



HET JUWELEN KRALENSNOER VAN EEN BODHISATTVA

De Indiase meester Dipamkara Shri Jnana Atisha.

Weekend cursus van 23 t/m 25 maart 2007

Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltzen

Vertaling Hans van den Bogaert

Lezing vrijdagavond (transcript: Els Rengenhart)

Welkom allemaal bij het eerste weekend dat ik dit jaar, in dit opzicht nog steeds nieuwe jaar, hier in het Maitreya Instituut Emst zal geven. Er is mij gevraagd om dit weekend een apart onderwerp te geven; los van het studieprogramma dat we doorgaans draaien. Ik heb een tekst geselecteerd waarvan ik denk dat er adviezen in staan die voor iedereen nuttig zijn. Boeddhist, niet boeddhist, of zelf al heel lang boeddhist, voor iedereen staan er praktische aanwijzingen in. Adviezen of instructies waarvan ik denk dat je er veel aan kunt hebben als je ze ter harte neemt. Ik heb de tekst geselecteerd die *Het Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva* heet. Daaruit zou je kunnen afleiden dat het alleen maar nuttig is voor bodhisattva's. Dat is niet waar, want het is nuttig voor ieder weldenkend en goedwillend mens.

In tegenstelling tot het gros van de boeddhistische teksten die vanuit het Sanskriet in het Tibetaans zijn vertaald, is deze korte en bondige tekst in Tibet geproduceerd. Deze tekst is geschreven door de beroemde Indiase abt Atisha, toen hij in Tibet verbleef.

De grote Indiase abt Atisha verbleef in Tibet in de elfde eeuw van onze jaartelling. Hij heeft het boeddhisme in Tibet opnieuw geïntroduceerd en heeft daar heel veel onderricht gegeven. Hij heeft, in Tibet, de Kadampa school opgericht. Hij wordt niet alleen beschouwd als de oprichter, maar ook als de vader van de Kadampa traditie en één van zijn voornaamste leerlingen was Dromtönpa, die wordt beschouwd als de zoon van de vader Atisha. De spirituele zoon Dromtönpa was een oprecht beoefenaar, die veel vragen stelde. Veel van het onderricht dat Atisha heeft gegeven was in feite in antwoord op vragen van Dromtönpa. Het wordt dan ook wel genoemd het onderricht van de vader aan de zoon. Atisha had ongelooflijk veel leerlingen in Tibet, maar van al die verschillende leerlingen wordt Dromtönpa als de belangrijkste beschouwd, omdat hij veel onderricht van Atisha mocht doorgeven. Een tekst met het onderricht dat Atisha in antwoord op vragen van Dromtönpa heeft gegeven, is de tekst die we dit weekend als basis zullen nemen voor de uitleg, *Het Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva*.

De bedoeling van dit weekend was, om iets extra te doen naast het studieprogramma dat we hier aanbieden. Jullie hebben dat waarschijnlijk ook gezien op de site van het Maitreya Instituut op het internet, we hebben een FPMT Basic Program en een verkort Master Program. In het kader van het verkorte Master Program wordt momenteel in twee weekenden per maand *De Madhyamakavatara*, een tekst over de filosofie van de middenweg gegeven. In het kader van het FPMT Basic Program worden verschillende onderwerpen onderwezen die een aantal weekenden deelname vergen, soms wel een half jaar of meer. Omdat het voor sommige mensen aantrekkelijker is om eens een weekendje te komen, in plaats je voor een halfjaar te moeten vastleggen, is mij gevraagd af en toe een los weekend te geven. Voor dit weekend heb ik als uitgangspunt deze tekst gekozen. Dit weekend staat open voor iedereen, boeddhisten en niet-boeddhisten. Ik zal vanavond eerst een algemene introductie geven over de boeddhistische leer. Mochten er niet boeddhisten in de zaal zijn, dan heb ik in ieder geval niet verzuimd een algemene





introdactie te geven, die de context van dit onderricht aangeeft.

Zoals Zijne Heiligheid de Dalai Lama adviseert en in de praktijk ook uitvoert, is het belangrijk als je in westerse landen over het boeddhisme spreekt, daar een algemene introductie aan te verbinden. Zo kunnen de toehoorders de context begrijpen waarbinnen een specifiek onderricht wordt gegeven en zullen er geen misverstanden ontstaan. Ook als een specifiek onderwerp wordt uitgelegd, moet even worden aangegeven: waar komt die boeddhistische leer vandaan, wat is de kern, wat is de essentie, wat wil men met die boeddhistische leer, wat kan men ermee bereiken enzovoort. Zo wordt voorkomen dat mensen misschien, omdat ze een specifiek onderwerp niet in de juiste context kunnen plaatsen, een verkeerd idee opwekken. Daarom zal ik vanavond in het kort iets vertellen over de boeddhistische leer.

Er zijn in de wereld verschillende spirituele systemen en wereldreligies. Jullie weten allemaal dat christendom, islam, hindoeïsme en boeddhisme de grootste wereldreligies zijn. Er zijn eindeloos veel zijvertakkingen van deze religies. Het is interessant om te onderzoeken wat de overeenkomsten zijn en wat de belangrijkste verschillen zijn tussen het boeddhisme en de andere grote wereldreligies.

Jullie weten ook allemaal dat in de meeste grote wereldreligies het idee heerst van het bestaan van een Schepper God. Die Schepper God is permanent, die is zelf-ontstaan, die is niet door iets of iemand anders geschapen en is er altijd geweest. Die Schepper God heeft via profeten op de een of andere wijze mededelingen gedaan aan de mensheid. Die mededelingen staan opgetekend in, wat in die religie, de heilige boeken zijn. Daarover is vrij weinig structureel te achterhalen, want die boeken zijn er op een gegeven moment en daar zal je het dan mee moeten doen. Een in het ooglopend verschil met het boeddhisme is dat de hoogste vereerde kracht in het boeddhisme niet een Schepper God is, maar een mens, die door veel inspanning zijn geest heeft gezuiverd van verduisteringen, en grenzeloze kwaliteiten tot ontwikkeling heeft gebracht, waardoor hij uiteindelijk de verlichting van het boeddhaschap heeft bereikt. Nadat hij de verlichting van het boeddhaschap had bereikt, heeft hij onderricht gegeven over het traject dat hij zelf had gevolgd. Dat heeft voor ons boeddhisten als voordeel dat je het gehele traject, van een gewoon mens naar een volkomen verlicht wezen, kunt volgen, nagaan, analyseren en begrijpen, zelfs voordat je er aan begint. Als je er eenmaal aan begint, kun je bovendien hetzelfde einddoel, de verlichting van het boeddhaschap, bereiken. Om die rede is het ook niet verwonderlijk dat na de Boeddha talrijke mensen het boeddhaschap hebben bereikt, dus verlicht zijn geworden. Het is uniek dat je het hele pad van de situatie van een gewone mens tot en met de staat van verlichting, als één overzichtelijk schematisch geheel kunt overzien, al voordat je er zelf aan begint. Het is prettig om de zekerheid te hebben dat je gevoeglijk de verschillende ontwikkelingen zult kunnen ervaren en in de voetsporen kunt treden van de historische Boeddha en van alle andere mensen die inmiddels het boeddhaschap al hebben bereikt. Dat maakt de Boeddha tot een belangrijke persoon.

Een van de allerbelangrijkste stellingen die de Boeddha heeft onderwezen is liefde en mededogen voor alle levende wezens. Elk voelend wezen, elk wezen dat bewustzijn heeft, tot en met de dierenwereld en tot en met het kleinste insect, is volgens de boeddhistische leer belangrijk, omdat het zich kan ontwikkelen en moet om die reden worden gekoesterd. Al het leven moet worden gekoesterd mag om die reden niet worden gedood of geweld worden aangedaan. Deze





overtuiging over het belang van alle voelende wezens, zien wij terug in de praktijk van geweldloosheid, waaruit respect spreekt voor elk voelend wezen. Dat niet alleen; de motivatie om zelf een boeddha te willen worden, is in eerste instantie gebaseerd op de wens om alle voelende wezens te bevrijden uit de kringloop van gebrekkige wedergeboorten. Het doel is jezelf te ontwikkelen, om alle wezens, inclusief de dierenwereld en de geestenwereld, allemaal te kunnen helpen om zich van het lijden in gebrekkige wedergeboorten te bevrijden en het blijvende geluk van de staat van verlichting van het boeddhaschap te bereiken. Dit is een nobele motivatie die we kunnen herleiden tot respect voor al het leven. Dit is een uniek standpunt van het boeddhisme. Het boeddhisme beweert niet dat de dierenwereld er is om tot slaaf van de mensen te worden gemaakt, of tot voedsel van de mensen te dienen, maar dat alle wezens belangrijk zijn en het in zich hebben om het boeddhaschap te bereiken.

Het pad dat we volgen noemen we de Dharma, de leer. Die leer bestaat uit: de leer van overdracht en de leer van realisaties. Als je de boeddhistische instructies van de overdracht volgt, dan zul je die leer verinnerlijken en zelf tot realisaties komen. De methodiek met instructies van de Boeddha staat opgetekend in meer dan honderd dikke boeken of geschriften. Met behulp van de leer van de overdracht zoals die in de geschriften staat opgetekend en door leraren wordt uitgelegd, werken we aan de verinnerlijking van die instructies in de eigen geest. Dat is één indeling van de leer van de Dharma, de leer van de overdracht en de leer van de realisaties.

Een andere indeling die we kunnen maken is theorie versus praktijk. In de praktijk is het boeddhisme gebaseerd op liefde en mededogen en de daaruit voortvloeiende geweldloosheid. De andere wereldreligies spreken ook over naastenliefde en mededogen, maar bij het boeddhisme blijven liefde en mededogen niet beperkt tot de eigen soort of zelfs binnen de eigen soort tot het eigen clubje. Liefde en mededogen worden ontwikkeld tot ze alle voelende wezens omvatten. Er is liefde en mededogen voor alle dieren tot en met het kleinste insect, voor alle geesten enzovoort. Alles wat leeft en bewustzijn heeft, is de moeite waard en is om die rede een object van liefde en mededogen. Ik vind dit een belangrijk punt. In de andere grote spirituele stelsels, de wereldreligies, wordt mededogen en liefde gepredikt, maar alleen voor de mensen. De dieren komen er bekaaid af. De dieren worden gezien als een schepping van God die louter dient ter meerdere glorie van de mens. Daarom mogen de mensen de dieren gebruiken, misbruiken, opeten enzovoort. Er is weinig liefde en mededogen voor de dierenwereld. Er is wel liefde voor het eigen huisdier, maar niet voor de dieren in het algemeen als soort. De liefde voor alle wezens is in het boeddhisme wel heel duidelijk aanwezig. We benadrukken het belang van het ontwikkelen van liefde en mededogen voor alle voelende wezens. Dat zijn binnen de mensheid alle mensen van alle rassen, geloven en overtuigingen en niet alleen de mensen die het eigen geloof aanhangen of de mensen die gelijkdenkend zijn of de mensen met een gelijke aanleg of wat dan ook. In het boeddhisme zijn alle mensen even belangrijk. Daarnaast zijn ook alle andere wezens belangrijk. Samenvattend is er in het boeddhisme een vergaande geweldloosheid en onpartijdigheid voor alle wezens.

De overtuiging binnen het boeddhisme om liefde en mededogen op te wekken voor alle voelende wezens, dat zijn alle wezens die bewustzijn hebben, is niet zonder logische redenering. De redenering is dat we leven in een eindeloze opeenvolging van reïncarnaties. Hoewel we de mensen die we nu ontmoeten niet herkennen als personen die we ook al in een vorig leven al





kenden, is de kans groot dat we hen wel in een vorig leven al eerder hadden ontmoet. En dat geldt ook voor de dieren. Het is goed mogelijk dat degenen die we in dit leven als dier zien, in een vorig leven een vriend of vriendin waren of onze eigen ouders of wie dan ook. In die enorme grote visie, waarin iedereen steeds opnieuw wordt wedergeboren, gaan we ervan uit dat we met elk voelend wezens al eens een relatie hebben gehad. Dat kan van alles zijn geweest: familie, geliefden, eigen kinderen enzovoort. Als je echt gelooft dat een specifiek dier in je vorige leven misschien je moeder of je geliefde was, dan verandert dat je kijk op dat dier. Dat leidt er dan toe dat we in het boeddhisme liefde en mededogen proberen te ontwikkelen die compleet onpartijdig is voor alle wezens. Omdat deze houding ook de meeste boeddhisten niet is aangeboren, proberen we deze houding bewust te ontwikkelen.

Het is interessant om te zien dat juist in de rijke westerse wereld, waar de mensen steeds langer studeren, waar het intelligentieniveau de afgelopen decennia enorm is gestegen, waar de mensen steeds meer kennis bezitten over van alles en nog wat, enkele weldenkende mensen onlangs op het idee zijn gekomen om dierenrechten te propageren. We hebben in Nederland, waarschijnlijk als het eerste land ter wereld, een Partij voor de Dieren, een politieke partij voor de dieren die zelfs zetels heeft verworven in de kamer. Dan denk ik toch dat er in toenemende mate kennis is omtrent het feit dat dieren ook gevoel hebben, dat dieren ook belangrijk zijn en dat dieren ook een kwalitatief goed leven mogen hebben. Als je ziet hoe de dieren in de wereld echt intens lijden, in de wildernis, maar ook onder beheer van de mensen, dan is het eigenlijk maar goed dat ze niet kunnen praten en dat ze zich nog niet hebben georganiseerd, want ik denk dat we dagelijks demonstraties van de dieren zouden zien tegen hun minderwaardige behandeling door de mensen. Het ‘moderne idee’ dat dieren rechten hebben, zien we in het boeddhisme al tweeënhalft duizend jaar terug. Het boeddhisme onderwijst dat we dieren met respect moeten behandelen, ze niet mogen doden, ze geen geweld mogen aandoen enzovoort. Als we proberen om mededogen en liefde op te wekken voor elk wezen dat ademt, voor elk wezen dat bewust zijn heeft, is dat goed voor iedereen. Het gaat niet om de vraag of het dier zich heel erg bewust is van de eigen situatie of niet zo heel erg bewust is van de eigen situatie, maar om het feit dat het in staat is om gevoelens te hebben, in staat is zichzelf voort te bewegen en dergelijke. Als we voor alle dieren oprecht proberen om liefde en mededogen op te wekken, is dat goed voor de dieren en goed voor ons zelf. Als je liefde en mededogen opwekt in je eigen geest, geeft dat meteen voldoening. Dat geeft een enorm warm gevoel van binnen, dat je dan weer overbrengt of uitstraalt op anderen. Dit is een heel belangrijk punt waarvan ik denk dat de moderne mens hier gemakkelijk in kan meegaan.

Een veel moeilijker punt waar we een verschil zien met de andere wereldreligies, is dat in de meeste wereldreligies de Schepper God als de hoogste macht en daarmee ook als de verantwoordelijke persoon wordt gezien voor alles wat er gebeurt. Het boeddhisme beweert juist dat alles wat er gebeurt, het gevolg is van activiteiten die we zelf in een eerder stadium hebben verricht. Het ervaren van geluk en lijden is daarmee niet de wens van God maar het gevolg van onze eigen heilzame en schadelijke activiteiten. Als er iets prettigs met je gebeurt, is dat je eigen verantwoordelijkheid. Als er iets vervelends met je gebeurt, is dat de eigen verantwoordelijkheid. Er is niet een Opperwezen wat daarvan de schuld of schepper zou zijn. Dit idee, dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor de kwaliteit van ons eigen leven en ook voor de ontwikkeling van onze eigen geest, is een belangrijk punt dat we baseren op het van nature aanwezige





boeddhapotentieel. Elk wezen dat bewustzijn heeft, heeft daarmee automatisch ook het van nature aanwezige boeddhapotentieel, dat wil zeggen het potentieel om geestelijk tot ontwikkeling te komen. Dat is geen blind geloof in een of ander vaag potentieel, maar dat is een capaciteit van het bewustzijn, een aanwezige capaciteit van de geest, die met logische redeneringen wordt onderbouwd. Het van nature aanwezige boeddhapotentieel is als een zaadje in de geest, als een kiemzaadje dat kan ontkiemen en kan uitgroeien tot een prachtige plant of boom van verlichting. Dit gebeurt echter alleen indien het boeddha-potentieel wordt gekoesterd onder gunstige omstandigheden, net zoals in de natuur een zaadje alleen zal ontkiemen als het in vruchtbare aarde belandt, en wordt omgeven met gunstige condities zoals de juiste vochtigheidsgraad, warmte, lucht en dergelijke. Zo zal het boeddhapotentieel alleen tot ontwikkeling komen, wanneer het wordt gekoesterd en verzorgd. Een aantal belangrijke condities en omstandigheden daarvoor zijn: op de eerste plaats begeleiding en inspiratie door een spirituele leraar. Als tweede: het verzamelen van verdienste (positieve energie) door goede werken en positief denken enzovoorts in combinatie met het zuiveren van negatieve karmische indrukken en als derde: het doen van specifieke heilzame beoefeningen voor het trainen van de geest. Geleidelijk aan worden positieve indrukken verzameld en worden tegenkrachten ontwikkeld waarmee de verstoringen in onze geest voorgoed worden opgeheven. Als die verstoringen geleidelijk aan worden opgeheven, kan het zaadje van het boeddhapotentieel volledig tot ontwikkeling komen en uitmonden in het boeddhaschap.

Dit is een belangrijk punt. Laten we hier een beetje meer aandacht aanbesteden. We hebben lichaam en geest, daar zijn we het allemaal wel over eens. Wat ons lichaam is, leren we op school al, daar zijn heel veel kennisbronnen over, maar wat onze geest is, ligt wat moeilijker. De geest is complex omdat je die alleen subjectief, dus zelf, kunt ervaren. In het boeddhisme zeggen we: de geest is helder licht en cognitief, helder licht en wetend. Het moeilijke met de geest, het bewustzijn of de psyche (als je aan die term de voorkeur geeft), is dat die immaterieel, niet-stoffelijk is. Er is veel minder gemakkelijk een vinger op te leggen dan op het grofstoffelijke lichaam. Daarom is er over het algemeen veel minder kennis omtrent de geest. Nu zeggen we in het boeddhisme: de geest heeft de natuur van helderheid en cognitie, dat wil zeggen: wij kunnen dingen helder krijgen en kennen. We hebben in ons leven veel verschillende dingen geleerd. Als we iets geleerd hebben, dan weten we het vervolgens. Diegene die weet, is niet het lichaam maar de geest. Onze geest weet specifieke dingen. De capaciteit om dingen te weten, is de capaciteit van onze geest. Jammer daarbij is dat onze geest geen vorm heeft, geen gestalte, geen kleur en daarom moeilijk aantoonbaar en moeilijk is te meten.

Ons kennisvermogen als individu is momenteel beperkt. We weten niet alles, we weten eigenlijk maar heel weinig. We hebben een aantal dingen geleerd in ons leven. Veel daarvan zijn we alweer vergeten, maar sommige dingen weten we nog. Waarom is onze geest wat de kennis betreft beperkt? Omdat er veel verduistering is in onze geest. Het boeddhisme zegt: de geest is van nature zo helder als een onbewolkte hemel, waarin alles kan verschijnen en reflecteren. Onze geest heeft als een heldere spiegel de capaciteit om wat er ook verschijnt te kennen, te reflecteren en vast te houden en zich daarvan bewust te zijn. Net zoals de wolken die de zon verduisteren tijdelijk zijn, zo zijn de verduisteringen in onze geest tijdelijk van aard. De gebrekkigheid van onze geest, de verduistering van onze geest, is tijdelijk en de wezenlijke aard van onze geest is helder licht en cognitief.





Dit is een interessante stelling. Als onze geest van nature, in de kern, helder licht en wetend is, en in zijn zuivere staat alles kan weerspiegelen en alles kan weten wat er bestaat, als de verduistering van onze geest waardoor dat op dit moment allemaal nog niet zo goed lukt een tijdelijke verduistering is, dan kan die tijdelijke verduistering worden verwijderd en dan kan de geest in al zijn glorie doorbreken en stralen, zoals de zon die door het wolkendek heen breekt. Het is belangrijk vast te stellen dat de verduisteringen tijdelijk zijn van aard en niet een wezenlijk deel zijn van ons karakter, geen wezenlijk deel zijn van onze geest. De manier waarop we dat vaststellen, is door de verstoringen die onze geest verduisteren te onderzoeken. We onderscheiden verstorende emoties (en verstorende zienswijzen). De verstorende emoties zijn het tegengestelde van positieve emoties. Verstorende emoties zijn mentale factoren die de primaire geest verstoren, zoals woede, ongecontroleerde begeerte en onwetend. Deze bewolken en verduisteren onze geest. Vaak worden we actief op basis van verstoringen die onze geest beheersen. Bijvoorbeeld als we boos zijn, zullen we vervelende dingen zeggen of vervelende dingen doen. Al doende ontstaan er negatieve indrukken in onze geest, die als wolken de kennis en helderheid van onze mentale capaciteit versluieren. Maar die wolken zijn tijdelijk. Woede, begeerte en onwetendheid zijn er niet altijd. Dat weten we allemaal. We worden wel een keertje boos maar we blijven niet 24 uur per dag en 7 dagen in de week boos. Dat geeft al aan dat de verduisteringen er niet altijd hoeven te zijn. We kunnen heel goed zonder, sterker nog we kunnen beter zonder.

We weten allemaal uit eigen ervaring dat positieve emoties en negatieve verstorende emoties elkaar niet verdragen, net zo als hitte niet tegelijk kan bestaan met koude, omdat ze van nature aan elkaar zijn tegengesteld. Zo zijn ook de negatieve, verstorende emoties tegengesteld aan de positieve emoties. Als je boos op iemand bent, dan kun je wel mediteren op liefde voor die persoon, maar zolang je boos bent, zal er geen liefde in je geest ontstaan. Waarom niet? Omdat woede en liefde elkaar uitsluiten. Pas op het moment waarop je niet meer boos bent, kun je mediteren op liefde voor die persoon. Dan kun je liefde opwekken en dan zal die liefde ook daadwerkelijk je geest kunnen beheersen. Als je echt van iemand houdt, is er op dat moment geen ruimte voor woede, die sluiten elkaar uit. Dat kennen wij allemaal uit eigen ervaring. Dat geeft in principe het proces aan dat we als boeddhisten proberen door te voeren. We stimuleren de positieve emoties, in de wetenschap dat naarmate die krachtiger worden, de negatieve emoties minder invloed zullen uitoefenen in ons leven. In het proces van stimuleren van de positieve emoties en afbouwen van de verstorende emoties, verdwijnen geleidelijk de verduisteringen uit de geest. Op deze manier krijgt het boeddhapotentieel meer kans om zich te ontplooiën. Dat is precies wat we in het boeddhisme proberen te doen. Daarbij hebben we eigenlijk één groot probleem en de eerlijkheid gebiedt ons dat toe te geven, dat we sinds beginloze tijden – niet in getallen uit te drukken zolang – in de loop van ontelbare levens een gewenning hebben opgebouwd om de verstorende emoties alle vrijheid te geven. Daarom kunnen ze ook zo krachtig zijn, omdat ze al levens lang meegaan en al levenslang zijn gestimuleerd. Als we van die verstorende emoties af willen, dan zal dat veel inspanning en een goede motivatie vergen. We kunnen er beter meteen maar rekening mee houden dat het geen gemakkelijke weg is, dan valt het al doende ook niet tegen. Het is mogelijk de wolken voorgoed uit de hemel van onze geest te zuiveren en de helderheid van onze geest in al zijn glorie te ervaren, maar we moeten dan bereid zijn om onze verstorende emoties aan banden te leggen. We kunnen dan niet meer, zoals we dat





gewend waren om te doen, ruim baan geven aan elke verstorende gedachte die in onze geest opkomt. We mogen die gedachten niet langer uitvoeren. We moeten daarin niet meer meegaan. We dienen heel duidelijk zelf het roer in handen te nemen en “nee” te zeggen tegen de verstoringen in onze geest. Als we dat eenmaal doen, dan zullen we ervaren dat we niet steeds meer in dezelfde patronen terecht komen van vervelende situaties, die zich eindeloos herhalen.

We proberen in het boeddhisme onze verstorende emoties zoals woede en begeerte aan banden te leggen, zodat we er niet steeds opnieuw door worden beheerst. Zolang we door verstorende emoties worden beheerst en onder invloed van die verstorende emoties actief worden, verzamelen we negatief geladen indrukken in onze geest, die de geest verduisteren. Hierdoor komt het boeddhapotentieel niet tot zijn recht en we verzamelen oorzaken voor steeds nieuwe lijdenservaringen en problemen. Dit is een vicieuze cirkel die zich elk leven herhaalt. De opeenvolging van onvrije wedergeboorten noemen we het cyclische bestaan; het bestaan in cycli van zich herhalende problemen. Om die cirkel te doorbreken, is een wilsbesluit nodig. Een wilsbesluit dat we onze eigen verstorende emoties aan banden zullen leggen en er tegenkrachten tegen zullen ontwikkelen. We dienen er alles aan te doen om de invloed van de verstoringen in onze eigen geest te beperken. De verstoringen zitten in onze eigen geest. Niemand anders kan onze verstoringen aanpakken, niemand anders kan de verstoringen in onze geest tot bedaren brengen. Wij kunnen dat alleen zelf. Als we dat doen, is dat buitengewoon heilzaam, dat geeft veel voldoening, en daardoor ontstaat vrede en tevredenheid in onze geest. Bovendien verbeteren onze relaties met de personen in onze omgeving enzovoorts. Door de verstoringen aan banden te leggen, ontstaat er positieve energie die je als het ware kunt voelen en die meegaat in alle volgende levens.

Als je spirituele beoefeningen onderzoekt, ontdek je dat er fysieke beoefeningen zijn – denk aan hathayoga en dergelijke – , verbale oefeningen en mentale trainingen. Het boeddhisme heeft vooral mentale trainingen, dat zijn trainingen van de geest (Tibetaans: Lodjong). Het boeddhisme biedt methoden en technieken om de positieve kwaliteiten van wijsheid, mededogen, liefde enzovoort in de eigen geest tot ontwikkeling te brengen. We zeggen in het boeddhisme niet alleen dat het goed is om op mededogen te mediteren en goed is om liefde op te wekken, maar we bieden de technieken waarmee je dat in de praktijk zelf kunt doen. Die methoden en technieken kan ieder mens in zijn eigen leven in praktijk brengen, ermee oefenen, ermee trainen. Door gewenning gaat het steeds gemakkelijker en dan ontstaan de kwaliteiten van liefde, mededogen en wijsheid in onbeperkte mate in de eigen geest. Dat heeft mede tot gevolg dat je goed kunt inschatten wat goed is voor jezelf en wat schadelijk is voor jezelf en waarom specifieke activiteiten schadelijk zijn. Bovendien zul je goed kunnen inschatten wat goed is voor anderen en wat slecht of schadelijk is voor anderen. Dit trainen van de geest vergroot de kwaliteit van ons eigen leven en het vergroot de capaciteit om anderen effectief te kunnen helpen.

De trainingen van de geest om de positieve kwaliteiten tot ontwikkeling te brengen en de verstorende emoties aan banden te leggen, zijn allemaal gebaseerd op logica. Logisch redeneren is een belangrijk punt in de boeddhistische leer. We hebben niet veel op met blind geloof. Hoewel er zeker plaats is voor geloof in het boeddhisme en al helemaal voor verschillende soorten vertrouwen, hebben we niet veel op met blind geloof of blind vertrouwen. Al het vertrouwen dient te worden onderbouwd door logische redeneringen. Vertrouwen dient op logica te zijn





gebaseerd. Dat geldt zeker ook voor de trainingen van onze geest. Voordat je eraan begint, kun je al een compleet overzicht hebben van de verschillende technieken en begrijpen hoe die technieken zullen werken. Je zult er echt van overtuigd zijn dat ze werken als je er de logica van ziet. Als je er vervolgens aan begint, dan ben je ervan overtuigd dat het werkt. De logica achter de trainingen is heel belangrijk. In dat opzicht durf ik te beweren dat de boeddhisten de wetenschap van de geest in pacht hebben. Zoals de wetenschappers in de moderne wereld heel ver komen met het manipuleren van materie en in staat zijn om pijlsnelle vliegtuigen door de lucht te jagen en computers met enorme rekencapaciteit te produceren, zo zijn de boeddhisten in staat om de wetenschap van de geest te poneren. Die kennis is vooral gebaseerd op subjectieve ervaringen, maar is daarom niet minder empirisch. Iedere keer als het subject, de persoon, de trainingen volgt, komt hij tot precies dezelfde gevolgen, komt hij tot precies dezelfde verworvenheden, dezelfde realisaties als andere mensen die de training in hun eigen geest hebben toegepast. In die zin is de boeddhistische filosofie van de geest niet alleen wetenschap, maar zelfs empirische wetenschap.

Logica is belangrijk. Als je logisch denkt, zie je in de wereld veel onlogische gebeurtenissen. Hoe meer je logisch denkt, hoe meer je je verwondert over dingen die in de wereld gebeuren, zoals dat uit liefde voor sommige dieren, heel veel andere dieren worden opgeofferd als voedsel. Dat begint eigenlijk al bij de sportvisser die zonder enig gevoel van mededogen een regenworm aan de haak rijgt en het arme wormpje kronkelend het water laat verdwijnen, waar het wordt opgehaapt door een vis. Die vis zit vervolgens met een weerhaak in zijn wang of in zijn lip. In sommige gevallen wordt de vis dan losgemaakt en krijgt een aai over zijn kop, waarna hij in het water wordt teruggezet, maar in veel andere gevallen wordt de vis in een mandje of een bakje gegooid, waarin hij langzaam stikt. Hij wordt als voedsel gebruikt voor de mens, voor andere dieren of voor wie dan ook. Soms worden hele bakken vis, hele emmers vis zelfs, gebruikt als voedsel voor een enkel zeehondje. Dan heeft men op wonderbaarlijke wijze opeens heel veel liefde en mededogen voor het zielige zeehondje, maar tegelijkertijd is enige liefde of medeogen voor de vissen ver te zoeken. Dat is erg onlogisch, als je logisch wilt denken. Dit gebeurt op nog veel grotere schaal om grotere dieren, zoals de tijgers die met uitsterven worden bedreigd, in leven te houden. Omdat de bossen verdwijnen en de nederzettingen van de mensen steeds verder oprukken, worden tijgers gefokt in gevangenschap. Zonder veel omzien worden ik weet niet hoeveel dieren om zeep geholpen om als voedsel voor de tijgers te dienen. Het zijn prachtdieren, die tijgers, maar waarom houden we wel van de tijgers en niet van alle geiten, schapen en koeien, die als voedsel worden doorgedraaid. Ik vind dit een wonderlijke situatie. De liefde voor de één staat haaks op een totaal negeren van de rechten van de ander.

Die wonderlijke situaties – als je ze logisch analyseert zijn ze heel wonderlijk – beperken zich niet tot de manier waarop mensen met dieren omgaan, maar die zien we ook tussen de mensen onderling. Er zijn niet voor niets zoveel brandhaarden op deze planeet. Mensen vechten overal met elkaar. Alle onenigheid is volgens de boeddhistische leer te herleiden tot de zelfkoesterende houding. Iedereen vindt zichzelf belangrijker dan de rest. Dan heb je al een probleem, want er kan er maar één het belangrijkste zijn. Als iedereen heel hard roept dat hij of zij het belangrijkste is, dan is conflict onvermijdelijk. In het boeddhisme wijzen we er dan ook op dat het idee dat men zelf het allerbelangrijkste is, belangrijker dan de rest van de wereld, de oorzaak is van alle verkeerde handelingen die in de wereld worden gepleegd. Uit eigen belang gaat men voorbij de





rechten van de ander, uit eigen belang wordt de ander zonder veel bedenkingen opgeofferd aan de eigen doelstellingen. Dat gaat heel erg ver. Dat bestaat in veel verschillende vormen, dat zien we overal gebeuren. Het boeddhisme wijst erop dat het goed is je eigen belang na te streven, maar dan wel op een manier zodat niemand anders daar schade door ondervindt. Je eigen doelstellingen nastreven zonder anderen geweld aan te doen in de breedste zin van het woord. Hierin zien we de prachtige praktijk van het boeddhisme terug, de praktijk van geweldloosheid.

Eigenlijk zien we in al bovengenoemde voorbeelden een gebrek aan wijsheid, een gebrek aan analytisch vermogen. De mensen denken wel na, maar ze denken niet ver genoeg. Als ze dat wel zouden doen, dan zouden ze, denk ik, ook veel minder gewelddadig zijn. Dan zouden de mensen geweldloos en vredig met elkaar kunnen samenleven. Alle ellende komt voort uit de zelfkoesterende houding, uit het idee dat men zelf belangrijker is dan de rest. Dat vertaalt zich ook naar een soort groepsgevoel. Amerikanen denken doorgaans dat zij het belangrijkste zijn. Amerikanen zijn belangrijker dan welk volk ter wereld, maar in Nederland zijn we het daar niet mee eens, want wij Nederlanders belangrijker dan de Amerikanen. Wij hebben ook een eigen wil in Nederland, wij vinden ons belangrijker dan Europa, daarom hebben we massaal nee gezegd tegen de Europese grondwet. Binnen Nederland gaat het probleem gewoon door, want Amsterdammers vinden Amsterdam belangrijk en Rotterdammers Rotterdam. In Groningen denkt men dat Groningen de belangrijkste stad is van Nederland en in Emst willen we dat ons dorpje Emst niet van de kaart verdwijnt. Dus eigenlijk doen we allemaal mee aan dit wereldprobleem. Samenvattend kunnen we zeggen dat wij allemaal onszelf het belangrijkste vinden.

Hoog ontwikkelde spirituele personen zullen altijd de ander belangrijk vinden dan zichzelf, maar dat is een omslag die gewone mensen niet ineens kunnen maken. Daarom is er een soort tussenfase of overgangsfase, waarbij we eerst leren beseffen dat de ander even belangrijk is als wijzelf. Dan ontstaat aandacht en respect voor de ander. Zoals wij graag lekker willen eten, zo vindt de ander het ook prettig om lekker te eten.

Waar komt dat rare, dat vreemde idee van de zelfkoesterende houding vandaan? We herleiden de zelfkoesterende houding tot ons verkeerde zelfbeeld. Het lijkt alsof er in onszelf, in ons als persoon, een solide kern aanwezig is. Die solide kern is niet hetzelfde als ons lichaam, niet hetzelfde als ons spreken en ook niet hetzelfde als ons denken. Er is een soort entiteit, een soort kern, een soort zelfentiteit, die heel solide, heel echt, bijna tastbaar en bijna voelbaar aanwezig is in ons als persoon. Dit is de verschijning van een solide 'zelf' waaraan we vasthouden en daarmee hebben we een verkeerd zelfbeeld. Het vasthouden aan het idee dat ergens in onszelf en concrete, duidelijk afgebakende entiteit zou zijn, die de baas is over lichaam en geest, als een soort derde entiteit naast lichaam en geest, is wat onze problemen veroorzaakt. Het lijkt alsof het 'zelf' verbonden is met lichaam en geest, maar er toch boven staat, er los van staat. Het idee van een onafhankelijke 'zelfentiteit' noemen wij een verkeerd zelfbeeld, of letterlijk vertaald: het vasthouden aan een concreet en onafhankelijk 'zelf'. Zolang wij die verkeerde neiging om vast te houden aan het verkeerde zelfbeeld niet opgeven, zullen er altijd verstoringen in ons opkomen. Omdat we ons 'zelf' als concreet ervaren, zullen we af en toe boos worden, zullen we af en toe begeren, zullen we trots zijn, vol twijfel enzovoort. Het idee van de boeddhistische leer is dat alle verstoringen, alle negatieve emoties, voortkomen uit het verkeerde zelfbeeld. Dé oplossing is dan ook om het verkeerde zelfbeeld op te heffen, door onszelf te confronteren





met de realiteit dat er niet een solide kern in lichaam en geest aanwezig is. Door dit iedere keer opnieuw vast te stellen en het ons keer op keer voor te houden, zullen we begrijpen dat de solide 'ik' kern die we waarnemen en ervaren, als we 'ik' denken, niet bestaat.

Het onderzoek naar het 'zelf', om vast te stellen dat er geen solide kern in ons aanwezig is, is één van de allerbelangrijkste meditatie's die we in het boeddhisme doen. Het is de kern van de theorie van het boeddhisme. Zoals geweldloosheid de kern is van de praktijk, zo is het onderzoek naar het verkeerde zelfbeeld de kern van de theorie. We zien in alle andere grote religies eigenlijk het tegenovergestelde wordt beweerd namelijk; dat er wel een permanente kern, een permanente ziel, bestaat, die bovendien onveranderlijk zou zijn. De boeddhistische theorie van zelfloosheid bevestigt de afwezigheid van het bestaan van een substantieel zelfstandig zelf, en deze theorie is vaak verkeerd begrepen. Men heeft het boeddhisme dan ook wel nihilisme verweten, als zou het boeddhisme beweren dat er geen personen bestaan, dat er helemaal geen persoonlijke identiteit bestaat, maar dat is zeker niet het geval. Het boeddhisme bevestigt de persoonlijke identiteit, bevestigt ook het individueel zijn van alle afzonderlijke personen. We zijn allemaal losse individuen. Maar als individu zijn we een complex geheel van mentale en lichamelijke processen, die we een bepaalde benoeming meegeven, maar die niet bestaat als een permanente, enkelvoudige en onafhankelijke entiteit. Hoe we ook zoeken, we zullen in ons 'zelf' als persoon weliswaar ontdekken dat we een individu zijn, een persoon zijn, en als zodanig functioneren, maar in ons als persoon is er geen enkele permanente, enkelvoudige en onafhankelijke en geen enkele substantiële zelfstandige entiteit, die je als 'ziel' of concrete 'kern' zou kunnen aanduiden. Daarmee hebben we de kern van het boeddhisme benoemd. In de termen van de praktijk is er respect voor al het leven in de vorm van geweldloosheid, en aan de kant van de theorie of filosofie is er het inzicht in het feit dat alles bestaat in onderling afhankelijke relaties en daarom niet als onafhankelijke, concrete entiteit. Ook wij als persoon, als individu, zijn het product van een heleboel factoren die onderling op elkaar inwerken en onderling met elkaar in verband staan. Er is nergens in onszelf, noch in de buitenwereld om ons heen een concrete losstaande zelfstandige kern te vinden die permanent en onafhankelijk bestaat.

De theorie van afhankelijke relaties is de gemakkelijkste ingang om vast te stellen dat wij zelf als persoon en de dingen om ons heen niet bestaan als concrete onafhankelijke entiteiten. Zodra je de verbondenheid ziet tussen alle verschillende dingen, zie je ook dat wijzelf en de dingen om ons heen geen onafhankelijke, op zichzelf staande entiteiten zijn. We proberen met behulp van de theorie van onderling afhankelijk ontstaan vast te stellen dat er geen concrete onafhankelijke ziel of 'zelf' bestaat, dat er geen concreet onafhankelijk 'ik' ergens in ons huist, dat als een soort pilootje aan de touwtjes trekt. Ons complete bestaan is een kwestie van onderling afhankelijke (dynamische) processen. Als je alles verklaart als onderling afhankelijke processen, dan kun je die processen sturen in de richting die je wilt. Dat is nou precies wat we als boeddhist beogen: we proberen vast te stellen wat we, sinds beginloze tijden, leven vanuit een verkeerd zelfbeeld, vanuit de illusie dat we een concrete, afhankelijke zelfentiteit zijn. Wanneer we onszelf er iedere keer weer mee confronteren dat dit verkeerde zelfbeeld niet klopt, omdat we in het geheel niet een concrete onafhankelijke zelfentiteit zijn: valt het kwartje. Dan ontstaat wijsheid die zelfloosheid realiseert en vervolgens houden alle versturende emoties in onze geest op. Zodoende bereiken we voorgoed bevrijding van het gebrekkige cyclische bestaan. Dan bereiken we nirvana, dat is bevrijding van het gebrekkige geconditioneerde bestaan. Zolang we niet met wijsheid ontdekken





dat er nergens een concrete zelfentiteit bestaat, zullen we door dit verkeerde zelfbeeld onszelf toch iedere keer weer belangrijker vinden dan anderen en boos worden, begeren, trots zijn en twijfelen enzovoort.

Dit is het boeddhistische idee. Als we goed leven en positieve indrukken verzamelen, kunnen we in de hemel terecht komen tussen de hemelse wezens. In de hemel is het weliswaar goed toeven, en een verblijf in de hemel duurt lang, maar niet eeuwig. Er komt op een bepaald moment een einde aan, omdat het allesdoordringende lijden nog in de geest aanwezig is. Dat wil zeggen dat er in de bewustzijnsstroom nog een potentieel van lijden aanwezig is in de vorm van subtiele mentale indrukken. Daarom zal men na een verblijf in de hemel toch weer een mens, een dier of wat dan ook worden. Dus komt er met een hemelse wedergeboorte geen definitief einde aan het cyclische bestaan. Dat einde kan alleen worden veroorzaakt door de wijsheid die zelfloosheid realiseert. Houdt dit punt alsjeblieft goed in de gaten.

Er is nog veel meer te vertellen over de boeddhistische leer. We hebben het nog niet gehad over het Hinayana, het bescheiden voertuig zoals je dat in de Theravadin landen ziet, en het Mahayana, het grote voertuig. Daar gaat het nu even niet om. Ik heb de context willen aangeven van de kern van de boeddhistische leer: de praktijk van geweldloosheid en de theorie van het afhankelijk gerelateerd ontstaan. Dat allemaal met de bedoeling om de kwaliteiten die al in onze geest luiken te stimuleren. Als de kwaliteiten krachtiger worden, verdwijnen daardoor automatisch de versturende emoties naar de achtergrond en kunnen we die afbouwen. Dit schetst de context van waaruit we morgen zullen beginnen met een aantal die zoals gezegd door Atisha zijn onderwezen en die de titel hebben meegekregen *Het Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva*. Het is een vrij gemakkelijk te begrijpen tekst, waarin een aantal adviezen wordt gegeven over wat we wel en wat we niet zouden moeten doen.

Lezing zaterdagochtend 24 maart 2007 (transcript Ivo Eijgenraam)

De tekst die jullie inmiddels overhandigd hebben gekregen is een samenvatting van instructies gegeven door de beroemde Indiase meester en abt Atisha, die in Tibet een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de heropleving van het boeddhisme. Dankzij de inspanningen van Atisha ontstond wat we nu kennen als de oude Kadampa-school. Die Kadampa-school van Tibetaanse beoefenaars kenmerkt zich vooral door hun praktische benadering van de Dharma. Ze hebben veel praktische toepassingen en beoefeningen om de hoofdlijnen van het boeddhisme in de praktijk van het leven van alledag vorm te geven, te integreren. De Kadampa meesters slagen erin de boeddhistische praktijk en theorie te integreren. Het gros van die beoefeningen kennen we tegenwoordig onder de titel *Lo Djong / blo sbong*, dat is: *Training van de Geest*. De *Lo Djong* trainingen van de geest bestaan grotendeels uit bepaalde gedachtetrainingen, trainingen in positief denken, en daarom heten ze ook wel Gedachtetraining of: Gedachtetransformatie. Er bestaan een honderdtal korte en bondige teksten met instructies voor gedachtetraining.

De korte tekst die ik zal uitleggen bevat vele praktische instructies, ook voor moderne mensen. Deze tekst is eigenlijk één van de allerbelangrijkste *Lo Djong* teksten. Eén van de allerbelangrijkste teksten voor het trainen van de geest. De tekst draagt de prachtige titel: *Het Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva*.





De uitleg van deze tekst is in het commentaar in drieëntwintig onderdelen ingedeeld. Ik weet niet of je ze allemaal wilt tellen maar hoe dan ook, het eerste onderdeel is een uitleg van de titel en die bovenaan de tekst staat in het Tibetaans en zoals traditioneel gebruikelijk ook in het Sanskriet.

Dan volgt een eerbetoon, in dit geval een eerbetoon aan het grote mededogen, aan de spirituele meesters en aan de meditatie-boeddha.

Het eerbetoon luidt:

Hulde aan het grote mededogen!

Hulde aan de spirituele meesters!

Hulde aan de meditatie-boeddha's!

Het is vooral ook een eerbetoon aan de spirituele meesters. Er is in het boeddhisme veel respect voor de spirituele leraren, omdat zij worden gezien als het doorgeefluik van niet alleen de theorie, maar vooral ook de inspiratie. Om die reden wordt gezegd dat je niet kunt ontwikkelen zonder een gekwalificeerde leraar. Hoewel je heel veel kennis kunt verzamelen zonder spirituele leraar, zeker met de moderne media, kun je die kennis niet zodanig integreren in je eigen geest, dat er realisaties uit volgen. Wil je een bepaalde ontwikkeling doormaken en daarmee ontwikkelingsniveaus bereiken die blijven, die niet meer voorbij gaan, dan moet je wel een relatie aanknopen met een spirituele leraar. Vervolgens dien je voor die leraar vertrouwen en respect te ontwikkelen en diens begeleiding te vragen. Dan is het echt mogelijk om de realisaties van het pad in je eigen geest te ontvangen. Dus vandaar dat hier eerbied wordt betuigd, hulde aan de spirituele meesters.

De rol van de spirituele leraar is tegelijkertijd een belangrijk en moeilijk punt. Als je jezelf volledig openstelt voor de begeleiding van een spirituele leraar, dan moet je er natuurlijk ook van op aan kunnen dat die leraar volkomen betrouwbaar is, dat die je niet misleidt, en dat hij ook de capaciteit heeft om je daar te brengen waar je wilt zijn. Daarom wordt geadviseerd om in het begin een tijdlang heel voorzichtig te zijn met het aanknopen van een relatie met een spirituele leraar. Het is verstandig om een tijdlang te onderzoeken of een spirituele leraar die in je buurt komt of die je ergens een lezing hebt horen houden wel echt is gekwalificeerd. Dat is niet gemakkelijk, omdat je niet in zijn geest kunt kijken. Je kunt wel mensen in zijn omgeving ondervragen en proberen om van de mensen die deze leraar al langer kennen, verhalen te horen en dingen te weten te komen. Zo kun je zoveel mogelijk informatie verzamelen omtrent die eventuele spirituele leraar. Dan zijn er een aantal criteria met behulp waarvan je kunt nagaan, zover dat binnen je mogelijkheden ligt, of een leraar gekwalificeerd is. Als hij kloosterdiscipline onderwijst, dient hij te voldoen aan een aantal kwalificaties. Als hij soetra onderricht geeft, moet hij nog meer kwalificaties hebben. Naarmate hij een gecompliceerder of esotherischer onderricht geeft, moet hij nog meer kwalificaties hebben. De series van verschillende kwalificaties staan beschreven in specifieke teksten, zoals de *Vijftig Verzen over Toewijding aan de Spirituele Meester*. Als je die kennis niet bij de hand hebt, zijn er andere manieren om te checken. De persoon, die eventueel je leraar zou kunnen zijn, moet betrouwbaar zijn. Hij moet kennis van zaken hebben, anders kan hij je niet onderwijzen. Hij moet ook veel mededogen hebben. Als je eenmaal overtuigd bent van de kwaliteiten van een spirituele leraar, pas dan knoop je een persoonlijke relatie met die persoon aan, door hem daarvan op de hoogte te stellen. Het is niet nodig hem van je besluit op de hoogte te stellen, maar het is wel prettig, want dan weten jij en de leraar beide dat het de bedoeling is om een leraar leerling relatie op te starten.





De meesten van jullie hebben al onderricht gehad vanuit de *Lam Rim*, de stadia van het pad naar de verlichting. Daarin wordt uitgebreid ingegaan op de kwalificaties van een spirituele leraar.

Maar voor degenen die dat onderdeel nog niet hebben bestudeerd, het volgende:

- Een leraar moet in ieder geval kennis van zaken hebben. Hij moet beschikken over kennis van het complete pad, de kennis die je nodig hebt om verder te komen.
- Daarnaast moet hij bereid en capabel of vaardig zijn, om die kennis over te dragen, om die kennis te delen.
- Bovendien moet de spirituele leraar een positieve motivatie hebben, dat wil zeggen, het moet een goed persoon zijn, die positief denkt, die wil helpen en die niet wil schaden. De leraar moet echt de wens hebben om te helpen en nooit de wens hebben om te schaden. We zien het belang van motivatie ook in andere beroepen. Zo wordt bijvoorbeeld gezegd, Zijne heiligheid de Dalai Lama heeft dat onlangs nog onderstreept, dat het bijvoorbeeld voor een arts om effectief patiënten te kunnen genezen heel belangrijk is dat hij ook aan het welzijn van zijn patiënten denkt en steeds gemotiveerd is om die patiënten te willen genezen. Dan ontstaat er een positieve energie waardoor de medicijnen die hij voorschrijft en de behandeling die hij geeft, effectiever zullen zijn dan wanneer de arts alleen maar aan het geld denkt of aan de belangen van zijn maatschap en dergelijke. Het is zelfs zo sterk, dat als een arts die veel heeft bereikt en daarom een bepaalde status en roem heeft verworven, en goed is in zijn vak, op een gegeven moment een zieke probeert te genezen, een medicatie voorschrijft enzovoorts, maar op dat moment alleen maar aan het geld denkt, dan zal die patiënt daar veel minder baat bij hebben en dan kan hij nog beter geholpen worden door een arts die helemaal niet beroemd is en helemaal geen status heeft bereikt, maar die wel goed is gemotiveerd. De medicatie van de tweede arts, die helemaal niet zo beroemd is maar wel positief denkt, zal effectiever zijn. Dit is een heel bijzonder punt: de kracht van de gedachte van degene die handelt.
- Een volgend punt is dat de leraar meer kwaliteiten moet hebben dan jezelf hebt. En dan bedoelen we niet in termen van algemene ontwikkeling, of algemene kwaliteiten, maar met betrekking tot het onderwerp wat je van hem wilt leren. Met betrekking tot dat onderwerp moet hij uitblinken in kwaliteiten, die je zelf nog tot ontwikkeling wilt brengen. Dus als je liefde wilt ontwikkelen, dan moet je leraar uitblinken in liefde. Als je zelf wijsheid wilt ontwikkelen, dan moet je leraar uitblinken in wijsheid. Het is niet nodig dat die leraar over alomvattende kwaliteiten beschikt, of dat hij zowel een formule-1 auto kan rijden als een Boeing 747 van de grond krijgt, daar gaat het niet om. Het gaat er om dat hij in het vakgebied wat je van hem wilt leren meer kwaliteiten heeft. Het is heel simpel, als je Engels wilt leren, dan moet hij beter zijn in Engels dan jij bent.
- De spirituele leraar moet zo weinig mogelijk slechte eigenschappen hebben, en in ieder geval niet uit zijn op wereldse belangen, zoals het verdienen van veel geld, het snel beroemd worden, het verwerven van een hoge status en al dat soort triviale zaken.

Als je echt de vooruitgang wilt boeken, die het boeddhistische pad als een mogelijkheid presenteert, heb je de begeleiding nodig van een volledig gekwalificeerde spirituele leraar. Het is belangrijk voordat je met een leraar in zee gaat, dat je die leraar zo goed mogelijk checkt, dat je zo goed mogelijk nagaat of je met die specifieke leraar ook werkelijk in zee durft te gaan. Dat is iets heel persoonlijks, want het zal met de een klikken en niet met de ander. Het onderzoek van tevoren is zo belangrijk omdat je nadat je een persoonlijke band met een leraar bent aangegaan, je





daar later nooit meer op terug kunt komen. Dat besluit is bindend. En daarom: Bezint eer gij begint. Als je dan eenmaal met een leraar in zee bent gegaan, in wie je echt je vertrouwen kunt stellen, waar je echt respect voor hebt en die je ook echt kunt volgen, dan kun je binnen die positieve relatie snel de gewenste vooruitgang boeken. Dus pas daar mee op. Ga niet zomaar naar leraren toe, omdat ze een bepaalde naam of faam hebben. Maar ga altijd zoveel mogelijk na of je met die specifieke leraar een persoonlijke band aankunt. Het hele idee van een persoonlijke relatie aanknopen met een spirituele leraar is niet in het belang van de leraar, maar is in het belang van jezelf. Omdat je onder deskundige en vaardige begeleiding van een gekwalificeerde leraar, in wie je ook nog eens echt je vertrouwen stelt, en voor wie je respect voelt, snel vooruitgang zult kunnen boeken. Dan kunnen de verschillende transformaties in je geest plaatsvinden en tot realisaties uitgroeien, die zich opstapelen de staat van bevrijding en van het boeddhaschap zijn bereikt.

De spirituele leraren zijn de basis zijn van het spirituele pad. We proberen om voor die leraren met wie we een persoonlijke band hebben ons vertrouwen te vergroten, door over de kwaliteiten na te denken en respect te ontwikkelen, door over de goedheid van die spirituele leraren na te denken. Door heel bewust vertrouwen en respect voor de spirituele leraren te vergroten, ontstaat de juiste manier van toewijding in gedachten. Als de juiste manier van toewijding aan de leraar er eenmaal is, dan zullen we op die basis heel snel vooruitgang boeken op het spirituele pad. Vandaar dat dit zo'n belangrijk punt is.

Vervolgens wordt eerbied betuigd aan de meditatie-boeddha's. Het idee daarachter is dat je op het spirituele pad de nodige hindernissen zult tegenkomen, bovendien de nodige inspiratie of zegeningen kunt gebruiken. Het wordt geadviseerd om hindernissen te pacificeren en zegeningen te ontvangen via meditatie-boeddha's. En er zijn in het Tibetaans boeddhistische pantheon veel verschillende boeddha's, die voor verschillende doeleinden worden aangeropen. Binnen de Kadampa traditie, dus die vroeg-Tibetaanse school, die door Atisha en door Dromtönpa is opgericht, worden vier verschillende meditatie-boeddha's gepropageerd. De eerste is Shakyamoeni Boeddha zelf, dus de historische Boeddha. Op hem wordt gemediteerd om zegeningen te ontvangen en hindernissen te pacificeren. De tweede is Avalokiteshvara, de Boeddha van het grote mededogen. In het Mahayana is het grote mededogen voor alle wezens de kern van de motivatie om zelf een boeddha te willen worden. Daarom wordt voor het ontwikkelen van dat grote mededogen gemediteerd op Avalokiteshvara, de boeddha van mededogen. Voor het pacificeren van hindernissen, en dat kunnen allerlei hindernissen zijn, ook tegen voortijdig sterven, enzovoorts, wordt gemediteerd op Miyowa, dat is Achala, ook wel Akshobhya genoemd. Op de vierde plaats wordt gemediteerd op de vrouwelijke boeddha, Arya Tara. Naast deze vier meditatie-boeddha's nemen we als boeddhist voortdurend toevlucht in wat we noemen, de drie Juwelen: Boeddha, Dharma en Sangha. Boeddha is de leraar of gids, Dharma is het complex aan methoden dat door de Boeddha is onderwezen met behulp waarvan we zelf tot ontwikkeling komen. Sangha is de spirituele gemeenschap van beoefenaars, die meer ervaring hebben dan wij zelf, en ons daarom kunnen helpen met het toepassen van de verschillende methoden en technieken uit de boeddhistische leer. De Boeddha, Dharma en Sangha zijn middelen met behulp waarvan wij zelf tot ontwikkeling komen. We zoeken voortdurend bescherming bij deze drie Juwelen van toevlucht, zoals ze worden genoemd.

Die drie Juwelen van toevlucht; Boeddha, Dharma en Sangha, zijn eigenlijk ook weer uitgedrukt in die vier meditatie-boeddha's. Want dit zijn in de praktijk natuurlijk de historische Boeddha,





Shakyamoeni Boeddha, dan Avalokiteshvara, Achala en Tara. Dit zijn in de praktijk natuurlijk verlichte wezens, of boeddha's die ons helpen bij onze ontwikkeling.

Bijzonder is dat de Kadampa meesters, die heel erg op de praktijk van het boeddhisme waren gericht, maar vier boeddha's hadden waarop ze mediteerden, terwijl het Tibetaans boeddhisme duizenden boeddha's kent. De voornaamste Tibetaanse leerling van Atisha, Dromtönpa, vroeg aan zijn leraar Atisha waarom er op deze vier boeddha's werd gemediteerd, terwijl er zoveel meer boeddha's zijn. Het antwoord van Atisha luidde dat alle verschillende boeddha's die wij in het boeddhisme kennen, emanaties zijn van die ene echte boeddha, Boeddha Shakyamoeni. De duizend boeddha's zijn te herleiden tot honderd boeddha-families, de honderd boeddha-families zijn te herleiden tot de vijf dhyani boeddha-families, en die vijf dhyani boeddha-families zijn weer te herleiden tot Boeddha Shakyamoeni in eigen persoon. Daarom, als je op Boeddha Shakyamoeni mediteert, dan mediteer je op al die duizenden boeddha's uit het boeddhistisch pantheon. Terwijl Boeddha Shakyamoeni alle boeddha's vertegenwoordigt, worden alle bodhisattva's vertegenwoordigd door Avalokiteshvara, de boeddha van het grote mededogen. Waarom? Omdat alle bodhisattva's, de personen die heel hard op weg zijn zelf een boeddha te worden, gemotiveerd worden door het grote mededogen.

Dan is er in het boeddhistisch pantheon een groot aantal toornige en een groot aantal vredige beschermers. Alle toornige en vredige beschermers kunnen worden herleid tot de beschermer Miyowa, oftewel Akshobhya, ook wel Achala genoemd.

Omdat al die verlichte wezens die bestaan, er altijd op uit zijn om goedwillende andere wezens te helpen, wordt er veel verlichte activiteit op gang gebracht. De verlichte wezens ontplooiën veel activiteiten om anderen te helpen. Alle verlichte activiteit is gepersonifieerd in de vorm van de vrouwelijke boeddha Arya Tara. Wanneer we Arya Tara aanroepen, maken we daarmee direct contact met de verlichte activiteit van alle boeddha's. De effectiviteit van Arya Tara is buitengewoon. Arya Tara is de vrouwelijke boeddha, de moeder van alle boeddha's, en buitengewoon effectief. Voor een snel resultaat, wordt Arya Tara opgeroepen. In gebedsdiensten, met rituelen met mantra enzovoort, wordt een beroep gedaan op Tara, vooral als er snel hulp nodig is. En dan blijkt dat zij op alle gebieden, zelfs op de meest praktische, alledaagse of wereldse gebieden, onmiddellijk hulp biedt als je vertrouwen in haar stelt. We zien dan ook dat in vrijwel alle Tibetaanse ordes Arya Tara als een van de hoofd boeddha's geldt, wat natuurlijk een heel interessant gegeven is, temeer ook omdat ze een vrouwelijke boeddha is. Dat voor wat betreft de vier voornaamste meditatie-boeddha's van de Kadampa traditie. Verder heeft Atisha gezegd aan Dromtönpa: "Jullie Tibetanen mediteren wel op duizend verschillende meditatie-boeddha's, maar bereiken daar weinig mee, terwijl de oude Indiase meesters mediteerden op één meditatie-boeddha en al snel resultaat boekten." Dus kwantiteit is geen garantie voor succes. Kwaliteit is dat wel. Neem deze adviezen ter harte en beperk je tot één of hoogstens enkele meditatie-boeddha's, dan zul je sneller resultaat hebben.

Hier zien een dubbel advies. Jullie zijn geen Kadampa meesters, dus je bent nog niet gebonden om je aan deze vier meditatie-boeddha's te houden. Je kunt je aangetrokken voelen tot een andere boeddha, dat mag. Dat is veelal een teken dat je daarmee iets hebt, en dat je daarmee ook sneller succes zult hebben. Maar houd dan in de gaten dat het niet verstandig is om op veel verschillende boeddha's te mediteren, want dan raakt je aandacht verspreid. Dit is een buitengewoon belangrijk punt. Mensen die nieuw zijn bij het Tibetaans boeddhisme raken soms helemaal in de war door het veelvoud aan boeddha's. Onthoud daarom dat alle meditatie-boeddha's die in de traditie





bestaan, en dan hebben we in onze Gelugpa-orde als voornaamste boeddha's Guhyasamaja, Yamantaka, Heruka, Kalachakra, Vajrayogini, enzovoort. Dat zijn geen boeddha's die losstaan van Boeddha Shakyamoeni. Dat zijn emanaties van Boeddha Shakyamoeni, die ene historische Boeddha Shakyamoeni, die iets meer dan vijfentwintighonderd jaar geleden in India leefde. Hij heeft bepaalde methoden onderwezen, en verscheen bij die gelegenheid als die specifieke meditatie-boeddha.

(Vertaler: Daarom blijf ik ze in het Nederlands ook heel hardnekkig meditatie-boeddha's noemen, want zij zijn geen andere boeddha's dan de Boeddha en al helemaal geen godheden of goden). Westerlingen zijn zo geboeid door de imponerende verschijningsvorm van die tantrische deities, worden ze ook wel genoemd in het Engels, van die tantrische meditatie-boeddha's, dat ze eigenlijk vergeten dat het om de Boeddha gaat. Maar vergeten jullie in ieder geval nooit meer, dat al die tantrische meditatie-boeddha's niet iets anders zijn dan Boeddha Shakyamoeni.

De vrouwelijke boeddha Arya Tara manifesteert zich ook als Vajrayogini, en als de toornige beschermster Palden Lhamo, (Shri Devi). Maar alle verschillende verschijningen: Palden Lhamo (Shri Devi) en Vajrayogini enzovoort, zijn te herleiden tot de vrouwelijke boeddha Arya Tara. Om het nog een keer op een andere manier duidelijk te maken het volgende. Als we bijvoorbeeld toevlucht nemen, en als boeddhist doe je dat elke ochtend en elke avond, dan stellen we ons in de ruimte vóór ons, het veld van verzamelen voor. Dat is ons referentieobject, dat kan bestaan uit een heel groot aantal boeddha's en bodhisattva's en leraren van de verschillende overleveringslijnen enzovoort. Dan krijg je al gauw een heel veld aan verlichte wezens, zoals je dat hier bij het veld van verzamelen van de Goeroe Poedja ziet. Ook in het veld van verzamelen van de *Lam Rim* traditie, zien we een wolk van verlichte wezens bij elkaar, die gerangschikt zijn op een boom of op een troon of op wolken enzovoorts. Dat is voor mensen die proberen op die manier hun capaciteit van visualiseren te vergroten en die ook bij machte zijn om zich bewust te zijn van al die verschillende individuen die een rol hebben gespeeld vanaf de tijd van de Boeddha tot aan de dag van vandaag, een prachtige oefening. Voor de meesten van ons is het echter een beetje te hoog gegrepen. Daarom wordt ons geadviseerd om alle verlichte wezens te visualiseren in de gedaante van “het ene wensvervullende juweel” Boeddha Shakyamoeni. Dan visualiseer je in de ruimte vóór je, zoals je dat hier 's ochtends om zeven uur ook leert, een troon met daarop een lotus met zon en maankussen en daarop Boeddha Shakyamoeni als belichaming van alle verlichte wezens. Dat is wel zo gemakkelijk en zeker zo effectief, omdat al die verschillende wezens in feite sowieso te herleiden zijn tot dat ene juweel, de Boeddha.

Als je nieuw bent in de Tibetaanse boeddhistische traditie heb je soms niet meteen in de gaten dat de meditatie-boeddha's een hulpmiddel zijn om een bepaalde meditatietechniek te praktiseren, en daarmee kwaliteiten te ontwikkelen. Als je een initiatie krijgt in een specifieke meditatie-boeddha, dan zit daar ook vaak een verbintenis aan vast. Dat wil zeggen, dat je dan wordt geacht om mantra's te zeggen, elke dag een sadhana-tekst te reciteren enzovoort. Het is goed als je dat elke dag doet, want dan krijgt dat kracht en dan kom je daar ook verder mee. De fout die veel westerlingen maken, is dat ze geboeid worden door een meditatie-boeddha, een initiatie ontvangen, en dus een tekst moeten reciteren, maar de volgende dag of een week later bij een andere leraar een andere boeddha tegenkomen, die er weer even spannend uitziet, en dan die initiatie nemen en zodoende nog een verplichting hebben. Binnen twee jaar zitten ze met een grote berg teksten die ze elke dag gedwongen zijn te reciteren, waardoor ze geen tijd meer





hebben om over de tekst die ze reciteren na te denken, en erop te mediteren, waardoor er dus ook geen realisaties ontstaan, geen positieve gewenning ontstaat. Het enige wat zulke mensen ontwikkelen is stress. Helemaal scheel van de stress komen ze dan bij mij om te klagen dat ze zoveel verplichtingen hebben en dat ze daarmee niet uit de voeten kunnen en er fysiek en mentaal onwel van worden. Dan kan ik niet veel meer doen dan zeggen: "Je hebt het zelf beloofd, ga maar bij die specifieke leraren, waar je die beloften gemaakt hebt vragen of je die beloften weer in kan lossen. Dus als je nieuw bent, wees gewaarschuwd: één meditatie-boeddha is genoeg.

Mensen zijn vreemde wezens, ikzelf ben ook een mens, ik ben ook een vreemd wezen. Wij zijn allemaal vreemde wezens, want wij hebben aan de ene kant de capaciteit van denken, maar aan de andere kant denken wij altijd dingen die niet nodig zijn, waar we niets mee opschieten. De dingen waar we wel wat mee zouden opschieten, die denken we niet of die vergeten we weer snel. We halen ons ook allerlei gedachten in het hoofd die eigenlijk totaal overbodig zijn. Dat zien we ook op dit gebied van de meditatie-boeddha's. Iemand heeft een initiatie en de bijbehorende meditatietechniek ontvangen van een specifieke meditatie-boeddha, bijvoorbeeld Vajrayogini. Al snel denkt zo iemand 'acht Vajrayogini heeft ook maar twee armen, er komt nou een initiatie van een boeddha met vierendertig armen, dat lijkt me toch veel krachtiger, dus laat me die er maar bij nemen'. En even later komt er een verhaal over helderlicht enzovoorts, en dan wordt er weer naar een andere boeddha uitgeweken. Op die manier wordt eigenlijk niets bereikt. Dat is jammer, want als je logisch denkt, dan weet je: er is maar één boeddha die het boeddhisme heeft onderwezen. Die Boeddha heeft in al zijn goedheid en vaardigheid zoveel technieken onderwezen als er soorten mensen zijn. Maar dat wil niet zeggen dat ik al die technieken moet beoefenen. Alleen al als ik dat zou proberen, dan raak ik in de stress en kom ik nergens'. Dus kies er één techniek, één methode uit, waartoe je jezelf voelt aangetrokken. En hou je daar bij.

We zijn in de tekst nog steeds bij het kopje in de aanhef, "Hulde aan de meditatie-boeddha's." In het Tibetaans staat daar *dad pa'i lha*, dat wil zeggen, die meditatie-boeddha's waarin je vertrouwen stelt. En dat is logisch, want zoals ik het nu heb uitgelegd is belangrijk dat je een boeddha kiest waartoe je jezelf voelt aangetrokken, en vertrouwen te ontwikkelen in de effectiviteit van de bijbehorende meditaties, zodat je inspiratie ontvangt en de hindernissen worden gepacificeerd. We hebben dan al aangegeven dat eigenlijk al die meditatie-boeddha's, waarin we ons vertrouwen kunnen stellen, te herleiden zijn tot Boeddha Shakyamoeni. Zo zien we in de aanhef de spirituele leraren en de meditatie-boeddha's. Nu wordt geadviseerd om die twee als één te zien. Je spirituele leraar is je meditatie-boeddha en je meditatie-boeddha manifesteert zich als je spirituele leraar, om toegankelijker te zijn en het contact met hem gemakkelijker voor je te maken. Als je er in slaagt je spirituele leraar en je meditatie-boeddha als één te zien, zul je heel snel zegeningen of golven van inspiratie ontvangen. Dan zul je echt snel ontwikkelen, dan is succes verzekerd.

Het derde hoofdstukje in de uitleg van de tekst is in feite de eerste instructie, namelijk de spirituele leraar en de meditatie-boeddha als één beschouwen. Aan die twee-eenheid verzoeken we om golven van inspiratie, steun om onze obstakels te pacificeren enzovoort, zodat we snel en stabiel tot ontwikkeling kunnen komen. Het is niet voldoende om alleen maar om hulp van buiten te vragen. We moeten er zelf ook het nodige voor doen. We zorgen dat we de juiste informatie





ontvangen over het pad en gaan enthousiast onze beoefeningen doen. Dat is in feite de eerste instructie bovenaan in jullie tekst:

Geef alle twijfel op en wijd je oprecht aan de beoefening.

We hebben op een gegeven moment een spirituele leraar gevonden. Nadat we die uitvoerig hebben gecheckt, zijn we een persoonlijke band met die leraar aangegaan. We verzoeken aan hem om golven van inspiratie, terwijl we hem als één beschouwen met onze favoriete meditatie-boeddha. Dan ontvangen we van die spirituele leraar die we als één beschouwen met de meditatie-boeddha het nodige onderricht uit de drie categorieën – vinaya, soetra of abhidharma – het boeddhistisch onderricht dat we willen beoefenen. Als we willen beoefenen, moeten we zekerheid hebben omtrent de informatie. We moeten zeker weten dat die klopt. Daarom staat er ook bovenaan in jullie tekst: “Geef alle twijfel op...” Studeer en luister net zo lang tot je niet meer twijfelt. Als je dan die zekerheid hebt bereikt, “...en wijd je oprecht aan de beoefening” van dat stukje Dharma, dat stukje methode, dat je van je leraar hebt ontvangen. Die Dharma dan, waar we naar luisteren, waaromtrent we kennis verzamelen en proberen alle twijfels op te heffen, zodat we er zekerheid over verkrijgen, wordt ingedeeld in de drie categorieën (Tripitaka) van boeddhistisch onderricht. Deze drie zijn te herleiden tot de drie hogere trainingen. Er is onderricht over vinaya dat is kloosterdiscipline. Er is onderricht over meditatie en concentratieoefeningen. En er is onderricht over het ontwikkelen van wijsheid. Deze drie hogere trainingen in morele zelfdiscipline, concentratie en wijsheid lopen parallel aan de drie pitaka's. Het vinaya-pitaka omvat allerlei instructies voor de training in morele zelfdiscipline. Morele zelfdiscipline is belangrijk omdat het een basis vormt voor de subtiele pacificatie van de geest. Als er aan de basis niet een bepaalde zelfdiscipline bestaat, is het vrijwel onmogelijk om concentratie te ontwikkelen. Je kunt dan wel concentratie oefeningen doen, maar je zult niet geconcentreerd kunnen blijven. Waarom niet? Omdat je geweten knaagt. Pas wanneer je geweten niet meer knaagt, zul je succes hebben met je concentratie oefeningen. Dit is een heel belangrijk punt. De basis morele zelfdiscipline begint met het opgeven van de tien schadelijke activiteiten: het opgeven van doden, stelen, overspel plegen, liegen, tweedracht zaaien enzovoorts. Naast deze basisethiek van het opgeven van de tien schadelijke activiteiten, kan men trainen in bepaalde geloften, waaronder de verschillende geloften voor individuele bevrijding, de bodhisattva-gelofte en de tantrische gelofte. Hierin zien we een toename van de regels om te trainen in ethiek met de bedoeling om lichaam, spraak en geest aan banden te leggen, zodat alles beschikbaar wordt voor je training op het pad. Vooral het zoveel mogelijk opgeven van die tien schadelijke activiteiten is echt belangrijk. Er wordt wel gezegd dat sommige mensen op het boeddhistische pad niet veel vooruitgang boeken, omdat het aan de basis niet klopt. Omdat hun morele zelfdiscipline nog niet stabiel genoeg is. Dat hindert dan de verdere vooruitgang. We zien bij nieuwe boeddhisten wel dat ze heel gemakkelijk veel verschillende geloften nemen terwijl al snel blijkt dat ze zich niet aan die geloften houden. Dan creëer je onnodig veel moeilijkheden voor jezelf. Iemand die heel stabiel is in morele zelfdiscipline en dus een grondige basisethiek heeft, straalt als de zon. Iemand die stabiel is in morele zelfdiscipline krijgt helderheid van geest, en daarmee een bijzondere uitstraling. Wanneer men goed getraind is in morele zelfdiscipline, kan men vanuit die stabiele basis goed trainen in concentratie en wijsheid en dan zal men snel een arya worden.

Hoe moeten we dat zien? Wel, op basis van een bepaalde graad van ethiek of morele zelfdiscipline zullen concentratie oefeningen snel succes hebben. Daarmee groeit de capaciteit





van de geest, want als de aandacht gericht is, dan is de geest veel krachtiger, dan wanneer de aandacht is verspreid. Met een gerichte, krachtige geest kunnen we de wijsheid van zelfloosheid doorgronden, die van alle versturende emoties en daarmee van het gebrekkige geconditioneerde bestaan bevrijdt. Niet alleen zal men door de combinatie van morele zelfdiscipline, concentratie en wijsheid de staat van bevrijding bereiken, maar als men bovendien die inspanningen motiveert met het welzijn van anderen, dan zal men er zelfs het boeddhachap mee bereiken.

Er is geen twijfel over de effectiviteit van de beoefening die een combinatie is van zelfdiscipline, concentratie en wijsheid. Zulk een beoefening leidt tot bevrijding van het gebrekkige bestaan en gecombineerd met de altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest zelfs tot het boeddhachap. Zo is zowel de staat van individuele bevrijding (nirvana) als de verlichting van het boeddhachap met de capaciteit om het welzijn van alle andere wezens te bevorderen, te danken aan deze combinatie van de drie hogere trainingen. Hierin zien we het woordje beoefening uitgelegd. De beoefening bestaat uit drie sporen, namelijk: zelfdiscipline, concentratie en wijsheid. Wanneer we die beoefening enthousiast ondernemen, hoeven we niet te twijfelen aan het succes. We zien hier twee keer twijfel terug. In eerste instantie is het belangrijk om correcte informatie te verzamelen, zodat je daar geen twijfel over hebt. Dan begin je de beoefening met behulp van die correcte kennis op drie sporen, zelfdiscipline, concentratie en wijsheid. Dan hoef je niet te twijfelen aan de garantie op succes.

De Kadampa meesters hebben altijd echt de kern van de zaak in de spotlights gezet. Ze wijzen altijd op de kern, op het belangrijkste, op de essentie en dat zien we hier ook weer. Die drie trainingen, zelfdiscipline, concentratie en wijsheid zien we terug in het onderricht zoals wij dat kennen als de Lam Rim. De stadia van het pad naar de verlichting zijn niet iets anders dan instructies over discipline, concentratie en wijsheid. Als we de Lam Rim bestuderen, zoals we dat in onze traditie doen, dan zijn we daarmee heel erg op weg om oorzaken te creëren voor bevrijding en boeddhachap. En als dat eenmaal enige vorm begint te krijgen, dan kunnen we die ontwikkeling versnellen met tantrische meditaties. Probeer om vertrouwen op te wekken als je oprecht je best doet met dit pad in die combinatie zoals het is onderwezen in de Lam Rim, wat neer komt op die drie trainingen in zelfdiscipline, concentratie en wijsheid. Dan is succes verzekerd. Probeer om daar geen enkele twijfel over te hebben. Mocht je die toch hebben, zorg dat die twijfel verdwijnt, want twijfel is verlamdend. Als ik over mijzelf spreek, want ik kan natuurlijk niet voor anderen spreken, dat wijt ik toch ook het feit dat ik relatief weinig succes heb geboekt met mijn meditaties tot nu toe, aan het feit dat ik veel onnodige gedachten heb. Ik haal er veel dingen bij die helemaal niet belangrijk zijn, die er helemaal niet toe doen. Ik kan soms ook twijfelen aan de effectiviteit van een bepaalde methode. Ik denk dat twijfel een vertraging oplevert in de geestelijke ontwikkeling.

Het is niet gemakkelijk, want veel van de informatie die de Dharma ons biedt, is moeilijk te traceren. Het gaat om onzichtbare zaken, zoals de geest. Bovendien leiden de inspanningen van de mediteerders alleen maar tot ontwikkeling in hun eigen geest. Daar merkt verder niemand wat van. Terwijl de ontwikkelingen van de moderne westerse wetenschap voor iedereen objectief waarneembaar zijn in de vorm van, als was het alleen maar weer, die formule-1 auto's, en de Boeings 747, die het luchtruim doorkruisen. Daaruit leid ik ook af dat het waarschijnlijk moeilijker is om boeddha te worden, dan om een snelle auto of een snel vliegtuig te fabriceren. Een nieuwe auto fabriceren is al niet gemakkelijk. Daar komt heel veel bij kijken. Daar is ook





heel veel investering en onderzoek en geld voor nodig. Voor een vliegtuig nog veel meer. Dat is zo in de stoffelijke wereld, maar dat is dus zeker ook waar in de spirituele wereld. Om jezelf te behoeden tegen verlamme twijfel, moet je goed nadenken. Er wordt ook nogal wat beloofd in het boeddhisme. Er wordt gezegd dat hogere niveaus van concentratie leiden tot helderziendheid, alle soorten buiten zintuiglijke waarneming, de capaciteit om je door de lucht te verplaatsen zonder vliegtuig, de capaciteit om te reizen met de snelheid van de gedachten enzovoort. Dan denk je: ‘ze zeggen dat wel, maar ik heb het nog nooit gezien’. Lees daarom de biografieën, de levensverhalen van de grote yogi's en de grote meesters zoals Milarepa enzovoort. Dan zul je je daardoor weer geïnspireerd voelen. Lees bijvoorbeeld ook de levensverhalen of geboorteverhalen van de historische Boeddha voordat hij boeddha werd. Er zijn vele verhalen over zijn voorgaande levens die beschrijven hoe de bodhisattva zich heeft ingespannen om op een gegeven moment een boeddha te worden. Lees ook de biografieën van de grote Indiase en Tibetaanse meesters en laat je inspireren. Zie ook hoe hard zij hebben gewerkt en vergelijk hun inspanningen met die van jezelf, dan weet je waar het waarschijnlijk aan ligt. Leg de inspanningen van Milarepa naast je eigen inspanningen, de inspanningen van een Lama Tsong Khapa bijvoorbeeld naast die van jezelf en dan kun je wel begrijpen waarom je nog steeds niet zonder vliegtuig door de lucht kunt.

Dat geldt zeker ook voor mijzelf, zoals ik al aangaf. Ik kan niet voor anderen spreken. Ik kijk graag een beetje televisie en dan lig ik lui achterover met mijn beker met thee. En dan denk ik: ‘Geshe Sonam Gyaltzen heeft het zo slecht nog niet, met zijn kopje thee en zijn televisie. Best gezellig.’ Ja, gezellig is het natuurlijk wel, comfortabel en gemakkelijk ook, maar of je er boeddha mee wordt?

Goed, allemaal instructies dus, dat het belangrijk is aan de ene kant om je beoefeningen op de rails te krijgen, en aan de andere kant om niet te twijfelen aan succes. Als succes niet zo snel komt als je het wensen, dan zal het wel aan onze eigen inspanningen liggen. Dan zal daar nog wel iets aan mankeren en dan is dat geen reden om te twijfelen aan de effectiviteit van de Dharma.

Als de beoefeningen van het algemene pad eenmaal succes beginnen te krijgen in de zin dat er een drang naar bevrijding ontstaat, een altruïstische motivatie en enig juist inzicht in de uiteindelijke realiteit van de leegte, dan kan het algemene pad worden opgevolgd door het beoefenen van geheime mantra. En dan, als je oprecht je best doet op die manier, is er geen enkele reden om te twijfelen aan succes.

Daarom zegt de grote meester Atisha hier: “Geef alle twijfel op”, want als je op deze manier beoefent en echt je best doet op in dit pad, dan is er geen reden om te twijfelen. Mochten er toch, en dat zal best gebeuren natuurlijk, gedachten van twijfel opkomen, negeer ze niet, maar zorg dat je een antwoord geeft op die twijfel. En overtuig jezelf ervan dat die twijfel misplaatst is. Want twijfel werkt, zoals al aangegeven, verlamme. Zolang je twijfelt kom je niet vooruit. Dus mocht je gaan twijfelen, los die twijfel eerst op en ga vervolgens enthousiast verder met je beoefening.

Geef slaap, loomheid en luiheid helemaal op en zet je altijd in met enthousiaste volharding.

Geef slaap op, loomheid en luiheid. Ga je niet verschuilen achter het idee dat je het niet kunt of dat het voor jou niet werkt. Maar zet je altijd in met enthousiaste volharding. Dit zijn praktische





adviezen, praktische instructies, om misschien een beetje meer dan tot nu toe het geval is geweest, met nog wat meer enthousiasme, met nog meer volharding, je beoefeningen te doen en daarbij ook te weten dat, naarmate wij ons meer inspannen, het succes dichterbij komt. De beoefening kan in het begin een kleine beoefening zijn, het hoeft niet gelijk heel veel te zijn. Sommige mensen verzamelen veel kennis, maar doen er helemaal niets mee. Dan kom je er ook niet verder mee. Zorg dat je een stukje kennis verzamelt en maak er een beoefening van. Dat is heel erg belangrijk. Dat is het vierde onderwerp in het commentaar, dat alle verschillende instructies in drieëntwintig onderwerpen rangschikt. Dit vierde onderwerp is de oproep om te beoefenen met enthousiasme en met volharding. En daarbij zoveel mogelijk een neiging naar slaap, loomheid en luiheid opzij te zetten. Hoe doen we dat? Door op de eerste plaats te beseffen, dat het heel uniek is dat we contact hebben gemaakt met de leer van de boeddha. Het is ook uniek dat we als mens zijn geboren en daarmee menselijke capaciteiten bezitten. Als je daar niet bij stilstaat, dan lijkt alsof het helemaal niet zo bijzonder is.

Je beseft dat het wel bijzonder is dat je als mens bent geboren als je ziet dat er veel meer dieren worden geboren dan mensen. Daarmee is de kans om een dier te worden veel groter dan de kans om een mens te worden. Daar komt nog bij dat niet alle mensen het waardevolle mensenleven hebben met vrijheden en rijkdommen. Veel mensen leven in een situatie waarin ze niet kunnen doen wat ze graag zouden willen, waarin ze hun menselijke capaciteit niet kunnen ontplooien, omdat ze tekort hebben aan vrijheden, omdat ze belemmerd zijn in hun ontwikkeling en omdat ze bepaalde mogelijkheden missen. Wij, zoals we hier zitten, beschikken over alle acht vrijheden en alle tien rijkdommen die nodig zijn voor een gerichte spirituele groei.

Dat is heel uniek. Die unieke situatie dienen we te beseffen, omdat we dan niet langer lui zullen zijn, maar optimaal van de fortuinlijke situatie gebruik zullen maken. Kijk maar om je heen in de wereld. Via de televisie zie je dat heel veel mensen niet de vrijheid hebben om hun menselijke potentieel tot ontwikkeling te brengen. De meeste mensen zijn bezig met kortstondige wereldse zaken, wereldse belangen. Zelfs diegenen die claimen zich bezig te houden met religie, gebruiken die religie meestal als een dekmantel voor hun werkelijke belangen.

Wij beschikken over het waardevolle mensenleven, met allerlei vrijheden en mogelijkheden om ons spiritueel tot ontwikkeling te brengen. Wij leven in een land waar dat kan, waar dat mag, waar voldoende materiele welstand is om je met spirituele zaken bezig te houden. We hoeven niet de hele dag in het stof te bijten voor een hand vol met rijst. We kunnen het ons permitteren om te werken aan onze geestelijke ontwikkeling. Dat niet alleen, we hebben alles wat we daarvoor nodig hebben binnen bereik. We hebben contact gemaakt met de leer van de boeddha, we hebben contact gemaakt met spirituele leraren, we zijn voldoende bij ons gezonde verstand om die methoden en technieken te begrijpen en te kunnen toepassen enzovoort. Kortom: Het ontbreekt ons eigenlijk op dit moment helemaal aan niets, behalve aan het besef hoe uniek deze gelegenheid is. Wanneer we rekenen zien we, dat we in ons leven al een heel eind gegaan zijn. Hoeveel jaar hebben we, als we gemiddeld zo'n zeventig jaar leven in Nederland, nog te gaan? Lang duurt dit leven waarschijnlijk niet meer. Deze unieke gelegenheid waarin we vrij zijn en ons kunnen ontwikkelen, loopt op zijn eind. Misschien nog tien, misschien nog twintig, misschien nog dertig jaar, sommigen misschien nog veertig of vijftig jaar, en dan is het voorbij. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we begrijpen dat we nu deze kans met beide handen moeten aangrijpen, en onze tijd niet moeten verdoen met slaap, loomheid en luiheid. We kunnen onze kostbare tijd gebruiken om onze geest tot ontwikkeling te brengen. Daarvoor kun je kiezen uit een veelheid aan methoden. Ook de Boeddha heeft veel verschillende methoden onderwezen.





Je kunt kiezen uit iets wat bij jezelf past. De boeddhistische leer gaat over het ontwikkelen van je geest en dat heeft eigenlijk niets met boeken te maken, behalve dan dat in sommige boeken bepaalde technieken staan. Al zou je de hele Kagyur en de hele Tengyur, zoals die hier in de kast liggen om je heen neer leggen, als je geest als een steen is, als daarin niets gebeurt, dan beoefen je geen Dharma.

Dus het gaat in het beoefenen van Dharma om het transformeren van je geest, om daarin iets te veroorzaken. Als je daartoe een boek gebruikt, en dat is effectief, okay, maar dat kan ook zonder dat je boeken gebruikt. Het gaat er ook niet om of je op een formele manier bezig bent, met allerlei rituelen, handsymbolen enzovoort, het gaat erom dat er in je geest iets gebeurt. Als dat maar gebeurt, dan is de rest bijzaak. Hoe je het doet komt op de tweede plaats. Het gaat erom dat er een positieve transformatie in de geest wordt doorgevoerd. En als ik dat dan nog een keer op mezelf mag betrekken: Ik ben nu sinds het Tibetaanse nieuwjaar van achttien februari zesenzestig jaar oud, dat wil zeggen, reken maar uit, als ik tachtig zou worden in dit leven, dan heb ik niet veel jaren meer te gaan. Dat lijkt dan nog best wel wat, die veertien jaar. Maar als je dan eens gaat kijken hoeveel uur we per dag slapen, hoeveel uur ik per dag televisie kijk, dan kun je eigenlijk een vrij eenvoudig rekensommetje maken, van hoeveel uur in die veertien jaar dat ik misschien nog te leven heb, want dat is niet eens zeker, ik beschikbaar heb voor mijn geestelijke ontwikkeling. Voor die beoogde transformatie in de geest. Dan ga je denken: ‘dit leven is grotendeels voorbij. Wat heb ik in dit leven gedaan? Hoeveel dingen heb ik gedaan in mijn leven die belangrijk waren voor dit leven? En hoeveel dingen heb ik gedaan die belangrijk zijn voor mijn volgende leven?’ Want na dit leven komt er weer een leven en wat heb ik in huis, wat heb ik aan valuta bij me, om in die nieuwe wereld straks, in dat nieuwe leven, goed terecht te komen? Wat heb ik tot nu toe gedaan? En wat heb ik voor negatieve dingen allemaal uitgehaald? Wat heb ik voor slechte dingen gedaan, waardoor mijn toekomst en mijn volgende wedergeboorte in gevaar wordt gebracht, en waardoor ik misschien in vervelende situaties zal belanden enzovoorts. En hoeveel tijd heb ik nu nog om dat allemaal recht te zetten? Hoeveel tijd in die veertien jaar, hoeveel uren zijn dat, die ik nog beschikbaar heb voor mijn Dharma beoefening. Als je dat uitrekent en alle dingen waaraan je tijd spendeert zoals boodschappen doen en eten koken, het huis schoonmaken enzovoort, aftrekt van die veertien jaar, dan hou je niet veel tijd meer over. Vakantie houden gaat er ook nog van af, want dat is ook niet onbelangrijk... Zo zie je dat er heel weinig tijd over blijft. Dan besluit je om die tijd goed te gebruiken. Het over deze reële zaken nadenken noemen we analytische meditatie. Dat is akelig realistisch, daar ga je niet van zweven. Dat zet je met twee benen op de grond. Het besef hoe uniek ons leven is, en het besef hoe weinig tijd we in dit leven nog hebben voor onze geestelijke groei, is de realiteit.

Wanneer dit leven afloopt, zijn er maar twee mogelijkheden. De positieve en de negatieve geladen indrukken in onze geest worden actief en werpen ons in een fortuinlijke of lagere wedergeboorte. De positieve energie die nodig is voor een nieuw mensenleven met vrijheden en rijkdommen voor een gerichte spirituele groei, dienen we nu te sparen, want die hebben we straks nodig. Om opnieuw als mens terecht te komen in een vrij en rijk land, waar je kunt doen wat je wilt, waar je opnieuw de beschikking zult hebben over de methoden en technieken die je nodig hebt voor je spirituele groei, waar je opnieuw in contact zult komen met de Boeddha-Dharma, waar je opnieuw in contact kunt komen met gekwalificeerde leraren, is heel veel positieve energie nodig. Die positieve energie kunnen we in dit leven verzamelen als we ons best doen in





het positief transformeren van onze geest. Daardoor ontstaat heel veel verdienste die met onze geest naar een fortuinlijke wedergeboorte stuurt. We hebben nu de gelegenheid om verdienste te verzamelen. Maak er alsjeblieft gebruik van. Met behulp van deze gedachten kunnen we onszelf regelmatig aansporen om slaap, loomheid en luiheid helemaal op te geven en ons altijd in te zetten met enthousiaste volharding.

Atisha zegt: Het mensenleven vliedt voorbij, als een rivier. Het water stroomt voorbij en keert niet meer terug. Herinneren jullie alle ophef over het nieuwe millennium nog? Het werd het jaar tweeduizend; wat een feest. En wat een veranderingen zou dat teweeg brengen. Alle computers zouden op tilt gaan, enzovoort. Weten jullie het allemaal nog? Nu leven we in 2007, en er is eigenlijk heel weinig veranderd. Het is al maart 2007. De tijd vliegt. Zo snel gaat de tijd. Onze tijd. Deze gedachte gebruiken we als motivatie om onszelf te inspireren, geen tijd meer verloren te laten gaan, en ons niet meer te wentelen in slaap en loomheid.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je helemaal niet zou moeten slapen of dat Atisha zegt: Hou nou op met slapen, want dat is zonde van de tijd. Dat zegt hij niet. Hij zegt alleen: Slaap zoveel je nodig hebt, en maak er geen sport van om uit te slapen. Als je slaap opgeeft, overbodige slaap dus, overdreven slaap, loomheid en luiheid, en je altijd inzet in je beoefening voor het ontwikkelen van je geest met enthousiaste volharding, dan ben je goed bezig en dan gebruik je dit waardevolle en unieke mensenleven optimaal.

Dit zijn eenvoudige gedachten die, als je er in meedenkt, onmiddellijk effectief zullen zijn, omdat ze zo logisch zijn. Het klopt dat we nu een unieke gelegenheid hebben voor het ontwikkelen van onze geest. Het klopt ook dat die unieke gelegenheid niet blijft. Het leven is vergankelijk.

Daarom is het zo belangrijk dat we er nu zonder uitstel gebruik van maken.

Wanneer we ons associëren met spirituele vrienden, het gezelschap opzoeken van andere mensen die hier ook mee bezig zijn, en van onze spirituele leraren en ons met veel enthousiasme en volharding aan de beoefening wijden, komt de verlichting van het boeddhischchap binnen bereik.

In het commentaar staat: “Gezeten op het paard van vertrouwen, met het zweepje van enthousiaste volharding bereikt de ruiter snel zijn gestelde doel.” Dat komt omdat hij door rijdt en niet steeds opnieuw met luiheid en slaap en loomheid zijn beoefening opzij zet.

Het komt hier eigenlijk neer op het opgeven van uitstel. We zijn altijd geneigd om te zeggen: Natuurlijk ga ik Dharma doen. Dat doe ik straks als ik vakantie heb, of: straks als ik met pensioen ben, of: in het weekend, als ik twee dagen vrij heb. We zijn steeds geneigd om onze Dharma beoefening, om onze meditaties uit te stellen. Dat kunnen we eindeloos blijven doen, tot het te laat is.

Als je echt serieus gebruik wilt maken van de tijd die je leeft, is het nuttig als je andere mensen opzoekt die dezelfde houding, die zelfde motivatie hebben. Als je steeds weer je kroegvriendjes op blijft zoeken die zeggen: “Ach, houd er toch mee op. Het is toch allemaal onzin, dat boeddhisme. Ga lekker een pintje mee drinken.” Dan ben je al snel weer op hun pad. Dus pas er voor op, als je echt dit pad wilt inslaan, dat je ook steeds steun zoekt en inspiratie zoekt bij andere mensen die zich hiermee bezig houden. Dat zal helpen om je altijd met enthousiaste volharding in te zetten in je beoefening.

Hier wordt dan natuurlijk melding gemaakt van een lange termijn plan, dit leven, volgende levens enzovoorts, in de richting van bevrijding en boeddhischchap. Zelfs als je voorlopig nog niet





overtuigd bent van reïncarnatie, dan is het natuurlijk toch veilig om positief te denken, en om anderen te helpen, en om anderen geen geweld aan te doen enzovoorts, en op die manier veel positieve energie te genereren. Dat voel je ook. Dat is ook al prettig in dit leven. Dan zul je vanzelf merken dat je in het volgende leven goed terecht komt, ook al geloofde je daar niet in. Terwijl mensen die wel in een volgend leven geloven, maar zich niet positief inspannen, maar allerlei schadelijke dingen doen, hoewel ze verbaal het reïncarnatieprincipe belijden, toch ondanks hun geloof in reïncarnatie door het effect van hun wandaden in dit leven, in een lagere wedergeboorte belanden. We zien steeds de oproep om vooral in onze gedachten, in onze geest ook te proberen een positieve transformatie te bewerkstelligen, op zo'n manier dat we de positieve dingen in onze geest stimuleren, de negatieve, de verstorende krachten aan banden leggen en geleidelijk aan geheel opheffen. Dat doen we omdat we er zelf gelukkiger van worden en omdat we er anderen gelukkig mee maken. Dit is het voornaamste doel in het boeddhisme: we proberen ons geluk te vergroten en het lijden te doen afnemen.

Lezing zaterdagmiddag (transcript: Patricia Kamp)

We krijgen bij het vijfde onderwerp een extra waarschuwing:

Bewaak de ingangen van de zintuigen voortdurend met herinnering, oplettendheid en bedachtzaamheid.

We zijn nu zover dat we verzoeken richten tot de spirituele leraar die we als onafscheidelijk één met de Boeddha beschouwen. We verzoeken om inspiratie en om kracht enzovoort voor onze beoefening. Vervolgens verzamelen we correcte informatie voor die beoefening en heffen alle twijfel op en dan is het bedoeling dat we zonder lui te zijn zonder te hechten aan slaap en loomheid enthousiast en volhardend zijn in onze beoefening. Maar daarbij is het ook zeer zeker belangrijk dat we onze zintuigen bewaken. Dat op zichzelf genomen een heel bijzondere boeddhistische beoefening. We leren om de input via de zintuigen te reguleren, zodat we niet open staan voor alles wat we zien of horen, maar selectief zijn in waar we wel en niet naar kijken, luisteren enzovoort. Dat maakt het voor ons mogelijk om onze beoefening te handhaven. Laten we alles maar op ons inwerken, dan zijn we als het ware als één groot open gat, waarin iedereen zijn vuilnis kwijt kan. Dan zullen we ervaren dat onze meditatie aan het wankelen wordt gebracht. In de tekst staat: “bewaak de ingangen van de zintuigen voortdurend met herinnering oplettendheid en bedachtzaamheid.” En:

Onderzoek je mentale continuïm steeds opnieuw, driemaal overdag en driemaal 's nachts.

Dat wil zeggen wees bedachtzaam op wat zich in je geest afspeelt. Dat maakt het ook gemakkelijker om bepaalde verstorende emoties buiten de deur te houden. Als je altijd maar open staat voor je omgeving en alles steeds op je in laat werken, alles wat op de radio komt, alles wat zich op televisie aandient, alles wat maar voorbijkomt zetten, dan ben je heel vatbaar voor verstorende emoties. Dus dan zul je je makkelijk opwinden gehechtheid en dergelijke opwekken of geïrriteerd raken. De verstorende emoties kunnen we gedeeltelijk al voorkomen door selectief te zijn bij de ingangen van onze zintuigen, dus door selectief te luisteren en te kijken.





Wij hebben nou eenmaal als mens bepaalde bezittingen nodig. Zo hebben we voertuigen nodig die we kunnen gebruiken wanneer we ons van A naar B moeten verplaatsen. Wij hebben nog geen buitenzintuiglijke vermogens ontwikkeld en daarom moeten we de bus nemen of de fiets of de auto. Als we een fiets hebben of een auto dan moeten daar goed voor zorgen. Laten we die slingeren, dan is iemand anders er al snel mee vandoor en dan zitten we weer zonder. In het algemeen is dit een dilemma in het boeddhisme. Aan de ene kant wordt ons gezegd om niet te hechten, aan de andere kant is moeten we de bezittingen die we nodig hebben beschermen en er goed voor zorgen. Als je zuinig bent op je spulletjes gaan ze langer mee en hoef je weer minder te werken om ze opnieuw te kopen. Daarom zetten mensen graag een garage om hun auto, het liefst met een slot op de deur, en als het kan met elektronische beveiliging. Dan gaat die auto heel lang mee. Nog mooier is het om een bewaker bij de ingang van de garage te hebben, zodat niemand er ongezien in en uit kan. Dit voorbeeld kunnen we betrekken op onze eigen geest. Onze eigen geest is buitengewoon kostbaar, net als een auto. We dienen onze kostbare geest goed te bewaken. Dat doen we door de deur op slot te zetten voor de versturende emoties en bedachtzaam te zijn bij de ingang van onze zintuigen. We leren bedachtzaam te zijn op hetgeen we zien; waar we naar kijken en waar we niet naar kijken. We leren bedachtzaam te zijn op wat we horen; waar we naar luisteren en waar we niet naar luisteren. Als we op deze manier de garage van onze geest beveiligen, dan zal onze geest ons niet worden ontstolen, dan gebeuren er geen dingen die we niet wensen.

We hebben het al gehad over het belang van het verzamelen van verdienste of positieve energie. We doen positieve dingen met een goede motivatie om positieve energie te verzamelen. Het kost moeite om positieve energie te verzamelen. Dat kost doorgaans veel inspanning en komt je niet aanwaaien. Verdienste of positieve energie is net als geld. Dat komt de meesten van ons ook niet aanwaaien. Daar moeten we echt uren voor maken op ons werk. Het kost maandenlang om wat geld te sparen en in één avond kun je dat geld gemakkelijk uitgeven. Je nodigt wat mensen uit voor een leuk etentje in een van de sterrenrestaurants en je gaat een keer goed shoppen en dan is het geld al weer op. Dat geldt ook voor de positieve energie, het kost ons relatief veel moeite om met positieve daden, zoals werken voor goede doelen, het doen van meditatie enzovoort wat positieve energie te verzamelen. Die verdienste is heel gauw weer besteed, die is al heel gauw weer op. We doen een keer een retraite van een week of als we veel vakantie hebben misschien wel twee weken en de positieve energie die we in die twee weken hebben opgebouwd is, wanneer we onze zintuigen niet bewaken, heel snel weer uitbesteed. Die positieve energie draaien we er letterlijk weer heel snel door. De zintuigen bewaken wil niet zeggen: je afsluiten voor de buitenwereld. De zintuigen bewaken wil zeggen selectief zijn in waarvoor je open staat. Dat wil dus zeggen: kijken als je moet kijken; als het belangrijk is om te kijken, als het belangrijk is om iets te zien. Luisteren als je moet horen; als het belangrijk is om iets te horen, als je iets moet weten of begrijpen, luister dan goed. Met eten is het net zo; eet wat gezond is voor je, eet voldoende, maar eet niet teveel en eet geen dingen waar je bedwelmd van raakt. Slik geen dingen waar je domme dingen van gaat doen, eet geen dingen die slecht zijn voor je lichaam. Dus eigenlijk geldt overal die zelfde instructie, doe wat goed voor je is en wees selectief in. Wees daar heel kritisch in en zorg dat je weet wat goed voor je is. Trek daar vervolgens je conclusies uit.

Voor sommigen van jullie zal dat een compleet nieuwe levenshouding zijn. Een houding van je bewust worden waar we naar kijken, luisteren enzovoorts, en daar vervolgens selectief in te





worden. We zijn eigenlijk van huis uit gewend om met alles wat zich aandient mee te gaan. Als we iets moois zien, zijn we onmiddellijk afgeleid. Dan kijken we naar datgene wat zich aandient. Als we een leuk liedje horen op de radio, gaan we daarin helemaal mee en dan zijn we even vergeten waar we mee bezig waren. Dat geldt eigenlijk voor alles; we laten ons steeds weer afleiden, we laten ons steeds meenemen door wat er voorbij komt zetten. Deze houding van laat maar gebeuren, heeft vele nadelen voor een serieuze beoefening. Als je echt een serieuze beoefening wilt starten, dan moet je daar ook de nodige consequenties uit trekken en opletten wat zich in je geest afspeelt. Probeer om altijd consequent te zijn. Doe je dat niet, dan komen er toch tegengestelde neigingen, tegengestelde handelingen en overtredingen tegen hetgeen je eigenlijk beoogt. Als je eenmaal concentratiemeditaties gaat doen om gestilde concentratie te bereiken, dan wordt het nog veel belangrijker om alle afleidingen te stoppen. Dan zien we het belang van morele zelfdiscipline. Hierin zie je het verband tussen de drie hogere training terug. Als je steeds bent afgeleid, omdat je je eigen geest niet beheerst, dan kun je geen concentratie ontwikkelen. Als er geen concentratie is, dan kun je ook de wijsheid die zelfloosheid begrijpt niet realiseren. Je kunt wel studeren je kunt er wel begrip van ontwikkelen, maar je kunt er geen direct inzicht in krijgen. Een directe realisatie van zelfloosheid kan alleen ontstaan met gestilde concentratie die afhankelijk is van het stoppen van alle afleidingen door morele zelfdiscipline. Het trainen in morele zelfdiscipline begint met het bewaken van de zintuigen. Besluit dus dat je niet meer met alle winden mee zult waaien maar zelf zult bepalen wat je wilt zien, wat je wilt horen, waar je aandacht aan schenkt enzovoort.

Onderzoek je eigen bewustzijnsstroom, je mentale continuüm staat in de tekst, steeds opnieuw drie maal overdag en drie maal 's nachts. Nou 's nachts dat gaat natuurlijk niet lukken, want dan liggen we op één oor, maar we zouden toch in ieder geval moeten proberen om overdag regelmatig na te gaan waar we mee bezig zijn. Stel jezelf de vraag: wat leeft er in mijn geest? Gaat het nog wel goed? Ben ik nog bezig positief te denken of beginnen er al allerlei negatieve gedachten vorm te krijgen? Als dat zo is, dan kunnen we dat namelijk herstellen. Dan kunnen we dat rechtzetten voordat het uit de hand loopt en we alle controle verliezen. Dat is hier de boodschap: corrigeren zolang het nog kan. Hier kunnen we deze uitleg eigenlijk al stoppen, want de regels tot en met deze instructie bevatten de gehele boeddhistische praktijk. We hebben tot dusver gezien: de relatie met een gekwalificeerde leraar die je als onafscheidelijk één beschouwt met de Boeddha. Je verdiept je in een stukje Dharma-beoefening, zozeer dat je daaromtrent niet meer twijfelt. Dan wijdt je jezelf enthousiast aan de beoefening van dat stukje Dharma terwijl je slaapt, loomheid, luiheid helemaal opgeeft en je enthousiast en volhardend de beoefening doorzet. Onderwijl bewaak je de zintuiglijke ingangen en onderzoek je drie keer 's ochtends en drie keer 's avonds wat er leeft in je geest. Als je dit een tijdje volhoudt, zul je een enorme verbetering in je geest gewaar worden.

De zesde instructie gaat over de neiging die wij eigenlijk als mensen allemaal wel hebben dat we onszelf altijd prijzen voor wat er goed met ons gaat en anderen de schuld geven van alles wat er fout gaat in ons leven. Het is een menselijke neiging om als er iets verkeerd gaat altijd met de beschuldigende vinger naar iemand anders te wijzen en net te doen alsof alles wat wel goed gaat aan onszelf is te danken. We zien hier een instructie die daar precies tegenin gaat en die luidt verkondig je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen.





Verkondig je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen.

Dus in plaats van altijd maar wanneer er iets fout gaat de beschuldigende vinger naar iemand anders te wijzen is het goed om even stil te staan bij het feit dat als er al iets vervelends gebeurt dat het gevolg is van negatieve dingen die we zelf in het verleden hebben gedaan, dat we zelf verantwoordelijk zijn voor de vervelende dingen die gebeuren en dat de ander daar alleen maar een bijrol in speelt. Bovendien moeten we geen fouten zoeken in anderen maar beseffen dat het grootste probleem leeft in onze eigen geest. Op basis van de zelfkoesterende houding ontstaan er allerlei verkeerde beslissingen in ons leven, doen we verkeerde dingen enzovoort. De zelfkoesterende houding is te herleiden tot ons verkeerde zelfbeeld. We zouden er dus eigenlijk alles aan moeten doen om die grote fout, ons eigen verkeerde zelfbeeld, op te heffen, in de wetenschap dat dan alles beter wordt. Je ziet hier ook hoe het verkeerde zelfbeeld functioneert. We hebben de neiging om als er iets fout gaat, dat aan anderen te wijten. We zijn gewend de beschuldigende vinger naar iemand anders te wijzen en als het goed gaat net te doen alsof wij het zelf allemaal voor elkaar hebben gebracht. Dat is precies de functie van het verkeerde zelfbeeld; het idee dat we zelf zo goed zijn dat het niet aan ons kan liggen en als er iets fout gaat. Dat moet wel aan iemand anders liggen. Dat is wat dat verkeerde zelfbeeld doet. Het maakt onszelf zo concreet een 'zelf' en de ander zo concreet 'de ander', dat er een enorme kloof ontstaat tussen ons 'zelf' en 'de ander' waarbij die ander vaak als bedreigend wordt beschouwd en wij denken dat we de wijsheid in pacht hebben. Deze instructies gaan daar lijnrecht tegenin en zeggen: "pas op want het is een neiging die niet klopt!"

We hebben deze houding allemaal, dus je hoeft je er niet schuldig over te voelen, maar het klopt niet. Eigenlijk zijn deze instructies allemaal precies tegenovergesteld aan wat de meeste gewone mensen normaliter doen. We verkondigen onze eigen fouten niet maar proberen die doorgaans te verbergen en we zoeken juist wel fouten in anderen. Het is niet de bedoeling dat we onze fouten aan jan en alleman gaan verkondigen. Het gaat erom dat je voor je zelf toegeeft dat je fouten maakt en daarmee al eigenlijk dus niet meer zo beschuldigend naar de ander toe bent.

Deze instructies zijn extra interessant als je even de moeite neemt om te kijken hoe het doorgaans aan toe gaat. Doorgaans hebben we toch allemaal de neiging om te denken dat we het zelf allemaal best redelijk doen. We denken dat wij niet het kwaad in de wereld zijn en dat de problemen die overal gebeuren weinig of niets met ons te maken hebben. De ellende in de wereld is de schuld van anderen. Deze houding is een menselijke eigenschap, maar hier worden we uitgedaagd om te onderzoeken of die houding klopt. Bijvoorbeeld in het klooster. Ik heb veel ervaring met het kloosterleven, omdat ik in het klooster ben opgegroeid en in zo'n klooster leven op een redelijke kleine oppervlakte talrijke monniken, allemaal mannen bij elkaar. De gehele dag zie je die andere monniken overal om je heen. Dan is de verleiding groot om op hen te gaan letten, om hun tekortkomingen, zwakke puntjes, hun fouten te gaan zien. Als je daar een gewenning van maakt, door steeds maar op te letten wat de anderen verkeerd doen, dan wordt je daar doodongelukkig van. Dan kun je op een gegeven moment in zo'n klooster niet langer functioneren, dan moet je er uit. En daar schiet natuurlijk helmaal niemand wat mee op. De kloostermonniken schieten er niets mee op, je schiet er zelf niets mee op, het is gewoon twee keer misgeschoten.

Als je in plaats van te letten op de fouten van die andere monniken eens ging letten op je eigen zwakke kanten, op je eigen probleempjes, dan is er kans op verbetering. Dan zul je er ook in





slagen om zelf tot ontwikkeling te komen, zonder het leven van anderen te vergallen en dat is twee keer raak geschoten, dan heb je echt wat bereikt. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor de kloostergemeenschap, dat geldt voor elke persoonlijke relatie, zeker ook voor de persoonlijke band met een levenspartner. Ook daarin sta je iedere keer weer voor de uitdaging om op de foutjes te gaan letten of om daar gemakkelijk over heen te stappen en op de positieve dingen te letten. In het eerste geval, als je op de foutjes gaat letten, maak je van een mug een olifant en dat is het begin van het einde van de relatie, einde verhaal. In het tweede geval zal zo'n relatie een lang leven beschoren zijn. Dan is er bovendien ruimte voor verbetering. Je zou daar zelfs een soort fifty fifty verdeling in kunnen maken. Stel je hebt een probleem met iemand anders. Dan kun je het besef opwekken dat je zelf ook wel eens iets vervelends of iets verkeerd doet. Je hebt zelf ook nog een specifieke negatieve eigenschap, want je bent daar nog niet helemaal van bevrijd. Door zulke gedachten te denken, is er meteen al minder woede, irritatie. Dan is het ook veel gemakkelijker om op een constructieve, harmonieuze manier uit een problematische situatie te komen. Bovendien heb je al toegeven dat je zelf ook nog een beetje een kwalijke kant van jezelf onderkent en daarmee creëer je ruimte om daar eens aan te werken, om daar eens extra aandacht aan te besteden. Dit is de manier om boeddha te worden. De manier om boeddha te worden is niet door anderen het leven te vergallen, maar door je zwakke punten te kennen en die op te heffen door daaraan te werken. De volgende instructie luidt:

Verberg je eigen kwaliteiten en verkondig de goede eigenschappen van anderen.

Dat is precies tegenovergesteld aan wat de meeste mensen gewend zijn te doen. “Verberg je eigen kwaliteiten.” Dat veronderstelt dat je die kent, dus daar is al enig zelfinzicht voor nodig. Als je tot de conclusie komt dat je bepaalde kwaliteiten hebt, dan is het niet nodig om daarover hoog van de toren te blazen. Dan is het veel passender om daar niet te veel ophef over te maken en in plaats daarvan te praten over de goede eigenschappen van anderen.

Dit gaat over mentale, psychische processen, die veel mensen niet in de gaten hebben, maar die we zelf op gang houden. Je ziet bijvoorbeeld gebeuren dat mensen gaan letten op de fouten van Nederlanders, de irritante kanten van de Nederlandse maatschappij, de zuinigheid van Nederlanders, de gierigheid van Nederlanders, het gezeur over elkaar enzovoort. Als je maar blijft focussen op de vervelende kantjes van de Nederlander, als die al zou bestaan, dan kun je op een geven moment in Nederland niet meer blij zijn, en dan ga je emigreren. Dan verhuis je bijvoorbeeld naar Engeland, want dat is niet zo heel ver weg en we spreken al een aardig woordje Engels. Je komt in Engeland aan en dan zie je daar dat de Engelsen wel humor hebben, maar daar heb je het ook als snel mee gehad. Dan blijkt al snel dat je in Engeland ook niet echt wortel kunt schieten en niet kunt aarden, want je ziet zoveel tekortkomingen in de Engelsman. Dan emigreer je maar gelijk door naar Australië, want daar spreken ze gelukkig ook Engels en daar is de integratie dan iets gemakkelijker. Maar het zal niet lang duren voor je jezelf ook daar de haren uit je hoofd trekt en je opnieuw inschrijft voor emigratie. Zo kan dat natuurlijk eeuwig doorgaan en ben je nergens gelukkig. Waarom niet? Omdat je altijd overal let op de fouten van anderen.

We hebben het nog maar over mensen, maar je kunt ook heel andere criteria hebben dan de mensen en je bijvoorbeeld zorgen maken over de stijgende waterspiegel en het feit dat we hier toch redelijk ver onder de waterspiegel verblijven. Nadenken over de nadelen van leven onder de





waterspiegel zal ertoe leiden dat je gaat verhuizen naar ver boven de waterspiegel. Je huurt dan een hutje in bijvoorbeeld Ladakh, in Noord-India. Maar als je daar dan bent, wordt je geconfronteerd met de problemen van het leven van ver boven de waterspiegel.

En iedere keer zul je in deze voorbeelden niet in de gaten hebben dat de reden voor je onvrede niet de situatie is waarin je verkeert, maar de manier waarop je naar die situatie kijkt. Het is niet omdat je onder de zeespiegel woont dat je ongelukkig bent, nee omdat je er een probleem van maakt. Het is niet dat je ongelukkig bent omdat je hoog in de bergen woont, nee omdat je er een probleem van maakt. Het is niet zo dat je ongelukkig bent omdat je iedere dag geconfronteerd wordt met Nederlanders, nee, omdat je er een probleem van maakt. Dus het gaat erom hoe je met de situatie omgaat. Hoewel hier eigenlijk wordt gezegd “verkondig je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen”, gaat dit ongelooflijk ver. Het gaat eigenlijk over alles. Als je echt gaat letten op tekortkomingen van het van het klimaat van Nederland, dan heb je alweer een probleem. Dan heb je weer een reden om hier nooit meer gelukkig te zijn. Bovendien maak je er een gewoonte van om je te ergeren. Een beoefenaar begrijpt dat hij zelf verantwoordelijk is voor de subjectieve beleving en probeert daar vat op te krijgen.

“Verkondig de goede eigenschappen van anderen”, daarin zien we het prijzen van anderen om hun goede eigenschappen, om de goede dingen die ze goed doen, de goede werken eventueel die ze initiëren, op gang brengen. Er zijn in deze wereld heel veel mensen die echt grote goede werken op touw zetten. Prijs die mensen. Wat schiet je daar mee op? Daardoor komen die goede werken in de belangstelling te staan. Bovendien vinden mensen het in het algemeen heel prettig om te worden geprezen, zeker als ze iets goeds hebben gedaan. Het prijzen stimuleert die goede werken en het kweekt vrienden.

We zien hier instructies in termen van de Dharma, die wil dat de wezens gelukkig zijn. Je eigen bijdrage aan het geluk van jezelf en andere wezens is een belangrijk criterium. Als je mensen over hun tekortkomingen spreekt, dan worden ze daar ongelukkig van. Dat vinden ze niet prettig. Niemand vindt het prettig om kritiek te horen. Als je de mensen prijst, dan vinden mensen dat wel prettig, daar worden ze gelukkig van. Ook al is dat een wereldse soort geluk, toch is het de moeite waard. Prijs de mensen de hemel in, dan voelen ze zich de koning te rijk, heb je er een paar goede vrienden bij en dan is iedereen blij en gelukkig.

Je kunt ook kwetsende dingen zeggen, dan krijg je er vijanden bij. Bijvoorbeeld als iemand een kromme neus heeft, dan kun je hem daar wel op wijzen, maar dan is die persoon niet blij en dan heb je er een vijand bij, ook al had ie echt kromme neus. Ook al is het waar, dan nog is het niet goed om zulke dingen te zeggen. Veel beter is het dus om over positieve dingen te praten, over kwaliteiten bijvoorbeeld. De tekst gaat dan verder met een aantal soortgelijke instructies:

Geef (verlangen naar) gewin en dienstbaarheid aan jezelf op en verwerp trots en het verlangen naar roem altijd.

Sommige mensen zijn er altijd op uit om winst te maken of om te worden bediend. Dat werkt op de eerste plaats averechts en op de tweede plaats wordt je er ongelukkig van, omdat je in negen van de tien gevallen toch niet krijgt wat je graag wilt. Als je er niet op uit bent om jezelf te verrijken, maar om anderen te helpen, dan komt de rijkdom die je daarvoor nodig hebt vanzelf





wel. Dan krijg je vanwege de manier waarop je anderen helpt vanzelf meer mogelijkheden. Mensen zullen hun diensten aanbieden, zodat je je projecten kunt uitbreiden enzovoort. Dat lukt omdat je niet trots bent en er niet op uit bent om zelf belangrijk te worden gevonden. Wees niet trots, ook al zijn je projecten succesvol. In de Tibetaanse tekst staat “ke trak” eigenlijk had daar beter kunnen staan “keng trak” het betekent overigens allebei gewoon trots. Wat is er mis met trots? Mensen die trots zijn, hebben de neiging om niets nieuws meer te leren en zullen op die basis zelfs de kwaliteiten die ze al hebben snel verliezen. Dat is een heel bijzondere eigenschap van de verstoring emotie trots: het remt de groei en het zorgt er zelfs voor dat reeds verzamelde kwaliteiten degenereren.

Heb weinig verlangens, wees tevreden en betaal vriendschappelijke handelingen van anderen terug.

Heb weinig verlangens en wees tevreden met wat je al hebt. Dat is ook heel belangrijk als je geestelijk wilt ontwikkelen. Onze geest heeft namelijk de neiging om steeds meer te willen. We hebben eerst een klein beetje en dan willen we toch al heel snel meer, want luxe went snel en dan is er geen plafond aan de wensen die mensen kunnen hebben. Daarom wordt er tegen gewaarschuwd. Er wordt gezegd let op, want als je teveel wilt wordt je ongelukkig. Het is uiteraard niet verkeerd om comfortabel te leven als je het jezelf kunt permitteren, maar wees wel realistisch, het moet niet te veel moeite gaan kosten om op een bepaald niveau te blijven. Wees met wat minder tevreden als dat je veel minder moeite kost. Welk niveau je op een gegeven moment ook bereikt, afhankelijk van je karma en positieve energie, wees daar tevreden mee. Wees daar gelukkig mee. Iemand die echt tevreden is met wat hij of zij heeft, is een gelukkig mens. Dat lukt natuurlijk alleen als je daarbij je verlangens inperkt tot datgene wat je echt nodig hebt of in ieder geval belangrijk genoeg vindt om ervoor te werken. Mensen die een eindeloos lang verlanglijstje hebben, zijn nooit echt gelukkig.

Weinig verlangens hebben en tevreden zijn. Al zou je er niet in slagen verschillende beoefeningen te doen, geen studies en cursussen kunnen volgen, als je van deze instructie een levenswijze maakt, dan heb je een fantastische Dharma-beoefening. Daardoor wordt je gelukkig, onmiddellijk, al in dit leven. Voor degenen die de Dharma bewust willen beoefenen, is het nog belangrijker. Als je bijvoorbeeld concentratieoefeningen wilt doen, dan is de grootste hindernis de afleiding door onrust. Onrust wordt vrijwel altijd gevoed door verlangens. Er ontstaat een verlangen naar iets, je denkt aan chocolade, je denkt aan een nieuwe auto, je denkt aan dit of je denkt aan dat. Er komen verlangens in je geest op, die je concentratie verstoren. Dus zeker als je gestilde concentratie (*shamatha / zhi gnas*) wilt ontwikkelen is het belangrijk om weinig verlangens te hebben en tevreden te zijn en daar ook bewust voor te kiezen.

Weinig verlangens hebben en tevreden zijn schept meteen een bepaalde rust in je leven. Dan hoef je niet zoveel, dan hoef je ook niet van ‘s morgens vijf tot ‘s avonds negen keihard te werken om zoveel mogelijk geld binnen te hengelen. Dan hoef je niet zoveel, dan leef je minder in de stress, veel gelukkiger, veel rustiger en veel vrediger. Er zijn natuurlijk ook uitzonderingen. Er zijn mensen die in het verleden zoveel positieve energie hebben verzameld die ze in dit leven hebben meegebracht, dat ze hoeven maar te kijken en het goud stapelt zich op. Zulke mensen kunnen zich een hoge welvaartsstand veroorloven, zonder dat hen dat veel moeite kost. Fantastisch als





dat kan, meteen doen natuurlijk, maar wees tevreden. Zelfs onder de rijken zijn mensen die zichzelf ongelukkig maken, omdat ze nog iets niet bezitten. Volgens het boeddhisme is het welvaartsniveau dat wij in dit leven behalen grotendeels karmisch bepaald. Het is het gevolg van activiteiten in het verleden dat wij nu een beetje boven modaal zitten of misschien een heel stuk daarboven of misschien net daaronder. We worden in dit leven geboren met een heleboel karmische mentale indrukken in onze geest, die er verantwoordelijk voor zijn of onze inspanningen in dit leven een bepaald resultaat hebben of niet. Er zijn bijvoorbeeld mensen die keihard werken, maar iedere keer weer failliet gaan of die iedere keer weer wat opbouwen en het dan weer verliezen, door brand of andere rampen. Er zijn ook mensen die zich relatief niet zo hard hoeven in te spannen en die iedere onderneming die ze starten kunnen verzilveren, iedere onderneming wordt een succes. We verklaren dat uit de positieve energie, het karma waarmee we in dit leven zijn geboren.

(Vertaler: We hebben in het Nederlands ook zo'n gezegde als je voor een dubbeltje geboren bent, wordt je nooit een kwartje.)

In Nederland is het effect van karma minder zichtbaar, omdat de rijken door de belastingdienst worden afgeroomd en de armen door dezelfde belastingdienst worden geholpen. Hier in Nederland is een inkomensnivellering. Maar in een land zoals India of enig ander Derde Wereldland, is het eerste wat je opvalt dat er heel veel arme mensen zijn maar dat de rijke mensen ook ongelooflijk rijk zijn. Onfatsoenlijk rijk, zouden we in Nederland zeggen. Hoe komt dat dan? Wel, omdat de mensen echt helemaal gaan op hun eigen positieve energie of juist het ontbreken daarvan. Als je in India bent geweest, weet je dat er heel veel mensen zijn die van 's morgenvroeg tot 's avonds laat werken om zichzelf in leven te houden. Bijvoorbeeld door als schoenpoetser door de straten te trekken en de schoenen van iedereen die voorbij komt met een doek te bewerken. Het levert echter weinig op en ze komen ook nooit uit dat beroep, ze zullen de rest van hun leven een schoenpoetser blijven. Er zijn mensen die met een driewiel fiets, die leeg al niet vooruit te branden is, zware, dikke mensen met een bult bagage naar het station rijden voor de rest van hun leven, dat meestal niet zo heel lang duurt. Deze mensen werken hard, zonder dat ze er ooit echt bovenop komen, zonder dat ze bevrijd worden van de slavernij. Terwijl er andere mensen zijn die op een gegeven moment een idee krijgen, een initiatief ontplooiën dat onmiddellijk succes heeft, waarna ze nog meer ideeën en initiatieven kunnen ontplooiën, zodat ze al gauw een grote industriële organisatie uit de grond stampen, waarvan ze zelf de stralende leider zijn, die miljoenen of miljarden binnenbrengt. Dat verschil in succes in dit leven wordt uitgelegd in termen van verdienste uit een vorig leven. De kunst is om te leren inschatten waar ongeveer je grenzen liggen. Je hebt al het een en ander geprobeerd, je hebt ervaring met waar je goed en niet goed in bent, wat wel en wat niet gaat lukken. Ga daar realistisch mee om en denk niet dat je wel iets kunt forceren.

Dus heb weinig verlangens, wees tevreden en vervolgens: "betaal vriendschappelijke handelingen van anderen altijd terug." Als iemand iets voor je doet, wees daar dankbaar voor. Dankbaarheid is een belangrijke, fundamentele basishouding. Veel mensen vergeten heel snel, als ze door iemand anders geholpen zijn of iets te danken hebben aan iemand anders. De goedheid is ontvangen en zijn ondankbaar. Ook in persoonlijke relaties bijvoorbeeld zie je dat veel gebeuren. Mensen leven een aantal jaren met veel plezier samen, maar op een gegeven moment komt er een conflictje voorbij zetten en ineens zijn ze vergeten dat het jarenlang goed is gegaan. Ineens wordt dat conflict op de voorgrond gezet en is er aan beide kanten alleen nog ondankbaarheid voor al





die jaren dat het wel goed is gegaan. Hier staat het advies om dat te voorkomen en dankbaar te zijn voor datgene wat je hebt ontvangen. Probeer dat wat je hebt ontvangen uit hoofde van dankbaarheid terug te betalen, doe iets terug voor de goedheid die je ontvangt.

Het is echt een foutje van de westerse mensen. Ondankbaarheid is duidelijk zichtbaar in de westerse wereld, vooral ten opzichte van de eigen ouders bijvoorbeeld. Dat is iets wat in Azië niet bestaat. Daar worden de ouders vrijwel altijd op handen gedragen terwijl de maatschappij in het Westen in toenemende mate wordt gekenmerkt door een ongelooflijke ondankbaarheid in de richting van de ouders en eventuele andere familieleden aan wie we toch in ieder geval in de eerste periode van ons leven veel te danken hebben. We zien diezelfde ondankbaarheid later in terug in vriendschappelijke relaties. Mensen raken op een gegeven moment bevriend, maar er hoeft ook maar iets te gebeuren en de knuppel gaat door het hok. Er is ruzie en het komt niet meer goed. Dat is zo ontzettend jammer. Dat komt doordat we niet voldoende focussen op de goede dingen die we van elkaar ontvangen. Doen we dat wel dan ontstaat dankbaarheid. Wees je bewust van wat je krijgt, wees je bewust van wat je aan wie te danken hebt en wees daar dankbaar voor.

Ondankbaarheid kan extreme vormen aannemen. Er zijn situaties, altijd geweest ook trouwens hoor, van kinderen die hun eigen ouders ombrengen. Vooral in koninklijke families is dat soort situaties heel bekend. Als een kind dankbaar is naar de ouders toe, dan zal hij die ouders niet ombrengen. Ook niet als de ouders weigeren om, terwijl het eigenlijk tijd is, afstand van de troon te doen. Zelfs dan zal een koningszoon zijn vader of moeder niet om het leven brengen. Maar het geldt ook in de gewone gezinssituaties. Het gebeurt al te veel dat kinderen zich blijven focussen op iets vervelends dat een van de ouders heeft gedaan, of iets vervelends dat een van de ouders misschien zelfs alleen maar heeft gezegd en van die mug een enorme olifant maken. Zo beginnen familieruzies die nooit meer goed komen. Familieruzies en dergelijke zijn meestal te herleiden tot dingen die zich hebben voorgedaan in een later stadium in het leven van de kinderen. Het is logisch dat we ons de eerste fase van ons leven niet heel duidelijk herinneren, maar toch is het belangrijk daar bij stil te staan. Om toch dankbaarheid te blijven voelen voor de eigen ouders, is het verstandig om af en toe eens naar documentaires te kijken waar je ziet hoe een kind wordt geboren. Het moment waarop de baby feitelijk is geboren, wordt alle pijn vergeten en wordt het kindje gekoesterd door de moeder als een klein juweeltje. Al heeft ze nog zo veel geleden terwijl ze dat kind op de wereld zette, het kind wordt onmiddellijk gewassen en op de borst van de moeder gelegd en zij omhelst het, koestert het, alsof ze zojuist een wensvervullend juweel heeft ontvangen. Hoe wensvervullend dat juweeltje is, moet nog blijken, maar als je naar die documentaires kijkt, begrijp je hoeveel een moeder voor haar kind in dat stadium over heeft. Het kind zou op dat moment als er niks gedaan was al zijn overleden. Het wordt vanaf het eerste moment dat het buiten de baarmoeder is in leven gehouden dankzij en door de moeder. Daar komt nog bij dat mensenkinderen ongelooflijk onhandig zijn en ongelooflijk traag in het leren. Als je ziet hoe lang een baby hulpeloos als een wormpje blijft liggen, zonder dat ie zich kan uitdrukken, zonder dat ie zelf zijn eigen beentjes kan grijpen, zonder dat ie wat dan ook kan, totaal overgeleverd aan de goedheid van de moeder. Die moet enorm zijn, anders is het kindje geen lang leven beschoren. In de dierenwereld zie je dat de meeste kalfjes en dergelijke, twee uur nadat ze ter wereld zijn geploft al op hun eigen benen staan en dapper mee drentelen. Mensenkinderen zijn ongelooflijk traag in de eerste fase van hun leven.





Als je wil mediteren op het opwekken van mededogen en de verlichtingsgeest waarbij de rol van de moeder steeds als voorbeeld wordt genomen, dan heb je veel aan deze documentaires. We leren in het boeddhisme om toch vooral die eerste periode van ons leven niet helemaal te vergeten maar te beseffen hoeveel goedheid we hebben ontvangen. In die zin is dankbaarheid nu nog steeds op zijn plaats. Dat geldt zeker voor de ouders, maar ook voor al die anderen aan wie we in de loop van dit leven en misschien ook in vorige levens veel te danken hebben. Dankbaarheid is op zijn plaats en daar waar mogelijk een vergoeding van de goedheid die we hebben ontvangen. We kunnen proberen iets voor hen terug te doen. Mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest. Liefde en mededogen zijn ontzettend belangrijk, want alle wezens willen gelukkig zijn en willen niet lijden.

Liefde is de wens dat anderen geluk hebben en de oorzaken van geluk. Dus liefde is altijd een onbaatzuchtige wens waarbij de ander op de voorgrond staat. De wens is: mag die persoon gelukkig zijn. Dus niet: mag ik gelukkig worden, of mag ik mijzelf via die persoon verrijken, nee, mag die andere persoon gelukkig zijn. Daar alles aan willen doen, daar alles aan willen bijdragen, is pure liefde, is zuivere liefde. Mededogen is de wens mag de ander vrij zijn van problemen en de oorzaken van problemen. Mogen alle problemen van de ander onmiddellijk hier en nu stoppen. Dus weer geen enkel eigenbelang, maar de zuivere wens: mogen de problemen van die ander stoppen. Liefde en mededogen zijn universele waarden hoewel ze hier wel heel erg scherp worden geformuleerd als de onbaatzuchtige wens dat de ander gelukkig is en de onbaatzuchtige wens dat de ander vrij is van problemen. Uniek in het boeddhisme is dat we liefde en mededogen opwekken voor alle wezens. We hebben dat vrijdagavond in de inleiding al te kennen gegeven, in het boeddhisme zijn alle wezens belangrijk. Alle wezens die zich bewust zijn, alles wat bewustzijn heeft, dat noemen we alle voelende wezens, zijn belangrijk. Alle voelende wezens willen gelukkig zijn en geen problemen ervaren. Daarom wekken we in het boeddhisme de wens op: mogen alle wezens gelukkig zijn en mogen alle wezens vrij zijn van problemen. Vanwege de omvang van het object wordt dit grote liefde en groot mededogen. Groot omdat het alle wezens omvat. Waarom maken we ons druk over de situatie van alle andere wezens? Omdat we in het kader van reïncarnatie geloven dat al die wezens, hoewel we ze momenteel niet als zodanig herkennen, in vorige levens al eens onze vader, moeder, geliefde, broertjes, zusjes enzovoort zijn geweest. Kortom we hebben met alle voelende wezens, alle mensen, dieren enzovoorts van deze planeet, al talloze keren een relatie gehad waarin we heel veel van hen hebben mogen ontvangen. Daarom wensen wij op onze beurt hen nu het allerbeste toe.

Er zijn over dit idee dat alle wezens in andere levens onze vader, moeder en geliefde zijn geweest verschillende voorbeelden. Zo wordt er in de teksten altijd een voorbeeld genoemd van een gezinnetje dat leeft aan de kant van een meertje van de visvangst. De moeder is overleden en is inmiddels herboren als een hond en woont in haar oude huis. De vader is overleden en omdat hij zo veel vis ving, is hij door zijn karma herboren als vis in dezelfde vijver. De man des huizes is ook weer visser. Hij heeft een vis gevangen, die het gezin opeet. De vijand van het gezin is inmiddels herboren als baby in datzelfde gezinnetje. Het gezin bestaat nu uit een man, een vrouw en een baby en een hond en ze eten een vis. De moeder van het gezinnetje koestert de baby aan haar borst als het grootste geschenk van de hemel, maar weet niet dat hij in zijn vorige leven hun vijand was. Onderwijl eet ze de vis, waarvan ze niet weet dat die vis in zijn vorige leven haar





vader was. Ze schopte de hond, niet wetende dat die in zijn vorige leven haar moeder was. Zo spelen zich in dit cyclisch bestaan de meest wonderlijke situaties af.

Dit is een verhaal met een moraal. Als je erover nadenkt, en dat is de bedoeling van dit soort verhalen, dan gaat het leven. We hierin ook de boodschap dat het leven niet is afgelopen wanneer mensen sterven. Het bewustzijn maakt zich los van het lichaam en vindt ergens anders een nieuw lichaam. Dat is niet perse in hetzelfde land. Dat wil niet zeggen dat als je in Nederland overlijdt, weer in Nederland wordt geboren. Misschien wordt je wel een Tibetaan. We zien ook dat de bevolking in specifieke landen niet stabiel is. Toen ik hier kwam in 1992 waren er nog geen vijftien miljoen mensen in Nederland, nu zijn er al dik zestien miljoen mensen. Dus zelfs op een klein stukje van deze planeet is de bevolking gegroeid met meer dan een miljoen in vijftien jaar. Misschien zijn jullie in je vorige leven wel in Tibet geboren. Het is heel goed mogelijk dat je om die reden affiniteit voelt met het Tibetaans boeddhisme. Het zou ook kunnen dat ik eerder in Nederland heb geleefd, maar dan is dat lang geleden, anders had ik toch iets sneller Nederlands geleerd. Dit is een interessante gedachte. Waar komen mensen terecht als ze overlijden?

We hebben allemaal liefde en mededogen in onze geest, maar die liefde en mededogen in onze geest die zijn nog niet zuiver, die zijn nog gemengd met persoonlijke belangen, met gehechtheid bijvoorbeeld. Daarom houden we heel veel van degenen die we graag mogen of op wie we bijvoorbeeld verliefd zijn. Daarom hebben we mededogen voor diegenen van wie we houden. We hebben mededogen voor dat ene huisdier dat we in huis hebben gehaald, maar niet voor alle mensen en dieren die onze planeet bevolken. De kunst is onze liefde en mededogen zuiver te maken, zodat het niet meer om onszelf gaat, maar echt om de ander, en tegelijkertijd onze liefde en mededogen uit te breiden tot ze alle wezens omvatten.

Ik heb dit voorbeeld al vaker gegeven. Liefde en mededogen van ons gewone mensen is gekleurd en onzuiver. De meeste mensen worden op een gegeven moment in hun leven stapelverliefd op iemand anders. Dat is voor een groot gedeelte fysieke aantrekkingskracht, chemie noemen we dat tegenwoordig. Op basis van die fysieke aantrekkingskracht is er veel liefde en veel mededogen. Als je verliefd bent, wens je je geliefde al het goede toe. Niets is te gek, alles moet kunnen. Je wenst in ieder geval dat die persoon voor altijd gelukkig is en vrij van problemen. Als die ander op wie je verliefd bent ziek wordt of een ongeluk krijgt, doe je 's nachts geen oog meer dicht. Dan heb je slapeloze nachten. Want je helemaal 100% betrokken bij de situatie van degene waarop je verliefd bent. Er is dan een intense liefde en een intens mededogen, maar beide zijn sterk gemengd met gehechtheid. Dat kan ook niet anders, want de relatie is ontstaan op basis van gehechtheid, op basis van fysieke aantrekkingskracht, op basis van chemie. Daar is niets mis mee, zolang in de relatie iets verandert. Het gebrek aan zuivere liefde moet worden aangezuiverd nu het nog kan. De verliefdheid zal er langzaam uitslijten en moet tijdig worden vervangen door echte, onbaatzuchtige liefde met de wens: mag die ander altijd gelukkig zijn, ik zal altijd proberen om de ander echt gelukkig te maken. Deze rationele liefde moet in de plaats komen van de chemie, want die chemie is op een gegeven moment voorbij. Als de eerste rimpels zich aandienen, de wallen onder de ogen zichtbaar worden, de huid begint te rimpelen, de haren wit kleuren en alle tanden door kronen worden vervangen, verdwijnt de verliefdheid, dan is het object van verliefdheid weg. Dat kan het einde van de relatie betekenen. Dat zie je ook veel gebeuren. Mensen ruilen hun partner in voor iemand anders die tien of twintig jaar jonger is. Maar dat is niet nodig indien de verliefdheid tijdig wordt vervangen door echte liefde. Daarom





staat ook in deze tekst:

Mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest.

Mediteren op liefde en mediteren op mededogen betekent dat we proberen om de liefde rationeel te onderbouwen, zodat het niet meer een oppervlakkige aantrekking is, maar een liefde die is gestoeld op de overtuiging dat alle wezens graag gelukkig willen zijn. Ook je partner wil gelukkig zijn, net zoals je zelf gelukkig wilt zijn. Zo denkende wordt de liefde veel stabiel. Zoals je zelf geen problemen wilt, zo wil ook je partner geen problemen en zo willen alle andere wezens geen problemen. Als je een bijdrage kunt leveren aan het oplossen van problemen van anderen, dan is dat fantastisch. Zo krijg je een veel stabielere liefde en mededogen. Liefde en mededogen wekken we in eerste instantie op voor degenen van wie we al houden. Maar het is beperkt om alleen maar te houden van degenen die je als je eigen familie beschouwt: mijn vader, mijn moeder, mijn kinderen, mijn vriendin. Die partijdigheid is te herleiden tot het verkeerde zelfbeeld. Omdat we ons 'zelf' waarnemen als een concrete, onafhankelijke entiteit, gaan we andere personen als bezit beschouwen: mijn vriend, mijn vriendin enzovoort. Maar niemand kan persoonlijk bezit zijn en daarom is het goed om te beseffen dat die ander in feite net is als alle andere wezens, in de zin dat hij of zij alleen maar gelukkig wil zijn. Alle wezens bewegen zich op deze planeet in een zoektocht naar geluk en om problemen te vermijden. Als we het initiatief nemen om anderen gelukkig te maken en hun problemen op te lossen, dan groeien we over onze partijdigheid heen, en gaat het niet langer alleen om ons eigen gezin of onze eigen straat of onze eigen familie. Dan gaat het om alle wezens. Alle wezens willen gelukkig zijn en wij gaan hen daarbij helpen. Alle wezens willen geen problemen, wij gaan die problemen zoveel mogelijk helpen voorkomen.

Nu zijn er voorlopig nog heel veel mensen en andere wezens, die niet gelukkig zijn maar wel graag gelukkig worden. Er zijn nog heel veel personen, heel veel individuen, die allerlei soorten lijden ondergaan. Dus er is nog veel werk aan de winkel. Daarom staat in verschillende teksten, zoals in de *Offerande aan de Spirituele Leraren* dat de wezens zelfs niet geringste lijden willen ervaren. Ze willen zelfs in onze dromen geen problemen ervaren en zijn nooit tevreden met het geluk dat ze al hebben. Ze willen altijd nog gelukkiger zijn. Aan ons dan de taak om via meditaties op liefde, mededogen en de verlichtingsgeest, ervoor te zorgen dat alle wezens echt geluk worden.

Dit is een enorme verschuiving in ons denken. We worden ons bewust van het feit dat er ontzettend veel wezens bestaan. Naast ongeveer 6 miljard mensen, zijn er ongelooflijke aantallen dieren. Daarnaast kennen we de geestenwereld en de godenwereld en al die wezens willen allemaal gelukkig zijn. Wij nemen ons voor dat we ons gaan inzetten voor het geluk van al die ontelbare wezens. Zoals we onze eigen problemen proberen op te lossen, gaan we nu ook werken aan het oplossen van alle problemen van de wereld. Om dat te kunnen doen moeten we kwaliteiten ontwikkelen die we nu niet hebben. Het is duidelijk dat we nu in de praktijk zelfs niet een enkel wezen echt kunnen helpen, laat staan dat we alle wezens kunnen helpen om gelukkig te worden. Maar dat is geen reden om het bijltje erbij neer te gooien. In tegendeel, het is de reden om te streven naar boeddhaschap, in de overtuiging dat je als boeddha wel echt een bijdrage kunt leveren aan het geluk van alle wezens en aan het opheffen van het lijden. Deze motivatie noemen





we de verlichtingsgeest, de motivatie een verlicht wezen te willen worden om alle wezens gelukkig te kunnen maken en hen te bevrijden van hun lijden. Daarom adviseert de tekst: “mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest.”

Is er iemand die iets wil vragen?

Student:

Je moet niet opletten wat andere mensen verkeerd doen. Ik vind dat lastig. Op mijn werk zijn we bezig om een aantal dingen te veranderen en andere mensen willen dingen anders dan ik ze doe. Hoe bewaar ik het evenwicht om goed te blijven kijken naar wat er anders moet zonder te vervallen de houding van het komt niet goed, dus laat maar zitten...?

Geshela:

Ik denk dat er een eenvoudige oplossing is. Ik heb deze vraag al een keer gehoord. Maria stelde die vraag en ik heb er toen echt wat van geleerd. Ik denk dat je de oplossing niet moeilijk is. Het gaat je er niet om fouten te zoeken in de andere personen. Het gaat je erom tekortkomingen of fouten te zoeken in de werksituatie. Personen maken daar deel van uit, maar fouten in de werksituatie zijn geen persoonlijke fouten. De collega's doen misschien iets op een verkeerde manier, maar daarom zijn ze zelf niet verkeerd. Dat is toch een subtiel verschil. Als iemand verkeerd is, dan kun je daar niets mee, maar als iemand iets verkeerd doet, dan kan ie het op een andere manier leren doen, zodat het wel goed gaat. Dan krijg je een stukje verbetering, zonder dat je iemand hoeft te ontslaan.

Deze instructies zijn basisinstructies voor beoefening. Het is goed om de training te beginnen in de rust van je eigen woning. Je hoeft niet te denken aan fouten of tekortkomingen van anderen. Je kunt natuurlijk wel denken aan een manier waarop iemand anders iets beter kan doen. Je kunt ook inschatten dat een bepaalde werkzaamheid niet effectief gebeurt of misschien vervelend is voor een andere partij en dus beter op een andere manier gedaan kan worden. Dat sluit elkaar niet uit.

Om een ander voorbeeld te geven dat misschien dan nog gemakkelijker een vergelijking trekt. In het klooster leven veel mannen bij elkaar op een klein grondgebied. Er is altijd een disciplinemeester. Die disciplinemeester heeft als speciale taak, meestal drie jaar lang zelfs, om te letten op de fouten van anderen en om corrigerend op te treden als hij ziet dat het nodig is.

De disciplineleider gaat geen fouten zoeken in anderen, maar als ie iets ziet wat verkeerd gaat, dan treedt hij corrigerend op. Hij doet dat niet in het idee dat degene die hij corrigeert een slechte monnik is, maar dat hij een monnik is, die iets verkeerd doet. Als hij het voortaan goed doet, is hij weer een goede monnik.

Student:

Ik heb een vraag over de mala (kralensnoer). Eigenlijk heb je toch geen mala nodig, je kunt toch op je vingers tellen? Waarom loopt men met een mala? Is het een traditie?

Geshela:

Het kralensnoer wordt gebruikt om te tellen, meestal om mantra's te tellen in het kader van een bepaalde beoefening. Je zou ook op een andere manier mantra's kunnen tellen, maar de reden waarom we vaak zo'n kralensnoer bij ons hebben, zelfs als we buiten lopen of ergens naar toe gaan, is dat het een soort geheugensteuntje is of een herinnering aan het feit dat we gemakkelijk





onnodig praten, terwijl we met een beetje moeite dat onnodig praten zouden kunnen vervangen door het reciteren van mantra's. Dat levert dan weer positieve energie op. Ik weet niet of het jullie misschien is opgevallen, maar als ik tussendoor even niets zeg, zit ik ook vaak even mantra's op te zeggen. Je kunt dat goed doen zonder kralensnoer. Dus het kralensnoer is een soort herinnering: hé ik kan ook mantra's zeggen in plaats van te kletsen.

Student:

Van wat voor soort materialen kan het gemaakt zijn.

Geshela:

Er zijn allerlei substanties waar zo'n kralensnoer van gemaakt kan worden. Er zijn kralensnoeren van zaadjes van de bodhiboom. Die worden als heel speciaal gezien. Meestal hebben de kloosters huisregels, heel veel huisregels. In die huisregels wordt ook bepaald wat de monniken aan persoonlijk bezit mogen hebben en waar een kralensnoer van gemaakt mag zijn. In ons klooster bijvoorbeeld is alleen maar toegestaan dat de monniken een houten kralensnoer hebben, om te voorkomen dat ze kralensnoeren aanschaffen die van kristal zijn gemaakt of zelfs van parels of van parelmoer, kostbare substanties en daarmee dan eigenlijk weer een gehechtheid ontwikkelen of jaloezie veroorzaken voor armere monniken die zich zo'n duur kralensnoer niet kunnen permitteren.

Er zijn in elk land verschillende opvattingen over wat kostbaar is. In Tibet waren koralen en turkooizen dure edelstenen, terwijl die hier niet echt duur zijn. Maar in Tibet wat het heel bijzonder om een kralensnoer te hebben van koralen of van turkooizen. De monniken mochten dat niet hebben, het was iets voor de rijken, de happy few. Dat is heel algemeen een richtlijn in termen van duur en niet duur, een bron van gehechtheid en niet een bron van gehechtheid. Daarnaast worden in de beoefening van tantra vier activiteiten onderscheiden: pacificeren, vermeerderen, onder je macht brengen en met toorn vernietigen. De vier activiteiten relateren aan specifieke substanties voor de kralensnoeren die gebruikt worden om de mantra's te reciteren. Voor de activiteit van pacificeren kan het kralensnoer gemaakt zijn van parelmoer of van zoals Avalokiteshvara heeft, de boeddha van mededogen, van kristal. Er zijn vele soorten kristal. Voor de activiteit van vermeerderen is het goed om een kralensnoer te hebben in de kleur goudgeel, dan kun je denken aan gouden kraaltjes of aan vergulde kraaltjes of aan een steen die zelf een gele kleur heeft. Voor het onder je macht brengen wordt, omdat dat gepaard gaat met de kleur rood, aan een kralensnoer van koraal gedacht. Je zou natuurlijk aan robijnen kunnen denken, maar dat kun je betalen. Voor de toornige optredens is er een kralensnoer dat van mensenbot is gemaakt, het liefst van stukjes mensenschedel. Daarnaast in het algemeen wordt gezegd alle activiteiten in termen van tantra worden volbracht met een kralensnoer van bodhizaadjes, dus zaadjes van de bodhiboom. Die zijn dan ook zeer gewild.

In de verschillende ordes van het Tibetaans boeddhisme bestaan verschillende opvattingen over wat goed materiaal is voor het kralensnoer. In de Gelukpa, onze orde, de orde van de geelkappen zoals dat vroeger veel werd genoemd omdat de monniken gele mutsen dragen bij specifieke rituelen, wordt veel waarde gehecht aan het hout dat afkomstig is van de bomen van de Manjushri-berg in Noordoost China. Dat is een bedevaartsplek met grote tempels die wordt geassocieerd met de boeddha van wijsheid Manjushri. Die berg heten de vijf pieken Manjushri-berg. Het hout van een boom die daar groeit vertoont zes verschillende tekeningen. Als je daar





een kraal van maakt, dan zie je een zesdeling in het hout die in verband wordt gebracht met de mantra van de boeddha van wijsheid AH RA PA TSA NA DHIH. In de Gelukpa is de voornaamste meditatie-boeddha Manjushri, die zich manifesteerde in de gedaante van Lama Tsong Khapa en in die gedaante de Gelukpa-orde heeft opgericht. Dat is de associatie die wordt gemaakt met dit hout. Om te voorkomen dat je op een gegeven moment een hele batterij kralensnoeren bezit, zullen de meeste boeddhisten kiezen voor een kralensnoer van bodhizaadjes, omdat dat overal voor kan worden gebruikt.

Omdat er een spirituele functie aan het kralensnoer wordt toegekend, nemen we het niet mee naar smerige plekken. In Nederland zijn de toiletten niet smerig meer, maar toch is het beter om je kralensnoer niet mee in het toilet te nemen. Als je op een gegeven moment retraits hebt gedaan met een kralensnoer, dien je het in je meditatiekamer te laten en overal mee naartoe te nemen. Als je dan toch een handkralensnoer wilt hebben voor onderweg, neem je er twee. Eén die is opgeladen in je retraits, die je thuis laat en eentje die je overal mee naar toe neemt.

Student:

Mijn moeder was ernstig ziek in het ziekenhuis, ze had een verwarde geest. Het personeel had een vraag over reanimeren. Ik wil graag weten wat Geshela hier op zou antwoorden.

Geshela:

Als zij een hartritmestoornis zou krijgen en zou worden gereanimeerd, dan zou ze weer leven of niet? Een paar jaar of zo. Dat is inderdaad een dilemma met oudere mensen want hoe gaat het verder als ze wordt gereanimeerd. Er is vaak blijvende schade na een reanimatie, vooral als er te laat is gereanimeerd en de hersenen enige tijd zonder zuurstof zijn geweest. De vraag is altijd: is er kans op herstel? Als er kans is op herstel dan zullen we in het boeddhisme altijd voor het leven kiezen en wel ingrijpen. Als de kans groot is op blijvende schade dan gaan we niet eindeloos lang proberen om iemand in leven te houden. Iemand heeft ook het recht om te sterven. Dus als een arts of verplegend personeel een dermate moeilijke vraag aan u stelt, dan moet u eigenlijk meer informatie vragen aan de behandelend geneesheer. U kunt vragen wat de verwachtingen zijn. Wat is procentueel gezien de kans dat zij weer volledig herstelt en wat is de kans dat ze er als een plantje uitkomt en nooit meer herstelt. Op basis van die informatie is het gemakkelijker om een plan te trekken, dan wanneer u niet weet wat de artsen voorzien.

Het is een dilemma omdat je aan de ene kant probeert om iemand in leven te houden en de zieke aan de andere kant het recht heeft om te sterven.

Hoe bepaal je of de tijd van beter worden voorbij is en de tijd van sterven is aangebroken.

Eigenlijk moet de patiënt, in deze uw moeder, dat zelf vaststellen. Als zij dat niet doet of niet kan doen, komt men bij u en dan zult u die beslissing voor haar moeten nemen. Dat is een moeilijke beslissing, maar in overleg met de arts moet dat toch wel kunnen. Als u in een situatie komt, waarbij sprake is van iemand die een stevige spirituele beoefening heeft, dan is het beter om de persoon als hij of zij eenmaal begint te sterven, in alle rust te laten sterven. Dan dient die persoon niet meer te worden aangeraakt, al helemaal niet met reanimatie. Dat is dan helemaal uit den boze. Iemand die meditatieve ervaring heeft, moet rustig kunnen sterven, zonder dat het lichaam steeds weer een oplawaai krijgt.





Lezing zondagochtend (transcript Susanne Francissen)

We hebben gisteren als laatste regel van advies gezien: “Mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest”. Vanaf “Verkondig je eigen fouten en zoek geen fouten in anderen” tot en met “mediteer op liefde en mededogen en stabiliseer de verlichtingsgeest,” was het zesde hoofdstukje/onderwerp in het commentaar op deze tekst. Dan het zevende hoofdstukje begint met het advies:

Geef de tien schadelijke activiteiten op en stabiliseer voortdurend je vertrouwen.

We hebben het al eerder gehad over morele zelfdiscipline of als je wilt, ‘basis ethiek’. Morele zelfdiscipline wordt in het boeddhisme uitgewerkt in een drietal verschillende soorten zelfdiscipline:

- het waken tegen fout gedrag door het houden van geloften
- het werken voor het welzijn van andere wezens
- het verzamelen van heilzame activiteiten (goede werken) enzovoorts. Hier wordt met name bedoeld op het waken tegen foutief gedrag. Voor dit doel zijn er verschillende soorten geloften die men in het boeddhisme vrijwillig op zichzelf kan nemen, zoals de geloften voor de individuele bevrijding. Deze variëren van de lekenbelofte tot en met de verschillende kloostergeloften. Daarnaast kennen we de bodhisattva-gelofte en de tantrische geloften. Dus er zijn meerdere hulpmiddelen voor de training in zelfdiscipline. Op het laagste niveau wordt boeddhisten geadviseerd om toch in ieder geval de tien schadelijke activiteiten zoveel mogelijk op te geven.

We hebben in de tekst tot zover gezien dat we worden geadviseerd om een persoonlijk band aan te knopen met een betrouwbare leraar; verzoeken te richten tot hem als onafscheidelijk één met je favoriete meditatie-boeddha voor succes met de beoefening. Na het verzamelen van de correcte informatie waarmee we alle twijfel opgeven, doen we de beoefeningen met enthousiaste volharding, terwijl we onze zintuigen bewaken met herinnering, oplettendheid en bedachtzaamheid en iedere keer letten op wat er in onze geest omgaat. Als we een beoefening doen, is er een aantal dingen die we voortaan beter niet meer kunnen doen, maar dienen op te geven en een aantal dingen die we voortaan beter wel kunnen doen, dingen die goed zijn om te ondernemen. Dus het boeddhisme presenteert twee sporen: een aantal schadelijke activiteiten opgeven, en een aantal heilzame activiteiten ondernemen. Wat we moeten opgeven, is dat wat slecht voor ons is. Laten we dit eens met onze lichamelijke situatie vergelijken. Op een gegeven moment ben je door ervaring wijs geworden en weet je wat goed voor je is en wat niet goed is voor je lichaam. Omdat je graag gezond wilt zijn en gezond wilt blijven, hou je dan rekening met die kennis omtrent wat goed voor je is en wat niet goed voor je is. Dus als je bepaalde soorten voedsel en medicijnen niet kunt verdragen, dan geef je die op, dat wil zeggen die voorkom je zoveel mogelijk. Als je ontdekt dat bepaalde andere soorten voedsel en drank en bepaalde andere medicijnen heilzaam voor je werken, dan ga je die gebruiken, omdat je weet dat je daar beter van wordt. Hetzelfde geldt ook voor onze geest. Er is een aantal dingen die wij met het oog op onze geestelijke gezondheid beter niet kunnen doen en er is een aantal dingen die juist heel goed zijn voor onze geestelijke gezondheid.





Wat slecht is voor je geestelijke gezondheid, zijn de schadelijke activiteiten. En waarom? Omdat die schadelijke activiteiten van nature schadelijk zijn. Het zijn universele schadelijke activiteiten, zoals we zullen zien. Het heeft weinig te maken met een oordeel van normen en waarden. Het heeft te maken met het feit dat er door schadelijke activiteiten, schadelijke energie ontstaat in je geest. Die blijft in de vorm van indrukken aanwezig in je geest en die indrukken zullen in een later stadium een vervelende, een pijnlijke ervaring produceren. Dat is dus een zeer ongezonde situatie. Hoe ontstaan die negatieve indrukken in je geest? Door de tien schadelijke activiteiten! Dat is in de eerste plaats het afbreken van leven, dat wat we gewoonlijk ‘doden’ noemen. Het doden is een universeel schadelijke activiteit. Als je het leven van iemand anders afbreekt, of het nou een mens is of een dier of wat dan ook, dan ontstaat daardoor een indruk in je geest met een negatieve lading.

Nu zijn we natuurlijk wel realistisch genoeg om de verschillende wezens in verschillende categorieën te zien en te zeggen dat het veel ernstiger is een mens te doden omdat een mens veel meer mogelijkheden voor zijn geestelijke ontwikkeling heeft dan een dier. Daarom wordt in de training van het opgeven van doden in eerste instantie geadviseerd op te houden met het doden van mensen. Als dat eenmaal een realiteit is geworden, wordt er verder gekeken en gezegd, “het is ook beter geen dieren te doden.” Vervolgens kunnen we proberen het doden van dieren tot een minimum te beperken. We kunnen besluiten op een gegeven moment zelfs geen insecten meer te doden. Waarom is dat een belangrijk besluit? Alle wezens inclusief de insecten hecht aan het leven. Ook voor kleine diertjes is het leven hun kostbaarste bezit. Als wij hen dat kostbaarste bezit afnemen, ontstaat daardoor een negatieve karmische indruk in onze geest, die in een later stadium een vervelende ervaring zal produceren. Als er veel van dat soort negatieve indrukken zijn verzameld, kunnen we daardoor een lagere wedergeboorte krijgen. Zelfs als we toch een hogere wedergeboorte krijgen, zullen we te kampen hebben met ziekte, we zullen moeite hebben om gezond te blijven. We bijvoorbeeld vatbaar zijn voor bepaalde ziekten. We minder lang leven, dan we hadden kunnen leven en dat is allemaal een gevolg (overeenkomstig de oorzaak) van het afbreken van leven.

Ik heb in de inleiding al aangegeven dat het boeddhisme veel respect heeft voor het leven in het algemeen. Daaruit vloeit de beoefening van geweldloosheid voort die is gebaseerd op liefde en mededogen voor alle wezens, en niet alleen voor de eigen soortgenoten. Respect voor het leven is belangrijk omdat elk levend wezen het eigen leven als het meest kostbare bezit beschouwt. Of dat wezen zich daar helemaal van bewust is of niet, elk wezen hecht aan het eigen leven. Je kunt dat ook zien. Als je iemand dreigt met: “Je geld of je leven?” dan kiezen de mensen ervoor hun geld in te leveren en hun leven te sparen. Ook als iemand een buitengewoon bijzondere en dure auto heeft, zal hij toch meer waarde hechten aan zijn leven, dan aan dat bijzondere bezit. Dat geeft aan dat het leven echt het kostbaarste bezit is. Op zich zijn dit eenvoudige gedachten, maar daarom zijn ze ook zo effectief.

De eerste van de tien schadelijke activiteiten die we opgeven is het doden. Het is beter om het doden compleet op te geven. We zien dat ook in andere religies. Het doden is een universeel kwaad, waartegen wordt gewaarschuwd. In bijvoorbeeld het Hindoeïsme is het doden van dieren ook taboe. Er zijn zelfs groeperingen van Hindoes, zoals de Jains, die met een mondkapje rondlopen om geen insect in te ademen en met een bezempje voor zich uit de stoep schoonvegen





om niet op een beestje te hoeven trappen. Dat is een extreme beoefening van het opgeven van doden. In de islam en in het christendom zien we dat men geloofd dat de dieren zijn geschapen ten behoeve van de mensheid en om die reden door de mensen als slaaf of als voedsel mogen worden gebruikt.

De tweede schadelijke activiteit die we moeten opgeven, is het nemen wat niet vrijelijk is gegeven. Dat is een beetje uitvoerig gesteld voor wat wij doorgaans ‘stelen’ noemen. Het stelen is verkeerd, het is schadelijk. Als mensen zich hebben ingespannen om met veel arbeid een bepaald bezit op te bouwen en iemand anders die geen zin heeft om te werken neemt dat bezit mee, dan is dat een onrechtmatige gedachte en als daaraan uitvoering wordt gegeven, is dat een onrechtvaardige daad.

De derde fysieke schadelijke activiteit is seksueel wangedrag. Dat is voor de leken vooral het plegen van overspel; het hebben van seksuele ervaringen met iemand anders dan de eigen seksuele partner of met iemand anders die zelf al een partner had. Jullie weten misschien uit eigen ervaring of uit verhalen van vrienden en bekenden, hoeveel ellende het plegen van overspel geeft. Als de vaste partner er op een gegeven moment achter komt, zal die zich diep gekwetst voelen en dan kunnen er vervelende situaties door ontstaan.

Er zijn vier verbale schadelijke activiteiten die we dienen op te geven. Op de eerste plaats het moedwillig misleiden van mensen, door middel van het vertellen van leugens. Als tweede het tweedracht zaaien: mensen die goed met elkaar op kunnen schieten zo bewerken, dat ze op een gegeven moment niet meer goed met elkaar kunnen opschieten of zelfs ruzie krijgen. Of mensen die al ruzie hadden over en weer zo bewerken dat ze nog meer ruzie krijgen. De derde is kwetsende taal gebruiken. Dat kunnen grove woorden zijn, zoals scheldwoorden, maar dat hoeft niet. Men kan ook in mooie bewoordingen iemand diep kwetsen, vooral als bepaalde afwijkende uiterlijke kenmerken worden beschreven. We hadden het gisteren terzijde al over iemand met een kromme neus. Als je die persoon ‘kromneus’ gaat noemen, is dat niet zo grof, maar wel kwetsend. De vierde schadelijke verbale activiteit is zinloos kletsen. Dat is kletsen zonder dat het enig doel dient. Praten om te praten, praten om gehoord te worden, praten uit verveling en dergelijke. Het wordt vrijwel altijd gemotiveerd door een versturende emotie. Dus door gehechtheid of irritatie enzovoort. Het schadelijke zit hem erin dat er veel tijd en energie mee verloren gaat, die beter gebruikt hadden kunnen worden.

Er zijn drie mentale schadelijke activiteiten. We gaan ze niet uitgebreid uitleggen, want dan zouden we een heel weekend nodig hebben. We benoemen ze hier in de context van deze korte tekst. De drie zijn: hebzucht, kwaadwillendheid en vasthouden aan verkeerde zienswijzen. Hebzucht is het doen groeien van het verlangen om iets te bezitten dat je nog niet bezit, en daar eigenaar van te worden, en het niet tegengaan van die zucht naar meer bezit. Kwaadwillendheid is de wens dat er met iemand anders, aan wie we een hekel hebben, iets vervelends mag gebeuren. Bijvoorbeeld dat hij zijn portemonnee verliest, of zijn auto wordt gestolen of wat dan ook. Zoiets wensen noemen we kwaadwillendheid. Het vasthouden aan verkeerde zienswijzen behelst vooral die zienswijzen die iets wat wel bestaat ontkennen. Bijvoorbeeld de zienswijze dat er geen verlichte wezens bestaan. Of dat de Boeddha





niet bestaat, er geen verlichting mogelijk is, en het geen zin heeft om je geest tot ontwikkeling te brengen. Dit soort verkeerde zienswijzen, zijn opvattingen waarmee we dingen die bestaan ontkennen.

Deze tien schadelijke activiteiten hebben met elkaar gemeen dat ze schadelijke indrukken achterlaten in de geest. Als die indrukken heel krachtig worden, dan kunnen ze je in een lagere wedergeboorte werpen. Zelfs als je ondanks de aanwezige negatieve indrukken, toch in een hogere wedergeboorte belandt, dan zullen ze zich doen gelden in overeenkomstige ervaringen. Bijvoorbeeld als je hebt gedood, zul je worden gedood of moeite hebben in leven te blijven. Als je veel hebt gestolen, zul je gemakkelijk je portemonnee kwijt raken, of steeds ontslagen worden en dat soort ellende. Er zijn altijd alleen maar vervelende ervaringen te verwachten van de schadelijke activiteiten.

Geef de tien schadelijke activiteiten zoveel mogelijk op. Dat wil zeggen: neem er stelling tegen. Zeg: “Ik wil dat niet meer, ik zal niet meer doden, stelen, liegen, enzovoorts, en stabiliseer voortdurend je vertrouwen. Dat verwijst voornamelijk naar je relatie met je spirituele leraar. Zorg ervoor dat de band met je spirituele leraren steeds beter wordt door steeds meer vertrouwen in hen op te wekken.

Overwin woede en trots en toon een nederige houding.

Overwin woede en trots, het zijn beide versturende emoties die negatieve energie teweeg brengen. De destructieve energie van woede is duidelijk voelbaar. Die kennen we allemaal. Als je boos bent, voelt dat helemaal niet goed. Bij trots is dat negatieve wat minder tastbaar, maar trots heeft de eigenschap dat het verlamd werkt op je ontwikkeling. Je ontwikkeling stagneert zozeer dat je zelfs eerder verworven kwaliteiten kunt verliezen.

Daarom wordt geadviseerd om altijd een nederige houding te tonen. Dat wil zeggen niet opschepperig te zijn, jezelf niet steeds op de voorgrond te willen plaatsen, maar jezelf op de achtergrond te houden. Er is een gezegde met betrekking tot trots. Wij zeggen in het Nederlands: “hoge bomen vangen veel wind.” In het Tibetaans zeggen we: “als je hoog in een boom klimt, kun je laag vallen.” Dit gezegde kunnen we als volgt zien. Als je de publiciteit opzoekt om jezelf te presenteren als een soort ster, als iemand die bijzonder is, zul je alleen al om die reden dat je jezelf loopt te promoten, ervaren dat je juist wordt weggecijferd. Je zult dan in de toekomst helemaal geen aandacht meer krijgen. Uiteindelijk beland je ergens onderaan de maatschappelijke ladder. Is dat niet in dit leven, dan toch wel in een volgend leven. Een tegenovergestelde houding heeft het tegenovergestelde effect. Als je jezelf weggecijfert en jezelf niet promoot en in de schijnwerpers zet, heeft dat uiteindelijk tot gevolg dat je juist in alle schijnwerpers komt te staan.

Geef het verkeerde levensonderhoud op en voorzie in je levensonderhoud in overeenstemming met de Dharma.

Voorzie in je levensonderhoud op een constructieve manier. Dat wil zeggen op een manier die niet schadelijk is voor andere wezens. In de teksten worden vijf verschillende vormen van op een verkeerde manier in je levensonderhoud voorzien beschreven. Die hebben vooral betrekking op de kloostersituatie, waar men leeft van donaties. Ook leken die in hun eigen levensonderhoud





moeten voorzien, wordt geadviseerd een beroep te zoeken dat niet schadelijk is voor anderen, maar dat een constructieve bijdrage levert aan het welzijn van zoveel mogelijk andere wezens. Dus dan kom je al gauw in de zorgsector en in het onderwijs terecht. En zelfs als je de handel opzoekt, dan zul je toch een handel zoeken waardoor geen slachtoffers vallen. Dus een handel in dingen die niet schadelijk zijn, noch voor de mensen die ze maken, noch voor de mensen voor wie ze zijn bedoeld.

Geef gehechtheid aan materiële bezittingen op en sier jezelf met de juwelen van de arya's.

“Geef gehechtheid aan materiële bezittingen op.” Dat moeten we niet in het extreme doortrekken. Je hebt bepaalde bezittingen nodig om als mens goed te kunnen leven, dat is gewoon een feit. Sommige mensen willen meer bezitten dan ze gemakkelijk kunnen verkrijgen. Dat is een domme zaak. We moeten dus goed kijken welk welvaartsniveau bij ons past en niet meer willen dan dat. Willen we wel een grote villa met een zwembad, terwijl we dat niet kunnen betalen, dan zijn we vanaf dat moment ongelukkig. We zullen dan misschien zelfs domme dingen doen om aan het nodige geld te komen. Daarom wordt hier gezegd: “geef gehechtheid aan materiële bezittingen op.” Vooral aan die overdreven verlangens waar je toch niets aan hebt en die je ertoe zouden kunnen overhalen om schadelijke dingen te doen en daarmee je waardevolle mensenleven te verpesten.

Jullie werken doorgaans allemaal. De Nederlanders zijn een nijver volkje. We werken in feite welbeschouwd om geld te verdienen, hoewel we wel eens vergeten dat het daarom gaat. We werken om de dingen te kunnen kopen die we nodig hebben. Omdat we echt bepaalde dingen nodig hebben, zijn we bereid daarvoor moeite te doen. Maar sommige mensen zijn zo onder de indruk als ze ontdekken wat ze met geld allemaal kunnen doen, dat ze verslaafd raken aan het geld en een slaaf worden van hun werk om steeds meer geld te kunnen verdienen. Dat zijn vaak ontevreden mensen, die ongelukkig zijn en eigenlijk zijn vergeten waarom ze werken. Namelijk omdat ze gelukkig willen zijn en daarvoor bepaalde dingen nodig hebben. Die dingen kosten nu eenmaal geld. Laat je dus niet meeslepen door het genot van de luxe van veel geld. Geld is eigenlijk als een mooie bloem. Je kunt hem plukken en je kunt bloemen blijven plukken, maar wat moet je op een gegeven moment als je kamer al helemaal vol staat met bloemen. Geen geld is een probleem, maar veel geld is een nog veel groter probleem. Je moet dat geld immers bewaken. Zodra de mensen weten dat je veel geld hebt, komen er kapers op de kust. Die kunnen zich in allerlei vermommingen aandienen. Heel eenvoudig gezegd: “als je rijk bent, komen de dieven. Als je arm bent komen ze niet.”

Je ziet dat ook dat extreem rijke mensen – in Nederland zie je die niet veel, omdat ze allemaal worden afgeroomd – constant het gevaar lopen dat zichzelf of hun kinderen worden ontvoerd. Die mensen leven constant onder de druk van het geld.

Het is eigenlijk wel een grappige en kenmerkende situatie voor ons cyclische bestaan, want als je iets niet hebt, is het vervelend, en als je iets wel hebt, brengt het ook weer problemen met zich mee. Daarom wordt gezegd: Het bevredigen van verlangen naar materie is als het drinken van zout water. Hoe meer je ervan drinkt, hoe meer dorst je krijgt. Het is ook als krabben aan een wond die bezig is te genezen en jeukt. Als je hard krabt, is de korst eraf en ligt de wond weer open.

Zo is er een aantal gedachten in het boeddhisme met behulp waarvan je jezelf – want je moet het





altijd zelf doen – kunt overhalen om toch iets minder te hechten aan materiële bezittingen in de wetenschap dat het bevredigen ervan is als het drinken van zout water. Het is nooit genoeg, je wilt er altijd meer van. Zorg er ook voor dat je wensen in ieder geval realistisch blijven, anders wordt je daar alleen al doodongelukkig van.

In plaats van de gewone materiële sierraden, van goud, diamanten, saffieren, robijnen, en andere edelstenen, wordt ons geadviseerd om oog te ontwikkelen voor de juwelen van de arya's. Dus spirituele kwaliteiten in plaats van dure stenen.

Geef alle vertier op en leef in afzondering.

We zien hier een instructie voor degenen die serieus willen mediteren. Dan is het nodig dat je je min of meer terugtrekt uit het gewone leven in die zin dat je in ieder geval de overbodige activiteiten stopt, zodat er extra tijd en energie vrijkomt voor je beoefening. Dat is moeilijk, want er zijn altijd leuke dingen om te doen en er gebeurt zoveel in de wereld er is nog zoveel te zien. Er prachtige theatervoorstellingen. Er zijn prachtige ijsshows. Er is elke keer weer een nieuwe film. Er komt geen einde aan de leuke dingen die je zou kunnen doen. Maar als je echt serieus wilt gaan beoefenen, is het goed om alle dingen je zou kunnen doen nog eens op een rijtje te zetten en te bekijken wat er minder kan. Dan komt er tijd vrij voor wat intensiever Dharma-beoefening. Als je die keus niet maakt, zul je nooit tijd vinden voor je beoefening. Daaronder valt natuurlijk ook wat in de volgende regel staat:

Geef al het zinloos kletsen op en bewaak voortdurend je woorden.

“Geef al het zinloos kletsen op.” Je kunt de hele dag druk zijn met triviale activiteiten en dan hier weer een beetje kletsen en dan daar weer op bezoek gaan en dan daar weer een feestje en dan ‘s avonds nog even langs dit café en dan weer naar die bioscoop enzovoort. Zo kan je hele leven snel voorbij gaan zonder dat je iets bereikt. Het advies is hier toch wel om eens sterk te snijden in die activiteiten, die welbeschouwd niet veel opleveren. Je hoeft daarvoor niet een monnik te zijn in een klooster. In het oude India waren veel succesvolle yogi's die geen monnik waren, maar toch veel beoefeningen deden, omdat ze heel kritisch waren in hun activiteiten en daarin selectief waren. Dat zie je bijvoorbeeld bij de grote vertaler Marpa. Marpa had een gezin met een aantal zonen en was een grootgrondbezitter. Hij kon toch goed mediteren en heeft veel bereikt, omdat hij de triviale activiteiten beperkte.

We zien hier een combinatie van materieel bezit, waarmee je bezig kunt blijven. Er is nog zoveel wat we zouden kunnen bezitten en zoveel wat we zouden kunnen wensen en activiteiten, nou er zijn nog zoveel leuke dingen nog om te doen. Er worden iedere keer ook weer zoveel leuke dingen voor ons bedacht. Dus die twee: de materiële bezittingen en de leuke dingen kunnen op een gegeven moment je leven zozeer beheersen, dat je geen beoefeningen meer doet en dus ook geen ontwikkeling doormaakt met het oog op het volgende leven. Als je in die conditie komt te overlijden – en wie komt er niet te overlijden – terwijl je alleen maar hebt geleefd voor vertier en materieel bezit, heb je niet de nodige positieve energie voor je volgende leven. Dat zou ontzettend jammer zijn. Snij daarom in het vertier, wees tevreden met wat minder materieel bezit en kijk hoe je tijd kunt vrijmaken voor een serieuze beoefening, zodat je voldoende spirituele bagage hebt voor de reis na dit leven.





We kunnen niet in afzondering leven als we in de maatschappij actief zijn, maar we kunnen misschien wel af en toe, bijvoorbeeld elke ochtend een half uurtje, vrij maken voor meditatie. Zo kun je een stukje mentale afzondering realiseren, door je even terug te trekken uit de dagelijkse besommeringen. In die zin kunnen we ons zelfs midden in de stad in afzondering terugtrekken. Deze instructies zijn belangrijk als je al zover bent, dat je hebt besloten dat je je geest tot ontwikkeling wilt brengen. In dit leven en verder in volgende levens, in de richting bevrijding en boeddhaschap. Als je dat echt wilt, als je echt in de loop van je komende levens bevrijding of boeddhaschap wilt bereiken, zul je daarin moeten investeren. Dan moet je, al is het elke dag maar even, tijd vrij maken om daaraan te werken. Er zijn op het boeddhistische pad veel mogelijkheden. Het einddoel is de staat van boeddhaschap, maar voordat de staat van verlichting van het boeddhaschap wordt bereikt, bereikt men bevrijding van het gebrekkige, cyclische bestaan. Nog voordat bevrijding wordt bereikt, is het belangrijk dat we een goede wedergeboorte verkrijgen. De meeste boeddhisten streven naar bevrijding en/of boeddhaschap, maar om zover te komen moet men eerst streven naar een goede wedergeboorte. Daartoe is het belangrijk om te trainen in morele zelfdiscipline door de tien schadelijke activiteiten zoveel mogelijk te voorkomen en daarmee andere wezens niet te schaden in de breedste zin van het woord. Als je positief bezig bent in plaats van negatief, dan komt er vanzelf een goede wedergeboorte uit voort. In die goede wedergeboorte kun je verdergaan met je geestelijke ontwikkeling. Misschien wil je dat leven wel in afzondering gaan wonen om snel bevrijding en boeddhaschap te bereiken. Of misschien denk je dan weer dat afzondering niet echt gezellig is. Dan kun je opnieuw streven naar een goede wedergeboorte. In die nieuwe wedergeboorte kun je weer oorzaken creëren voor bevrijding en boeddhaschap. Het moeilijke van dit boeddhistische pad is dat je zelf een planning moet maken. Zolang je niet echt van plan bent om in dit leven heel ver te komen, hoef je ook niet in afzondering te leven.

Deze tekst is oorspronkelijk bedoeld voor mensen die wel al in dit leven zover mogelijk willen komen in de richting van het boeddhaschap. Daar moet je wel het een en ander voor doen. Daarom staan hier veel adviezen. In afzondering kun je heel gericht mediteren en proberen de wijsheid van zelfloosheid te realiseren. Ieder kan voor zichzelf vaststellen wat ideaal is. Daarbij is het verstandig realistisch te zijn. Het is hoe dan ook belangrijk, zelfs op het beginnersniveau van motivatie, om oorzaken te verzamelen voor een goede wedergeboorte. Het is belangrijk dat we weer een mensenkindje worden bij goede ouders in een vrij land. Waar we ook rekening mee dienen te houden is een principe dat jullie allemaal kennen van school. Als je op een tien mikt, haal je waarschijnlijk een acht en als je op een zeven mikt, wordt het waarschijnlijk een zesje. Vanuit dit perspectief is het niet verkeerd om je doelen wat hoger te stellen. In de praktijk word je geconfronteerd met de moeilijkheid om die doelen te halen. Je zult soms je doelen wat lager moeten bijstellen.

Wij hebben nu het waardevolle mensen leven met vrijheden en rijkdommen. We zijn als mens geboren toch? Met heel veel vrijheden. Maar dit mensen leven blijft niet. Dat is het grootste probleem. We worden af en toe ziek, maar vaak worden we ook weer beter. Maar op een gegeven moment gaan we dood en dan moeten we helemaal opnieuw beginnen. We moeten opnieuw worden geboren en wie weet waar we terecht komen? Hoewel de wetenschap de evolutie van de soort benadrukt, waarbij individuele wezens, eerst in het water, daarna op het land, geleidelijk aan rechtop zijn gaan lopen, laat het boeddhisme zich niet uit over de evolutie van soorten, maar wijst op de evolutie van individuen. Een individu kan zowel ontwikkelen als degenereren. Een





individueel is als mens rechtop gaan lopen, maar een individu kan in een volgend leven weer kruipen als een dier. Dus wij zijn als mens, als individu. rechtop gaan lopen, maar wie weet wat er in een volgend leven gebeurt?

Het is interessant om te onderzoeken wat er gebeurt als we opnieuw als mens worden geboren. Wat zijn de oorzaken van een menselijke wedergeboorte. De oorzaken en gevolgen worden in het boeddhisme beschreven als het causaliteitsprincipe, de wet van oorzaak en gevolg. Gevolgen zijn altijd overeenkomstig hun oorzaken. Als je een bepaalde soort bloembol in de grond stopt, krijg je er precies die bloem uit die hoort bij die bloembol. Plant je een hyacint, dan krijg je een hyacint. Als je een narcissenbol plant, krijg je daaruit een narcis. Als je een zaadje van een citroen in de grond stopt, krijg je een boompje waar citroentjes aan groeien. Je krijgt niet iets geheel anders. Je krijgt niet iets dat afwijkt van de oorzaak. Het gevolg komt altijd overeen met de oorzaak. Dat is een natuurwet. Dat is niet iets waar je in hoeft te geloven, wil het gebeuren, want het gebeurt altijd en overal.

De mensen op deze planeet hebben allemaal twee ogen, twee oren enzovoort. Ze lijken allemaal heel erg op elkaar. Het is wonderbaarlijk hoe al die mensen op elkaar lijken. Aan de andere kant zijn hun ervaringen buitengewoon uiteenlopend. Er zijn mensen die in rijke welvarende landen leven en mensen die letterlijk creperen in de droge hitte van Afrika. Dat maakt het extra spannend om eens na te denken over de plaats waar je terecht zou kunnen komen. Waar en wanneer en bij wie en onder welke omstandigheden? Daar komt nogal wat bij kijken. Dit zijn reële gedachten voor de beginnersmotivatie, als je gaat voor een goede wedergeboorte. Als je streeft naar het boeddhaschap, dan zul je zoveel mogelijk tijd en energie moeten vrijmaken en je daartoe terugtrekken in afzondering. Vroeger dacht ik altijd dat het boeddha worden te moeilijk zou zijn. Ook een arhat worden door blijvende bevrijding te bereiken klinkt wel heel moeilijk. Dan denk je als ik maar een goede wedergeboorte krijg en niet in een sloppenwijk hoef te wonen, vind ik het wel best. Dat dacht ik altijd. Daar ben ik toen eens over na gaan denken. Als ik opnieuw als mens word geboren, en niet arm hoef op te groeien, moet ik toch negen maanden doorbrengen in de buik van een moeder. Vanaf het moment waarop ik in mijn nieuwe leven ben geboren, ben ik alles vergeten wat ik in mijn vorige leven had geleerd en kan ik als baby helemaal niets meer. Nu ben ik een geshe, ik heb vele jaren lang filosofie gestudeerd, debatten gevoerd, mijn examens gehaald, en veel ervaring opgedaan met het geven van Dharma-onderricht. Maar als nieuwe baby in een volgend leven ben ik dat allemaal kwijt. Twee jaar lang lig ik op mijn rug, kan helemaal niets, kan mijzelf niet eens omdraaien. Ik kan alleen maar huilen als ik iets wil zeggen, en ik hoop dan dat mijn moeder mij begrijpt. Natuurlijk hoop ik dat ik een lieve moeder tref, die mij veel aandacht geeft, want zelf kan ik die aandacht niet ergens anders gaan zoeken. Ik lig immers in mijn eigen smerigheid te wachten tot ik weer wordt verschoond. Als ik dan eindelijk heb leren kruipen en later op mijn wankele beentjes sta, moet ik weer van vooraf aan alles leren. Ik moet weer naar school om te leren lezen en schrijven. Ik moet weer leren omgaan met vriendjes en vriendinnetjes. Op school moet je weer je best doen om bepaalde diploma's te behalen, want de diploma's die je in dit leven had, wat voor een cijfers ze ook hadden, zijn in dat leven niet meer geldig. Al dat gedoe van middelbare school, puberteit en dat gezeur met vriendjes en vriendinnetjes, ik word er doodmoe van als ik eraan denk. En dan heb ik het nog over een geboorte op een ideaal plekje met ideale ouders, waar je naar school kunt gaan en waar je vriendjes en vriendinnetjes hebt. Veel kinderen komen slechter terecht. Ze worden geboren in droge gebieden waar hongersnood heerst. Kijk maar naar de beelden van derde wereld landen. Ze





worden geboren onder een extreem regiem, waar ze niet in vrijheid kunnen opgroeien. Het kan heel erg mislopen in dat volgende mensenleven en dan hebben we het voor het gemak maar niet over het lijden door ziekte en ouderdom.

Afhankelijk van je doelstellingen zul je tot op zekere hoogte wat vertier moeten opgeven en je af en toe in afzondering moeten terugtrekken, al is het maar dat half uurtje s' ochtends in je eigen woning in meditatie. "Bewaak voortdurend je woorden." We hebben al gezegd dat zinloos kletsen een schadelijke verbale activiteit is. Je kunt het blijven doen, want er komt nooit een eind aan. Bovendien dient het geen enkel doel. Er kan veel tijd en energie mee verloren gaan. Zowel je eigen tijd en energie, als de tijd van de personen die al je gezwam moeten aanhoren.

Wanneer je je spirituele leraar of abt ziet, bied hem vol eerbied je diensten aan.

Train jezelf om zowel personen die expert zijn op Dharma gebied, als voelende wezens die nog beginners zijn, als je leraren te beschouwen. Dat eerste is waarschijnlijk niet moeilijk. Als je je spirituele leraar ontmoet, of als hij binnenkomt, dan sta je beleefd op. Het is belangrijk dat je respect toont aan de leraren. Om dat respect zichtbaar te maken staan we op als de leraar binnenkomt. Dat deden we vroeger hier in Nederland op school ook nog. Als de leraar binnenkwam, dan stonden de leerlingen op. Waar is de tijd gebleven?

Vervolgens kun je de leraar je diensten aanbieden. Als je bijvoorbeeld je leraar met een grote koffer ziet sjouwen, dan help je hem daarmee. Wees altijd alert om te zien of je iets voor je leraar kunt doen. Het is goed om niet alleen hooggeplaatste leraren zoals getrainde bodhisattva's te helpen, maar ook personen die net zijn begonnen. Probeer hen te beschouwen als personen van wie je iets kunt leren. Het idee dat je van elke mens wel iets kunt leren, is een positieve houding. Mensen zijn zo verschillend; iedereen weet of kan wel iets waar je iets aan hebt. Maar deze instructie heeft vooral betrekking op personen die ook op het spirituele pad actief zijn en bewust hun geest tot ontwikkeling proberen te brengen. Je kunt altijd iets van leren, of ze nu gevorderd zijn of nog niet gevorderd.

Train jezelf om zowel personen die experts zijn op Dharma-gebied als voelende wezens die nog beginners zijn, als je leraren te beschouwen.

Daarnaast komen we veel gewone mensen tegen; in de buurt, op het werk, in de familie. Overal kom je mensen tegen. Hoe gaan we met die mensen om?

Wanneer je gewone voelende wezens ziet, wek de onderscheiding op om hen als je vader, moeder en kinderen te zien.

Het advies vanuit de Dharma is om al die gewone voelende wezens te zien als je vader, je moeder of je eigen kinderen. Dat wil zeggen als je een oudere man ziet, beschouw hem als je vader. Probeer respect op te wekken voor die oudere man, al was het maar omdat hij meer levenservaring heeft. Een oudere vrouw kun je als je moeder beschouwen. Jongere mensen als je kinderen. Het is soms moeilijk om contact te hebben met kinderen, maar al die moeilijkheden vallen weg als je hen als je eigen kinderen beschouwt. Dat is een bepaalde houding die je jezelf kunt aanleren om het contact met andere mensen positiever te maken. Het elfde hoofdstukje begint met:





Geef misleidende vrienden op en wijd je toe aan een spirituele vriend.

De term die in het Tibetaans wordt gebruikt voor misleidende vrienden, is eigenlijk ‘slechte vrienden’. Slechte vrienden zijn die welke je van je beoefening af brengen. Stel dat je bent begonnen met elke ochtend een half uurtje te mediteren en die vrienden of vriendinnen zijn er verantwoordelijk voor dat je dat half uurtje meditatie ‘s ochtends niet meer doet. Dan ben je onder invloed van slechte vrienden, die je beter kunt ontlopen. Dit zijn adviezen die Atisha gaf aan zijn voornaamste spirituele leerling Dromtönpa. Dromtönpa vroeg: “wat bedoelt u precies met slechte vrienden?” en: “Wat is precies een spirituele leraar en hoe moet je je aan zo’n spirituele vriend of leraar toewijden?” Dat wil natuurlijk niet zeggen dat Dromtönpa de antwoorden op deze vragen niet wist. Hij wist nauwkeurig wat slechte vrienden zijn en hoe hij zich aan een spirituele leraar diende toe te wijden, Hij vroeg dit om antwoorden uit te lokken van Atisha, die nog lange tijd bruikbaar zouden zijn voor andere mensen. Atisha antwoordde: “Slechte vrienden zijn die personen die als slagers het leven van je pad naar bevrijding afbreken.” Zoals slagers het leven van de geiten en de schapen afbreken, zo breken slechte vrienden het leven af van je pad naar bevrijding. Dat doen ze door je over te halen om triviale dingen te doen. In het boeddhisme worden slechte vrienden regelmatig genoemd. Ze verschijnen niet met horens of hun hoofd en bokkenpootjes. Het zijn vaak je beste vrienden en vriendinnen die je ertoe overhalen om je beoefeningen niet meer te doen. Ze kunnen dingen zeggen in de trant van: “Het mediteren heeft geen zin” en: “De boeddhistische filosofie is allemaal lariekoek, je kunt veel leukere, gezelligere dingen doen. Ga nou mee naar de kroeg, dan maken we er een leuke avond van. We zakken eens flink door!” Op dat moment wordt die vriend of vriendin een slechte vriend, zeker al hij in zijn opzet slaagt. Als je immuun bent voor zijn argumenten, is er niets aan de hand. Dit dilemma wordt duidelijker als je twee categorieën vrienden onderscheidt: ‘echte vrienden’ en ‘misleidende/slechte vrienden’. Echte vrienden zijn spirituele vrienden. Slechte vrienden zijn misleidende vrienden, die je van je beoefening afhalen, met wat voor argumenten of aantrekkelijke alternatieven dan ook. Spirituele vrienden steunen en stimuleren je in je beoefening. Zij kunnen zich vinden in het idee dat je vrij kunt worden van het gebrekkige, cyclische bestaan. Dat je een einde kunt maken aan het lijden door ziekte en ouderdom. Dat je een staat bereikt van bevrijding, waarin je altijd gelukkig bent. Zij zullen je stimuleren om elke ochtend je meditatie te doen. Deze mensen zijn in zekere zin spirituele leraren. Ze hebben niet iets belerends, ze gaan je niet iets vertellen wat je nog niet wist, maar ze stimuleren je wel om door te gaan. Dan:

Geef gevoelens van woede en onbehagen op en wees blij waar je ook bent.

Ik kan me voorstellen dat je op een gegeven moment ergens zou wonen in een land of een streek waar de mensen heel erg anti boeddhisme zijn. Gelukkig is dat in Nederland niet het geval, maar het is denkbaar. Dan kun je overwegen naar een plaats waar minder antipathie is in de richting van boeddhistische beoefeningen. Vooral als het echt agressief gedrag begint te worden naar boeddhistische beoefenaars toe, zoals in Tibet is gebeurd, dan kan het verstandig zijn te verhuizen.

Is er iemand die iets wil vragen?





Student:

Kunt u uitleggen wat er opnieuw wordt geboren in relatie tot de theorie van zelfloosheid?

Geshela:

Naast het concrete, onafhankelijke ‘zelf’ dat in de theorie van zelfloosheid wordt ontkend, is er de relatief functionerende persoon. Wij zijn een persoon. Een deel van onze persoon reïncarneert, gaat door naar een volgend leven. Wat is dat deel, dat is de kern van de vraag.

Er zijn verschillende opvattingen over wat er precies doorgaat naar het volgende leven. De Boeddha heeft ontkend dat er een concrete, permanente en onafhankelijke ziel zou zijn. Waarom? Omdat er dan een vaste, constante entiteit zou zijn, die nooit zou kunnen veranderen. Iets wat permanent is, is statisch, het kan niet veranderen. Dan zou het niet mogelijk zijn om een Boeddha te worden. De Boeddha bestrijdt dat er een concrete solide kern is die niet kan veranderen. Daarvoor in de plaats poneert hij de theorie van zelfloosheid. Er zijn verschillende theorieën over wat het ‘zelf’ is dat doorgaat naar een volgen leven, die door verschillende filosofische scholen worden geponeerd. Er is een soort voortzetting van ons als persoon naar het volgende leven en die voortzetting is in ieder geval een mentale voortzetting, dat wil zeggen een deel van ons bewustzijn. Van de zes soorten bewustzijn; visueel bewustzijn, auditief bewustzijn enzovoorts tot en met mentaal bewustzijn, gaat alleen een deel van het mentale bewustzijn door naar het volgende leven. Het denken houdt op als we sterven, maar er gaat een subtiel mentaal bewustzijnstroompje door naar het volgende leven. Het is precies die voortzetting van een bewustzijnsstroompje, die we als de persoon kunnen identificeren. Dat is wat opnieuw incarneert en het is tevens de drager van de karmische indrukken. De karmische indrukken gaan mee naar een volgend leven en veroorzaken ervaringen in dat leven. Dit is de meest toegankelijke opvatting binnen de boeddhistische leer, die ondermeer wordt verkondigd wordt door de Svatantrika Madhyamika school.

Nog een trapje hoger op de boeddhistische filosofische ladder wordt het heel moeilijk en abstract. Misschien moeten we dat maar niet doen. Dat heeft weinig zin als niet eerst de algemene denkbeelden beheerst, dus dat gaan we niet doen. We houden voorlopig vast aan een deel van het mentale bewustzijn en noemen dat: het aller-subtielste mentale bewustzijn. Dat is geen concrete, onafhankelijke entiteit omdat het een opeenvolging is van bewustzijnsmomenten. Zoals ook nu ons bewustzijn een opeenvolging is van momenten. Daarom is het dynamisch in plaats van statisch en kan het veranderen.

Student:

We hadden het er gisteren over dat je in een vorig leven misschien een Engelsman was etc. Maar hoe kan een volk dan een karma hebben?

Vertaler: Heeft een volk een karma?

Student: Ja, toch? Men heeft het toch ook over het karma van de Tibetanen.

Vertaler: Ja, maar is dat het karma van een volk?

Geshela:

Er is niet zoiets als een collectief karma dat collectief mee zou gaan naar een volgend leven.





Zoiets bestaat niet. Elk individu heeft zijn eigen karma. Het karma is om die reden dan ook individueel. Wat wel gebeurt, is dat sommige mensen eenzelfde soort karma hebben. Dat noemen we wel een collectief karma omdat meerdere individuen hetzelfde karma hebben. Daardoor kan het lijken alsof er sprake is van een groepskarma. Maar zelfs als de gevolgen van een specifieke karmische oorzaak als groep worden ondergaan, is dat een optelsom van individueel karma. Bijvoorbeeld als je een bepaald bedragje aan geld weggeeft, zoals in een offerande aan de verlichte wezens of aan behoeftige mensen die geld nodig hebben voor medicijnen of eten, dan creëer je daarmee een oorzaak voor toekomstige rijkdom. Als je die vrijgevigheid samen met andere mensen beoefent, zoals bijvoorbeeld in een hulpactie, voor een streek waar een ramp is gebeurd, dan hebben alle donateurs dezelfde soort vrijgevigheid met dezelfde soort motivatie aan hetzelfde doel gedaan. Al die mensen hebben dan eenzelfde soort karma vanaf dat moment, een overeenkomstig karma. Het kan goed zijn dat de gevolgen van dat karma in diezelfde groep van mensen tot rijping komt. Dan zullen op een bepaald moment al die mensen bijeen zijn en het prettige gevolg van die collectieve vrijgevigheid in de groep ervaren. Maar de drager van dat karma is elk individu apart.

Dit zie je ook bij de Tibetanen. Die hebben inderdaad een heel bijzonder dramatisch karma. Maar de drager van dat collectieve karma is elk individu.

Nog een voorbeeld van een slecht collectief karma: de oorlog in Irak gaat nog elke dag door. Dat is slecht karma omdat er veel mensen worden gedood en doden is de eerste van de tien schadelijke activiteiten. President Bush en zijn collegae hebben daartoe opdracht gegeven om in Irak oorlog te voeren en mensen die zij als terroristen beschouwen te elimineren. Iedere keer als er door de Amerikaanse soldaten mensen worden neergeschoten in Irak, komt dat op de karma rekening van Bush en Rumsfield en de andere verantwoordelijke personen in Amerika. Het komt ook op de karmarekening van iedereen die deze oorlog steunt, maar niet op de karmarekening van iedereen die tegen de oorlog is. Er ontstaat dus een soort tweespalt. Dat ontstaat daar ook al in de maatschappij, maar dat ontstaat ook karma technisch gezien. Degene die de oorlog steunen, verzamelen een collectief karma van het steunen van een oorlog. Dat staat niet los van hen als individu maar dat zit in hun eigen geest. Ze hebben een overeenkomstig individueel karma, kun je dan ook beter zeggen, van het steunen van een oorlog in Irak. Het is goed mogelijk dat dit overeenkomstig karma op een later tijdstip als groep, dus collectief wordt ervaren. Dat zou heel goed kunnen.

Er is nog iets aan de hand. Er zijn ongeveer 100.000 Irakezen gedood tot nu toe in die oorlog en er zijn maar een paar duizend Amerikanen in Irak die hebben geschoten. Er zijn Amerikaanse militairen die tien Irakezen gedood, en Amerikanen die één Irakees hebben gedood. Deze soldaten hebben het karma verzameld van het doden van tien of één mens. Dat karma laat een indruk achter in hun geest. Wat ze overeenkomstig hebben, is dat ze mensen hebben gedood in dezelfde oorlog. In die zin is er sprake van een collectieve daad. Maar de een heeft die daad tien keer verricht en de ander maar een keer. President Bush heeft het bevel gegeven, zoals Amerikaanse presidenten dat nu eenmaal kunnen doen, en verzamelt op zijn karmarekening 100.000 Irakese slachtoffers. Terwijl de soldaat er tien of een op zijn rekening heeft. Hetzelfde principe geldt ook voor Donald Rumsfield, de minister van defensie, ook die heeft op zijn karma rekening 100.000 doden staan. Dus dat loopt hard op. Als je hoog in de top van het leger zit, draag je meer verantwoordelijkheid en verzamel je meer karma.

Student:





Stel je bent administrateur bij het defensie apparaat van president Bush, maar niet zo betrokken. Waar begint je verantwoordelijkheid en waar houdt deze op?

Geshela:

Als iemand op het kantoor van Bush als administrateur of postbeantwoorder werkt of achter de telefoon zit, de koffie inschenkt en sterk tegen de oorlog is maar geen invloed kan uitoefenen op de besluiten die in dat kantoor worden genomen, is hij niet verantwoordelijke voor de 100.000 Irakezen die zijn gedood. Als de persoon met een lagere functie in het kantoor in zijn geest heel erg voor het doden van Irakezen is en loopt te juichen bij elk Irakees slachtoffer, dan wordt hij door zijn houding wel betrokken. Dus de mate van betrokkenheid is duidelijk afhankelijk van de manier waarop je denkt en dat bepaalt in hoeverre je medeplichtig bent.

Student:

Als iemand op dat kantoor werkt en later begint voor hem onverwacht deze oorlog?

Geshela:

Als de man die baan al had voordat de oorlog begon, en hij de oorlog niet kon voorzien, is hij niet verantwoordelijk, maar hij kan wellicht die baan opzeggen en iets anders gaan doen. Wellicht kan dan niet meteen. Als je een gezin hebt en niet gemakkelijk een andere baan vindt, dan moet je wellicht toch blijven. Ideaal is om alle medewerking aan dit beleid te stoppen. Als dat kan, hou je je handen helemaal schoon. Maar ja, er moet ook brood op de plank komen. De meeste mensen die een administratieve functie vervullen op een kantoor kunnen geen stok in de spaken steken waardoor het hele systeem zou platvallen. Wat kun je hen verwijten? Je kunt je sowieso afvragen of je nog wel Republikeins moet stemmen. Ideaal is natuurlijk om je helemaal uit dit soort beleid terug te trekken.

Student:

Hoe zit het met de verantwoordelijkheid van de ziekenhuisdirecteur ten opzichte van de wachtlijsten?

Geshela:

Het is prachtig als de directeuren, of het board of directors, allemaal een zuivere motivatie hebben. Jazeker! Als zij er echt zitten voor de patiënt. Als zij dat in hun beleid doorvoeren, kunnen er zoveel mogelijk wachtlijsten weggevoerd worden en worden er zoveel mogelijk mensen geholpen. Hier in Nederland gebeurt dat ook allemaal keurig netjes, maar er zijn landen in de wereld, en die zijn ook nogal in opspraak geweest, waar alleen operaties uitgevoerd zijn om inkomsten te genereren. Er zijn zelfs ziekenhuizen waar organen zijn verwijderd tegen de wil van patiënten in, die vervolgens in de internationale organenhandel zijn verkocht. En er zitten natuurlijk heel veel haken en ogen overal, maar als je het heel simpel stelt, is het ziekenhuis meer dan vroeger een bedrijf. Er moet geld binnenkomen, al is het maar om de kosten te denken, nou daarom zijn onze premies ook ver boven de 100 euro per maand gerezen. In de ziekenhuizen wordt momenteel alles omgetoverd in maatschappen, die zichzelf economisch moeten kunnen bedruipen. Elke afdeling heeft een eigen budget en een aantal medewerkers en daar moeten ze de klus mee zien te klaren. Dan zie je dat er ook andere normen worden gehanteerd dan het welzijn van de patiënten.





Het beste zou zijn als er niemand meer ziek is, dan hebben we ook geen ziekenhuizen meer nodig – GELACH – maar met de vergrijzing in Nederland hebben de ziekenhuizen voorlopig voldoende werk. En artsen hebben dus ook voldoende werk, want die zullen voldoende patiënten krijgen.

In het algemeen is die hele zorgsector en de onderwijssector een gebied waar je gemakkelijk een positieve motivatie op kunt wekken. Je kunt echt naar je werk gaan om mensen te helpen. Je hoeft als je in die sectoren werkt niet aan je geld te denken, want dat komt keurig netjes via personeelszaken elke maand op je bankrekening. Alle verhogingen en verlagingen worden keurig door de ondernemingsraad in de gaten gehouden en in de CAO vastgelegd. Dus daar hoef je geen enkele gedachte aan te besteden, tenzij je natuurlijk in zo'n ondernemingsraad mee doet om alles draaiende te houden. Dus elke ochtend kun je op je fiets klimmen met een compleet zuivere motivatie en fluitend naar je werk gaan met de gedachte: 'ik ga vandaag zoveel mogelijk mensen helpen en zoveel mogelijk positieve energie creëren, en mijn geest trainen, want als ik eenmaal boeddha ben, kan ik hen allemaal spontaan en moeiteloos helpen.'

Lezing zondagmiddag (transcript: Susanne Francissen en Els Rengenhart)

Geef gehechtheid aan alle dingen op en zorg ervoor dat je onthecht blijft.

In feite gaat het hier om de gehechtheid of het verlangen te willen bestaan in een gebrekkig cyclisch bestaan zoals wij dat nu ervaren. Doordat we er zo hardnekkig aan vasthouden, worden we keer op keer opnieuw geboren in het gebrekkige, cyclische bestaan. We zijn bang om niet te bestaan. Daarom is er een gigantische gehechtheid naar het bestaan en het is precies deze gehechtheid, die moeilijk is te doorbreken. Dit is meteen het grootste dilemma van het mensenleven. Je kunt wel zeggen dat we door onze gehechtheid steeds opnieuw worden geboren in een gebrekkig leven, maar in en tijdens dat gebrekkige leven, zoals wij dat hier en nu ervaren, hebben we bepaalde dingen nodig. We moeten zorgen dat er brood op de plank komt. We hebben een woning nodig om in te wonen. We hebben kleding nodig om aan te trekken, voedsel om te eten enzovoorts. Dat is nu eenmaal inherent aan het cyclische bestaan. Dus het is een beetje onzin om te zeggen dat we ons van alles dienen te onthechten, dat kan nu eenmaal niet. We moeten doorgaan met ons leven. We moeten er zelfs voor zorgen dat we in een goede wedergeboorte terechtkomen. Dus moeten we naar zo'n goede wedergeboorte verlangen. Maar wat we wel alvast kunnen oefenen is onze verlangens – en dat hebben we bij 'tevredenheid' ook al gezien – te beperken tot datgene waarvan we denken dat we het echt nodig hebben. We kunnen onderzoeken of de dingen waarnaar we verlangen echt nuttig zijn. Dan zijn we al een stukje verder dan degene die te veel teveel gehechtheid en verlangens ontwikkelen aan het plezier van dit leven.

Een belangrijk punt is om te leren genieten van de leuke dingen, zonder eraan te willen vasthouden. Hechten is vasthouden, niet los willen laten. Alles waar je je aan hecht, gaat pijn doen, omdat alles voorbij gaat. Je kunt het toch niet vasthouden. Als je dat wel wilt, forceer je eigenlijk iets wat niet kan. Daar word je dood en dood ongelukkig van. Dat geldt voor materieel bezit, voor auto's en horloges etc, maar ook voor spirituele zaken. Als je gaat hechten aan een spirituele leraar, dan ben je verkeerd bezig. Als je gaat hechten aan bepaalde lessen, ben je verkeerd bezig. Als je gaat hechten aan de leegte, de uiteindelijke realiteit, dan doe je jezelf





daarmee tekort.

Door gehechtheid zul je geen fortuinlijke wedergeboorte verwerven en het doodt de levenskracht van bevrijding.

Gehechtheid is de aller-moeilijkste verstoring in onze geest. Misschien nog wel moeilijker dan het verkeerde zelfbeeld, want dat kunnen we beredeneren. Gehechtheid is helemaal gevoelsmatig, het is een deel van onze manier van bestaan. Er is veel oefening voor nodig om met bezittingen en elkaar te leren omgaan, zonder te hechten. We kunnen proberen de gehechtheid wat los te weken. Als het er helemaal uit kan, is dat ideaal. Maar we kunnen onszelf in ieder geval voorhouden dat we niet moeten hechten. Er komt een moment waarop we zullen sterven. Het is goed om, wanneer je sterft of begint te sterven, of bezig bent te sterven, je geest zoveel mogelijk heilzaam te maken, door aan dingen te denken die je inspireren. Dat kan de Boeddha zijn, dat kan je persoonlijke meditatie-boeddha zijn, dat kan je spirituele leraar zijn. Je probeert je aandacht op heilzame personen of objecten of ideeën te richten. Daarbij moet je voorkomen dat gehechtheid ontwikkelt. Dat zal met de Boeddha misschien niet zo snel gebeuren, maar dat gevaar loop je wel met een persoonlijke spirituele leraar. Mensen hebben dan toch weer de neiging om aan zo'n man te hechten. En ja gehechtheid is een vreselijk versturende emotie, die als hij regeert ten tijde van je sterven, hele clusters van negatieve indrukken kan activeren, waardoor een lagere wedergeboorte volgt. Dat is een gevaarlijke situatie die we moeten voorkomen. Door gehechtheid wordt het moeilijk een fortuinlijke wedergeboorte te vinden en als je tijdens het sterven sterk gehecht bent, hetzij aan familieleden die achterblijven, hetzij aan bezit dat moet worden losgelaten, of zelfs aan je spirituele leraar, dan gaat het niet goed.

Niet alleen voorkomt gehechtheid dat je een goede wedergeboorte krijgt, het doodt ook de levenskracht van bevrijding, dat wil zeggen het is tegengesteld aan de kracht van bevrijding. Wil je bevrijd worden van het cyclische bestaan, dan zul je je er aan moeten wennen steeds alles los te laten.

Oefeningen baart kunst, ook hier. Het is de bedoeling te genieten zonder te hechten. Het is niet de bedoeling dat alle boeddhisten zuurpruimen worden. Het is de goed te genieten, maar je tegelijk ervan bewust te zijn, dat die leuke dingen niet lang duren en spoedig zullen veranderen. Als je dat weet, als je daarin meegaat, is er geen probleem, want dat is de natuur van de dingen. Alles is veranderlijk, alles gaat voorbij. Wij kunnen daar niets aan veranderen maar zullen ons daarbij neer moeten leggen. Als we dat doen, kunnen we ons in de loop van het leven veel oefenen met loslaten. Als we goed hebben geoefend, dan kunnen we het ook als we eenmaal sterven. We kunnen dan onze aandacht richten op iets positiefs, zodat hele clusters van positieve indrukken in onze geest worden geactiveerd, waardoor een goede wedergeboorte volgt. Dit is zeer de moeite waard. Er is tegenwoordig in toenemende mate belangstelling voor het stervensproces. Er wordt ook begeleiding gegeven aan stervende mensen en daarbij rijst de vraag: "Als iemand doodgaat die een heel leven lang van een stukje muziek heeft gehouden, is het dan goed om dat stukje muziek te draaien. Muziek is vaak geassocieerd met bepaalde verlangens. Het is heel zintuiglijk en roept fysieke sensaties op enzovoorts. Wees voorzichtig met alles wat gehechtheid veroorzaakt en wees ook voorzichtig met het irriteren van mensen die bezig zijn te sterven. Want je zou door al te zorgzaam te willen zijn, iemand kunnen irriteren. En als een stervende boos wordt, wordt een negatieve energie geactiveerd, waardoor die persoon heel erg sterk de kans loopt op een





lagere wedergeboorte. Dus nogmaals: train jezelf op dat sterven, door te onthechten en wees heel erg voorzichtig met mensen die bezig zijn te sterven. Dan het volgende onderdeel.

Wanneer je beoefeningen vindt die je vreugde brengen, span je daarvoor altijd in.

Dit is een logisch en praktische advies met betrekking tot je beoefening. We zien hier impliciet het advies: zoek iets uit wat je leuk vindt. Ga af op je eigen voorkeur. Want als je een beoefening of een meditatie leuk vindt, dan ben je er enthousiast over en dan kost het je nauwelijks moeite. Dan zul je het ook heel lang kunnen volhouden en wordt het gemakkelijk positief. Als je ergens met tegenzin aan werkt, dan is er al iets negatiefs in je geest in de vorm van weerstand en dat zal alleen maar erger worden. Als je een stukje Dharma vindt, waar je geen zin in hebt, doe het dan niet, leg het naast je neer en laat het voor wat het is. Als je iets vindt wat je leuk vindt, doe dat dan. Het idee dat je allerlei verschillende beoefeningen zou moeten doen, is niet correct. Reken voor eens en voor altijd af met het idee dat je allerlei verschillende beoefeningen moet doen, dat is niet nodig. Kies beoefeningen die je aanspreken.

Als je moeite hebt om te kiezen, treed dan in de voetsporen van de Kadampa-meesters, die uitblinken in hun praktische invulling van de Dharma en in praktische keuzes die ze maakten. We hebben dat al gezien met betrekking tot de keuze van de meditatie-boeddha's. Als je jezelf tot een meditatie-boeddha voelt aangetrokken, is dat een veilige indicatie van succes. Indien een dergelijke aantrekking ontbreekt, treed dan in de voetsporen van de meesters.

Maak eerst af waar je het eerste aan bent begonnen, dan zal alles goed worden gedaan. Anders zul je geen van beide volbrengen.

Als je eenmaal aan een specifieke beoefening bent begonnen, ga daar dan een tijd mee door. Probeer om er iets van te maken. Denk niet dat er meteen resultaat zal worden geboekt. Probeer het een tijd lang, span je daarvoor in, en zul je zien dat het werkt. Sommige mensen hebben de neiging om iedere keer over te springen op een andere beoefening. Zijn ze net ergens mee begonnen, dan komt er weer een andere cursus, of een andere initiatie of wat dan ook en dan ruilen ze hun beoefening in voor een nieuwe. Als je dat steeds doet, kom je nergens, want er is iedere keer weer iets nieuws, wat je niet volbrengt. Doe dat dus niet, neem een beoefening en maak daar serieus werk van. Het is moeilijk dat je zelf moet winkelen om een pakket samen te stellen van instructies die bij jou passen. Er is een groot aanbod op de spirituele markt. Er zijn hindoes, boeddhisten, christelijke tradities enzovoort. Het is niet verkeerd om een tijdje rond te kijken naar wat er allemaal wordt aan geboden. Maar op het moment waarop je echt gaat beoefenen, is het nodig een tijdje dezelfde beoefening door te zetten. Ga niet iedere keer weer verwisselen, want dan kom je er niet uit. Als je blijft shoppen, bereik je niets.

Er zijn interessante verhalen over de gehechtheid van mensen, ook in de Tibetaanse cultuur. Een verhaal met een stevige moraal gaat over een oud vrouwtje. Dat oude vrouwtje had een kip die elke dag een gouden ei legde. Omdat ze elke dag een gouden ei kon verkopen, kwam ze nooit iets tekort. Ze hoefde het ei maar op de goudmarkt te verkopen en ze kon alles aanschaffen wat haar hartje begeerde. Toch werd ze op een gegeven moment hebberig en wilde meer. Ze dacht: 'de kip moet vol zitten met gouden eieren, maar hij is te lui om ze allemaal te leggen, hij legt er elke dag maar een. Weet je wat? Ik maak hem open en dan kan ik alle eieren tegelijk verkopen.' Het vrouwtje snijdt de kip open en ziet tot haar schrik dat er niet één ei in zat. Toen had ze in één klap





niets meer. Dan het 14^{de} hoofdstukje in het commentaar:

Schep nooit vreugde in schadelijke activiteiten.

Schep nooit vreugde in schadelijke activiteiten. Dat wil zeggen als je ze zelf doet, maar ook niet als anderen ze hebben gedaan.

Wanneer je je om welke reden dan ook superieur voelt aan anderen, breek je trots op hetzelfde moment en herinner je de instructies van je spirituele leraar.

Als je jezelf om welke reden dan ook superieur voelt aan anderen, is dat een vorm van trots. Trots is een verstorende emotie. Daarom is het goed die trots meteen te breken. Als je bijvoorbeeld zelf een bepaalde beoefening doet, en dan moet vaststellen dat andere mensen in je omgeving niet zo'n beoefening doen, dan denk je gauw dat je veel beter bent dan de anderen die geen beoefening doen. Je kunt dan je trots breken door je te beseffen dat er andere mensen zijn die nog veel doen dan jij. Er zijn mensen die veel verder zijn in hun geestelijke ontwikkeling dan jij in dit leven zult komen. Zo zijn er allerlei gedachten die je jezelf kunt voorhouden om je opgeblazen gevoel als een ballonnetje te laten leeglopen. Daarbij is het nuttig aan de instructies van je spirituele leraar te denken.

Wanneer je je inferieur voelt, prijs dan de sublieme natuur van de geest en mediteer op de leegte van beide.

Het tegenovergestelde kan ook gebeuren, namelijk dat we ons minderwaardig voelen. Als gevoelens van inferioriteit opkomen, is het goed om jezelf te prijzen. Je kunt ook denken aan de sublieme natuur van de geest, dus ook van je eigen geest. Je geest is immers van nature helder licht en cognitief en alleen maar tijdelijk verduisterd door verstorende emoties en negatieve karmische indrukken. Met deze gedachten praat je jezelf weer een beetje moed in. Het moeilijke in het boeddhisme is dat je zelf je eigen psychotherapeut bent. Als je naast je schoenen gaat lopen van verwaandheid, zet je jezelf terug in je schoenen en als je het helemaal niet meer ziet zitten, dan moet je jezelf een peptalk geven.

Een belangrijk onderdeel van de Dharma-beoefening is het evalueren van je geest. Ga na wat er in je geest borrelt. Dat hebben we ook al aan het begin van deze tekst gezien: "Onderzoek drie keer per dag, s' ochtends, 's middags en s' avonds, je mentale continuüm." Onderzoek wat daarin leeft. Als je dan ziet dat het goed gaat, is dat een reden om blij te zijn. Als het niet zo goed gaat, is dat een reden om jezelf te corrigeren, want dat kun je alleen zelf doen. Het kan zijn dat je trots wordt. Dat is niet gunstig, dus dat probeer je te remmen en te relativiseren. Daartoe kun je jezelf vergelijken met anderen. Ook als je je depressief voelt, helpt het je om je te vergelijken met mensen met wie het nog veel slechter gaat en zie je dat je eigen situatie eigenlijk wel meevalt. Zo kan de vergelijking met anderen een helend effect hebben, als je hem goed toepast, natuurlijk. Bijvoorbeeld. Als je zelf een tweedehands auto hebt gekocht, kun je je ergeren aan het feit dat het geen superauto is. De auto van de buurman is veel mooier en veel sneller. Als je zo denkt, wordt je ongelukkig. Dan ben je jaloers en wordt je ongelukkig. De oplossing is jezelf vergelijken met mensen die geen auto hebben en door weer en wind op de fiets moeten. Dan voel je je onmiddellijk – want zo werkt onze menselijke geest nu eenmaal – een stuk beter. Het enige dat je





hoeft te doen is een vergelijking maken. Als je een bovenmodale auto voor de deur hebt staan en trots bent omdat je je een dergelijke auto kunt permitteren, dan is het goed om eens te kijken naar iemand die in een Ferrari rijdt. Dat breekt je trots. Zo werkt dat! Misschien zijn jullie niet met de auto, dus misschien spreekt dit voorbeeld jullie niet aan, maar jullie wonen waarschijnlijk wel in een huis. Er zijn veel mensen in Nederland die niet tevreden zijn met hun huis. Er komen hier soms ook mensen die mij vertellen dat hun huis te klein is. Dat is opnieuw een voorbeeld van niet tevreden zijn met wat je al hebt. Daarmee maak je jezelf erg ongelukkig. Tenzij je zoveel positieve energie en geld hebt dat je gemakkelijk een mooie villa kunt uitkiezen, is het beter om gelukkig te zijn met het kleine huisje in de binnenstad dat je je al hebt. Hoe doe je dat? Door je situatie te vergelijken met al die mensen die onder een stuk plastic wonen dat ze met een paar stokken tegen een hek of tegen een muur aan hebben gebouwd. Er zijn complete gezinnen die zo moeten bivakkeren. Als je daaraan denkt, ben je erg gelukkig met je bescheiden bovenwoning in de binnenstad. Dus als je echt de Boeddha-Dharma beoefent, zul je leren omgaan met dit soort alledaagse dingen. Juist daarin wordt de kwaliteit van je Dharma-beoefening tastbaar.

Het is even wennen om je eigen geest op deze manier te begeleiden en je bewust te zijn van wat er met je gebeurt. Onderzoek je geest als je onrustig bent of je ontevreden voelt en probeer daarin corrigerend op te treden. Dat vergt wel enige oefening, maar als dat eenmaal een beetje begint te lukken, heb je altijd je spirituele leraar bij je. Dan ben je niet meer afhankelijk van iemand anders. Want dan zegt het stemmetje in je eigen geest: 'nu moet je echt ophouden met zeuren over die villa met een zwembad en een grote parkeergarage. Wees blij met je bovenwoning. Denk maar eens aan al die mensen die op straat bivakkeren of in de sloppenwijken van Zuid-Amerika. Die zijn echt slecht af'. Dan ben je weer even tevreden. Dan kun je weer een meditatie doen of een andere heilzame activiteit volbrengen. Probeer je eigen therapeut te zijn, je eigen leraar, daar gaat het hier om.

Als mens leven we een gebrekkig leven. We zitten nu eenmaal in het cyclische bestaan waarin de problemen zich herhalen. Maar als we accepteren dat de situatie voorlopig onvermijdelijk is, is het leed al half geleden. Als we erop bedacht zijn dat er problemen zullen komen, zullen we er niet van opkijken. Leer problemen te accepteren en probeer dan om er zo snel mogelijk een oplossing voor te bedenken. Zo snel mogelijk de geleden schade repareren, dan is het weer voorbij en dan kunnen we weer verder. Eén manier om dat te doen is door te bedenken dat hetgeen we ervaren niet inherent bestaat, dat wil zeggen dat een gelukservaring of een probleem niet een permanente, onafhankelijke, op zichzelf staande ervaring is, maar het product van een groot aantal oorzaken en omstandigheden. Om die reden zal een gelukservaring of een probleem niet constant blijven. Al gaat het nog zo goed met ons, het blijft niet goed aan. En al gaat het nog zo slecht met ons, ook dat gaat weer voorbij.

Mediteer op de leegte in goede tijden en in slechte tijden. Dat is één manier om corrigerend op te treden. Dan het volgende hoofdstukje, hoofdstukje 15:

Wanneer objecten van begeerte of afkeer zich aan je voordoen, beschouw ze dan als illusies en emanaties.

Als we ons ergens aan storen en er woede in onze geest begint op te komen, voelen we ons niet goed en het is voor anderen ook vervelend. Dan kan het helpen om te bedenken dat die persoon





of dat ding – wie dat dan ook is waaraan we ons ergeren – niet op eigen kracht bestaat, maar als een illusie is. Die persoon in kwestie is niet echt, die is als een illusie. Dan komt er al even lucht in de zaak. Datzelfde kunnen we doen met objecten van begeerte. Als we weer eens tot over onze oren verliefd de kwaliteiten van iemand anders overdrijven, kunnen we het object relativeren door het de beschouwen als een projectie of een illusie.

Waarom staat hier ‘emanaties’? Met ‘emanaties’ wordt hier iets bedoeld dat lijkt wat het niet is. Een veel gebruikt voorbeeld is dat van een vogelverschrikker. Die lijkt op een echte mens, maar is dat niet. Zo zijn er in de wereld van de magie illusionisten die iemand op een andere manier kunnen laten verschijnen dan hij of zij in feite bestaat. Een illusionist kan bijvoorbeeld een man als vrouw laten verschijnen of een vrouw als man of als een dier of wat dan ook. Dat noemen we ook emanaties. Het betekent hier dus eigenlijk hetzelfde als illusie, de verschijning van iets wat niet op die manier bestaat.

In dit verband is het interessant om te onderzoeken hoe onze eigen houding onze waarneming kleurt. Een duidelijk voorbeeld is de heftige emotie van verliefd zijn, waarbij je het object van je verliefdheid veel mooier maakt dan hij of zij in feite is. Dat zal na verloop van tijd blijken, als de roze bril verdwijnt en je wordt geconfronteerd met de realiteit. Dan blijkt dat je de persoon in kwestie heel wat kwaliteiten had toegedicht, die hij of zij later niet blijkt te bezitten. Terwijl je verliefd bent, is die ander waarschijnlijk de mooiste persoon, de liefste persoon, de meest aantrekkelijke persoon, van de hele planeet. Dat is op zich al heel merkwaardig, als je bedenkt dat er al 6 miljard mensen zijn. Zodra er iets vervelends gebeurt, bijvoorbeeld als die geliefde, die je zo ontzettend de hemel in had geprezen, iets vervelends zegt, dan zie je vanaf dat moment die persoon anders. Dan is de geliefde zijn of haar straling kwijt. Dan ga je toch hier en daar wat minpuntjes zien en dan denk je: ‘hoe heb ik me al die tijd zo verkeken?’ Dit voorbeeld geeft duidelijk aan hoe onze eigen waarneming wordt beïnvloed door onze eigen geest. Het gaat in deze instructie om het ontwikkelen van een manier van kijken naar objecten waarover we ons heel erg opwinden. Als we die als ‘onecht’ of ‘als illusies’ beschouwen, dan is de reden om ons zo druk te maken meteen weg. Je maakt je immers niet druk over een illusie. Datzelfde advies geldt voor schimpende woorden.

Als je schimpende woorden hoort, zie die als een echo.

Als iets vervelends tegen ons zegt, dan kunnen we dat langdurig vasthouden, maar dat is niet slim. Geluid is immers het meest vergankelijke verschijnsel van deze planeet. Geluid is onmiddellijk voorbij. Het is onzin om dat vast te houden. Veel verstandiger is het te denken dat het onplezierige geluid niet meer is dan een echo. Het is geroepen, het klinkt nog een beetje na en het is alweer voorbij.

Ook dit is in feite een keuze die we maken en die veel mensen niet door hebben. Je kunt iets altijd meteen loslaten, of je kunt het langdurig vasthouden. Veel mensen hebben de neiging om vervelende dingen vast te houden. Het geluid is misschien al dagen, weken, maanden voorbij, maar het is alsof ze het nog steeds horen. Waarom? Omdat ze het vasthouden.

Als je lichaam wordt geschaad, zie dat als het gevolg van eerder verzameld karma.

Nou dat kan in de breedste zin van het woord. Als je bijvoorbeeld ziek bent, dan wordt door de





bacterie, het virus of wat dan ook, het lichaam geschaad. Dan kan het helpen om te bedenken, dat het niet de schuld is van iemand anders, maar het gevolg is van eerder verzameld slecht karma. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat we niet naar de dokter moeten gaan, en denken: ‘het is mijn lot’. Dat is niet de bedoeling. Je moet meteen naar de dokter gaan en een verwijsbriefje ophalen voor de specialist. Dan kom je in de medische molen. Het gaat allemaal niet even snel als we willen. De tijd vanaf het moment dat we een afspraak hebben gemaakt tot dat we weer helemaal beter zijn, zullen we het onvermijdelijke ongemak moeten verdragen. Als we dat ongemak blijmoedig verdragen en er verder geen punt van maken, dan lijden we in ieder geval niet meer dan nodig is. Veel mensen gaan zich echter ongelooflijk opwinden als ze ziek zijn. Ze klagen als ze naar de dokter moeten en dat ze medicatie moeten innemen. Door hun negatieve houding wordt het probleem alleen maar zwaarder. Zo maken ze hun probleem tien keer groter dan het in feite hoeft te zijn. Doe dat dus niet is het advies hier. Denk aan eerder verzameld slecht karma.

Leef in afzondering, voorbij de stadsgrenzen, verberg jezelf zoals stervende herten doen en blijf zonder gehechtheid.

Hier krijgen we het advies om in afzondering te leven, voorbij de stadsgrenzen, verberg jezelf, zoals stervende herten doen. In het Tibetaans wordt er net weer een ander woord gebruikt voor afzondering. Hier staat eigenlijk een plaats waar je je kunt verbergen, een verborgen of geheime plaats. Hoe dan ook: Leef daar in afzondering – want daar komt het dan in feite wel op neer, voorbij de stadsgrenzen, verberg jezelf – hier komt het woordje verbergen terug – zoals stervende herten doen en verblijf zonder gehechtheid. Zo’n plaats hoeft niet perse in het bos te zijn, maar is daar waar je kunt terugtrekken van de mensen, dus zelfs in je eigen huis, als je de deur dicht doet. We kunnen ons niet permanent verbergen en terugtrekken uit de wereld. We staan midden in de wereld. We functioneren in die wereld. We hebben verantwoordelijkheden in de wereld. We gaan onszelf dus ook niet verstoppen, zoals stervende herten dat doen.

Dit heeft betrekking op mensen zoals Milarepa. Ik weet niet of je de verhalen kent van Milarepa, die hoog de bergen in trok naar plaatsen waar zelfs de herders niet meer komen. In hooggelegen berggrotten mediteerde hij en op een gegeven moment had hij ook helemaal niets meer te eten, behalve het gras en de netels die in de buurt van zijn grot groeiden. Een dergelijke ascese is voor de meeste van ons niet weggelegd. Milarepa zong een lied – hij heeft heel veel instructies in de vorm van liederen nagelaten – dat hij heel blij was dat hij nu een plek had gevonden waar, als hij zou overlijden, de mensen niet eens zouden weten dat hij dood was, zodat er ook niemand op zijn begrafenis kon komen. Want er was geen begrafenis.

De zinsnede: “Verberg jezelf zoals stervende herten doen”, wordt hier ook uitgelegd als: “loop niet te koop met je kwaliteiten, maar verberg die.”

Ik weet niet of jullie dat kennen, maar de grote yogi’s, van wie wordt gezegd dat ze de reïncarnaties zijn van de grote meesters uit het verleden, ontkennen vrijwel altijd dat zij een incarnatie van een beroemdheid zijn. Als je aan zijne heiligheid de Dalai Lama vraagt, bent u Avalokitesvara, de Boeddha van mededogen? zal hij heel hard lachen en je vragen waar je dat idee vandaan hebt. Dit geeft aan dat de houding van die lama’s is om hun kwaliteiten te verbergen en zichzelf niet te promoten op basis van hun afkomst. Dat is puur bescheidenheid. En “blijf zonder gehechtheid.” Zorg ervoor dat je aan de leuke dingen die je geniet – en nogmaals je mag best van dingen genieten – niet gehecht raakt. Als het je lukt om niet te hechten aan dingen





tijdens het leven, dan kun je het ook bij de dood. Als het moment daar is zul je alles van het leven moeten loslaten, inclusief materieel bezit, inclusief alle personen die je na aan het hart zijn, inclusief je woning met zwembad en dergelijke. Je zult het allemaal moeten loslaten. Als je dat niet hebt geoefend tijdens je leven, denk dan niet dat het je in de chaos van het sterven wel lukt. Het is heel belangrijk daarin te trainen. Als je daarin niet bent getraind en je blijft gehecht aan de woning waar je zo ontzetten hard aan hebt verbouwd, waarin je zoveel vrije weekenden hebt gestoken, dan is de kans groot dat je als een poltergeist, een klopgeest in die woning wordt geboren en dan moeten er weer allerlei rituelen aan te pas komen om je los te weken van die woning, zodat je naar een volgende wedergeboorte kunt gaan.

Het is heel interessant om eens na te gaan hoe gehechtheid je reactie beïnvloedt of misschien zelfs grotendeels bepaalt. Stel, je hebt ontzettend veel, veel te veel, geld uitgegeven aan een gigantisch dure auto. Die auto staat helemaal glimmend en opgepoetst voor de deur. Dan is er opeens een vervelend buurjongetje die er een steen tegenaan gooit. Nu zit er een kras op en een deuk in. Als je heel er aan die auto bent gehecht, kun je je ongelooflijk druk maken, en dan kun je ongelooflijk boos worden op dat buurjongetje. Dan ben je helemaal buiten zinnen van woede. Dat is echter een reactie die helemaal niets oplevert behalve een ellendig gevoel. Je kunt dezelfde auto voor de deur hebben terwijl hetzelfde buurjongetje dezelfde steen nog harder tegen de auto gooit en denken: “dat is vervelend en misschien moet ik maar eens met zijn ouders gaan praten om te kijken of ik de schade kan verhalen”, maar je maakt je daar niet zo druk over want je denkt: ‘het is maar een auto en die repareren we wel weer’. Dan is er veel minder onrust, omdat er geen gehechtheid is. Dan is er ook geen woede, omdat er geen gehechtheid is. Dan ben je veel beter in staat om een oplossing te vinden voor de situatie.

Een ander voorbeeld: Je hebt een kostbaar horloge gekregen als erfstuk, maar dat kostbare horloge raakt kwijt. Als je heel erg aan dat ding gehecht bent, kun je daar misschien nachten lang niet van slapen. Dan kun je daar ontzettend onder lijden. Als je niet zo overdreven gehecht bent en denkt: ‘jammer, vervelend want het was een erfstuk, maar het is maar een horloge, ik ga morgen meteen een nieuw horloge kopen’, dan is het probleem weer van de baan. Dan is er geen lijden. In feite bepaalt onze gehechtheid grotendeels de intensiteit van het lijden, dat wij ondergaan als er iets stuk gaat, kwijt raakt, verslijt en noem het allemaal maar op. Op deze manier kunnen we van het boeddhisme leren om het lijden te verminderen. Vervelende dingen gebeuren toch, dat houden we niet tegen. We kunnen leren om er beter mee om te gaan. Dan het zeventiende onderdeel:

Stabiliseer altijd je Dharma beoefening.

Als je een beoefening langdurig doet, dan wordt die beoefening heel stabiel. Dan wordt het als het ware (wat wij zouden noemen een rode) draad door je leven, dan biedt dat houvast. Als je zelf stevig in je schoenen staat, word je ook een steunpilaar en toeverlaat voor anderen. Als je zelf bij het minste of geringste aan het wankelen wordt gebracht, dan ben je ook niet nuttig voor anderen die problemen ervaren. Daarvan ga je immers ook weer wankelen. Dus probeer door je geest te binden met een constante beoefening, dat is wat hier bedoeld wordt met *yidam*, stabiliteit te verkrijgen.

Dat wil dan ook zeggen dat als iemand anders om hulp vraagt voor iets, wat hij of zij niet goed





zelf kan klaren en je weet dat je het in je hebt om dat te doen, dan probeer je daarmee te helpen. Aan de andere kant moet je geen dingen beloven die je toch niet van plan bent te doen. Dus stabiliseer je beoefening en kom je beloften na. Dat wil zeggen, als je iets belooft, doe het dan ook. Beloof geen dingen waarvan je van tevoren al aanvoelt dat je het toch niet zult doen. Maak je een gewoonte van toezeggingen die je later dan niet nakomt, dan heeft dat als gevolg dat je in je volgende leven veelvuldig het slachtoffer zult zijn van loze toezeggingen, van beloftes die men niet nakomt. Dan word je met de keerzijde van dit probleem geconfronteerd. Dit is echt heel algemeen en geldt voor de meest praktische dingen, zoals een weekendje helpen verhuizen of wat dan ook. Als je het kunt, waarom zou je het niet doen. Maar ga het niet toezeggen als je van tevoren al weet, dat je het toch niet doet. Hier heeft dit advies vooral betrekking op je Dharma-beoefening en daarom blijft het ook zoals het in de vertaling van jullie tekst staat: “Stabiliseer altijd je Dharma-beoefening”. In termen van die Dharma-beoefening zul je bepaalde toezeggingen hebben gedaan. Misschien aan je spirituele leraar om een tijdlang een bepaalde meditatie te doen, doe die dan ook. Als je hebt toegezegd: ik ga een tijdlang trainen in toevlucht nemen, trainen in dit en trainen in dat, doe dat dan ook. Dan wordt je beoefening stabiel en daarmee, en daar gaat het natuurlijk om, wordt je geest stabiel.

Als boeddhist neem je toevlucht. Een boeddhist kenmerkt zich doordat hij of zij toevlucht neemt in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Er is een aantal adviezen voor de training in toevlucht nemen. Toevlucht nemen is niet een eenmalige gebeurtenis, maar een beleving die je elke dag opnieuw herhaalt. Er wordt geadviseerd om drie keer ‘s ochtends en ‘s avonds toevlucht te nemen, terwijl je denkt aan de voordelen ervan. Bovendien probeer je de oorzaken van toevlucht nemen compleet op te wekken. Dat is angst voor (afkeer van) het lijden en vertrouwen in de drie Juwelen dat zij je tegen het lijden kunnen beschermen. Als je dat goed doet, werkt het ook echt, dat wil zeggen: dan vind je de bescherming die je zoekt. Je vindt bescherming en steun, en in moeilijke tijden bieden die houvast.

Het toevlucht nemen heeft als voordelen dat het beschermt tegen boze geesten, dat je positieve energie toeneemt, je negatieve activiteiten afnemen enzovoort. Als je niet voldoende bescherming vindt, zal de kwaliteit van je toevlucht nemen te wensen overlaten. Kijk dan nog eens goed naar de adviezen voor de training in toevlucht nemen en dan zul je ervaren dat de voordelen van het toevlucht nemen realiteit worden.

Wanneer je geest wordt overweldigd door luiheid of loomheid, zeg dit dan hardop tegen jezelf en herinner je de essentie van je beoefening.

Deze tekst biedt een groot aantal instructies. Er is veel werk aan de winkel. Op een gegeven moment kun je daar toch een beetje moe van worden en overweldigd worden door luiheid of loomheid. Je zult de neiging krijgen om de beoefening uit te stellen of voor je uit te schuiven. Dat is een vorm van luiheid. Het is op dat punt belangrijk dat je inziet dat je lui wordt. Zeg dat hardop tegen jezelf en houd jezelf voor dat het niet slim is om geen zin te hebben.

Natuurlijk kost je beoefening moeite, maar uiteindelijk zijn de voordelen onbeschrijflijk, die zijn gigantisch. Als je ermee doorgaat, zal het veel voldoening geven en ongelooflijk lonend blijken te zijn. De Kadampa meesters, die heel praktisch waren in het beoefenen van de Dharma spraken ook tegen zichzelf. Misschien ook omdat ze vaak in afzondering leefden, probeerden ze om hun eigen leraar te zijn door zichzelf toe te spreken. Ze gaven zichzelf zelfs een klap als ze iets





verkeerd deden of zeiden tegen zichzelf: “nu moet je even ophouden , als je zo doorgaat, loopt het helemaal verkeerd met je af“. Wij kunnen dat ook oefenen. Het is ook veel prettiger als je jezelf corrigeert, dan wanneer iemand anders dat moet doen. Probeer om zelf in de gaten te hebben: nu ben ik lui, dit is niet goed. Zeg dan tegen jezelf: “Dat kan zo niet, laten we het vuurtje maar eens opstoken.

Eén van de inspirerende voorbeelden uit die Kadampa traditie is geshe Ben. Geshe Ben was iemand die wel heel praktisch te werk ging bij het ontwikkelen van zijn geest. Iedere keer als hij een positieve gedachte, een positieve intentie had, dan legde hij een wit steentje op de tafel voor zich. Als hij een negatieve neiging, een negatieve gedachte had, dan legde hij een zwart steentje op de tafel. Zo kon hij gemakkelijk vaststellen hoe de inhoud van zijn geest was geweest. Hij constateerde dat er in het begin heel veel zwarte steentjes op zijn tafel lagen, maar dat later de witte steentjes gingen overheersen. Dan greep hij zijn eigen hand en feliciteerde zichzelf. Hij zei dan: “Goed gedaan Ben, nu heb je eindelijk begrepen waar het om gaat”. Als er een zwart steentje verscheen, gaf hij zichzelf een klap en zei: “Nou Ben, dat kan niet, zo moet je dat niet meer doen, morgen doen we dat beter.”

Je kunt dit soort dingen uitproberen. Het kan heel nuttig zijn. Op een gegeven moment vind je een geschikte manier om jezelf bemoedigend of bestraffend toe te spreken. Het kan dan helpen om daarbij enig fysiek gebaar te gebruiken. Je moet natuurlijk niet met je hoofd tegen de muur gaan bonken, zoals sommige mensen doen, maar kunt jezelf toespreken en je voornemen om beter je best te gaan doen. Dat kan heel nuttig zijn, zoals het dat was in het geval van geshe Ben. Als je een praktijk gaat ontwikkelen om jezelf te belonen dan wel bestraffend toe te spreken, doe dat alsjeblieft niet in het openbaar. De mensen gaan dan denken dat er een steekje los zit en bellen dan misschien het Riagg. Je wordt tegenwoordig niet zo snel meer opgesloten, maar toch, wees voorzichtig. Er wordt toch op je gelet en afwijkend gedrag wordt dan weliswaar niet onmiddellijk bestraft, maar de mensen gaan toch bedenkelijk kijken. Als je alleen bent in je eigen privé ruimtes, kan dit soort instructies erg nuttig zijn. Als je overweldigd wordt door luiheid of als er iets anders gebeurt, geef dat toe aan jezelf, corrigeer jezelf en: “herinner je de essentie van je beoefening.” Beoefening zoals het hier staat is ascese, maar in het boeddhisme doen we niet aan strenge ascese, vandaar: beoefening.

Wanneer je iemand anders ziet, spreek dan vreedzaam, kalm en oprecht en voorkom boze en toornige gezichtsuitdrukkingen en blijf altijd glimlachen.

Hierin zien we een stukje van het nemen van de verantwoordelijkheid voor het contact dat we hebben met anderen mensen. Wanneer wij contact maken met anderen, zal dat een reactie oproepen. Het ligt voor een belangrijk deel aan onszelf wat voor reactie we bij de ander oproepen. Omdat de eerste indruk in het contact met anderen mensen heel belangrijk is, wordt geadviseerd om als we iemand ontmoeten, “wanneer we iemand anders zien, vreedzaam te spreken” op een mooie toon, “kalm en oprecht. Boze en toornige gezichtsuitdrukkingen dienen we te voorkomen en” – zoals de mensen in sommige landen zo goed kunnen – “altijd blijven glimlachen”, wat er ook gebeurt.

Wanneer je met een blij gezicht op iemand afstapt, wordt die persoon al een beetje blij voordat je wat gezegd hebt. Als je met een donker kijkend en gefronst gezicht naar iemand toeloopt, dan schrikt dat meteen af. Wanneer we contact maken met een ander, dienen we dat op een positieve manier te doen. Onze gezichtsuitdrukking is daar een onderdeel van. Dat weten we allemaal,





want van lichaamstaal enzovoort wordt tegenwoordig veel werk gemaakt. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft er onlangs ook nog op gewezen, dat het belangrijk is dat we proberen om in eerste instantie, van onze kant uit in ieder geval, vriendelijk te zijn. Als dat niet werkt, dan kunnen we een neutrale houding aannemen, want er zijn sommige mensen die – als je hen al te vriendelijk aankijkt – onmiddellijk achterdochtig of misschien zelfs boos worden. In dat geval moet je natuurlijk wel realistisch en voorzichtig zijn. Er komen veel boeddhistische leraren naar Nederland en ze kijken allemaal blij, toch? Je ziet zelden een spirituele leraar die iets komt vertellen, terwijl hij donker en fronsend kijkt.

Als je anderen voortdurend ziet, wees niet gierig en schep vreugde in vrijgevigheid.

Van mensen die je regelmatig ziet, kun je ook wel inschatten hoe het met hen gaat. Als het nodig is, is het goed om vrijgevig te zijn. Wees bereid om dat wat jezelf tot je beschikking hebt, met hen te delen. Verder staat hier ook:

Geef alle jaloezie op.

Jaloezie is een wonderlijke verstorende emotie, waarbij je verstoort raakt omdat je ziet dat het iemand anders goed gaat en dat niet kunt verdragen. Dat is honderd procent tegengesteld aan het Mahayana-ideaal, waarbij je juist wenst dat het met iedereen goed gaat. Als je wenst dat iedereen gelukkig is en je ziet dat iemand voor zichzelf een stukje geluk heeft verworven, dan snijdt het natuurlijk geen hout om daar onverdraagzaam over te zijn en jaloers te worden. Het is dan juist een reden om blij te zijn en te denken: ‘Dat stukje geluk hoef ik in ieder geval niet meer te regelen, want dat heeft hij zelf al geregeld’.

Als je altijd iedere ochtend weer - zoals we dat toch doen in onze gebeden - bidt: “Mogen alle wezens geluk hebben en de oorzaken van geluk”, en dan zien dat de buurman een prijs in de loterij heeft gewonnen en vervolgens jaloers worden, zijn we verkeerd bezig. Je moet blij zijn dat de buurman een prijs heeft gewonnen. Het levert bovendien niets op om jaloers te zijn. Je schiet er zelf niets mee op, de buurman schiet er niets mee op, helemaal niemand schiet er iets mee op. Je wordt er alleen diep ongelukkig van. Jaloezie is totaal nutteloos. De volgende instructie is ook wel weer een moeilijke:

Probeer de geest van anderen te beschermen tegen alle conflicten en wees altijd geduldig.

De geest van anderen beschermen tegen alle conflicten wil zeggen dat je niet altijd probeert je gelijk te halen. Geef de ander de ruimte, ook al heeft hij geen gelijk. Ga niet onmiddellijk een discussie of een gevecht aan.

Als je dit probeert zal al snel blijken dat het niet nodig is je wil door te drukken, zoals je gewend bent te doen. Want ook al gaat het dan net even anders, er verandert niet veel door in de wereld. Het mag dan ook best een keer even anders of op een andere manier. Dan vermijd je conflicten, tenzij het natuurlijk in het algemeen belang nodig is dat je wel even wijst op de mogelijkheid die je zelf voordraagt, en in dat geval een rationele discussie aangaat. Dat is dan belangrijk. Maar zelfs dan dienen we geduldig te blijven en tijdens de discussie waarin we onze argumenten op tafel leggen, in ieder geval niet boos worden. Altijd geduldig blijven. Dan:

Wees niet hypocriet of onberekenbaar, maar zorg ervoor dat je altijd standvastig kunt zijn.





Het is hier vooral bedoeld in relaties met anderen. Als je mensen al langer kent, dan zijn dat belangrijke mensen en dan moet je aandacht aan hen besteden. Het heeft geen zin om iedere keer weer nieuwe mensen heel enthousiast in de watten te leggen en je oude vrienden en vriendinnen totaal negeren. Na een paar dagen, een paar weken of hoe lang dan ook neger je op dezelfde wijze die nieuw verworven vrienden en komen daar weer nieuwe voor in de plaats. Dat is een manier van omgaan met mensen, omgaan met persoonlijke relaties, waartegen hier wordt gewaarschuwd. Dat is niet goed. Dat is geen goede zaak. Dit zijn belangrijke instructies niet allen binnen de context van de Dharma, de boeddhistische leer, maar ook in de gewone mensenwereld. Deze slechte gewoonte zal ertoe leiden dat je op een gegeven ogenblik niet echt niemand meer hebt. Want het nieuws gaat rond dat mensen aan jou niets hebben omdat je hen na verloop van tijd verwaarloost. Op die manier raak je ook de mogelijkheid om mensen te helpen kwijt. “Zorg ervoor dat je standvastig kunt zijn.” Het beeld van standvastigheid is dat van een berg. Zo stabiel als een berg zullen we voorlopig nog niet zijn. Maar we moeten ook niet zijn als een dekseltje. Omdat een dekseltje rond is, rolt het gemakkelijk alle kanten uit. We dienen stabiel te zijn, want als we zelf stabiel zijn, kunnen we anderen beter helpen. Dan zullen we consistent zijn in onze relaties met anderen en zijn we om die reden ook betrouwbaar. Dit zijn allemaal praktische adviezen. Standvastig zijn of zo standvastig mogelijk worden, is heel prettig. Je waait dan niet met alle winden mee die voorbij komen zetten. Je trekt je eigen conclusies en houdt daaraan vast. Dan bereik je stabiliteit waarop anderen ook kunnen bouwen. Zo voorkomen we dat we wankel worden en dat niemand iets aan ons heeft. Wanneer we anderen ontmoeten geldt ook:

Geef het kleineren van anderen op en blijf altijd beleefd.

“Blijf altijd beleefd”, daarin zien we respect. Het is tegenwoordig een bekende en belangrijke term die gebezigd wordt: ‘respect’. Als je respect hebt voor iemand, ben je uit dien hoofde ook beleefd. Dan kijk je niet neer op iemand omdat hij het misschien wat minder getroffen heeft in dit leven, maar dan laat je iedereen in zijn waarde. Je hebt dan respect voor iedereen, je bent beleefd en luistert naar wat iemand te zeggen heeft. Je laat die persoon ook uitpraten, valt hem niet in de rede enzovoort.

Wanneer je anderen instructies geeft, doe dit dan met mededogen en gedachten aan hun welzijn.

Wanneer je aan anderen instructies geeft, doe dat dan met de motivatie dat je hun welzijn wilt vergroten. We hebben al gezien dat het heel goed mogelijk is met name in de zorgsector en het onderwijs enzovoort om een zuivere motivatie op te wekken zodat je de mensen echt wilt helpen en oprecht hoopt dat ze van jouw bijdrage gelukkiger worden. Onderdeel 20 is de instructie om geen andere religies te bekritisieren.

Kritiseer geen (andere)religies maar volg de leer die je bewondert en span je dag en nacht in om de tien heilzame activiteiten te beoefenen.

Bekritiseer geen andere religies. In Nederland zijn nu alle grote religies aanwezig. Uit al die





religies, kies je het systeem dat je aanspreekt. Daarom zitten jullie nu hier, maar dat is nog geen reden om je kritisch uit te laten over de andere religies. Dat snijdt geen hout, daar schiet je niets mee op. Bovendien kunnen die andere religies nuttig zijn voor de mensen die daar op vertrouwen. Daardoor wordt hun gedrag positief beïnvloed en ze hebben er steun aan. Zolang dat het geval is, is het niet aan ons om ons kritisch over andere religies uit te laten.

Je kunt natuurlijk wel je mening hebben over de presentatie van sommige religies door sommige personen, dat is iets anders, maar dat heeft niets met die religies zelf te maken. Sommige mensen hebben een domme beleving van een religie, maar dat is niet de schuld van de religie. Die wordt soms niet goed begrepen. Beoefen de leer die je bewondert en “span je er dag en nacht voor in om de tien heilzame activiteiten te beoefenen”, door de tien schadelijke te voorkomen. Dan gebruik je het mensenleven goed en nuttig. Wellicht kunnen we overdag wat tijd vrijmaken voor de Dharma of kunnen we ‘s ochtends net iets eerder opstaan om een meditatie te doen aan het begin van de dag. We kunnen bijvoorbeeld iedere ochtend even de tijd nemen om een zuivere motivatie op te wekken voor die dag. Als we ons ‘s ochtends motiveren met de verlichtingsgeest, worden al onze activiteiten van die dag buitengewoon effectief. We kunnen dan ‘s avonds, net voordat we gaan slapen, even de balans opmaken en een evaluatie doen van de dag. Waar je ziet dat je in de fout bent gegaan, is het goed om – zoals de Kadampa geshes dat deden – jezelf bestraffend toe te spreken en je voor te nemen om het de volgende dat beter te doen. Waar je ziet dat het goed ging, is belangrijk dat je de positieve energie toewijdt aan het tijdelijke en uiteindelijke welzijn van iedereen. In de volgende instructie lezen we:

Wijd alle heilzame activiteiten die je in de drie tijden hebt verzameld toe aan de onovertroffen volmaakte verlichting.

“Wijd alle heilzame activiteiten die je in de drie tijden”, dat is verleden, heden en toekomst, “hebt verzameld toe aan de” hoogste staat van “de onovertroffen volmaakte verlichting.” Niet alleen aan je eigen verlichting, maar aan de verlichting, het boeddhachap voor alle wezens. Er zijn twee dingen die we dienen te doen als we heilzaam actief worden: aan het begin de motivatie stellen en aan het eind de verzamelde positieve energie toewijden aan het uiteindelijke welzijn van iedereen. De motivatie stellen we door de wens op te wekken dat we onze kwaliteiten mogen vergroten en onze fouten opgegeven zodat we geleidelijk aan een boeddha worden in de wetenschap dat we als boeddha alles in huis hebben om het geluk van alle voelende wezens te bewerkstelligen. Als we alleen het opwekken van die wens geeft enorm veel kracht voor al onze activiteiten in de loop van de dag. De positieve energie van die activiteiten wijden we vervolgens toe met de wens een boeddha te worden om het welzijn van iedereen te kunnen bevorderen. We zien hier heel duidelijk het boeddhistische idee terug dat we met al onze activiteiten indrukken in onze geest verzamelen. Met slechte, schadelijke activiteiten verzamelen we slecht karma in onze geest en met positieve, heilzame activiteiten verzamelen we positief geladen indrukken. Die laatste noemen we verdiensten of positieve energie. Die positieve houden we niet voor onszelf, maar schenken we weg met de wens dat die ten goede komen aan het uiteindelijke en tijdelijke welzijn van alle voelende wezens.

In eerste instantie wordt de positieve energie toegewijd aan het boeddhachap, de staat van verlichting. Die staat van verlichting staat in dienst van het geluk van alle wezens. In die zin wijden we via het boeddhachap onze positieve energie toe aan alle wezens. Daarbij hoef je niet bang te zijn dat je geen positieve energie meer overhoudt voor jezelf, want al het goede gebeurt





op weg naar het boeddhachap. Het is daarom goed voor iedereen om je positieve energie toe te wijden aan de staat van verlichting. Er staat:

Verdeel je verdiensten onder alle voelende wezens.

We kunnen dat zien in het kader van toewijdingen.

Draag steeds het lange Zevendelige Gebed op.

Of draag een korter zevendelig gebed op zoals je dat vindt in de verschillende gebedenboekjes. In hoofdstukje 22 staat:

Indien je op deze manier handelt, zul je de twee verzamelingen van positieve energie en transcendent wijsheid volbrengen, de twee verduisteringen opheffen, het verkregen menselijk lichaam nuttig gebruiken en de onovertroffen verlichting bereiken

Indien je op deze manier handelt, zul je de twee verzamelingen van positieve energie en transcendent wijsheid volbrengen, de twee verduisteringen opheffen, de verduistering door versturende emoties en de verduistering van alwetendheid. Dan zul je niet alleen het verkregen menselijk lichaam nuttig gebruiken, maar daarmee metertijd het boeddhachap bereiken. In hoofdstukje 23 wordt ons gewezen op een alternatieve of spirituele rijkdom:

De juwelen vertrouwen, morele zelfdiscipline, vrijgevigheid, luisteren, consideratie met anderen, schaamte en wijsheid, zijn de zeven beste juwelen, de zeven onuitputtelijke juwelen, waarover je niet tegen niet-mensen moet spreken.

“De juwelen: vertrouwen, morele zelfdiscipline, vrijgevigheid, luisteren, consideratie met anderen, schaamte en wijsheid, zijn de zeven beste juwelen, de zeven onuitputtelijke juwelen”, de zeven arya-juwelen oftewel de juwelen van de heiligen. Dit is een rijkdom waarop je je kunt richten als alternatief voor de vergankelijke materiële rijkdom. Over deze onuitputtelijke arya-juwelen “moet je niet tegen niet-mensen spreken” Niet-mensen is de geestenwereld. Die wordt altijd met de term niet-mensen aangeduid, maar of dat hier nu bedoeld wordt? Het gaat erom dat je de zeven kostbare juwelen moet beoefenen en daar niet over moet praten, dus: niet zeggen maar doen, geen woorden maar daden!

Dan lezen we in de slotregels een wereldberoemde uitspraak van Atisha, die in elk Lam Rim onderricht altijd weer opnieuw wordt geciteerd, waarin hij zegt:

*Wanneer je met anderen samen bent, let dan op je woorden...
Wanneer je alleen bent, let dan op je gedachten...*

We zien hier een stukje instructie voor bedachtzaamheid, om op te letten wat je doet en ook wat je veroorzaakt. Als je iets zegt, dan veroorzaakt je daar iets mee, het heeft een reactie tot gevolg. “Als je met anderen samen bent”, wees dan voorzichtig met wat je zegt, “let dan op je woorden.” Als je alleen bent, hoort niemand je, dus dan zul je ook niet praten, tenzij je met jezelf spreekt om





je zelf te belonen of jezelf te bestraffen enzovoort, maar dat hadden we al gezien. “Als je alleen bent, let dan op je gedachten.” Want juist als je alleen bent, kan het heel gemakkelijk gebeuren dat je gedachten toch weer een richting uitgaan waar je eigenlijk nee tegen had gezegd.

Dit besluit *Een Juwelen Kralensnoer van een Bodhisattva*, zoals geschreven door de Indiase meester Dipamkara Shri Jnana ATISHA, de glorieuze verlichter.

Dit is een reeks instructies die nuttig kunnen zijn voor iedereen die intensief met de Dharma aan de slag wil, maar ik denk dat er ook nuttige adviezen in zitten voor de mensen die op een wat gezelliger manier de Dharma willen beoefenen. Degenen die geen haast willen maken, maar toch wat houvast willen hebben en een paar wijze woorden nodig hebben, als een dagelijkse reminder of herinnering. Jullie hebben de tekst gekregen, neem die mee naar huis, lees de tekst nog eens een keer en vaar er wel bij.

Voor degenen die nieuw zijn in het boeddhisme nog een waarschuwend woordje. Je krijgt sowieso in het boeddhisme en zeker in het Tibetaans boeddhisme heel veel informatie. Omdat hier groepsonderwijs wordt gegeven, krijg je informatie die nuttig is voor mensen die gevorderd zijn op het pad en informatie die nuttig is voor mensen die net beginnen. Als je net bent begonnen op het boeddhistische pad, laat je dan niet afschrikken door de instructies die eigenlijk bedoeld zijn voor mensen die al op een intensieve manier mediteren. Denk: ‘misschien kom ik daar nog een keer aan toe, maar nu is het nuttig voor anderen.’ Denk alsjeblieft niet dat je als deze instructies meteen in praktijk zou moeten brengen. Voel je niet slecht of schuldig als er dingen zijn die voorlopig nog niet lukken. Neem er de tijd voor om dit pad te leren kennen, rustig en op je gemak.

Colofon:

Vertaling: Hans van den Bogaert, maart 2009

© Maitreya Instituut, maart 2009

Alle rechten voorbehouden.

