gegeven moment zei ze: "Ik ben zo blij, zo gelukkig". En toen kwam de pijn weer terug. Maar ik zei: "Ik ben jouw leraar. Mediteer op liefde en vrede". En op een gegeven moment zei ze: ".Ik ben zo blij, zo gelukkig". En dan kwam de pijn weer terug en zo ging het steeds door. En toen ze stierf was haar lichaam meer ontspannen dan ervoor en was ze helemaal tevreden.

Dus het hangt er een beetje vanaf of mensen bekend zijn met meditatie. Je kunt ook met ze chanten, en met liefde en compassie. Het ligt er ook aan of ze veel teachings hebben gehoord en zich dat kunnen herinneren. Dan komt dat weer naar boven. Op die manier kun je ook het geluid gebruiken.

Maar je moet vooral heel vriendelijk zijn. Maar hoeveel je ook van ze houdt, je moet niet verdrietig zijn. Dat helpt de stervende niet. Als iemand bijna doodgaat en iemand begint te huilen, dan kan het zijn dat de stervende weer de ogen opent. Deze dingen gebeuren. Het is heel belangrijk dat je positieve dingen zegt, maar zeg niet: "Denk aan je hond, of kat, of aan je mooie tuin. Of aan mij". Het is heel gek, maar toch doen veel mensen dit. Maar dit is niet goed voor de stervende. Zodra ze daar weer over denken, kunnen ze niet loslaten. En dan weten ze dat ze dat wel allemaal achter zich moeten laten.

Tegen een stervende zeggen: "Denk aan je mooie tuin of we houden van je "is no good".

Als mensen hier niet op voorbereid zijn, dan zeggen ze vaak maar iets. Stel dat als je stervende bent en iemand zegt tegen je: "Weet je nog wel die mooie tuin die we gezien hebben?" Natuurlijk kom je dan gelijk de geest weer terug en dat is toch afschuwelijk op zo'n moment. En zeg ook niet: "Ik hou van je". Dat maakt het de stervende ook moeilijk.

Maar je kunt wel zeggen: "We houden van je, en ik zal voor je zorgen, ook als je sterft". Dat kun je wel zeggen.

Er is veel over dit stervensproces te zeggen, en over elke dag van de eerste tot en met de 49^{ste} dag is heel veel te zeggen, maar waar het op neerkomt is: beoefen liefde en mededogen. Zelfs als je 100 vragen hebt, is dit het enige antwoord. Dit beantwoordt uiteindelijk elke vraag

Boeddhisme is niet een konijn met lange oren, boeddhisme zit ín je. Het is niet zoals in de hippietijd, die de hele dag 'love and compassion' riepen. Het is iets dat in je zit. Als je 's morgens opstaat, probeer dan liefde en mededogen te beoefenen. Zodra je je ogen opent, realiseer je dat je eigenlijk twee banen hebt: je dagelijkse werk (het geeft niet wat) en je innerlijke baan (wie ik ook ontmoet, met wie ik ook praat, ik zal zoveel mogelijk proberen vriendelijk en eerlijk te zijn). Als je in de auto zit: luister naar teachings, luister naar mantra's, luister naar de les die vandaag wordt opgenomen.. Luister ernaar totdat je het snapt. Zorg ervoor dat je ego vernietigt.

Boeddhisme is een val; je kunt ook van een afstapje vallen. De val is: struikelen door ego. Ik ben al 40 jaar boeddhist, ik heb 15 jaar gemediteerd, totdat mijn haar van kleur veranderd is. Dat dit laatste gebeurt is echter alleen omdat je ouder wordt, niet omdat je gemediteerd hebt. Je moet van binnen mediteren. Onderzoek je geest. Heb je meer respect gekregen dan vroeger dan vroeger, dan heb je resultaat geboekt. Ben je minder boos dan vroeger, dan heb je resultaat bereikt. Is je ego gegroeid? Dan heb je de teachings niet begrepen. Het moet niet een "isme" zijn, je moet het "zijn". Als je jouw geest traint, dan wordt je het. Dat is mijn advies: als je dat wilt volgen, dan moet je dat serieus doen.

En als we over de dood praten, welnu de meesten in de zaal zijn al halverwege. We gaan nou eenmaal allemaal dezelfde weg op. Boeddha zei: "We zijn hier, dus we gaan dood". Je kunt wel *denken* dat je iets goed doet, belangrijker is het dat je het *doet*".

Goed leven, vredig sterven

Als ik vanavond iets nuttigs heb gezegd, dan is het vanuit mijn hart. Ik ben niet zo'n academicus, want het moet gemakkelijk te begrijpen en te herinneren zijn. Het is voor jullie hart en bewaar het in je hart.

Ik ben vereerd dat jullie mijn ervaringen hebben gedeeld.

Ik ben niet zo'n goede boeddhistische leraar, maar mijn intentie is goed. Ik ben ook niet zo'n goede beoefenaar, maar wat kennis betreft? Ik ben goed opgeleid, daar kunnen jullie op vertrouwen.

Het gaat erom dat je de geest oefent, op een meedogende manier.

Wie je ook bent, de essentie van het boeddhisme is compassie.

Het innerlijke proces

Doordat Amnyi Trulchung Rinpoche de Tibetaanse namen van de Boeddha's verwoordde en wij de Sanskriet namen alleen kenden kan er mogelijkere wijs wat verwarring ontstaan. Vandaar dat we gemeend hebben hieronder het innerlijke proces van het sterven zoals dit in het Tibetaans Dodenboek beschreven wordt neer te zetten.

De dalende witte druppel, Visioen witte verschijning

De witte druppel, de verlichtingsessentie, de zuivere geest, die zich in het kruinchakra bevindt, daalt via het middenkanaal af naar het hartchakra.

Zodra de witte druppel afdraalt zal er tegelijkertijd de Wijsheid van Vreugde worden ervaren, de diepste essentie van het Nirmanakaya. Hier is ieder dualistisch aspect in de geest verdwenen. Door dit op de juiste wijze te herkennen kunnen we op dat moment opgaan in de Boeddha van Zuiverheid, Boeddha Vajrasattva.

Het bewustzijn ervaart dit neerdalen van de witte druppel met de daarbijbehorende wind, als het wit worden van alle verschijnselen. Het is als een zeer helder wit licht, een ruimte die door helder maanlicht overgoten wordt.

Het opstijgen van de rode druppel, visioen rode toename

Vervolgens zal vanaf het navelchakra de rode druppel naar boven gaan. Het is als de ondergaande zon, zo warm en mooi; alle verschijnselen zijn rood gekleurd. Dit is de essentie van het Sambhogakaya de Opperste Vreugde. De vreugde die hier ervaren wordt is dieper, intenser en langduriger, vandaar het woord Opperste. Indien we dit tijdens de stervensfase herkennen komen we in de sfeer van Boeddha Amitabha, de Boeddha van het oneindige Licht, en zijn we in staat om de essentie van het spreken van alle Boeddha's te bereiken.

Omsluiting onverwoestbare druppel, visioen van het zwarte-bijna-bereikte

Indien de stervende er niet in geslaagd is het boeddhachap te bereiken zal het rode visioen opgaan in het zwarte bijna-bereikte.

Er is niets anders dan dit; er zijn geen beelden, geen gedachten, er is het oneindige niet-iets. Meestal kan het bewustzijn dit niet aan en valt flauw, met als laatste herinnering een enorme duisternis. De duisternis treedt op doordat de zesvoudige knoop door de nog aanwezige omringende winden wordt losgemaakt. Hierdoor nemen de witte en de rode druppel hun

plaats in rondom de onverwoestbare druppel. De onverwoestbare druppel wordt volkomen omsloten. Dit is het moment waarop het bewustzijn volkomen op zichzelf staat. Er is geen enkel houvast. Dit is het moment waarop het bewustzijn niet moet flauwvallen en dit is ook het moment waarop het bewustzijn zijn innerlijke toestand van de leegte van een inherent bestaan zou moeten erkennen en aanvaarden. Dit moment van het bijna-bereikte is het cruciale stadium om de verlichting te kunnen bereiken.

Komen we hier niet doorheen, dan vallen we flauw om ooit op een moment onszelf weer terug te vinden, in het gunstigste geval als een wolk van een baby in een wieg.

In dit stadium is het soms mogelijk om bij een gestorvene, immers, de klinische dood is vastgesteld, de drie verschijningen van de geest, wit, rood en zwart te zien. Als de gestorvene op dit moment de juiste aanwijzingen krijgt is de kans groot dat het licht van de dood ervaren kan worden.

Vrede bereiken,

het heldere licht van de dood.

De witte en de rode druppel lossen nu op in de onverwoestbare druppel en de winden in het middenkanaal lossen op in de meest subtiele, levensdragende wind. Op dit moment zijn alle conceptuele activiteiten gestopt. Het mentale bewustzijn, dat zorgde voor de allerlaatste verschijnselen, gaat nu op in het meest subtiele bewustzijn: het boeddhakind. Er is de oneindigheid van het zuivere Licht van de dood. Anders gezegd: op dit moment is er de volmaakte vrijheid, de volmaakte cognitie, de volmaakte gevoeligheid en de volmaakte intelligentie. Deze toestand wordt ook wel de helder-lichttransparantie genoemd. Dit is het moment van innerlijke vrede, die iedere vreugde, ieder gevoel ooit ervaren, te boven gaat: er is. De realisatie zorgt ervoor dat de geest onmiddellijk transformeert in de geest van alle Boeddha's: Boeddha Vairochana. Het geestelijk aspect hiervan is het Dharmakaya, de Wijsheid, die alle Vreugde te boven gaat. De geest die alle transformaties heeft doorgemaakt is terug in zijn oorspronkelijke staat; alles is helder, onmiddellijk en spontaan. Op dat moment zijn we de meditatie in zijn grootste volmaaktheid geworden. Als we op het moment dat de twee druppels de onverwoestbare druppel naderen inzien dat het hier gaat om de mediterende die de meditatie ontmoet, dan zijn op dat moment het pad en het doel één geworden. De Moeder neemt het Kind in zich op.

De geest zelf is leeg, leeg van een inherent bestaan. Alle ideeën omtrent geluk, ongeluk, geboorte, dood en andere zaken die we hier op aarde menen te herkennen, zijn allemaal illusies van de geest.

Vertaling uit het Engels: Ans Wilkes

Redactie: Dorien Quik