

Lama Michel Rinpoche
ལྷ་བ་བཀའ་རྒྱལ་མི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི།
De Vier Zegels
van de Boeddhistische Filosofie

transcript van een studiedag

De Vier Zegels zijn de pilaren waarop de boeddhistische filosofie steunt.
Wanneer we inzicht krijgen in deze vier basisprincipes kunnen we
de wijsheid ervan toepassen in ons dagelijks leven en zo onze
geest en realiteit positief transformeren.

Lama Michel Rinpoche

ལྷ་བ་བཀའ་རྟགས་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི།

De Vier Zegels
van de Boeddhistische Filosofie

transcript van een studiedag

Uni Mail Université de Genève

11 mei 2013

Lama Michel Rinpoche

ལྷ་བ་བཀའ་རྟགས་གྱི་ཕྱག་རྒྱ་བཞི།

De Vier Zegels
van de Boeddhistische Filosofie

transcript van een studiedag

*Lessen gegeven aan de Uni Mail,
Université de Genève, Zwitserland
Met dank aan Roger en Arlette Witschard
voor de uitnodiging en organisatie.*

*Oorspronkelijke titel: The Four Seals of Buddhist Philosophy
Vertaling Karin Zwaan
De originele gesproken tekst is licht aangepast voor de leesbaarheid*

*1^e Engelse editie: juni 2016
1^e Nederlandse editie: november 2017*

©2017 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

*Lama Gangchen Peace Publications
lgpp.org*



Lama Michel Rinpoche

Inhoud

Vorbereidende gebeden	6
Boeddha Shakyamuni, zijn verlichting en zijn onderricht	7
De Vier Zegels	12
Het eerste zegel: Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk	13
Permanente en vergankelijke fenomenen	13
Mentale beelden, verandering en lijden	14
Vergankelijke fenomenen, permanente mentale beelden	17
Namen en betekenissen toekennen	20
Ons mentale zelfbeeld	23
Verandering door interactie	25
Mentale beelden van verleden, heden en toekomst	28
Het tweede zegel: Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden ...	30
Zuivere en onzuivere fenomenen en materiële utopie	31
De wortel van ons lijden is egoïsme: het ik en het mijn	35
Het resultaat van onze handelingen	37
Negatieve handelingen zuiveren	39
Reflecteren op de dood	41
Methoden om negatieve verstoringen te overwinnen	44
Het derde zegel: Alle fenomenen zijn leeg en ontberen een zelf	46
Het object van ontkenning	47
Hoe fenomenen bestaan: drie niveaus van onderlinge afhankelijkheid	48
Leeg van inherent bestaan	54
Het vierde zegel: Voorbij het lijden is er vrede	57
Onze zuivere natuur	57
Conclusie	58
Verzoekgebeden en toewijdingsgebeden	60
Toewijdingsgebeden	61
Over Lama Michel Rinpoche	63

Voorbereidende gebeden

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa
thub chen ten pe trinle yar ngo da
phel 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 SAMANIYA SARWA
SIDDHI HUNG HUNG

sang gye chö dang tsog kyi chog nam la
jang chub bar du dag ni kyab su chi
dag ghi jin sog gyi pai so nam kyi
dro la pen chir sang gye drub par shog

In Boeddha, Dharma en Sangha neem ik toevlucht tot aan de verlichting. Mag ik, door het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties, een Boeddha worden voor het welzijn van alle levende wezens.

Boeddha Shakyamuni, zijn verlichting en zijn onderricht

Ongeveer 2500 jaar geleden was er een man die Siddhartha Gautama heette die we tegenwoordig kennen als Boeddha Shakyamuni. Sommige bronnen melden dat hij 2.500 jaar geleden leefde terwijl anderen het over 2.800 jaar geleden hebben. Het maakt niet veel uit. Ik ga nu niet door Boeddha's gehele levensgeschiedenis heen omdat dit te lang zou duren, maar ik wil wel zeggen dat hij één zeer bijzondere eigenschap had: hij accepteerde geen moment dat wezens moeten lijden. Diep van binnen voelde hij dat er een uitweg moest zijn, een manier om voorbij het lijden te gaan. Hij zocht op veel verschillende manieren naar een oplossing. Zelf in het bezit van alle materiële zaken die iemand zich maar wensen kan – zoals geld, macht, plezier etc. – zag hij in dat dit niet genoeg was.

Dus hij verliet het paleis en ging mediteren in de jungle. Hij probeerde een aantal jaren strenge, ascetische beoefeningen, daagde zijn lichaam uit om zijn geest onder controle te krijgen. Hij ontdekte dat het mogelijk was om het lichaam niet te voelen tijdens zeer diepe staten van meditatie, dus hij nam toegang tot deze diepe, plezierige niveaus van bewustzijn waarin hij geen lijden voelde. Maar op een zeker moment, wanneer hij weer uit de meditatie kwam, kwam hij weer in contact met zijn lichaam en voelde hij hetzelfde lijden als ervoor. Uiteindelijk ontdekte hij dat de oplossing niet lag in het tegen je eigen lichaam ingaan, maar in het gebruiken van je lichaam ten dienste van de geest. Dus hij ging het bos in om te mediteren onder een bodhi-boom, waar hij zes jaar bleef en uiteindelijk alle antwoorden in zichzelf vond. Op een dag, tijdens een volle maan en een zoneclips in de maand Vesak, bereikte Boeddha de verlichting. Vandaag is het 11 mei en als ik me niet vergis correspondeert 25 mei met deze vollemaandag.

Toen Boeddha uit zijn meditatie kwam nadat hij de verlichting had bereikt waren zijn eerste woorden:

ཟབ་ཞི་སྤྱོད་སྲུང་བའི་དོན་གསལ་འདུས་མ་བྱས།
 བདུད་ཅི་ལྟ་བུ་ཚོས་ཞིག་ཁོ་བོས་ཉེད།
 སྲུང་བ་འདད་ཀྱང་གོ་བར་མི་བྱས་པས།
 མི་མི་ནགས་གི་ཚལ་དུ་གནས་པར་བྱ། །

zap zhi trö drel ö sel dü ma jé
 dü tsi ta bu chö zhik khowö nyé
 su la shé kyang gowar mi nü pé
 mi mé nak gi tsel du né par ja

“Diepgaand en vredig, vrij van ingewikkeldheden, als helder licht en niet-samengesteld, zulk een nectar heb ik gevonden. Aan wie ik het ook uitleg, ze zullen niet in staat zijn het te begrijpen. Daarom blijf ik alleen in het bos, mediterend.”

Boeddha bleef 49 dagen in meditatie. Toen kwamen Brahma en Vishnu, twee Indiase goden, bij hem en verzochten Boeddha om als jebliëft over te dragen wat hij had geleerd. Ze boden hem een trompetschelp en een wiel aan, wat belangrijke symbolen zijn geworden in het boeddhisme. Boeddha accepteerde hun verzoek en ging naar Varanasi, tegenwoordig bekend als Sarnath. In Sarnath ontmoette Boeddha zijn eerste vijf discipelen aan wie hij de *Vier Edele Waarheden*¹ overdroeg. Vanaf dat moment wijdde

¹ De Vier Edele Waarheden (Skt. catvāryāryasatyā; Tib. འབགས་བའི་བདེན་པ་བཞི་) werden door Boeddha Shakyamuni onderwezen als centraal thema van het zogenoemde eerste draaien van het Dharmawiel nadat hij de verlichting bereikte. Het zijn: de waarheid van lijden (Tib. ལྷུག་བསྐྱལ་གྱི་བདེན་པ་, Skt. duḥkha-satya), wat onderkend moet worden, de waarheid van de oorzaak van lijden (Tib. ལྷན་འབྲུང་བའི་བདེན་པ་, Skt. samudaya-satya), welke verlaten moet worden, de waarheid van beëindiging (Tib. འགོག་བའི་བདེན་པ་, Skt. nirodha-satya), wat gerealiseerd moet worden, en de waarheid van het pad (Tib. ལམ་གྱི་བདེན་པ་, Skt. mārga-satya), waarop vertrouwd moet worden.

Boeddha vele jaren – bijna veertig jaar, tot hij tachtig jaar was – aan het geven van onderricht aan anderen en reisde hij veel door India. Maar hij wilde nooit lesgeven zonder dat iemand hem daarom gevraagd had. Dus als we naar de transcripten van zijn orale lessen kijken, dan beginnen ze altijd met: “Op dat moment stelde deze persoon die vraag en Boeddha gaf dat antwoord,” waar of niet? We zien nooit dat er staat: “Boeddha zei dit gewoon omdat hij het wilde.”

Toen Boeddha overleed kwamen zijn volgelingen samen en begonnen zijn onderricht op te schrijven. Gelukkig hadden ze een zeer goed geheugen, maar er was toch een probleem: ze herinnerden zich verschillende lessen. Waarom? Omdat Boeddha verschillend les gaf aan verschillende mensen, en soms zelfs ogenschijnlijk op een tegengestelde manier. Tegen de een zei hij het ene en tegen de ander iets anders. Waarom? Omdat deze mensen verschillend waren. Dus wanneer we naar de verschillende lessen kijken, dan kunnen ze tegengesteld lijken, maar wanneer we beter kijken zien we dat ze allemaal naar hetzelfde resultaat leiden. Dus ze zijn niet tegengesteld want ze leiden iedere volgeling naar dezelfde plaats. Nadat Boeddha overleed werden er vier hoofdscholen in de boeddhistische filosofie gecreëerd. Deze vier Indiase filosofische scholen heten Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra en Madhyamika.

Er wordt gezegd dat deze vier scholen als de treden van een trap zijn: eerst beklim je er een, dan de andere. Ze zijn complementair, niet tegengesteld. Het is zoals wanneer we natuurkunde studeren, dan kunnen we niet meteen naar kwantumfysica springen. We moeten beginnen met de basiswetten van de natuurkunde omdat we anders, zonder de juiste basis, later volledig het spoor bijster kunnen raken. Dus op dezelfde manier gaan we eerst naar de eerste scholen, dan gaan we naar de hogere scholen in boeddhistische filosofie.

Maar vandaag zijn we niet hier om deze vier scholen te bestuderen, dus we gaan hier nu niet verder op in. Al deze scholen hebben iets belangrijks gemeen en dit is wat we hier vandaag zullen behandelen.

Wanneer iemand volgens de boeddhistische filosofie leeft, dan zijn er vier aspecten die deze persoon moet volgen. Maar voordat we ingaan op deze vier aspecten dienen we te begrijpen wat het volgen van een filosofie inhoudt.

In het Tibetaans zeggen we:

གྲུབ་མཐའ། རང་གོ་སློའོ་ངོར་མཐད་པར་གྲུབ་པས་ན་གྲུབ་མཐའ་ལོ།།
drup ta rang go lo ngor té par drup pé na drup ta o

Dit wil zeggen dat het volgen van een filosofie betekent dat we ergens zeker van zijn. We zijn zeker over een zienswijze, enkele ethische punten, de manier waarop we de wereld zien. We zijn zeker en we volgen het.

Het volgen van een filosofie is dus niet uitsluitend een intellectuele ervaring, maar de filosofie leidt ons in onze levens: in hoe we spreken, de manier van werken, hoe we omgaan met situaties, hoe we met onszelf omgaan, de manier van leven. Dus de filosofie leidt ons. We hebben allemaal een filosofie, zelfs als we ons er niet bewust van zijn. We hebben allemaal een manier van kijken, wat we geleerd hebben van onze cultuur, van religie, van de samenleving en onze ouders. Maar onze filosofie is niet altijd de beste filosofie, nietwaar? De beste filosofie is degene die ons helpt om ons lijden op te heffen en die ons helpt om anderen te helpen. Dus, ik denk dat het heel belangrijk is voor ons om bewust te zijn van de noodzaak om een levensfilosofie te hebben.

Wanneer we in het Westen filosofie studeren, dan zijn we over het algemeen bezig met het bestuderen van de geschiedenis van de filosofie. Hier daarentegen moeten we kijken hoe we de filosofie in ons dagelijks leven kunnen brengen. Ik heb leidraden nodig in mijn leven, wat we een levensfilosofie kunnen noemen. In de boeddhistische filosofie hebben we wat de vier belangrijkste zegels worden genoemd, als stempels, die ook als de vier pilaren zijn waarop de filosofie steunt. Als de vier zegels niet aanwezig zijn dan is het geen boeddhistische filosofie.

Binnen de verschillende scholen van boeddhistische filosofie zijn er vele andere scholen. De eerste school bijvoorbeeld, Vaibhashika, is onderverdeeld in achttien scholen omdat Boeddha hetzelfde onderricht gaf op achttien verschillende plaatsen met steeds een net iets andere cultuur.

De Vier Zegels

Laten we naar deze vier zegels kijken. Allereerst zijn er verschillende manieren om naar deze vier zegels te kijken, ze te bestuderen en erover te leren. Er is een manier die erg academisch is en een andere manier die meer praktisch is. Vandaag gaan we de meer praktische weg volgen. De vier zegels heten in het Tibetaans:

ལྷ་བ་བཀའ་རྒྱལ་གྱི་སྤྱལ་རྒྱ་བཞི། tawa ka tak gyi chak gya zhi.

Laten we beginnen met wat we vandaag gaan zien.

Het eerste zegel: Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk.

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྒྱལ་པ། dü jé tam ché mi tak pa

Het tweede zegel: Alle onzuivere fenomenen zijn van de aard van lijden.

ཐག་བཅས་ཐབས་ཅད་སྤྲལ་བསྡུལ་བ། zak ché tap ché duk ngel wa

Het derde zegel: Alle fenomenen zijn leeg en ontberen een inherent bestaand zelf.

ཚོས་ཐམས་ཅད་སྣོང་ཞིང་བདག་མེད་པ། chö tam ché tong zhing dak mé pa

Het vierde zegel: Voorbij het lijden is er vrede, of nirvana is vrede.

སྤྱང་ན་ལས་འདས་བ་ནི་བ་འོ། nya ngen lé dé pa zhiwa o

Dus, opnieuw, ik herhaal nog eens de vier zegels. Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk. Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden. Alle fenomenen zijn leeg en ontberen een inherent bestaand zelf. Voorbij het lijden is er vrede.

Het eerste zegel: Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk

Permanente en vergankelijke fenomenen

We beginnen met de eerste: Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk. We hebben twee soorten fenomenen: permanent en vergankelijk. Vergankelijk betekent [*spreekt Tibetaans*]: ༎ད་ཅིག་སྐད་ཅིག་གིས་འཇིག་པ། ké chik ké chik gi jik pa “Dat wat van moment tot moment transformeert.” Het is ieder fenomeen dat constant in transformatie is. Dit betekent dat het vergankelijk is.

Vergankelijk zijn betekent niet dat het op een dag eindigt. Het betekent dat, terwijl het bestaat, het altijd verandert. Zoals onze geest, die van leven naar leven gaat: het zal nooit stoppen maar tegelijkertijd verandert het altijd dus is het vergankelijk. Alles wat we kunnen zien, kunnen horen, kunnen ruiken, kunnen proeven, kunnen aanraken, is vergankelijk. Dus alles wat materieel is, is vergankelijk. Onze herinneringen zijn ook vergankelijk.

Dan hebben we wat permanente fenomenen worden genoemd. Permanente fenomenen zijn fenomenen die bestaan en die niet veranderen tijdens hun bestaan. Ze kunnen ophouden te bestaan maar terwijl ze bestaan veranderen ze niet. Laten we een voorbeeld proberen te vinden. Er zijn er heel veel. Er zijn in feite meer permanente dan vergankelijke fenomenen. Laten we het algemene concept van vergankelijkheid nemen: de constante transformatie van fenomenen. Wat is vergankelijkheid vandaag? De constante transformatie van fenomenen. Wat zal vergankelijkheid morgen zijn? De constante transformatie van fenomenen. Dus het algemene concept van vergankelijkheid is permanent. Het verandert niet, nietwaar? Dus ieder algemeen concept is permanent, en voor ieder vergankelijk fenomeen

geldt een algemeen concept. In het Tibetaans is het དོན་མྱི། dōn chi, wat “algemene betekenis” betekent.

De meeste dingen waarmee we in contact komen in ons leven zijn vergankelijk, nietwaar? Alles wat geproduceerd wordt, alles wat afhankelijk is van oorzaken en omstandigheden, verandert altijd. Ze zijn vergankelijk. Er zijn twee manieren om naar vergankelijkheid te kijken. We zouden kunnen onderkennen dat dingen veranderen, en dan zouden we er niet onder lijden als ze dit doen. We moeten begrijpen dat dingen veranderen. Alles wat begint zal vroeger of later eindigen. Alles wat samenkomt zal scheiden. En alles wat uit elkaar gaat zal weer samenkomen, ergens, begrijpen jullie? In die zin is niets permanent. Zelfs de dood is niet permanent, nietwaar? Alles wat doodgaat zal wedergeboren worden, alles wat geboren wordt zal sterven. Alles transformeert.

Mentale beelden, verandering en lijden

Daarentegen, waarom lijden we wanneer dingen veranderen? Laten we eens kijken. Accepteren we verandering? Nee. Waarom niet? Hier volgt wat we subtiele vergankelijkheid noemen. Laten we proberen te begrijpen hoe onze geest werkt. Dit is wat we een subtiele vorm van vergankelijkheid noemen. Ik heb dit object hier *[laat een waterfles zien]* Wat is dit? Een fles, correct? Als ik naar de fles kijk, wat verschijnt er dan aan mijn ogen? Een fles of vormen en kleuren? Vormen en kleuren die ik ‘fles’ noem, nietwaar? Deze eerste stap is essentieel om het te begrijpen.

Ik zal een voorbeeld geven dat jullie zal helpen om het een beetje beter te begrijpen. *[Lama Michel scheurt een tissue in twee stukken]* Oké, kunnen jullie dit stuk papier zien? *[laat één van de twee halve tissues zien]* Kunnen jullie het terugroepen? Als we onze ogen sluiten kunnen we ons het papier voorstellen, nietwaar? Opnieuw, kijk goed... *[Hij brengt het papier achter zijn*

rug en laat het weer zien] Hier is het stuk papier. We kunnen de maat zien, de vorm, alles. Dus, is het hetzelfde stuk papier? Ja of nee? Ja. *[Hij brengt het papier weer achter zijn rug, toont het opnieuw, maar nu een beetje gekreukeld]* En nu? Ja. We kunnen de hele dag doorgaan, nietwaar? *[dezelfde procedure, nu is het nog meer gekreukeld]* Zelfde stuk papier? Ja? Weet je het zeker? Als je mij je auto leent en ik zou hem zo aan je teruggeven, zou het dezelfde auto zijn? Kan de auto dezelfde functies vervullen als ervoor? Past het mentale beeld dat we hadden nog steeds op het papier zoals het nu is? Komt het overeen? Nee.

In feite was het iedere keer dat ik het papier liet zien, niet hetzelfde papier; het was veranderd, soms maar een klein beetje. Maar de verandering was zo klein dat ons mentale beeld nog kon voldoen bij dit object. Dus wat er gebeurt is dat wanneer er een object is, we een mentaal beeld van dat object hebben. Het object vervult de functies en de kenmerken van het mentale beeld. Wanneer het object niet langer in staat is om de functies en kenmerken van het mentale beeld te vervullen, dan zeggen we dat het object is veranderd. Volgen jullie het nog? Dus eigenlijk was het papier, iedere keer dat ik het liet zien, ietsje anders.

Het is zoals wanneer we naar deze prachtige bloemen kijken. Zijn het dezelfde bloemen als die we zagen aan het begin van ons gesprek vandaag, of is er een beetje verandering? Een beetje verandering, nietwaar? Vanaf het moment dat ik begon te praten tot nu, was er verandering? We kunnen het niet waarnemen, maar in feite – ja. Verwelken bloemen in één moment of is het een langzaam geleidelijk proces? Het is een langzaam geleidelijk proces wat we niet altijd kunnen waarnemen.

Stel dat ik jou vandaag zie en ik zal je morgen opnieuw zien. Wie verwacht ik te ontmoeten? Dezelfde persoon als de dag ervoor. En als je dan anders bent, dan moet dat wel jouw fout

zijn! Wanneer ik veranderingen zie word ik verdrietig. Waarom? Omdat ik geen verandering verwachtte.

Wanneer ik zie dat een bloem verwelkt is, terwijl ik verwachtte dat ze fris en mooi zou zijn, dan ben ik verrast omdat het niet is wat ik verwachtte. Waarom? Omdat we ons tot alles verhouden via onze mentale beelden.

Bijvoorbeeld, wanneer je luistert naar mijn woorden, wat hoor je dan? Wat komt er aan bij je oren, geluid of woorden? Geluid, nietwaar? Wat doen wij met dit geluid? Wij geven er een waarde aan. We hebben verschillende mentale beelden die we aan verschillende geluiden geven. Dit is waar taal om draait. Als we de betekenis in niet één taal kennen, dan wordt het lastig het te vertalen. Dat is bijvoorbeeld de moeilijkheid bij het vertalen van Tibetaans en Engels, omdat we soms de betekenis van een woord niet hebben in het Engels en vice versa.

Dus wat we horen, wat naar ons toekomt, is simpelweg geluid. Dit is de reden waarom verbale communicatie van zichzelf al gebrekkig is. Wat ik zeg is niet wat jullie horen. Omdat ik bepaalde ideeën heb, ik heb gevoelens, enkele emoties die ik graag met jullie wil delen, ik wil dat jullie mijn ideeën begrijpen, ik wil dat jullie mijn gevoelens begrijpen, dus ik transformeer ze in geluid. Jullie luisteren er naar en jullie geven er een andere waarde aan. De waarde die ik toedicht aan het geluid en de waarde die jullie toedichten aan het geluid zullen nooit hetzelfde zijn. Het is alsof we een soort software hebben die een boodschap versleuteld. Dus ik heb mijn boodschap, die versleutel ik en stuur hem naar jou. Wanneer jij dan het bericht ontvangt moet je het decoderen, maar we hebben verschillende versies van de software en dus krijgen we nooit hetzelfde bericht. Sommige mensen zeggen: “Maar niemand begrijpt me!” Ja, niemand begrijpt je en niemand zal je ooit begrijpen! *[publiek lacht]* Je zult jezelf begrijpen, niemand anders. Waarom?

Omdat niemand hetzelfde mentale beeld zal hebben van wat jij zegt. Dit is waarom ik er niet van hou om alleen met woorden te communiceren; we moeten ook fysiek aanwezig zijn.

Even een kanttekening; een tijdje geleden is er een studie gedaan waarbij wetenschappers onderzoek deden naar ons vermogen om gezichten te beoordelen. Mensen werden aan machines verbonden om hun hersenactiviteit te meten en andere mensen trokken verschillende gezichten, vriendelijk en onvriendelijk. De personen aan de monitoren zeiden dan of een gezicht vriendelijk of onvriendelijk was. Ze ontdekten dat steeds als ze een gezicht moesten beoordelen, er een klein stukje van het brein actief was. Tot hier is er niets bijzonders aan dit onderzoek, nietwaar? Maar vervolgens deden ze iets wat een groot verschil maakte. Ze deden hetzelfde onderzoek, maar nu met blinde mensen. Dus een volkomen blinde persoon kreeg iemand voor zich die gezichten trok en deze deelnemers hadden ongeveer hetzelfde aantal goede antwoorden als de proefpersonen die konden zien.

Er kunnen twee conclusies getrokken worden; een is dat ziende mensen het verschil niet kunnen zien tussen vriendelijk en onvriendelijk, maar dit lijkt me niet aan de orde. Of het is zo dat ons oordeel niet is gebaseerd op wat we zien maar op onze perceptie van de intentie. We ontvangen niet het gezicht, we ontvangen de intentie. Bijvoorbeeld, wanneer iemand tegen ons praat kunnen we soms voelen dat er een incoherentie is tussen de woorden en de intentie. Laten we onthouden dat communicatie niet alleen verbaal is. Onze intentie is zeer krachtig.

Vergankelijke fenomenen, permanente mentale beelden

Maar nu spreken we over vergankelijkheid. Dus, ik zie iets, ik hoor, ik ruik, ik proef, en wanneer ik het waarneem hecht ik

er een mentaal beeld aan. Maar nu, het object is vergankelijk'; het verandert voortdurend, iedere mili-seconde. In het Tibetaans zeggen ze ལྷ་ཅིག་ ke chig, wat één "moment" betekent. Je neemt een seconde en deelt die door 67. Dit is een zeer korte tijdsperiode. Dingen veranderen dus ieder moment. De fles is veranderd; alles verandert. Maar ons mentale beeld is permanent. Het verandert niet. Toen ik jullie zonet het papier liet zien zeiden jullie elke keer: "Ja, het is hetzelfde." Was het mentale beeld hetzelfde of was het anders? Het was hetzelfde, maar in feite was het object veranderd, nietwaar? We konden het niet waarnemen, maar het was aan het veranderen.

Dus, hoe gedetailleerder ons mentale beeld is, hoe meer verandering we kunnen waarnemen. Hoe grover ons mentale beeld is, hoe minder verandering we waarnemen. Stel je een vrouw voor die naar de kapper gaat en geknipt wordt maar haar partner merkt het niet op. Ik heb het zien gebeuren. Waarom ziet hij het niet? Omdat hij niet veel belang hecht aan dat aspect in zijn eigen mentale beeld en daarom neemt hij de verandering niet waar.

Voor ons is het belangrijk om te begrijpen dat objecten vergankelijk zijn, altijd in verandering, maar het mentale beeld is permanent, onveranderlijk. En wij verwarren het object met het mentale beeld. We denken dat het mentale beeld het object is, correct? Dus ik zie jou vandaag en we zullen elkaar weer zien over zes maanden. Wie denken we te ontmoeten? Dezelfde persoon als vandaag; dezelfde die we zes maanden eerder ontmoet hebben. Dan zien we de persoon en we zeggen: "Oh, wat ben je veranderd! Hoe is het mogelijk." We zijn gemaakt van lichaam en geest – wat is er meer gevoelig voor verandering dan dat? [publiek lacht] Dus we zijn altijd in verandering. Het probleem is dat we verandering niet accepteren omdat we denken dat het mentale beeld het object is. We willen dat het

object hetzelfde is als ons mentale beeld. We zijn eraan gehecht. Omdat we onze mentale beelden niet willen veranderen hebben we moeite met het accepteren van verandering.

Wanneer we naar dingen kijken is onze neiging dat we willen dat ze zijn zoals wij willen dat ze zijn. De eerste keer dat ik dit hoorde, opende het mijn geest.

Op dit punt kunnen we een paar dingen doen. Het eerste is dat we niet zouden moeten zeggen: “Dit is zo.” We zouden moeten zeggen: “Dit is wat ik waarneem; hoe het op me overkomt; hoe ik het zie.” De manier waarop we spreken maakt een groot verschil omdat onze spraak onze geest stuurt. Dus, we zouden niet moeten zeggen: “Deze bloem is...,” maar beter: “Deze bloem lijkt...,” of: “Komt op me over...” Op deze manier kunnen we al beginnen in te zien dat wij dingen alleen zien hoe we willen dat ze zijn.

Een andere belangrijke overweging is gerelateerd aan gehechtheid. Als we goed kijken, waaraan zijn we dan gehecht? Het object of het mentale beeld dat we van het object hebben? Het is een mengvorm maar we zijn vooral gehecht aan het mentale beeld. Als we aan het object gehecht zouden zijn, dan zouden we verandering gemakkelijk accepteren, omdat verandering deel uitmaakt van de aard van het object. Als we in plaats daarvan gehecht zijn aan het mentale beeld van het object, en het object is veranderd maar het mentale beeld niet, dan is het alsof het object ons bedriegt, tegen ons is. En we zouden in wanhoop uitroepen: “Hoe kon dit gebeuren? Het is onmogelijk!” Waarom? Omdat we gehecht zijn aan het mentale beeld. Als we eenmaal begrijpen dat we dit mentale spel spelen, zou het dan mogelijk zijn om dingen waar te nemen zonder mentale beelden? Nee. Wat kunnen we dan doen? We moeten onze mentale beelden vaak updaten. We moeten ons herinneren dat dit mechanisme er is, dat er een object is

en een waarnemer (dat ben ik). Ik neem het object waar door het mentale beeld. Het mentale beeld is permanent terwijl het object vergankelijk is, dus moet ik het mentale beeld updaten.

Het klopt dat we meer moeite hebben om veranderingen te zien wanneer we vaak bij iemand zijn, maar laten we zeggen dat we zes maanden van een naaste gescheiden worden. Wanneer we elkaar weer ontmoeten zullen we hoogstwaarschijnlijk zeggen: “Oh, kijk hoe je veranderd bent!” Waarom? Omdat we niet genoeg ruimte hebben gegeven aan het updaten van ons mentale beeld.

Dus, we zijn altijd in verandering. Ons huis en onze werkplek zijn altijd in verandering. Onze maatschappij is altijd in verandering. Alles om ons heen verandert altijd. Wij veranderen altijd. Ons lichaam verandert. Onze geest verandert. Onze herinneringen veranderen. Onze emoties veranderen. Dus moeten we deze mentale beelden bijwerken. Wanneer we leren om het mentale beeld bij te werken, raken we tevens minder gehecht aan het mentale beeld zelf. Het updaten van het mentale beeld is iets wat echt goed helpt.

Namen en betekenissen toekennen

Laten we er nog wat dieper in duiken. Laten we kijken naar het object dat ik voor me heb. [*refereert aan het stuk papier*] Hoeveel verschillende soorten mentale beelden kan ik creëren? Zo veel. Sommigen kunnen onjuist zijn en anderen kunnen juist zijn. De verkeerde zijn mentale beelden waarvan de functies niet door het object kunnen worden vervuld. Ik kan bijvoorbeeld zeggen dat dit een tissue is. Ik kan er mijn gezicht mee schoonmaken; ik kan zeggen dat het een stukje papier is en er aantekeningen op maken; ik kan er allerlei toepassingen voor vinden dus kan ik het vele namen geven. Maar als ik zeg dat dit een sandwich is, of ik zeg dat het Zwitserse chocolade is, dan werkt het

niet. Of als ik het een hond noem, het zal niet gaan blaffen. Dus, hoewel we veel mentale beelden kunnen maken voor hetzelfde object, kunnen we niet zomaar ieder mentaal beeld toedichten aan elk object.

Ik herinner me een vriendin die iets interessants meemaakte in relatie tot een servet. Ze was in Moskou in 1992, het was aan het begin van de transitie uit het communisme. Er waren niet veel restaurants maar er was een McDonalds. Dus deze vriendin ging naar McDonalds, ze at een hamburger en ze had een servet. Toen kwam er een man bij haar die vroeg of hij haar servet mocht hebben. Ze stemde in, dus hij pakte het servet, vouwde deze uit, scheurde hem in tweeën, gaf haar een helft terug en nam de andere helft mee om zelf te gebruiken. Hechtten mijn vriendin en de man verschillende waardes aan het servet? Zeer verschillend! Voor de een was het gewoon een servetje. Wat je weg kunt gooien; het is niets, je kunt er tien, twintig gebruiken zonder na te denken omdat het iets is zonder waarde. Voor de ander is het iets kostbaars, iets waar we zorgvuldig mee moeten omgaan en wat we waarderen. Hoewel je het op dezelfde manier servet noemt geef je er verschillende waardes aan en heb je verschillende mentale beelden. Dus we zien dat we verschillende waardes kunnen toedichten aan dezelfde dingen.

Dus, zoals ik zei, alles wat we zien is vergankelijk, maar het verleden is ook vergankelijk. Iemand zou kunnen vragen hoe het kan dat het verleden vergankelijk is. Wat voorbij is is voorbij, wat gebeurd is is gebeurd. Laat ik een voorbeeld geven: in de eerste plaats, wat bestaat er nu van het verleden? De herinnering eraan, correct? Laten we zeggen, ik loop over de weg, er komt iemand die me neerduwt tegen de grond. Ik breek mijn arm en beland in het ziekenhuis met zeer veel pijn.

De persoon die me duwde, is hij een object van aantrekking, aversie of onverschilligheid? Aversie, nietwaar? Wat is mijn

verleden? Iemand heeft me pijn gedaan. Dan komt er in het ziekenhuis iemand met een video van wat er gebeurd is, met de persoon die me duwde. De video laat zien dat er vlakbij een overval werd gepleegd waarbij in mijn richting geschoten werd. De man zag dit en duwde mij neer opdat ik niet doodgeschoten zou worden. Als hij me niet had geduwd, dan zou ik neergeschoten zijn. Oké, wat gebeurde er nu met me? Heeft iemand me pijn gedaan of heeft iemand mijn leven gered? Iemand heeft mijn leven gered. Doet mijn arm nog steeds pijn? Ja, de pijn is er; mijn arm is gebroken, maar ik voel dankbaarheid, geen woede. Het verleden is veranderd omdat ik het mentale beeld heb veranderd.

Wanneer we bijvoorbeeld naar onze eigen ervaringen kijken; als kind hadden we ervaringen die gebaseerd waren op onze mentaliteit van dat moment. Vele jaren later kunnen we diezelfde ervaring op een andere manier zien, we kunnen ook de realiteit anders zien en we kunnen ons verleden veranderen.

In het Portugees hebben we een gezegde dat luidt; *Se um não quer dois não briga*, wat betekent: als één het niet wil, zullen twee niet vechten. Dit betekent dat om in een gevecht te raken je twee mensen nodig hebt. Op dezelfde manier heb je voor de werkelijkheid een object en een perceptie nodig, een zogenoemde objectwaarnemer; je hebt het mentale beeld nodig. Dus niets bestaat onafhankelijk van het mentale beeld dat we eraan geven. En door ons mentale beeld te veranderen, veranderen we onze realiteit. Zien jullie hoe ons verleden vergankelijk is? We kunnen de manier waarop we het zien veranderen. Is dit duidelijk? Welnu, op dezelfde manier zijn de dingen om ons heen ook vergankelijk maar we ervaren dit niet zo omdat we gehecht zijn aan het mentale beeld. Wanneer dingen veranderen werken we in feite heel hard om het mentale beeld te behouden, maar dit is zinloos.

Ons mentale zelfbeeld

Op dezelfde manier is ons zelf ook vergankelijk. We zijn allemaal vergankelijk maar we verhouden ons tot onszelf en zien onszelf via een mentaal beeld. Maar is dit mentale beeld van onszelf permanent of vergankelijk? Het is permanent. Ik zal een voorbeeld geven. Om de een of andere reden, vertelde ik mezelf op zeker moment in mijn leven dat ik niet van soep houd. Misschien omdat we in India, waar ik in het klooster woonde, iedere dag om zes uur 's avonds soep aten – zeer hete soep in heel warm weer, Tibetaanse stijl. Tibetanen zijn gewend om soep te eten, *tug pa*, op 4000 meter hoogte in Tibet, en ze blijven dit doen in het Zuiden van India. Het is net als de Italianen die spaghetti eten waar ze ook heengaan. *[publiek lacht]* Hoe dan ook, het punt is dat ik niet van soep houd. Eene paar jaar geleden was ik in Nederland voor een conferentie. Het was lunchtijd en wat krijg je voor lunch in Nederland? Soep. *[publiek lacht]* Nu kan het oké zijn om in de winter soep te eten tijdens het diner, maar bij de lunch? Het werkt gewoon niet! Dus daar was ik, met niets anders te eten dan soep. Een vriend die mijn voorkeuren zeer goed kende kwam naar mijn tafel en zag me de soep eten. Toen hij me sarcastisch vroeg hoe mijn lunch was antwoordde ik: “Oh, soep als lunch, hoe goed kan het zijn? Het is verschrikkelijk!” Mijn eigenlijke ervaring was echter dat de soep echt goed was; de smaak was lekker, de temperatuur was in orde, de textuur was goed. Het was echt goede soep en ik genoot ervan. Toen ik de eerste kop op had vroeg ik mezelf af of ik meer wilde. De eerste gedachte was, ja! Maar wat deed ik? Ik zei tegen mezelf, nee, ik neem niet meer want ik houd niet van soep. Waarom? Omdat het mentale beeld van wat ik lekker vind en wat niet, sterker is dan mijn directe ervaring.

We hebben dus gedurende ons leven sterke ervaringen

waarvoor we mentale beelden genereren. De ervaring verandert, eindigt, stopt, maar we houden het mentale beeld. Bijvoorbeeld, in onze kindertijd of iets later kunnen we ons in de steek gelaten voelen. Misschien moeten onze ouders op een dag iets belangrijks doen en kunnen ze ons niet meenemen, dus laten ze ons voor een dag achter bij de burens en voelen wij ons in de steek gelaten. Het voelt alsof ze niet van ons houden, we voelen ons niet beschermd door degenen die ons zouden moeten beschermen et cetera. Dan twintig jaar later, zelfs vijftig jaar later hebben we dit gevoel: “Niemand houdt van me, ik ben in de steek gelaten en niemand zorgt voor mij.” We zijn nog steeds gehecht aan die ervaring; we zijn gehecht aan het mentale beeld dat we hebben gecreëerd van onszelf. Dus als ik voel dat ik verlaten ben, als ik het mentale beeld heb dat er niet van me gehouden wordt, dan zal het een zeer zware dobber zijn voor wie dan ook om van mij te houden, omdat het nooit genoeg zal zijn. Waarom? Omdat er niet van mij gehouden wordt. De directe ervaring die ik heb doet er niet toe omdat ik gehecht ben aan die ervaring uit het verleden. Ik ben gehecht aan het mentale beeld van mijzelf, ik ben gehecht aan een vorm van identiteit die niets te maken heeft met de directe ervaring van het nu.

Op een dag kwam een vriendin bij me en klaagde: “Oh, mijn partner op mijn werk erkent nooit wat ik doe. Het maakt niet uit wat ik doe, het is nooit genoeg!” Ik kende haar situatie vrij goed en ik vroeg aan haar of ze zich ooit eerder zo gevoeld had: “Heb je ooit gevoeld dat je geen erkenning krijgt en dat wat je ook doet, het niet genoeg is? Heb je je ooit zo gevoeld op andere momenten in het verleden?” Ze antwoordde: “Ja, sinds ik ben geboren, sinds ik jong was bij mijn ouders en later met mijn vrienden; ik heb altijd gevoeld dat wat ik ook doe, het nooit genoeg is.”

Dit herinnert me aan een echt kinderachtig grapje uit mijn kindertijd in Brazilië: “Altijd wanneer ik mijn lichaam aanraak doet het zeer. Ik raak mijn hoofd aan, het doet pijn; ik raak mijn neus aan, het doet pijn; ik raak mijn arm aan, het doet pijn; ik raak mijn been aan, het doet pijn; welk lichaamsdeel ik ook aanraak, ik raak mijn mond aan, pijn. Wat is de naam van de ziekte? Vingerpijn!” [*publiek lacht*] Wij hebben dus heel vaak vingerpijn maar we denken dat de pijn zich in een ander lichaamsdeel bevindt. We zijn gehecht aan het mentale beeld van onszelf en we projecteren dit op alles om ons heen. “Het kan niet waar zijn dat ik zo gehecht ben aan het mentale beeld dat soep niet lekker is, het moet zo zijn dat Nederlanders niet weten hoe te eten!” [*publiek lacht*]

Kun je jezelf hierin herkennen? Het is belangrijk voor ons dat we het zelf zien, we moeten deze concepten niet abstract laten maar ze toepassen in onze levens. Oké?

Verandering door interactie

We raken gehecht aan het beeld en we zijn niet in staat om verandering te accepteren, om verandering te gebruiken. Waarom veranderen dingen? Omdat ze op elkaar inwerken; omdat er interactie is. Laten we een voorbeeld geven. Laten we zeggen dat ik iedere dag op dezelfde tijd opsta, ik ga naar dezelfde fabrieks-baan, ik kom weer thuis, ik kijk naar hetzelfde onnozele televisieprogramma. Wanneer er een conflict is probeer ik ervoor weg te lopen door te drinken of te roken of wat dan ook. Nooit kijk ik in mezelf. Nooit kijk ik naar dingen die afwijken van mijn leefstijl. En zo breng ik tien jaar door. Dan neem ik een jaar om de wereld rond te reizen. Ik ontmoet mensen uit andere culturen, ik kom in lastige situaties terecht waarvoor ik een oplossing moet zoeken, nietwaar? Ik zie echt dingen die ik nog nooit eerder had gezien. Waar zou er

meer verandering zijn? In dat jaar van reizen of in de tien jaar van steeds hetzelfde doen? In het jaar van reizen. Waarom? Omdat er meer interactie was, nietwaar? Dus interactie brengt verandering en verandering betekent mogelijkheden. Weten jullie, we hebben in feite heel veel geluk dat dingen veranderen, dat ze vergankelijk zijn, omdat dit betekent dat er een mogelijkheid voor verandering is. Als dingen niet vergankelijk zouden zijn, dan zouden we echt een groot probleem hebben, denken jullie niet?

Dus, fenomenen zijn vergankelijk omdat ze onderling in interactie zijn. Wat betekent dit? Ieder woord dat ik zeg creëert verandering. Als ik nu bij je kom en ik zeg: “Devadata...” Devadata was Boeddha’s neef die erg jaloers op hem was en laten we zeggen dat om deze reden, in alle teksten Devadata gebruikt wordt als ze een naam van iemand moeten gebruiken. Dus, stel je voor dat ik zeg: “Devadata is een zeer slechte persoon. Oh, hij is zo arrogant, loopt over van gehechtheid en is zo egoïstisch,” en ik ga nog even door met verhalen vertellen over Devadata. Vergeet niet, je hebt Devadata nooit ontmoet, maar gedurende dertig seconden vertel ik je slechte dingen over hem. Na dertig jaar ontmoet je Devadata. Deze dertig seconden van negatieve woorden over hem zullen de manier waarop jij Devadata ziet bepalen. Er is al een vooraf gevormd idee, een vooroordeel. Heb ik gelijk of niet? Dus wanneer we naar iets luisteren beïnvloedt het de geest, het beïnvloedt de manier waarop we de werkelijkheid zien. Omdat wanneer ik Devadata zie, het mentale beeld beïnvloed zal worden door wat ik heb gehoord.

Ieder woord dat we zeggen is zeer krachtig. Alles wat we horen is zeer krachtig. Alles wat we zien, alles wat we doen, iedere plek waar we heengaan, iedere persoon die we ontmoeten is essentieel in ons leven, omdat verandering plaatsvindt

door interactie. Dus iedere gedachte, iedere ervaring vormt het heden en het vormt tevens de toekomst. Dus als we naar vergankelijkheid kijken moeten we twee dingen begrijpen. In de eerste plaats; niets is zo permanent als het lijkt. In de tweede plaats; we hebben de mogelijkheid tot verandering omdat elke gedachte, ieder woord, iedere handeling een zeer belangrijke vertegenwoordiger van verandering is. We moeten dus niets onderschatten. Maar we moeten ook ontspannen! Omdat een groot gedeelte van de werkelijkheid voortkomt uit het mentale beeld dat wij eraan geven. Dus als we iemand ontmoeten, wanneer we ergens heengaan, wanneer we een voorwerp hebben, vergeet niet het mentale beeld bij te werken, wat betekent dat je handelt met nederigheid in het aangezicht van de werkelijkheid.

Dus dit is het eerste zegel, de eerste pilaar. Alles wat samengesteld is, wat betekent, alles wat afhankelijk is van oorzaken en omstandigheden, is vergankelijk. Dit is dus het eerste wat we moeten begrijpen en naleven volgens de boeddhistische filosofie. Wij zijn vergankelijk. Het leven is vergankelijk. Hoeveel woede, hoeveel gehechtheid zullen we loslaten door dit te begrijpen? Bijvoorbeeld, waarom lijden we normaal gesproken wanneer iemand sterft? Omdat we bezorgd zijn over degene die is overleden? Of omdat we het niet willen accepteren? Omdat we niet in staat zijn om het te accepteren. We zeggen: “Maar gisteren was hij er nog. Hoe is het mogelijk?” of: “We hebben gisteren nog samen geluncht. Hoe kan het dat hij er nu niet meer is?” Omdat hij is doodgegaan! Oké? Wanneer we moeite hebben met iets te accepteren dan is dat omdat we willen dat de dingen zijn zoals wij willen dat ze zijn. We willen dat de dingen zijn zoals ons mentale beeld.

Zoals we gisteren zeiden: als we iets begrijpen realiseren we het nog niet. Dus we moeten vele, vele malen herhalen:

“Fenomenen zijn vergankelijk maar het mentale beeld is permanent. Ik verwar de mentale beelden en de fenomenen.” We moeten onze mentale beelden updaten en we moeten veranderingen accepteren. Herinner je dat iedere gedachte, ieder woord, iedere keuze en iedere handeling een belangrijke agent van verandering is. Het is nodig dat we hierop reflecteren omdat, wanneer we vergankelijkheid zien, we het heden zien omdat het heden het enige is wat werkelijk bestaat in dit gehele proces. Wanneer we het huidige moment accepteren zijn we niet aan het vechten met het verleden of bezig met verwachtingen in de toekomst. Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk. Dat is een zeer belangrijk stuk.

Mentale beelden van verleden, heden en toekomst

Ik wil graag nog een laatste ding toevoegen, wat ik beter nu kan uitleggen omdat het verbonden is met wat we hebben gezegd. We hebben verschillende soorten van mentale beelden. Er is een mentaal beeld van het verleden (van wat ik heb ervaren), er is een mentaal beeld dat ik nu ervaar en er is een mentaal beeld van hoe ik wil dat de toekomst zal zijn. Wanneer de toekomst het heden wordt past het mentale beeld dat we in het heden hebben vaak niet op het mentale beeld dat we in het verleden hadden. Laat ik het op een eenvoudiger manier uitleggen.

Stel ik ontmoet je en ik zeg: “Oh, je bent zo’n fijne persoon!” Dus ik maak een mentale projectie: “Oh, we zullen altijd goed met elkaar kunnen opschieten en samen gelukkig zijn. Het zal altijd zo goed zijn!” Ik maak een heleboel plannen voor de toekomst. Twee, drie, vijf, tien jaar gaan voorbij. Is het na tien jaar allemaal gelopen zoals ik had gepland? Nee. Dat is nooit zo. Maar erken ik dat ik verkeerde verwachtingen had of zeg ik dat de dingen gewoon uit elkaar zijn gevallen? We geven dingen

en anderen de schuld: “Oh, jij hebt het niet goed gedaan. Ik dacht dat je een goede persoon was maar dat ben je niet!” of “Oh, mensen hebben niet gedaan wat er van hun verwacht werd of de dingen hadden niet op deze of die manier mogen lopen.” We zijn dus niet alleen in het heden gehecht aan mentale beelden, we zijn ook gehecht aan het mentale beeld van hoe het object zou moeten zijn in de toekomst. En dit alles geeft ons heel veel lijden. We moeten dus een beetje meer ontspannen zijn, oefenen in minder gehechtheid aan het mentale beeld en meer respect hebben voor onderlinge afhankelijkheid en voor vergankelijkheid. Er rest ons geen andere keus.

Het is net zoals wat we gisteren² noemden uit Shantideva’s *The Guide to a Bodhisattva’s Way of Life*: “Je hebt een probleem en je hebt een oplossing; waarom zou je boos worden? Je hebt een oplossing. Waarom zou je lijden? Je hebt een oplossing.”

“Je hebt een probleem en je hebt geen oplossing. Waarom zou je lijden? Je hebt geen oplossing.”

Als je vergankelijkheid niet leuk vindt, waarom zou je lijden? Er is geen oplossing. Als dingen niet zijn zoals we verwachtten, dan moeten we dat accepteren. En uiteindelijk; is het je ooit overkomen in je leven dat je een negatieve ervaring had maar na vele jaren zie je dat het iets positiefs of iets gunstigs was? Of vice versa? Dus accepteer dat we onwetend zijn. We kunnen niet onmiddellijk een label plakken en zeggen, dit is zus en dat is zo. Het is beter om te denken: “Dit is hoe ik het nu zie maar het kan anders zijn omdat het zal afhangen van wat ik leer en hoe ik omga met dingen.” Dus wees niet te gehecht aan het mentale beeld. Werk het bij. Respecteer verandering. Laten we nu pauze houden voor de lunch.

² Les over Woede en Geduld, Uni Mail Université de Genève, 10 mei 2013

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

Bij zonsopgang en zonsondergang, bij nacht of middag, mogen de drie juwelen ons hun zegeningen schenken. Mogen zij ons helpen alle realisaties te verwerven en het pad van ons leven besproeien met variërende tekens van voorspoed.

Tashi Delek. Dankjewel en eet smakelijk!

Het tweede zegel: Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden

[korte voorbereidende gebeden]

**OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA
TENOPA TISHTA DRIDHO ME BAWA SUTO KAYO ME BAWA
SUPO KAYO ME BAWA ANURAKTO ME BAWA SARWA SIDDHI
ME PRAYATSA SARVA KARMA SUTSA ME TSIT TAM SHRIYAM
KURUHUNGHAAAAHAHOBHAGAVANSARWATATHAGATA
VAJRA MAME MUTSA VAJRA BAWA MAHA SAMAYA
SATTVA AH HUNG PHET**

Goedemiddag.

Vanmorgen hebben we het eerste van de vier zegels gezien: Alle samengestelde fenomenen zijn vergankelijk. Deze eerste zal ons helpen om de moeilijkeren te begrijpen, dus laten we doorgaan naar de overige drie.

Zuivere en onzuivere fenomenen en materiële utopie

Het tweede zegel is: Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden. Laten we beginnen om te begrijpen wat er wordt bedoeld met zuiver en wat als onzuiver wordt beschouwd. In feite is dat wat maakt dat iets zuiver is of dat wat maakt dat iets onzuiver is, is hoe we ons ertoe verhouden. Wanneer we ons met woede tot iets verhouden, of met gehechtheid, jaloezie, afgunst, egoïsme, et cetera, dan vervuilen we het object en maken het zo onzuiver. Wat iets zuiver of onzuiver maakt hangt er vanaf of ertoe verhouden wordt met woede, gehechtheid, jaloezie, trots, egoïsme enzovoort of niet. Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden. Het is onzuiver wanneer we ons tot het object verhouden met woede, jaloezie, trots, egoïsme enzovoort. Alles wat onzuiver is is van de aard van lijden. Het betekent dat er geen ontsnapping mogelijk is. Waar we ook gaan, we nemen onszelf mee. We kunnen nergens heengaan zonder onszelf. We kunnen geen vakantie nemen van onszelf. We kunnen met iemand breken en zeggen: “Nu ben ik je zat; laten we een timeout nemen.” Dat is mogelijk, maar met onszelf kunnen we dat niet doen, nietwaar?

We proberen voortdurend situaties om ons heen te creëren die ons gelukkig maken. We proberen situaties te creëren om lijden te voorkomen. Maar het maakt niet uit waar we heengaan, het maakt niet uit wat voor situatie we creëren, *wij* zullen daar zijn. Zolang we egoïsme, woede, gehechtheid enzovoort hebben, zal er lijden zijn. Het maakt niet uit wat voor werk we doen, het maakt niet uit met wie we leven, het maakt niet uit hoe onze gezondheid is; waar of niet?

Toen ik ongeveer vijftien jaar was (dat is al heel wat jaren geleden nu), begreep ik iets dat mijn leven veranderde. Het is heel simpel maar dat moment was niet een ervaring van intellectueel begrip; het was een dieper begrijpen. Ik weet niet

of jullie in het Frans een gezegde hebben, maar in het Portugees zeggen wij “*quando cai a ficha*” wat “als het kwartje valt” betekent [*in het Nederlands*]. Het komt van dat je een muntje in een openbare telefoon moest doen om een kiestoon te krijgen. Vaak lukte dat niet direct en moesten we het muntje keer op keer erin gooien voordat we eindelijk de kiestoon kregen. En waarom het de eerste drie keer niet lukte weten we niet. Dus soms lezen we hetzelfde steeds opnieuw maar misschien pas na de tiende keer “Ah ha!”, begrijpen we het! Misschien lopen we op straat een ijsje te eten en begrijpen we het plotseling, er gaat een lichtje branden. Dit is het moment dat we iets realiseren, wanneer we diep begrijpen.

Nu terug naar mijn verhaal: ik ging..., in feite zat ik in de auto, ik herinner me de setting nog precies, en op dat moment begreep ik dat problemen bestaan en altijd zullen bestaan. Simpel maar krachtig. Als problemen bestaan en altijd zullen bestaan dan heeft het geen zin mijn leven toe te wijden aan het oplossen van problemen! Moeten problemen worden opgelost? Ja. Maar er zijn andere dingen die we in ons leven moeten doen, want problemen zullen er zijn en zodra we er een opgelost hebben, ontstaat er weer nieuw probleem. Tot dat moment had ik altijd gedacht: “Ah, als dit is opgelost zal alles goed zijn!” of “Als ik bij die persoon kan zijn, zal alles goed zijn!” of “Als ik genees van mijn ziekte zal alles goed zijn!” En zo kunnen we nog wel even doorgaan met heel veel voorbeelden. Maar wat gebeurt er wanneer we krijgen wat we willen? Een nieuw probleem doemt op! [*publiek lacht*] Zo is het leven, nietwaar? Het punt is dus dat ik het oplossen van problemen niet tot doel van mijn leven kan maken of mijn eigen geluk kan projecteren in opgeloste problemen. Dit betekent dat er niet zoiets bestaat als een perfect leven, hoewel we dit heel vaak wel proberen te creëren.

Vanuit deze ervaring ontwikkelde ik mijn persoonlijke levensdoel: ik wil gelukkig zijn, ik wil in balans zijn, ik wil in harmonie zijn met mijzelf en anderen ongeacht waar ik ben, met wie ik ben of in wat voor situatie ik me bevind. Ik wil niet dat mijn leven afhankelijk is van externe omstandigheden, omdat als ik moet wachten totdat de omstandigheden perfect zijn... dat is onmogelijk, het zal nooit gebeuren. Er is geen uitweg; op geen enkele manier kan ik een perfecte wereld creëren.

De enige uitweg is onszelf te veranderen, omdat de wereld om ons heen een reflectie is van onszelf. Maar we leven vaak in wat ik een materiële utopie noem, wat inhoudt dat we geloven dat we alleen of vooral door materieel gewin echt gelukkig kunnen zijn. Kunnen we onszelf hierin herkennen? We denken: "Als iedereen aardig tegen me is, als ik een mooi huis heb, als er geen lawaai is, als alles fijn is en mijn gezondheid is goed, dan zal ik gelukkig zijn." Zo denken we, nietwaar?

Er bestaat een idee dat mij erg helpt wanneer ik hierover nadenk. Stel dat je naar huis gaat, je opent een fles en er komt een geest uit, zoals Aladin. Maar het is een ander soort geest: hij geeft je niet drie wensen maar een keuze tussen twee dingen.

Je kunt scenario A of scenario B kiezen. Scenario A is alles wat je maar wilt op materieel gebied. Wil je je lichaam veranderen? Denk je dat je te lang bent of te klein? Wil je zwaarder of dunner zijn? Wil je je neus veranderen of wat voor lichaamsdeel ook? Wil je een man worden of wil je een vrouw worden? *[knipt met z'n vingers]* Het is makkelijk! Wil je jonger worden of wil je ouder worden? Wat je maar wilt en je lichaam zal veranderen. Wat zeg je van het huis waar je woont? Hoeveel huizen wil je? Hoe wil je het huis? Je kunt alles bedenken en de geest zal het je geven. Wil je auto's, wil je helikopters, wil je vliegtuigen, wil je boten? Alles wat je maar kunt hebben. Wil je een bankrekening die zo

groot is dat je niet in staat bent om de nullen te tellen? Oké! Alles wat je wilt. En wie wil je om je heen? “Wat je ook wilt, ik geef het je,” belooft de geest. Met een vingerknip. [*knipt met z’n vingers*] Maar er is een voorwaarde: innerlijk ben je wat je bent.

De tweede keus is dat je het lichaam wat je hebt houdt: “Ik kan er niets aan doen. Het huis is dat wat je nu hebt. Je bankrekening? Ik kan ook hier niets aan veranderen. Of je een baan hebt of niet, het gaat mijn macht te boven om dit te veranderen. Maar ik kan je innerlijk veranderen. Ik kan je tevredenheid geven. Ik kan je vreugde geven. Ik kan je vrijgevigheid geven, liefde, compassie, stabiliteit en moed. Ik kan je woede, jaloezie, afgunst, angst, grenzeloze gehechtheid, grenzeloze verlangen wegnemen. Ik kan je onwetendheid wegnemen. Ik kan je bewustzijn openen voor oneindige ruimte,” belooft de geest.

Welke zou je kiezen: A of B? Sommige mensen vragen me: “Kan ik beide krijgen?” [*publiek lacht*] Als je beide wilt, dan betekent dat dat je de eerste wilt, dat je niet honderd procent zeker bent over de tweede keus. We geloven nog steeds in de eerste. We zijn niet zeker dat uitsluitend innerlijke verandering genoeg is. Maar als we echt zorgvuldig nadenken, dan zullen we zien dat er geen reden is om de eerste te kiezen en we zullen kiezen voor de tweede. Daar we waarschijnlijk nooit zo’n geest zullen ontmoeten kunnen we onszelf de vraag stellen: welke richting volgt de energie in mijn leven: A of B? Dit is wat we onszelf moeten afvragen. Het punt is dat de oplossing niet buiten ons ligt. Het zit in hoe we ons verhouden tot de wereld. Dus we kunnen de wereld niet veranderen, het is zinloos om de wereld te veranderen; in plaats daarvan kunnen we de manier waarop we ons verhouden tot de wereld veranderen.

De wortel van ons lijden is egoïsme: het *ik* en het *mijn*

De oorzaken van lijden zijn onwetendheid, gehechtheid, haat, boosheid, aversie, et cetera. En er zijn ook veel andere mentale verstoringen zoals afgunst, jaloezie en angst. Dit is een ander fundamenteel aspect van boeddhistisch onderricht. We zouden niet met onze vinger moeten wijzen en andere mensen of situaties de schuld geven van ons lijden. Kijk bijvoorbeeld naar deze wereld, deze planeet. Als we egoïsme weg zouden nemen, als we woede weg zouden nemen (maar egoïsme zou al genoeg zijn), hoe zou de wereld er dan uitzien? Als de hemel! Is er genoeg voedsel voor iedereen in deze wereld? Kan de aarde iedereen van voeding voorzien? Ja. Zijn er geneesmiddelen voor iedereen? Bestaat de mogelijkheid dat iedereen een goed leven heeft? Ja. Is er een objectieve noodzaak voor conflict? Nee. Er is een studie gedaan in opdracht van de Verenigde Naties, waarbij ze alle oorlogen van de afgelopen honderdvijftig jaar geloof ik, hebben geanalyseerd, en ze zagen dat er niet één oorlog bij zat die niet was ontstaan uit economische motieven, wat gehechtheid en egoïsme betekent, nietwaar? Dus als we egoïsme wegnemen zijn we in de hemel! Als we gehechtheid wegnemen, als we woede wegnemen, als we geweld wegnemen dan zijn we in het paradijs!

We hoeven dus nergens heen te gaan. We hoeven alleen maar de wereld die we hebben anders te beleven. Het is zinloos om perfecte condities te creëren als we vanbinnen niet veranderen. Dus, de tweede pilaar vertelt ons dat de oplossing binnenin ons is, niet buiten ons. De oorzaken van lijden zijn in ons, niet buiten. Het is niet gemakkelijk te accepteren. In het algemeen zouden we kunnen zeggen: “Ja, oké, maar... die persoon heeft me dat aangedaan, ik heb dit probleem, *ik* heb dat probleem...” We staan klaar om met de vinger te wijzen, nietwaar? Maar als we gewoon ons egoïsme loslaten – egoïsme is de obsessie van zelfverheerlijking, wat inhoudt dat je alles doet voor het ik en

het mijn. Want dat is wat we doen, of niet? Ben je ooit boos geworden zonder dat het *ik* en *mijn* een rol speelden? Dat zou heel erg moeilijk zijn, want wat *ik* denk dat goed is en wat *ik* denk dat fout is, *mijn* gezichtspunt, is altijd zeer sterk.

De wortel van ons lijden, de wortel die alles vervuild met lijden, is ons egoïsme en hoe egoïstischer we zijn hoe meer we lijden. Hoe sterker het concept van *mijn* is, hoe meer dingen ik heb, hoe meer ik zal lijden. Laat ik een simpel voorbeeld geven. Een tijdje geleden was ik bij Lama Gangchen³ en sprak ik met hem over deze gehechtheid aan het *mijn*, omdat *ik* soortgelijke lessen had gegeven in Albagnano⁴. Hij gaf me een heel eenvoudig voorbeeld. Er stond een stoel voor de plek waar we zaten en er waren een paar vrienden aanwezig. En hij legde uit dat als je naar die stoel gaat en je legt je tas op die stoel, wat wordt de stoel dan? Mijn stoel. Als iemand anders dan op de stoel gaat zitten, wat is je reactie jegens die persoon? Aantrekking, aversie of onverschilligheid? “Hoe kun je op *mijn* stoel gaan zitten!” Als het alleen een stoel is waarop ik mijn tas leg, dan hoeft ik geen aversie te voelen. Wanneer het *mijn* stoel wordt, dan doe jij mij iets aan.

Net zo, wanneer we ergens heengaan met de auto, en dan zie je dat er een kras op de auto zit, doet het pijn? Creëert het lijden? Ja, ik zou zeggen van wel. Maar wat voor schade is je in feite aangedaan? Geen! De schade is toegebracht aan de auto, maar omdat het *mijn* auto is voel ik pijn. Het is niet alleen een kwestie van geld: het probleem is dat iemand *mijn* auto heeft beschadigd en dus heeft die persoon mij pijn gedaan. Hoe groter het concept van mijn is, hoe meer ik zal lijden. Hoe meer dingen *ik* heb, in

³ T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche (1941) is een Tibetaanse Lama Healer die in 1963 uitweek naar India en in 1982 naar Europa verhuisde. Lama Gangchen Rinpoche is de rootguru van Lama Michel; zijn belangrijkste spirituele gids.

⁴ In Albagnano, Italië – de thuisbasis van Lama Gangchen en Lama Michel – is het Albagnano Healing Meditation Centre gevestigd.

hoe meer plekken ik het mijn projecteer, hoe meer ik lijd. Is dit duidelijk? Mijn zoon, mijn dochter, mijn vader, mijn moeder, mijn familie, mijn religie, mijn land, mijn huis, mijn idealen, mijn alles... Hoe meer *mijn* we hebben, hoe meer we lijden.

In plaats daarvan, het huis waarin ik woon; het is niet mijn huis, het is het huis dat ik gebruik; het is niet mijn stoel, het is de stoel waarop ik zat. Het is niet mijn zoon, het is het kind dat ik heb gebaard. Hoe sterker het concept van *mijn*, hoe meer we lijden, omdat *mijn* een verlengstuk is van ik.

Op deze manier kunnen we zien dat altijd wanneer we ons tot iemand verhouden, wanneer we een situatie zien, dat we de situatie vervuilen met ons egoïsme en dat we lijden. Dus de oorzaak van lijden komt door ons eigen egoïsme, onze eigen onwetendheid en niet door objectieve externe omstandigheden. De oplossing is niet het wegvlugten van situaties of proberen om perfecte situaties te creëren; het is het veranderen van onze houding. We weten het, maar is weten genoeg? Nee. We moeten het herhalen, we moeten het analyseren, we moeten het observeren, we moeten het ons keer op keer herinneren. Daarom is het nodig om te mediteren. Mediteren betekent om ons ermee vertrouwd te maken; het betekent terugroepen, herinneren. .

Het resultaat van onze handelingen

Alle vervuilde objecten, alles wat vervuild is, alles wat onzuiver is is van de aard van lijden. We vervuilen dingen op twee manieren: met onze mentale verstoringen, wat de mentale houdingen zijn die lijden veroorzaken, zoals onwetendheid, gehechtheid, woede, verlangen en gierigheid en dan hebben we de handelingen die we, geleid door deze mentale verstoringen, uitvoeren. Onze handelingen zijn onze verantwoordelijkheid. We kunnen doen wat we willen in het leven; we zijn vrij om

wat dan ook te doen. We kunnen zelfs de wet breken, maar we zijn niet vrij van de consequenties van ons handelen. In die zin zijn we niet vrij van onze handelingen. Als ik iets doe ben ik er verantwoordelijk voor. Ik ben vrij om te doen wat ik wil, maar ik ben niet vrij van wat ik eerder heb gedaan. Ik ben niet vrij van mijn verleden. Bijvoorbeeld, als ik het geld heb kan ik alles kopen wat ik wil. Stel je voor dat je denkt dat je vrij bent om te kopen wat je wilt. Je gaat naar een autodealer en zegt: “Ik wil deze mooie auto. Ik heb de 200.000 euro die hij kost niet, maar ik ben vrij om te kopen wat ik wil!” [*publiek lacht*] Ja, je bent vrij, als je het geld hebt. Op dezelfde manier zijn we op elk moment vrij om te doen wat we willen, maar we zijn niet vrij van de dingen die we hebben gedaan; we zijn niet vrij van ons verleden. Alles wat we doen, ieder woord dat we zeggen, iedere gedachte die we hebben, iedere keus die we maken; we zijn verantwoordelijk. En vroeger of later betalen we ervoor. Wanneer we een zaadje planten zal het fruit groeien.

Soms kan het zo zijn dat we ons gedrag al hebben veranderd maar we betalen nog steeds de prijs voor wat we in het verleden hebben gedaan. Dus ook op deze manier komen we moeilijke situaties tegen, omdat dingen in het leven niet lineair zijn; ze zijn cyclisch. Ik kan dus nu de gevolgen ervaren van wat ik twintig jaar geleden heb gedaan. Als ik nu iets doe kan ik de gevolgen misschien over tien jaar ervaren. Hierdoor zien we de relatie tussen oorzaak en gevolg niet, maar de relatie is er wel. Zoals bijvoorbeeld vandaag: kunnen we in ons huidige leven de gevolgen zien van ervaringen die we twintig jaar geleden hadden. Ja. Van keuzes die we hebben gemaakt, van plaatsen die we hebben bezocht, van mensen die we hebben ontmoet, van dingen die we hebben gehoord, van woorden die we zeiden, van gedachten die we hadden? En we zijn geconditioneerd door dit alles, op dit moment.

Negatieve handelingen zuiveren

Omdat we dingen vervuilen met onze onwetendheid, met onze mentale verstoringen en met onze handelingen, moeten we voorzichtig zijn met wat we doen, want zodra ik iets doe is het gedaan. Het is mogelijk om achteraf een soort ‘amnestie’ te krijgen; het is mogelijk om een handeling te ‘zuiveren’. Het is niet vanzelfsprekend maar het is mogelijk. Om een handeling te zuiveren moeten we eerst in overweging nemen dat een handeling, om compleet te zijn, vier aspecten moet hebben: de motivatie om de handeling te doen, het eigenlijke uitvoeren van de handeling, de handeling afronden en blij zijn dat de handeling is gedaan. Deze vier dingen hebben we nodig. Soms kunnen we een handeling beginnen zonder hem af te maken, dus dan is de handeling niet compleet. Het gevolg wordt dan ook kleiner, zwakker, maar nog steeds ben ik verantwoordelijk.

Om een handeling te kunnen zuiveren zijn er vier voorwaarden nodig:

De eerste voorwaarde is dat we een houding moeten opwekken die volledig tegengesteld is aan de houding die we hadden toen we de handeling pleegden. Dus als ik woede wil zuiveren, moet ik liefde ontwikkelen. Oké? Simpel.

Ten tweede moet ik mijn fout openlijk toegeven. Het gaat niet om schuldgevoel, maar ik moet zeggen: “Ik heb een fout gemaakt, het was verkeerd en het spijt me.”

Ten derde moet ik de belofte doen om het niet te herhalen. Het heeft geen zin om te zeggen: “Oh, dit soort dingen zou ik niet moeten doen. Wat ben ik een slechte persoon,” om vervolgens door te gaan met hetzelfde te doen. Nu zijn er dingen die we doen, waarvan we weten dat ze niet goed zijn, sommige dingen in het leven waarvan we weten dat ze verkeerd zijn. Maar onderkennen dat ze verkeerd zijn is geen

rechtvaardiging om ermee door te gaan. “Ik weet dat ik dit niet zou moeten doen, maar...” Er is altijd een “maar”. We zijn heel goed in het verzinnen van smoesjes voor onszelf. Dus in plaats daarvan moeten we heel duidelijk zijn: “Dit is goed, dit ga ik doen; dat is niet goed, ik zal het niet doen.” Dus om te zuiveren ontwikkelen we een sterk voornemen om de handeling niet te herhalen.

Het vierde aspect is het daadwerkelijk iets doen om de negatieve handeling te zuiveren. We kunnen andere mensen helpen, bijvoorbeeld een van de verschillende soorten meditatie doen, zelfs het huis schoonmaken. Als ik het huis schoonmaak, me voorstellend dat het stof en vuil de negatieve handelingen zijn die ik heb gedaan, en ik beloof dat ik deze niet zal herhalen, terwijl ik ondertussen liefde opwek, dan ben ik aan het zuiveren! Het is belangrijk om dit te doen zonder een schuldgevoel. We zijn onwetend, dat is waarom we hier zijn; dat is waarom we lijden. Het is goed, het is normaal. Maar wanneer we eenmaal iets begrijpen, dan zouden we de belofte moeten doen het niet te herhalen.

Wanneer we de belofte hebben gedaan, kan het dan voorkomen dat we de negatieve handeling toch herhalen? Ja, we zouden het weer kunnen doen! Dat is waarom we de belofte steeds opnieuw doen, zodat we iedere keer langer door kunnen gaan zonder de negatieve handeling te doen, en de negatieve gevolgen kleiner en kleiner worden. We zijn niet in staat om grote dingen in onszelf te veranderen met een vingerknip. [*knipt in vingers*] We zijn niet in staat tot grote veranderingen in een ogenblik; we hebben tijd nodig, we hebben constantheid nodig, dan gebeuren dingen. Het mag eruit zien alsof het van de ene op de andere dag gebeurde, maar het is in werkelijkheid het resultaat van lange termijn-werk.

Reflecteren op de dood

De tweede pilaar van de boeddhistische filosofie is dus dat lijden van binnenuit komt. De oplossing is innerlijk en kan niet gevonden worden in het volgen van de utopie van materialisme. Maar we moeten onszelf afvragen en inzien wat we werkelijk volgen. Wat doe ik met mijn leven? Volg ik de materiële utopie of niet? Alleen jij weet het antwoord (en je hoeft het aan niemand te vertellen), maar je moet het voor jezelf checken en eventueel de richting veranderen. Ook omdat we, zoals we eerder al zeiden, dood zullen gaan. In het Westen houden we er niet van om hierover te spreken, maar in het boeddhisme zeggen we dat een boeddhistische beoefenaar minimaal een maal per dag aan de dood moet denken. Ik doe het door mezelf de volgende vier vragen te stellen:

De eerste vraag is: Zal ik sterven? Het antwoord is: Ja, zeker, zonder twijfel. Echt? [*publiek: "Ja."*] Oké. We hebben de neiging in onze onsterfelijkheid te geloven, binnen onze sterfelijkheid. "Oh ja, de dood, op een dag... misschien." Ik herinner me dat ik meermalen mensen ben tegengekomen die zeiden: "Eens, als ik doodga...", en dan denk ik, wat is de andere mogelijkheid? Vertel het me. Ik heb nooit een andere mogelijkheid gezien. Misschien hebben zij er een, maar ik denk het niet. Het is dus belangrijk deze eerste vraag te stellen. Ga ik dood of niet. En we zouden de vraag twee of drie keer moeten stellen, omdat het antwoord dat we de eerste keer geven, niet het echte antwoord is; het is meer als: "Oké, ja, ik zal doodgaan..." We moeten het als iets echts zien. Zal ik doodgaan? Ja! Ik voel het. Het is waar.

De tweede vraag is: Wanneer? Ik weet het niet! De dood maakt geen speciale uitzonderingen voor jonge mensen, geeft geen speciale behandeling aan gezonde mensen of aan mensen die erg voorzichtig zijn. Nee, sommige mensen sterven jong, andere mensen sterven oud, sommige mensen sterven zelfs al voordat

ze geboren zijn, sommige mensen sterven terwijl ze kerngezond zijn, sommige mensen zijn erg ziek. Er is geen speciale regel voor wanneer de dood kan komen. We zien dit iedere dag. We proberen het weg te stoppen; we houden er niet van erover te praten. Wanneer iemand sterft, lijkt het alsof er iets fout ging, maar het is de natuurlijkste zaak van de wereld. Als we eenmaal geboren zijn is de enige zekerheid die we hebben dat we dood zullen gaan, en er is niets mis met de dood. Stel je voor hoe de wereld zou zijn als mensen niet zouden sterven. Verschrikkelijk. Het zou een complete chaos zijn.

Waar het om gaat is dat we zullen sterven en we weten niet wanneer. Nu ben ik, laten we zeggen, jong, ik ben nu bijna 32 jaar. Ik ben 31 en ik word over twee maanden 32. Is het teveel gevraagd om te leven tot, laten we zeggen, vijftig? Nee. Ik ben gezond, ik heb alles wat ik nodig heb, ik heb geen gevaarlijke leefstijl. Maar kan iemand me verzekeren dat ik tot mijn vijftigste zal leven? Nee. En hoe zit het met veertig? We hopen, maar we kunnen niet zeker zijn. En 32? Een maand en 28 dagen vanaf nu. Kan iemand me dat verzekeren? Nee. En morgen? [pauze] Nee. Dan moeten we onszelf afvragen “Zal ik morgen sterven? “Nee, zeker niet, ik heb zoveel dingen te doen morgen. Volgende week ook niet, net zomin als volgende maand. En hoe zit het met volgend jaar? Je weet, de kans is klein, maar er zou iets kunnen gebeuren. In feite geloven we in onze onsterfelijkheid binnen onze sterfelijkheid. De tweede vraag is dus; wanneer zal ik doodgaan? Ik heb geen idee. Kan het vandaag zijn? Ja. Kan het morgen zijn? Ja. Kan het over twintig jaar zijn, over vijftig jaar, over zestig jaar? Ja. Maar ik weet het niet. Dus ik begrijp de zekerheid van de onzekerheid van het moment van de dood.

De derde vraag is: Als ik vandaag doodga, wat neem ik dan mee? Kan ik mijn lichaam meenemen? Maar ik hou ervan!

Het is mooi en ik zorg er zo goed voor. Maar als ik doodga: *bye bye*. Hoe zit het met mijn spullen? Ik verzamel zoveel spullen, weet je, en ik zet het op de bank en ik hou ze in m'n huis. Kan ik iets meenemen? Nee. Velen van ons hebben veel vrienden. Kan ik mijn vrienden meenemen? Nee. Ik heb zoveel kennis; ik heb veel gestudeerd. Kan ik deze kennis meenemen? Nee. Anders zou een baby geboren worden en al kunnen lezen en praten en allerlei dingen kunnen doen, nietwaar? Als we onze kennis mee konden nemen, dan zou de baby geboren worden en gelijk al weten hoe hij alles moest doen. Dus wat kunnen we meenemen? We kunnen onze liefde, compassie, stabiliteit, geduld, vrijgevigheid en geloof meenemen. We kunnen de handelingen die we in dit leven gedaan hebben meenemen, en we kunnen ook andere diepe aspecten van onze geest meenemen. We kunnen ook woede, jaloezie, afgunst, angst, onwetendheid enzovoort meenemen.

Dus als ik vandaag doodga, wie ben ik? Wat zal ik meenemen? En wat laat ik na voor anderen? Welk voorbeeld geef ik andere mensen? Wat laat ik materieel na voor anderen? Het is een vraag die we onszelf moeten stellen. Als iemand na mijn dood bijvoorbeeld baat heeft bij het lezen van een boek dat ik geschreven heb, het maakt niet uit waar ik ben, dan zal dit mij ook wat voordeel opleveren. Dus wat laat ik na voor andere mensen waar ze iets aan kunnen hebben? Het is de derde vraag; wat neem ik met me mee en wat laat ik na voor anderen?

De vierde vraag is: Wat doe ik nu om te cultiveren wat ik met me meeneem. En wat zou ik moeten doen? Het is niet dat we bang hoeven te zijn voor de dood, maar door iedere dag deze vier vragen te stellen zullen we meer waarde aan het leven toekennen, en meer waarde aan dat wat doorgaat van het ene leven naar het volgende leven.

Methoden om negatieve verstoringen te overwinnen

Zoals we kunnen zien is het tweede zegel, de tweede pilaar, van groot belang: het betreft onze innerlijke ontwikkeling, niet de externe ontwikkeling. Dus, dan zijn er hier vele verschillende methoden. Hoe ga ik om met woede? Hoe deal ik met gehechtheid? Enzovoort... Er zijn eigenlijk drie manieren.

De eerste manier is wegblijven van het object van woede of van het object van gehechtheid. Laten we zeggen dat ik heel erg van water houd! [*houdt het glas water dicht bij zijn hart*] Ik weet dat ik, wanneer ik water zie, zoveel gehechtheid voel, en ik weet dat mijn gehechtheid niet goed is want hoe sterker mijn gehechtheid is, hoe meer ik zal lijden wanneer ik onvermijdelijk gescheiden moet worden van mijn object van gehechtheid. Hoe sterker mijn gehechtheid is, hoe meer aversie er zal zijn wanneer iemand mijn object van gehechtheid dreigt weg te nemen.

Dus wat doe ik, wetend dat gehechtheid niet goed voor me is? Ik verwijder mezelf van het object van gehechtheid zodat ik het niet zie. Ik bedek het, ik kijk er niet naar, zodat het gevoel van gehechtheid me niet in bezit neemt. Dit werkt. Maar het gevaar bestaat dat als ik het object van gehechtheid zie, ik de controle kan verliezen en er bovenop spring! Maar in het eerste systeem van het dealen met negatieve emoties creëer ik afstand. Ik creëer afstand tot het object van gehechtheid en ik creëer afstand tot het object van woede.

In sommige boeddhistische tradities kunnen monniken vrouwen niet aanraken, en soms vragen mensen waarom, zich afvragend wat het probleem met vrouwen is. “Denken ze dat vrouwen onrein zijn?”, zouden ze kunnen vragen. Nee. Het is vanwege het creëren van afstand tot het object van gehechtheid. Het is vanwege het niet kunnen dealen met gehechtheid; niet omdat er iets mis is met vrouwen. Dit is dus gerelateerd

aan het eerste systeem. Ik heb gehechtheid, dus ik verwijder me van het object van gehechtheid.

Het tweede systeem zegt: Ik begrijp dat gehechtheid niet goed is. Ik reflecteer er keer op keer op, dus ben ik in staat om oog in oog te staan met mijn object van gehechtheid zonder de emotie van gehechtheid te volgen. Het is moeilijker, maar het werkt beter.

Het derde systeem, wat nog moeilijker maar ook effectiever is, zegt: Ik heb gehechtheid. Goed! Hoe meer gehechtheid hoe beter. Maar ik moet deze gehechtheid een andere richting geven. Waarom heb ik gehechtheid aan water? Omdat ik gelukkig wil zijn, en ik geloof dat water me gelukkig maakt. En als ik naar het water kijk krijg ik een plezierig gevoel, maar dan komt Boeddha en zegt: “Ah, maar het aangename gevoel dat je krijgt van het water is niets. Het genoegen van bevrijding, het plezier van verlichting is veel beter!” Dus ik neem de energie van gehechtheid en richt deze in de richting van verlichting. Ik transformeer het. Dat is de krachtigste methode. Het is zoals wat de Zesde Dalai Lama zei. De Zesde Dalai Lama leidde geen kloosterleven. Hij had overal veel vriendinnen en hij schreef veel liefdesgedichten. En in één gedicht schreef hij: “Als ik net zo sterk naar verlichting verlangde als ik verlang naar vrouwen, dan zou ik de verlichting al bereikt hebben.” [*publiek lacht*] Wat waar is! Wanneer we iets heel graag willen, doen we er alles voor om het te krijgen.

Het hangt er dus vanaf waar we ons op richten. Als we alle energie van verlangen nemen, of van gehechtheid, en we richten dit op ons spirituele pad, of we nemen alle energie van onze woede en we richten het op het vernietigen van onwetendheid, dan werkt het; we transformeren. En het gaat veel sneller. Het is moeilijker, maar het is sneller.

Dus je kunt zien dat er vele manieren zijn om onze negatieve

verstoringen te overwinnen. We moeten kijken welke het meest geschikt is voor ons op dit moment in ons leven.

Ter afsluiting van het tweede zegel; de oplossing zit in onszelf. Lijden komt van binnenuit, dus dat is waar we moeten werken.

Nu is het denk ik tijd voor een korte pauze, en dan komen we terug en zien we de laatste twee punten.

Het derde zegel: Alle fenomenen zijn leeg en ontberen een zelf

We zijn aanbeland bij de derde pilaar, de eenvoudigste en de moeilijkste. En omdat het zo eenvoudig is, wordt het vaak gecompliceerd gemaakt, omdat onze geest gecompliceerd is en dus hebben we gecompliceerde manieren nodig om eenvoudige dingen te begrijpen. Als we gelijk rechtstreeks naar het simpele feit zouden gaan, zouden we het niet bevatten. Dus moeten we een omweg maken, we moeten analyseren, we moeten vele aspecten bekijken, en dan, wanneer we tot de eindconclusie komen, komen we bij het simpele feit. In het klooster duurt het ongeveer vier jaar om de derde pilaar te bestuderen. Dit betekent zes dagen per week, twaalf uur per dag, elf maanden per jaar en dat vier jaar lang. En na al deze studie, wanneer je aan de afronding komt, begrijp je dat het zo eenvoudig is! Dus wanneer we eenvoudige dingen op een eenvoudige manier zeggen begrijpen we het vaak niet. Maar toch ga ik proberen het op een eenvoudige manier uit te leggen, zo simpel als ik kan. Dus de derde pilaar is: Alle fenomenen zijn leeg en ontberen een zelf.

Eigenlijk zeggen we als we letterlijk vertalen: “Alle fenomenen zijn leeg en ze hebben geen zelf, hebben geen identiteit.” Velen van jullie hebben al gehoord over shunyata, leegte. Velen van jullie hebben gehoord over leegte. Alles is leeg, correct? En misschien denken we dat als alles leeg is, dat niets bestaat!

Nee! Als alles leeg is betekent dit in de eerste plaats, dat alles moet bestaan om leeg te kunnen zijn. Als iets niet bestaat, dan kan het niet leeg zijn. Dus, is het glas leeg? Ja of nee? Het hangt ervan af. Leeg van wat? Is het leeg van melk? Ja. Is het leeg van water? Nee. Dus steeds als we ‘leeg’ zeggen betekent het dat het leeg is van iets anders.

Altijd wanneer we over leegte spreken hebben we drie aspecten: wat is leeg, het feit dat het leeg is, en waarvan is het leeg.

Het object van ontkenning

Als we zeggen: alle fenomenen zijn leeg, dan is de eerste vraag die we moeten stellen: “Leeg van wat?” Als we de vraag niet goed formuleren dan zullen we er niets van begrijpen. Wanneer we over leegte spreken willen mensen vaak heel erg focussen op het ‘leeg’ en vergeten ze waarvan het leeg is. Shantideva⁵ heeft gezegd:

བརྟགས་པའི་དངོས་ལ་མ་རེག་པར། དེ་ཡི་དངོས་མེད་འཇིན་མ་ཡིན།།
tak pé ngö la ma rek par / dé yi ngö mé dzin ma yin

“Zonder in contact te treden met het aangewezen object is het onmogelijk om het niet-bestaan ervan waar te nemen.”

Is er een olifant hier binnen? Nee. Weten jullie het zeker? Hoe kun je zeker zijn dat er hier geen olifant is? Kunnen we ons voorstellen dat er een olifant binnenkomt? Moeten we dan één of twee deuren opendoen? Een kleine olifant zou binnen kunnen komen. Dus, kunnen we ons voorstellen dat er een olifant binnenkomt? Kunnen we ons de geur van de olifant voorstellen? Ik weet het niet – ik heb in India gewoond dus ik heb heel vaak olifanten gezien, maar we kunnen ons de olifant

⁵ *The Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Skt. Bodhisattvacaryāvatāra), hoofdstuk 9, v.139abcd.

voorstellen, nietwaar? Dat is waarom we kunnen zeggen dat er hier geen olifant is. Als je je geen olifant hierbinnen kunt voorstellen, dan kun je niet weten of er hier een olifant is ja of nee. Wat als ik vraag, is er een *shiluma* hierbinnen? Ja of nee? Jullie weten het niet! Dus als je het niet weet, hoe kun je dan met ja of nee antwoorden? *Shiluma* is Tibetaans voor kakkerlak. Het is een mooi woord, nietwaar? Het klinkt mooi, maar het betekent kakkerlak. Als ik nu zou vragen of hier een *shiluma* is, dan zouden we het antwoord weten. Ik zie er geen, dus ik kan nee antwoorden, maar ik kan me voorstellen dat er hier een is, correct?

Dus zonder in contact te treden met het aangewezen object, kunnen we het niet-bestaan ervan niet begrijpen. Als ik niet weet wat een olifant is, kan ik het niet-bestaan van een olifant niet waarnemen. Een ontkenning is een vorm van affirmatie. Alle fenomenen zijn leeg. Leeg van wat? Eerst moet ik in staat zijn te begrijpen waarvan het leeg is, zodat ik leegte kan begrijpen. Eerst moet ik het object van ontkenning begrijpen, zodat ik leegte kan begrijpen. Als ik kom en zeg: “Is weg, is weg!”, wat vragen jullie dan? “Wat is weg? Wie is weg?” “Oh, is weg!” Jullie zouden er niets van begrijpen en misschien zouden jullie mee gaan roepen: “Is weg, is weg!” maar jullie zouden niet weten wat er weg was. Dus eerst moeten we begrijpen wat er weg is, waarom het weg is. Daarna kunnen we weg begrijpen. Dus altijd wanneer we over leegte spreken, het feit dat alle fenomenen leeg zijn, moeten we eerst begrijpen wat het object van ontkenning is. *Wat is weg?*

Hoe fenomenen bestaan: drie niveaus van onderlinge afhankelijkheid

Ik dwaal nu een beetje af van de uitleg van het object van ontkenning omdat ik denk dat het dan makkelijker is.

Soms gaan we liever om een onderwerp heen dan rechtstreeks op het doel af. En we houden niet van ontkenningen, we houden niet van het woord nee. We prefereren ja. Dus ik zal eerst uitleggen hoe fenomenen bestaan voordat ik jullie vertel wat er weg is.

1. Alle samengestelde fenomenen zijn afhankelijk van oorzaken en omstandigheden

Alles is onderling afhankelijk, op ten minste een van de drie niveaus. Het eerste niveau is de onderlinge afhankelijkheid van oorzaak en gevolg. Ik doe een handeling, er is een gevolg. Ik ervaar een gevolg, dit kwam door oorzaken. Het eerste niveau van onderlinge afhankelijkheid is ook wat we de wet van karma noemen, nietwaar? Karma betekent handeling, actie. We gaan nu niet in detail in op karma, maar we focussen op hoe alles onderling afhankelijk is. Bijvoorbeeld, deze bloemen die hier voor mij staan. Hoeveel mensen moesten eraan te pas komen voordat de bloemen hier konden zijn? Hoeveel liter benzine is gebruikt om deze bloemen hierheen te transporteren? Hoeveel kilometer hebben deze bloemen afgelegd om hier te komen? Hoeveel mensen hebben eraan meegewerkt om dit mogelijk te maken? Zo veel. Dus alles is verbonden. Ik doe hier iets, het zal ergens anders een gevolg opleveren. Iedere ervaring die we hebben in het hier en nu is het gevolg van vele handelingen. En we zijn verbonden met alles, we zijn verantwoordelijk, nietwaar? Dus als ik een zuivere omgeving wil hebben dan moet ik zorgdragen voor de omgeving want iedere handeling is belangrijk; we moeten ons oorzaak en gevolg herinneren. Er is geen handeling die geen gevolg heeft, er is geen gevolg wat bestaat zonder handelingen, zonder oorzaken. Hiermee verduidelijken we het eerste niveau van onderlinge afhankelijkheid: alle vergankelijke fenomenen zijn afhankelijk van oorzaken en omstandigheden.

2. *Alles bestaat in afhankelijkheid van zijn onderdelen*

Het tweede niveau van onderlinge afhankelijkheid laat zien dat niets ondeelbaar is: alles is afhankelijk van zijn onderdelen om te bestaan. Dit betekent dat alles deel is van een geheel en dat alles is gemaakt uit onderdelen. Oké, wat zijn de componenten die mij samenstellen, die mij in staat stellen om te bestaan? Wat heb ik, wat zijn mijn componenten? Lichaam en geest, correct? Vervolgens, het lichaam is een eenheid op zich. Wat zijn de componenten van het lichaam? Handen, hoofd, lever, nieren, et cetera. Dan, als ik het hart neem, wat zijn de onderdelen van het hart? Er zijn verschillende aderen, kleppen, enzovoort, enzovoort. Wat als ik een druppel bloed neem. Wat zijn de componenten van een druppel bloed? Kan ik het delen? Ja. En ik deel en deel en deel totdat ik bij het atoom kom. Kan ik een atoom opdelen? Ja. Dan deel ik en deel ik en ik krijg een nucleus, en ik ga door en door en door, en waar kom ik uit? Wat vind ik uiteindelijk? Niets. Sommige mensen zeggen dat alles is gemaakt van niets omdat je bij niets uitkomt als je deelt en deelt en deelt. Ik heb een andere mening: niets is gemaakt vanuit iets. Niets is gemaakt van iets, wat betekent dat er niets bestaat wat ondeelbaar is. Er bestaat geen substantie die de wezenlijke kern van alles vormt, die de basis is van alles. Wat bedoelen we hiermee?

Alles is gemaakt van delen en alles is deel van iets. Dus wat zijn de delen van een auto? Je hebt de motor, de wielen, de stoelen, de carrosserie van de auto, en zo kunnen we doorgaan. Bestaat de auto onafhankelijk van zijn delen? Nee. Bestaat er iets onafhankelijk van zijn delen? Nee. Laten we bijvoorbeeld naar deze gebedskralen kijken, een mala. Wat zijn de onderdelen van de mala? De kralen, het snoer, oké? Kan de mala onafhankelijk van de kralen bestaan? Nee. Hoe kan ik de mala veranderen? Door de delen te veranderen. Kan ik de mala

onafhankelijk van zijn delen veranderen? Nee. Dus onthoud dit: Als ik een klein onderdeel verander, verander ik dan de mala? Ja. Is er een andere manier om de mala te veranderen? Kan ik de mala veranderen onafhankelijk van het veranderen van zijn onderdelen? Nee. Dus als ik een pen pak en een klein stipje op de mala zet, verander ik dan de mala? Ja.

Dit laat ons zien dat wanneer je een groot probleem hebt en je weet niet hoe je ermee moet dealen, je het op kunt delen in kleine stukjes; deel op totdat je een formaat hebt waarmee je kunt dealen. Als ik mijn woede wil veranderen, en ik ben in staat om enkele aspecten van mijn woede jegens één persoon te veranderen, heb ik dan mijn woede veranderd? Ja.

Dus de enige manier om het geheel te veranderen is het veranderen van de onderdelen. Er is geen andere manier. Maar zijn we ons hiervan bewust wanneer we naar dingen kijken, wanneer we ons in situaties bevinden? Niet echt. We kijken liever naar het geheel en vergeten de onderdelen. Maar we zijn afhankelijk van de delen. Dit gaat op voor alles, inclusief onszelf. Wat ben ik? Ik ben een persoon, ik heb een lichaam en een geest, correct? Goed of fout? Fout. Waarom? “Ik heb een lichaam en een geest.” Wie heeft het lichaam en wie heeft de geest? Wie? Niemand. Omdat in een eigendomsrelatie degene die het eigendom heeft onafhankelijk bestaat van datgene wat hij in eigendom heeft. Ik bezit een glas, dus ik kan onafhankelijk van het glas bestaan. Als ik het lichaam bezit en als ik mijn eigen geest bezit, dan kan ik onafhankelijk van lichaam en geest bestaan. Besta ik onafhankelijk van lichaam en geest? Nee. Dus ik heb geen lichaam en ik heb geen geest. Ik ben gemaakt van lichaam en geest; ik ben samengesteld uit lichaam en geest. Kunnen jullie het verschil zien?

Laat ik het herhalen. Wanneer ik zeg, ik heb een lichaam en ik heb een geest, dan impliceert dit dat er een zelf is dat

onafhankelijk van zijn onderdelen – lichaam en geest – bestaat. Als ik in plaats daarvan zeg dat ik gemaakt ben van lichaam en geest, dan is er geen zelf dat onafhankelijk is van lichaam en geest.

Dit is een onderwerp waar we uren en uren over kunnen doorgaan, maar we vereenvoudigen het, we zeggen dat alles is gemaakt uit onderdelen en dat ieder deel een eenheid is, een geheel. En als je iets wilt veranderen moet je de delen veranderen. Akkoord?

3. *Alles is afhankelijk van de toekenning van de naam*

Maar wat stelt dingen samen, wat maakt dat de delen een geheel, een object worden? Ik zal een voorbeeld geven. [*tekent een lijn op het bord*] Wat is dit? Gewoon een lijn. Dan dit? Nog een lijn. En dan, wat is dit? ། ། I Het is de lettergreep AH in Tibetaans. Het representeert leegte. Vervolgens... [*tekent opnieuw op het bord*] ། ། OM: zuiver lichaam, spraak en geest. Het heeft veel betekenissen. Maar wat is één lijn, twee lijnen, drie lijnen, vier lijnen, vijf lijnen, zes lijnen; dit zijn verschillende delen die samengevoegd zijn. Maar hoe kwamen ze samen? Wat maakte dat deze delen een eenheid werden? De naam. Het mentale beeld. Zou dit object onafhankelijk van de naam bestaan als ‘OM’? Nee.

Zijn jullie ooit in een museum voor moderne kunst geweest? Je ziet iets en je begrijpt niet wat het is. Dan komt er iemand die uitlegt: “Oh, kun je dit hier zien, en dat daar? Dat is het hoofd, de handen zijn hier.” En dan kun je het zien en het begrijpen. Als ik iets een naam geef, ken ik er een waarde aan toe, een mentaal beeld.

Dus wat de delen samenstelt en er een eenheid van maakt is de naam, het mentale beeld. Kunnen we kijken naar wat ik

zojuist heb geschreven? Kunnen we zien wat het is, wat daar is? Het is gewoon krijt op een schoolbord, lijntjes; het is een OM. Het is de eenheid van drie klanken: AH, O en MA. Het symboliseert lichaam, spraak en geest. Er zijn veel betekenissen. Het symboliseert het zuiveren van het lichaam, het symboliseert het elimineren van onwetendheid en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Maar het zijn gewoon een paar lijntjes.

Het derde niveau van onderlinge afhankelijkheid laat zien wat maakt dat deze lijntjes een OM worden; de naam. Niets bestaat onafhankelijk van de naam.

De externe wereld bestaat, maar hij bestaat niet onafhankelijk van de interne wereld. Dit is het derde niveau van onderlinge afhankelijkheid. Niets bestaat onafhankelijk van ons mentale beeld, onafhankelijk van de toekenning van de naam. Is dit duidelijk voor ons? Als ik dit object neem, wat is dit? [*laat iPhone zien*] Een telefoon? Mijn vader zou zeggen: “Nee, het is een computer die je gebruikt als telefoon.” [*publiek lacht*] Stel dat ik deze meeneem naar een plek waar mensen nog nooit zo’n telefoon hebben gezien, omdat ze nog steeds de draaischijftelefoons gebruiken, maar het is een plek waar ze veel onderzetters voor hun drankjes gebruiken. Ik geef ze dit object en wat gebeurt er? Ik geef ze dit object en ze zeggen: “Dat is een vreemde onderzetter!” En ze gebruiken het als onderzetter onder hun drankjes om hun tafels te beschermen. Zien ze het goed of fout? Ze zien het goed. Voor mij is het een telefoon. Heb ik het goed of fout? Goed. Ik heb het fout als ik zeg dat het een telefoon is en verder niets – als ik zeg dat het een telefoon is en geen onderzetter. Het hangt er vanaf welke waarde ik eraan toeken.

Kan ik zeggen: “Het is een stuk chocola?” Ik kan geloven dat het chocola is maar is het chocola? Ik zal jullie een beter voorbeeld geven. We gaan ’s avonds naar buiten; het is donker.

We zien een slang, en we worden bang. Maar als we de volgende dag terugkomen in het daglicht zien we dat de slang gewoon een opgerolde tuinslang was die daar lag. Dus was het een slang? Geloofden we dat het een slang was? Ja. Maar in werkelijkheid, was het een slang? Nee. Waarom niet? Omdat hij ons niet kon bijten. Zelfs als ik geloof dat het een slang is, als ik bang word en begin te rennen en schreeuwen, is het geen slang omdat het de functies van een slang niet kan vervullen. Akkoord?

Op dezelfde manier; dit object kan een telefoon zijn, een onderzetter, het kan iets zijn om een tafel in balans te brengen als het uit balans is, het kan gebruikt worden om naar iemands hoofd te gooien; we kunnen zoveel dingen doen met dit object, maar het is geen sandwich en het is geen stuk chocola.

Dus alles bestaat als dit of dat volgens onze eigen relatieve realiteit. Dit betekent dat niets objectief bestaat: alles hangt af van oorzaken en omstandigheden, hangt af van zijn eigen onderdelen en hangt af van de toekenning van de naam.

Leeg van inherent bestaan

Wat zou er gebeuren als iets niet af zou hangen van oorzaken en omstandigheden? Het zou permanent, blijvend, zijn; het zou niet veranderen. Wat zou er gebeuren als er iets zou bestaan dat niet afhankelijk zou zijn van zijn eigen onderdelen? Het zou ondeelbaar zijn. Wat zou er gebeuren als er iets zou bestaan wat niet afhankelijk zou zijn van de naam, van het mentale beeld? Het zou voor iedereen hetzelfde zijn. Als dit object onafhankelijk van de naam een telefoon zou zijn, dan zou het voor iedereen een telefoon zijn. Is dit duidelijk? Kunnen we iets vinden wat zo bestaat? Ja of nee? Ik heb in ieder geval nooit zoiets gevonden. Dit ding wat we niet kunnen vinden, dit bestaan dat onafhankelijk is van oorzaken en omstandigheden, onafhankelijk van zijn eigen onderdelen en onafhankelijk van de toekenning van

een naam, is wat we inherent bestaan noemen. Het is wat we objectief bestaan noemen; het is wat we bestaan vanuit zichzelf noemen.

Dus is er iets wat op deze manier bestaat? Nee. Dat is waarom het leeg is. Leeg van wat? Leeg van inherent bestaan. Waarom? Omdat het onderling afhankelijk is, omdat het afhankelijk is van oorzaken en omstandigheden, van zijn eigen delen en van de toegekende naam. Vatten we het? Ja? Ja, nee, min of meer? Oké, nog een keer.

De externe realiteit bestaat. Ik kan dit water aanraken, ik kan water op jullie gooien – jullie kunnen het water ook voelen. Dus de externe realiteit bestaat, maar het bestaat niet onafhankelijk van iemands interne realiteit. Dus, alles is onderling afhankelijk: alles is afhankelijk van oorzaken en omstandigheden, afhankelijk van zijn eigen onderdelen en afhankelijk van de naam.

Wanneer we boos worden, (stel je voor dat je echt heel erg boos bent op iemand) is ons object van boosheid op het moment dat we boos worden afhankelijk van oorzaken en omstandigheden en van de toekenning van de naam? Of is het een object van boosheid op zich, vanuit zichzelf? Hoe ervaar ik het? Alsof het op zichzelf bestaat, nietwaar? We denken misschien: “Ik vind het niet leuk om een object van woede te hebben, dus waarom zou ik er een creëren? Het móét wel bestaan als een object van woede vanwege het object zelf; ik heb er niets mee te maken.” Dat is hoe wij het ervaren. Als we iets zien wat we mooi vinden, een object van verlangen, willen we het dan hebben omdat we het een naam hebben gegeven als een object van verlangen of omdat het inherent mooi en begeerlijk is? Omdat het mooi is! Wat ik ook zeg, het is mooi! Dat is hoe wij dingen ervaren. Maar niets bestaat vanuit zijn eigen kenmerken; alles is afhankelijk van degene die waarneemt. Alles hangt af van de

toekenning van de naam, maar wanneer we boos zijn of jaloers of afgunstig, zijn we ons daar totaal niet van bewust.

Bijvoorbeeld, wat is het enige verschil tussen een object van boosheid en een object van compassie? Het enige verschil; het is dezelfde persoon, dezelfde woorden, op dezelfde manier handelend, met één verschil. Wat maakt het een object van boosheid of een object van compassie? Wat maakt deze persoon of die situatie een object van boosheid of een object van compassie? De toekenning van de naam. Het mentale beeld dat we eraan geven. Wat hebben we liever: een object van boosheid of een object van compassie? Compassie. Weet je, ik kan denken: “Oh jij hufter, hoe durf je zo iets te doen?”, en ik word boos. Of ik kan denken: “Ik vind het zo erg voor je, die onwetendheid. Ik wens echt dat je je houding kunt veranderen. Hoe kan ik je helpen om dit te bereiken?” Dit zijn twee totaal verschillende benaderingen die voortkomen uit exact dezelfde situatie, nietwaar? Dus niets bestaat onafhankelijk van de toekenning van de naam. Alles is leeg van inherent bestaan.

Op basis hiervan kunnen we zeggen dat de realiteit subjectief is. Filosofisch gezien is dit niet helemaal juist geformuleerd, maar het helpt ons om het te begrijpen. We leven in een subjectieve wereld maar we denken dat onze subjectieve wereld objectief is, en dat is waar we struikelen. Dat is waarom alle fenomenen leeg zijn van een objectieve waarheid.

Alle fenomenen zijn leeg en ontberen inherent bestaan. Dit is de derde pilaar. We zouden uren en uren hierover door kunnen gaan. Het is de sleutel die al ons lijden weg kan nemen, want er is een groot verschil tussen het zien van een object van woede als een object van compassie, wat al één goede mogelijkheid is, of het simpelweg te zien als een object van compassie. Wanneer ik een object van woede zie als een object van compassie, dan dwing ik mezelf om anders te handelen, maar diep van binnen

is het nog steeds een object van woede. Ik duw de woede naar beneden en vertel mezelf om met mededogen te handelen – wat op zich goed is – maar zodra het me niet lukt de woede op afstand te houden komt deze er uit. De tweede benadering is dat het niet een object van boosheid is dat ik zie als een object van compassie maar het is een object van compassie! Zien jullie het verschil? Dus, om deze verandering te kunnen doormaken moeten we begrijpen dat er niets onafhankelijk van de naam bestaat. Er is niet zoiets als een object van boosheid of een object van compassie, los van de naam die we er aan geven, onafhankelijk van het mentale beeld dat we eraan toekennen, onafhankelijk van onze subjectieve waarheid. Dus dit is de derde pilaar.

Het vierde zegel: Voorbij het lijden is er vrede

Onze zuivere natuur

De vierde pilaar is buitengewoon belangrijk maar eenvoudig te begrijpen: Voorbij het lijden is er vrede. Het betekent dat we lijden kunnen uitbannen. We hebben alle voorwaarden om voorbij het lijden te gaan; we hebben een zuivere natuur. We zijn als een kristal te midden van vuiligheid. Als je een kristal neemt en je zet het middenin de poep, stinkt het dan? Ja. Je kunt het kristal duizenden jaren in de poep laten zitten, als je het eruit haalt zit het vol met poep. Dan begin je het schoon te maken. Het duurt even en het ruikt niet lekker. Maar als je in staat bent het volledig schoon te maken dan is er een kristal. Het kristal heeft zijn natuur niet veranderd; het is nog steeds een kristal. Als je het vuil eraf poetst is het kristal nog steeds een kristal. Onze eigen onwetendheid, onze gehechtheid, onze woede, ons egoïsme zijn als poep. Onze geest is als een kristal. Het is mogelijk om het schoon te maken. De vuiligheid is geen deel

van onze natuur. We kunnen dus uit het lijden komen, omdat het geen deel uitmaakt van onze natuur. Omdat we de oorzaken van lijden kunnen wegnemen, kunnen we zuiver worden.

Het is dus erg belangrijk om in onszelf te geloven: “Ik kan het. Ik heb de mogelijkheid om het te doen. Ik heb het vermogen.” In het boeddhisme zouden we nooit zeggen: “Oh Boeddha, alstublieft, ik geef mezelf aan U over. Doe met me wat U wilt.” Nee, in het boeddhisme zeggen we: “Oh Boeddha, alstublieft, help me door me te vertellen wat ik moet doen en ik zal het doen. Ik zal met mijn eigen benen lopen; er is geen andere manier.”

En ik kan lopen, ik heb sterke benen. Ik kan leren. Het is dus mogelijk om voorbij het lijden te gaan. In het boeddhisme is er geen hogere staat van zijn die onbereikbaar is. Iedereen kan de hoogste staat van boeddhaschap bereiken. Iedereen kan een Boeddha worden. Iedereen kan lijden uitbannen, iedereen kan compassie en wijsheid ontwikkelen. Alles wat we moeten doen is onze geest vertrouwd maken met deze staten van geest. Voorbij het lijden is er vrede. En deze vrede is niet verbonden met ergens, een plaats, maar met onszelf. Akkoord? Op dezelfde manier zoals we bij de tweede pilaar zeiden dat alles wat onzuiver is van de aard van lijden is, is het bij de vierde pilaar zo dat wanneer je zuiver wordt er geen lijden meer is. En we kunnen zuiver worden. Misschien duurt het langer dan één leven; het is een geleidelijk pad, maar door het pad te lopen komen we er.

Conclusie

Ik wil graag eindigen met een kort verhaal over Milarepa.⁶ Milarepa was een groot beoefenaar van meditatie. Milarepa was al een Boeddha; hij bereikte de verlichting door hard werken en

⁶ Milarepa (1052 – 1135 n. chr.) wordt beschouwd als een van Tibets beroemdste yogi's en dichters. Hij was een student van Marpa Lotsawa en een belangrijke persoon in de geschiedenis van de Kagyu school van het Tibetaans Boeddhisme.

vele jaren van meditatie. Tegen het einde van zijn leven had hij een volgeling die Rechungpa heette. Hij had vele, vele discipelen, maar dit was een van zijn belangrijkste discipelen. Rechungpa vertrok voor een reis en ze namen afscheid van elkaar. In die tijd in Tibet betekende op reis gaan dat iemand maanden onderweg was om zijn bestemming te bereiken en dus wisten ze dat ze elkaar niet meer zouden terugzien. Milarepa was al heel oud en Rechungpa was erg bedroefd dat hij moest vertrekken. Milarepa zei tegen hem: “Maak je geen zorgen, je hebt alles wat je nodig hebt voor je reis,” maar hij doelde hiermee niet op de fysieke reis die hij ging maken; hij bedoelde zijn spirituele reis. Toen vertrok Rechungpa maar na een paar stappen riep Milarepa hem terug. “Oh, ik ben vergeten je de allerbelangrijkste les te geven.” Natuurlijk was Rechungpa verbaasd en vroeg zich af wat het kon zijn. Dus Rechungpa keerde snel terug. Milarepa draaide zijn rug naar hem toe, hij trok zijn rok op en toonde hem zijn achterste. Het verhaal gaat dat het heel lelijk was, ruig, als het achterwerk van een aap, door het vele jaren van zitten op een koude steen om te mediteren. Toen draaide hij zich weer om naar Rechunpa en zei hem: “Onthoud dit, zonder inspanning is er geen resultaat.”

Als we energie geven, zullen we resultaten boeken! Dit betekent niet dat het leven moeilijk moet zijn en vol van lijden. Het spirituele pad is een pad van vreugde, maar het is niet zo dat het daarom altijd gemakkelijk is. Dus onthoud, als we iedere dag één inspanning doen zullen we resultaten boeken, geleidelijk, langzaam.

We kunnen beoefenen op vele niveaus, maar we moeten met ons eigen niveau beginnen. Herinner je vergankelijkheid, herinner je dat lijden van binnenuit komt, dat alles onderling afhankelijk is, en dat we voorbij het lijden kunnen gaan. Dit zijn de vier fundamenteën van het boeddhisme, de vier zegels,

die we in ons dagelijks leven moeten integreren. Dit is wat het betekent om een boeddhist te zijn, om de boeddhistische filosofie te volgen. Als we alles over de boeddhistische filosofie leren maar vervolgens zijn we gehecht aan dingen alsof ze permanent zijn, of we geven iedereen om ons heen de schuld van ons lijden, dan zijn we niet bezig met het volgen van de boeddhistische filosofie. Dus we worden een boeddhistische volgeling, een volgeling van de boeddhistische filosofie door het in de praktijk toe te passen. Probeer het. Als het werkt, ga dan door, akkoord? Ik garandeer vanuit mijn persoonlijke ervaring dat het werkt. Je moet het gewoon volgen; het is niet zo moeilijk, we moeten het gewoon doen. Dit is alles denk ik.

Verzoekgebeden en toewijdingsgebeden

Ik wil de gebeden die we aan het begin van deze lessen reciteerden graag uitleggen. Het is het overdrachtslijn-verzoekgebed: het verzoek om de zegeningen van mijn guru, de guru van mijn guru, de guru van de guru van mijn guru, helemaal terug tot aan Boeddha Shakyamuni. Als er iets is wat ik met jullie kan delen dan is het dankzij degenen die het mij leerden. Dus ik begin altijd met het verzoek om de zegeningen van de overdrachtslijn en met het opwekken van de correcte motivatie. Nu we klaar zijn zullen we een toewijding reciteren opdat ieder woord dat is gezegd een bijdrage kan leveren, opdat het niet alleen maar bij woorden blijft maar dat deze in acties kunnen worden omgezet.

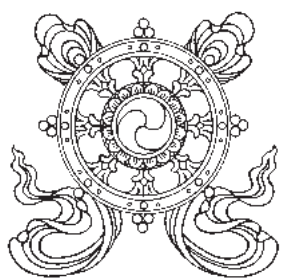
Toewijdingsgebeden

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

Mogen de heilige leraren een lang leven hebben. Mogen de verlichte activiteiten zich volledig ontplooiën in de tien richtingen en mag de helderheid van het onderricht van Lama Tsongkhapa voortdurend de sluier van de duisternis verdrijven die de wezens van de drie bestaanswerelden bedekt.

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

Bij zonsopgang en zonsondergang, bij nacht of middag, mogen de drie juwelen ons hun zegeningen schenken. Mogen zij ons helpen alle realisaties te verwerven en het pad van ons leven besproeien met variërende tekens van voorspoed.



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



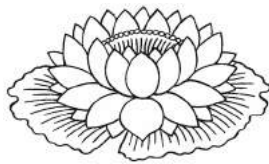
kunpen.ngalso.net



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



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



Geprent 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 • LAKE MAGGIORE

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