

Lama Michel Rinpoche

Aspecten van de Geest volgens de Boeddhistische Filosofie

Transcript van een lezing

In elk moment van onze werkelijkheid vormen we onze geest. Dit doen we meestal onbewust. Als we leren hoe onze geest werkt, kunnen we deze bewuster vormen in de richting die we wensen. Want onze geest is de krachtigste bron die we in ons leven hebben in de zoektocht naar geluk.

Lama Michel Rinpoche

Aspecten van de Geest volgens de Boeddhistische Filosofie

Amsterdam, 3 Mei 2016

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Aspecten van de Geest volgens de Boeddhistische Filosofie

Transcript van Lezing

Amsterdam, 3 mei 2016

met dank aan Bureau Beschermjassen voor de uitnodiging en organisatie
(beschermjassen.nl)

Bekijk de lezing met Nederlandse ondertiteling op
youtube.com/ngalsovideo: <http://bit.ly/2eWzDsJ>

Oorspronkelijke titel: Aspects of the Mind according to Buddhist Philosophy

Vertaling: Karin Zwaan

De originele gesproken tekst is voor de leesbaarheid licht bewerkt

1^e Nederlandse editie November 2017

©2017 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Inhoud

Gebeden en introductie.....	6
Iedereen lijdt en iedereen wil gelukkig zijn	8
Fysiek lijden en mentaal lijden	12
De geheimen van de geest.....	13
Grofstoffelijke, subtiele en zeer subtiele geest.....	16
De geconstrueerde geest	19
Drie belangrijke invloeden op de geconstrueerde geest	22
De spontane geest	25
Inzicht in aspecten van de geest werkt bevrijdend.....	27
We vormen onze geest voortdurend	28
De primaire geest en de mentale factoren.....	31
De vijf alom aanwezige mentale factoren.....	33
1. Gevoel	34
2. Onderscheidingsvermogen.....	36
3. Intentie	38
4. Attentie.....	38
5. Contact.....	39
Contact, gevoel, onderscheidingsvermogen, intentie, attentie..	41
De mate van invloed die we hebben	44
We vormen de geest door luisteren, bevatten en mediteren ...	48
Een gezonde geest	52
Beter een kunstmatige altruïst dan een natuurlijke egoïst.....	53
De relatie tussen lichaam en geest	55
Placebo en nocebo	57
Over Lama Michel Rinpoche.....	59

Gebeden en introductie

Goedemiddag. Ik zal beginnen met een kort gebed. Dit gebed doe ik overal waar ik kom. Of ik nu spreek bij een bijeenkomst als vandaag of dat ik in een tempel ben of in een kerk, of op een school, het maakt niet uit waar.

Het is een gebed waarin ik stilsta bij mijn leraren en de leraren van mijn leraren. Want iets wat erg belangrijk voor ons is in het boeddhisme is dankbaarheid. En als er iets is wat ik vandaag met jullie kan delen, dan is dat omdat iemand het me geleerd heeft. Dus op basis daarvan denk ik aan mijn leraren en de leraren van mijn leraren.

Het eerste deel van het gebed is Tibetaans, het tweede deel is Sanskriet.

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
pel gye dro lor tsam pe dze pa chen
pal den lame shab la sol wa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA
SIDDHI HUNG HUNG

pa khyo kyi ku dang dag gyi lu
pa khyo kyi sung dang dag gyi ngag
pa khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob
ma khyo kyi ku dang dag gyi lu
ma khyo kyi sung dang dag gyi ngag
ma khyo kyi tug dang dag gyi yi
don yer me chig tu jin gyi lob

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Dat ik vandaag hier ben, samen met jullie allemaal, is voor mij iets heel fijns. En ik denk dat de belangrijkste reden daarvoor is dat het een eer is om te kunnen delen wat we leren, wat we weten, wat we denken te begrijpen, met mensen met een open *mind* en een open hart. Dit geeft meer betekenis aan ons leven. Dus ik ben jullie allen zeer dankbaar dat jullie vandaag hier zijn gekomen om naar enkele woorden te luisteren. Speciaal omdat – zoals ik al eerder zei – een van de dingen die mijn eigen leven meer betekenis geeft de mogelijkheid is om iets te delen. Wat voor mij zeer kostbaar is is dat ik de kans heb gehad om te leren van grote meesters. Zoals sommige van mijn grote meesters zeiden: “Ik heb geen kwaliteiten maar ik had grote meesters.”

Ieder van ons, ongeacht waar we vandaan komen, wat onze cultuur is, wat onze religie is... Ikzelf, ik kom uit een soort mengvorm, want mijn vaders familie is joods, mijn moeders familie is christelijk protestant presbyteriaans, en ik ben geboren in Brazilië waar we sowieso al een mengvorm van vele culturen samen hebben. Daarna groeide ik tussen mijn twaalfde en vierentwintigste op in India, in een Tibetaans boeddhistisch klooster. Daarna reisde ik rond door Europa, de Amerika's, Azië, en ik had de gelegenheid om in al deze jaren veel mensen te ontmoeten, met ze te spreken, mensen uit verschillende culturen, verschillende sociale niveaus en verschillende opleidingsniveaus. En in de positie van een lama... soms denk ik dat westerse mensen de lama eerder zien als een soort psycholoog dan als een echte spirituele gids, wat inhoudt dat mensen met hun meer persoonlijke vragen komen en hun persoonlijke moeilijkheden enzovoort, wat oké is, dat is prima. Ik denk dat we het kunnen doen, zo goed als we kunnen doen. Maar dit geeft ook de gelegenheid om mensen op een andere manier te leren kennen.

Iedereen lijdt en iedereen wil gelukkig zijn

Heel vaak als we iemand voor de eerste keer zien, zien we de voorgevel van het gebouw.

Wat er binnen is, is niet altijd zichtbaar. Daarom zeg ik gewoonlijk ook dat iedereen normaal lijkt zolang je ze niet goed genoeg kent. Ik ontmoet veel mensen die bij me komen en zichzelf openen. Dus dan ga je voorbij de voorgevel van het huis; je gaat het huis binnen en je ziet de vele kamers die er zijn.

Wat ik heb gezien is dat het niet uitmaakt waar ik naartoe ga, met wie ik ben, welke cultuur, welk sociaal niveau, rijk, arm, hoog opleidingsniveau, mensen die misschien een zeer laag opleidingsniveau hebben; het maakt niet uit. Er zijn enkele dingen die erg, erg op elkaar lijken, om niet te zeggen hetzelfde zijn; ik zou zeggen hetzelfde.

In de eerste plaats: iedereen lijdt en niemand wil lijden. En iedereen wil gelukkig zijn. Dat is het belangrijkste.

En het meest ongelooflijke van alles, het is eigenlijk best shockerend: iedereen – het maakt niet uit wie het is, wie het zou kunnen zijn – we doen alles wat we doen met de gedachte dat het het beste is voor ons eigen geluk. Zelfs de meest verbazingwekkende dingen in de wereld en de ergste dingen die op aarde gebeuren. Waarom doen mensen wat ze doen? Omdat ze denken dat het het beste is voor hun eigen geluk, hoewel geleid door hun eigen onwetendheid. Dit is iets wat we overal kunnen zien en voor mij is dit glashelder: zodra je dit ziet, brengt het ons samen.

We zien dat het niet uitmaakt wie er aan de andere kant staat; we gaan dezelfde richting op. De richting die we op willen gaan is dat we gelukkig willen zijn, we willen leven in een staat van harmonie, van vreugde, van tevredenheid; in feite is dat wat we

echt willen. En we doen alles wat we doen om te proberen de juiste balans te vinden en te proberen om het juiste te doen om zo'n staat te bereiken en in stand te kunnen houden. Want er zijn veel momenten in onze levens waarin we vreugde ervaren, waarin we tevredenheid ervaren. Maar de grote vraag is hoe we dit kunnen vasthouden. Soms, als we ernaar kijken, lijkt het leven meer op een soort achtbaan. Op en neer en op en neer en op en neer. En alles wat we in feite willen is tevredenheid. Dus we proberen het op veel verschillende manieren te doen en meestal proberen we oplossingen te vinden op een nogal oppervlakkige manier. We proberen oplossingen te vinden. Ik bedoel dat we manieren proberen te vinden om een niveau van tevredenheid en vreugde te onderhouden op een beetje een oppervlakkige manier. Namelijk door dingen te doen waarvan we al weten dat ze niet werken. Ik ga direct naar de kern.

Op een dag was ik gevraagd om te spreken over het boeddhisme op een school. Ik kwam aan op de school. Normaal gesproken heb ik geen idee waar het is en wat voor publiek ik heb als ik ergens heenga. Ik ga gewoon naar waar ze me vragen om naartoe te gaan. Dus ik kwam aan op de school. Daar waren ongeveer tweehonderd kinderen van zes en zeven jaar oud. Ik vroeg aan de lerares: "Hoe lang moet ik spreken?"

Ze zei: "Ongeveer anderhalf tot twee uur." Ik zei [*tegen mezelf*]: "Wat moet ik nu doen?" [*Publiek lacht*] Oké, ik was uitgenodigd om over boeddhisme te spreken, om een introductie in het boeddhisme te geven. Toen zei ik: "Oké, laten we spreken over de vier edele waarheden." En ik begon te spreken over de vier edele waarheden, de uitleg een beetje aangepast. Natuurlijk sprak ik niet op de normale manier, zoals ik zou spreken in een normale context met volwassenen. Ik stelde de kinderen vragen, ik sloot vriendschap met ze.

Toen was er een moment tijdens de uitleg waarin ik hen moest uitleggen hoe verlangen werkt. Ik vroeg de kinderen: “Is er een speelgoed wat jullie willen hebben?”

En veel van hen zeiden: “Ja!”

“Iets dat jullie echt heel mooi vinden en heel graag willen hebben?”

En allemaal zeiden ze: “Ja!” Ze antwoordden me als een groep, wat erg leuk was.

Toen vroeg ik hen: “Is het ooit voorgekomen – misschien op de verjaardag of met Kerstmis – dat je het speelgoed kreeg dat je wilde hebben?”

En allemaal zeiden ze: “Ja!”

“Was je gelukkig?”

“Ja!”

“Hoe lang duurde je geluk? Lang of kort?”

Ze zeiden: “Kort.”

“Heb je je speelgoed nog steeds?”

“Ja, we hebben het nog.”

“Maakt het je nog net zo gelukkig als in het begin?”

“Nee.”

“Wil je een ander speelgoed?”

“Ja.” *[Publiek lacht]*

Daarna vroeg ik: “Het volgende speelgoed dat je krijgt, hoe lang zal het je gelukkig maken. Lang of kort?”

Ze keken een beetje ontdaan en ze zeiden tegen me: “Kort.”

Waren deze kinderen bijzondere kinderen? Omdat ze een speciaal inzicht in de aard van de onbevredigendheid van verlangen hadden? Nee.

Het probleem is dat we overstappen van speelgoed naar speelgoed, vanaf dat we heel klein waren, omdat we geen enkel ander spel kennen. Dus wat we doen is: we weten dat het ons niet echt gelukkig maakt. We weten dat het ons gevoel van plezier en tevredenheid niet in stand kan houden. Maar we kennen geen enkele andere manier.

Dus eerst hebben we hier een stuk speelgoed. Dan, als we ouder worden, beginnen we meer de genoegens van het lichaam te krijgen. Daarna willen we een goede positie. En dan proberen we meer geld te krijgen en een positie, en macht en genoegens. En daarna proberen we al onze wensen te bevredigen. We proberen het gevoel van geluk te handhaven.

Op een keer werd dit me zo duidelijk. Ik was samen met een vriend. Hij is iemand met veel rijkdom en hij stond voor zijn privévliegtuig. We stonden op het punt om zijn privévliegtuig in te stappen en hij was... hij voelde zich niet zo op z'n gemak met al zijn rijkdom dus hij keek naar me en zei: "Het enige verschil tussen grote en kleine jongens is het formaat van hun speelgoed." [*Publiek lacht*] Om te zeggen dat het slechts een speelgoed is en niets meer dan dat. Het is slechts een spel; proberen om gelukkig te zijn.

Wat ik duidelijk wil maken is: we proberen op vele manieren om gelukkig te zijn, de hele tijd. We proberen dat door materiële rijkdom te verwerven en materiële stabiliteit. We proberen dat door het gevoel van geluk in stand te houden door onze zintuigen te behagen. We proberen ons aangename gevoel te houden door ons te omringen met goede mensen en door goede relaties met vrienden en familie te hebben en zo meer. Maar de realiteit is, dat zelfs als we in staat zijn de meeste dingen te hebben; uiteindelijk ontbreekt er nog steeds iets,

vrijwel altijd. Hier ontstaat voor mij een vraag, om te proberen de juiste oplossing te vinden. Laten we proberen het probleem beter te begrijpen. Ieder van ons wil gelukkig zijn, wat betekent dat we niet willen lijden.

Fysiek lijden en mentaal lijden

Als we naar lijden kijken; er zijn voornamelijk twee soorten van lijden. Fysiek lijden en mentaal lijden. Het lijden van het lichaam; dit gaat om hitte en kou en pijn en dorst en honger. Dan hebben we het lijden van de geest¹: verdriet, angst, bezorgdheid, ontevredenheid enzovoort.

Wat hebben we meer: lijden van het lichaam of van de geest? Wat denken jullie? [*Publiek antwoordt: "Geest"*] Lijden van de geest, nietwaar? We lijden veel meer om dingen omdat we bezorgd of ontevreden zijn of omdat we angstig zijn enzovoort dan het daadwerkelijke feit van lijden, van het hebben van pijn. Zelfs als we pijn hebben zijn we bezorgder om de pijn die we later nog zullen hebben dan de feitelijke pijn die we op dat moment hebben. Eigenlijk is er een heel simpel gegeven en dat is, voor het lijden van het lichaam, waar moeten we kijken voor een oplossing: In het lichaam of de geest? Als ik hoofdpijn heb of ik heb bijvoorbeeld honger, wat doe ik als ik honger heb? Zal meditatie me helpen? Ja, tot op zekere hoogte. [*Publiek lacht*] Het zal me helpen om beter met de honger om te gaan maar het zal de honger niet wegnemen. Dus wat moet ik doen om de honger uiteindelijk te stillen? Ik moet eten. Dus lichaam – oplossing lichaam. Als ik pijn heb in mijn lichaam... Ik heb vele grote meesters ontmoet met een geweldige staat

¹ De geest wordt in het Tibetaans *salshin rigpa* genoemd, wat *helder en cognitief* betekent. De Engelse vertaling is *mind*. In deze Nederlandse tekst wordt het Engelse woord *mind* na overleg met Lama Michel wisselend vertaald als *geest* en als *bewustzijn*

van geest, maar als zij ziek waren gingen ze naar een dokter, oké? Dus voor het lijden van het lichaam kijken we naar een oplossing... in het lichaam. En voor het lijden van de geest, wat doen we dan? We moeten echt in de geest naar een oplossing zoeken. Hoewel dat niet is wat er meestal gebeurt. Wat er meestal gebeurt als we ons verdrietig voelen of angstig of als we zorgen hebben en jaloers zijn en afgunstig en ontevreden enzovoort? We gaan iets nieuws kopen. Misschien gaan we winkelen of we gaan een mooie film kijken of we willen uitgaan met vrienden; we proberen het lijden te vergeten in plaats van het probleem op te lossen. En wat gebeurt er daarna? Het komt simpelweg terug.

Dus ik geloof heel sterk dat in deze taak die we volgen, dit proces van gelukkig proberen te zijn, het bereiken van een staat van vrede, vreugde en tevredenheid, dat onze geest het krachtigste gereedschap is dat we hebben. Dit is het belangrijkste.

De geheimen van de geest

Er is een gezegde van een grote meester, zijn naam was Yongdzin Yeshe Gyaltsen, enkele eeuwen geleden in Tibet en hij zei iets dergelijks. Ik probeerde me het vers te herinneren maar ik weet niet zeker of het correct is, maar in het Tibetaans zouden we iets zeggen als:

khorde kyon yon ma lu pa / sem le jungwa yin no she
 thubpe sungrab le sung pe / kyibu namcho chen nam gyi
 sem gyi sang di she par cha

Wat zoiets betekent als:

*Alle voordelen en schade,
Alle positieve en negatieve aspecten van het bestaan,
Alles wat bestaat, goed en slecht in de wereld, in het bestaan,
Weet dat het gedachten zijn die uit de geest voortkomen.
Zo is het verwoord in de leerstellingen van Boeddha Shakyamuni.
Degenen met voldoende intelligentie zouden zich in moeten spannen
om de geheimen van de geest te leren kennen.*

Dus als we echt heel zorgvuldig kijken, zijn we totaal niet in staat om iets waar te nemen, om iets te ervaren, onafhankelijk van onszelf. Nietwaar? Waar we maar gaan, wat we ook doen, wie we ook ontmoeten; de manier waarop deze realiteit voor ons bestaat, het gaat altijd door het filter van onze geest, dus zijn we diep beïnvloed door onze eigen perceptie.

En het is eigenlijk iets zeer krachtigs. Wanneer we onze innerlijke manier van hoe we ons verhouden tot de wereld veranderen, verandert de wereld. Hierop gebaseerd geloof ik dat een van de belangrijkste dingen voor ons om te doen is om te leren hoe we goed voor onze eigen geest kunnen zorgen. De geest is niet iets wat vaststaat. De geest is niet zoiets als een stuk beton. Het is iets wat kneedbaar is, wat we kunnen vormen terwijl we door ons leven gaan.

We doen het al voortdurend, maar het is belangrijk om er meer over te weten. Het is belangrijk om te begrijpen hoe onze geest functioneert zodat we kunnen begrijpen dat we in feite niet... We zijn niet het resultaat van de omstandigheden rondom ons, maar de omstandigheden rondom ons, de wereld rondom ons, is het resultaat van de manier waarop wij handelen. Meestal wanneer we ons gelukkig voelen of wanneer we verdriet voelen,

wanneer dingen goed of slecht gaan, wat doen we? We wijzen met onze vinger naar iets of iemand en we leven ons leven alsof we het simpele gevolg zijn van wat rondom ons gebeurt. We gedragen ons als een slachtoffer. “Waarom ben ik verdrietig? Omdat die persoon dat deed, omdat dit of dat zo gebeurde, omdat dit niet had mogen gebeuren, maar het gebeurde vanwege dit, vanwege dat.”

We hebben talrijke ‘redenen’ om ons heen die we als de oorzaken van ons eigen lijden zien. En we leven alsof we simpelweg het resultaat zijn van de wereld om ons heen, maar ik geloof echt dat dat niet zo is, want we hebben een grote mogelijkheid om invloed uit te oefenen op de wereld, op hoe we dingen ervaren, op de realiteit om ons heen, voortdurend.

Om dit beter te begrijpen, is het denk ik erg, erg belangrijk voor ons allemaal, om een leerproces door te gaan om meer over onze eigen geest te leren. Met name omdat het het krachtigste gereedschap en de krachtigste bron is die we hebben in ons hele leven. We leren hoe we voor ons lichaam moeten zorgen – laten we zeggen dat we leren, we proberen het in ieder geval. Als we om ons heen kijken in de maatschappij, hoeveel belang wordt er gehecht aan het goed zorgen voor het lichaam? Meer en meer. We zorgen ervoor dat we gezond voedsel eten, we doen aan fysieke training, enzovoort, enzovoort, nietwaar? En dat is goed, dat is belangrijk; Ik geloof ook dat we goed voor ons lichaam moeten zorgen – ook omdat het lichaam rechtstreeks is verbonden met de geest; daar spreken we straks over – maar het feit is dat we ons daarvan bewust zijn.

We zijn bewust bezig met het goed zorgen voor de materiële dingen, dus we studeren ons gehele leven – niet het hele leven maar we studeren vanaf dat we klein zijn tot we naar de universiteit gaan. Waarvoor? Wat leren we? Kennis,

om wat te doen? Om geld te verdienen, omdat we materiële zekerheid nodig hebben. Correct, geweldig, maar is het genoeg?

Het is ook belangrijk voor ons om goed voor ons lichaam te zorgen. Hebben we daar kennis voor nodig? Moeten we weten hoe ons lichaam functioneert; wat goed is om te eten, wat slecht is om te eten, wat een goede oefening is en wat een slechte? Dat hebben we nodig. Maar is het voor een goede gezondheid genoeg om de juiste kennis te hebben hoe je voor het lichaam zorgt? Nee. We moeten op de juiste manier eten, we moeten de juiste oefening doen, we moeten een gezonde leefstijl hebben. Maar we hebben een heel belangrijk gereedschap in ons leven, laten we zeggen, het belangrijkste van alles, en dat is onze geest. En we onderkennen het bestaan daarvan simpelweg niet. Ik generaliseer de maatschappij, oké? Het zal zeker anders zijn voor veel mensen, maar in het algemeen gesproken: waarom zeggen we nooit: laten we oefeningen doen voor onze geest? Oké, wees voorzichtig wat voor voedsel je neemt voor je geest, wat voor soort informatie je opneemt, wat voor soort invloeden je verzamelt en de manier waarop je de geest beïnvloedt. Hier spreken we nooit over, we schenken hier niet veel aandacht aan. Terwijl het eigenlijk uitermate belangrijk is.

Grofstoffelijke, subtiele en zeer subtiele geest

Dus wat ik vandaag wilde doen is in de eerste plaats enkele concepten met jullie delen voor een beter begrip van de geest, zodat we onze eigen geest een beetje beter kunnen begrijpen, opdat we deze meer bewust richting kunnen geven.

In de eerste plaats, de geest functioneert altijd binnen een object van waarneming. De geest – ik geef de definitie van geest in het Tibetaans – wordt *salshin rigpa* genoemd wat helder

en cognitief betekent. De geest is helder, helder als het licht, omdat hij altijd wakker is, er is geen moment dat de geest niet iets waarneemt. Zelfs als we in diepe slaap zijn functioneert de geest nog steeds en volgens het boeddhisme functioneert de geest zelfs nog na de dood – niet in het lichaam natuurlijk, maar er is een dieper niveau van bewustzijn, een subtielere vorm van bewustzijn die doorgaat. Hoe dan ook, het bewustzijn staat altijd aan. Dat is waarom het helder is en het is cognitief, omdat het altijd iets waarneemt. De geest heeft altijd een object van waarneming.

Dan hebben we de grofstoffelijke geest. De grofstoffelijke geest is de geest die we normaal gesproken het bewustzijn noemen, op de manier dat er een bewustzijn is dat onze vijf zintuigen waarneemt: wat we zien, wat we horen, wat we aanraken, wat we proeven, wat we ruiken, plus het zintuig van de geest zelf, wat het cognitieve deel is.

Dus we hebben de geest die ideeën waarneemt, de geest die volledig gemanifesteerd is; dat is wat we de grofstoffelijke geest noemen, oké?

Daarnaast hebben we een deel van de geest wat we de subtiele geest noemen, en die in feite zeer belangrijk is. Bijvoorbeeld... Ik ben niet boos, oké? En als ik rondkijk zie ik niemand die boos lijkt te zijn. Het feit dat we nu niet boos zijn, betekent dat dat we geen boosheid hebben? Breng me een object van boosheid en we zullen zien wat er gebeurt. *[Publiek lacht]* Dus als we hier een spelletje gaan spelen en een object van boosheid voor onze burens meebrengen, dan zullen we zien wat er gebeurt.

Dus wat er gebeurt is dat, de boosheid die ik heb maar die op dit moment niet manifest is, waar is die? In de subtiele geest. De subtiele geest bestaat dus uit de aspecten van onze geest die

er zijn maar die niet gemanifesteerd zijn. Wanneer de boosheid opkomt dan verschijnt het in de grofstoffelijke geest.

Dus alles wat daaronder werkt, wat er is maar waar we ons niet volledig bewust van zijn, dat is wat we de subtiele geest noemen. Positieve aspecten, negatieve aspecten... Negatieve aspecten zijn aspecten die lijden geven, positieve aspecten zijn aspecten die tevredenheid en vreugde geven. Het is niet iets moreels: wat is goed of wat is slecht?

In het Tibetaans noemen we negatieve aspecten van de geest de *nyon mong*. *Nyon mong sem rabtu ma shiwa chepa*. Het is ieder aspect van de geest dat de geest in een staat van onvrede brengt; dat is een mentale verstoring, een negatief aspect van de geest; dit brengt de geest in een staat van onvrede. Dit is wat we een negatief aspect van de geest noemen.

Hoe dan ook, we hebben negatieve en positieve aspecten van de geest op een grofstoffelijk en subtiel niveau. De subtiele geest bestaat uit alle delen van de geest die niet volledig gemanifesteerd zijn, maar er wel zijn. Daarnaast hebben we wat we de zeer subtiele geest noemen. De zeer subtiele geest bestaat uit de imprints van onze emoties, van onze gedachten, van onze ervaringen, en is iets wat we het bewustzijn dat van leven naar leven gaat noemen. Het is iets wat zelfs niet op subtiel niveau gemanifesteerd is maar het is er, iets wat we meenemen waar we ook heengaan, waar we ook mogen zijn. Dit is wat we de drie vormen van de geest noemen. Grofstoffelijke geest, subtiele geest en zeer subtiele geest.

Er zijn twee aspecten van de geest die... Er zijn talloze manieren waarop we de geest kunnen indelen en uitleggen. Vandaag wilde ik beginnen met grofstoffelijk, subtiel tot zeer subtiel, maar daarna vooral aandacht geven aan twee aspecten

van de geest die voor mij zeer belangrijk zijn, die we in het Tibetaans *kundak* and *lhenkye* noemen.

Kundak vertaal ik graag als: geconstrueerd – een geconstrueerde geest, een geconstrueerd aspect van de geest – en *lhenkye* noemen we spontaan en aangeboren, een spontaan aspect van de geest. Dus we hebben beide; een geconstrueerd deel van onze geest en een spontaan deel van onze geest. Laten we proberen te begrijpen wat wat is en het in onszelf te herkennen.

De geconstrueerde geest

Het geconstrueerde deel van de geest is alles wat afhangt van cultuur, van opvoeding, van de ervaringen die we hebben. Dus daarom is mijn geconstrueerde geest heel erg anders dan die van jou. Het probleem is dat we vaak veel aspecten van de geest hebben die geconstrueerd zijn, maar waarvan we denken dat ze spontaan zijn. We zijn ons niet bewust dat ze geconstrueerd zijn.

Ik zal een voorbeeld geven wat voor mij heel helder is. De eerste keer dat ik dit voorbeeld las was het niet in deze context, het was in een totaal ander verband. Het ging over marketing, maar toen ik het las raakte het me echt. Het gaat over de kleur roze, over de kleuren roze en blauw. Als we tegenwoordig de vraag stellen, als we onszelf afvragen: “Wat is de kleur voor jongens en wat is de kleur voor meisjes?” Tussen roze en blauw, wanneer we een klein jongetje hebben, in welke kleur zouden we hem aankleden, roze of blauw? [*Publiek lacht en antwoordt: “Blauw”*] Sommige mensen vinden het leuk dingen op een tegenovergestelde manier te doen, dus die kiezen roze. Maar de meesten van ons, welke kleur zouden we een kleine jongen geven? Blauw. En voor een klein meisje? [*Publiek: “Roze”*] Roze nietwaar? Waarom?

Zonder filosofie, zonder te analyseren of te filosoferen, wat zouden we onmiddellijk antwoorden op: Waarom? “Omdat dat is hoe het is, omdat blauw de kleur voor jongens is en roze voor meisjes. Kom zeg! Waarom stel je zulke vragen? Het is nogal duidelijk, zo is het gewoon.” Maar als je echt vraagt waarom en als we dan naar de geschiedenis van roze en blauw kijken dan begint het in 1918.

Het jaar 1918 was het begin van de industriële revolutie en voor die tijd was de kleur van kleding, de kleur voor jongens en meisjes, wit, grijs, crème. Alle kinderen droegen crèmekleurige kleding. Zoals wanneer je naar oude films kijkt, wat was de kleur van de kleding van arme mensen, over het algemeen? Het was deze crème-witachtige kleur. Het was erg duur om kleding te verven, dus kinderen droegen nooit – tenzij ze prinses waren of van zeer rijke komaf – ze droegen nooit kleding met kleuren. Ze droegen alleen maar kleding met deze beige, crème-achtige kleur. En in 1918, met de industriële revolutie, werd het mogelijk om kleding met kleur te maken, die de meeste mensen konden kopen, dus ze begonnen kleuren te bedenken die de mensen moesten gaan gebruiken.

De eerste marketing campagne voor kleur, voor gekleurde kinderkleding was roze voor jongens en blauw voor meisjes. Waarom? Omdat ze in die tijd dachten dat roze een sterkere kleur was en blauw juist zachter, dus lichtblauw was voor meisjes en het sterkere roze was voor jongens. En dus was het zo vanaf 1918 tot 1920; alle kinderkleding werd op deze manier verkocht, iedereen kocht blauw voor de meisjes en roze voor de jongens.

Maar wat gebeurde er? Het was in 1920, de markt voor kinderkleding begon een beetje vast te lopen, omdat mensen niet gewend waren om iedere zes maanden nieuwe kleding te

kopen. Dus wat er gebeurde was dat we deze industrie hadden gecreëerd en daarom moesten we ook behoefte creëren, zodat de industrie door kon gaan. Dat is wat er gebeurde. En hoe creëer je de behoefte en hoe laat je mensen geloven dat ze wat ze willen ook nodig hebben? Met marketing. Dus veranderden ze de richting en ze maakten een hele marketingcampagne waarin de kleur voor jongens blauw was en de kleur voor meisjes roze; ze wisselden het om en sindsdien volgen we dit. Tot op de dag van vandaag kiezen ouders als ze kleren gaan kopen voor hun kinderen, roze voor meisjes en blauw voor jongens.

Dit is de geconstrueerde geest, die geconstrueerd is door beïnvloeding, die geconstrueerd is door de informatie die we krijgen en door na te bootsen wat andere mensen doen. Hoeveel aspecten van onze geest zijn geconstrueerd? Zo veel. Zo veel.

Een goede manier om te begrijpen wat de geconstrueerde delen van onze geest zijn is op een plek gaan wonen waar de mensen uit een volstrekt andere cultuur komen. Dan beginnen we te zien hoe anders dingen zijn en we krijgen echt te zien wat de geconstrueerde aspecten van onze geest zijn.

Er is een belangrijk proces dat ik heel graag zou doen – tot nu toe was ik er niet toe in staat, maar ik adviseer iedereen die het zou kunnen doen om het te doen – dat is om een studie te doen om te checken wat de invloeden zijn van onze geconstrueerde geest. Ik heb er nooit een echte studie van gemaakt; Ik heb er alleen een beetje op gereflecteerd en ik kwam uit op drie belangrijke invloeden die we hebben op onze geconstrueerde geest. Want de geconstrueerde geest is zo'n beetje onze paradigma – het wereldbeeld waarin we leven. En het bizarre is dat het volledig geconstrueerd is, door invloeden en ideeën enzovoort, maar we geloven dat dat is hoe de dingen zijn.

En we gaan zelfs in discussie... we kunnen zelfs gewelddadig worden als we zien... of we kunnen een sterk oordeel krijgen, wanneer we een jongetje zien in roze kleding. Mensen kunnen zelfs pittige opmerkingen maken en op een heftige manier reageren. Maar wat er gebeurt is dat onze geconstrueerde geest simpelweg is beïnvloed door informatie.

Drie belangrijke invloeden op de geconstrueerde geest

Ik zie drie belangrijkste invloeden op onze geconstrueerde geest in onze westerse samenleving. In iedere cultuur is het net even anders maar in onze westerse samenleving zijn we vooral beïnvloed door de monotheïstische religie. En de religie geeft stellige overtuigingen over hoe de realiteit in elkaar zit, wat goed is, wat fout is, hoe dingen gedaan worden enzovoort. Wij hebben dus een sterke invloed van de monotheïstische religie.

We hebben een sterke invloed van de zogenoemde wetenschappelijke zienswijze. Ik zeg ‘zogenoemd’ omdat dat wat we volgen vaak niet daadwerkelijk wetenschappelijk is; de invloed die we hebben komt met name van de mechanistische zienswijze van Newton, een materialistisch wereldbeeld. Daarom is het voor de meesten van ons in het begin, wanneer we iets over kwantumfysica leren, zo moeilijk te begrijpen. Omdat het in een volledig ander paradigma is. We moeten onze structuur van de realiteit veranderen.

Een tijdje geleden, vorig jaar las ik ergens iets over kwantumcomputers. Ik hou van dit soort dingen; ik las over hoe kwantumcomputers werken. Een kwantumcomputer werkt niet met het normale binaire systeem. Een gewone computer heeft een binair systeem, wat inhoudt dat hij calculaties maakt gebaseerd op bestaan – niet bestaan, één en nul, oké?

Kwantumcomputers gebruiken wat ze q-bytes noemen. Een q-byte heeft vier mogelijkheden - niet twee. Dat zijn: bestaat, bestaat niet, bestaat & bestaat niet tegelijkertijd en een vierde die ik niet begreep. *[Publiek lacht]*

Dus, in de eerste plaats, hoe kan iets bestaan en niet bestaan op hetzelfde moment? Dat is de eerste vraag. Waarom is dat vaak zo moeilijk te begrijpen? Omdat het in een volledig ander paradigma is. Wij zijn opgegroeid in een paradigma van de realiteit die beïnvloed is door een zeer materialistische, lineaire realiteit, waarin bewustzijn het gevolg is van materie. In het paradigma van kwantumfysica is het precies andersom: materie is het gevolg van bewustzijn. Het is dus een volledig ander paradigma. Ik ga nu niet in op dit onderwerp. Ik wil alleen maar zeggen dat we beïnvloed zijn door deze zienswijze. Wij hebben dus een invloed van het zogenoemde solide materialistische beeld van de werkelijkheid.

En vervolgens is de derde belangrijke invloed die ik zie, en die voor velen van ons erg sterk is, dat we een invloed hebben van... de kapitalistische economie waarin we leven. Dus het idee dat hoe duurder iets is, hoe beter het is en vele andere waarden en ideeën die we in onze geest hebben verzameld.

Maar het is zo mooi... Het is zo mooi wanneer we beginnen te zien dat het wereldbeeld dat we hebben een geconstrueerd beeld is. En als we een geconstrueerde zienswijze zien als een geconstrueerde zienswijze, voor mij althans, ontspant dat de geest. Omdat we, wanneer we een geconstrueerde zienswijze alleen als vaststaand zien en dat is wat het is, we ons niet openstellen voor andere mogelijkheden. En opeens zien we dat we zo beïnvloed zijn door zoveel dingen: door wat we horen, wat we zijn, door de opvoeding die we krijgen...

En onze geconstrueerde zienswijzen zijn niet van vandaag of gisteren, maar ze zijn langzaam opgebouwd, van generatie op generatie.

Dus mijn geconstrueerde zienswijzen, mijn geconstrueerde geest, is volledig beïnvloed door de geconstrueerde zienswijze en geest van mijn ouders en grootouders en al degenen die er daarvoor waren. Wanneer deze zienswijzen overgedragen worden aan mij, mijn wereldbeeld, het paradigma waarin ik leef, als ze aan mij overgedragen worden, dan worden ze overgedragen met alle bagage, de erfenis die ik krijg. Dat is waarom cultuur zo sterk aanwezig is in onszelf, omdat cultuur de manier is waarop we de wereld zien.

Ik zal nog een voorbeeld geven van invloed van een geconstrueerde zienswijze. Ik denk dat velen van ons zijn opgegroeid met een grote invloed van de Walt Disney cultuur. “En ze leefden nog lang en gelukkig.” Gelukkig ben ik nu uit die groep – zo voelt het tenminste. Maar we zien veel mensen die zijn opgegroeid met het idee dat geluk zich waar bevindt? Waar vind je geluk? In de omstandigheid dat je eens je betoverende prins of prinses zal ontmoeten... en dan zal alles goed zijn.

In Brazilië zie je zelfs dat men tegen kinderen, met name meisjes, zegt, bijvoorbeeld als ze gewond raken of pijn of verdriet hebben, zoals wanneer ze pijn hebben en ze komen bij hun ouders en zeggen: “O Mamma, ik heb zo’n pijn,” en ze huilen. En het antwoord is: “Maak je geen zorgen, als je getrouwd bent gaat het over.” *[Publiek lacht]*

Dus als we in onze cultuur kijken: Hoe belangrijk is het aspect van huwelijk en het vinden van de juiste persoon en dat soort dingen? Ik bedoel niet op een praktisch niveau. Ik heb het over de conceptuele manier. Dit is behoorlijk nieuw in de menselijke

realiteit. Een tijdje geleden waren de dingen niet zo. Het is een geconstrueerd aspect van de geest.

Nog een voorbeeld: er hebben samenlevingen bestaan waarin de familiestructuur volledig anders was. Voor hen was het heel natuurlijk, omdat dit ook een deel van de geconstrueerde geest is.

Dus een stap die volgens mij erg belangrijk is om te begrijpen is, wat is mijn geconstrueerde geest en wat is de spontane geest.

De spontane geest

De spontane geest bestaat uit de aspecten van de geest die geheel onafhankelijk zijn van cultuur, opvoeding, ervaringen die we meemaken... Van kennis. Bijvoorbeeld, we kunnen naar iedere plek op de wereld gaan: mensen worden boos, jaloers, afgunstig, egoïstisch. Mensen voelen liefde, compassie, wijsheid... Wijsheid is geen gevoel; wijsheid is dat je coherent bent met de realiteit.

Dit zijn dingen die spontaan zijn. We kunnen ze opbouwen... het belangrijkste is dat je begrijpt dat zowel de spontane als de geconstrueerde geest kunnen worden afgestemd, gevormd, en ze beïnvloeden ook elkaar.

Maar het spontane gedeelte van de geest is dat aspect dat onafhankelijk van wat we geloven en wat we niet geloven, onafhankelijk van waar we geboren zijn, in welke cultuur we leven enzovoort, aanwezig is.

Wat bijvoorbeeld erg interessant is, er zijn studies gedaan naar gezichtsuitdrukkingen. Door hiernaar te kijken, heeft men ontdekt dat in verschillende delen van de wereld en in totaal verschillende culturen, mensen dezelfde emoties hebben bij dezelfde gezichtsuitdrukkingen. Daarom kan iemand die hiervoor getraind is weten of een persoon liegt of niet.

Of dat een persoon liefde uitdrukt, of tevredenheid, of ontevredenheid, of boosheid enzovoort, enzovoort. We zijn eigenlijk behoorlijk doorzichtig.

Dus wat er gebeurt is dat deze aspecten spontaan zijn. Het belangrijkste doel in het boeddhisme is de spontane geest te transformeren, niet de geconstrueerde. Omdat de geconstrueerde geest verdwijnt als we sterven. Binnen het idee van reïncarnatie is de spontane geest dat wat doorgaat van leven naar leven, niet de geconstrueerde geest. Een baby komt met een spontane geest maar niet met een geconstrueerde geest.

Als we naar kleine baby's kijken en we volgen ze terwijl ze opgroeien... Als we aan onze broers en zussen denken, of onze eigen kinderen of kleinkinderen enzovoort. Worden deze kinderen geboren met een soort van karakter? Dat zeker later nog wordt gevormd. Maar als je naar een broer of zus kijkt; zijn ze hetzelfde als op het moment dat ze geboren werden of niet? Ja.

Je ziet sommige kinderen die vanaf dat ze heel jong zijn – als kleine baby – een heel sterk karakter hebben. Zijn er baby's die heel zacht en vriendelijk zijn? Sommigen proberen al vanaf dat ze heel klein zijn alles te begrijpen en anderen begrijpen misschien helemaal niets. *[Publiek lacht]* En als we ze daarna volgen, dan is de volwassene eigenlijk niet zoveel anders dan de pasgeboren baby, in heel veel gevallen, wat het spontane deel van de geest laat zien.

Het goede nieuws is dat we onze geest kunnen vormen. Het is mogelijk om de geest te vormen en te trainen, zelfs de spontane geest. Het neemt meer tijd dan de geconstrueerde geest, maar het is mogelijk. Is het helder, het verschil tussen deze twee aspecten van de geest, de geconstrueerde geest en de spontane geest? Oké.

Inzicht in aspecten van de geest werkt bevrijdend

Nogmaals, het is zeer belangrijk en het is heel bevrijdend om te zien dat de geconstrueerde aspecten van onze geest geconstrueerd zijn. En het is ook heel bevrijdend om de spontane aspecten van de geest te zien als spontaan. Waarom? Omdat wij de spontane aspecten van de geest meestal zien als het gevolg van de omstandigheden waarin we leven. Waarom voel ik boosheid? Omdat dit gebeurt, omdat dat gebeurt. Waarom heb ik deze emotie of die emotie? Vaak voelen we ons simpelweg het resultaat van de wereld om ons heen. Maar als we dan echt kijken, dan zijn ze [*deze emoties*] er altijd.

Ik herinner me altijd een vriendin. Ze was ongelukkig en op een dag kwam ze met me praten. Ze begon te klagen over haar collega, ze hadden samen een bedrijf en er was een probleem: “Deze persoon, hij erkent nooit iets wat ik doe.” Ze had een sterk gevoel van niet gezien worden en niet gerespecteerd en begrepen worden. Nu kende ik haar vrij goed en ik kende haar vriend ook. Dus ik vroeg haar: “Heb je dit ooit eerder in je leven gevoeld?” Vergeet de huidige situatie en vergeet in welke context je bent. Dezelfde innerlijke sensatie van niet gerespecteerd worden, niet begrepen worden, niet erkend worden, wat min of meer hetzelfde is; heb je ditzelfde ooit eerder gevoeld? Kun je teruggaan in je herinnering en andere momenten terughalen waarop ditzelfde gevoel opkwam?

En ze antwoordde me: “Mijn hele leven. Het was zo met mijn man, met mijn vrienden, met mijn ouders; niemand begreep me ooit. Ik werd nooit erkend.”

Toen vroeg ik haar alleen maar: “Wat is het enige gemeenschappelijke wat je in al deze dingen ziet? Dat ben jij.”
[*Publiek lacht*]

Dus waar het om gaat is, als we iemand al lange tijd kennen en we gaan die persoon weer ontmoeten na een maand of twee weken of drie maanden, het maakt niet uit. Hebben we een soort van verwachting van waar die ander het over zal hebben? En waarover die persoon zal klagen?

We zijn behoorlijk simpel en we herhalen onszelf nogal vaak. Want het punt is dat, zolang we niet dealen met onze eigen innerlijke conflicten, we steeds opnieuw externe situaties zullen creëren waarin deze conflicten zich zullen manifesteren. Dit is allemaal onderdeel van de spontane geest. De spontane geest laat zich aan ons zien, op een duidelijkere en bewuste manier, via de verschillende omstandigheden die we meemaken. En we hebben geluk als het tot uiting komt, zodat we het helderder zien en we er iets aan kunnen doen.

We vormen onze geest voortdurend

Daarom wordt in sommige boeddhistische leringen gezegd dat onze vijanden eigenlijk onze beste vrienden zijn. Waarom? Omdat als we een doel in ons leven hebben om de geest te trainen, om de geest te vormen, het zo belangrijk is om onze eigen schaduw te zien; het is zo belangrijk om onze spontane geest te zien. Normaal gesproken, wanneer iemand ons op een manier behandelt die we niet erg leuk vinden en wanneer de omstandigheden niet de beste zijn, dan komen onze verstoringen, onze boosheid, onze jaloezie..., laten we zeggen, onze innerlijke vergiften, eruit. Zo goed! Waarom? Omdat we het dan kunnen zien, dan kunnen we er iets aan doen. Het is niet zo dat ik omdat ik geen boosheid voel geen boosheid heb, correct?

Dus wat is de enige manier waarop ik echt kan dealen met mijn boosheid? Eerst moet ik het zien, ik moet weten dat ik

boosheid heb anders leef ik alleen maar met een geïdealiseerd idee dat ik perfect ben. En wanneer er iets gebeurt, dan is het niet mijn fout, dan is het iemand anders' fout omdat als jij dit of dat niet gezegd had, of als jij dit of dat niet gedaan had, dan zou ik niet boos zijn. Dus de boosheid is niet mijn fout; de boosheid komt niet echt van mij. En wat er in feite gebeurt is: hoe meer tijd er verstrijkt, hoe meer we de negatieve aspecten – of we kunnen het ook gewoontes noemen – van onze spontane geest sterker en sterker maken. Want we vormen onze geest voortdurend. Zowel de spontane als de geconstrueerde geest, ieder moment, nu op dit moment.

Het simpele feit dat we spreken over het hebben van een geconstrueerd en een spontaan aspect van de geest, verandert al onze geconstrueerde geest. De manier waarop we dingen zien. Dus in elk moment van onze werkelijkheid, van onze ervaring, vormen we onze geest.

In feite vormen we de geest heel vaak op een onbewuste manier; onbewust in welke richting en op welke manier ik mijn geest vorm. Hoe vaker ik boos word, hoe meer ik gewend raak aan boos zijn. Dus hoe vaker ik boos word, hoe meer ik boos zal worden. Dit is één voorbeeld. Het is dus niet alleen mogelijk de geest te vormen; dat zou niet een echt juiste stelling zijn. De stelling is: we zijn altijd bezig onze geest te vormen, de geest wordt altijd op een of andere manier gevormd. Bij iedere plaats waar ik heenga, bij iedere persoon die ik ontmoet, bij elke gedachte die ik heb, bij iedere emotie die opkomt geef ik vorm aan mijn geest. Altijd.

Het is net zoals met het lichaam; iedere keer dat ik zit ben ik een gewoonte aan het creëren. Als ik altijd zo zit [*Gaat zitten met een kromme rug*] zal ik op een dag rugproblemen krijgen.

En waar komt het probleem vandaan? Van een lang proces; niet van dat ene moment. *[Gaat weer rechtop zitten]*

Dus, net zoals het lichaam, zijn we altijd aan het vormen, het is hetzelfde; lichaam en geest lijken erg op elkaar in veel aspecten. Elke keer dat ik eet, ben ik mijn lichaam aan het vormen? Iedere keer dat ik ademhaal, de bewegingen die ik maak, hoe ik slaap, dit alles beïnvloedt het lichaam. Niets komt zomaar, in een ogenblik, uit het niets. Het is een zeer geleidelijk proces.

Daarom is het niet zo gemakkelijk om gezond te blijven, want dat vraagt om een volledig gezonde leefstijl, want het lichaam wordt voortdurend gevormd, door alles wat we doen.

Voor de geest geldt hetzelfde. Dus hoe kunnen we een gezonde geest hebben? Door een gezonde leefstijl, mentaal en fysiek, want ik kan niet zeggen: “Oké, jij kunt een gelukkige geest, een gezonde geest hebben, door tweemaal per dag te mediteren.” Het zal zeker helpen, maar het is niet genoeg. Omdat ieder woord dat we zeggen, iedere gedachte die we hebben, iedere plek waar we heengaan, met alles wat we doen vormen we onze geest. Zoals we ons lichaam vormen, zoals we ons leven vormen.

Eigenlijk kunnen we zeggen dat ieder woord, iedere handeling, iedere keuze, elke gedachte, onze toekomst en heden bepaalt. Het is uitermate belangrijk. Er bestaat dus niet zoiets als, oké, ik ga dit doen om mijn geest te vormen. Nee, we zijn het al aan het doen, iedere dag.

In Engeland is een studie gedaan – nogal nutteloos maar het is goed dat ze het gedaan hebben, want het resultaat is heel duidelijk. De studie betrof mensen die vele uren gewelddadige videogames spelen; beïnvloedt dit de geest om gewelddadiger te zijn? De uitkomst was; ja. Als ik altijd met geweld reageer in de game, vijf uur per dag... Er komt iemand en ik reageer. Dat

doe ik virtueel. Wat er gebeurt is dat mensen daarna sterkere reacties vertonen. Wat is de invloed? Als er iets gebeurt hebben ze de neiging om met meer geweld te reageren.

Ik zeg niet dat iemand een zeer gewelddadige persoon zal worden omdat hij veel gewelddadige games speelt. Dat zeg ik niet. Maar het is een feit dat de geest wordt beïnvloed. Een klein voorbeeld: Als ik vandaag tegen jou slechte dingen zeg over Devadatta - Devadatta was een neef van Boeddha. In de leringen van de Boeddha - om een of andere reden - wanneer we een naam van 'iemand' moeten noemen, zeggen we Devadatta. Stel, ik kom hier vandaag en begin slechte dingen over Devadatta te zeggen. Ik zeg: "Kijk, Devadatta is een verschrikkelijke persoon met zo'n slecht karakter; vertrouw hem nooit." Ik zeg veel slechte dingen over Devadatta. Je hebt Devadatta nooit ontmoet. Je weet niet wie hij is, oké?

Dan na twintig jaar ontmoet je Devadatta voor de eerste keer; is er een vooroordeel of niet? Vanwege de twintig seconden van kritiek waar je twintig jaar geleden naar geluisterd hebt? Ja, we zijn hier volledig door beïnvloed. We zijn dus beïnvloed door wat we zien, wat we horen, door de plekken die we bezoeken, door alles wat we meemaken.

Wat ik wil zeggen is dat we onze geest altijd vormen, ieder moment in ons leven. Een van de belangrijke dingen is voor mij dat we onze geest vormen op een bewuste manier. Om dat goed te doen is het ook belangrijk om te weten hoe de geest werkt.

De primaire geest en de mentale factoren

Ik wil het ook graag even kort hebben over enkele basisfuncties van de geest. Wat we hebben gezien is het geconstrueerde aspect

van de geest en het spontane aspect van de geest. En ik laat jullie allemaal op deze zoektocht gaan om de geconstrueerde geest te vinden en te begrijpen hoe deze is ontstaan enzovoort. En iedere keer als we ergens zijn en zeggen: “Dit is zo,” vraag jezelf dan gewoon af: “Waar komt deze opvatting die ik heb vandaan: de spontane geest of de geconstrueerde geest?” In plaats van te zeggen: “Dit is zo,” zouden we moeten zeggen: “Dit is hoe ik het zie.” Omdat het alleen maar is hoe ik het zie, met mijn eigen geconstrueerde geest.

Iets anders is dat er in het boeddhistisch onderwijs een heel onderdeel gewijd wordt aan het leren van hoe de geest functioneert. Dit noemen we *Lo Rig*; dit soort lessen. En daarin zit een deel, wat ‘de primaire geest en de mentale factoren’ wordt genoemd. Zo wordt het normaal gesproken vertaald. In Tibetaans is het: *tsosem dang semchung*.

Het betreft eigenlijk het feit dat we gedachten hebben. Iedere gedachte, ieder onderdeel van ons bewustzijn... We hebben, wat we normaal het zintuigbewustzijn noemen, wat de verschillende delen van het bewustzijn zijn die de verschillende zintuigen waarnemen. Zo hebben we het oogzintuigbewustzijn, het oorzintuigbewustzijn, het smaakzintuigbewustzijn het tastzintuigbewustzijn en we hebben ook het geestzintuigbewustzijn, wat het geheugen waarneemt, de ideeën enzovoort, enzovoort.

Ieder van deze primaire bewustzijnen is opgebouwd uit vele verschillende laten we zeggen, micro-bewustzijnen: kleine aspecten van de geest die samen een gedachte opbouwen.

Om dit beter te begrijpen nemen we een gedachte en openen deze in onderdelen. Als we de gedachte opdelen helpt dat ons om te zien waar we iets kunnen veranderen. Er zijn eenenvijftig

mentale factoren beschreven. Niet iedere gedachte heeft alle eenenvijftig; dat is niet mogelijk.

Ze zijn opgedeeld in zes categorieën:

- de vijf alom aanwezige mentale factoren
- de vijf bepalende mentale factoren
- de elf positieve mentale factoren
- de zes mentale factoren die lijden genereren, zoals negatieve mentale factoren
- de twintig secundaire negatieve mentale factoren
- de vier mentale factoren die van positie veranderen: ze zijn goed noch slecht, ze kunnen veranderen afhankelijk van met wie ze meegaan.

De vijf alom aanwezige mentale factoren

We gaan nu niet alle eenenvijftig mentale factoren bij langs. Maar ik wil jullie kennis laten maken met de eerste vijf, heel kort – dit is iets wat we normaal heel lang bestuderen – ik wil nu alleen een korte introductie geven. Ze worden dus alom aanwezig genoemd omdat ze bij iedere gedachte aanwezig zijn. Ieder moment hebben we deze vijf mentale factoren in onze geest.

Het zijn: sensatie – of gevoel [*feeling*] is een beter woord in het Engels – gevoel, discriminatie of onderscheidingsvermogen is een betere vertaling... Dus gevoel, onderscheidingsvermogen, en dan hebben we intentie, attentie en contact.

Laten we nu kijken wat we met deze woorden bedoelen. Laten we proberen het te begrijpen.

1. Gevoel

De eerste is gevoel. Gevoel is een aspect van de geest waarmee we de realiteit ervaren. Er zijn drie soorten gevoel. Positief, negatief en neutraal. Positieve gevoelens zijn alle gevoelens waarvan we willen dat ze doorgaan en wanneer ze stoppen willen we dat ze terugkomen. Dat is een positief gevoel.

Negatieve gevoelens zijn alle gevoelens waarvan we willen dat ze zo snel mogelijk ophouden en als ze stoppen willen we niet dat ze terugkomen. Dat is een negatief gevoel. We hebben het niet over het object waardoor we het gevoel ervaren, maar over de innerlijke sensatie.

En dan hebben we het neutrale gevoel, wat het gevoel is waarvan het ons niet uitmaakt of het doorgaat of stopt. Wat moeilijker te begrijpen is, omdat ze neutraal zijn, dus we zijn ons er niet zo van bewust. Dus dit is het zogenoemde gevoel.

Gevoel is erg belangrijk omdat het de basis vormt voor oordeel. Als we een ervaring hebben, als we iemand ontmoeten, ergens naartoe gaan, wanneer we wat dan ook ervaren; op basis waarvan zeggen we dan of iets goed of slecht was? Ons gevoel. Als we een goed gevoel hadden, een goede sensatie, dan was het goed. Het kan lelijk zijn geweest, het kan niet leuk zijn geweest, de afbeelding of dit of dat, maar als we een goed gevoel hadden was het goed. Maar het kan het allermooiste ding zijn geweest, als ik een slecht gevoel had was het slecht.

Gevoel is dus een van de belangrijkste aspecten van onze geest omdat het het aspect van de geest is wat bepaalt of iets goed of slecht is, of we het willen of niet. Het is gevoel waarmee we alles beoordelen.

En gevoel is ook heel belangrijk omdat... De tweede mentale factor waar we hierna op ingaan is onderscheidingsvermogen. Beide zijn zeer belangrijk, omdat dit de twee hoofdredenen zijn waarom mensen in conflict gaan.

De eerste hoofdreden waarom mensen in conflict gaan is vanwege gevoel, omdat, als we een positief gevoel hebben, wat gebeurt er dan? We koppelen het ergens aan, aan een object. Ik drink water, *[Drinkt uit het glas]* "Ah, ik heb een goed gevoel, ik vind het fijn, ik wil meer!" Dus wat voor reactie heb ik ten opzichte van het water? Aantrekking.

[Publiek lacht: persoon uit het publiek vult Lama's waterglas bij.]

En wat gebeurt er met aantrekking? Aantrekking geeft... gehechtheid. Ik wil mijn water niet kwijtraken. Kan ik iets negatiefs doen, kan ik gewelddadig worden om mijn object van verlangen te krijgen?

Als we om ons heen kijken in de samenleving, het meeste geweld dat plaatsvindt is gebaseerd op verlangen. Verlangen naar gevoelens; naar plezierige gevoelens, naar gelukkige gevoelens, dat is wat mensen het liefste willen. Waarom gaan mensen op zoek naar lichamelijk plezier, waarom willen mensen macht, waarom willen mensen geld, waarom doen mensen, wij allemaal, waarom doen sommigen gekke dingen hiervoor? Omdat wat we echt willen is wat? De sensatie, het prettige gevoel. Het is eigenlijk zoiets simpels. Maar het bepaalt zoveel dingen.

Dus het eerste aspect van onze geest... Er is geen gedachte, geen moment van ervaring, waarin geen gevoel is- het is of goed, of slecht, of het is neutraal. Misschien zegt iemand, een neutraal gevoel is geen gevoel. Toch is het ook een soort gevoel.

2. Onderscheidingsvermogen

Het tweede punt, dat is wat we onderscheidingsvermogen noemen. De tweede mentale factor die altijd aanwezig is, is onderscheidingsvermogen. *Duche* in het Tibetaans. Ik geef de voorkeur aan onderscheidingsvermogen, maar sommigen vertalen het ook als discriminatie. Onderscheidingsvermogen is het aspect van de geest dat de delen van het object samenbrengt en zegt: dit is dit en dat is dat. Het is degene die kijkt en zegt: “Oh, dat is een glas water.” [*Houdt het glas omhoog*] Dat is onderscheidingsvermogen. Er verschijnen kleuren voor mijn ogen, kleuren en vormen verschijnen voor mijn ogen. Want als ik naar het object kijk, wat verschijnt er dan voor mijn ogen? Een glas vol water of vormen en kleuren? Wat verschijnt er voor de ogen? [*Publiek: “Een glas water.”*]

Als we naar een schilderij kijken; wat verschijnt er voor onze ogen? Vormen en kleuren? Of is er een specifieke... Weet ik wat de schilder echt bedoelt? In feite zijn het vormen en kleuren. Zo was er een keer een klein meisje in het centrum in Milaan... Ik hield daar een praatje. Scholen komen soms naar het centrum, en het meisje, ze was ongeveer zes jaar denk ik... Achter mij was een grote afbeelding, een geschilderde afbeelding van een staande Boeddha. Ze keek naar de afbeelding van Boeddha en ze vroeg me: “Sorry, wie is die vrouw met die blauwe helm?” [*Publiek lacht*]

Om eerlijk te zijn, ik heb geen idee waarom Boeddha is uitgebeeld met haar dat lijkt op een blauwe helm. En de manier waarop Boeddha gekleed is; in onze cultuur, is dat kleding voor een man of voor een vrouw? Meer voor een vrouw, nietwaar? Dus had ze het mis? Nee. Waarop is het gebaseerd? Op haar eigen geconstrueerde geest. Dat is haar zienswijze. Omdat wat voor onze ogen verschijnt niets meer of minder is dan kleuren en vormen.

[Pakt een glas water.] Dus als ik naar dit object kijk, wat verschijnt er dan voor mijn ogen? Kleuren en vormen. Wat ga ik ermee doen? Ik zal het onderscheiden. Ik zal zeggen: “Oh kijk, dit is een glas water.” Ik zal er een naam aan geven. En ik zal ook in staat zijn onderscheid te maken tussen het ene object en een ander. *[Zet het glas neer.]* Ik kan kijken en zeggen: “Oh, er is een vol glas en een leeg glas.” Ik kan het ene ding onderscheiden van het andere. We zijn dus ieder moment, altijd bezig dingen te onderscheiden, we geven altijd namen aan dingen, we labelen dingen. Dit is dit en dat is dat; dat is het aspect van de geest dat onderscheidingsvermogen heet. Ook een zeer belangrijke.

De meeste conflicten ontstaan vanwege gehechtheid aan sensatie – gevoel – en aan onderscheidingsvermogen. Als mensen voldoende hebben voor hun zintuigen, wat betekent dat iedereen genoeg te eten heeft, als iedereen een mooi huis heeft om in te wonen, als iedereen het fysiek materieel goed heeft, dus de meeste gevoelens zijn in orde, waar beginnen we dan over te discussiëren en ruziën? Ideeën! “Ik heb gelijk, jij zit fout!” Dat is onderscheidingsvermogen. “Ik denk.”

Kunnen we zeer stevige discussies hebben vanwege ideeën? Die hebben we, nietwaar? Mensen kunnen zichzelf hierom zelfs doden; dit is gehechtheid aan onderscheidingsvermogen. “Mijn onderscheidingsvermogen is juist, jouw onderscheidingsvermogen is fout.”

De meeste conflicten worden dus geboren uit gehechtheid aan gevoel en gehechtheid aan onderscheidingsvermogen. En het is zo dat we ieder moment van ons leven gevoel en onderscheidingsvermogen hebben.

3. Intentie

De derde mentale factor wordt intentie genoemd. In Tibetaans: *Sempa*. Intentie is het aspect van de geest dat ons naar een object leidt. Een object betekent een persoon, een situatie, een voorwerp, wat dan ook. Wanneer we iets doen... Wanneer we een woord zeggen of we handelen fysiek of als we wat dan ook doen, we maken een keus, dan is er iets wat de basis van onze motivatie vormt: onze intentie. Waarom doe ik dat? Er is iets dat me in de richting van het object beweegt. Dit wordt intentie genoemd.

Als we dan eenmaal de richting kiezen, grijpen we min of meer naar het object. Dat is hoe we er willen komen, dat heet attentie. Dan gaan we weer terug naar de vijf. We hebben dus sensatie – gevoel – onderscheidingsvermogen, intentie... Intentie is de basis van iedere handeling. Velen van jullie kennen het woord karma, nietwaar? Wanneer we beschrijven wat karma is: in feite is karma intentie. De basis van iedere handeling bevindt zich in de intentie die we hebben als we iets doen. Daarom kunnen we onszelf niet verstoppen voor karma, omdat we onszelf niet kunnen verstoppen voor onze intentie. Misschien kunnen we onze intentie geheim houden voor anderen, maar echt niet voor onszelf. Dus intentie is de basis voor iedere handeling.

4. Attentie

Dan, de zogenoemde attentie is er wanneer we focussen op het object. We zeggen: “Dat is wat ik wil, dat is waar ik heen wil, dat is wat ik wil doen.” We grijpen naar iets.

5. Contact

En de laatste mentale factor, maar min of meer de eerste van de vijf, is contact.

Contact is het aspect van de geest dat de ervaring van de externe werkelijkheid samenbrengt. Contact is de eenwording van het object van perceptie of het zintuigelijke object, zintuig-kracht en zintuig-bewustzijn. Bijvoorbeeld, je hebt de vorm van het glas. [*Pakt het glas*] Wat verschijnt er aan mijn ogen? Niet het glas maar de vorm van het glas. Dus de vorm van het glas verschijnt aan mijn ogen. Dan is er het feitelijke gezichtsvermogen. En er is het oogbewustzijn. Er is de vibratie in de lucht, het geluid. Dan is er mijn gehoorzintuig, wat het eigenlijke fysieke zintuig van het oor is. En dan is er het oorbewustzijn. Zo is het met al onze vijf zintuigen. Contact is... als we de vijf aspecten van de geest, of de vijf mentale factoren in een soort volgorde plaatsen, om het wat begrijpelijker te maken, dan beginnen we met contact.

Het eerste wat er gebeurt is dat we in contact komen met iets, met iemand, door zien, door horen, door aanraken, door ruiken, door proeven, door denken. Met het zesde object, we hebben geluid, vorm, geur, smaak, aanraking en dan hebben we de mentale beelden: ideeën, herinneringen... We komen dus in contact met een van de objecten van onze zes zintuigen. En wat er dan gebeurt is dat we... -het hangt af van onze zintuigen- zodra de twee samenkomen, hebben we ook het zintuigbewustzijn nodig. Zoals wanneer we slapen: als we in diepe slaap zijn, ook al zijn onze zintuigen aanwezig, zijn we ons bewust van onze zintuigen? Niet echt. Waarom niet? Omdat het zintuigbewustzijn op dat moment niet wakker is, niet bewust. Dus wat er in feite gebeurt is dat we ze alle drie samen nodig hebben.

Er is iets zeer interessants aan dit contact. Door te kijken hoe we de realiteit waarnemen door contact... – we kunnen de realiteit niet op een andere manier waarnemen. Hoe nemen we de werkelijkheid waar? Objecten van de zintuigen, onze eigen zintuigen en het zintuigbewustzijn. We hebben de zes zintuigen: vijf zintuigen plus de geest. Door alleen al te kijken naar deze mentale factor kunnen we begrijpen hoe zeer de realiteit in werkelijkheid subjectief is en niet objectief. Bijvoorbeeld, dit object. [*Pakt het glas*] Vandaag nemen we het glas als object. We nemen dus bijvoorbeeld dit object, we noemen het een glas water. Kunnen we het allemaal zien? Ja. Zien we hetzelfde glas? Zonder filosofisch te doen, als ik je vraag: is het hetzelfde glas of niet? Wat is het antwoord? Ja, we zien hetzelfde glas.

Laten we nu proberen om het te analyseren. En we zullen het contact zien. Wat is het contact dat we hier hebben? Er is de vorm van het glas die verschijnt voor je ogen. De vorm die voor mij verschijnt; is dat dezelfde vorm die voor jullie allen verschijnt? Nee, ik ben dichterbij; het lijkt groter. Jullie zijn verder weg; het lijkt kleiner.

Met andere woorden, het licht dat in mijn ogen reflecteert en in de ogen van ieder van jullie; is het hetzelfde of is het anders? Het is anders. Is het gelijksoortig? Ja, per definitie: wat op elkaar lijkt is anders. Er is een gezegde in het Tibetaans: *Drana ngo ma yin*. Als het gelijksoortig is, is het per definitie anders.

Dus de vorm die verschijnt voor mijn ogen en de vorm die verschijnt voor de ogen van ieder van jullie; is die hetzelfde of anders? Anders: verschillende posities enzovoort.

Nu het gezichtsvermogen: is het hetzelfde of anders? Mijn oog en jouw oog, is het hetzelfde? Ik doe mijn bril af. [*Zet bril af*] En ik kan je vertellen dat het al begint te veranderen. Dus wat

er in feite gebeurt is dat onze gezichtsvermogens verschillend zijn, nietwaar? Ze zijn gelijksoortig omdat we allemaal mens zijn. Maar omdat ze gelijksoortig zijn... zijn ze verschillend.

Ons oogbewustzijn; is het hetzelfde of is het verschillend? Het is verschillend. De vraag is dus heel simpel: zien we hetzelfde ding? Ervaren we hetzelfde object? Nee! We praten nog niet eens over onderscheidingsvermogen. Voordat we bij onderscheidingsvermogen aankomen, bij het aspect: Hoe zien we het glas? Of we het mooi vinden, of niet, of we het een glas noemen, of een vaas of wat voor naam we er ook aan geven; nog voordat we dat deel bereiken, is de werkelijkheid al verschillend door onze zintuigelijke waarneming. Dit is het zogenoemde contact.

Een van de mooie dingen hiervan is dat als we de simpele mentale factor contact begrijpen, en we begrijpen dat alles wat ik waarneem met mijn zintuigen anders is dan wat jij waarneemt met je zintuigen, dat ik dan het verschil tussen ons allen meer begin te respecteren. En ik word minder gehecht aan mijn eigen zienswijze. En ik stop met te zeggen: "Dit is dit." Ik begin te zeggen: "Dit is wat ik zie. Dit is hoe ik het waarneem," in plaats van te zeggen: "Dit is hoe het is."

Contact, gevoel, onderscheidingsvermogen, intentie, attentie

Het begint dus met contact. Als we contact hebben, wat is het directe gevolg van contact? Gevoel! Zodra ik in contact kom met enig object, met een van mijn zintuigen, heb ik onmiddellijk gevoel. En wat zijn de gevoelens? Positief, negatief of neutraal. Wat heb ik daarbij nog? Onderscheidingsvermogen. Bijvoorbeeld, ik zie de bloemen [*Wijst naar een vaas bloemen.*] Waarom zetten we hier bloemen neer? Om een fijn gevoel te geven. Omdat we met ons geconstrueerde denkbeeld denken dat bloemen

fijn zijn. *[Publiek lacht]* Ik ben heel blij met de bloemen. Maar stel dat ik een wereldbeeld had waarin ik verdrietig word van iedere gewelddadigheid jegens de natuur, en ik zie het plukken van bloemen als een daad van geweld jegens de natuur; ik kijk naar de bloemen en begin al te oordelen over de mensen hier: “Ze plukken bloemen! Wat is dit!” Het kan zo zijn dat het eerste oogcontact een neutraal gevoel oplevert. Vervolgens kan ik door het onderscheidingsvermogen een negatief of positief gevoel krijgen.

Ik herinner me nu net iets over bloemen. Een vriendin van ons uit Brazilië was onderwijzeres op een school in de buitenwijken van São Paulo, een heel arm gebied, ook erg gewelddadig. Ze hadden een keer een dag waarop alle ouders naar de school kwamen, en ze wilde een kamer inrichten als een soort eerbetoon aan de moeders. Ze gaf best veel geld uit – ze heeft niet veel geld, maar ze gaf het wel uit – om veel bloemen te kopen. En ze zette de kamer vol bloemen omdat de mensen in de buitenwijken van de stad weinig bloemen zien. Dus ze richtte die kamer in vol bloemen als toewijding aan de moeders, de moeders konden er binnengaan en het fijne gevoel hebben om temidden van zoveel bloemen te zijn.

Niemand ging de kamer in. Mensen liepen langs en gingen niet naar binnen. En ze was een beetje overstuurd en zei: “Wat heb ik fout gedaan? Wat is het probleem?” Ze ging naar de mensen toe en vroeg: “Waarom gaat niemand de kamer in die ik met zoveel zorg en liefde heb vol gezet met bloemen?” Ze zeiden: “Nee, nee, nee, wij hier – we spreken over de buitenwijken van de stad – wij zien alleen bloemen bij begravenissen. Een kamer vol bloemen herinnert ons aan de dood.”

Ik heb een vriendin die een groot trauma heeft met betrekking tot begravenissen en ze verdraagt de geur van bloemen niet

omdat ze zich dan het moment en de pijn herinnert; ze gaat altijd terug naar het moment van het lijden van het sterven van mensen wanneer ze de geur van bloemen ruikt, omdat ze deze twee verbindt.

Dus wat er gebeurt is dat we eerst contact hebben, na het contact hebben we een eerste gevoel, maar daarmee samen komt het onderscheidingsvermogen. Het onderscheid kan positief zijn, negatief, zodra we een naam geven en zeggen, dit is een bloem, komt het terug met een hele geschiedenis van ervaringen, van emoties enzovoort. Misschien gaf iemand me ooit een gele roos en was het zo'n geweldig moment, dus als ik een gele roos zie herinner ik me dat dit me zoveel vreugde gaf. Misschien niet, misschien iets anders, misschien herinnert het me aan een moeilijk moment. En dit gaat niet bewust. Als ik 'gele roos' zeg en ik maak dat onderscheid, dan gaat dat samen met een heleboel ervaringen die ik met me meedraag en waarmee ik de realiteit beoordeel.

Dus contact geeft gevoel. Daarmee samen komt onderscheidingsvermogen: dit is dit en dat is dat. Wat gebeurt er door gevoel en onderscheidingsvermogen? Er is iets, wat in het Tibetaans *Sepa* heet. In dit geval wordt *Sepa* vertaald als verlangen maar in het Italiaans is het *brama*. *Brama* is een meer spontane vorm van verlangen. Het is niet iets intellectueels. In feite is het een sterk instinct om lijden te voorkomen en geluk te verwerven. Het is een sterk instinct dat we hebben. Het is een zeer, zeer sterke kracht die we allemaal in ons hebben. Het is eigenlijk wat ons drijft bij alles wat we doen. Het is een diepe kracht die zegt: "Ik wil gelukkig zijn; ik wil niet lijden." Het eerste, daar hebben we vandaag over gesproken. Het is een kracht die we bij ons hebben.

Zoals altijd als we in een situatie zijn die we als een oorzaak van lijden zien, wat is dan onze reactie? Aantrekking, afkeer of onverschilligheid? Afkeer: we willen er afstand van nemen. Omdat dat is wat me laat lijden. Als er iets is wat me gelukkig maakt, wat me een goed gevoel geeft? Aantrekking. Dus na contact, gevoel, onderscheidingsvermogen... We kunnen het eenvoudiger maken. We kunnen zeggen contact, onderscheidingsvermogen, gevoel... Als het gevoel plezierig is: aantrekking. Als het gevoel pijnlijk is: afkeer. Als het gevoel neutraal is: neutraal. Dus hier komt de intentie erbij: de intentie om te verkrijgen of de intentie om weg te doen.

Hier komt de eerste reactie die we hebben. En dan vandaaruit verschijnt de volgende mentale factor, dat is attentie. Wat in feite omvat; wat doe ik om te krijgen en wat doe ik om weg te doen. En dan kiezen we een richting en daar grijpen we dan naar. Dan zeggen we iets, we maken een keus, we doen er iets aan. Dus wat staat aan de basis van onze keuzes, van onze acties? Sensatie – gevoel – en onderscheidingsvermogen.

De mate van invloed die we hebben

Een belangrijk ding: kunnen we ons contact veranderen? Kunnen we kiezen welk contact we hebben? Ja en nee. Kan ik kiezen waar ik heenga? Tot op zekere hoogte, ja. Kan ik kiezen wie, welke mensen ik ontmoet? Tot op zekere hoogte, ja. Kan ik kiezen of ik een film kijk of dat ik geen film kijk? Of welke film te kijken, of welke krant te lezen, of welke muziek te luisteren enzovoort, enzovoort? Ja. Ik kan dus kiezen welk contact ik wil en wat niet.

Vergeet een ding niet: alles wat in ons bewustzijn komt beïnvloedt onze geest. Alles wat we zien beïnvloedt de geest, alles wat we aanraken, wat we horen enzovoort. Wat dit voor

mij heel duidelijk maakte was het voorbeeld van de subliminale boodschap. Een subliminale boodschap is eigenlijk... In de begintijd van de bioscoop en televisie ontdekten ze dat – als je een seconde film hebt zijn er vierentwintig frames – en als je een bericht schrijft, of je plaatst een beeld in een frame en dan zeven frames niet en dan plaats je het opnieuw, en dan zeven frames niet, en dan zet je het bericht er weer in – als je het zo doet kunnen je ogen het niet zien, maar we ontvangen de boodschap. Stanley Kubrick deed dit bijvoorbeeld in zijn films en Coca cola deed dit in de begintijd van reclamecampagnes. Nu is het verboden om dit te gebruiken, maar het is een behoorlijk gemene techniek, omdat we in staat zijn informatie te geven zonder te zeggen dat je de informatie geeft. Meer dan geven: je plaatst informatie.

Het ging erom dat als mensen iets zouden zien zonder te weten dat ze het zien, dat ze aan het einde van de film dat idee zouden hebben zonder te weten waar dat vandaan kwam. Of die emotie en ze wisten niet waar die vandaan kwam. Zoals er in een van Kubricks films een beeld is van een man die op een elektrische stoel zit. Het beeld zelf is niet zo gewelddadig, maar mensen hebben een sterk gevoel van angst en spanning bij het zien van dit beeld, wat in feite sterker is dan wat je ogen zien. Het heeft een zeer grote impact op mensen omdat je iets ervaart wat sterker is dan wat je ziet. Wat hij in feite deed was dat hij bij het beeld van de man een beeld van een skelet plaatste. Het beeld van een skelet, van een dode persoon en dan is het beeld daar maar je weet niet dat het er is. Hij speelde hier dus mee.

Maar wat ik wil zeggen is dat als iets wat ik zelfs niet kan zien mijn geest beïnvloedt, hoe zit het dan met wat ik volledig zie? Dat beïnvloedt de geest zeker. Dus contact is belangrijk, we moeten kiezen wat we zien, wat we niet zien, waarnaar

we luisteren, waar we niet naar luisteren. Alles wat we horen, alles wat we zeggen, alles wat we zien, alles wat we aanraken, overal waar we heengaan, alles wat we ervaren, beïnvloedt ons. Het vormt onze geest. Het vormt ons. Dus op dit niveau kunnen we enkele keuzes maken.

Maar kunnen we een keuze maken op het niveau van gevoel? Niet zoveel. Wanneer we in contact komen met iets komt het gevoel als gevolg daarvan. In onderscheidingsvermogen; kunnen we wat keuzevrijheid hebben als het om onderscheidingsvermogen gaat? Ja, we kunnen namelijk her-onderscheiden. We zien iets en vragen ons af, oké, wil ik me echt zo verhouden tot dit object? Is er een andere mogelijkheid? Het is net zoals met het weten dat de geconstrueerde geest geconstrueerd is. Het is weten dat een zienswijze een zienswijze is. Het is weten dat als ik naar dit object kijk, dat ik het bloemen noem, omdat dat de naam is die ik eraan geef, want dat zijn de functies en kenmerken die ik eraan toeschrijf, maar het hoeft niet noodzakelijkerwijs zo te zijn. Dus zodra we dit weten kunnen we kiezen welk type van onderscheidingsvermogen ik wil toepassen.

Ik sprak een keer met een vriend, en hij bevond zich in een moeilijke situatie in zijn leven. Ik probeerde hem uit te leggen hoe hij dezelfde realiteit op een andere manier kon zien. Ik zei: “Kijk, als je blijft, dingen hoeven niet zo te zijn zoals jij ze ziet.” En ik legde hem mijn eigen standpunt uit. Zijn belangrijkste punt was: “Is het dan verkeerd hoe ik het zie?” “Nee! Beide manieren, de manier hoe jij het ziet en de manier die ik zie, beiden zijn goed.” “Waarom is het dan nodig dat ik mijn zienswijze verander?” “Omdat het beter voor je is. Omdat het je helpt meer positieve emoties, goede gevoelens op te wekken en geen negatieve emoties.”

Wat is het enige verschil tussen een object van boosheid en een object van compassie? De manier waarop we het zien. Dezelfde persoon die hetzelfde doet; ik kan zeggen: "Oh, jij bent verschrikkelijk!" En ik kan er veel slechte woorden aan toevoegen. Ik kan zeggen: "Kijk jou nou!"; en ik ontwikkel een gevoel van afkeer jegens jou. Of ik kan je hetzelfde zien doen en dan zeggen: "Ik vind het jammer dat je handelt vanuit zoveel onwetendheid. Hoe kan ik je helpen uit die onwetendheid te komen, opdat je stopt met jezelf en anderen te beschadigen?" Dit is compassie! Voor hetzelfde object, wat maakt het onderscheid? Wat is beter voor me; boosheid te voelen of compassie te voelen? Wat maakt het onderscheid? De houding die ik heb. Of het enige verschil tussen een object van gierigheid of een object van vrijgevigheid... Iemand komt naar me toe en vraagt me om iets. Ik kan zeggen: "Ik geef niet," of ik kan zeggen: "Hier is het, ik deel wat ik heb." Het object is hetzelfde. Wat verandert is de manier hoe ik me opstel. We kunnen dus een keuze maken, en het gaat niet om wat goed is en wat fout is – er zijn vele correcte manieren om de realiteit te zien – maar het gaat erom welke manier van me verhouden tot de werkelijkheid beter voor me is, me in een positieve onderlinge afhankelijkheid plaatst, laten we het zo stellen.

We hebben dus onderscheidingsvermogen, waar we keuzes kunnen maken, maar dan komt de intentie. Bij intentie kunnen we het grote verschil maken. De vraag is, er is iets wat me schade toebrengt, wat kan ik daar aan doen? Wanneer ik oog in oog sta met een object waardoor ik lijd; als ik me bewust ben dat dit object slechts een spiegel is die mijn eigen tekortkomingen reflecteert, dan hoef ik niet tegen hem in te gaan of tegen de situatie in te gaan. Misschien kan ik wat afstand nemen, maar zonder daarbij enige afkeer te ontwikkelen jegens de persoon en jegens de situatie et cetera, omdat ik weet dat het uit mijzelf komt.

We vormen de geest door luisteren, bevatten en mediteren

Het allerbelangrijkste punt is dat we niet met geweld reageren op moeilijke situaties in ons leven. Dit is zeer belangrijk en hier hebben we een sleutel tot keuze. En vooral, op het moment dat we kiezen hoe we reageren, kiezen we hoe we onze eigen geest en gewoontes trainen en vormen. Omdat we gemaakt zijn uit gewoontes, onze geest is gevormd door gewoontes.

Het proces van het vormen van de geest bestaat in het boeddhisme uit drie delen, namelijk luisteren, bevatten en mediteren.

Eerste punt: luisteren, dat is begrijpen.

Tweede punt: Bevatten. De kennis je eigen kennis maken, niet meer een herhaling van iemand anders. Waarom is dit zo? Omdat ik het geloof, omdat ik het ervaar, omdat ik het begrepen heb; niet omdat iemand het gezegd heeft.

Derde punt: raak er vertrouwd mee, zodat het niet meer iets conceptueels is, maar iets spontaans, diep binnenin onszelf. Zo kunnen we onze geest vormen. Bijvoorbeeld, volstaat het om te weten dat we niet boos zouden moeten worden om boosheid te laten verdwijnen? Als we heel goed begrijpen dat het niet goed is om boos te worden... Is hier iemand die boosheid ziet als iets goeds? Misschien, als je het zo ziet, wil je het niet zeggen omdat je je niet op je gemak voelt omdat niemand anders er zo over denkt. Maar het is een feit dat zelfs kinderen, wanneer je kinderen vraagt... Ik stel deze vraag altijd – niet altijd maar meestal – aan kinderen, wanneer ik voor schoolkinderen spreek, heel klein of tieners, het maakt niet uit:

“Worden jullie boos?”

Ze zeggen allemaal: “Ja!”

“Is dat goed of slecht? Hoe voel je je als je boos wordt?”

Ze zeggen allemaal: “Slecht!”

“Voel je je goed?”

“Nee!”

“Waarom worden we toch boos?”

De meeste kinderen antwoorden: “Ik weet het niet!”

Het lijkt eigenlijk zo dom. Als we gewoon eens kijken naar boosheid, wat is boosheid? Boosheid is een houding waarin we contact hebben en het object waarmee we in contact komen..., we zien het, we krijgen een gevoel van lijden en we houden niet van lijden. Dus wat is de reactie? Ik wil weg van dit gevoel van lijden. Maar we verbinden ons gevoel met het contact, dus met het object. We vergeten dat we onze eigen zintuigelijke waarneming hebben en dat we ons eigen bewustzijn hebben, en ons onderscheidingsvermogen wat een grote invloed heeft op de werkelijk. Wij verbinden alleen maar met het object.

Dus ik heb contact met een object: iets wat ik zie, iets wat ik hoor, iets wat ik aanraak, een situatie die ik ervaar. Wat gebeurt er dan? Ik heb een gevoel van lijden. Ik wil niet lijden dus heb ik een intentie om weg te komen van dit lijden. Mijn reactie is afkeer, afstand en dan kan ik agressief worden, ik kan geweld ontwikkelen. Boosheid is: ik wil datgene wat me laat lijden vernietigen. Ik wil wat me laat lijden uit de weg ruimen. Maar kunnen we met boosheid het object van ons lijden elimineren? Lossen we enig probleem op door boos te worden? Niet echt. Lijden we meer als we boos worden? Dus voor mij, wanneer iemand echt boos wordt, dan is het alsof hij een spandoek ophoudt en tegen de wereld zegt: “Kijk hoe dom ik ben. Om niet te willen lijden, lijd ik juist meer.”

Want dat is wat we doen, nietwaar? We willen niet lijden. Dat is waarom we boos worden. En wat is het resultaat? We lijden juist meer. Wanneer we eenmaal begrijpen hoe dom het is om boos te worden en we komen tot de eindconclusie dat er geen enkele reden in deze wereld bestaat om boos te worden, er is geen reden! Geef me één reden om boos te worden.. Ik heb hem niet kunnen vinden. Er bestaat geen reden. Dit alles is misschien niet goed en oké, ik begrijp dat je dit als niet goed beschouwt. Ikzelf zie het misschien ook zo. Maar dat is geen reden om kwaad te worden. Waarom niet? Omdat je het met boosheid niet goed zult maken. Met boosheid gaan we het gedrag van mensen niet veranderen en ook de wereld niet. We raken alleen maar meer gefrustreerd en lijden meer. We bouwen spanning op en uiteindelijk worden we ziek.

Er is dus eigenlijk geen reden, maar als we eenmaal begrijpen dat er geen reden bestaat om boos te worden, dan is dat niet genoeg; het is de eerste stap. Daarna moeten we beginnen om ervaringen te creëren waarbij we tegenover een object van woede staan en niet met woede reageren. Dit is omdat onze geest vanuit ervaringen werkt en niet vanuit begrip. Wij vinden 'begrijpen' heel belangrijk maar dat is slechts een heel, heel, heel klein onderdeel van ons leven. En niet echt zo belangrijk. Kennis, ik hou van kennis, ik hou van leren en studeren en ik vind het heel erg leuk! Maar hoe meer tijd er verstrijkt, hoe meer ik zie hoe onbelangrijk het is, hoe nutteloos soms. Altijd als we in een situatie terecht komen waarin een reactie vereist is, reageren we niet op basis van kennis maar op basis van ervaring.

Het proces in het boeddhisme is dus: ik breng mezelf kunstmatig tot positieve ervaringen zodat ik die later op een natuurlijke manier kan herhalen. Dus ik plaats mezelf tegenover

een object waar ik normaal gesproken met woede op zou reageren. En ik zal niet met woede of agressie reageren, omdat ik bewust ben, ik ben voorzichtig op dat moment. Dus ik breng mezelf tot een ervaring van geduld, wat inhoudt dat ik tegenover een object van woede sta en niet met geweld of agressie reageer.

Is dit gemakkelijk? Nee. Maar dit is mediteren op geduld. Ik moet mezelf in die staat brengen. Hebben we allemaal een bewustzijn dat vol is van liefde en compassie jegens alle levende wezens? Nee. Dus wat moeten we doen als we dat bewustzijn willen opwekken? We brengen onszelf in een staat waarin we onze harten openen, waarin we vrijgeviger zijn, waarin we ons op een meer coherente manier verhouden tot de werkelijkheid. Want alleen door onszelf in die ervaring te brengen – niet in het begrijpen, het begrijpen deden we daarvoor al – door onszelf in die ervaring te brengen, kunnen we, langzaam, als we later in een echte situatie terechtkomen, en we herinneren ons die eerdere ervaring, dan kunnen we die gemakkelijker herhalen. Hoe meer ervaringen we hebben, hoe gemakkelijker we het steeds opnieuw en opnieuw kunnen herhalen.

Dit is het proces dat meditatie heet in het boeddhisme. Meditatie betekent niet noodzakelijkerwijs om in stilte te zitten. Meditatie is zeer sterk verbonden met vertrouwd worden met en het trainen van onszelf. En de manier waarop we onze geest op een bewuste manier kunnen vormen is met keuzes maken: waar wil ik dat mijn bewustzijn is? Hoe wil ik dat het is? Daarom is het zo belangrijk om een mentaal beeld te hebben, om een idee te hebben van wat een gezonde geest is. Dat is wat ik wil.

Een gezonde geest

Een gezonde geest heeft voor mij verschillende aspecten. Bijvoorbeeld: een gezonde geest is een geest die niet reageert in confronterende situaties. Een gezonde geest is een geest die niet bang is voor anderen en die zichzelf niet als slachtoffer ziet. Het is de geest van een persoon die zich volledig bewust is van zijn eigen verantwoordelijkheden en die zich verhoudt tot... Het belangrijkste aspect van een gezonde geest: een gezonde geest verhoudt zich op een coherente manier tot wat de werkelijkheid is. Dat is het belangrijkste aspect van een gezonde geest.

Een gezonde geest is open, niet gesloten. Hij is zich bewust van zijn eigen beperkingen. Dus wanneer ik eenmaal weet wat ik wil, dan moet ik moeite doen om daar te komen. Daarom denk ik dat een ding goed is om te doen, het is een soort advies: maak je eigen wensenlijst. Ik weet niet of jullie hier in Holland de gewoonte hebben om verlanglijstjes te maken, met wat je wilt krijgen? Of als mensen gaan trouwen en dan hebben ze een lijst met cadeaus die ze willen hebben, of wat dan ook. Nu is er een soort verlanglijst – Amerikanen houden in ieder geval erg van verlanglijstjes – laten we zeggen dat je nu een verlanglijst maakt, een wensenlijstje, voor je geest: wat wil ik voor mijn geest? Oh, ik wil geduldiger zijn. Geduld. Oh, wat wil ik? Ik wil een open houding hebben, dat ik anderen meer kan respecteren. Wat wil ik? Ik wil stabiliteit, ik wil niet dat mijn geest nog langer als een blaadje of stukje papier in de wind is, omhoog en omlaag gaand afhankelijk van de situatie die langskomt. Ik wil liever als een sterke boom zijn die een klein beetje beweegt; die de wind voelt maar niet zomaar van zijn plaats komt. Ik wil voelen wat er om me heen gebeurt, ik moet begrijpen wat

er gebeurt, maar ik verander niet zo gemakkelijk van positie. We zetten erop wat we willen zijn, waar we heen willen. Mentaal. Waarheen... En daarop gebaseerd, dan moeten we er hard voor werken. Hoe werken we hard? Door te begrijpen, bevatten en mediteren. Mediteren is onszelf in de positie plaatsen. Omdat onze geest flexibel is.

Beter een kunstmatige altruïst dan een natuurlijke egoïst

Een meester uit Tibet, zijn naam was Geshe Chekawa, uit de elfde eeuw schreef: “De geest is vol van gebreken, maar hij heeft een grote kwaliteit; wat je hem ook leert, hij volgt.” Laten we dus de juiste dingen leren, laten we hem vormen op de juiste manier. En hoe doen we dat? Door ieder woord wat we zeggen, iedere gedachte die we hebben, iedere keuze die we maken, elke dag weer. Sommige mensen zeggen tegen mij: “Oh, maar het belangrijkste is dat je natuurlijk bent.”

Ik denk dat het veel beter is om kunstmatig een altruïst te zijn dan van nature een egoïstische persoon. Het is veel beter om kunstmatig geduldig te zijn dan van nature boos. Is het beter om van nature geduldig te zijn? Uiteraard, veel beter! Maar ‘natuurlijk’ te zijn geeft ons geen excuus om boos te worden of wat dan ook. Dus als ik op een manier handel – hoewel dat kunstmatig kan zijn, wat inhoudt dat het een extra inspanning van bewustzijn vraagt – dan is dat hoe ik geleidelijk aan mezelf train opdat het spontaan en natuurlijk wordt, wat mijn ware doel is. Dus binnen de aspecten van de geest is een van de belangrijkste aspecten dat onze geest kneedbaar is, we kunnen hem vormen. En we zijn altijd bezig met vormen, maar we dienen dit met bewustzijn te doen. Op een manier dat we de richting kiezen hoe we de geest willen vormen. En zodra we de geest correct vormen, dan is alles goed.

Om een voorbeeld te geven; aan een van mijn leraren, Gen Lhagpa-la, vroeg ik eens: “Wat was de beste periode in uw leven nadat u Tibet verliet in 1959?” Hij zei: “Oh, het waren de eerste tien jaar.” Ik zei: “Wat?!”

De eerste tien jaar woonden alle monniken die uit Tibet kwamen in het Noorden van India in de plaats Buksa, wat de voormalige gevangenis was waarin Mahatma Gandhi was opgesloten door de Engelsen. Het was een Britse gevangenis middenin de wildernis in Noord-India. Ze hadden er nauwelijks te eten. Er was alleen oude rijst, vol uitwerpselen van dieren en allerlei insecten erin. Tachtig procent van de monniken had tuberculose. Ze hadden geen plek om te slapen, geen bed, geen kussen, geen dekens; ze gingen gewoon liggen en namen hun riem af als...

En ik vroeg hem: “Hoe kwam dat, dat dat de beste jaren waren?” “Oh, eigenlijk omdat we maar twee dingen hadden om over na te denken: Dharma. We hadden onze leraren bij ons, onze guru’s. Dus we brachten onze tijd door met mediteren, bidden, filosofische debatten en we spraken over de Tibetaanse politiek. Dit waren de enige dingen waar we het over hadden.”

Wat er gebeurt is, als we onze geest vullen met dingen die interessant zijn, en als onze geest tevreden is, dat de rest er niet zoveel toe doet. Voor een ontevreden geest is niets genoeg, wat we ook hebben. Het maakt niet uit wat, het is nooit genoeg. Dat is een van de redenen om altijd iets nieuws te leren. Houd je geest bezig met goede dingen, anders zul je hem opvullen met zinloze dingen. Dat is hoe het werkt. Als we ons bewustzijn niet vullen met goede dingen zal het zichzelf vullen met zinloze zaken. Het leven van andere mensen, wat ze doen, wat ze niet doen, wat hier gebeurd is, wat daar gebeurd is, en dit

en dat en bla, bla, bla. Alle roddels die we weten, en alle woorden die we niet nodig hebben. Dat is waarom het belangrijk is om nieuwe dingen te leren. Een van de belangrijke dingen om de geest gezond te houden is nooit te stoppen met leren! Altijd nieuwe dingen, nieuwe positieve dingen. Want hoe meer we leren, hoe meer ruimte we hebben en hoe meer we gevuld zijn met positieve dingen. Wat er anders gebeurt is – als we stoppen met leren, als we geen nieuwe dingen hebben – dat we onszelf gewoon opvullen met kleine problemen en oordelen en hier en daar. En we lopen een beetje vast in onze eigen zienswijzen en uiteindelijk lijden we meer.

De relatie tussen lichaam en geest

Nog een punt om af te sluiten – wat ik al wilde zeggen maar uiteindelijk spraken we over vele andere dingen en dit bleef erbij – is de relatie tussen lichaam en geest... Zeer, zeer kort: een boeddhistische tekst zegt: ‘Lichaam en geest gaan altijd samen.’ Bijvoorbeeld, wanneer je verdrietig bent komen er tranen uit je ogen. Als er geen relatie tussen lichaam en geest zou bestaan, waarom zouden er dan tranen uit de ogen komen als we verdriet voelen? Geen reden. In feite is het zo dat afhankelijk van wat we eten, van hoe we slapen, afhankelijk van de hormonale cyclus van ons lichaam.... beïnvloedt het de geest of niet? Zeker! Dus wat is belangrijk? Om ook de invloeden op de geest te begrijpen.

Dit herinnert me aan een vriendin, ze is advocaat – een zeer sterk karakter – in Brazilië, en zij vertelde me dat ze in haar premenstruele periode altijd veel nerveuzer was dan normaal en ze werd ook altijd een beetje agressief. Haar baas was een oude Japanse man en elke keer als hij zag dat ze een beetje over de grenzen ging gaf hij haar een knipoog en legde een chocolaatje

op haar bureau. En dan begreep ze: “Oh, oh, ik ga een beetje te ver.” Gewoon door dat kleine chocolaatje op de tafel. En wat er gebeurde was dat ze, wanneer ze haar eigen innerlijke cyclus en de invloed van haar lichaam begreep, dat ze voorzichtiger was om niet op een bepaalde manier te reageren.

We moeten dus de invloed van het lichaam op de geest begrijpen. En daardoor kunnen we voorzichtiger zijn. Want het probleem is dat wanneer er een invloed is, dat we ons misschien niet zo goed voelen of we voelen ons een beetje verdrietig, of iets van binnen, dat is een invloed die ook van het lichaam komt en van de omgeving enzovoort. En we proberen iemand of iets de schuld te geven.

Dus gewoon een advies: altijd wanneer we ons verdrietig voelen, wanneer we een emotie voelen die niet echt de beste in ons is; haast je niet om iemand of iets te beschuldigen. Wacht een tijdje. Kijk naar jezelf, adem een paar keer in en uit, kijk naar de situatie. Want anders kan het gebeuren dat je iemand de schuld geeft en je begint ruzie te maken met die persoon of die situatie en later is het gevoel verdwenen maar dan hebben we het probleem dat de ruzie is begonnen. Dus wacht voordat je reageert. We moeten proberen om te handelen en niet te reageren.

De invloed tussen lichaam en geest is dus zeer sterk. We moeten ons ook daarvan bewust zijn, en wel zo dat we dit moeten respecteren en leren hoe we het kunnen gebruiken in ons eigen voordeel. En we kunnen er niet tegenin gaan. Het is als, de hormonen zijn iets dat gebeurt, en zijn een invloed op de geest. Of het je het nu leuk vindt of niet.

Volgens het Tibetaans boeddhisme is het lichaam als een paard en de geest is als de ruiter. De ruiter heeft een probleem

met zijn benen; hij kan niet lopen, is gehandicapt, en het paard is blind. Dus kan het paard alleen gaan waar de ruiter met bewustzijn voor kiest, want het paard is blind en de ruiter kan alleen daarheen waar het paard toe in staat is om te gaan. Dus wie geeft de richting aan aan het lichaam? De geest. Maar de geest kan niet gaan waar het lichaam niet kan gaan. De twee dingen moeten samen gaan. Dit gebeurt op grofstoffelijk, subtiel en zeer subtiel niveau. Daarom is het ook zo belangrijk om voor onze gezondheid te zorgen.

Placebo en nocebo

Maar ook onze geest heeft grote invloed op het lichaam. Ik wil een heel, heel kort voorbeeld geven om mee af te sluiten. Er zijn twee effecten – een is het placebo-effect. Als ik iets neem en ik geloof dat dit medicijn echt goed voor me is, dan helpt het om te genezen. Er zijn veel dokters hier in de zaal, jullie weten het beter dan ik. Werkt het placebo-effect of niet? *[Dokter in publiek antwoordt: “Het werkt.”]* En hoe zit het met het nocebo-effect? *[Dokter: “Dat werkt ook.”]* Het nocebo-effect is het tegenovergestelde. Ik geloof dat iets me schaadt en wat gebeurt er dan? Het schaadt me.

Even tussen haakjes – dit is mijn eigen persoonlijke mening, maar het gaat om het volgende: tegenwoordig hebben we veel aandacht voor gezondheid. Dit kan ik eten, dat is niet goed om te eten, dit is goed, dat is slecht enzovoort, enzovoort. Ik ben het er helemaal mee eens. Ik ben opgegroeid in een familie met een zeer natuurlijke leefstijl. We aten nooit witte suiker toen ik een kind was en zo kan ik nog wel even doorgaan. En ik denk ook dat het beter is. Maar wanneer we teveel zorgen beginnen te krijgen – dit is schadelijk, dat is schadelijk, dat is schadelijk, dat is schadelijk – dan krijg je ook het nocebo-effect.

Dus vergeet niet dat de geest en het lichaam ook beïnvloed worden door onze keuzes en datgene waarin we geloven. Wanneer ik echt, waarlijk geloof in iets dan beïnvloedt het mijn lichaam. En vice versa, het lichaam beïnvloedt ook de geest. Dus eigenlijk moeten we gewoon zorgvuldig zijn in de manier van leven en proberen de groots mogelijke balans te creëren.

Onthoud dat er niet zoiets bestaat als instant-verlichting. Er is alleen zoiets als stap voor stap, dag na dag, gedachte na gedachte, woord voor woord, keuze na keuze, de ene dag na de andere; dat is hoe dingen veranderen.

Ik wil iedereen heel erg bedanken. En ik wil graag een verzoek doen; als er iets is wat hier vandaag gezegd is waarvan je denkt dat het je kan helpen, alsjeblieft, doe je best om het in de praktijk te brengen. Houd het niet allemaal in de intellectuele wereld van ideeën, we moeten het echt in acties omzetten.

Nu doen we een kort toewijdingsgebed in het Tibetaans.

jetsun lame ku tse rabten chin
namkar trinle chog chur kye pa dan
lobsang tenpe dro me sa sum gyi
dro we mun sel tac tu ne gyur chik

nyimo delek tsen delek
nyime gung yang delek shin
nyitsen taktu delek pe
kon chok sum gyi jin gyi lob
kon chok sum gyi ngoe drup tsol
kon chok sum gyi tra shi shok

Dank jullie zeer. Het was me een groot genoegen en ik hoop echt dat iedereen er iets aan zal hebben.

Over Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche (1981) is geboren in een christelijk-joodse familie in Brazilië. Toen hij vijf jaar was ontmoette hij Lama Gangchen Rinpoche en in de daaropvolgende jaren is hij door meerdere grote meesters herkend als een tulku, een reïncarnatie van een Tibetaans boeddhistische lama. Op zijn twaalfde besloot Lama Michel zelf om zijn gewone leven achter zich te laten om het klooster in te gaan. Hij vertrok naar Zuid-India om daar te studeren aan de Universiteit van het Sera Me klooster. De volgende twaalf jaar ontving hij de formele opleidingen voor boeddhistische beoefeningen en filosofie volgens de Gelugpa-traditie van het Tibetaans boeddhisme. Tegenwoordig vervolgt hij zijn studies met jaarlijkse bezoeken aan het Tashi Lhunpo klooster in Shigatse, in Tibet.

Sinds 2004 woont hij bij zijn Guru, Lama Gangchen Rinpoche, in Italië en wijdt hij zijn leven aan het delen van zijn ervaring en wijsheid in allerlei formele en informele contexten, zoals conferenties, lezingen, lessen, retraites, op scholen, via sociale media etc. Met zijn helderheid, wijsheid en compassie deelt hij de diepgaande boeddhistische filosofie op een buitengewone manier, perfect toegespitst op de behoefte van mensen in deze moderne tijd.

Lama Michel volgt de NgalSo Ganden Nyengyu traditie van het Tibetaans boeddhisme onder de spirituele leiding van Lama Gangchen Rinpoche. Hij is betrokken bij verschillende boeddhistische centra, zoals Kunpen Lama Gangchen in Milaan, Italië, Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano, Italië, Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brazilië en Mani Bhadra Wensvervullend Meditatiecentrum in Dalfsen, Nederland.

Voor meer informatie en lessen van Lama Michel, ga naar:



ahmc.ngalso.net



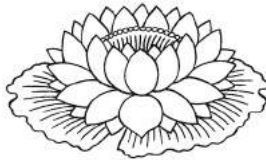
kunpen.ngalso.net



[youtube.com/
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



[soundcloud.com/
ngalso](https://soundcloud.com/ngalso)



Geprint op 100 % biologisch afbreekbaar en recycleerbaar papier in het
Albagnano Healing Meditation Centre, Italië



KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

MILAN

Via Marco Polo, 13
20124 Milano (MI) Italy
Tel +39 02 29010263
kunpen@gangchen.it
kunpen.ngalso.net

ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy
Tel +39 0323 569601
reception@ngalso.net
ahmc.ngalso.net