

Inhoud

Voorwoord 9

Inleiding: Boeddhisme in Tibet 15

1. De innerlijke leraar

1. Hoe bevrijd je jezelf? 33
2. Het leven van Padmasambhava 39
3. De essentie is helderheid 72

2. De spontane bevrijding in dit leven

4. De bevrijding door het horen 87
5. Er-tussen-in-zijn 90
6. Houvast loslaten 97
7. De zes periodes van leven en sterven 106
8. Drie verzen over leven, dromen en mediteren 116

3. De spontane bevrijding tijdens het sterven

- 9. Inleiding en overzicht 129
- 10. De bevrijding door het horen 142
- 11. Bardo van sterven 154
- 12. Meditaties voor het sterven 166
- 13. De overgang van het bewustzijn (*powa*) 174
- 14. De onverwachte dood 183
- 15. Praktische instructies 188
- 16. De wind van karma 199
- 17. Bardo van de Werkelijkheid 211
- 18. Bardo van ontstaan 230
- 19. Drie verzen over het sterven 251

4. De spontane bevrijding in het moment

- 20. De onmiddellijkheid van het ervaren 257
- 21. Het dzokchen perspectief 261
- 22. Alles bevrijdt zichzelf 270
- 23. De bevrijding in het ervaren 276
- 24. Verborgene openingen 285
- 25. Vijf facetten van helder gewaarzijn 296
- 26. De spontane bevrijding 306

5.

De spontane bevrijding

meditatie-instructies van Padmasambhava voor de zes bardo's

I. De spontane bevrijding in de basis

experimentele instructies voor de bardo van leven 315

1. Lichaam, adem, bewustzijn 315
2. Gerichte aandacht 318
- 3a. Wit stralend licht 320
- 3b. Blauw stralend licht 321
- 3c. Rood stralend licht 321
- 4a. Gedachten herkennen 322
- 4b. Geen gedachten, wel gedachten 323
5. Ervaren van de vitale levensenergie 323
- 6a. De ongeboren vajra mantra 324
- 6b. De vajra mantra van verrukking 325
- 7a. Ontspannen zonder kenmerken 325
- 7b. Ontspannen onderzoeken 326
8. Concentreren en ontspannen 326
9. Het afwisselen van de vijf blikrichtingen 326
10. Willekeurig wisselen van perspectief 327
11. Het onthullen van de essentie 329
12. Op zoek naar het bewustzijn 330
13. Wat is bewustzijn? 331
14. Bewustzijn in actie 332
15. Herkennen van gewaarzijn 332

II. De spontane bevrijding in de verwarring

experimentele instructies voor de bardo van dromen 334

16. Alle dingen zijn als een illusie 334
17. Als het beeld in een spiegel 335
18. Als een echo 336
19. Regenboogkleurig licht 337
20. Alles is transparant 337
21. Herkennen van het dromen 338
22. Keel als centrum van licht 338
23. Het transformeren van de droom 339
24. Transparante dromen 339
25. Helder licht 341
26. Helder en leeg 341

- III. De spontane bevrijding door helder gewaarzijn
experimentele instructies voor de bardo van mediteren 342
27. Het vertoeven in de drievoudige ruimte 343
28. De zelfbevrijding van alles wat verschijnt 344
- IV. De spontane bevrijding tijdens het overgaan van
het bewustzijn
experimentele instructies voor de bardo van sterven 350
- V. De spontane bevrijding door naakt zien
experimentele instructies voor de bardo van de Werkelijkheid 350
- VI. De spontane bevrijding tijdens het ontstaan
experimentele instructies voor de bardo van ontstaan 350

6. Bijlagen 349

1. Het aanroepen van Padmasambhava 353
2. De Vajra Guru mantra 360
3. Zonder gedachten – *de uitleg van meditatie 5* 366
4. Sterven zonder spijt 375
5. Het complete overzicht 378

Beknopte woordenlijst 384

Bibliografie 387

Voorwoord

Terwijl je onbezorgd door het bos of langs het strand loopt en geniet van de zon en de wind, loopt het sterven altijd met je mee als een onzichtbare hond die je op de voet volgt. Hoewel je hoopt dat je leven gelukkiger en succesvoller zal worden, is er onderliggend een sluimerende bezorgdheid dat het ook slechter kan gaan, dat je de controle verliest, ziek wordt, pijn lijdt en sterft. Een knagend gevoel van onrust waardoor het vaak lastig is om in het heden werkelijk voldoening te ervaren over wie je bent en wat je doet.

Het is echter juist het negeren van de vergankelijkheid waardoor het leven verstart, want wanneer je ziekte, ouderdom, pijn en lijden ontkent, klamp je je vast aan iets dat vanzelf uit elkaar valt. Hoeveel bezit of roem je ook verzamelt, hoeveel geld je spaart voor een gelukkige oude dag, hoe stevig je je geliefde ook vasthoudt, alles valt onherroepelijk uit elkaar. Dat is de essentie van het leven. Alles wat ontstaat, vergaat en lost op, en alleen het omhelzen van de onontkoombare waarheid dat je elk moment kunt sterven geeft ontspanning. Wanneer je je hart opent voor de sterfelijkheid van jezelf en anderen, ontstaat er rust en kalmte, als een herfstblad dat naar beneden dwarrelt en tot rust komt op de bodem van het Zijn.

Als de dood mag meelopen met het leven, is elk moment kostbaar en eenmalig. Geen enkele ontmoeting herhaalt zich, geen enkele blik wordt overgedaan, geen enkele aanraking komt terug. Elke zonsopgang is een geschenk van licht en donker, kleuren en vormen, en elke situatie geeft je de mogelijkheid om volledig jezelf te zijn. Wanneer je daarop vertrouwt, kun je steeds meer genieten van het simpelweg aanwezig-zijn, niet alleen tijdens het leven, maar ook tijdens het sterven.

In het boeddhisme zijn er, evenals in het christendom, specifieke inzichten ontstaan over het sterven en wat er daarna zou kunnen gebeuren. Zij getuigen van een uniek inzicht in het vermogen van het

bewustzijn om zich te bevrijden van alle belemmeringen, hoop, bezorgdheden en angsten. Niet door iets te ontkennen, te verbeteren of te transformeren, maar door leven en sterven, kracht en ziekte, geluk en pijn zo totaal te omhelzen dat de intensiteit van het Zijn in zichzelf bevrijdend is.

Wanneer je je hart opent voor wat het leven aanbiedt en oog in oog blijft met wat verschijnt blijft elke situatie helder en transparant, en is het sterven de bevrijding uit het tijdelijk gehuurde, en in verval geraakte lichaam. Wanneer alles wat je ervaart zich *in* het moment uitkristalliseert, blijft er niets achter – geen enkel residu van opgekropte emoties en gedachten – en kun je je tijdens het sterven onbezorgd overgeven aan wat er gebeurt. Dat is de bevrijding *in* het moment: de natuurlijke, ongekleurde, spontane bevrijding.

Deze bevrijding ontstaat niet doordat je deze inzichten begrijpt, en ook niet door specifieke rituelen of bezweringen. Zij vindt niet plaats in de toekomst, of in een Tibetaans klooster, maar uitsluitend op dit moment en op de plek waar je nu bent. Zodra je volledig aanwezig bent in het hier en nu, zonder iets vast te grijpen of weg te duwen, ontstaat de bevrijding vanzelf. Vandaar ‘de *spontane* bevrijding’.

Dat is de essentie van de eeuwenoude tekst die in 1927 onder de titel *Het Tibetaans dodenboek* uit het Tibetaans is vertaald en in het Engels uitgegeven, maar waarvan de oorspronkelijke titel luidt: *De spontane bevrijding door het horen in de bardo (periode) van het sterven*. Er staat ‘horen’ omdat de tekst in Tibet gewoonlijk werd voorgelezen. Niet alleen omdat de gewone bevolking niet kon lezen, maar ook omdat het in oude religieuze culturen gebruikelijk was teksten mondeling over te dragen. En voor de familie en dorpsbewoners die erbij zijn is het indrukwekkend om de stem van de dorpslama te horen, die naast een overleden familielid de tekst voorleest, mantra’s zingt, gebeden opzegt en de rituelen uitvoert.

Die totaliteit van indrukken en de onafwendbare confrontatie met de vergankelijkheid van alles wat je dierbaar is, mis je wanneer je deze tekst in je eentje leest. Maar wanneer je de inhoud langzaam in je door laat sijpelen, de meditatie doet, en de onderliggende emotionele waarheid in je hart laat doordringen, kunnen de woorden de luiken van het ingeslapen bewustzijn opengooien en een gevoel van ongekende lichtheid binnen laten stromen. En wanneer het huidige leven lichter wordt, zal ook het sterven lichter zijn: een naadloos overgaan in het heldere Licht van het Zijn.