



BARDO EN WEDERGEBOORTE

Lezing : Geshe Sonam Gyaltzen
Vertaling : Hans van den Bogaert
Datum : zondag 20 november 2011

Ochtendlezing.

Inleiding.

Welkom op deze speciale dag in het Maitreya Instituut, waar we vandaag iets vanuit de boeddhistische visie zullen uitleggen over sterven en de periode na het sterven, die we in het Tibetaans *bardo* noemen, letterlijk vertaald: de tussenstaat.

Het onderwerp sterven is heel lang taboe geweest. Sterven werd ontkend, want het is iets heel vervelends, vooral omdat we bij het sterven afscheid moeten nemen van iedereen die ons lief is en van alles wat ons lief is. Toch is het belangrijk om ons erin te verdiepen, omdat het zoals we allemaal weten een onvermijdelijke gebeurtenis is.

In het boeddhisme wordt veel aandacht besteed aan het sterven. Niet omdat men anders niet zou weten dat men zal moeten sterven, maar als een voorbereiding op het sterven, vanuit het idee dat als we goed sterven, we ook goed worden geboren. Er is een verband tussen die twee. Daarom proberen we in het boeddhisme om ons voor te bereiden op het onvermijdelijke sterven, om ervoor te zorgen dat we op een positieve manier kunnen sterven, in de overtuiging dat we daarna ook een goede wedergeboorte kunnen krijgen. Het heeft weinig zin ons druk te maken over het sterven, als we daaruit niet een soort conclusie of motivatie trekken.

Moeilijkheid bij het sterven is dat we helemaal niet dood willen en daarom is het ook niet een populair onderwerp om mee bezig te zijn. Als we iets helemaal niet willen, stoppen we dit het liefst zo ver mogelijk weg en willen we er liever niet aan denken. Het boeddhisme komt echter met het idee dat we er wel aan moeten denken, want als we ons erop voorbereiden en goed dood kunnen gaan, kunnen we ook weer goed worden geboren.

Het onvermijdelijke sterven.

De eerste conclusie die we aan het onvermijdelijke sterven verbinden, is dat het een einde maakt aan ons leven. Het is buitengewoon prettig als we op dat moment kunnen terugkijken op een vruchtbaar leven, een leven waarvan we kunnen denken 'ik heb misschien geen wereldschokkende gebeurtenissen teweeggebracht, maar ik heb toch iets positiefs gedaan en op beperkte schaal, binnen mijn vermogen, iets bijgedragen'. Dit is een prettige gedachte. We kunnen we die veroorzaken als we op die manier naar de dood toe leven. Dit is een eerste belangrijk punt wat we volgens het boeddhisme kunnen leren uit het sterven.

Zoals we al aangaven, willen de meeste mensen helemaal niet dood. Er zijn misschien een paar uitzonderingen, zoals mensen die echt zijn vastgelopen in het leven en geen uitweg meer zien, bijvoorbeeld omdat ze failliet zijn gegaan of grote problemen hebben veroorzaakt. Soms zien zij zelfdoding als de enig uitweg en weten niet dat zij na de dood weer opnieuw in de problemen kunnen komen. Als het zo was, dat we als we onszelf doden ook van onze problemen af zijn, deden we dit waarschijnlijk allemaal vandaag nog.

Ik zal het wat algemener uitleggen, dan begrijpen jullie precies wat hiermee wordt bedoeld.

Mensen nemen altijd hun problemen met zich mee. Zij voelen zich bijvoorbeeld in Nederland





niet meer thuis en denken erover om te emigreren en in Spanje te gaan wonen, want daar is het veel langer mooi weer, lekker zonnig en de gezellige mentaliteit van: ‘we zien de problemen morgen wel’. Ze gaan in Spanje wonen in de overtuiging dat het ongeluk dat zij in Nederland ervaren, voorbij zal zijn. Als eenmaal in Spanje wonen, zien ze dat het ook daar niet alleen maar rozengeur en maneschijn is. Waarom niet? Ook daar komen zij zichzelf weer tegen, want mensen nemen altijd hun eigen problemen met zich mee, waarheen ze ook emigreren. We zouden kunnen denken: ‘ik zoek een land uit dat nog een ‘triple A status’ heeft, waar de crisis zich nog niet zo laat gelden’, maar ook daar zullen we niet zonder problemen zijn. Economisch gezien kunnen we dan toch maar beter in Nederland blijven. Ik weet niet of ik het helemaal goed zie, maar ik heb de indruk dat het best wel goed gaat met Nederland, vergeleken met de meeste andere landen in Europa.

We willen niet dood – dat is een gegeven – en daarom willen we zolang mogelijk leven. Om goed te kunnen leven, proberen we zolang mogelijk gezond te blijven, want het is heel onprettig als we wel oud worden maar niet meer gezond zijn. Daarom heeft de cultuur om zo lang mogelijk gezond te blijven, met alle verschillende methoden en technieken, ook in Nederland, een grote vlucht genomen. Dat is een goede zaak, denk ik, want het is prettig om gezond te zijn en goed in ons lichaam te zitten. We weten echter ook dat sommige mensen, die heel hard hun best doen om gezond te zijn, niet gezond blijven.

Nederland staat bekend als een schoon en proper land. Nederlanders zijn propere mensen en altijd aan het poetsen. Daarom zijn er maar weinig bacteriën in Nederland, althans in vergelijking met een land als India, waar zevenhonderd miljoen mensen (driekwart van de bevolking) nog niet zijn aangesloten op een riool waardoor de bacteriën in enorm grote getale leven. Toch gebeurt het in Nederland ook dat jonge mensen sterven, ondanks alle pogingen om gezond te blijven, terwijl in India jonge mensen die midden op een vuilnisbelt wonen soms gezond blijken te zijn. Zij slapen met de bacteriën in hun bed, worden er niet ziek van en worden nog oud ook. Daarom zien we in het boeddhisme de afwezigheid van bacteriën en het proberen om alles schoon te houden, als meewerkende condities en niet als de voornaamste oorzaken van een gezond en lang leven.

Karma en levensverwachting.

Het boeddhisme ziet de voornaamste oorzaak van alles – van geboorte, sterven, ziekte – altijd in het karma, dit zijn de indrukken in de geest, die zijn overgebleven van eerdere activiteiten. Karma is de voornaamste oorzaak om een bepaald aantal jaren als mens te kunnen leven. We zeggen dan dat het karma ons in zo’n menselijke wedergeboorte ‘werpt’. Eigenlijk staat bij het begin van het leven al vast hoe oud men zal worden,. Dit wil niet zeggen dat dit niet zou kunnen veranderen. Als we niet oppassen en een verkeersongeluk veroorzaken, kunnen we in een situatie belanden waarin we niet de volledige tijdspanne uitleven, maar voortijdig sterven. Zo zijn er ook methoden en technieken om condities die het leven bevorderen te versterken, waardoor de kans groter wordt om wel de hele tijdsspanne uit te leven.

Verdiensite, positieve energie.

Zo goed als in het boeddhisme karma een belangrijk begrip is, geldt dit ook voor ‘verdiensite’, positieve energie. Naast de levenskracht, die wordt bepaald door het karma, is de verdiensite ofwel de positieve energie waarmee iemand geboren wordt, heel belangrijk. Als het enigszins ontbreekt aan die verdiensite, kan deze worden gegenereerd met goede daden. Dit vergroot de kans om de volledige levensduur te behalen en verkleint de kans dat we ziek worden en/of voortijdig sterven.





Boeddhisten geloven dat we door goed karma, heilzame activiteiten, verdienste verzamelen. Als er veel goede werken zijn gedaan en er veel verdienste is, zullen ook de gevolgen daarvan kunnen ontstaan. Iemand met veel verdienste zal altijd voldoende te eten en te drinken hebben, zal weinig geconfronteerd worden met levensbedreigende situaties, zal niet vatbaar zijn voor ziektes en zal gemakkelijk in leven kunnen blijven. Echter, mensen die vanwege hun karma wel een mensenleven hebben, maar slechts weinig verdienste bezitten, kunnen in een situatie belanden waar niet voldoende voedsel of water voorhanden is, waar veel gevaarlijke ziektes of epidemieën heersen en waar ze op allerlei andere manieren worden bedreigd om hun volledige levensduur te kunnen leven. Dit is iets wat we veel zien gebeuren in arme landen, met name in de streken waar het aan zowat alles ontbreekt. Het gaat hier om mensen, die door hun karma wel in een mensenleven zijn geworpen, maar kennelijk zo weinig verdienste hebben, dat alle levensbenodigdheden die het leven ondersteunen ontbreken. In ieder geval zodanig ontbreken, dat hun leven daardoor wordt bedreigd. Verdienste (Tib.: *sōnam*) is een belangrijk begrip.

Er zijn ook mensen met heel veel verdienste. We kunnen hen herkennen aan het feit dat het heel goed met ze gaat. Ze hebben voldoende te eten, voldoende te drinken, zijn meestal erg rijk, komen niet in levensbedreigende situaties enzovoort. Zulke mensen zullen niet overlijden door een gebrek aan verdienste, maar overlijden als hun levensduur is afgelopen. Dit kan soms heel lang duren. Zoals de Engelse koningin, die al heel erg oud is en ook heel erg rijk; zij heeft dus heel veel verdienste. Toch zal ook zij op enig moment ervaren dat haar levenskracht het begeeft en haar door goed karma geworpen leven, afloopt.

Dit zijn een paar voorbeelden van belangrijke factoren die een rol spelen bij het sterven van mensen, waarbij we uitgaan van het idee dat iemand een van te voren bepaalde levensduur, levensverwachting heeft. Deze levensverwachting, die volgens het boeddhisme veroorzaakt is door goed karma uit het verleden, is op zich niet voldoende om een mens in leven te houden, want daarvoor is veel verdienste nodig. Al is er echter nog zoveel verdienste, op een gegeven moment houdt het leven op en gaan we dood.

Er is binnen de boeddhistische religie een techniek om de levensverwachting – het leven dat we in dit leven te goed hebben – min of meer zeker te stellen door levensverlengende rituelen. Het is niet zo dat als iemand karma heeft om bijvoorbeeld 100 jaar te worden, deze persoon ineens 110 jaar wordt. Wel kan worden voorkomen dat men voortijdig sterft door het bijwonen van die rituelen en het actief daaraan deelnemen. Ook vergroot het de kans dat men de 100 jaar, die men te goed had in dit leven, effectief bereikt.

Als er niet voldoende verdienste is om het leven compleet te beleven, zijn er methoden om verdienste te verzamelen. Zoals gezegd, is verdienste de positieve energie die ontstaat door heilzame activiteiten en wordt opgeslagen in de bewustzijnsstroom in de vorm van indrukken. Heilzame activiteiten die onze verdienste sterk vergroten, zijn het geven van hulp en steun aan hulpbehoevenden. Bijvoorbeeld door ervoor te zorgen dat de mensen in ontwikkelingslanden die niet voldoende eten en drinken hebben, wel te eten en te drinken hebben. Ervoor te zorgen dat mensen die ziek zijn de juiste medicijnen krijgen of eraan bijdragen dat zij de juiste medicijnen krijgen; denk aan het Rode Kruis, Artsen zonder Grenzen, allerlei organisaties die proberen om daar waar de nood het hoogst is, hulp te bieden. Het is relatief eenvoudig om zulke organisaties te steunen. Sommige mensen zijn in staat om persoonlijk de hulp te bieden die op dat moment hard nodig is, bijvoorbeeld aan mensen die ziek zijn, denk aan hulpbehoevende ouders of een invalide broers zus of buurvrouw. Hoe harder de noodzaak, hoe meer verdienste er ontstaat door daar te hulp te schieten. Een andere manier om verdienste te verzamelen, die gunstig werkt op de levensverwachting, is door wezens te beschermen die in gevaar verkeren. Bijvoorbeeld door een dier te redden dat dreigt te verdrinken of door mensen die in oorlogsgebieden in gevaar dreigen te komen te helpen





vluchten en bescherming te bieden. Zoals, in de tweede wereldoorlog in Nederland het verbergen en beschermen van Joodse mensen, zodat zij niet werden opgepakt en omgebracht. Allemaal middelen waarmee we heel veel verdienste genereren, omdat we daar helpen waar de nood het hoogst is. Deze verdienste wordt in onze eigen geest opgeslagen en heeft daarmee een positief effect op onszelf.

Ik ben altijd onder de indruk van de neiging van westerse mensen en westerse landen om hulp te bieden aan mensen die hulp nodig hebben, zoals ontwikkelingshulp en het steunen van organisaties die te hulp schieten. Ik ben ervan onder de indruk, omdat het los staat van een religieuze opvatting. Het is buitengewoon positief als we ons inzetten voor mensen die het minder goed hebben. Zeker vanuit Europa is dit iets wat, in het verleden en ook nu nog, op grote schaal wordt gedaan.

Ik zou hier als een soort goede raad aan willen toevoegen om daarbij goed op de motivatie te letten. Als vrijgevigheid wordt gegeven om met de naam in de krant te komen of met het gezicht op de televisie, wordt het minder verdienstelijk dan wanneer het echt belangeloos wordt gedaan. Als het gebeurt vanuit een gevoel en gedachte van mededogen (de wens dat de ander vrij is van het lijden en de oorzaken van het lijden) is dit een volkomen zuivere en onbaatzuchtige wens die in de plaats komt van eventuele gedachten van egoïsme of eigenbelang. Dit laatste is dus vrij gemakkelijk te corrigeren. Mocht iemand ertoe neigen om een stukje eigenbelang te verwezenlijken, dan is dat te voorkomen door heel bewust mededogen op te wekken: 'ik wil dat die mensen vrij zijn van het lijden, ik wil dat zij bevrijd worden van de oorzaken van het lijden en ik ga op mijn eigen bescheiden manier daar een bijdrage aan leveren'. Zo wordt het honderd procent verdienstelijk. Als we met zo'n motivatie te hulp schieten, waar dat ook maar nodig is, verzamelen we ongelofelijk veel verdienste.

Motivatie.

Het brengt ons (na karma en verdienste) bij het derde belangrijke begrip, namelijk 'motivatie'. Motivatie is een bewuste gedachte die we aan een bepaalde activiteit verbinden. Door bijvoorbeeld onszelf te motiveren met mededogen, hebben we wat we noemen een positieve of heilzame motivatie. Zo'n motivatie is helemaal niet zo moeilijk op te wekken. Er is even de bewustwording nodig waarom we het eigenlijk doen en hoe we op een zo zuiver mogelijke manier iets kunnen betekenen in de wereld. Daarmee schakelen we meteen een motivatie met eventuele egoïstische neigingen naar roem, eigenbelang en naar een goede naam uit. Daarvoor in de plaats komt de zuivere motivatie van echt te willen helpen. Als we daarmee in de krant of op de televisie komen is dat wellicht meegenomen, maar niet de drijfveer. Het veroorzaakt op deze wijze extra veel verdienste. Vergelijk het maar met het geven van honderd euro aan een dakloze, echt uit mededogen omdat we weten dat dit een verschil kan maken in deze moeilijke tijd, of we diezelfde honderd euro aan dezelfde persoon geven omdat er iemand van de krant in de buurt staat, die deze actie zal fotograferen en opschrijven. De eerste situatie, waarin we geld geven omdat we echt mededogen en inzicht in het effect ervan hebben, is tientallen keren verdienstelijker dan het geven van hetzelfde bedrag met die toch wel zelfzuchtige motivatie. Het is een kwestie van het even bijstellen van onze motivatie; uiteindelijk schieten we er zelf ook veel meer mee op. Dat is het vreemde van karma, als we het doen voor de ander, schieten we er zelf ook veel meer mee op.

Motivatie kan op verschillende manieren doorwerken. Heel zichtbaar is het verschil in motivatie van ouders in het grootbrengen van hun kinderen. Als zij gemotiveerd zijn om hun kinderen alle kansen te bieden en zogoed mogelijk op te voeden en te begeleiden naar een waardevolle plek in de maatschappij, zullen deze ouders heel anders optreden, dan ouders die helemaal niet gemotiveerd zijn om hun kinderen groot te brengen. Ook dat gebeurt, ouders die





het als het ware allemaal maar overkomt en eigenlijk niet goed weten wat ze ermee aan moeten. Duidelijk een heel andere situatie, waarvan de resultaten voor iedereen zichtbaar zijn. Minder zichtbaar is de situatie van de arts. Een arts die heel gemotiveerd is om zijn patiënten beter te maken, zal ervaren dat de medicijnen die hij voorschrijft veel effectiever zijn dan wanneer dezelfde medicijnen worden voorgeschreven door een gedemotiveerde arts. Daarin zien we hoe de kracht van de geest, in dit geval een positieve motivatie, doorwerkt in het effect van de daden.

Tot zover de levensverwachting, de verdienste en de motivatie waarmee we gemakkelijk heel veel nieuwe verdienste kunnen creëren.

Voortijdig sterven.

Door oude karma's uit het verleden liggen er echter levensbedreigende situaties op de loer. Daardoor is het toch mogelijk, ondanks de levensverwachting en de aanwezige verdienste, dat iemand voortijdig komt te sterven. Daarom moet men voorzichtig zijn, teneinde oorzaken van voortijdig sterven te voorkomen dan wel op te heffen.

Situaties van voortijdig sterven dienen zich meestal aan in de vorm van ongelukken, waarbij de betreffende persoon achteraf bijvoorbeeld de gedachte heeft: 'Als ik niet dat vliegtuig had genomen, maar een vliegtuig later was gegaan, was het niet gebeurd', of 'Als ik niet om negen uur was gaan rijden, maar om half tien, was ik niet in die kettingbotsing terechtgekomen'. Dit zijn situaties van voortijdig sterven waarbij we – om wat voor reden dan ook - wel in het verkeerde vliegtuig stappen, wel gaat rijden om het moment waarop we dit, achteraf gezien, beter niet hadden kunnen doen. Ook voedsel kan een oorzaak worden van voortijdig sterven, vooral waar men het eten niet meer in de hand heeft, zoals we op de televisie extreme gevallen zien van mensen die zichzelf letterlijk dood eten. Het kan ook op een andere manier, bijvoorbeeld een voedselvergiftiging die tot de dood leidt of wanneer men stikt in eten.

Voortijdig sterven is in het algemeen het gevolg van het doden van andere wezens, niet eens in dit leven maar in vorige levens. Het wordt gezien als een gevolg overeenkomstig de oorzaak; dit wil zeggen dat wij hebben veroorzaakt dat anderen voortijdig stierven. Het is helaas niet zo, dat als we niet doden in dit leven of het doden zelfs volledig hebben opgegeven, wij in dit leven gegarandeerd heel oud zullen worden, zo snel werkt het niet. Er wordt wel een verband gelegd tussen het verkorten van het leven van andere wezens en het zelf moeite hebben om in leven te blijven of geconfronteerd worden met oorzaken van voortijdig sterven. Als we in dit leven moeite hebben om in leven te blijven, ervaren dat we steeds ziek zijn, dat medicatie niet goed werkt of er zich steeds weer levensbedreigende situaties voordoen, moeten we beseffen dat dit veroorzaakt moet zijn doordat we in het verleden andere wezens hebben gedood. Neem daar stelling tegen door te besluiten om in dit leven nooit meer te zullen doden, want daardoor zullen de oorzaken van voortijdig sterven, in ieder geval in volgende levens ontbreken.

Wat we hier zien is het karma. Wat we doen is karma en wat er daarna gebeurt is ook karma, namelijk het gevolg van karma. Karma kunnen we alleen begrijpen over meerdere levens. Binnen de context van één leven is in de meeste gevallen karma niet duidelijk. Zo zien we bijvoorbeeld dat mensen die veel gedood hebben, misschien zelfs professioneel als huursoldaat of als slager, toch heel oud kunnen worden. Dit zou in strijd kunnen lijken met de situatie van vredelievende mensen die constant ziek zijn en niet oud worden. Hieruit kunnen we begrijpen dat we karma en de consequenties daarvan alleen kunnen begrijpen in cycli van meerdere levens. Alleen dan wordt duidelijk hoe we in ons karma kunnen ingrijpen.





Dit geldt niet alleen voor het afbreken van leven, maar ook voor vrijgevigheid en dergelijke. Vrijgevigheid is een heilzame activiteit, maar dit wil niet zeggen dat de prettige gevolgen ervan zich al in dit leven zullen aandienen. Het is heel goed mogelijk dat de prettige gevolgen van vrijgevigheid, althans voor onszelf, zich pas in een volgend leven aandienen, waardoor we dan gemakkelijk over voldoende middelen beschikken en in ons levensonderhoud kunnen voorzien. Zowel voor de schadelijke activiteit van doden als voor de heilzame activiteit van vrijgevigheid geldt, dat de consequenties ervan eigenlijk pas goed zichtbaar zijn als we dit over meerdere levens beschouwen. Voor westerse mensen is dat soms een probleem, omdat zij gefixeerd zijn op het idee dat ze maar één keer leven. Laten we opeenvolgende levens buiten beschouwing, dan klopt het karmaverhaal niet. Als we over de grenzen van dit ene leven ook naar voorgaande en toekomstige levens kijken, zullen we zien dat het karmaverhaal klopt als een bus.

We zien hier de enorme invloed van het karma. Karma dat wij hebben gedaan in het verleden – eerder in dit leven en in vorige levens – waarvan indrukken in onze bewustzijnsstroom zitten, die een potentieel hebben om een bepaalde ervaring te produceren. Als wij ziek worden, is dit het tot rijping komen van slecht karma, want het is een vervelende ervaring met een vervelend gevoel en daarom gaan we dan naar de dokter. Dit is een algemene opvatting: als we ziek zijn, gaan we naar de dokter. Als we een goede dokter hebben, die de goede diagnose stelt en ons een bepaalde medicatie voorschrijft, zijn er mensen die genezen, maar ook zijn er mensen die niet beter worden. In ziekenhuizen is dit duidelijk te zien; er zijn mensen die fluitend het ziekenhuis verlaten maar ook mensen die door de begrafenisondernemer worden opgehaald. Dit geeft al aan dat er meer voor nodig is dan alleen medicatie en dat er meerdere factoren zijn die een bepalende rol spelen. Het boeddhisme komt hier met de factor karma en zegt dan de ene persoon het karma had om beter te worden, terwijl de andere dit karma niet had. We blijven, als we ziek zijn, natuurlijk altijd de hulp van een dokter inroepen, dat staat als een paal boven water. Dit geeft echter niet een sluitende garantie dat we daardoor succes zullen hebben en beter zullen worden.

Zoals gezegd is onze levensverwachting een bepalende factor; het leven dat we door ons goede karma in dit leven als het ware tegoed hebben. Als er nog heel veel levenskracht of levensverwachting is, is ook de kans groot dat we als we ziek zijn, beter zullen worden door de ontvangen medicatie. Deze kans wordt nog groter als we over veel verdienste beschikken, omdat de medicatie dan goed kan aanslaan. Het is niet zo dat dit altijd goed blijft gaan, want op een bepaald moment is onze levensduur van dit leven voorbij, zijn we tachtig, negentig of honderd jaar oud en kan zelfs de meest geleerde dokter ons niet meer beter maken. We zullen dan het onvermijdelijke sterven moeten accepteren, zoals dit zich aandient.

We hebben nu de functie van karma begrepen. We hebben gezien hoe we als het ware onze levensverwachting kunnen waarmaken, door te voorkomen dat we voortijdig sterven en door zoveel mogelijke verdienste te verzamelen met goede werken, hulp bieden waar de nood het hoogst is en dergelijke. Op een gegeven moment zullen we de levensverwachting van dit leven kunnen uitleven, kunnen uitzingen of zelfs zingend kunnen uitleven. Echter, op een bepaald moment komt het onvermijdelijke sterven in zicht en worden we een keer ziek waarvan we niet meer beter kunnen worden. Op dat moment is het heel belangrijk dat we enig inzicht hebben wat er tijdens dit sterven met ons gebeurt, zodat we er op een positieve manier mee kunnen omgaan en er het beste van kunnen maken. ‘Het beste ervan maken’ wil zeggen, dat wij tijdens ons sterven positief gestemd blijven, ook al is het nog zo’n vervelende situatie. We kunnen ons voorstellen dat daarvoor enige oefening vereist is. Als we doorgaans in een vervelende situatie al meteen het spoor bijster zijn, zal het in deze vervelende situatie ook niet





lukken om onze gedachten gericht te houden. Het is een kwestie van oefening, zoals we dit in het boeddhisme noemen en oefening baart kunst.

Mentale en fysieke tekenen van op handen zijnde sterven.

Het sterven is onvermijdelijk, iedereen zal sterven, tenzij we de staat van bevrijding hebben bereikt, want dan hoeven we niet meer te sterven en ook niet meer te worden wedergeboren. Alle gewone mensen zullen volgens het boeddhisme echter sterven en weer opnieuw worden geboren. Er kunnen duidelijke tekenen zijn, die een voorbode zijn van op handen zijnd sterven. Als de levensverwachting op zijn eind loopt, kunnen daar bepaalde voortekenen van zijn, bepaalde waarschuwingen. Er zijn subtiele tekenen van een op handen zijnd sterven, die alleen zichtbaar zijn voor mensen die veel meditatie-ervaring hebben. Omdat de tekenen zich op een subtiel niveau afspelen, zullen ze zich volledig onttrekken aan de waarneming van de meeste gewone mensen. Wat wel zichtbaar is, is de verandering in de ademhaling. Als op een bepaald moment de ademhaling wat ijler wordt en niet goed meer gaat, is dit een punt van aandacht.

Tekenen, waarneembaar voor degene die gaat sterven.

Ook in dromen kunnen er indicaties zijn van een komend sterven. Daarmee moeten we heel voorzichtig zijn. Voorspellende dromen waar we het meeste waarde aan kunnen hechten, spelen zich meestal af tegen het wakker worden, dus in de laatste fase van de slaap. Het is ook nog de vraag in hoeverre dromen cultuurbepaald zijn. In boeddhistische teksten wordt als een voorbeeld – meer is het ook niet – van een droom die een op handen zijnde sterven voorspelt genoemd, als we dromen dat we op een ezel, achterstevoren gezeten met ons gezicht richting staart, in zuidelijke richting rijden. Dit wordt als een voorteken gezien, dat het sterven zich binnenkort zal aandienen. Nogmaals, het is de vraag in hoeverre dromen door de cultuur zijn bepaald.

Een wat meer universele droom, die een op handen zijnde sterven zou kunnen aankondigen, is als er meerdere keren – dus niet maar een keer – gedroomd wordt dat we worden uitgenodigd en opgevangen door eerder overleden familieleden, bijvoorbeeld als gedroomd wordt dat onze oma zegt: “Kom maar, ik wacht op je..”. Andere mogelijke indicaties die worden genoemd zijn als regelmatig gedroomd wordt dat we ons bevinden temidden van velden met rode bloemen; als regelmatig wordt gedroomd over een ondergaande zon of afnemende maan, in ieder geval iets wat ondergaat of minder wordt. Of als we de heuvels aflopen, in plaats van oplopen; of dat we regelmatig een zwarte tent binnengaan, zoals de Mongoolse en Tibetaanse tenten, die van zwart dierenhaar zijn gemaakt.

Dit soort dromen zouden een indicatie kunnen zijn van een komend sterven. Nogmaals, we moeten hier heel voorzichtig mee zijn. Raak niet in paniek als jullie een keer een van deze dingen gedroomd hebben en neem ze niet te zwaar op, want ook in het boeddhisme zeggen we dat de meeste dromen bedrog zijn. Kenmerkend is het pas als een droom zich blijft herhalen iedere keer tegen de tijd dat je wakker wordt, of net voordat de zon opkomt. We kunnen dan daaruit heel, heel voorzichtig afleiden dat zo'n zich herhalende droom misschien een voorspellende waarde kan hebben. Dit zijn duidelijk mentale tekenen, want de dingen die we dromen, spelen zich af in ons mentaal bewustzijn.

Ook fysiek is er iets dat we zouden kunnen registreren, wat ook niet honderd procent sluitend is, maar wel wordt gemeld. Dit is het volgende. Normaal horen we, als we onze oren dichthouden, een soort suizen, een soort geluid van een wind en als dit ontbreekt, is dit niet helemaal normaal. Verwar dit niet met een ander soort suizen wat mensen soms melden, dat een defect is in het oorzintuig zelf of in de connectie van het zintuig met de hersenen. Hier bedoelen we het wegvallen van het geluid van suizen, wat we heel sterk horen als we onze





handen of iets anders tegen de oren aan houden. Als het interne geluid in de oren krachtiger is geworden, zodat er steeds een irritante fluittoon gehoord wordt of een harder suizen dan normaal gebruikelijk is, is dit gerelateerd aan een uit balans raken van de subtiële energie in het lichaam, een *lung*-ziekte of energieziekte, daar heb ik zelf last van. Dit is echter geen teken van een op handen zijnde sterven. Als het geluid helemaal wegvalt en ook het normale geluid wegvalt, kan het een indicatie zijn.

Er zijn nog wat andere techniekjes die soms gebruikt worden. Bijvoorbeeld het naar de maan kijken, terwijl we onze hand voor de ogen houden. Als er dan een stuk van de hand lijkt te ontbreken, dus als tussen de hand en de arm de pols weg is, kan dit een teken zijn. Ook het volgende wordt wel gebruikt. Als we naar de volle maan kijken – dat is op de vijftiende dag van de maankalender – gaan we met de armen gestrekt richting maan staan en kijken we minstens vijf minuten (zes of zeven mag ook) met de ogen een klein beetje open naar beneden, slaan dan ineens onze ogen op en kijken naar de maan. Als het goed is, zien we een soort gedaante opstijgen die lijkt op de houding die we op dat moment al die minuten hebben volgehouden. Als dit niet gezien wordt, is het niet pluis.

Waarnemen van de situatie van andere mensen.

Als we mensen regelmatig zien, weten we hoe zij er normaliter uitzien. Als ons opvalt dat zij er ineens grauw uitzien of dat hun gelaatskleur ivorkleurig begint te worden, kan dit een indicatie zijn. Het kan echter ook zijn, dat de persoon op dat moment ziek is of een bepaalde latente ziekte onder de leden heeft, want ook dan trekken mensen vaak grauw weg, worden bleek of gelig / ivorkleurig. Daaruit blijkt wel dat ook dit niet een zekere indicatie is, maar het wordt wel gemeld en daarom vertel ik het. Er wordt ook verteld dat op het moment waarop het sterven zich aandient, meer dan normaal tandplak op de tanden vormt. Het is echter de vraag hoe dit hier gaat, omdat hier de elektrische tandenborstel veel wordt gebruikt; bovendien zijn er mensen die wel roken en die niet roken. Hecht daarom niet teveel waarde aan dit teken.

Onmiskenbaar is de ademhaling. Als de ademhaling echt anders wordt, ijler wordt en geen kracht meer heeft, is dat een duidelijke indicatie dat er iets mis is. Ook dit kan gerelateerd zijn aan bepaalde ziekten, maar het zou ook al een voortekenen kunnen zijn van het op handen zijnde sterven.

Vorbereidingen.

Al deze tekenen zijn bedoeld voor één ding, namelijk goed voorbereid zijn als het onvermijdelijke zich aandient. Binnen de boeddhistische traditie worden vaak rituelen aangevraagd en worden boeddhistische monniken verzocht om gebedsdiensten te doen om verdienste te verzamelen. We hebben eerder gezien dat we die verdienste hard nodig hebben om in leven te blijven en om als we ziek zijn weer beter te worden, zodat de medicijnen kunnen aanslaan enzovoort. Verdienste is echter ook hard nodig om op een zo gunstig mogelijke manier te sterven. Daarom laten veel boeddhistische mensen de monniken in actie komen als ze ziek zijn, of als zij vinden dat ze meer verdienste nodig hebben, maar zeker ook als het sterven zich aandient. Nog belangrijker dan het aan anderen verzoeken om gebedsdiensten te doen, is het op dat moment op de rails hebben of weer krijgen van onze eigen beoefening. Nog beter is het als we altijd onze beoefening krachtig op de rails hebben gehouden, zodat we weten waaraan we beginnen.

We hebben zojuist de rol van de boeddhistische monniken genoemd. Als iemand vermoedt of aanvoelt dat het niet zo goed gaat, zal een praktiserend boeddhist ook altijd advies inwinnen bij zijn spirituele leraar. Hij zal de spirituele leraar verzoeken een observatie te doen, om te zien of er nog kans is op beterschap en genezing van de ziekte of dat dit nu echt de finale





ziekte zal zijn. In het laatste geval zal de spirituele leraar persoonlijke adviezen en instructies kunnen geven, als voorbereiding op het onvermijdelijke overgaan naar het volgende leven.

Het wegschenken van bezittingen in het licht van verdienste en gehechtheid.

Een van de instructies die een spirituele leraar altijd zal geven, is om de materiële bezittingen weg te schenken, zodat deze geen bron meer kunnen zijn van gehechtheid. Het sterven behelst dat we alles wat ons lief is, loslaten. Daarbij kunnen kostbare spulletjes, zeker als ze een emotionele waarde hebben, een obstakel zijn. Daarom wordt geadviseerd om bezittingen ruim van te voren weg te schenken. Dit kunnen we zelf doen door geld over te maken naar bankrekeningen van hulporganisaties of van mensen die behoeftig zijn, maar het kan ook geregeld worden via een testament waarin onze wensen en onze wil op papier staat; dit heeft dezelfde waarde als het in materie wegschenken van ons bezit.

Het afstand nemen van materieel bezit is een belangrijk proces en een belangrijke stap. We kunnen hierbij denken aan onze woning, ons geld, auto enzovoort, allemaal dingen waarvan we afstand dienen te doen. Het voordeel om dit te doen terwijl we daar zelf nog toe in staat zijn, is dat we er heel bewust een krachtige motivatie aan kunnen verbinden. Door de kracht van die motivatie wordt de verdienste groter – weer zien we hier die belangrijke verdienste – dan wanneer na onze dood onze materiële bezittingen door anderen in beslag worden genomen omdat ze er recht op hebben, of wanneer ze worden verdeeld onder andere mensen. Deze laatste situatie geeft maar weinig of geen verdienste omdat er geen intentie, geen motivatie aan verbonden was. Het is eigenlijk een gemiste kans als we het maar aan familie of anderen overlaten, om te besluiten wat er allemaal moet worden gedaan. Het is een gewonnen kans als we, zolang dit mogelijk is, zelf een bestemming geven aan ons materiële bezit.

De reden waarom er met het wegschenken van ons materiële bezit zoveel verdienste kan worden gegenereerd, is omdat we doorgaans heel veel moeite hebben gedaan om dit bezit te verzamelen. Daarom is het niet alleen juridisch maar ook karmisch gezien ons eigendom. Als we het vervolgens een bestemming geven, daar waar dit het meeste effect kan resulteren, kan dit heel veel verdienste opleveren. Deze verdienste draagt ertoe bij om op een draaglijke manier te overlijden en vergroot ook de kans om op een goede manier over te gaan naar het volgende leven. De mogelijkheid om extra verdienste te genereren aan het eind van ons leven met het materiële bezit wat we op dat moment hadden opgebouwd, moet niet worden onderschat. Hierover zijn allerlei anekdotes die ik jullie zal besparen. Deze gaan over mensen die heel gehecht waren aan een klein bezit en hoopten dit mee te kunnen nemen naar hun volgende leven of in hun volgende leven weer te kunnen claimen, maar op het laatste moment inzagen dat het toch beter was om het los te laten en weg te geven, want dit is de enige reële techniek.

Dit mes snijdt aan twee kanten, want het testament heeft een dubbel voordeel. Op de eerste plaats is het wegschenken van materieel bezit een methode om aan het eind van de rit nog heel veel extra verdienste te verzamelen en op de tweede plaats voorkomt het dat we gehecht zijn. Als we ons bezit wegschenken kunnen we daarbij zuivere gebeden opdragen, dit wil zeggen mooie wensen hebben, en hopen dat de ontvangers – de mensen die nu in die auto rijden, over dat geld beschikken enzovoort – er echt heel veel baat bij zullen hebben, dat zij er goede dingen mee doen en er echt wat mee bereiken. Door op die manier afstand te doen van onze bezittingen, ontstaat door het schenken veel verdienste en wordt gehechtheid voorkomen. Gehechtheid, zo wordt gemeld, is een enorm obstakel om op een positieve manier over te gaan naar het volgende leven, want zolang er nog iets in de geest is dat probeert vast te houden, wat uiteraard niet kan, zijn we in een soort tweestrijd. We willen iets wat niet kan en dit veroorzaakt onrust in de geest, onrust die we op dat moment beter kunnen missen.





Gehechtheid, zelfs aan spulletjes, valt in de categorie van begeerte. Begeerte, haat en onwetendheid zijn volgens de boeddhistische leer de ‘drie vergiften’. Dit wil zeggen dat alle activiteiten die plaatsvinden gemotiveerd door deze drie vergiften slecht karma veroorzaken. Er is ongetwijfeld slecht karma in onze geest aanwezig, want we zijn geen heiligen en hebben in de loop van dit leven en in vorige levens zeker schadelijke dingen gedaan. Daarvan zijn indrukken aanwezig in onze bewustzijnsstroom. Als we tijdens ons sterven heel erg gehecht zijn, hetzij aan spulletjes, aan mensen, aan ons lichaam, ons huis of aan wat dan ook, worden door die gehechtheid de slechte karma’s, de negatieve energie in onze geest, geactiveerd omdat deze qua energie, in aanleg corresponderen. Dit heeft een negatief gevolg na dit leven, namelijk een vervolg geworpen ofwel geprojecteerd door het slechte karma in onze geest. Dit is precies wat wij in het boeddhisme proberen te voorkomen.

Stimuleren van heilzame, positieve gedachten.

We proberen de gehechtheid tijdens het sterven te voorkomen, door heel bewust onze geest ergens anders op te richten. Gelukkig kunnen wij in onze geest, in onze gedachten maar één ding tegelijk. Dit wil zeggen dat we of gedachten kunnen onderhouden waarmee we proberen vast te houden – wat dwaas is, want dat kan op dat moment niet meer – of we kunnen gedachten onderhouden waarbij we aan iets positiefs, iets heilzaams denken. Als we heel bewust besluiten aan iets positiefs en heilzaams te denken, kunnen we op dat moment al niet meer gehecht zijn en al helemaal niet als we al afscheid hadden genomen. Doordat we dan een positieve, heilzame gedachte opwekken, worden de positieve karma’s in onze geest geactiveerd, want ook daar geldt dat bewuste intenties en gedachten, die corresponderen met de karmische indrukken met een positieve lading, deze positieve indrukken zullen stimuleren. Als gevolg daarvan ontstaat een positief gevolg, dat zich zal aandienen in de vorm van een goede wedergeboorte.

Het idee is dat wij in onze geest, in onze bewustzijnsstroom, heel veel karmische indrukken met ons meedragen, niet alleen van activiteiten die we in dit leven hebben gedaan maar ook van al die voorgaande levens (die we ons niet eens meer herinneren) zijn nog indrukken aanwezig. Zelfs als dit voor negenennegentig procent heilzame indrukken zijn, is er toch nog altijd één procent schadelijke indrukken. We moeten er toch niet aan denken dat juist die ene procent tijdens ons sterven actief wordt, met alle gevolgen van dien. Vergelijk het maar met een schaal waarin negenennegentig witte zaadjes zitten, bijvoorbeeld rijstkorrels, en één zwart zaadje, bijvoorbeeld een zwarte erwt. Als we daarmee schudden en precies die zwarte erwt schiet eruit, terwijl de negenennegentig rijstkorrels in de schaal blijven liggen, zou de zwarte erwt productie geven aan een erwtenplant, waaraan weer zwarte erwten groeien. In deze symboliek is duidelijk wat we proberen te voorkomen. We willen er heel bewust voor zorgen dat één van die negenennegentig procent heilzame indrukken tijdens ons sterven actief wordt, zodat we een gunstige wedergeboorte krijgen met alle prettige gevolgen van dien.

Slimmeriken onder jullie zouden kunnen denken dat het niet uitmaakt als er negenennegentig procent zwarte zaadjes in de geest zijn, als we er maar voor zorgen dat het ene witte zaadje, dat nog ergens in het achterhoofd zit, actief wordt tijdens het sterven. Dat zou wel erg optimistisch gedacht zijn. Er is namelijk een bepaalde gewenning ontstaan, die we in de loop van ons leven hebben opgebouwd. Als dit een gewenning is met een bepaalde schadelijke activiteit, zal die eerder op de voorgrond, eerder in ons ‘oppervlaktebewustzijn’ komen en een grotere kans hebben om bepalend te worden bij de overgang naar ons volgende leven. Mensen die in de loop van hun leven gewend zijn om een bepaalde heilzame gedachten op te wekken, ook in een moeilijke situatie, zullen er ook tijdens het sterven in slagen om diezelfde heilzame gedachte, waar zij een gewoonte van hebben gemaakt, op te wekken. Het is daarom





verstandig zoveel mogelijk heilzame indrukken op te doen en de negatieve indrukken te zuiveren.

De techniek van het op een goede manier sterven, kan herleid worden tot het richten van onze gedachten op iets heilzaams. Dit is universeel en niet specifiek boeddhistisch. Men hoeft dan ook geen boeddhist te zijn om een goede overgang te maken naar een goede wedergeboorte. Iedereen die er in slaagt om een heilzame gedachte, een heilzame bewustzijnsinhoud op te wekken tijdens het sterven, zal daarmee het goede karma, dat in zijn of haar geest aanwezig is, activeren. Of deze persoon nu christen, hindoe, boeddhist, moslim is of iemand die helemaal nergens in gelooft. Ook mensen die nergens in geloven zijn vaak mensen die heel goede dingen doen en daarom over veel positieve karmische indrukken in hun geest beschikken. Als zij erin slagen om heilzaam te sterven, dat wil zeggen met een positieve gedachte in hun geest (bijvoorbeeld een gedachte aan het willen helpen van anderen, gedachte aan het welzijn van de wereld in plaats van hun eigen belang) zullen deze mensen een overgang veroorzaken naar een goede wedergeboorte. Dit is een universeel toepasbare techniek.

De heilzame gedachte van het toevlucht nemen.

Lama Tsong Khapa, een van de grote boeddhistische meesters binnen de Gelugpa traditie, zegt:

Heilzaam en schadelijk karma zijn goede en slechte gedachten. Als de gedachten goed zijn, zullen positie en verloop goed zijn, als de gedachten inferieur zijn, zullen positie en verloop inferieur zijn. Zo is alles altijd van de gedachten afhankelijk.

Wat is binnen het boeddhisme een voorbeeld van een heilzame gedachte? Binnen elke religie, ook binnen het boeddhisme, hebben we een voorbeeld en voor boeddhisten is dat de Boeddha. Daarom zullen boeddhisten proberen om tijdens het sterven aan de Boeddha te denken. Dit schenkt zoveel vertrouwen en positieve gedachten in de geest, dat het daarom met de volgende wedergeboorte wel goed komt. De meest efficiënte training om aan de Boeddha te denken is wat we noemen het 'toevlucht nemen', toevlucht nemen tot de Boeddha, de Dharma (de leer van de Boeddha) en de Sangha (de gemeenschap van succesvolle beoefenaars). Dit toevlucht nemen doet iedere boeddhist sowieso elke ochtend en meestal 's avonds nog een keer en is daarom een gewoonte, gewenning geworden. Daardoor is het nemen van toevlucht, bijvoorbeeld als we erg ziek zijn, ons heel verdrietig voelen of straks als het sterven zich aandient, iets wat we gemakkelijk kunnen doen. Gemakkelijk, omdat we eraan gewend zijn. Toevlucht nemen is niet alleen maar een voorbeeld dat boeddhisten kunnen toepassen om hun geest heilzaam te stemmen, ook tijdens het sterven, om daarmee een goede wedergeboorte te veroorzaken. Dit toevlucht is voor iedere boeddhist een buitengewoon belangrijke beoefening, veel belangrijker dan welke andere tantrische of soetra beoefening dan ook. Daarom is mijn oprechte advies, voor iedere boeddhist, om vooral te blijven trainen in het toevlucht nemen en de waarde en het effect daarvan niet te onderschatten.

Powa.

Daarnaast zijn er wat meer gevorderde technieken, waarbij toevlucht nemen kan worden gekoppeld aan een heel bewust uitgevoerde techniek voor de overgang van de geest naar een volgend leven. We noemen dit in het boeddhisme wel bewustzijnverhuizing (Tib.: *powa*). Voor *powa* zijn er technieken met verschillende meditatieboeddha's, die er allemaal op neer komen dat we onze bewustzijnstroom als het ware naar het zuivere boeddhagebied van die specifieke boeddha schieten. Dit zijn technieken waarbij we over veel concentratie en een





krachtig vertrouwen moeten beschikken en daarom geschikt zijn voor de gevorderde beoefenaar.

De Kadampa meesters (de boeddhistische meesters van de vroeg-Tibetaanse periode in de 11^e en 12^e eeuw van het Tibetaans boeddhisme) adviseren om de *powa*, de bewustzijnverhuizing niet met de gevisualiseerde techniek uit te voeren, maar met wat zij noemen 'de vijf krachten'. Deze komen erop neer dat er een motivatie wordt gesteld, voor dit leven en voor het volgende leven, om zoveel mogelijk wezens van dienst te willen zijn. Deze vijf krachten kunnen we terugvinden in de vierde van de *Zevenpunten instructie voor het trainen van de geest* (Tibetaans: *lo djong*)

Het opwekken van een heilzame motivatie.

Al zijn we niet bekwaam in de wat meer gevorderde meditatietechnieken, het gaat toch vooral om het opwekken een heilzame motivatie en dat kan los van elke religie. Zelfs iemand die areligieus of antireligieus is, kan een positieve motivatie opwekken en zich heilzaam geïnspireerd voelen. Door die heilzame gedachten worden de positieve karma's in de geest geactiveerd, waarna die het verdere verloop zullen veroorzaken, net als kan gebeuren met mensen die wel religieus zijn. Het is dus een universele techniek. Boeddhisten focussen op toevlucht nemen, ik kan mij voorstellen dat een ander religieus mens zich richt tot haar of zijn profeet of lichtend voorbeeld en daaruit inspiratie put met precies hetzelfde gevolg, namelijk dat de positieve karma's in de geest worden geactiveerd. Iedereen heeft zulke karma's in de geest, of men deze nu benoemt of niet, ze zitten er toch wel.

Het bijzondere van het karmaprincipe (de wet van oorzaak en gevolg, het causaliteitsprincipe) is het eenduidige feit dat al onze activiteiten consequenties hebben. Ze hebben zichtbare gevolgen en onzichtbare gevolgen. Juist over de onzichtbare gevolgen van onze activiteiten, fysiek, verbaal en vooral ook mentaal, heeft de Boeddha heel uitgebreid gesproken. Het karma werkt voor iedereen, voor de mensen die het kunnen benoemen en begrijpen maar ook voor hen die het niet kunnen benoemen en niet kunnen begrijpen.

Mensen die overtuigd nihilist zijn, een negatieve levenshouding, en filosofisch beweren dat activiteiten geen gevolgen hebben, verkondigen daarmee wat we in boeddhisme een verkeerde zienswijze noemen. Dit zal zozeer invloed hebben op hun doen en laten, dat zij daarmee voor zichzelf echt een probleem hebben gecreëerd. Mensen echter, die gewoon niet weten van karma en er niet in geloven, zullen niet per se ervaren dat hun ongelooft een negatief effect heeft.

Het opgeven van gehechtheid.

We hebben gezegd dat de heilzame gedachte komt in plaats van de gehechtheid, die eventueel aanwezig zou kunnen zijn. Ook al hebben we onze materiële bezittingen weggegeven en daarmee zoveel mogelijk verdienste gegenereerd, dan nog kunnen andere gehechtheden in onze geest een belemmering zijn, die ervoor zorgen dat slecht karma wordt geactiveerd. Daar moeten wij tegen waken. In de boeddhistische teksten zijn daarvan talrijke voorbeelden, die evenzovele waarschuwingen inhouden. We zullen er niet al te uitgebreid over zijn, maar zowel in de tijd van de Boeddha als na de Boeddha, in India en ook in Tibet, zijn er heel veel situaties geweest waarbij iemand toch nog ergens aan gehecht was, daardoor een goede wedergeboorte onmogelijk maakte en een lagere wedergeboorte veroorzaakte. Zoals een prachtige mooie dame in India, die voortijdig stierf toen zij nog heel mooi was. Zij was zo gehecht aan haar eigen lichaam dat zij, toen zij dood ging, de gehechtheid aan haar lichaam niet kon loslaten en door die gehechtheid slechte karma's in haar geest activeerde. Zij werd geboren als een slang, die steeds weer probeerde om bezit te nemen van dat lichaam en door de mond naar binnenkroop en door de anus weer naar buiten enzovoort. Natuurlijk kon de slang geen bezit nemen van dat lichaam, maar hij bleef er de hele dag mee bezig.





Zo is er ook het voorbeeld van de monnik, die nergens meer aan was gehecht behalve aan zijn bedelnap. Monniken liepen in de oude tijd, zoals we nu nog kunnen zien in Thailand, met een kom rond om 's morgens vroeg bij de mensen voedsel op te halen. Deze monnik was zo gehecht aan zijn bedelnap, dat hij die niet kon loslaten bij zijn sterven en als gevolg daarvan als een slang in de bedelnap werd wedergeboren. Dit zijn situaties die wij ten enenmale willen voorkomen.

In deze verhalen zien we onmiddellijk dat ze de evolutie tegenspreken. Het idee dat we niet alleen een persoonlijke evolutie doormaken, maar ook een persoonlijke degeneratie kunnen doormaken is voor sommigen van jullie misschien een obstakel in de boeddhistische leer. (Vertaler: Eigenlijk gaat de theorie van Darwin alleen over de evolutie van de soort en niet over de evolutie van het individu.)

In het boeddhisme houden we ons niet bezig met de evolutie (van de soort), maar met de ontwikkeling van het individu en waarschuwen wij dat het volgend leven zal corresponderen met de inhoud van de geest. Daarom is het, meer dan alleen theoretisch, mogelijk dat iemand zich zo beestachtig heeft gedragen, dat deze beestachtige karma's actief worden tijdens het sterven en resulteren in een wedergeboorte in een lichaam van een beest. Volgens het boeddhisme is het heel goed mogelijk dat we in een volgend leven een hond, koe, legbatterijkip of wat dan ook worden en als we daarin geloven, is dat een reden om er ernstig rekening mee te houden.

Zelfs als daarin niet wordt geloofd, is het versatndig om je bewust te zijn van de nadelige invloed van gehechtheid, al was het maar omdat we daardoor in een psychologische tweestrijd belanden van het aan de ene kant verder moeten gaan naar een volgend leven en het aan de andere kant vast willen houden aan dit leven, wat echter niet kan.

Het tegengaan van gehechtheid tijdens het sterven heeft in de praktijk allerlei consequenties. Wat is wijsheid als we iemand, een familielid of een goede vriend(in) die gaat sterven, begeleiden? Wat is verstandig en hoe gaan we daarmee om? Op de eerste plaats is het belangrijk, dat iemand die sterft zelf zoveel mogelijk op de hoogte is van het stervensproces en zoveel mogelijk informatie heeft. Daarnaast kan het heel praktisch zijn als de mensen in zijn of haar naaste omgeving van wanten weten.

Wat betreft de gehechtheid zijn er bijvoorbeeld vragen over muziek. In het Westen groeit men op met muziek; er wordt de hele dag muziek gedraaid en dit wordt alsmaar meer. Mij werd de vraag gesteld of, als iemand die in het leven heel veel van muziek heeft genoten, het goed was om tijdens het sterven voor die betreffende persoon zijn lievelingsmuziek te laten horen, zeker als hij erom vraagt. Ik dacht eraan dat muziek vooral verbonden is met feestjes en vrolijkheid, met het leven hier en nu. Het is heel gemakkelijk om aan muziek te hechten of, via muziek allerlei gehechtheden te veroorzaken met herinneringen aan het verleden, terwijl het verleden juist moet worden losgelaten. Ik denk dat vooral in het Westen muziek is verbonden met bepaalde ervaringen en liedjes herinneren aan die ervaringen, terwijl dit juist moeten worden losgelaten. Omdat muziek hier zo populair is, heb ik mij toen heel voorzichtig opgesteld. Zelfs toen vanuit de werkgroep stervensconsulenten die hier een studiedag organiseerden, mij gevraagd werd wat het antwoord moest zijn op zulke vragen over muziek, heb ik gezegd dat volgens mij muziek niet zo handig is en geadviseerd dit nog eens na te vragen bij een grote meester. De vraag is toen ook voorgelegd aan Dagpo Lama Rinpochee, een lama die al sinds jaar en dag onderricht geeft net onder Parijs en op speciaal verzoek ook regelmatig hier in Nederland. Zijn antwoord luidde dat muziek niet goed is, omdat het onwillekeurig toch bepaalde associaties oproept die in ieder geval de gehechtheden zullen versterken, al is het indirect. Kortom, het is beter om geen muziek te draaien.





Gehechtheid moeten we op alle mogelijke manieren proberen te voorkomen. Van de materiële bezittingen hadden we al afstand gedaan; wat betreft muziek was het advies dat het beter was om dit niet aan te zetten. Blijft nog de partner, waaraan we misschien zelfs een levenlang onze gehechtheid hebben opgebouwd en vergroot. Ook daarmee moet voorzichtig worden omgegaan. Toen ik in Ladakh woonde, boven in India, waar ik in de hoofdstad Leh acht jaar heb lesgegeven aan het 'Higher Institute for Tibetan Studies', werd ik gevraagd om als monnik mee te doen aan gebedsdiensten die werden gehouden bij een gezin, waar een van de beide ouders was overleden, terwijl de persoon die overleed heel veel gehechtheid had zijn echtgenote. Door die gehechtheid werd hij herboren als een soort klopgeest (poltergeist), die in een etherisch lichaam in de buurt bleef rondspoken en probeerde om alle andere gezinsleden ook naar de 'overkant' te roepen en te begeleiden. Dit had tot gevolg dat eerst de echtgenote doodging, een week later het ene kind dood ging en nog een week later het andere kind. Het hele gezin was uitgestorven door de gehechtheid tijdens het sterven van de ene ouder aan de andere ouder en misschien ook wel aan de kinderen. Ik ben toen door Drikung Rinpochee, een van de grote meesters die in die tijd actief waren in Ladakh, gevraagd om met een aantal monniken mee te komen en een gebedsdienst te doen, om via speciale rituelen te veroorzaken dat deze poltergeist zijn gehechtheid kon loslaten en door kon gaan naar een volgende wedergeboorte, die niet zo afschuwelijk is als die van een poltergeist. Dit zijn situaties die ik zelf heb ervaren. Ik heb toen veel van dit soort ervaringen gehad, omdat wij als monniken werden gevraagd gebedsdiensten te doen als er duidelijke indicaties waren dat iemand klem zat met zijn wedergeboorte. In een van die gevallen meldde Drikung Rinpochee, die inzicht had in dat soort dingen, mij dat de gebedsdiensten succes hadden gehad en dat de kinderen niet waren overleden dankzij het ingrijpen door middel van deze rituelen. Ikzelf kan dit niet zien, maar de grote meester kon dat wel en hij heeft mij dat verteld. Ik was daar natuurlijk heel blij mee. Belangrijk is dat we ten enenmale moeten proberen om tijdens het sterven gehechtheid te voorkomen, want daar komt echt helemaal niets goeds uit voort.

Aanwezig zijn bij het sterfbed van iemand anders.

Omdat iemand die gaat sterven heel gemakkelijk gehecht kan zijn aan familieleden die achterblijven, is het belangrijk om daar zo goed mogelijk mee om te gaan. Dit wil zeggen dat de persoon die gaat sterven er verstandig aan doet om echt bewust afscheid te nemen van de familieleden die zullen achterblijven, dan is dat als het ware geregeld. De familieleden die achterblijven, moeten ervoor waken om niet heel emotioneel of zelfs hysterisch te zijn bij het sterfbed van iemand die bezig is te overlijden. In de praktijk blijkt dat toch heel moeilijk. Een stervende kan huilende familieleden of mensen die letterlijk aan iemand trekken, missen als kiespijn; zeggen dat een stervende hier moet blijven, maakt het helemaal moeilijk. Toch is dit een situatie die zich zal kunnen voordoen tijdens stervensprocessen die niet goed zijn geregeld en niet goed worden begeleid. Ik zeg altijd tegen de familieleden: "Probeer, als je bij het sterfbed aanwezig bent, je netjes te gedragen, niet te huilen, niet hysterisch te doen, niet het onmogelijke te vragen aan degene die bezig is te overlijden, maar te zeggen "Ga nu maar, het is goed zo" en het huilen en de histerie te bewaren voor de wachtkamer of buiten de kamer van de stervende. Dit is een instructie voor de mensen die een stervende ontmoeten, afscheid komen nemen of proberen hem of haar bij te staan.

De stervende zelf.

De stervende zelf heeft het roer in handen en zal ervoor moeten zorgen dat de heilzame indrukken in de geest actief worden en dat niet de schadelijke indrukken de overhand hebben. Nogmaals, dit kan de stervende persoon alleen door heel gericht aan iets heilzaams te denken. Het boeddhisme biedt daar bepaalde praktijken voor. Toevlucht nemen werd in dit kader al genoemd, er zijn mensen die bedreven zijn in een bepaalde meditatie met een leraar, die zij





als onafscheidelijk beschouwen met hun meditatieboeddha. Als we daar geloof en vertrouwen in hebben en er door training en meditatie sterk in zijn, biedt een combinatie van een leraar die onafscheidelijk is met de meditatieboeddha een houvast. Kortom, zoek een houvast om de gedachten heilzaam te houden, dan hoeft de overgang naar het volgende leven geen probleem te zijn.

Vertrouwen, een heilzame factor tijdens het sterven.

Een belangrijke mentale factor waarmee we tijdens het sterven de geest heilzaam stemmen is vertrouwen. Vertrouwen is een heilzame mentale factor die, als deze wordt opgewekt, het complete bewustzijn heilzaam maakt. Het beïnvloedt al het zintuiglijk bewustzijn en het complete mentale bewustzijn zodanig, dat het heilzaam wordt. Vertrouwen kan alleen worden opgewekt als we ook ergens vertrouwen in hebben.

Boeddhisten hebben hun vertrouwen in de eerste plaats in de Boeddha, wat het meest stabiele, dankbare en twijfelloze object van vertrouwen is voor elke boeddhist. Sommige boeddhisten hebben daarnaast, via hun beoefening, vertrouwen in een specifieke spirituele leraar en in misschien een specifieke meditatieboeddha die, als we daar heel veel vertrouwen in hebben, eigenlijk de rol van de historische Boeddha overneemt.

Als niet-boeddhist kan men heel veel vertrouwen hebben in bijvoorbeeld Christus of in een andere christelijke heilige. Het maakt in wezen niet uit, want het vertrouwen zorgt ervoor dat het complete bewustzijn heilzaam wordt, zodat daarin geen negatieve karma's actief kunnen worden, maar alleen heilzame karmische indrukken worden geactiveerd. Dat is wat we voor en ook tijdens het sterven proberen te bereiken.

Vertrouwen is een allesbepalende en in dit geval zelfs een doorslaggevende heilzame mentale factor. We zien de invloed van vertrouwen ook in het alledaagse leven. Als we iemand vertrouwen, zullen we het advies van deze persoon serieus nemen. Is er echter sprake van wantrouwen dan zullen we zijn adviezen niet opvolgen, omdat we de zaak niet vertrouwen. Zo simpel is het. Deze kracht van vertrouwen wordt op dat cruciale moment allesbepalend. Vertrouwen legt bovendien een connectie. Als we vertrouwen stellen in de Boeddha hebben we als het ware via die positieve heilzame mentale factor een directe band met de Boeddha. We zijn als het ware met een draadje verbonden met de Boeddha en langs dit draadje kan de inspiratie van de Boeddha gemakkelijk onze geest bereiken. We moeten dan ook echt in die Boeddha geloven en echt een onwrikbaar vertrouwen hebben dat de Boeddha bestaat. Als we op zo'n moment denken dat de Boeddha toch wel al heel lang dood is en er misschien helemaal niet meer is, is ons vertrouwen en daarmee ons houvast weg. Zoek daarom een punt van vertrouwen waarover je geen twijfel meer hebt. Als we tot nu toe twijfelen over ons vertrouwen, zorg er dan voor dat het wordt opgebouwd zodat er geen twijfel meer is.

Vanmiddag zullen we uitleg geven over het stervensproces, met de verschillende fasen of stadia die zich daarin voltrekken.

Middaglezing.

Ik denk dat jullie in het betoog van vanochtend allemaal het belangrijkste punt wel hebben begrepen, namelijk om tijdens het sterven positieve gedachten op te wekken, in de overtuiging dat daarmee de clusters van goed karma in de geest worden geactiveerd. Er is ook aangegeven dat om een positieve gedachte te kunnen opwekken tijdens het sterven, wat meestal een nogal tumultueuze aangelegenheid is, het belangrijk is om hiermee enige gewenning te hebben opgebouwd. Als wij in de loop van ons leven aan een heilzame gedachte gewend zijn, zal





deze gedachte ook tijdens het moeilijke proces van het sterven gemakkelijker kunnen worden opgewekt.

Het sterven is het besluit is van een leven. Als we een positief leven hebben geleid, waarin we naar ons beste vermogen hebben getracht anderen zo veel mogelijk te helpen, of in ieder geval anderen zo min mogelijk te schaden, zullen we hierop tijdens het sterven kunnen terugkijken met een gevoel van voldoening in plaats van met een schuldgevoel. Dit gevoel van voldoening is een ingang om onze geest op iets positiefs te richten en een aangename overgang te veroorzaken via de bardo naar een volgende wedergeboorte. We kunnen nog zoveel kennis hebben van de stadia van het sterven en van de visioenen die zich in de bardo kunnen aandienen, maar dit zal totaal nutteloos zijn als we er niet in slagen een positief leven te leiden waarop we tijdens het sterven met voldoening kunnen terugkijken.

Ik denk dat ook de invloed van het karma – onze activiteiten van lichaam, spraak en geest – duidelijk is geworden. Als we een prettige overgang willen naar een volgend leven, een sterven dat redelijk te verdragen is en een bardo (tussenstaat) die niet te angstaanjagend en complex is, moeten we ervoor zorgen dat we hiervoor oorzaken genereren, want ook het sterven en de bardo-periode zijn gevolgen van karmische activiteiten. Als we er tijdens ons leven in slagen veel goed karma te verzamelen, is de kans groot dat we prettig zullen sterven, of in ieder geval op een niet al te verschrikkelijke manier, en aansluitend een redelijk tolerabele bardo-periode ondergaan op weg naar onze volgende geboorte. Alles is een opeenvolging, zoals ook onze geest van vandaag een voortzetting is van onze geest van gisteren.

Binnen de boeddhistische leer wordt gezegd dat beoefenaars die een positief leven hebben geleid, naar hun beste vermogen hebben getracht het welzijn van anderen te vergroten en in ieder geval op geen enkele wijze schade te betrekken, met vreugde in hun geest kunnen sterven. Letterlijk vertaald staat er: “Met de vreugde van een verloren zoon die na een langdurige afwezigheid terugkeert naar het huis van zijn vader.” Op zo’n manier kan een gevorderd beoefenaar sterven. Dit komt doordat hij een positief leven heeft geleid en daarom de zekerheid heeft dat, wat er ook gebeurt tijdens zijn sterven, het niet uit maakt omdat hij zijn best heeft gedaan. Het is belangrijk om positief in het leven te staan en heilzame dingen te doen, omdat we dan kunnen verwachten dat we op een positieve manier sterven. Die positiviteit zit niet in de huidskleur, niet in het geslacht, niet in de aanleg, maar in de geest. Daarom kan iedereen die door de loop van het leven heen bewustzijn heeft, een positieve gedachte opwekken. Wij mensen kunnen dat veel beter dan dieren. Met deze positieve motivatie kunnen we een positief verloop in dit leven, tijdens het sterven en in de bardo-periode tegemoet zien. Deze positieve motivatie zit uiteraard van binnen, in onze geest en valt niet af te lezen aan onze buitenkant. Iemand kan gekleed zijn in de drie gewaden van een monnik, in de kloosterpij, maar van binnen een totaal verkeerde motivatie hebben. Als gevolg daarvan zal de persoon in kwestie schadelijk karma genereren, met alle ververvende gevolgen van dien tijdens het sterven, in de bardo en in het volgende leven.

Belangrijk is het om van binnen de motivatie positief gestemd te houden. Vanmorgen hebben we in het citaat van Lama Tsong Khapa gezien dat als de motivatie positief is en de gedachten positief zijn, ook het verloop positief zal zijn en wat daarna gebeurt, in termen van oorzaak en gevolg, eveneens positief. Het sterven zal dan dragelijk zijn en als voortzetting daarvan zal ook de bardo-periode dragelijk zijn. Er zullen zowel tijdens het sterven als in de bardo-periode aangename visioenen worden gezien. Mensen melden bijvoorbeeld een tunnel van licht, waarvoor zij geen enkele angst hebben om binnen te gaan omdat de andere kant van deze lichttunnel op geen enkele manier als bedreigend wordt ervaren, maar eerder lokt om er





naar toe te gaan. We kunnen ons ook voorstellen dat mensen die iedereen hebben opgelicht, en daarmee zichzelf, angstaanjagende visioenen kunnen hebben, niet alleen tijdens het sterven maar ook in bardo, de tussenstaat. Het zal dan heel onrustig, wild en onbeheersbaar zijn. Iemand die positief heeft geleefd zal tijdens de bardo echter geen angstaanjagende visioenen krijgen.

In Tibet maken mensen die bezig zijn te overlijden regelmatig meldingen van bepaalde angstaanjagende visioenen, die een heel fysiek karakter kunnen hebben. Zoals het gevoel weg te zakken of het gevoel van het heel warm te krijgen, wat in Tibet, waar het doorgaans vaak vriest, een wonderlijke situatie is. Er zitten bijvoorbeeld monniken aan een sterfbed om gebeden en rituelen te doen, met een dikke cape om omdat het steenkoud is, maar de persoon die bezig is te overlijden meldt dat hij het heel erg warm heeft en verzoekt om zelfs de laatste deken van zijn lichaam te verwijderen. Dan lijkt er toch iets niet goed te zijn; er lijkt een soort waanidee te zijn dat het ontzettend warm is, terwijl het buiten vriest en ook binnen koud is. Dit wordt in het algemeen gezien als een indicatie dat er zich vervelende visioenen beginnen te voltrekken. We hebben het hier over de periode nog tijdens het sterven. Het omgekeerde wordt ook gemeld, namelijk dat mensen het ijskoud krijgen en daarover klagen, terwijl het juist heel warm is. Ook dit wordt als een niet positieve indicatie gezien van wat de stervende op dat moment meemaakt. Hoe dit hier in het Westen is, weet ik niet, want daar heb ik niet genoeg ervaring mee.

Geest en reïncarnatie.

Vanuit mensen die niet geloven in reïncarnatie, zal er geen belangstelling zijn om invulling te geven aan het volgende leven, noch belangstelling om het sterven te begeleiden en de bardo goed in te gaan. Voor mensen die wel in reïncarnatie geloven en voorzien dat zij opnieuw een wedergeboorte zullen vinden, is het interessant om zich in de bardo te verdiepen, in de periode die zich voltrekt tussen het laatste moment van het sterven en het eerste moment van de wedergeboorte in een volgend leven.

In de wereld zijn er veel verschillende opvattingen over de geest en de relatie tussen de geest en het lichaam. Een veel gehoorde moderne wetenschappelijke opvatting is, dat het bewustzijn niet anders is dan chemische en elektrische processen in de hersenen en dat deze processen bij het sterven vanzelf stoppen en daarmee het bewustzijn volledig en voorgoed voorbij is. Hierbij wordt het bewustzijn vertaald naar hersenfuncties. In India is een hoogontwikkelde filosofische school, de Charvaka's, die overtuigd nihilist zijn en zeggen dat er wel bewustzijn is, maar dat dit voor honderd procent afhankelijk is van het lichaam en wel zodanig dat op het moment dat het lichaam niet meer functioneert, ook het bewustzijn ophoudt te bestaan. Als voorbeeld van deze situatie gebruiken zij een muur en een tekening op de muur. Op het moment waarop de muur wordt afgebroken of instort, is ook de tekening weg, precies zo zal als het lichaam ophoudt te bestaan (in India wordt dit binnen één dag gecremeerd) ook het bewustzijn voorgoed zijn verdwenen. We zien hier twee opvattingen, die haaks staan op wat wij in het boeddhisme geloven, namelijk dat de geest weliswaar bestaat in relatie tot het lichaam maar op een bepaald moment ook onafhankelijk daarvan.

In het boeddhisme hebben we een logische redenering waarmee we bewijzen, hoewel niet honderd procent sluitend dan toch wel de waarschijnlijkheid aantonen, dat het bewustzijn doorgaat na de dood. Deze redeneringen, die door de Boeddha zijn onderwezen, staan opgetekend in verschillende teksten waaronder soetra's, maar ook in de *Pramanavarttika*, een compendium over betrouwbare soorten cognitie, die diep ingaat op de geldige redenen binnen logische redeneringen. In deze tekst worden vijf soorten redeneringen aangedragen, logische





gedachtegangen, waarmee de waarschijnlijkheid [Vertaler: zo blijf ik het in het Nederlands noemen] van reïncarnatie wordt aangetoond.

De eerste redenering betreft zich op de oorzaak. Wij weten allemaal dat we een lichaam en een geest hebben, wat die geest ook moge zijn. We gaan vervolgens kijken naar de oorzaak van het lichaam en naar de oorzaak van de geest. De oorzaak van het lichaam is vrij snel vastgesteld, als zijnde sperma en ovum van onze biologische ouders.

De tweede redenering is die van de overeenkomstige soort. Dit wil zeggen, het lichaam is stoffelijk (in het Nederlands zeggen we letterlijk ‘van vlees en bloed’) en een stoffelijke ofwel materiële oorzaak kan geen bewustzijn produceren. Dit sluit de situatie uit dat er eerst een lichaam ontstaat en dit lichaam vervolgens op eigen kracht bewustzijn ontwikkelt.

Een derde redenering is dat het onmogelijk is om bewustzijn uit warmte te produceren. Dit wordt wel gedacht, omdat lichaamswarmte een belangrijke rol speelt in de loop van het leven en verdwijnt tijdens het sterven. Ook zijn er bepaalde wezentjes die door een combinatie van vocht en warmte worden geboren, zoals bacteriën. Zo wordt vastgesteld dat menselijk bewustzijn niet geproduceerd kan worden door warmte.

We zien hier het ontstaan van het bewustzijn in de vorm van een voortzetting van de (eigen) soort. In de natuur om ons heen is dit heel zichtbaar. Als we rijstzaadjes planten, krijgen we rijstplantjes waaraan weer rijstkorrels groeien en geen bietjes of groene erwten. Dit is heel duidelijk de voortzetting van de overeenkomstige soort. Ook wordt gezegd dat uit de biologische oorzaken, sperma en ovum van de ouders, alleen materiële producten kunnen ontstaan in de vorm van vlees, bloed en beenderstelsel van een nieuw lichaam en geen tegenovergestelde producten, zoals bewustzijn, omdat dit niet kan ontstaan uit materie. Als dit wel zou kunnen zouden we in staat moeten zijn, zeker met de moderne wetenschappelijke technieken, om met materiële oorzaken bewustzijn te produceren. Tot op de dag van vandaag is dit niemand gelukt en het zal tot aan het einde der tijden ook niemand lukken.

Conceptie vinden en wedergeboorte.

In het kort is de boeddhistische uitleg van het proces van reïncarnatie als volgt. Een reeds bestaand bewustzijn duikt in, vanuit de bardo, in de bevruchte eicel, die vanaf dat moment begint te groeien door de kracht van het karma in de geest van de nieuwe mens. Het gebeurt vaak dat er geen bewustzijn induikt in een eicel, waardoor deze eicel niet levensvatbaar zal zijn, niet groeien, noch zich ontwikkelen tot een foetus. Ook hier is de geest allesbepalend. De geest die van buiten in een bevruchte eicel komt, is niet alleen de voornaamste oorzaak van zichzelf – van de voortzetting van het bewustzijn – maar bovendien een belangrijke oorzaak van de ontwikkeling van het lichaam van de foetus. Omdat het bewustzijn vanuit de bardo induikt in de bevruchte eicel, geloven we dat het eerder al moet hebben bestaan. Hoe heeft dit dan bestaan? Op het moment waarop iemand is overleden, is het bewustzijn uitgetreden uit het lichaam en in de bardo terechtgekomen, nog voordat het lichaam werd gecremeerd. Vanuit de bardo zal het vervolgens induiken in een met het karma overeenstemmende biologische situatie.

Om de moderne wetenschap een antwoord te bieden, is het belangrijk om vast te stellen dat het bewustzijn, de geest, niet hetzelfde kan zijn als de hersenen. Er wordt wel gedacht dat de geest niets anders is dan de hersenen. Als dit zo zou zijn, zou een lijk nog bewust zijn, want dat heeft nog steeds hersenen. Het is een belangrijke vaststelling dat de geest niet de hersenen is en omgekeerd.

Een tweede belangrijke vaststelling is dat het bewustzijn van het kind niet een voortzetting is van het bewustzijn van de ouders. Fysiek zien we wel overeenkomsten tussen kind en ouders, bijvoorbeeld omdat een kind uiterlijk sterk lijkt op een van de ouders, dus biologisch werkt het wel zo. De geest van het kind is echter niet de voortzetting van of veroorzaakt door de





geest van de ouders. Waarom niet? Als de geest van het kind veroorzaakt was door de ouders, of een van beide ouders, zou het kind mentaal gezien op de ouders moeten lijken en dit gebeurt vrijwel nooit. Een kind lijkt mentaal gezien meestal in de verste verten niet op de ouders. Het gebeurt dat geniale ouders een verstandelijk beperkt kind op de wereld zetten of mensen met een heel laag IQ een geniaal kind. Ook komt het voor dat mensen die heel lief zijn een gewelddadig kind op de wereld zetten en mensen die heel gewelddadig zijn een bodhisattva kind, dat vanaf het prille begin lief is voor de hele omgeving. Dit verklaart dat, mentaal gezien, een kind niet een product is van zijn ouders.

Een andere belangrijke gedachte binnen deze context is dat als er meerdere kinderen binnen een gezin worden geboren, zij allemaal op een bepaalde manier fysiek op elkaar lijken en qua kenmerken zijn te herleiden tot de ouders. Mentaal lijken zij echter vaak helemaal niet op elkaar. Het kan zijn dat binnen een gezin één broertje heel erg lief is en altijd zijn snoepjes deelt met de hele buurt, terwijl het andere broertje enorm egoïstisch is en tot bloedens toe zal vechten om alle snoepjes voor zichzelf te houden. De grote onderlinge verschillen die we tussen kinderen binnen eenzelfde gezin zien, ook in termen van IQ, studiecapaciteiten en dergelijke, geeft aan dat zij niet zomaar een voortzetting zijn ofwel niet veroorzaakt zijn door het bewustzijn van de ouders.

We hebben het eerder gehad over verdienste, positieve energie, die iemand met zich mee draagt, waardoor de dingen makkelijker gaan naarmate we er meer van hebben en moeilijker naarmate we minder verdienste hebben. Binnen één gezin zien we bijvoorbeeld dat sommige kinderen rijk worden en slagen in het leven, terwijl andere kinderen ontsporen of dakloos worden. We zien hierin dat zij een verschillende basis van verdienste bij zich dragen. Als dit allemaal verklaard zou worden met de geest van de ouders als oorzaak, zouden deze kinderen even succesvol moeten zijn, omdat zij ongeveer evenveel verdienste bij zich zouden moeten dragen. Dit gebeurt echter niet. Het meest treffend vind ikzelf dat het vaak gebeurt dat buitengewoon goede ouders een crimineel op de wereld zetten, die genadeloos is.

Dit geeft iets aan van de logische redeneringen, waarmee niet een honderd procent sluitend bewijs van reïncarnatie wordt gegeven dat iedereen onmiddellijk zal accepteren, maar waarmee wel de waarschijnlijkheid ervan duidelijk wordt aangetoond. Hoe meer we er over nadenken, hoe meer we over onszelf het gevoel zullen krijgen dat het heel logisch is, zoals het hier wordt gepresenteerd.

Naast de logische redeneringen zijn er de praktijkgevallen. Zeker in de boeddhistische wereld kennen we het verschijnsel dat een bekend leraar overlijdt en vervolgens zijn nieuwe incarnatie wordt gezocht en gevonden. Dit alles omdat het belangrijk is dat zijn kennis en wijsheid, vaardigheid en ervaring niet verloren gaan, maar weer in dienst gesteld kunnen worden van de mensheid. Daarom hebben we van de kant van de Dalai Lama's nu de 14^e Dalai Lama, wat wil zeggen dat er ook een 13^e, 12^e, 11^e enzovoort is geweest. Binnen de functie van de Dalai Lama heeft deze persoon nu de veertiende keer een nieuwe incarnatie op onze planeet gezet. Natuurlijk was hij er al veel langer, ook al in de tijd van de Boeddha, maar in deze functie is hij de veertiende. In de functie van de Panchen Lama die is overleden, zien we dat hij de 10^e Panchen Lama was, waarmee de nieuwe Panchen Lama nu de 11^e Panchen Lama is. Dit kan alleen als er reïncarnatie bestaat. Hetzelfde zien we bij de Karmapa, een andere grote meester, waarvan we nu de 17^e incarnatie hebben. Ook dat geeft aan dat deze meesters doorgaan in het werken voor het welzijn van iedereen. Naast deze grote meesters kennen we ook minder grote meesters, zoals geshe's die overlijden, die als klein kind weer worden gevonden en herkend als de voortzetting van die geshe. Zij zijn dan meteen een *rinpochee*, een reïncarnatie die op de troon wordt gezet en zijn werk kan voortzetten.

Daarnaast kennen we de verslagen van gewone mensen die herinneringen hebben aan hun





vorig leven. We zien dit het meest bij kleine kinderen, omdat die nog niet zijn overweldigd door de indrukken van dit leven. Zij zeggen bijvoorbeeld tegen hun ouders dat zij niet ben hen thuis horen maar ergens anders, bij andere ouders.

Jullie weten wellicht dat er in de Tibetaanse gemeenschap enige onrust is ontstaan, omdat de Dalai Lama heeft aangekondigd dat hij zijn functie niet meer wil vervullen en er nu een plaatsvervanger is benoemd. Tegelijkertijd heeft hij aangekondigd dat hij als persoon zal reïncarneren en voor zijn sterven zal aangeven waar en wanneer hij opnieuw geboren zal worden. Dit is uiteraard ook om de Chinese regering de wind uit de zeilen te nemen, omdat zij ongetwijfeld weer een marionet naar voren zullen schuiven waarop zij vat hebben, om Tibet te helpen regeren, zoals zij ook met de Panchen Lama hebben gedaan. Zij hebben de oorspronkelijke Panchen Lama ontvoert en een marionet Panchen Lama aangewezen, als zou deze de nieuwe Panchen Lama zijn. Hetzelfde zullen zij ongetwijfeld met de Dalai Lama proberen te doen, maar deze is daarop volledig voorbereid. De Dalai Lama zou natuurlijk niet aankondigen dat hij zal voorspellen waar hij ter wereld zal komen, als hij niet weer op de wereld zou komen. We kunnen ons voorstellen dat het voor de Tibetaanse gemeenschap een enorme geruststelling is dat de Dalai Lama zegt dat hij weer terugkomt als dit nodig is en zal aankondigen waar en wanneer. Hij zal dit alleen zeggen als reïncarnatie bestaat. Het verschil tussen onszelf en de grote meesters is dat er na hun dood onmiddellijk naar hen zal worden gezocht, terwijl bij ons niet iedereen meteen zal gaan zoeken. Dat is ook eigenlijk niet echt nodig, want we komen allemaal gegarandeerd terug, of we nu willen of niet.

Mijn advies is om er in ieder geval voor te zorgen dat we in ons volgende leven niet worden geboren met horens op ons hoofd, een staart aan ons lijf en hoeven aan onze vier poten, maar nu zodanig beoefenen dat we een goede overgang maken via een prettige bardo-periode naar een menselijke wedergeboorte. Dat is iets wat we nu kunnen voorbereiden en wat we niet op z'n beloop moeten laten. Doen we dat wel dan zou het zomaar kunnen gebeuren dat we wel in de dierenwereld ontwaken. Er is reïncarnatie, of we nu in een kippenhok komen of een koeienstal. Onze geest zal niet verloren gaan.

Er zijn ingewikkelde technieken om een gerichte bewustzijnsovergang te veroorzaken, waarvan we er eerder al een paar genoemd hebben. Veel effectiever, gemakkelijker en met gegarandeerd succes is het om in de loop van ons leven voortdurend te proberen een positieve gedachte-inhoud, een positieve instelling te handhaven. Positief wil zeggen, dat we onszelf en anderen geen geweld aandoen; een houding van geweldloosheid zowel naar onszelf als naar anderen. Met deze positieve motivatie om anderen niet te schaden maar daar waar mogelijk zoveel mogelijk te helpen, ontstaat het goede karma dat nodig is voor een goede overgang naar een goede wedergeboorte. Deze overgang is dan gegarandeerd.

Stervensproces en bardo-periode.

In het kort wil ik hier nog iets vertellen over het stervensproces en de bardo-periode. We hebben de kern al aangegeven van het conceptie vinden en de wedergeboorte. Het is heel belangrijk om ons te verzekeren van een positieve motivatie en levenshouding, zodat we positief kunnen overgaan naar een volgend leven. Iedereen die boeddhist is, neemt als de kern van de beoefening het toevlucht nemen, waarbij het uitermate belangrijke vertrouwen gesteld wordt in de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Ook al is iemand boeddhist en ook al neemt iemand toevlucht, al is dit honderd keer per dag, de onderliggende motivatie van een positieve levenshouding mag niet ontbreken; d.i. de houding om anderen zoveel mogelijk te helpen en op geen enkele manier te schaden. Met een training in toevlucht nemen, ontstaat de gewenning waardoor dit zal lukken, ook in moeilijker tijden en chaotischer situaties.





In het boeddhisme is gedetailleerde kennis aanwezig over het stervensproces en de bardo-periode, die vooral wordt toegelicht in termen van hoogste yoga tantra. De informatie van hoogste yoga tantra is echter *'classified'*, wat wil zeggen dat deze is voorbehouden aan mensen die een initiatie hebben ontvangen in deze klasse van tantra. Tegenwoordig wordt echter door grote meesters als de Dalai Lama stukjes van deze informatie algemeen beschikbaar gemaakt en daarom vind ik het niet erg om dit ook te doen.

Het stervensproces.

Ik zal beknopt iets weergeven over het stervensproces. De stervende, of jijzelf als stervende, ligt meestal op het bed klaar om te overlijden. Het is heel belangrijk dat er rust en vrede is in de kamer. Rust in de kamer, zonder hysterie, zonder huilende en schreeuwende mensen of drukdoende dokters en verpleegsters. Dan dient het onvermijdelijke sterven zich aan. Het stervensproces is precies het tegenovergestelde van de ontwikkeling van de foetus, bij het ontstaan van het kindje in de baarmoeder. Daarom zal het ook op deze tegenovergestelde manier worden ervaren. De elementen die ontstaan tijdens de zwangerschap, zullen tijdens het sterven wegvallen als basis voor het bestaan. Achtereenvolgens zullen het aardeelement, waterelement, vuurelement en luchtelement ophouden te functioneren als een basis voor het bestaan. Dit gaat gepaard met het wegvallen van zintuiglijke functies en het daarmee samenhangende grovere bewustzijn, als met fysieke gebeurtenissen die door een stervende onmiskenbaar worden ervaren.

Uiterlijke en innerlijke tekenen tijdens de stadia van het stervensproces.

Er zijn verschillende tekenen die zich voordoen, die door omstanders kunnen worden waargenomen en er zijn innerlijke tekenen, die alleen door de stervende persoon zelf worden ervaren.

Het eerste stadium.

De eerste fase van het stervensproces wordt genoemd: 'als het aarde-element oplost in water'. Er lost natuurlijk niet iets op, maar het aarde-element valt weg als een basis voor het voortbestaan en daarom treedt het waterelement sterk op de voorgrond.

Op dat moment zal het voor de stervende voelen alsof de aarde onder hem wegvalt, alsof hij wegzinkt, de ervaring dat het oogzintuig niet goed meer functioneert en hij zal niet meer helder kunnen zien.

Een uiterlijk teken van het wegvallen van het oogzintuig, dat dit niet meer goed functioneert, is dat de stervende de ogen niet meer open kan doen als ze dicht waren en niet meer dicht kan doen als de ogen open waren. Dit is duidelijk waarneembaar voor de omstanders.

Het innerlijke teken, dat de stervende op dit punt van het stervensproces ervaart, is dat van een blauwachtige verschijning, die wordt genoemd: "als een mirage, een luchtspiegeling".

Een luchtspiegeling is een soort trilling van hete lucht, die soms kan worden waargenomen boven woestijnzand of boven heet asfalt.

Het tweede stadium.

Het waterelement 'lost op' in het vuurelement. Dit betekent dat het waterelement niet langer ondersteuning biedt voor het fysieke bestaan en daardoor treedt het vuurelement extra krachtig op de voorgrond. Tegelijkertijd houdt het oorzintuig op te functioneren, waardoor geluiden niet meer worden gehoord.

Uiterlijke tekenen zijn dat de stervende een droge mond ervaart en het speeksel opdroogt; het zweten houdt op en ook de andere vloeistoffen in het lichaam drogen grotendeels op.

Het innerlijke teken in deze fase is een visioen 'als rook' zoals die opstijgt in een lege ruimte of rook zoals we die uit een schoorsteen kunnen zien opkomen. Niet zwarte rook maar meer





een soort mist, een witte rook die opstijgt. Hier in Nederland kennen jullie dat niet, maar in Tibet hadden wij een vuur middenin de kamer en als dat heel erg rookt is dat zwarte rook, maar dit wordt op een bepaald moment witte, onschadelijke rook. Het visioen dat tijdens deze tweede absorptie door de stervende wordt gezien, is dit soort rook, misschien meer stijgende mist, dan rook.

Het derde stadium.

Het vuur ‘lost op’ in lucht, waarmee het vuurelement, het warmte-element in het lichaam wegvalt als basis van het bestaan. Doordat het warmte-element wegvalt, treedt het lucht-element krachtig op de voorgrond.

Het uiterlijke teken van het wegvallen van het vuurelement is dat de lichaamswarmte afneemt, waarna men de capaciteit om voedsel en drinken te verteren verliest. De omstanders kunnen dit opmerken omdat het lichaam van de stervende in dit stadium al afkoelt. De warmte en daarmee de energieën trekken zich terug van het hoofd naar beneden naar de borstkas, de hartstreek, en van de voeten omhoog naar de hartstreek, de borstkas. Dit kan simultaan gebeuren (van boven naar beneden en van beneden naar boven), maar het kan ook zijn dat eerst het hoofd afkoelt en pas later de voeten, of andersom. Het wordt in het algemeen als positiever gezien als de warmte eerst vanaf de voeten omhoog trekt en de voeten afkoelen en pas in een volgend stadium vanaf het hoofd naar beneden. Het is echter absoluut niet aan te raden om in dit stadium het lichaam aan te raken. In deze fase van het stervensproces is het heel belangrijk dat we het lichaam van de stervende met rust laten, wat wil zeggen dat we het lichaam niet aanraken. Wat we in dit derde stadium zien is dat de adem zwakker wordt, doordat de kracht van het neuszintuig valt weg. De stervende kan niet meer ruiken, maar ademt nog wel.

Het innerlijke teken bij deze fase is dat er ‘een visioen als vuurvliegjes’ wordt gezien, zoals dit in de teksten staat. Dit zijn kleine insecten die we soms in een donkere nacht in de bergen kunnen zien vliegen. Wie dit beeld niet kent, kent misschien wel het beeld van vonken die worden gezien als we een stuk hout in een openhaard gooien en er vonkjes vanaf knetteren. Het visioen lijkt op de vonkjes die daar vanaf springen. Wat mij laatst opviel was een soort vuurwerk op mijn verjaardagstaart, dat sprankelende vuursterretjes veroorzaakte. Het visioen van de vuurvliegjes zal niet zo helder en heftig zijn als de vuursterretjes op die taart, maar het geeft wel een idee van deze vuurvliegjes. Er kan ook nog gedacht worden aan vonken aan de onderkant van een stuk hout dat in een vuur ligt.

Het vierde stadium.

Dit noemen we: ‘lucht lost op in bewustzijn’. Dit wil zeggen dat het luchtelement weg valt als een basis voor het bestaan en het bewustzijn nu heel krachtig op de voorgrond treedt.

[Vertaler: Dit luchtelement zouden we in het Nederlands subtiële energie kunnen noemen, omdat het veel meer is dan alleen de ademhaling].

De uiterlijke tekenen zijn onmiskenbaar, want de stervende houdt op met ademen. De doorsnee arts zal op dit punt verklaren dat de patiënt gestorven is en het tijdstip van overlijden opschrijven. Volgens het boeddhisme is de patiënt hier echter nog niet dood. Wat is er gebeurd? De ademhaling is gestopt, dat is duidelijk en onmiskenbaar; de warmte en subtiële energie uit de hersenen zijn weggetrokken naar het hart, de hersenen werken niet meer, het hart klopt niet meer. In zekere zin is de patiënt overleden, maar het bewustzijn is nog in het lichaam aanwezig en het lichaam is om die reden nog geen lijk.

Het innerlijke teken wordt in de verschillende boeddhistische teksten beschreven als een verschijning als van een brandende boterlamp. Dit wordt op twee manieren uitgelegd, namelijk als een brandende boterlamp die zoals een kaarsvlam in de wind beweegt en als een





vlam van een boterlamp die nog even opleeft als de boter bijna is opgebrand, om vervolgens te verdwijnen.

Wat er in deze vier stadia van het stervensproces is gebeurd, is dat de elementen zijn weggefallen als basis voor het bestaan en ook de zintuigen zijn gestopt. In eerste instantie het kijken en in laatste instantie ook het voelen, dit wil zeggen dat de stervende geen aanraking meer voelt. Toch wordt geadviseerd om de stervende in dit stadium niet aan te raken. Zou dit toch gebeuren, dan zal de stervende er niets van merken, omdat de tastzin niet meer functioneert; hij zou er zelfs niets van voelen als er in hem gesneden zou worden, hoewel het bewustzijn nog in de stervende aanwezig is. Nadat deze grove lagen van het bewustzijn zijn gestopt, is het mentale bewustzijn nog in het lichaam aanwezig en om die reden is dit lichaam dan ook nog geen lijk. We noemen dit mentale bewustzijn ook wel het subtiele bewustzijn, omdat het niet afhankelijk is van een grofstoffelijk zintuig.

De vier visioenen (nadat het ademen is gestopt).

Nadat de vier elementen in de volgorde aarde, water, vuur en lucht niet meer functioneren, is men helemaal teruggeworpen op het bewustzijn. Daarin zullen er vier verschillende visioenen worden gezien die elkaar opvolgen en alleen voor de stervende zelf waarneembaar zijn.

Het eerste visioen: *‘de witte-verschijning’*.

Het bewustzijn van de witte of heldere verschijning wordt wel beschreven als heel helder maanlicht in een lege ruimte. Zoals een heldere herfstnacht, waar geen wolken of andere verduisteringen aanwezig zijn en waar het maanlicht van de volle maan alles verlicht, sprankelend in al zijn helderheid. Tijdens de conceptie is in de groei van de foetus een soort ontwikkeling geweest in de lengterichting, daarom hebben mensen ook een langwerpige lichaam, waarbij een deel van de oorspronkelijke bevruchte eicel in de kruin is terechtgekomen en een deel aanwezig blijft in het navelchakra. Terwijl de energieën zich samentrekken in het hartchakra zal de witte druppel van energie die aanwezig is in de kruin en het overblijfsel is van de voortplantingsvloeistoffen van de vader, zich naar beneden bewegen via het centrale energiekanaal (sushumna) en richting hartchakra gaan. Terwijl dit gebeurt wordt de visioen ervaren die we noemen *‘de witte-verschijning’*, omdat het is als een lege ruimte – er verschijnt namelijk niets aan het bewustzijn – vol maanlicht.

Het tweede visioen: *‘de stralend-rode-toename’*.

Dit wordt zo genoemd omdat het, in vergelijking met het vorige visioen van de witte verschijning, erg levendig is en intenser, meer als zonlicht. Als we de zon en de maan vergelijken, is dit rode visioen meer als zonlicht. Een lege ruimte, want ook hier verschijnt er verder niets aan het bewustzijn, gevuld met rood licht met een toename in intensiteit en kleur. Het is niet als het schijnen van zonlicht dat van buitenaf komt, maar binnenin, in het bewustzijn. Dit visioen van stralend-rode-toename wordt veroorzaakt doordat de druppel die is overgebleven van de voortplantingsvloeistoffen van de beide ouders en die zich tijdens de groei van de foetus genesteld heeft in het navelchakra, nu vanuit het navelchakra met de bijbehorende energieën omhoogtrekt in de richting van het hartchakra. Dit veroorzaakt dat wat de rode druppel wordt genoemd, afkomstig van de voortplantingsvloeistoffen van de moeder, omhoog zal gaan. Dit wordt door de stervende ervaren als een verschijning of visioen van de stralend-rode-toename. Dit visioen wordt gevolgd door:

Het derde visioen: *‘het glanzend zwarte-bijna-bereikt’*.

Dit glanzend zwarte-bijna-bereikt, wordt veroorzaakt doordat de witte druppel die naar beneden kwam en de rode druppel die omhoog ging, nu het hartchakra binnengaan. Er is dan





een moment van bewusteloosheid. Dit kunnen we vergelijken met als we met een hamer op ons hoofd worden geslagen en onze wereld even helemaal zwart wordt. Net zo wordt hier een visioen ervaren van het glanzend zwarte-bijna-bereikt, diepe duisternis in het vallen van de nacht. Er verschijnt helemaal niets.

Het visioen van de witte-verschijning is nu voorbij, het visioen van de stralend-rode-toename is voorbij. Er is als het ware even een zwarte leegte, een soort zwarte nacht, waarin niets meer wordt gezien. Het visioen van de glanzend zwarte-bijna-bereikt is ook niet iets wat van buitenaf komt, maar diep van binnen wordt ervaren. Het wordt zo genoemd omdat het heldere licht van de dood nu bijna is bereikt. Het zwarte-bijna-bereikt gaat over in:

Het vierde visioen: *'het heldere-licht-van-de-dood'*.

Dit wil zeggen dat we vanuit het moment van bijna bewusteloosheid van het zwarte-bijna-bereikt, als het ware ontwaken in een intens helder licht. Dit wordt wel het grote lege bewustzijn genoemd, omdat het vrij is van het bewustzijn van de rode-toename en de subtiele energie die hier de drager van is. Het heldere-licht-van-de-dood is als een intens zuiver en puur helder bewustzijn.

Dit heldere-licht-van-de-dood bewustzijn is het bewustzijn in zijn aller-zuiverste vorm en ook voor gewone mensen herkenbaar. Iemand die ervan heeft gehoord zal het gemakkelijker herkennen, dan iemand die er nog nooit van heeft gehoord. Iemand die er op heeft leren mediteren, zoals in hoogste yoga tantra wordt gedaan om het te isoleren, zal het kunnen gebruiken. De grootste mediteerders zullen vijf dagen, zeven dagen en soms zelfs een paar weken in dit heldere-licht-van-de-dood bewustzijn kunnen mediteren, terwijl hun lichaam er als dood bij ligt, maar het stervensproces nog niet volledig is volbracht. Dit is makkelijk vast te stellen omdat het lichaam niet zal stinken en geen ander teken van degeneratie zal vertonen, zolang het bewustzijn nog aanwezig is. Dit is een zeker teken dat deze persoon nog in het helder-licht-bewustzijn-van-de-dood verkeert en daarop kan mediteren, omdat hij dat heeft geleerd. Er zullen spirituele leraren worden geraadpleegd over wanneer en hoe men kan weten dat het bewustzijn er uit is, om een goede dag vast te stellen waarop dit lichaam tot lijk kan worden verklaard en overeenkomstig de rituelen kan worden gecremeerd.

Ik heb nog regelmatig contact met mijn eigen klooster in India en via de telefoon hoorde ik een maand geleden dat een van mijn leerlingen die was overleden, nog veertien dagen in het heldere-licht-van-de-dood heeft gemediteerd en ook over een monnik die in de buurt woonde dat hij overleed en nog negen dagen mediteerde in het heldere-licht-van-de-dood. Dit zijn grote verworvenheden en het is zaak om het lichaam van iemand die in meditatie is met rust te laten voor de volledige periode dat deze meditatie nog niet zijn volbracht. Anders zouden we een ernstige verstoring veroorzaken in de ontwikkelingsmogelijkheden van die persoon op dat moment. Deze mogelijkheden zijn immens, omdat het bewustzijn op dat moment zo puur en zo zuiver is.

Overgang naar de bardo, de tussenstaat.

Gewone mensen zullen er niet in slagen om gebruik te maken van dit heldere bewustzijn. We zullen het zeker ervaren maar het houdt al snel op, of dit nu korter of langer duurt. Wat gebeurt er dan? Dan begint de bardo en treedt het bewustzijn uit het lichaam. Dit gebeurt allemaal tegelijkertijd; het heldere-licht-bewustzijn-van-de-dood houdt op, het bewustzijn van de bardo, de tussenstaat, begint en men ervaart vervolgens in een sneltreinvaart de visioenen precies andersom dan men ze tijdens het stervensproces heeft ervaren. Er is dus eerst het visioen van het zwarte-bijna-bereikt, dan de stralend-rode-toename, de helder-witte-





verschijning, de flakkerende kaarsvlam, de vuurvliegjes, de rook die als de mist is en dan de mirage. Dan, ineens, zit men in de bardo met een etherisch lichaam.

Zo lang iemand, zoals de genoemde monniken in India, in het helder-licht-bewustzijn-van-de-dood verkeert, zolang degenerereert het lichaam niet. In een warm land als India, waar de temperatuur, zeker een paar maanden geleden nog, ver boven de 35 graden komt, is dat zeker opmerkelijk. Het is in India juist de gewoonte om als iemand vandaag is overleden, morgen meteen het lichaam te cremen, omdat het in de hitte en vochtigheid heel snel degenerereert. Als iemand in het helder-licht-bewustzijn mediteert zal, zolang de meditatie voortduurt, het lichaam niet degenereren en ook niet gaan stinken. Op het moment dat het bewustzijn eruit treedt, begint het proces van degeneratie wel meteen. Dit is een onmiskenbaar teken dat het lichaam een lijk is geworden en het bewustzijn van de betreffende persoon zich in de bardo bevindt en niet meer in het lichaam.

Er is nog een ander teken van het vertrek van het bewustzijn, en daarmee het begin van de bardo, dat wordt waargenomen bij grote meesters die langere tijd hebben gemediteerd in het helder-licht-bewustzijn. Eerder heb ik al verteld dat de witte druppel die afdaalt naar het hartchakra het witte visioen veroorzaakt en de rode druppel die opstijgt naar het hartchakra het rode visioen en dat als die twee elkaar ontmoeten er als het ware een moment van bewusteloosheid is, dat in de tekst genoemd wordt het visioen van het glanzend-zwarte-bijna-bereikt. Op een bepaald moment laten deze twee druppels, die in het hartchakra bij elkaar zijn gekomen, elkaar weer los en stijgt de rode druppel naar de neus en daalt de witte druppel af naar het geslachtsorgaan. Er wordt wel gezien dat er een druppel uit de neus komt van de overledene en dat is dan een zeker punt dat het helder-licht bewustzijn is afgelopen. Ik heb gehoord dat dit hier soms niet wordt gezien of dat men dit teken niet herkent. Dit kan verschillende redenen hebben, maar ikzelf heb het in ieder geval wel een paar keer gezien, onder andere bij Yongdzin Trijang Rinpochee en bij mijn eigen vader, als een onmiskenbaar teken dat het bewustzijn vertrok en daarmee de bardo begon.

Dit alles geeft denk ik wel een beetje aan, dat er een discrepantie is tussen het vaststellen van de dood door medici en het vaststellen volgens de traditie van het boeddhisme. Er wordt wel gezegd dat gewone mensen, die waarschijnlijk niet heel lang in het helder-licht-bewustzijn zullen verblijven, toch door omstandigheden wel een tot drie dagen in het helder-licht-bewustzijn kunnen blijven, bijvoorbeeld als de situatie heel vredig en rustig is.

Wat heeft dit voor consequenties? Als in de periode waarin het helder-licht-bewustzijn nog aanwezig is, het lichaam zou worden afgelegd en gecremeerd, zouden degenen die dit doen theoretisch gezien doden, want het cremen zal het bewustzijn dwingen om op dat moment het lichaam te verlaten. Dit zou toch wel gebeuren, maar misschien een dag later. Omdat op deze manier het proces versneld wordt, is dit in zekere zin een schadelijke activiteit. Niet voor de stervende, want die voelt niets meer, maar voor degene die deze crematie voortijdig in gang zet. Dat is de reden waarom wij in het boeddhisme heel voorzichtig zijn met het plannen van een crematie of begrafenis.

(Vertaler: In Nederland is dit allemaal gegarandeerd, want hier moet het lijk drie dagen boven de grond blijven voordat het begraven of gecremeerd mag worden.)

Hoewel het stervensproces een enorme verandering teweeg brengt – het is niet alleen een mentaal proces maar ook in het lichaam verandert er veel – is het niet iets om bang voor te zijn. Het is namelijk ook een organisch proces, een logisch proces. Zoals we niet bang hoeven te zijn om als foetus in de baarmoeder te groeien, hoeven we ook niet bang te zijn voor het proces van sterven en het overgaan naar de bardo. Het overkomt iedereen en is de meest normale gang van zaken.





Het bewustzijn zal altijd vertrekken vanuit het hartchakra, maar kan vervolgens via verschillende kanten van het lichaam de bardo ingaan. Dit kan zijn via de kruin, de ogen, de oren of de anus enzovoort. Er wordt gezegd dat het meest ideale is, als het bewustzijn het lijk verlaat via het bovenlichaam. Dat is ook reden waarom wordt geadviseerd om het lichaam niet aan te raken, want als we het aanraken, veroorzaken we daarmee de gelegenheid dat het bewustzijn zal vertrekken. Moeten we toch het lichaam aanraken, bijvoorbeeld omdat het moet worden afgelegd, dan is het advies om het eerst heel krachtig bij de kruin aan te raken, waardoor als het ware de gang naar de kruin wordt geactiveerd. Dit is een belangrijk punt voor mensen die in de zorg werken en deze situatie misschien tegenkomen, maar ook voor familieleden die te maken krijgen met iemand die is overleden. Waak ervoor dat niet eerst de voeten worden aangeraakt, maar zorg ervoor dat eerst het hoofd wordt aangeraakt, het liefst op de kruin. Mocht het bewustzijn namelijk nog aanwezig zijn, dat weten we nooit honderd procent zeker, dan wordt het in iedere geval geactiveerd om via het bovenlichaam te vertrekken. Hieraan wordt de symbolische betekenis gegeven dat de persoon dan al half op weg is naar een goede wedergeboorte.

Het is belangrijk om het bewustzijn de tijd te geven om het lichaam te verlaten en met een begrafenis of crematie geen haast te maken. Toen ik in 1974 onderricht over de Lam Rim heb gegeven aan een Franse non en bij het hoofdstuk over het sterven vertelde hoe de vaststelling van het sterven in het boeddhisme heel anders ligt dan bij westerse artsen, geloofde zij dit heel sterk. Zij kende een verhaal waarbij iemand kennelijk voortijdig, toen deze nog niet volledig dood was, is begraven. Toen men naderhand namelijk onderzoek deed, bleek dat de persoon in kwestie gestikt was, hetgeen te zien was aan de tong, de keel enzovoort. Het was duidelijk dat deze persoon schijn dood moet zijn geweest en weer naar adem is gaan happen toen de kist onder de grond was en vervolgens gestikt is. Dit was voor de non een aanleiding om extra veel vertrouwen te hebben in het Lam Rim onderricht over het sterven.

In Tibet kennen we een begrip, dat dat iemand uit de dood is ontwaakt. Dit is niet hetzelfde als een bijna-dood ervaring, maar heeft betrekking op iemand die werd beschouwd als overleden maar op een gegeven moment toch weer levend werd en opstond, daarover zijn verschillende verhalen. Voor eenvoudige mensen zal het een indrukwekkende en afschrikwekkende gebeurtenis zijn dat een lijk weer in beweging komt. Hier kennen we dit verschijnsel niet, maar in Tibet kwam het wel voor. Zoals Tibetanen met hun praktische mentaliteit altijd doen, worden ook hier grapjes over gemaakt en wordt bijvoorbeeld gezegd: “Hé teruggekeerde dode, waar ga je naar toe?”

In de bardo.

Vanuit het heldere-licht-van-de-dood, via de acht verschillende visioenen in omgekeerde volgorde en pijlsnel, bevindt men zich in de bardo. (Vertaler: Bardo betekent letterlijk ‘tussenin’, tussen twee fasen in, namelijk die van het sterven en die van de wedergeboorte. Vandaar dat we het meestal vertalen met tussenstaat.)

In deze tussenstaat hebben we onmiddellijk een energielichaam; dit houdt in dat het niet een lichaam is van vlees en bloed maar zo subtiel dat het zich verplaatst met de snelheid van de gedachten (als we bijvoorbeeld aan Amsterdam denken, zijn we er ook onmiddellijk – dit alles in een razende vaart). We kunnen ons ook voorstellen dat als we onze gedachten niet onder controle hebben, het allemaal heel erg druk en chaotisch kan worden.

Laten we ervan uit gaan dat we een goed leven hebben geleid, dat we geprobeerd hebben om op een zo vredig mogelijke manier te sterven en in ieder geval onze goede karma's hebben





geactiveerd door aan iets heilzaams te denken. De bardo zal dan niet bedreigend zijn. Wat kenmerkend is dat de persoon in de bardo, met dat etherische of energielichaam, alle zintuigen intact heeft en kan zien, horen, voelen enzovoort. Meestal kan de mensenwereld niet worden gezien, hoewel daarop uitzonderingen zijn, maar de bardowezens kunnen elkaar wel zien. Het bardolichaam is zo ijl, dat het nergens door wordt tegengehouden. Het kan dwars door bergen, gebouwen, door muren, door ijzeren hekken enzovoort. Dit met de snelheid van de gedachten. Het is zich bewust van de omgeving, omdat het alle zintuigen intact heeft, en wordt door de kracht van eerder verzameld karma's als het ware naar een volgende wedergeboorte gedirigeerd.

Daarover zijn er binnen het boeddhisme twee opvattingen. De ene opvatting, die ondermeer wordt beschreven door Vasubandhu in diens *Abhidharmakosha*, is van de onveranderlijke soort. Vasubandhu legt hierover uit, dat het energielichaam in de bardo lijkt op de wedergeboorte waar men naartoe onderweg is. Het is dus niet meer het lichaam zoals we hadden, maar een lichaam zoals we het zullen krijgen. Als we karmisch gezien onderweg zijn naar een dierlijke wedergeboorte bijvoorbeeld als hond, dan zullen we in de bardo al een energielichaam van een hond hebben en zintuiglijke waarnemingen die overeenstemmen met een hondenbestaan. De andere, de Mahayana opvatting luidt, dat we in de bardoperiode iedere zevende dag weer even opnieuw dood gaat en even opnieuw een energielichaam krijgen. Dit zou de gelegenheid scheppen om van energielichaam te veranderen. Stel dat iemand, doordat er onfortuinlijke karma's zijn geactiveerd, op weg is naar een hondengeboorte en daarom een energielichaam van een hond heeft, dan kan deze ervaren dat op het moment dat hij sowieso van lichaam wisselt ineens een menselijk energielichaam heeft en op weg is naar een menselijke wedergeboorte. Dit kan bijvoorbeeld doordat de familie heel hard hun best doet om verdienste te verzamelen, die aan die persoon wordt toegewijd. Dit is op zich niet vreemd omdat wij allerlei soorten karma's in onze geest meedragen en het maar net is wat er op enig moment actief is. Dit verklaart mede de tweede opvatting waarom wij in de boeddhistische wereld heel veel werk maken om op de zevende dag waarop iemand is overleden – of beter gezegd de zesde dag – gebedsdiensten te organiseren of dit door monniken laten doen, met het doel verdienste te genereren, die vervolgens wordt toegewijd aan de goede bardo van de persoon die nog op weg is naar een nieuwe wedergeboorte.

Om zo'n verandering in de bardo te veroorzaken, wordt gezegd dat dit het meeste effect zal hebben als naaste familieleden zich daarmee bezighouden, zoals eigen ouders of eigen kinderen. Omdat met hen een krachtige karmische band bestaat, is hun inspanning meer effectief dan wanneer vreemden allerlei heilzame dingen doen en deze vervolgens toewijden. Dit laatste zal weinig effect hebben, terwijl als naasten of een spirituele leraar voor zijn leerling, of andersom de leerlingen dit voor hun eigen leraar proberen te doen, dit extra effect kan hebben. Hetzelfde geldt op het materiële vlak. Als wij een bankrekening of ander materieel bezit delen met de overledene en dit besteden aan gebedsdiensten en dergelijke, zal dit eerder effect hebben dan wanneer er materieel gezien geen enkele band met de overledene bestaat. Dit zijn allemaal ingangen die in het boeddhisme worden benut om met zo weinig mogelijk middelen zoveel mogelijk effect te verkrijgen, in het belang van de goede wedergeboorte van de overledene.

Hoewel er over de bardo allerlei beschrijvingen bestaan die buitengewoon angstaanjagend zijn, hoeft het dus niet vervelend te zijn. Er zijn ook rapportages van mensen die in de bardo een heel prettige atmosfeer hebben ervaren, een beetje als een paradijselijke tuin of mooie berghegelingen waar het goed toeven was. Nogmaals, wat in de bardo wordt ervaren, is volledig een projectie van de eigen geest en het karma wat op dat moment in de eigen geest op de voorgrond staat. Binnen deze context kunnen we begrijpen dat het belangrijk blijft om onze geest te trainen. Dat het extra belangrijk is om het laatste stukje van dit leven goed in te





richten, zodat de overgang naar de bardo niet een al te groot schokeffect veroorzaakt, en met vertrouwen dat het mogelijk is om een goede wedergeboorte te vinden. Ook hierover zijn legio verslagen, bijvoorbeeld van mensen die zeggen dat zij het idee hadden door hun spirituele leraar te worden geroepen, die zei: “Kom maar hier naartoe”; een geruststellende begeleiding die zich zelfs tot in de bardo kan uitstrekken.

Mensen die positief karma actief hebben, hoeven de bardo niet als afschrikwekkend of vervelend te ervaren. Voor mensen die precies de verkeerde karma's hebben geactiveerd, kan het wel een angstaanjagende periode zijn. Dit kunnen we ons voorstellen, want als de dingen gebeuren met de snelheid van de gedachten en in de lijn van deze gedachten, kunnen we in de meest ellendige situaties belanden. Er wordt gezegd dat er mensen zijn die in de meest verschrikkelijke visioenen belanden. Als we niet door hebben dat het allemaal projecties zijn van de eigen geest, zullen we erin geloven, zoals we in onze slaap een nachtmerrie geloven, waaruit we badend in het zweet ontwaken. Zoals bij het ontwaken in de bardo, als we opeens in een conceptiesituatie belanden, waar we worden geconfronteerd met dieren die seks hebben waar we ons toe aangetrokken voelen, waardoor we ineens klem zitten in een eicel in de baarmoeder van een hond, koe of varken. Dit kán allemaal gebeuren, maar het hoeft niet te gebeuren. We kunnen ook betrokken raken bij nieuwe toekomstige ouders en opnieuw een wenselijke menselijke wedergeboorte vinden.

Hoewel de bardo verschillende inhouden zal krijgen van de projecties die door de eigen geest worden geprojecteerd, hoeft het niet zo vervelend te zijn als het in sommige teksten wordt beschreven, het kan ook heel prettig zijn. We moeten ons geen angst aan laten jagen. De bardo is een voortzetting van het leven. Als we de dag van morgen moeten vrezen, moeten we ook de bardo vrezen, maar als we niet bang zijn wat er morgen met ons gebeurt omdat we vandaag onze best hebben gedaan, hoeven we ook de bardo niet te vrezen.

Wedergeboorte.

Wedergeboorte wordt bepaald door het karma dat op een bepaald moment in de tussenstaat actief is. Als iemand heel vredig heeft geleefd en heel vredig sterft, zal de tussenstaat niet al te heftig zijn en kan een goed vervolg verwacht worden, in de vorm van een goede menselijke wedergeboorte met alles erop en eraan, om door te gaan met de persoonlijke evolutie in de gewenste richting. Er zijn mensen die door hun geest met meditatie te trainen, heerschappij krijgen over het stervensproces, de daarop volgende bardoperiode en de daarop volgende wedergeboorte. Zulke mensen kunnen zelf bepalen dat zij in hun volgend leven bij die en die familie in Amerika geboren, of in Zwitserland. Andere mensen zouden er voor kunnen kiezen om niet meer op deze planeet terug te keren, maar te worden wedergeboren in een van de vele hemelen, of in een zuiver boeddhabed, zoals we dit in het boeddhisme noemen.

Mensen die nog niet die staat van vrijheid hebben bereikt, maar wel al heel bewust zijn van het proces van wedergeboorte, kunnen verdienste toewijden met zuivere wensbeden. We kunnen ervoor bidden dat wij bij goede ouders terecht komen, in een gebied op de planeet waar we vrij kunnen leven, niet worden onderdrukt door welk politiek of militair regiem dan ook, maar onze ontwikkeling in alle vrijheid kunnen voortzetten. Op een plek waar voldoende levensbenodigdheden aanwezig zijn – niet in een soort Sahel woestijn of een andere verschrikkelijke plaats – maar een plek waar we door kunnen gaan met onze persoonlijke evolutie. Dit uiteraard voor het welzijn van alle wezens, want als wij in het Mahayana boeddhisme iets doen, doen we dit niet om er zelf beter van te worden, maar om meer te kunnen doen voor alle andere wezens die hulpbehoevend zijn.

Als we weten dat de bardo is niets anders is dan de voortzetting van onze bewustzijnsstroom van dit leven, weten we ook dat het belangrijk is om onze bewustzijnsstroom van dit leven zo





positief mogelijk gemotiveerd te houden. Dit is tegelijkertijd de les die we leren uit het sterven en de beste voorbereiding op het sterven. Een goed leven is de beste voorbereiding op de dood. Tot zover dit korte maar wel complete betoog over wedergeboorte en de bardo.

Het waardevolle mensenleven.

Als besluit wil ik er nog op wijzen dat we nu het waardevolle mensenleven hebben met de menselijke capaciteit om abstract te denken (wat dieren niet kunnen), en de capaciteit om grote doelen te stellen en die vervolgens ook te behalen. Benut deze menselijke capaciteit. We hebben deze nú en daarom is het nú zaak dat wij er iets mee doen. We noemen dit ‘de essentie nemen uit het waardevolle mensenleven’ oftewel ons mensenleven goed gebruiken. Doe dit alstublieft naar beste vermogen, nu dit nog kan. We kunnen wel denken: ‘Ach, er worden op deze planeet elke dag zoveel mensen geboren, daar hoef ik me geen zorgen over te maken’. Het gaat er echter niet om dat er mensen worden geboren, maar dat wij zelf weer als mens worden geboren. Dit is niet iets waar we ons heel veel zorgen over hoeven te maken, maar wel iets waar we ons op kunnen voorbereiden en rekening mee kunnen houden. We kunnen dit doen door dit leven, het leven dat wij nu hebben, goed te gebruiken. We zullen dit zelf moeten doen, want we kunnen daarvoor niet het lichaam van iemand anders gebruiken, alleen ons eigen lichaam. We horen weleens een verkeerd begrip, dat mensen ervan uitgaan dat er zoveel mensen worden geboren, dat het niet zo moeilijk zal zijn om opnieuw als mensen te worden geboren. Het gaat er echter niet om wat anderen doen, maar om wat wij zelf doen met het waardevolle mensenleven. Als we het deze keer goed gebruiken, komt er nog een keer en nog een keer en kunnen we doorgaan met onze geestelijke ontwikkeling in de richting van het doel dat we ons op basis van onze menselijke geest hebben gesteld.

Dit is een mooi besluit van deze dag hier samen. Ik wens jullie allemaal veel succes met jullie verdere leven en met jullie verdere beoefening. Tot ziens allemaal.

Transcript en redactie: Geney Stans, eindredactie Hans van den Bogaert

