

**CONVERSATIE MET EEN ERVAREN OUDE MAN***Nyams myong rgan po'i 'bel gtam***rJe Gung tang pa dKon mchog bstan pa'i sgron me (1762-1823)****Een lezing in het kader van de *Middellange Lam Rim* van Lama Tsong Khapa****Door Geshe Sonam Gyaltzen****Vertaling Hans van den Bogaert****Zesde weekend Lam Rim****Lezing zondagochtend 10 november 2013 (transcript Edith van Duijkeren).**

In het kader van de *Middellange Lam Rim* van Lama Tsong Khapa hebben we het uitgebreid hebben gehad over het waardevolle mensenleven en de vergankelijkheid daarvan. Aansluitend daarop wil ik een uitleg geven over de *Conversatie met een Ervaren Oude Man*. Een meditatie op vergankelijkheid op schrift gesteld door Gungtang Könchog Tenpäi Drönme oftewel Gungtang Rinpochee. Gungtang Rinpochee heeft een aantal verzen geformuleerd in een discussie tussen een oude man en een trotse jongeling. De trotse jongeling stelt vragen aan de oude man, die daarop antwoord geeft. Deze verzen zijn door de beide Yongdzin Rinpochee's - Yongdzin Ling Dordje Chang en Yongdzin Trijang Dordje Chang - veel gebruikt voor de uitleg over sterven en vergankelijkheid. Pabongka Rinpochee heeft ook een korte tekst samengesteld op basis van deze verzen. Tijdens de eerste Lam Rim zomercursus die ik Nederland gaf in 1993 heb ik er iets over verteld. Daarna heb ik deze tekst niet meer gebruikt en daarom wil ik die nu opnieuw met jullie delen.

De bron van deze conversatie tussen de oude wijze man en de trotse jongeling is het commentaar op de *Madhyamakavatara* van Chandrakirti, maar daarin staan maar een paar verzen. Gungtang Rinpochee heeft dat uitgebreid tot een heel verhaal en dat wordt nu, tot op de dag van vandaag, veelvuldig gebruikt. Een aantal van de verzen vinden jullie terug in *Liberation in Our Hands*. Het idee is een conversatie tussen een oude wijze man en een jongeling die vol trots zegt: “Waarom zie je er zo lelijk uit en wat moet je met al die rimpels op je gezicht? Waarom doe je zo moeilijk met die bibberhandjes en waarom loop je zo krom?” De oude wijze man geeft geduldig en wijs antwoord op de brutale vragen. De titel is *Myams myong rgan po'i 'bel gtam*. *Myams myong*, spreek uit: *nyam nyong* betekent ervaring. Het gaat hier dus om de ervaring van een *rgan po*, een bejaarde man, die wordt uitgedaagd door een brutale jongen om een conversatie op te zetten. Ik zal ook de overdracht geven en tegelijkertijd proberen om duidelijk te maken wat er in de verzen staat.

Het eerste vers is een eerbetoon van de schrijver Gungtang Konchog Tenpäi Drönme, die zegt:

Door het opgeven van de zaden van geboorte,
kan het lijden door ouderdom en dood niet langer ontstaan.
Ik buig neer voor de Moeni die alles wat gebrekkig is heeft uitgeput,
verbreek alstublieft de voortzetting van mijn cyclisch bestaan.

We zien hier de logische wijsheid dat, wanneer we niet geboren worden, er ook geen ouderdom en dood meer is. We hebben dan ook geen problemen meer. De eenvoudige opheffing van de problemen is, ervoor te zorgen dat we niet meer geboren worden. Met dat inzicht buigt de schrijver hier neer voor de Boeddha, “die alles wat gebrekkig is heeft uitgeput.” Hij heeft ook laten zien dat dit kan, dat heel het gebrekkige bestaan overbodig is, dat het niet hoeft. Na eerbied te hebben betuigt door neer te buigen is het verzoek: “Verbreek





alstublieft de voortzetting van mijn cyclische bestaan.” Dus help mij om, net als u hebt gedaan, de continuïteit van gebrekkige wedergeboorten te doorbreken.

Temidden van de uitgestrekte velden van het wereldse bestaan rust een uitgeputte bejaarde (aan de kant van de weg). Een door zijn jonge leeftijd trotse jongeman passeert, die spottend de volgende vragen stelt.

Het wereldse bestaan is als een oceaan, heel erg weids. “Temidden van die” enorme weidsheid van de “uitgestrekte velden van het wereldse bestaan” ligt “een uitgeputte bejaarde” uit te rusten. Dan komt er een, “door zijn leeftijd”, veel te “trotse jongeman” voorbij “die spottend” een conversatie aanvangt met deze oude man.

We zien hier een beschrijving die eigenlijk heel praktisch is en die we ook zelf kunnen waarnemen, namelijk dat de jeugd niet snapt wat het probleem is van bejaarden. Ze snappen niet dat bejaarden niet snel genoeg in of uit de bus kunnen stappen of waarom ze niet sneller doorlopen, maar op straat stil blijven staan zodat we tegen hen aanbotsen. De jeugd begrijpt daar helemaal niets van, spot met bejaarden en maken soms denigrerende opmerkingen die jullie - als je wat ouder bent - zelf ook zullen horen. In ieder geval maken ze ongepaste grapjes.

Ik denk dat de meisjes wat dat betreft erger zijn dan de jongens, vooral als ze ook nog mooi zijn. Zij zijn dan trots en hebben op basis van hun aantrekkelijke fysieke verschijning een grote mond. De jeugd ziet er ook steeds mooier uit, misschien ook wel omdat ze meer geld hebben voor hun kapsel, kleren, make-up en noem het allemaal maar op. Ze zien er mooi uit, maar dat geeft ook aan hoezeer ze met hun uiterlijke verschijning bezig zijn. Dat hoort natuurlijk ook bij de leeftijd. Als we het over de gehechtheid van meisjes hebben, dan denk ik aan een dame uit Duitsland, die ik al lang ken. Op enig moment dacht zij er zelfs over om non te worden, omdat ze zeer gegrepen was door de Boeddha-Dharma. Ze zei mij dat ze zeker een heel goede non zou zijn, maar haar haren knipte ze er niet voor af. Voor die tijd begreep ik niets van gehechtheid aan haar maar via deze Duitse dame heb ik er oog voor gekregen dat sommige mensen aan hun haar zijn gehecht. Ik heb natuurlijk als monnik al vanaf mijn zesde jaar geen haar meer. Nu zie ik prachtige shampoo reclames met dames die van die weelderige bossen haar hebben. Ik moet zeggen dat het er mooi uit ziet. We zien ook dames met donker haar die hun haar laten blonderen. Vooral in Azië natuurlijk. Hier zien we dan weer blonde dames die hun haar zwart, bruin of heel mooi donkerrood verven.

Die Duitse dame had een prachtige bos zwart haar en vroeg mij op een gegeven moment of zij haar haar zou blonderen. Ik had nog nooit van blonderen of verven gehoord. Ik wist dus echt niet wat ik moest zeggen. Ze heeft het uiteindelijk wel gedaan. Sindsdien ben ik totaal onzeker over de kleur van het haar van de mensen die ik ontmoet. Bij iemand met zwart haar denk ik, ‘misschien heeft u wel een blond haar.’ En bij iemand met blond haar denk ik, ‘misschien bent u eigenlijk van nature wel zwart.’

Er is hier helaas niet zo veel jeugd aanwezig die gewaarschuwd kan worden om niet zo spottend te doen over bejaarden. Ik zeg het toch maar, dat als je spot met bejaarden, zul je in de toekomst zelf worden bespot. Dat zijn dan gevolgen overeenkomstig de oorzaak.

(Vertaler: “Wat jij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet”, volgens een goed Nederlands spreekwoord.)

Laat je dus niet laatdunkend uit over bejaarden als ze voor de zoveelste keer onverwacht voor je neus stil staan, maar begrijp dat ze niet anders kunnen. We zien in de conversatie dat de oude man de jongeling waarschuwt: Je mag hopen dat je zo oud wordt als ik en dat je dan überhaupt tegen die tijd nog ademt, want misschien en je dan al lang overleden.

De jongeling richt zich tot de oude man en stelt dan spottend de volgende vragen.





Hoe komt het toch dat oude mensen bij alles wat ze doen, of ze nu lopen of zitten, alles anders dan anderen doen en onzin praten?
Wat is de reden waarom zij dat doen?
Daarop antwoordde de oude man:

De jongeling zegt hier: waarom doen jullie bejaarden zo vreemd?

Jongeling die vliegt en zweeft op jong vlees en gezond bloed,
luister jij eens goed naar mij.
Het is nog maar een aantal jaren geleden, dat ik net zoals jij was.
Ik was zelfs nog veel sterker dan jij nu bent.

De jongen is helemaal in de wolken, want hij voelt zich in heel goede conditie. Met zijn “jonge vlees en zijn gezonde bloed” denkt hij dat hij boven de wereld staat.

Als ik tijdens een race rende, kon ik zelfs een paard pakken,
en met een lasso kon ik zelfs een wilde yak vangen.
Mijn lichaam was even licht als een vogel in de lucht.
Ik was even knap als een godenzoon.

Een wilde yak is een soort rund dat in de bergen loopt en ongelooflijk sterk is. “Mijn lichaam was” niet zo log en zwaar als het nu is maar heel licht. Zo “licht als een vogel in de lucht.” Ik zag er heel goed uit want “ik was even knap als een godenzoon.”

Ik had een gezonde bloos op mijn gezicht en trok prachtige kleding aan.
Bovendien droeg ik dure sieraden.
Ik had buitengewoon smakelijk voedsel om te eten
en kon rennen en paardrijden als de beste.

Er is geen sport die ik niet heb beoefend
en geen enkele vreugde die ik niet heb ervaren.
Ik dacht nooit aan de komst van de ouderdom
en zag geen enkele reden om het sterven te vrezen.

Ik had een fantastisch leven want ik heb echt alles gedaan en meegemaakt. Daarom heb ik alle mogelijke plezier aan den lijve ervaren. In die tijd dacht ik geen seconde “aan de komst van ouderdom.” Dat klopt toch? We denken niet aan ouderdom als we jong zijn. “En” ik “zag” ook “geen enkele reden” mij met ouderdom bezig te houden of “om het sterven te vrezen.”

Ik vermaakte mij met het lawaai van vrienden en familieleden,
waardoor ik voortdurend was afgeleid en waardoor mijn hoofd omliep
terwijl het lijden door ouderdom, wat verborgen is,
geniepig naderbij kwam en plotseling verscheen.

Dat ik ouder zou worden had ik niet gevoeld.
Het moment waarop ik het wel voelde, was het al te laat.
Als ik nu in een spiegel kijk,
word ik misselijk van mijn eigen lichaam.

“Dat ik ouder zou worden had ik niet gevoeld.” Ik had nooit bedacht, dat ik zelf ook ouder zou worden en op “het moment waarop ik het wel voelde” en het me bewust werd, “was het al te laat.” Ik heb jullie wel eens geadviseerd om een rijtje foto’s neer te leggen van de laatste decennia en dan te zien hoe je fysiek bent veranderd. Al hebben we maar twee foto’s, één van toen je twintig was en één van nu. Dat is even schrikken maar er is helaas niets meer aan te





doen. Daar zijn grappige verhalen over, want op een of andere manier zijn er toch altijd mensen die het hardnekkige idee hebben dat ze er aantrekkelijk en mooi uit zien, terwijl dat al lang niet meer zo is. We kijken doorgaans ook altijd naar buiten, en zien ons eigen lichaam niet. Er was eens een dame die ook dacht dat ze nog altijd een schoonheid was. Toen kwam er een heer die haar een spiegel voorhield en zei: “Kijk nu eens naar jezelf in deze spiegel.” De vrouw bezweek zowat, kreeg bijna een hartaanval van de schrik en zei: “Ben ik dat? Dat kan toch niet?” Het is uiteraard altijd subjectief en persoonlijk wat we wel of niet mooi vinden. Schoonheid is ook sterk cultuurgebonden. Meestal vinden blanke mensen alleen blanke mensen aantrekkelijk en vinden zwarte mensen blanke mensen absoluut niet aantrekkelijk enzovoort. Toch hebben veel mensen het idee dat het verval allemaal nog wel meevalt tot ze echt, zoals hier wordt geadviseerd, in de spiegel kijken en “misselijk worden van hun eigen lichaam.” Daarbij komt ook nog dat in begeerte altijd gehechtheid zit. Gehechtheid maakt het object mooier dan het in feite is, door er kwaliteiten op te projecteren, die het zoals later zal blijken, feitelijk niet bezit. We kennen allemaal het idee van de verliefdheid (en de ‘roze bril’) waardoor alles er mooi uitziet, wat natuurlijk niet klopt met de realiteit. De oude man gaat verder met zijn verhaal tegen de trotse jongeling en zegt:

In het algemeen degenereren mijn lichaam en geest helemaal.
De ouderdom verandert me als het gezegende water
wat tijdens een initiatie op het hoofd wordt gesprekend,
en van daaruit het lichaam vult.

Zowel mijn lichaam als mijn geest zijn hard bezig af te takelen. Wanneer we een initiatie ontvangen, stellen we ons voor dat het gezegende water via de kruin van ons hoofd naar binnen stroomt en heel ons lichaam vult, tot op ons hoofd het overstromende nectar aldaar in de ‘heer van de familie’ verandert. Hier zegt de oude man iets vergelijkbaars: de ouderdom tast mijn complete wezen van boven naar beneden aan.

Deze haren (op mijn hoofd), die inmiddels zo wit als een schelp,
zijn niet wit omdat mijn onzuiverheden zijn weggewassen.
Ze zijn de pijlen van verachting van de heer van de dood,
die als rijp op me zijn gevallen.

Rijp is hier eigenlijk spuug. De heer van de dood heeft op mij gespuugd en daarom is mijn haar nu wit geworden.

De diepe rimpels in mijn voorhoofd als de groeiringen van een hoorn,
zijn niet de vlezige plooien van een dik jong kind.
Ze zijn getekend door de tijd om bij te houden
hoeveel jaren van mijn leven al voorbij zijn.

We kennen de groeiringen van een boom. Een hoorn, zoals bij runderen, schijnt ook zulke groeiringen te hebben, waaruit we de leeftijd van het dier kunnen afleiden.

Als ik wanneer ik wil kijken, mijn ogen veelvuldig samenknijp,
is dat niet omdat er rook in mijn ogen is gekomen.
Het is omdat ik door de staar en degeneratie van mijn zintuigen
verduisterd ben en mijn capaciteit om dingen te doen is uitgeput.

We zien bij oude mensen wel eens dat ze hun ogen samenknijpen als ze kijken omdat ze het allemaal niet zo goed meer zien.

Dat ik mijn hand achter mijn oren leg als ik wil luisteren,





is niet omdat ik verborgen geheime informatie verwacht,
maar omdat alle geluiden voor mij als veraf klinken
en ik me moet inspannen om te horen wat er wordt gezegd.

De druppels vocht die uit mijn neus vallen,
zijn geen sierlijke ketting van parels.
Ze zijn het ijs van een intelligente en vitale jongeling,
dat door de brandende hitte van de zon is gesmolten.

Het is alsof zijn hersenen ‘smelten’, vergaan en uitdrogen en het vocht druppelt ongewild uit zijn neus.

Deze rijen tanden zijn niet alleen maar uitgevallen
omdat er weer een nieuwe rij tanden onder groeit.
Het is als het opbergen van het bestek voor het eten,
want het kauwen van het voedsel van dit leven is bijna gedaan.

Er groeien geen nieuwe tanden meer zoals bij een melkgebit. Het is een reële gedachte dat we tanden alleen maar nodig hebben om te kunnen eten. We hoeven niet meer te eten als we zo oud zijn en tanden hebben we dan ook niet meer nodig. Dat is de gedachte hier. Hier in het Westen is dat keuring opgelost door de extra verzekeringen waardoor we, tot de dag van onze crematie, altijd met een stralend gebit blijven lopen. Maar als we “het bestek voor het eten” niet meer nodig hebben, is dat toch wel een voorteken.

Dat het spuug uit mijn mond druipt,
is niet omdat ik de grond wil sprenkelen.
Het is het verstrooien door onverschilligheid voor
en afkeer van alle bezittingen die ik eerder heb genoten.

We zullen niet snel “onverschilligheid voor en afkeer van alle bezittingen” krijgen omdat we r een heel leven lang van hebben genoten, maar dat is wel de strekking hier. Het is in feite een duidelijk teken dat, als we het spuug al niet meer in onze mond kunnen houden, we in feite ook niet meer echt kunnen genieten van materieel bezit.

Dat ik niet helder spreek en in herhaling verval,
is niet omdat ik een andere taal spreek.
Het is omdat mijn zinloos geklets zonder bedoeling toeneemt
en mijn tong ook vermoeid is geraakt.

“Dat ik niet helder spreek” is niet omdat ik nu ineens Chinees spreek, zodat je het niet begrijpt.

Mijn gerimpelde gezicht met zijn slechte gelaatskleur,
is niet een apenmasker dat ik heb opgezet.
Mijn geleende jeugd is mij afgenomen,
wat deze lelijkheid als mijn echte gelaatskleur blootgeeft.

Jonge mensen en vooral kinderen hebben een prachtige vitale huid. Helemaal strak, maar ook heel levendig. Ze hebben een bepaalde levenslustige uitstraling die langzaam verdwijnt naarmate ze ouder worden en die, zoals de oude man hier zegt, op een gegeven moment zelfs in zijn tegendeel verandert, want alles wat er aantrekkelijk was, wordt nu weerzinwekkend. Er is dus geen rede op trots te zijn op een mooi of knap gezicht. Het is prettig zolang we het hebben, maar het blijft niet.

Nog even terug komend op het haar, dat in dit verband natuurlijk onderdeel is van het apenmasker. Het is niet voor niets dat de Boeddha heeft ingevoerd dat zijn monniken en





nonnen hun hoofd regelmatig kaal scheren. Een mooie bos haar kan heel gemakkelijk een aanleiding worden voor trots. Maar dat niet alleen, er gaat ook heel veel geld, tijd en energie in zitten om het mooi houden, zoals het op kleur houden en het iedere keer weer bij de kapper in model te laten brengen. Er zijn mensen die bij de kapper toch ruim 100 euro per keer betalen. Het haar kost je dan handenvol geld. Bij de kloosterlingen wordt dat dus allemaal voorkomen.

In het Maitreya Instituut is er altijd voor gezorgd dat ik mijn eigen badkamer en toilet had. Voordat ik naar Nederland kwam, was ik soms in Duitsland en logeerde dan bij de al eerder genoemde Duitse sponsor, die geen afscheid kon nemen van haar prachtige haar. Met haar moest ik de badkamer delen. Ik dacht dan altijd, ‘als zij nu maar niet als eerste de badkamer gebruikt.’ Want dan kwam ze er de eerste twee uur niet meer uit. Zo lang was ze ’s ochtends vroeg bezig met haar haar en om zichzelf mooi te maken. Ze had een goede baan en als ze dan ’s ochtends naar haar werk was, ging ik neuzen wat voor spulletjes er allemaal in die badkamer stonden. Wimpers zus, wimpers zo, eyeliner, noem het allemaal maar op. Jullie weten het beter dan ik. Toen ik voor het eerst nepwimpers – van die plak wimpers – zag, ben ik erg geschrokken. Ik dacht dat ze misschien haar ogen eraf had geknipt of weet ik wat. Ik snapte er helemaal niets van. Maar nu weet ik het een en ander van dames make-up. Ik moet ik toegeven, ze zag er mooi uit. Ze had ook een positieve motivatie, maar wel een kort lontje. Ik ben eigenlijk geen tegenstander van iemand die snel irritaties toont, want hij heeft ze dan in ieder geval getoond. Met mensen die altijd maar mooi weer spelen, ben ik een stuk voorzichtiger. Zoals ik al zei, ze zag er mooi uit. Het was natuurlijk wel allemaal nep en dat moest ze er ’s avonds ook weer allemaal af poetsen. Dan zag ik toch een heel andere Duitse dame.

Het voortdurende knikken van mijn hoofd
is niet omdat ik het werk van anderen goedkeur.
Ik ben getroffen door de stok van sterfelijkheid
en mijn hersenen vibreren met een ondraaglijke pijn.

Het “voortdurende knikken van mijn hoofd” wat oudere mensen plegen te doen “is niet omdat ik” een mening heb over “het werk van iemand anders” heeft gedaan en dat “goedkeur”.

Als ik over de weg loop is mijn lichaam voorover gebogen,
niet omdat ik zoek naar een verloren naald.
Het is de manier van lopen van iemand die de juwelen van zijn jeugd
heeft laten vallen en zijn gezonde verstand heeft verloren.

Als ik bij het opstaan alle vier ledematen moet gebruiken,
doe ik dit niet omdat ik graag een koe imiteer.
Het komt doordat mijn armen steun moeten geven
aan benen die mijn lichaam niet meer kunnen dragen.

Als ik met een harde plof neerval als ik ga zitten,
is dit niet omdat ik boos ben op mijn vrienden.
Het koord van mijn uitbundige geest is geknapt,
tegelijk met het koord van mijn jeugdigheid.

Als oude mensen gaan zitten, gaat dat vaak wat minder beheerst, die laten zich als het ware vallen. Dat wordt hier ook gezegd.

Als ik langzaam schuifel met een onzekere gang,
is dat niet de hooghartige loop van een belangrijk persoon.
De last van mijn leeftijd is zo zwaar geworden
dat ik moeite heb om mijn evenwicht te bewaren.





Het is niet de hooghartige loop van een belangrijk persoon die traag en langzaam loopt.

Het feit dat mijn handen voortdurend heen en weer bewegen,
is geen teken van inhaligheid naar rijkdom.
Het komt door mijn angst dat de Heer van de Dood
alles wat ik bezit plotseling zal wegnemen.

Dat ik weinig eet en kleine beetjes drink,
is niet vanwege gierigheid met voedsel.
Maar deze oude man is bang dat hij eraan zal bezwijken
omdat het vuur in mijn maag is verzwakt.

Oudere mensen kunnen meestal niet meer alles eten. Ze kunnen alleen nog kleine beetjes eten.
Ze zouden onmiddellijk problemen krijgen als ze zouden eten zoals ze dat vroeger deden.

Dat ik zulke lichte en comfortabele kleding draag
is niet om op te scheppen dat ik weinig nodig heb.
Omdat mijn lichaam zijn innerlijke kracht heeft verloren,
zijn zelfs mijn kledingstukken een last geworden.

We kunnen meedenken met de ervaringen die de oude man beschrijft. Waarom zijn handen beven, waarom hij krom loopt, waarom hij nog maar weinig kan eten en drinken en waarom hij lichte comfortabele kleding draagt. Zelfs de kleding is “een last geworden.”

Als ik veelvuldig moet zuchten en in lange halen uitadem,
is dat niet omdat ik mantra-adem op iemand uitblaas.
Het zware verloop van mijn ademhaling is een voorteken
dat mijn adem in de lucht wil verdwijnen.

Als een lama je zegent, zegt hij eerst wat mantra's en dan blaast hij zijn gezegende adem op je. Zijn ademhaling is dan gezegend door de mantra's.

Dat ik voortdurend mijn activiteiten moet bijstellen
komt niet doordat ik enkel dwaas ben en impulsief.
Ik ben overweldigd door het demon van ouderdom
en heb daarmee al mijn macht van zelfbeheersing verloren.

We zien ook dat mensen die echt erg oud zijn, heel veel dingen niet meer zelf kunnen. Ze worden in grote mate afhankelijk van de verzorging die ze krijgen en hebben daarmee al hun “macht en zelfstandigheid verloren.” Ze zijn volledig afhankelijk van wat ze krijgen en zelfs daar kunnen ze nog maar mondjesmaat gebruik van maken.

Als ik alles vergeet wat ik verondersteld word te doen,
is dat geen teken van verwaande onverschilligheid.
Al mijn lichamelijke vermogens zijn verzwakt
en mijn geheugen, intelligentie en kennis liggen in duigen.

Het is niet nodig nu met mij te spotten,
want al wordt de ouderdom komt voor iedereen.
Ook al ben je nu nog jong, de boodschappers van de dood
zullen binnen een paar jaar ook bij jou aankloppen.

De oude man ziet dat de jongeling zich, als het ware, een verdedigende houding aanmeet en dat hij denkt: ‘dat zijn jouw problemen, maar niet de mijne.’ Dan zegt de oude man:





Ook als mijn woorden niet veel indruk op je maken,
de ervaring leert dat jou hetzelfde zal overkomen.
Omdat de mensen tegenwoordig niet meer zo lang leven,
is er geen garantie dat jij net zo oud zal worden als ik.

Iedereen die ouder wordt, overkomt deze problematiek. Dat niet alleen: “er is geen garantie dat jij net zo oud zal worden als ik.”

Indien je wel zolang leeft, is er geen garantie dat je net zoveel kracht
zult hebben om je stem te verheffen als ik nu doe.
Daarop antwoordde de jongeman geschrokken: jij misbaksel,
geminacht door de mensen en weggejaagd door de honden.

Jouw lichaam is lelijk en opgebruikt.
Ik zou liever sterven dan te blijven leven als ik net zo moet worden als jij.
De oude man glimlachte:
Oh, je wilt voor altijd jong blijven en niet oud worden?

De jongen zegt het hier: Nu u zo duidelijk uitlegt waarom u zich zo belachelijk zit aan te stellen met uw trillende hoofd, uw schuddende handen, uw gekromde lichaam met een apenmasker op, wil ik dat helemaal niet. Ik wil helemaal niet zo oud worden als u. Ik wil liever jong dood gaan. De oude man glimlacht om deze opstandigheid van de jongen en zegt: “Oh, je wilt voor altijd jong blijven en niet oud worden?”

Je zegt dat je liever jong doodgaat dan zo oud te worden als ik?
Maar als de tijd van je dood nadert zul je ontdekken dat het nog niet zo gemakkelijk is om de dood vrijwillig en vol vertrouwen tegemoet te zien.
Alleen als je zwakkeren nooit kwetst, je geloften en samaya-verbintenissen op de juiste manier houdt, en de wijsheden van studeren, nadenken en mediteren ontwikkelt, zal het misschien mogelijk zijn om gelukkig te sterven.

Het is helemaal niet gemakkelijk om dood te gaan. Het is ook helemaal niet leuk en ook helemaal niet veilig, tenzij je er zeker van bent dat je anderen nooit hebt geschaad, je samaya-verbintenissen en geloften zuiver hebt gehouden enzovoort. Dan kun je misschien prettig overgaan naar een volgend leven.
Maar zoals jij, jongeling, je gedraagt en schadelijke dingen doet, altijd strijd voert, wedijvert met anderen die net zo oud zijn als jij, altijd dit en altijd dat. Hoe haal je het in je hoofd dat je prettig zult kunnen sterven?

Maar de meeste mensen hebben nog geen moment lang gedacht aan spirituele waarden.
En nu koester ik iedere dag als een kans om te trainen in de principes van de spirituele weg.
Ook al is mijn lichaam oud geworden, ik wil graag langer leven.
Je moet denken: al kan ik maar één dag langer leven.

Dit zijn belangrijke instructies. Het idee – hoe moeilijk het kan zijn als we oud zijn – wordt hier wel heel erg beeldend beschreven. Het hoeft natuurlijk niet zo ernstig te zijn, maar we moeten het ernstig voorstellen, anders werkt het niet. Hoe ernstiger we het ons voor kunnen stellen, hoe beter het is, hoe meer we eraan hebben. Des te sneller zullen we, zonder tijd te verliezen, in actie komen. Er staat: “Al kan ik maar één dag” mijn leven verlengen, dan is dat zeer de moeite waard. Dat is zo omdat we ook in die ene dag kunnen zuiveren en verzamelen. Dit is dan tegelijkertijd een duidelijk antwoord voor degenen die nog redelijk jong zijn en er soms onder invloed van een depressie of andere omstandigheden over denken, een einde aan hun leven te maken. Dat is totaal verkeerd. Elke dag van het leven is de moeite waard. We





moeten nooit, wat de omstandigheden ook mogen worden, een einde aan ons leven maken. Hier zien we dan tegelijkertijd het antwoord op de actieve euthanasievraag. Beter een dag langer leven, al is het nog zo moeilijk, dan een dag eerder sterven. Tenzij we zeker weten dat we in ons volgende leven goed belanden. Maar wie is er zo gelukkig dat hij of zij weet waar het volgende leven zich zal afspelen? Dat weten we helemaal niet. Er wordt gezegd, ook al ben je compleet de weg kwijt, iedereen kan als hij oud is een paar keer een mani mantra, OM MANI PADME HUM zeggen enzovoort. Als we dat met een goede motivatie doen – en iedereen kan een goede motivatie opwekken al ben je nog zo oud – dan kunnen we daar toch weer verdienste mee verzamelen en negativiteit zuiveren. Dat is dan toch beter dan om een verzoek voor euthanasie in te dienen.

Het is nuttig om eens te vergelijken hoe bijvoorbeeld Tibetaanse en westerse bejaarden in het leven staan. We kunnen in India, in de Tibetaanse vluchtelingenkampen, die tegenwoordig hele dorpen zijn geworden, zien dat de bejaarden daar heel blij, met een grote glimlach op hun gezicht, hun mani mantra's zitten te doen of om de tempel heen lopen. Op die manier hebben ze een mooie dagbesteding waarmee ze, vermits ze daar enige positieve gedachten aan verbinden, veel goed karma genereren. Terwijl ze nauwelijks spullen hebben, geen luxe bedden, geen verzorging met gebracht voedsel enzovoort. Ze moeten vaak zichzelf bedruipen. De Tibetaanse bejaarden nestelen zich in een dikke deken als ze 's morgens wakker worden, want het kan in de winter best koud zijn in sommige dorpen. En ze gaan dan vol goede moed weer mantra's reciteren en voelen zich blij, ondanks het gebrek aan verzorging. Als we dat vergelijken met de situatie van bejaarden hier, dan zien we dat die op materieel niveau eigenlijk alles hebben: een ruime verwarmde kamer, naar behoefte verpleging, als het ernstiger wordt nog meer verpleging en als ze helemaal niets meer kunnen gaan ze in een tillift naar hun bed toe. Alles wordt verzorgd, maar ze vervelen zich helemaal dood. Ze hebben geen idee hoe ze de dag door moeten komen en zitten eigenlijk gewoon te wachten tot ze eindelijk een keer dood gaan. Dat zijn toch gemiste kansen. Als we deze twee – de techniek van de Tibetaanse bejaarden die in ieder geval goed de dag doorkomen en de materiële omstandigheden van het Westen – kunnen combineren, hebben we een supermooi bejaardenleven.

Ook al hebben we als bejaarde, zoals het hier door Gungtang Rinpochee wordt beschreven, een lelijk apenmasker in plaats van een gezicht, we zijn nog wel een mens. We hebben nog steeds een menselijke geest. Ook al is onze geest niet meer zo snel als toen we nog jong waren en vergeten we duizend en één dingen, we kunnen toch nog zuiveren en verzamelen. Dan denk ik: 'beter een mens met een lelijk en gerimpeld gezicht als een apenmasker, dan een prachtige jonge hond die alleen maar kan kwispelen.'

De jongeling denkt dat het belangrijk is om sterk en mooi te zijn, maar mooi zijn is vaak een probleem. Veel dieren worden juist om hun mooie huid, prachtig geweien of andere mooie lichaamsdelen gedood. Herten worden gedood om hun geweien, tijgers om hun huid, neushoorns om hun hoorns enzovoort. Als we iets hebben wat de moeite waard is, dan hebben we daar eigenlijk tegelijk ook meteen een probleem mee.

Daar zijn ook verhalen over: Een hertje is heel trots op zijn prachtige gewei. Hij loopt te pronken met dat gewei. Dan komt er een jager met zijn pijl en boog en alle dieren vluchten. De konijnen schieten in hun holletjes en de andere dieren in het struikgewas. Het hertje kan best heel hard rennen, maar hij loopt zich met zijn grote gewei vast in een bos met takken. Daar is hij een dankbare prooi voor de jager. Het prachtige gewei wordt zijn dood.

Schoonheid is dus geen belangrijke waarde en in termen van dit verhaal al helemaal niet. Het is hier eerder een probleem dan een oplossing. Er zijn allerlei Tibetaanse verhalen die het nadeel van schoonheid bevestigen zoals over een muis. Een klein muisje is schattig om te zien, maar als we een muis tam maken, voedsel geven en grootbrengen, gaat hij op een gegeven moment overal aan knagen. Hij vreet dan gaten in de zakken waarin de tsampa





wordt bewaard, in de doeken waarin de kaas wordt bewaard enzovoort. We hebben dan een groot probleem met dat kleine schattige muisje.

Toen veranderde de houding van de jonge man.
Ja oude man, het is waar. Wat ik met mijn eigen ogen heb gezien en met mijn eigen oren heb gehoord, komt overeen met wat u mij hebt verteld. Uw expliciete woorden hebben mij diep geroerd.

Het lijden van het ouder worden is inderdaad intens.
U bent al oud en hebt zoveel ervaring opgedaan, vertel mij eerlijk of er een methode bestaat, waarmee ik al deze verschrikkingen kan vermijden?

Daarop glimlachte de oude man nog eens en zei:

Ja, zulke methoden zijn er en ze zijn niet eens zo moeilijk.
Als men die volgt, is het meeste lijden niet nodig.
Maar omdat alles wat wordt geboren, weer moet sterven, is het ouder worden een onderdeel van het sterven.

Indien je een methode wenst als oorzaak om niet te hoeven sterven, die bestaat helemaal nergens, waar je ook naar toe gaat.
Alle grote personen van het verleden, de boeddha's en bodhisattva's, heiligen en koningen zijn heengegaan.

Ook iedereen die nu leeft, zal op een dag de dood onder ogen moeten zien, dus waarom zou jij dan als enige in leven blijven?
Daarom moet men, indien men de capaciteit heeft om Dharma te beoefenen, zelfs indien het lichaam door ouderdom in verval is geraakt,

in de geest energiek en vreugdevol zelfvertrouwen opwekken, zodat zelfs indien het sterven je ineens overvalt, je sterft zoals een verloren zoon opgewekt terugkeert naar het huis van zijn vader. Dit is de meest diepzinnige methode.

Dat kan natuurlijk alleen als we er naar toe hebben geleefd. Echt waar, dit is de beste van alle methoden.

Een betere is zelfs door de Boeddha niet onderwezen.
Dit is het vertrouwelijke advies van mij, een oude man, aan jou.
Het is echter niet alleen een verklaring uit mijn mond, (maar uit mijn hart,) ik heb hier in mijn eigen belang veel over nagedacht.

Heel goed, u hebt gelijk, zei de jongeman.
Maar eerst zijn er nog wat zaken die ik moet afhandelen.
Ik moet voorzien in de behoeften van mijn familie en voor mijn huis en bezittingen zorgen.

Daarom heb ik nu nog geen tijd, maar daarna zal ik zeker Dharma doen!
Als ik dat heb voltooid, kom ik bij u terug om weer met u te spreken.
De oude man knorde:

Dit is voor jullie het bekende verhaal. Dit gaat over ons: Ik wil zeker uw instructies navolgen, “maar eerst zijn er nog wat zaken die ik moet afhandelen. Ik moet” namelijk “voorzien in de behoefte van mijn familie” en van mijn gezin. Ik moet werken om “mijn huis en mijn bezittingen” in stand houden. “Daarom heb ik nu nog geen tijd, maar” daarna, als dat allemaal klaar is, “zal ik zeker Dharma doen.”





Daar was de oude man natuurlijk niet helemaal blij mee, integendeel, hij was zeer teleurgesteld.

Jouw houding is leeg van redenen.
Kort geleden had ik ook dat soort gedachten
en was van plan om me snel bezig te houden met beoefening.
Maar werk is als de baard van een man:

Ik dacht ook altijd, dat doe ik straks wel.

Hoe vaak je die ook scheert, hij komt altijd weer terug.
De baard wordt zelfs langer en het scheren houdt niet op.
Mijn jaren zijn zo voorbij gegaan, maar het werken hield nooit op.
Uitstel is louter jezelf voor de gek houden.

Ik heb al een paar keer het verhaaltje verteld van de leerling die aan zijn leraar vraagt: “Leraar, we doen zo ons best, wordt het niet tijd om een keer een picknick te houden of een uitstapje te maken?” De leraar antwoordde dan altijd: “We gaan een uitstapje maken als ons werk klaar is”. Maar het werk was natuurlijk nooit klaar en de studie was ook nooit klaar, dus maakten ze nooit een uitstapje. Op een gegeven moment liepen ze buiten en zagen een begrafenistoet voorbij trekken. Toen zei de leerling: ”Kijk leraar, die is nu klaar met zijn werk, die gaat een uitstapje maken”. Een brutale leerling, maar hij had wel gelijk. Als men dood is, pas dan is het werk echt voorbij. Het werk zelf is nooit klaar. Het werk wordt hier vergeleken met de groei van de baard van een man. Hoe vaak je een baard “ook scheert, hij komt altijd weer terug.”

Als we dit vers terugkoppelen naar de negenronden meditatie over het sterven, zoals die gisteren is uitgelegd, zien we bij de eerste kern, dat we zeker zult sterven. Bij de tweede kern dat we geen idee hebben wanneer dat zal gebeuren. Het is volledig onzeker wanneer we zullen sterven. We dienen daaraan de twee conclusies te verbinden: Allereerst dat we Dharma zullen beoefenen en op de tweede plaats dat we dat zonder uitstel zullen doen. Dat zien we hier heel mooi terug, want het werk is toch nooit klaar, dus daar kunnen we in ieder geval beter niet op wachten. Dan zegt de oude man:

Er is dan geen er hoop dat je spirituele realisaties zult verwerven
en ons gesprek is dan zinloos geweest.
Daarom: keer maar terug naar huis
en laat deze oude man achter die mani mantra's zal reciteren.

Ga nu maar gauw “terug naar huis en laat deze oude man achter”, zodat ik kan mediteren in vrede.

De jongeman riep geschokt uit:
oude man wees niet zo wreed voor mij!
Het zou waanzin zijn om alles wat ik heb ondernomen,
zomaar achter te moeten laten.

Hierop reageerde de oude man met de woorden: ha ha!
Ja dat kun je wel tegen mij zeggen,
maar de heer van de dood die in het Zuiden woont,
houdt geen rekening met iemands plannen.
Hij zal niet vragen of je oud of jong bent,

hoog of laag, rijk of arm, klaar of niet,
iedereen moet alleen gaan en het onafgemaakte werk achterlaten.





De heer van de dood, Yama in het Sanskriet, wordt gelokaliseerd in het Zuiden. Er wordt dan ook gezegd dat hij vanuit het Zuiden zal komen. Doe ermee wat je wilt. Het staat hier ook in het vers. “De heer van de dood, die in het Zuiden woont, houdt geen rekening met” je smoesjes en je “plannen.” Hij houdt geen rekening met iemands leeftijd, met iemands status, iemands bezit en ook niet of iemands activiteiten of werkzaamheden al klaar zijn, of voorlopig nog helemaal niet zijn afgemaakt. “Iedereen moet alleen verder gaan en het onafgemaakte werk achterlaten.”

Als de draad van het leven opeens wordt verbroken,
zoals een draad die knapt door te zware belasting,
is er geen tijd om een plan te maken.

Draad is hier een draad van yakhaar, maar dat maakt in principe niet uit. Het is alleen symbolisch. We kunnen ons voorstellen dat een draad waar veel spanning op komt te staan, op een gegeven moment knapt. Dat moment is moeilijk te voorspellen. Zo is het ook hier. “Als de draad van het leven opeens” knapt, “wordt verbroken”, dan “is er geen tijd om een plan te maken.” Op dat moment is er eigenlijk helemaal niets meer aan te doen. De oude man gaat verder:

Als je sterft zonder spirituele kennis,
sterf je in pathetische hulpeloosheid.
Op dat moment zullen je ideeën veranderen
over het belang van kortstondig werk.

Zou het niet nuttiger zijn om nu al je geest te veranderen
zolang er nog tijd is om je geest te trainen?
Maar nuttig advies is zeldzaam in deze wereld
en nog zeldzamer is degene die het opvolgt.
Toen knielde de jongeman neer voor de oude man en zei:

Hierdoor werd de jongeman gegrepen en zei:

Noch de hoogste leraar op de meest versierde zetel,
noch de meest geleerde, noch de hoogste yogi,
heeft mij ooit een diepgaander les geleerd.
Oude man, u bent werkelijk een spirituele vriend.

Ik zal uw advies opvolgen, spreek alstublieft verder over deze zaak.
De oude man antwoordde goed. Ik heb vele jaren op deze aarde geleefd,
en heb dus veel van het leven ervaren.

De oude man zegt: Ik heb op deze planeet heel veel jaren doorgebracht en daarom ook heel veel ervaring opgedaan. Daarom kan ik iets zeggen.

Niets is moeilijker te begrijpen
dan de principes van het spirituele pad.
Nog moeilijker is dat te doen op oudere leeftijd.
De periode van de jeugd is de beste tijd om te leren
en vertrouwd te raken met het onderricht.

Het spirituele pad is sowieso al moeilijk, maar nog moeilijker wordt het als we daarmee pas op oudere leeftijd beginnen. “De jeugd is de beste tijd om te leren.”

Als je dan oud wordt door de jaren heen,
is het gemakkelijk je beoefeningen te blijven doen.





Het is later “gemakkelijker om je beoefeningen te blijven doen” als we ons in onze jeugd vertrouwd hebben gemaakt met het onderricht. Dit is logisch, want dan hebben we er immers een grondige gewenning aan opgebouwd. De Dharma is wat dat betreft een stuk praktischer dan sport. Topsport houdt op als we de middelbare leeftijd bereiken. Zolang we onze geest blijven trainen om Dharma te doen, kunnen we dat blijven doen – ook al wil ons lichaam niet meer. Dit zijn belangrijke adviezen die weer nauw betrekking hebben op onze eigen situatie. Alles wat we nu kunnen opbouwen is meegenomen, wordt gemakkelijker en is straks in het bejaardenhuis ook nog te doen.

Als je de lessen werkelijk begrijpt, al is het maar één enkel punt, zullen al je activiteiten overeenstemmen met het goede.
Het is niet nodig om aan veel verschillende dingen te denken.
Probeer om al je activiteiten met de Dharma te mengen

Het gaat hier dus niet om het opbouwen van veel intellectuele kennis, die gemakkelijk ballast wordt als we er niets mee doen. Het gaat erom de kern van de zaak te begrijpen en dan “zullen al je activiteiten overeenstemmen met het goede.”

Er zijn veel verschillende beoefeningen die we kunnen doen. Maar als we één beoefening hebben en daar werk van maken, is dat voldoende voor het trainen van onze geest. We hoeven niet veel verschillende dingen te doen. We hoeven ons hoofd niet kaal te scheren en een pij aan te trekken, dat hoeft allemaal niet. We kunnen door het trainen van onze geest de Dharma beoefenen, al heb we er maar één punt van begrepen. Dat is waar het in feite om gaat.

De basis van alle beoefening ligt in de juiste toewijding aan de spirituele leraar en het beschermen van je geloften en samaya-verbintenissen even zorgvuldig als je ogen.
Keer wereldse zaken de rug toe en houd je bezig met studeren nadenken en mediteren over het heilzame onderricht van de Boeddha en van Lama Tsong Khapa, zijn uitvoerder in Tibet.

Dus zoek een spirituele leraar en houdt je vervolgens aan je geloften enzovoort. De ogen worden hier genoemd omdat mensen, wanneer ze in een gevaarlijke situatie komen, de neiging hebben om in eerste instantie de handen voor de ogen te doen, in ieder geval het gezicht te beschermen. We zouden op een zelfde soort manier een gewenning moeten opbouwen om onze geloften te willen beschermen. Dit zijn allemaal belangrijke instructies. De juiste toewijding aan een spirituele leraar, het zuiver houden of beschermen van je geloften enzovoort.

“Wereldse zaken de rug toekeren” is wat moeilijker. Dus “studeren, nadenken en mediteren over het heilzame onderricht van de Boeddha en van Lama Tsong Khapa, zijn uitvoerder”, plaatsvervanger of ambassadeur, “in Tibet.” We zien hier duidelijk dat deze meester, Gungtang Rinpochee, tot de Gelugpa orde behoort.

Wanneer je je op deze manier inspant in de methoden voor het verzamelen van verdienste en het zuiveren van je geest, zal de verlichting je ten deel vallen.
Dan mijn zoon zul je vreugde kennen, en zullen al je verlangens worden vervuld.

Zo ging het gesprek tussen de twee voort en ze werden spirituele vrienden.
Ze wonen nu samen in het bos, vrij van de acht wereldse belangen, volledig geabsorbeerd in de beoefening van meditatie.

Letterlijk staat er “volledig geabsorbeerd in de beoefening van de” heilige Dharma.

Dit is het verhaal van de oude man en de jongeman die elkaar op een dag ontmoetten.
Het verslag van het gesprek dat volgde heb ik opgeschreven om mijzelf en anderen ertoe te inspireren de Dharma te beoefenen.





De schrijver zegt dan:

Ik, de auteur Konchog Tenpäi Drönme, heb niet veel ervaring in het leven.
Maar ik dacht als ik dit gesprek opschrijf voor het nageslacht,
rijzen hopelijk in de harten van de mensen enkele goede kwaliteiten.

Dan besluit hij met een tweetal citaten, één uit *Vierhonderd Verzen* van Aryadeva en één uit een commentaar op die tekst.

Hierover staat in de Vierhonderd Verzen:

Je wilt wel graag lang leven, maar je wilt niet graag oud worden.
Helaas, je beoefening lijkt op die van dwaze personen.
Richt je geest op de zuivere leer.

Dan het tweede citaat:

Sommige oude mensen die in een park zitten worden door jongelui bespot, die roepen: "oudjes, uw lichaam ziet er niet uit" en ze lachen hen uit terwijl ze zelf langdurig jong wensen te blijven. Daarom is dit enkel het gedrag gelijkend op dat van dwaze personen, die zich beter op de zuivere leer moeten richten.

Met kennis van het eigen lijden begrijpt men dat het ook op anderen van toepassing is als zij sterven. Zo dient men teleurstelling (met het cyclische bestaan) op te wekken.

Dit is duidelijk de bedoeling van dit citaat.

Opnieuw een citaat dat het uitgelegde verhaal van de oude man en de jongeling onderstreept. Ik heb deze conversatie tussen de oude man en de trotse jongeling uitgelegd in de hoop dat jullie er iets aan hebben. Nu het toch is vertaald, zou het verstandig zijn als jullie het af en toe eens lezen en er over nadenken. Want ik denk dat het de feitelijke realiteit van ons allemaal beschrijft.

Vertaling: Hans van den Bogaert.

Geredigeerd door Els Rengenhart en Hans van den Bogaert november 2013.

Copyright:

Maitreya Instituut, november 2013. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd op welke manier dan ook, zonder vooraf schriftelijke toestemming van het Maitreya Instituut en/of de vertaler.

