

Lama Michel Rinpoche

Hoe brengen we spiritualiteit in ons dagelijks leven

Transcript van een lezing

Ieder van ons wil gelukkig zijn en ieder van ons probeert lijden te vermijden. Door goed voor dit leven te zorgen, door dit leven betekenis te geven en door ons voor te bereiden op onze eigen dood kunnen we spiritualiteit in ons dagelijks leven brengen en echt geluk bereiken, vrij van lijden.

Lama Michel Rinpoche

Hoe brengen we spiritualiteit in ons dagelijks leven

Transcript van een Lezing

Amsterdam
13 mei 2015

Lama Gangchen



Peace Publications

Lama Michel Rinpoche

Hoe brengen we spiritualiteit in ons dagelijks leven

Transcript van een Lezing

Amsterdam, 13 mei 2015

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

Bekijk de lezing met Nederlandse ondertiteling op [youtube.com/ngalsovideo](https://www.youtube.com/ngalsovideo): <https://goo.gl/lXchtD>

Oorspronkelijke titel: How to apply spirituality in daily life

Vertaling: Taco Jan Osinga

De originele tekst is voor de leesbaarheid licht bewerkt

1e Engelse editie April 2016

1e Nederlandse editie November 2017

©2016 Kunpen Lama Gangchen

kunpen.ngalso.net

Lama Gangchen Peace Publications

lgpp.org



Lama Michel Rinpoche

Inhoud

Introductie	6
Iedereen wil gelukkig zijn en niemand wil lijden	8
Doe wat je doet, zolang het maar werkt	10
Wat is geluk?	10
Materiële utopie.....	11
Drie dingen om geluk van binnenuit te bereiken	15
1. Zorg goed voor dit leven	16
2. Maak dit leven betekenisvol	18
Leven om te overleven of leven om het leven betekenisvol te maken.....	19
Hoe geef ik betekenis aan mijn leven	21
Fysiek en mentaal lijden	22
Meerdere oorzaken vragen om meerdere oplossingen.....	27
Lijden, onwetendheid en egoïsme	29
Begrijpen door eigen ervaring	32
De verlichting bereiken is een geleidelijk proces	34
De drie voornaamste aspecten van het pad.....	36
Vijf punten ter voorbereiding op de dood	40
1. De kracht van deugdzaamheid	41
2. De kracht van intentie	42
3. De kracht van het tegengif	43
4. De kracht van gebed	44
5. De kracht van vertrouwd raken.....	44
Conclusie	46
Over Lama Michel Rinpoche	51

Introductie

Woorden van dankbaarheid en inspiratie

Voordat we beginnen doe ik graag een kort gebed. Eigenlijk doe ik dit gebed overal waar ik naar toe ga. Het maakt niet of ik op een congres spreek, in een tempel of in een school. Het maakt niet uit waar ik ben, ik begin altijd met dit korte gebed. In dit gebed herinner ik me de namen en kwaliteiten van mijn leraren, mijn meesters, en de meesters van mijn meesters. Want in het boeddhisme is dankbaarheid heel belangrijk voor ons, dankbaarheid aan degenen die ons onderwezen hebben. Alles dat ik vandaag met jullie kan delen, komt omdat iemand me dat geleerd heeft. Dus waar ik ook ga, ik begin met dit korte gebed. Het eerste gedeelte is in het Tibetaans, het tweede gedeelte is in het Sanskriet.

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 SAMANYA SARWA
SIDDHI HUNG HUNG

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

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

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Als eerste wil ik zeggen dat ik blij ben om hier te zijn, voor deze mogelijkheid om onder vrienden te zijn. Vrienden van onze vrienden zijn altijd goede vrienden. Om samen de tijd te hebben om iets te delen. Ik heb in mijn leven de kans gekregen om de tijd die ik heb in datgene te steken waar ik echt van hou. Dit is heel kostbaar; dit is iets waarmee ik in die zin veel geluk heb. En ik wil gewoon iets met jullie delen. Ik ben hier vandaag niet om iemand iets te leren. Ik ben hier niet om les te geven. Ik ben hier om enkele gedachten met jullie te delen, enkele aspecten van mijn leven, die zeer nuttig waren voor mij. En ik denk dat ze ook voor jullie nuttig kunnen zijn.

Zoals velen van jullie weten, kom ik uit Brazilië. Mijn familie van mijn vaders kant is een traditionele joodse familie. Mijn grootmoeder is geboren in Oostenrijk. Mijn grootvader is geboren in Duitsland. Ze ontsnapten allebei toen ze jong waren, tijdens de Tweede Wereldoorlog. Vanuit mijn moeders kant kom ik uit een traditionele christelijke presbyteriaanse familie. Dus toen ik klein was, had ik verschillende vormen van onderwijs. Soms ging ik naar de synagoge, soms ging ik naar de kerk. Toen ik nog vrij jong was ontmoette ik voor de eerste keer mijn leraar, mijn inspiratiebron; dat is Lama Gangchen¹.

¹ 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.

Ik kan zeggen dat wat echt mijn leven veranderde, wat mij vanaf het begin richting gaf voor wat ik tot dusver heb gedaan, het voorbeeld in levende lijve was van iemand in een staat van balans, blijdschap en tevredenheid.

Een keer was ik bij een familiebijeenkomst. Het was een diner voorafgaand aan de bruiloft van een joodse neef in New York. Iemand van de joodse kant van de familie vroeg mij: “Waarom ben je geen rabbi geworden?” Ik zei: “Zeer waarschijnlijk omdat degene die ik ontmoette en die een voorbeeld voor mij was, een Tibetaans boeddhistische lama was. Als hij een rabbi was geweest, was ik waarschijnlijk die kant op gegaan.” Want toen ik begon om dit pad te volgen had ik werkelijk geen idee van de boeddhistische filosofie, hoewel deze me erg aansprak zodra ik met de studie begon.

Iedereen wil gelukkig zijn en niemand wil lijden

In al deze jaren heb ik de kans gekregen om naar veel verschillende plekken af te reizen. Ik ging van Brazilië naar India waar ik twaalf jaar in een Tibetaans vluchtelingenkamp woonde, wat niet echt een prettige plek is, een grote kloosteruniversiteit met vierduizend monniken. Sindsdien woon ik in Europa, inmiddels meer dan tien jaar. Ik ben naar diverse plekken gereisd in Azië, ik ben in Afrika geweest, in Zuid-Amerika en vele andere plaatsen. Ik denk dat een van mijn kwaliteiten is dat ik nieuwsgierig ben: kijken naar dingen, luisteren naar mensen, begrijpen wat er gebeurt, altijd vraagtekens zetten... Maar één ding is me heel duidelijk geworden. Waar ik ook ga: mensen zijn zeer vergelijkbaar. Wanneer we de teksten lezen die 2500 jaar geleden zijn geschreven door Boeddha, of bijvoorbeeld 1500 jaar geleden door de grote meester Shantideva, dan gaan ze over ons in de huidige tijd. De mensen van toen waren niet veel anders

dan de mensen van nu. Onze zorgen, onze moeilijkheden, onze middelen, ze waren in feite hetzelfde. En het maakt niet uit of ik nu in een grote stad als São Paulo ben – waar ik vandaan kom –, of wanneer ik in het klooster in Tibet ben – waar ik vaak naar toe ga –, wanneer je luistert naar de klachten van mensen, hun zorgen, hun problemen, en de middelen die ze hebben om ermee te dealen, zijn zij in feite hetzelfde.

Dit is mij heel helder geworden: het maakt niet uit waar we vandaan komen, het maakt niet uit wat onze cultuur is, wat onze opleiding is, het maakt niet uit wat onze sociale status is, we zijn allemaal gelijk, vanuit het gezichtspunt dat we allemaal lijden, we allemaal gelukkig willen zijn, en we zo veel mogelijk lijden willen vermijden. En het meest belangrijk voor mij is dat we allemaal, bij alles wat we doen, ervan uitgaan dat dat het beste is voor ons eigen geluk. Het maakt niet uit of ik mijn leven wijd aan politiek, aan sport, of aan kunst, of dat ik naar een kleine grot ga, ergens in de bergen, om mijn hele leven te mediteren, of dat ik mijn leven wil wijden aan niks doen. Ik doe dat, omdat ik denk dat dat het beste is voor mijn eigen geluk, weliswaar geleid door mijn eigen onwetendheid. Dat is wat we doen, ieder van ons. Het maakt niet uit waar we vandaan komen, het maakt niet uit wat onze leeftijd is, het maakt niet uit wat onze cultuur en opleiding is; er is een zeer sterke kracht in ieder van ons, die ervoor zorgt dat we doen wat we doen. Deze kracht is de wens om gelukkig te zijn, wat eigenlijk hetzelfde is als de wens om niet te lijden. Dit zijn twee kanten van dezelfde medaille.

In het Tibetaans noemen we dat *sepa*; een woord dat lastig te vertalen is. Het is niet een wens, maar meer een spontaan verlangen, iets diepers dan een wens. Het is een drijfveer om alles te doen wat we doen. Waarom ik doe wat ik doe, is eigenlijk omdat ik niet wil lijden, en omdat ik gelukkig wil zijn. Dit is de

achtergrond van alles wat we doen. Het maakt niet uit waar we vandaan komen, het maakt niet uit wat onze cultuur is; niets hiervan maakt uit.

Doe wat je doet, zolang het maar werkt

Rond mijn achttiende, toen ik al zes jaar in het klooster woonde, borrelde er bij mij een vraag op. Op de een of andere manier kan ik zeggen dat ik een beetje in een crisis zat, omdat ik mijzelf afvroeg: “Wat doe ik hier in het klooster?” Ik hield van het kloosterleven, ik hou er echt van. Het is een beetje als in het leger: veel discipline, elke dag vele uren studeren. Ik ging weliswaar van school op mijn twaalfde, maar ik studeerde daarna meer dan ik ooit kon vermoeden.

De vraag die ik had was: “Wat doe ik hier? Waarom ben ik hier?” Ik ben een Braziliaan, ik kom uit een andere cultuur. Ik probeerde regelmatig om de dingen vanuit een ander perspectief te bekijken, om geen oogkleppen op te hebben. En uiteindelijk kwam ik tot een conclusie, wat tegenwoordig als het ware mijn drijfveer is, en wat mij leidt. Er is één basisregel, één wet om te volgen: doe wat je doet, het maakt niet uit wat het is, zolang het maar werkt. Wat houdt ‘het werkt’ in? Dat hangt samen met of het me werkelijk gelukkig maakt of niet.

Wat is geluk?

Hier komen we bij een fundamentele vraag: Wat is geluk? Een paar jaar geleden sprak ik met een vriendin. Ze schreef een scriptie voor haar master-opleiding in economie, ontwikkelingseconomie, voor ontwikkelingslanden. Tijdens ons gesprek – ik hielp haar een beetje met haar scriptie – borrelde er een vraag op en ik vroeg: “Wat is het doel van economie? Wat is de achterliggende gedachte? Wat is het

uiteindelijk doel?” Al pratend kwamen we erop uit dat de reden van het bestaan en het functioneren van economie neerkomt op het welzijn van mensen. Wat is de ultieme vorm van welzijn? Dat is geluk. Maar wat is dan geluk? Als geluk het einddoel is van economie, wat is dan geluk? “Heb je ooit een definitie van geluk gevonden in economieboeken?”, vroeg ik haar. Ze zei: “Nee, nooit.” Dat betekent dat we een heel systeem hebben dat zich richt op iets waarvan we niet weten wat het is. De definitie van het woord economie is zelfs al schokkend. De definitie die de meeste mensen op de universiteit leren, is dat economie de wetenschap is om met een eindig aantal middelen te voldoen aan de oneindige wensen van mensen. Het is al absurd op zich om te bedenken dat er iets bestaat dat eindig is waarmee je voldoening kan geven aan iets dat oneindig is. Het idee dat je voldoening kan geven aan iets oneindigs is op zich al absurd.

Materiële utopie

Waarom spreek ik hierover? Omdat het ons naar de vraag leidt wat geluk is. We leven in een moment in onze samenleving, in het Westen, maar ook in het Oosten, in de gehele moderne wereld, waar meer en meer het idee leeft dat om gelukkig te zijn, ik moet hebben wat ik wil hebben, wanneer ik dat wil, hoe ik het wil. En dat geluk volledig gekoppeld is aan materiële vooruitgang. We geloven in wat ik een materiële utopie noem. Dat betekent dat we geloven dat het mogelijk is om volmaakt gelukkig te zijn door materiële vooruitgang. Maar de vraag is: is dat mogelijk? Het maakt niet uit wat je doet, het gaat erom of het echt werkt.

Dus ik begon om me heen kijken. Ik kom uit een familie waar geld niet een probleem was. Dus ik heb mensen om mij heen gezien met veel geld en mensen met rijkdom, maar zij waren niet zo gelukkig. Zelfs vandaag de dag zijn ze niet zo gelukkig.

Hele aardige mensen, maar er zijn altijd wel problemen. Wanneer ik om me heen kijk, dan ken ik mensen die genoeg geld hebben voor dit leven en de tien volgende levens, als zij het geld mee konden nemen. Zijn ze echt tevreden in hun leven? Nee.

Eén ding werd mij dus heel helder, toen ik het analyseerde. Ik zei: “Oké, wat werkt? Werkt geld echt? Maakt geld mensen gelukkig? Brengt geld geluk?” Ja of nee? Ik geloof van wel, tot een bepaald punt. Als je geen eten hebt, als je constant honger hebt – het is erg lastig om iemand te vragen om te mediteren terwijl hij erge honger heeft – als je niet voor je gezondheid kan zorgen, als je nergens kan schuilen tegen hitte, kou en water, als je de minimale basisbehoeftes niet hebt, zal het moeilijk voor je zijn om de innerlijke ruimte te vinden om te reflecteren op je eigen diepere aspecten. Er is dus een minimum wat je nodig hebt. Boven deze ondergrens maakt het niet uit hoeveel je hebt, het maakt geen enkel verschil. Het maakt je niet gelukkiger.

Maar wat moeten we dan doen? Belangrijk is om datgene te doen wat echt werkt. Wat de samenleving ons voorstelt, vanuit mijn perspectief, van wat ik heb gezien, van wat ik heb geleerd, van elke keer dat je de TV aanzet of de krant openslaat: wat ons voorgesteld wordt als een manier om gelukkig te zijn, of wat zelfs geluk is, is niet duurzaam. Het is iets dat we krijgen, en wat gebeurt er vervolgens? Het verdwijnt.

Ik ben eens gevraagd om op een school in Italië te spreken. En ik geniet ervan om met kinderen te praten. Maar deze keer was het iets anders. Normaal gesproken zijn de kinderen tussen de dertien en negentien, dat is de gebruikelijke leeftijd. Maar die keer toen ik bij de school kwam, waren er iets van tweehonderd kinderen. Maar zij waren rond de vijf, zes jaar

oud. Dus ik vroeg me af: “Wat moet ik nu doen? Hoe lang moet ik praten?” Zij vertelden me dat ik anderhalf uur had. “Hoe ga ik al deze kinderen anderhalf uur vermaken?” Ik dacht: “Oké, ze vroegen mij om over het boeddhisme te praten, dus laten we beginnen met de Vier Edele Waarheden.²”

Ik vond een manier om het hen simpel uit te leggen. Het was een bijzondere ervaring. En op een gegeven moment, na zo’n anderhalf uur – ik had al een soort vriendschap met de kinderen opgebouwd – legde ik de oorzaken van lijden uit.

Ik vroeg de kinderen: “Is er een speelgoed dat je graag wilt hebben?”

Ze antwoordden allemaal: “Ja!”

“Is het weleens gebeurd, misschien tijdens Kerst of op je verjaardag, dat je het speelgoed kreeg dat je graag wilde?”

Zij zeiden allemaal: “Ja!”

“Was je blij?”

“Ja!”

“Hoelang duurde je blijdschap? Lang of kort?”

Niet zo blij zeiden ze allemaal: “Kort.”

“Heb je het speelgoed nog steeds?”

“Ja, hebben we nog.”

“Maakt het je nog zo gelukkig als eerder?”

“Nee.”

“Wil je ander speelgoed?”

“Ja.” *[Publiek lacht]*

“Hoe lang maakt het volgende speelgoed jou blij?”

2 Nadat hij de verlichting had bereikt onderwees Boeddha Shakyamuni ‘De Vier Edele Waarheden’ tijdens zijn eerste openbare les, die ook wel ‘Het Eerste Draaien van het Wiel van Dharma’ wordt genoemd. Het zijn: de waarheid dat er lijden is, de waarheid dat er een oorzaak voor het lijden is, de waarheid dat er een einde aan het lijden is en de waarheid dat er een pad is dat naar het einde van lijden voert.

Ik vroeg het hen nog een keer: “Als je het volgende speelgoed krijgt, hoe lang maakt het je dan blij?” En wat was het antwoord dat ze me gaven? Ze waren niet zo blij om het antwoord te geven. Een beetje op deze manier [*pruilend*] zeiden ze: “Kort...”

Het waren geen bijzondere kinderen. Al van jongs af aan weten we dat materiële zaken ons niet gelukkig gaan maken. Maar we weten niets beters. Het is alsof we het speelgoed veranderen, maar het spel veranderen we niet, want we hebben nooit een andere manier van spelen geleerd. Ik herinner me altijd het volgende als ik dit vertel: Ik maakte een keer het andere uiterste mee. Ik was samen met een vriend, een erg rijke man, en we gingen naar een kleine stad. We gingen met zijn privéjet. Voor zijn privévliegtuig keek hij me aan, en zei: “Het enige verschil tussen grote en kleine jongens is de grootte van hun speelgoed.” Uiteindelijk probeer je gelukkig te zijn door het speelgoed te vervangen. En dit doen we ons hele leven. En werkt dit echt? Nee.

Na dit alles te hebben beschouwd is mijn conclusie dat we in de eerste plaats onszelf de fundamentele vraag moeten stellen wat geluk is. Wat wil ik in het leven? Ik denk dat dit een vraag is die we onszelf moeten stellen. Ongeacht wat andere mensen ons vertellen. Ongeacht wat ons filosofische uitgangspunt is.

Het maakt niet uit wat de boeddhistische uitleg voor geluk is, maar wat ik denk dat geluk is. Ik heb diep respect voor de lessen van Boeddha, maar wat op dit moment echt belangrijk is, is wat ik als geluk zie. Want dat is de richting waar ik mijn energie in steek. Anders zou ik kunnen zeggen: “Ik geloof dat ik de verlichting moet bereiken, ten gunste van alle levende wezens, en dat is het belangrijkste doel dat ik in mijn leven moet hebben, want dat is wat mijn leraren mij leerden over het boeddhisme.” Maar misschien projecteer ik dan mijn eigen geluk op het hebben van macht en invloed, in herkend worden door anderen, enzovoort.

Dus ik vertel mijzelf verstandelijk dat ik verlicht wil raken, maar in werkelijkheid wil ik het niet. Is dat helder?

De vraag is dus, ongeacht mijn cultuur, ongeacht mijn scholing, ongeacht mijn religie, ongeacht de labels die ik op mezelf plak: “Wat wil ik werkelijk?” En heel vaak krijgen we als antwoord: “Ik weet het niet.” Dat is het meest voorkomende antwoord, omdat we onszelf deze vraag niet zo helder stellen.

Drie dingen om geluk van binnenuit te bereiken

Een tijd geleden sprak ik met een vriend. Eigenlijk een nieuwe vriend, en ik wil een toewijding voor hem doen, want hij is een aantal maanden geleden overleden. Ik ontmoette hem vanwege zijn ziekte; hij kwam naar mij om te praten. Zijn naam was Ricardo Della Rosa. Hij was een van de beste filmregisseurs in Brazilië. Hij kwam dus bij me voor een gesprek en zo ontmoette ik hem. Hij stierf erg jong. Hij was, denk ik, vierenvijftig of zoiets.

Toen we samen aan het praten waren, kreeg ik op een of andere manier de inspiratie om de dingen die ik altijd vanuit een bepaald perspectief bekeek, op een andere manier te bekijken. Het was erg belangrijk voor mij. We hadden een goed gesprek. Soms gebeurt het in het leven dat er in een korte periode een diepe vriendschap ontstaat, zelfs met iemand die je eigenlijk niet zo goed kent. Wanneer er sprake is van echte liefde en je oprecht naar elkaar bent.

Wat me te binnenschoot was het volgende: er zijn drie dingen die belangrijk zijn in het leven. Drie dingen waar we onze energie in moeten steken. Voor ik de drie punten uitleg: mijn eigen idee van geluk is om in harmonie te zijn met mijzelf en anderen, en niet in conflict te zijn. Als de ander een probleem met mij heeft, kan ik daar niet veel aan doen, maar ik moet geen probleem met anderen hebben.

Voor mij is geluk om met mijzelf en anderen in harmonie te zijn, met de wereld om mij heen, ongeacht waar ik ben, met wie ik ben, en in welke situatie ik ben. Want als mijn geluk afhankelijk is van de mensen om mij heen, als mijn geluk en harmonie afhankelijk zijn van waar ik ben of in de situatie waarin ik verkeer, dan heb ik geen keuzes meer. Voor mij is het een staat die van binnenuit komt. Om dat te bereiken, ontdekte ik drie punten die voor mij belangrijk zijn, en die wil ik vandaag met jullie delen. Deze drie punten illustreren voor mij wat belangrijk is om te doen in het leven.

1. Zorg goed voor dit leven

De eerste is: We moeten goed voor dit leven zorgen. Dit is wat de meesten van ons al proberen. We hebben een lichaam, we moeten daar goed voor zorgen, dus we eten gezond, we moeten lichamelijke oefeningen doen; we moeten datgene doen wat nodig is om gezond te blijven. We hebben verantwoordelijkheden naar andere mensen: familie, vrienden, werk en de samenleving. We moeten ons houden aan onze verantwoordelijkheden, een positieve verbinding houden tussen ons en de mensen om ons heen. Tegelijkertijd moeten we het milieu respecteren. Kortom, we moeten voor dit leven zorgen.

Hoe we voor ons leven moeten zorgen is een groot onderwerp. En dat is waar we normaal gesproken over praten; dat is wat we voornamelijk horen. Het is goed om gezond te leven, voor de samenleving te zorgen, om dingen te doen waardoor dingen goed werken en op harmonieuze wijze onderdeel zijn van ons dagelijks leven.

Dus we hebben dit lichaam, we hebben dit leven, en daar moeten we goed voor zorgen. Voor mij betekent dat: mijn best doen. Het maakt niet uit wat ik doe, als ik maar mijn best

doe. ‘Mijn best’ betekent niet dat het perfect moet, maar het betekent dat ik mijn volle aandacht heb, op een oprechte wijze, bij alles wat ik doe. Als ik iemand ontmoet, dan ben ik met mijn volle aandacht bij die persoon. Ik kijk in zijn ogen, ik praat met hem, ik luister naar hem. Ik doe mijn best in het moment dat ik heb. Maak ik daarbij fouten? Zeker, zonder enige twijfel. Maar ik doe wel mijn best. En ik leer van mijn fouten en ga verder. Voor mij is dat een belangrijk punt.

Soms zie ik dat we geneigd zijn om van het ene uiterste in het andere te schieten. Zo zitten we in het ene uiterste waarin we alleen maar denken aan het zorgen voor dit leven, en dan zeggen we opeens: “Nee, het belangrijkste is het spirituele pad, en wat er na dit leven komt.” En dan vergeten we volledig de dingen van dit leven en zijn we uitsluitend bezig met minder concrete dingen, hoge filosofische en mystieke zaken, je zou het spiritualiteit kunnen noemen ook al is het niet het juiste woord.

Sommigen zeggen dan, nu heb ik diepere filosofie en meer mystieke zaken en ik ga naar een ander niveau en nu zorg ik niet meer voor gezonde voeding of de samenleving om mij heen. Ik zorg niet meer voor de, laten we zeggen de aardse zaken. Maar ik heb een lichaam, gemaakt van vlees en bloed. Hier loop ik mee, ik adem deze lucht, ik drink het water. Ik moet voor deze wereld zorgen. Ik ben hier. Ik verhoud me tot de mensen om mij heen. Ik ben niet onafhankelijk van de samenleving en iedereen om mij heen. Dus ik moet er een goed onderdeel van zijn.

Dus hier hebben we het eerste punt: we hebben een leven, laten we er goed voor zorgen. We hebben dit lichaam, laten we ervoor zorgen, naar ons beste kunnen. Op dit onderdeel doet iedereen al iets. De meesten van ons doen dit al, naar ons beste kunnen. Natuurlijk, er is altijd iets dat we kunnen verbeteren, maar we doen het al.

2. Maak dit leven betekenisvol

Het tweede punt is... Oké, ik moet goed voor dit leven zorgen. Maar dat is niet genoeg: Ik moet van dit leven een betekenisvol leven maken. Dit leven moet betekenis hebben, ik moet het niet verspillen. Ik kan een goede gezondheid hebben, een schoon huis, ik kan goede relaties hebben met vrienden en familie, maar als ik dit leven alleen leef om te overleven, maak ik dit leven niet betekenisvol.

Dit herinnert me aan een tijd met een van mijn leraren genaamd Gen Lhakpala. Hij vertelde me iets. Het is een beetje extreem, maar het helpt ons om te begrijpen wat ik wil vertellen. We waren in het klooster, midden in de velden, ver van de stad, ergens op het platteland van India midden tussen de koeien en maïsvelden. Op een dag waren we daar, en er waren enkele koeien.

Hij keek naar de koeien en zei: “Weet je, als je je leven geen betekenis geeft, dan is er geen verschil tussen jou en een koe.”

Ik vroeg: “Waarom?”

Hij zei: “Als je alleen leeft om te overleven, als je je leven lang probeert lijden te voorkomen en plezier opzoekt, dan is er geen verschil tussen jou en een koe.”

Hij zei: “Kijk eens naar die koe. Zie je, de zon is daar fel. Als de zon fel is, wat doet de koe dan? Kiest de koe ervoor om in de zon te blijven of naar de schaduw te gaan? Ze gaat naar de schaduw. Waarom? Omdat de koe haar best doet om lijden te voorkomen. Wanneer de koe gras eet, en er is een plek waar het gras groen en lekker is, en op de andere plek is het gras droog: welk gras zal de koe eten? Het groene gras. Dus wenst de koe om meer plezier te hebben? Ja, de koe kiest voor meer plezier.”

Wat hij zei is dat als je je leven uitsluitend wijdt aan het voorkomen van lijden en het verkrijgen van plezier, dan is er geen verschil tussen jou en een koe. Jij bent slechts wat meer geraffineerd. Misschien kies je een andere wijn, of een beter restaurant, of probeer je lijden te voorkomen met behulp van een airco of centrale verwarming. Als we ons hele leven besteden aan het voorkomen van lijden en verkrijgen van plezier, zijn we simpelweg aan het overleven, we verspillen dit leven.

En hier zit voor mij het verschil: We kunnen ons leven op twee manieren leven. Of we leven ons leven slechts om te overleven, en we zijn druk met van alles en nog wat in ons leven, en we lopen en lopen om van alles te doen, maar eigenlijk komen we nergens. We zijn alleen maar aan het rennen. Het is als die gekke dingen die we tegenwoordig hebben, waarbij mensen rennen zonder ergens te komen. Voor mij is dat echt heel raar. Tot nu toe kan ik mijn vinger er niet achter krijgen. Wanneer je naar een fitness gaat, zie je allemaal mensen rennen zonder ergens te komen, soms in de stad – ik weet niet of dat hier in Nederland ook is – achter een raam. Dan zie je al die mensen gewoon rennen zonder vooruit te komen. Voor mij is dat een soort metafoor van wat velen van ons aan het doen zijn: we rennen, rennen, rennen en rennen.

Leven om te overleven of leven om het leven betekenisvol te maken

Toen ik vanuit het klooster verhuisde naar Europa werd één ding me duidelijk. Een tijdje nadat ik hier gekomen was, kreeg ik het heel druk. Wanneer mensen dan bij me kwamen om me iets te vragen, zei ik dat ik geen tijd had. Ik begreep toen: tijd over hebben was niet cool. Het is niet fijn als je tijd over hebt.

Als je tijd over hebt, betekent dat dat je niemand bent. Als je tijd over hebt ben je niet belangrijk, je doet er niet toe. Je moet dus geen tijd over hebben. Je moet bezig zijn om iemand te zijn.

Het was niet waar dat ik geen tijd over had. Ik koos er gewoon voor om mijn tijd anders in te delen. Heb ik de tijd? Ja, dat heb ik. Maar mijn prioriteit is dit in plaats van dat. Het is een andere houding die we dan hebben.

Het punt dat ik wil maken is dat we heel vaak rennen, rennen, rennen, en waar komen we dan? Nergens. Waarom? Omdat we nergens naartoe kunnen. We weten niets eens waar we heen willen. Daarom is het zo belangrijk voor ons om te beseffen: wat is geluk, wat wil ik?

Er zijn twee basale vragen die we onszelf kunnen stellen. Wil ik dit leven alleen leven om te overleven? Of wil ik dit leven leven om het betekenisvol te maken? We hebben deze keuze. Ik denk dat we de meesten van ons over deze twee categorieën kunnen verdelen. Wat betekent het om een leven te leven om te overleven? We zijn ons hele leven bezig om lijden te vermijden, plezier te vergroten en problemen op te lossen. Maar alles wat we doen wordt een doel op zich. Het is geen middel om iets te krijgen of ergens te komen.

Ik zie veel mensen met een soort van leven - sorry dat ik zo direct ben - maar het is enigszins bedroevend wanneer ik mensen zie die veel tijd in hun werk steken, wat op zich goed is, want we moeten zorgen voor dit leven, dat was het eerste punt. Daarvoor moet ik werken, want ik moet rekeningen betalen. Maar heel vaak is het werk niet betekenisvol, dus doe ik het werk alleen om de rekeningen te betalen.

Natuurlijk heeft iedereen conflicten. En wat er dan vaak gebeurt, als mensen thuiskomen, is dat ze daar hun eigen

conflicten hebben. In plaats van te dealen met deze conflicten, en die conflicten en moeilijkheden te gebruiken om te groeien en een beter mens te worden, lopen ze voor de problemen weg. Misschien door iets te roken, of door te drinken, of door de televisie aan te zetten. En zo gaat het leven aan hen voorbij. Tussen de ene en andere reality-show door, vergeten mensen om hun eigen leven te leven.

Tegenwoordig hebben ze reality-series op de televisie. Niet lang geleden was het het roddelen op straat; wat de ander deed, hoe de ene leefde, hoe de andere leefde. Heel vaak zijn we, terwijl we niet bezig zijn om ons eigen leven betekenis te geven, bezig met het leven van anderen, door te kijken wat die ene deed, en wat de ander deed. Wat zijn de bestverkochte tijdschriften? Roddelbladen. Dus dit is vaak de manier hoe we leven, we zijn simpelweg aan het overleven. Eén dag is voorbij, een volgende dag is voorbij, en weer de volgende... Het is een keuze als we alleen maar bezig zijn met overleven, maar persoonlijk is het niet mijn ding

Hoe geef ik betekenis aan mijn leven

Als we ons leven leven om te overleven, en we doen dat in harmonie met anderen, oké, geen probleem. Maar persoonlijk pas ik ervoor. En dan is er de andere manier: laten we dit leven betekenisvol maken. Hoe doe ik dat? Wat betekent het om dit leven betekenisvol te maken? Voor mij, om het simpel te houden, is het als volgt: om mijn leven betekenisvol te maken, moet ik minstens als een betere persoon sterven, dan zoals ik ben geboren. Dat is het minimale dat ik moet doen. Want wat houdt het in? Wat betekent het voor mij om dit leven betekenisvol te maken? Het betekent dat ik anderen iets kan geven, en ik zelf kan groeien en een beter persoon word. Op

het moment dat ik kan delen en geven, kan ik iets doen om anderen te helpen gelukkiger te worden. Tegelijkertijd word ik langzamerhand gelukkiger en blijer, meer en meer tevreden, en leef ik op een harmonieuzere wijze met anderen; dan geef ik mijn leven betekenis.

Daarvanuit ontstaat de vraag: hoe geef ik betekenis aan mijn leven? Persoonlijk heb ik de antwoorden in de lessen van Boeddha gevonden. En die lessen deel ik graag met jullie in een versimpelde vorm. Het eerst punt hebben we al besproken. Dat is: wat is mijn huidige situatie? Het is erg belangrijk om dat te begrijpen. Het is als iemand die ziek is, of we zijn zelf ziek. Voordat we naar de dokter gaan moeten we weten wat de symptomen zijn. Wat is de ziekte die ik heb? Wat zijn de symptomen? In welke situatie zit ik? Zodra het helder is wat ik heb, kan ik uitzoeken wat de oorzaken zijn, kan ik uitzoeken of ik beter kan worden en vervolgens kan ik kijken welke behandeling ik moet volgen. Maar eerst moet ik zeker weten: ik ben ziek.

Fysiek en mentaal lijden

Dus wat is de eerste diagnose die ik stel? Ik lijd. We hebben hoofdzakelijk twee vormen van lijden. Fysiek lijden en mentaal lijden. Welke vorm van lijden zien we hier het meest? Fysiek of mentaal? Mentaal, toch? Zijn we het eens? Een van de leraren van Lama Gangchen was Kyabje Zong Rinpoche. Ik luisterde naar een van zijn lessen; hij was erg direct. En hij vertelde: “Er zijn twee vormen van lijden: het lijden van het lichaam en het lijden van de geest. Arme mensen lijden vooral aan het lijden van het lichaam. Rijke mensen lijden vooral aan het lijden van de geest. Uiteindelijk lijden ze allemaal op dezelfde manier.”

Als we nadenken over het lijden van het lichaam, waar moeten we dan zoeken voor de oplossingen? In het lichaam of in de geest? Ik zou zeggen, als ik honger heb, wat moet ik dan doen? Ik moet eten. Goed, als ik een hoog gerealiseerde meditatie-beoefenaar ben, kan ik mijzelf helpen door meditatie, maar anders, voor de meesten van ons, als ik honger heb, wat moet ik dan doen? Ik heb voedsel nodig, toch? Als ik ziek ben, wat heb ik dan nodig? Een dokter, een medicijn. Als het te warm is, wat doe ik dan? Ik moet naar een plek waar het koeler is. Als het te koud is, dan moet ik mezelf bedekken of heb ik een verwarming nodig.

Dus voor fysiek lijden, wat voor type oplossing hebben we nodig? Een fysieke. En voor mentaal lijden? Wat voor type oplossing hebben we nodig? Fysiek of mentaal? Materieel of mentaal? Dat is mentaal, toch? Waar zoeken we naar een oplossing voor ons mentale lijden? In de geest? Of in het lichaam en uiterlijke dingen? Ik ben verdrietig, wat moet ik doen? Ik koop een paar nieuwe schoenen. Ik ben verdrietig, wat moet ik doen? Oh, ik zoek iemand die naar me lacht. Oh, ik ga wandelen in een prachtig park. Ik ben ontevreden, wat doe ik? Ik moet meer hebben. En als ik woedend ben? Dan ga ik weg van datgene wat mij kwaad maakt, en ik zoek iemand die ik leuk vind, of ik ga naar een veilige plek.

Als we kijken naar mentaal lijden, dan zoeken we de oplossing meestal niet in onze geest. Meestal zoeken we de oplossingen buiten onszelf. Werkt dat werkelijk? Nee, en daarom rennen we zonder vooruit te komen. Het is alsof we telkens naar dezelfde plek gaan. Het werkt tijdelijk, ja, maar niet op de lange termijn. Dit doet me altijd denken aan een kort verhaal dat ik erg leuk vind. Het verhaal is me twee keer verteld: een keer door een rabbi en een keer door een imam. Ik weet niet of het een islamitisch of joods verhaal is. Het is geen

boeddhistisch verhaal, maar het is treffend. Het verhaal gaat als volgt: laten we zeggen, op een dag, lopen we op een weg, een smalle weg, donker, 's nachts zonder maan. En als we aan het einde van de straat komen, zien we plotseling een straatlamp. En in het licht zoekt een man naar iets. Hij zoekt wanhopig. Hij zoekt en hij zoekt en hij zoekt.

Wij kijken naar hem, we zien dat hij wanhopig is en vragen hem: "Sorry, kan ik u helpen?"

Hij zegt: "Oh ja, graag, ik ben mijn huissleutels verloren. Ik kan niet terug naar huis en dit is een groot probleem. Ik moet naar huis. Kunt u helpen met het zoeken naar de sleutels?"

We zeggen: "Natuurlijk."

We gaan naar hem toe en kijken rond. En na een tijdje zoeken kunnen we niets vinden. Dus we gaan naar de man en vragen: "Excuseer me, waar heeft u uw sleutel verloren?"

Hij zegt: "Oh, ik heb hem daar verderop verloren."

"Waarom zoekt u de sleutels dan hier?"

"Omdat het daar te donker is. Hier heb ik tenminste licht."

[publiek lacht]

Zoeken naar de goede dingen op de verkeerde plek werkt niet. Dus als ik ontevreden ben, als ik verdrietig ben, als ik jaloers ben, als ik een ander innerlijk conflict heb waardoor ik mentaal lijd, kan ik mijn best doen om een oplossing te vinden in een prachtig huis, met een prachtig echtpaar, met lieve kinderen, met een mooie baan, met allemaal geweldige dingen om mij heen; maar het gaat niet werken. Er is niets op die dingen tegen; je kunt een prachtig huis hebben, een lieve echtgenoot, lieve kinderen en een goede baan. Dit is allemaal schitterend; het is allemaal onderdeel van het eerste punt dat ik maakte: zorg goed voor dit leven. Maar is dat genoeg? Lost het mijn innerlijke conflicten op? Nee. Dit is erg

duidelijk voor ons, want het maakt niet uit hoeveel problemen we oplossen, blijven we ontevreden? Ja. Het maakt niet uit hoe mooi ons huis is, en hoe goed we gekleed gaan. Niets van dit alles doet ertoe. Uiteindelijk blijven we ontevreden.

Uiterlijke omstandigheden geven geen tevredenheid

De meest tevreden en gelukkige mensen die ik tot nu toe ontmoet heb waren ontzettend eenvoudige mensen. Eigenlijk maakte het niet uit wáár ze waren, ze waren gewoonweg gelukkig. Zelfs als er grote problemen waren. Een van hen was de leraar waar ik het eerder over had, Gen Lhakpala.

Zelfs toen hij een tumor in zijn slokdarm had in de laatste twee jaren van zijn leven, bleef hij glimlachen. Hij zei: “Oké, mijn tijd is gekomen, laten we erop wachten.” Het ging goed met hem. Het maakte niet uit waar hij naartoe ging; hij was gelukkig.

Toen ik hem eens vroeg wat de beste jaren van zijn leven waren zei hij: “De beste jaren van mijn leven waren onder andere de jaren 60 en 70.”

Ik zei: “Maar wacht eens, in die periode zat u in het noorden van India, in een voormalige gevangenis. U had geen eten. Tachtig procent van de mensen daar had tuberculose.”

Hij zei: “Dat klopt. Slapen was niet meer dan liggen op de vloer; er was geen bed. Het is waar. Maar in die tijd was er meer harmonie onder elkaar en we waren zo gelukkig. Ons leven stond voornamelijk in het teken van meditatie en filosofie. We hadden geen andere zorgen. We waren simpelweg gelukkig.”

Eigenlijk denk ik dat hij overal gelukkig was. Had hij problemen? Natuurlijk, we hebben allemaal problemen. Maar het punt is dat het niet de uiterlijke omstandigheden zijn

die ons echt in een staat van balans en tevredenheid brengen. Ik denk dat dit duidelijk is voor ons, nietwaar?

Een ander punt is: we zoeken allemaal naar wat ons blij maakt. We houden van blijdschap. Als ik dorst heb en ik drink water, maakt dat me dan blij? Het is fijn, nietwaar? Het brengt me dus blijdschap als ik water drink als ik dorst heb. Dat geldt voor iedereen. Als ik hetzelfde water blijf drinken, en ik drink het ene glas na het ander, want ik wil die blijdschap vasthouden. Het maakt me zo blij dat ik het niet meer weg wil geven; ik wil meer. Dus wat doe ik? Ik blijf water drinken. Wat gebeurt er na de tweede liter water? Hoe meer water ik drink, blijft het dezelfde blijdschap geven of niet? Wat wordt het na verloop van tijd? De oorzaak van lijden.

Dit geldt voor elk plezier dat we kunnen hebben. Het geldt ook voor materiële zaken. Het maakt niet hoeveel ik heb, het gevoel van tevredenheid blijft nooit bestaan. Waar zijn we uiteindelijk aan gehecht? Aan het water of aan het gevoel van plezier? Wat willen we werkelijk? Het gevoel. Maar materiële zaken kunnen ons dat gevoel niet voor lang verschaffen. Slechts een moment.. *[knipt met z'n vingers]*

Hetzelfde geldt voor als mensen ons erkenning geven. Een klassiek voorbeeld dat ik regelmatig zie gebeuren. Dan komt er iemand naar mij of iemand anders toe en zegt: "Oh, kijk, die persoon zei iets aardigs over jou." En de persoon die hij bedoelt is iemand die we heel graag mogen. Wat is dan onze reactie wanneer mensen zo iets zeggen? "Sorry, ik verstond je niet goed, kun je dat nog eens herhalen?" *[publiek lacht]* Natuurlijk verstonden we het prima, maar het is een soort massage voor ons ego, nietwaar? We vinden dat erg fijn. Maar wanneer we hetzelfde compliment de hele tijd opnieuw horen, heeft het na

verloop van tijd geen effect meer. We kunnen onze tevredenheid in ons leven niet baseren op het verkrijgen van plezier, materiële zaken of erkenning.

Het laatste punt dat ik naar voren wil brengen is dat ik geen plek heb om naar toe te vluchten. Ik kan mijn familie veranderen, ik kan mijn huis verruilen, ik kan een andere baan zoeken, ik kan zelfs mijn uiterlijk veranderen, naar een ander land gaan, maar ik kan mijzelf niet ontvluchten. Ik kan vrij nemen van alles, maar niet van mijzelf. Soms komen er mensen bij me die zeggen: “Ik wil een tijdje weg van mijzelf.” Sorry, dat is niet mogelijk. Als ik bijvoorbeeld een erg jaloers persoon ben, en ik ben op het werk, kijk naar iemand en ik zeg: “Hij werkt minder dan mij en hij krijgt beter betaald. Hoe is dat mogelijk?...” En zus, en zo. Uiteindelijk kan ik weg van alles en iedereen, en ik ga naar een kleine hut in het midden van het bos om te mediteren, en ik ben eindelijk helemaal alleen in het midden van de natuur. Wat gebeurt er dan? Ik word jaloers op de vogeltjes. “Kijk hen eens. Zij hebben gezelschap, ik heb geen gezelschap. Ik ben hier helemaal alleen.” *[Publiek lacht]*

We nemen onze mentale en emotionele gewoonten overal mee naar toe. Dus als ik mijzelf niet verander zal ik blijven lijden en conflicten houden. Het maakt niet uit waar ik naar toe ga of bij wie ik ben.

Meerdere oorzaken vragen om meerdere oplossingen

Dit brengt ons bij een belangrijke vraag: waarom lijd ik? Wie is er schuldig aan? Nu komen we bij iets dat erg sterk in onze cultuur is verweven: meestal zoeken we naar één oorzaak voor ons lijden. Als er een probleem is, of er is een moeilijkheid, wie is de schuldige? Omdat we één oorzaak zoeken, zoeken we ook één oplossing. Heeft iemand van ons ooit een probleem gehad

dat is ontstaan vanuit slechts één oorzaak? Ik ben het nog nooit tegengekomen.

Ik zal een voorbeeld geven. Ik weet weinig van de Nederlandse geschiedenis, ik kom uit Brazilië. In Brazilië klagen mensen over het vele geweld op straat en in de steden. Waar komt dat geweld vandaan? Normaal gesproken wijzen we met de vinger naar diegene die daar gewelddadig is. Maar als we dieper kijken, waarom gebeurt het? We kunnen telkens verder teruggaan. Brazilië was bijvoorbeeld een van de laatste landen waar de slavernij werd afgeschaft. Toen de slavernij in Brazilië werd afgeschaft was dat alleen een officiële afschaffing, want ze vonden een manier, aan het einde van de 19e eeuw, om de slaven aan te houden als betaalde slaven. De sociale verschillen en stigma's zijn er nog steeds, tot op de dag van vandaag. Er is een soort van woede, een diepgeworteld conflict in delen van de maatschappij, veroorzaakt door het vele geweld door de honderden jaren in de afgelopen geschiedenis. En dit alles leidt tot de resultaten van vandaag de dag.

Wanneer dingen gebeuren is de oorzaak niet alleen van dat moment; er zijn vele, vele oorzaken die opgeteld allemaal met elkaar verbonden zijn, een web van onderlinge afhankelijkheden. Het resultaat is bijvoorbeeld dat we hier vandaag praten, nietwaar? Waarom? Hoeveel oorzaken en omstandigheden waren er nodig om tot dit moment te komen? Lama Gangchen moest Tibet verlaten in 1963. Op de een of andere manier moest hij naar Europa komen aan het begin van de jaren 80. Mijn moeder moest bevriend zijn met een professor genaamd Charette, die uitgenodigd was op haar dertigste verjaardag. Vervolgens moest hij haar vragen: "Wil je helpen om een Tibetaanse lama uit te nodigen in Brazilië?" Zij moest instemmen. Ze had ook nee kunnen zeggen. Als zij

toen geweigerd had, was ik hier zeer waarschijnlijk niet geweest.

Als je probeert om de geschiedenis van het moment te vertellen, voor ieder van ons, over hoe we hier gekomen zijn, zou dat eeuwen duren. Het meest interessante voor mij is dat er heel veel kleine acties zijn in ieders leven: woorden die gezegd zijn, manieren waarop er geluisterd wordt, gedachten die door mensenhoofden gaan, keuzes die gemaakt zijn, en dat zonder die woorden, keuzes of gedachten, dit moment er niet zou zijn, zoals het er nu is.

Dus één ding is heel helder. Niets gebeurt door slechts één oorzaak, en daarom kan de oplossing niet gevonden worden in één oplossing. Meestal zijn oplossingen geen kortetermijnoplossingen. Er zijn ook middellange- en langetermijnoplossingen. Vooral wanneer we het over maatschappelijke zaken hebben.

Lijden, onwetendheid en egoïsme

Op basis hiervan: waarom lijd ik? Als we lijden, is daar dan normaal gesproken iets of iemand schuldig aan? Ja, toch? Als we echter dieper kijken, zien we dat ons lijden veroorzaakt wordt door onze aantrekking en afstoting, door onze woede, haat, jaloezie, gierigheid, ontevredenheid, verlangen en gehechtheid. Lijden wij altijd op dezelfde manier, in vergelijkbare situaties? Nee. Als dat wel zo was, dan was het veel eenvoudiger. Maar zo is het niet.

Persoonlijk geloof ik in wat Boeddha ons leerde, gebaseerd op mijn eigen ervaringen: lijden komt niet door uiterlijke omstandigheden, maar door innerlijke omstandigheden. Ons lijden wordt veroorzaakt door onze eigen conflicten en werkt in grote lijnen als volgt: de kern is dat we onwetend zijn. Sorry dat ik het zo zeg, maar we zijn onwetend. Wat voor soort

onwetendheid hebben we dan? Wij zijn onwetend, omdat we ons niet volledig bewust zijn van oorzaak en gevolg. Wanneer we iets ervaren, hebben we geen idee van de oorzaken. Wanneer we iets doen, hebben we geen idee wat de gevolgen zijn. Dat is de eerste vorm van onwetendheid.

De tweede vorm van onwetendheid: we ervaren de wereld om ons heen als solide en objectief. Om het eenvoudig te maken: de wereld waarin we leven, is dat een subjectieve of objectieve werkelijkheid? Wat denken jullie? Subjectief, nietwaar? *[Pakt mobiele telefoon]* Ik kijk naar dit object, wat is het? Een telefoon, het is mijn telefoon. Voor jou is het jouw telefoon, en dat is al anders. Voor de een is het een telefoon, voor de ander is het iets anders; er zijn veel manieren om ernaar te kijken, en er mee om te gaan. Maar het punt is dat het subjectief is. Hoe verhouden we ons tot die subjectieve werkelijkheid in ons dagelijks leven? Zonder er filosofisch naar te kijken, zonder analyse. Hoe gaan we in ons dagelijks leven om met de subjectieve werkelijkheid? Alsof het subjectief is, of alsof het objectief is? Objectief, toch? Dus we verhouden ons tot de subjectieve werkelijkheid alsof het objectief is. Dat is onwetendheid.

Vanuit onwetendheid ontstaat egoïsme. Egoïsme is het gedrag waaruit – hoe zeg je dat – de constante gedachte aan het ik en mijn ontstaat. Dat is het belangrijkste in alles wat we doen. Als ik moet beoordelen of iets goed of slecht is, wat is dan mijn referentiekader? Ik en mijn of het geheel? Ik en mijn. Als ik een keuze moet maken, wat is dan mijn referentiekader? Het ik en het mijn of het geheel? Het ik en het mijn. Dit betekent simpelweg dat we egoïstisch zijn.

Wat zijn de gevolgen daarvan? Wanneer ik tegen een situatie aanloop die ik zie als de oorzaak van plezier, bijvoorbeeld het

drinken van water. En ik geniet van het water, [*schenkt een glas water in*] ik drink het water [*neemt een slok*] en geniet ervan. Wat is mijn reactie? Aantrekking, aversie of onverschilligheid? Aantrekking. Ik geniet ervan, dus het wordt mijn water. Ik geniet er echt van.

Wat heeft deze aantrekking tot gevolg? Gehechtheid. Ik kan het niet loslaten. Maar dan heeft het water even tijd voor zichzelf nodig en wil weggaan. “Nee, nee, je bent mijn water! Je kunt niet weg gaan!” [*publiek lacht*] Wat gebeurt er als de karaf dichterbij komt, en de karaf het water wil? Dan zeg ik: “Maar dit is mijn water.” En vervolgens zie ik de karaf als een bedreiging die mij van mijn water weghoudt. Wat voel ik dan? Aantrekking, aversie of onverschilligheid? Ik voel jaloezie en aversie. Wat is het gevolg van aversie? Jaloezie, en vanuit jaloezie ontstaat gewelddadigheid, enzovoort.

Moet ik vroeg of laat het water loslaten, ja of nee? Ja. En op de dag dat ik mijn water loslaat, hoe zal ik het voelen? Als lijden. En misschien ook boosheid, want ik ga het iemand verwijten dat ik mijn water heb moeten loslaten. Of op een dag zal ik het water behouden, maar het water zal me niet zo gelukkig maken als voorheen. Wiens schuld is dat? Het water! [*publiek lacht*] Waarvan is dit een gevolg? Van gehechtheid.

Het verschil tussen gehechtheid en verlangen: Verlangen is wanneer ik mijn geluk projecteer op iets dat mijn geluk niet kan vasthouden, maar het is iets dat ik niet heb. Ik wil het water. En zolang ik het water niet heb, ben ik niet tevreden. Op de dag dat ik het water krijg, verandert het in gehechtheid.

Wanneer ik in aanraking kom met iets dat ik zie als een oorzaak van lijden, is mijn reactie aversie. Vanuit aversie ontstaat woede, haat en vele vormen van gewelddadigheid:

mentaal, fysiek, verbaal. En dan komt er nog meer bij kijken. Er is angst, er is gierigheid, er is trots, en zo veel andere dingen die ontstaan in een poging om gelukkig te zijn.

Bijvoorbeeld woede. Wat is woede? Volgens mij is woede wanneer ik tegen een situatie aanloop die ik zie als oorzaak van lijden. En ik wil niet lijden, dus creëer ik een afstand tussen mijzelf en dat object wat ik zie als oorzaak van lijden. Ik wil er dus afstand van nemen. Dus wat doe ik? Ik vind een manier om er vanaf te komen. Maar wanneer ik boos word, maakt het dan mijn lijden draaglijker? Verlost het mij van mijn probleem? Als we boos worden, lijden we dan meer of minder? Meer.

Daarom zie ik het zo dat, wanneer we boos worden, het is alsof we een bord ophouden dat iedereen kan zien, waarop geschreven staat: “Kijk hoe onwetend ik ben. Om minder te lijden, lijd ik meer.” Want waarom word ik boos? Omdat ik niet wil lijden. Maar wat gebeurt er als ik boos word? Ik lijd meer.

Dit zijn gewoon wat voorbeelden. Het punt is dat ons lijden veroorzaakt wordt door innerlijke conflicten als aantrekking, aversie, jaloezie, woede, gierigheid, trots en onwetendheid, enzovoort. Dit komt in eerste instantie door aantrekking en aversie, dát komt weer door egoïsme, en dát komt weer door onwetendheid.

Begrijpen door eigen ervaring

Hieruit komt een belangrijke vraag voort die we moeten beantwoorden, maar niet conceptueel of intellectueel. We moeten het leren begrijpen door het te ervaren. Want als ik zeg: “Ja, de oorzaken van mijn lijden zijn mijn woede, mijn jaloezie, mijn trots en mijn gierigheid, maar jij moet stoppen met dit, en ik moet dat hebben...” Ik kan intellectueel

een idee hebben over wat goed of slecht is, maar ik breng het dan niet in de praktijk in mijn leven. En dat werkt niet. Filosofie, spiritualiteit, ze werken wanneer we het in de praktijk brengen. Anders zijn het slechts concepten in ons hoofd. Het leren begrijpen van deze dingen is iets dat we moeten ervaren. En het is niet iets dat in een of twee dagen klaar is. Het duurt vele jaren. Het kost veel tijd om te kijken en te reflecteren, waarbij het beetje bij beetje onderdeel wordt van onszelf.

Op een keer ging ik door een moeilijke tijd. Ik heb dit verhaal eerder al eens verteld. Ik was achttien, in het klooster, en ik zat in een lastige situatie, want wat mij dwars zat, mijn crisis, was niet zozeer dat ik niet gelukkig was in het klooster, maar dat ik mij afvroeg: “Wat doe ik hier?” Het doel van het boeddhisme is om verlicht te raken. Maar wat betekent dat? Er is een uitgebreide filosofische definitie, maar wat betekent het werkelijk? Simpel gezegd, zoals ik het begreep betekent verlichting: het volledig elimineren van onze vergiften: woede, jaloezie, trots, gierigheid en uiteindelijk onwetendheid, en het maximaal ontwikkelen van ons potentieel: liefde, compassie, wijsheid, vrijgevigheid, bescheidenheid, enzovoort. Onze kwaliteiten. Maar is dat mogelijk? Op dat moment dacht ik van niet. Ik had het er behoorlijk moeilijk mee, want mijn leven stond in het teken van iets waarin ik niet geloofde. Ik was daar in het klooster, allemaal heel fijn. Ik hield van de filosofie. We hadden lange filosofische gesprekken; dat vond ik geweldig. Ik bleef tot in de late uren bij de debatten. Ik genoot van de ceremonies, ik hield van mijn leraren, ik hield van het leven daar. Maar dat alles had één doel: verlichting. En ik geloofde er niet in.

Mijn geluk is dat ik erg traag ben in het nemen van diepe, belangrijke beslissingen. Volgens de Tibetaanse ayurvedische

geneeskunde, ben ik van nature als slijm: het innerlijk werkt langzaam. Terwijl ik van alles aan het verwerken ben, zien andere mensen die me kennen niet waar ik mee bezig ben. Ik praat er met niemand over. Ik praat nooit met iemand over wat me bezighoudt – van kinds af aan – zolang het nog niet helder is. Soms raken mensen op een gegeven moment geschokt, omdat het lijkt alsof iets opeens gebeurt, maar dat is het niet. Misschien speelde het al twee of drie jaar.

En in die tijd begon ik me af te vragen: “Wat is verlichting? Is het werkelijk mogelijk? Is het werkelijk mogelijk om op die manier gelukkig te zijn?” Ik had de mogelijkheid om met enkele van mijn leraren te praten, enkele van mijn meesters. Eigenlijk sprak ik met drie van hen, en dat was met: Lama Gangchen Rinpoche, ik had een erg plezierig gesprek met Zijne Heiligheid de Dalai Lama, en met mijn belangrijkste filosofie leraar Geshe Thubten Rinchen. Tijdens die periode was ik aan het observeren, reflecteren, kijken. Na zo’n twee jaar kwam ik tot de volgende conclusie: Het is mogelijk. Waarom en hoe?

De verlichting bereiken is een geleidelijk proces

De verlichting bereiken is niet als het licht aanzetten. Het kost tijd: één jaar, twee jaar, tien jaar, twintig jaar, vijftig jaar, één leven, twee levens, tien levens, honderd levens, ik weet het niet. Het kost tijd. We ontwikkelen onszelf geleidelijk. Het gaat niet in één keer. Het is afhankelijk van hoe we omgaan met de wereld om ons heen.

Maar het belangrijkste punt dat voor mij heel helder was, is: is het mogelijk om minder boos te zijn, met de juiste inspanning? Ja, dat geloof ik. Ik heb het bij veel mensen gezien. Ik heb vele gebreken, maar woede is gelukkig voor mij nooit een

moeilijkheid geweest. Het is lastig voor anderen om mij boos te zien. Ik heb andere fouten. Ik ben bijvoorbeeld enorm lui. Dat is een ander probleem. Maar het punt is dat het mogelijk is om minder boos en minder lui te zijn. Het is mogelijk. Ik heb aan mijn luiheid gewerkt en ik kan zeggen, het werkt. Ik ben er nog niet, maar het werkt.

Is het mogelijk om minder gehecht te zijn? Ja, dat is het. Niet eenvoudig, maar het is mogelijk. Het hangt er vooral vanaf of we de energie in de goede richting stoppen. Is het mogelijk om meer van iemand te houden? In de werkelijke betekenis van het woord liefde? Wat betekent dat we ons hart openen voor de ander, en wensen dat de ander gelukkig is? Onafhankelijk van wie hij is, waar hij vandaan komt, of wat hij doet?

In het Tibetaans is er een duidelijk verschil tussen de woorden liefde en verlangen. Als ik bijvoorbeeld tegen je zeg: “Ik hou van je”, betekent het dat ik wens dat je gelukkig bent. Als ik zeg: “Ik heb je nodig, om zelf gelukkig te zijn”, betekent het dat ik naar je verlang. Dus als iemand komt en zegt: “Oh, ik moet jou hebben, je bent de bron van mijn geluk. Ik hou van je”, wacht dan even en herformuleer: Je houdt niet van me, je verlangt naar me. Oké, misschien houd je ook van me, maar op het moment dat je zegt: “Ik wens dat jij gelukkig bent, en ik doe alles wat ik kan doen, zodat jij gelukkig kan zijn.” Oké, dan hou je van mij. Maar wanneer je me zegt: “Ik heb je dichtbij mij nodig om gelukkig te zijn”, dat is geen liefde, dat is verlangen. En regelmatig halen we die twee door elkaar. Maar het zijn twee verschillende gevoelens.

Is het mogelijk om van meer mensen te houden, van meer wezens? Om onze harten te openen naar anderen? Is dat mogelijk of niet? Ja. Wat is dan het maximaal haalbare aan het liefhebben van anderen? Dat is waar we voorbij ons eigen egoïsme gaan, en

waar we anderen liefhebben op een onvoorwaardelijke manier. Ik hou van je, want je bestaat. Dat is de grens die we kunnen bereiken, en die is in principe grenzeloos. Wat is het maximaal haalbare om woede te verbannen? Niet meer boos zijn. Wat is het maximaal haalbare voor het verbannen van ontevredenheid? Volkomen tevreden zijn.

Uiteindelijk is het dus mogelijk om de verlichting te bereiken. Het is alleen niet iets dat je in de apotheek kan kopen, of wat je verkrijgt tijdens een weekendcursus. Het is een proces van het hele leven.

De drie voornaamste aspecten van het pad

Volgens het boeddhisme dienen we – om de verlichting te bereiken – ons leven te wijden aan drie dingen om ons leven betekenis te geven. (We zijn nog steeds bij ons tweede punt.) Dat zijn: we moeten onze energie steken in het liefhebben van onszelf, in het liefhebben van anderen, en het hebben van een juiste zienswijze op de werkelijkheid. Dat zijn de drie dingen. Van oudsher worden dit ‘De drie voornaamste aspecten van het pad’³ genoemd.

Wat betekent het om mijzelf lief te hebben? Ik hou van mijzelf, we houden allemaal van onszelf. Waarom? We willen allemaal gelukkig zijn. Maar hoe kan ik op een meer coherente manier van mijzelf houden? Om het echt in de praktijk te brengen, wat heb ik dan te doen? Ik moet groeien in datgene waarvan ik weet dat het goed voor mij is, en ik moet datgene verlaten waarvan ik weet dat het schadelijk is. Dat is wat van jezelf houden betekent.

³ *De Drie Voornaamste Aspecten van het Pad* door de veertiende-eeuwse meester Tsongkhapa Lobzang Drakpa is een korte tekst van veertien verzen over de drie voornaamste aspecten van het pad volgens de Gelug traditie van het Tibetaans boeddhisme. Dit zijn: definitieve ontstijging (jezelf liefhebben), bodhichitta (anderen liefhebben) en de juiste zienswijze van de realiteit (inzicht in leegte).

Hoeveel dingen waarvan we weten dat ze goed zijn, doen we nog steeds niet? Hoeveel dingen waarvan we weten dat ze schadelijk zijn, doen we wel? Dit betekent dat we niet voldoende van onszelf houden. Wanneer we het hebben over onszelf liefhebben, het eerste gedeelte van het pad, wordt dat van oudsher definitieve ontstijging genoemd. Dat is het afstand doen van lijden en de oorzaken van lijden. Er is een andere naam die we eraan kunnen geven, ook van oudsher, die mijn voorkeur heeft, en dat is onszelf liefhebben. En dat betekent: geen excuses meer. Als iets goed voor mij is, en niet schadelijk voor anderen, dan doe ik dat. Als iets schadelijk voor mij is, op middellange termijn, dan doe ik dat niet. “Oh, maar de smaak is goed.” Ja, en?

Lang geleden sprak ik eens met een vriendin die in een lastige situatie zat. Ze vroeg me om advies. Om precies te zijn, voor háár was de situatie lastig; de situatie op zich was niet lastig. Ze zat in die situatie en vroeg me dus om advies en of ik haar kon helpen om om te gaan met deze situatie.

Ik had een aardige oplossing voor haar bedacht en zei: “Oké, misschien kun je dit doen.”

Ze zei: “Oh, dat is te moeilijk.”

Dus ik dacht diep na en bedacht een andere oplossing, en zei: “Dan kun je dit doen.”

“Maar dit vind ik niks.”

Ik dacht weer verder na, bedacht iets anders en zei: “Misschien kun je dan dit doen.”

Ze zei: “Ja maar dit vind ik niet leuk én het is lastig.”

Toen zei ik: “Kijk, dan houd je je probleem.”

“Ja, maar dat wil ik ook niet.”

Eén ding: het niet leuk vinden én het lastig vinden is geen excuus. Anders komen we nergens. Eén moment in mijn leven zal ik voor altijd onthouden. Er zijn van die momenten die ons leven markeren. Ik was met Lama Gangchen in Tibet en hij vertelde me toen dat ik iets moest studeren dat ik niet leuk vond. Ik zou naar Tibet gaan om te studeren, en hij zei dat ik het toepassen van mo moest bestuderen. Mo is een soort van Tibetaanse voorspelling en kort gezegd: ik hou niet van voorspellingen. Ik heb er niets tegen, maar het past niet bij mij.

Dus ik zei: “Maar ik houd niet van dat soort dingen.”

Hij zei: “Hoezo? Denk je dat je in het leven alleen de leuke dingen kan doen?”

“Oké, dan ga ik dat leren.”

Toen ik het geleerd had, zei hij: “Oh, maar je hoeft het niet meer te doen...”

Maar ik heb nu wel geleerd hoe het moet.

Onszelf liefhebben betekent eigenlijk datgene doen waarvan we weten dat het echt goed voor ons is, zonder excuses. Dat moeten we simpelweg doen. Geen excuses... want ik heb geen tijd, want ik wil het niet, want het is niet goed, of wat voor andere redenen we ook kunnen bedenken. Geen excuses. We zeggen simpelweg ja of nee. Dus om onszelf lief te hebben – het is een geleidelijk proces – dat kost tijd, het is niet zo eenvoudig.

De tweede stap is anderen liefhebben. Ons hart openen voor de ander. Er is een eenvoudige oefening die ik je wil laten doen. Op een keer deed ik deze oefening en voor mij was het echt ontroerend. Ik was in São Paulo, misschien een of twee jaar geleden, en ik wachtte op een vriend buiten bij zijn huis. Dichtbij

werd een huis gebouwd en er was daar een bouwvakker op de bouwplaats, met zijn gele helm, die begon naar mij te kijken. Met hoe ik gekleed ben is het normaal dat mensen naar mij kijken, ik ben het gewend. Normaal gesproken wanneer iemand kijkt, en je kijkt terug, wat doen ze dan? Dan kijken ze weg, nietwaar? Maar in plaats daarvan bleef hij mij aankijken. En ik bleef hem aankijken. En we keken elkaar in de ogen. Ik kreeg een soort gevoel en dacht: “Ik hou van jou. Ik wens dat je gelukkig bent. Ik ken je naam niet, ik weet niet waar je vandaan komt. Ik heb geen idee van dit alles, maar vanuit de grond van mijn hart wens ik dat je gelukkig bent.” Anders gezegd: “Ik hou van jou.” Ik zei het niet hardop, anders was het een beetje raar geworden. Ik dacht het alleen. En we bleven, ik denk bijna twee minuten elkaar recht in de ogen kijken. En langzaamaan begonnen we te glimlachen, allebei. En we keken elkaar gewoon zo aan. En het vervulde me met blijdschap voor de hele dag. En wanneer ik het me herinner, word ik weer blij.

Dus de oefening is als volgt: één keer per dag, als we in een restaurant zijn, als we in de metro zijn, onderweg of op het werk, waar dan ook, kies één persoon en zeg tegen deze persoon, zonder te praten: “Ik hou van jou.” Het is belangrijk dat het mensen zijn die we niet kennen of doorgaans niet vaak zien. Het is belangrijk om dagelijks onze harten te openen.

En het derde voorname aspect is: een juiste zienswijze van de realiteit. Dat betekent: probeer je te verhouden tot de realiteit op een coherente manier met wat de realiteit werkelijk is. Met deze drie dingen maken we ons leven waardevol.

3. Bereid je voor op je eigen dood

Het eerste punt om innerlijk geluk te bereiken was dat we een goed leven moeten leven. Het tweede punt was om dit leven betekenis te geven. Het derde punt, waarbij we niet in detail treden, is heel simpel: we moeten ons voorbereiden op ons sterven. We gaan allemaal dood, dus moeten we er ons op voorbereiden. Wanneer? Nu ben ik vierendertig. Moet ik me erop voorbereiden als ik in de tachtig ben? Nee, we moeten ons nu voorbereiden. Het is niet omdat ik jong ben, dat ik niet binnenkort zou kunnen overlijden. De dood zou lachen en zeggen: “Waarom? Omdat jonge mensen niet doodgaan?” We gaan allemaal dood en hebben geen idee wanneer. Dus we moeten ons voorbereiden.

Vijf punten ter voorbereiding op de dood

Er zijn vijf stappen om ons voor te bereiden op de dood. Ik benoem ze kort.

Eerste punt: we moeten ons op een gezonde manier verhouden tot materiële zaken. We hebben materiële zaken nodig als middel en niet als een doel op zich. De dingen die ik heb, hebben een functie voor mij. Ik ben er niet aan gehecht.

Tweede punt: we moeten een identiteit creëren die verder gaat dan uitsluitend ons lichaam. Een diepere identiteit die ons leven kan overstijgen.

Derde punt: we moeten ons leven grondig begrijpen en sturen, zodat we ons niet laten leiden door mentale vergiften, zoals woede en jaloezie.

Vierde punt: het hebben van een positief doel in ons leven, dat ons leven overstijgt. Bijvoorbeeld: Ik wil nooit gescheiden worden van liefde, compassie en wijsheid. Ik wil in een stabiele

en blijde staat van geest verkeren.

Vijfde punt: Het vijfde punt is de kracht van het vertrouwd zijn met iets. Als ik dagelijks in aanraking kom met liefde, tevredenheid, wijsheid, enzovoort, kom ik er geleidelijk.

Dit zijn de vijf punten die we nodig hebben om ons voor te bereiden op onze eigen dood. Wat ik geloof is dat het niet uitmaakt wat onze religie is, of we een religie hebben of niet, wat onze cultuur is, waar we vandaan komen: we willen gelukkig zijn. Dus laten we het goede doen om gelukkig te zijn. Laten we datgene doen wat werkt, dat is het belangrijkste.

Zijn er vragen?

[Vanuit publiek: Dank voor uw lezing. Ik heb geprobeerd mee te schrijven. Ik wil graag in vrede sterven. Kunt u nogmaals deze vijf punten kort herhalen?]

Ja natuurlijk!

1. De kracht van deugdzaamheid

De eerste noemen we de kracht van deugdzaamheid. De kracht van deugdzaamheid betekent je op een gezonde manier verhouden tot materiële zaken. Dat betekent dat we materiële zaken gebruiken voor de functie die ze hebben; niet uitsluitend om ze te hebben. Dat betekent dat ik kijk naar wat ik heb en me afvraag: “Waar heb ik dit voor nodig, wat is de functie ervan?” Als het geen functie heeft, dan verkoop ik het of geef ik het weg. Als het een functie heeft dan hou ik het. Als voorbeeld: Er is een oude vrouw in Brazilië, een hele goede vriendin van mij. En zij heeft een prachtige collectie sieraden. Zij is zeer vrijgevig, maar op een dag, toen ik vertelde over deze lessen, kwam ze bij me en zei: “Ik voel me een beetje schuldig

over de sieraden die ik heb. Het zou beter zijn als ik ze allemaal verkocht, en het geld aan anderen schenk om te helpen, want de waarheid is dat ik de sieraden nooit draag. Maar af en toe open ik de sieradendoos, bekijk ze, en aan elk sieraad is een herinnering verbonden.” Ze heeft geen echtgenoot meer, geen kinderen meer, iedereen is overleden. Er is dus een herinnering gekoppeld aan elk object. Dus ik zei: “Er is geen probleem. Wat is de functie van deze objecten? De herinnering die ze geven. Ze hebben dus een functie.”

2. De kracht van intentie

De tweede kracht is wat we de kracht van intentie noemen. Dat is de mogelijkheid om een identiteit te hebben die dit leven overstijgt. Om het duidelijk te maken: er is een oefening die je kunt doen die erg eenvoudig is. Je moet dan een introductiebrief over jezelf schrijven. Stel je daarbij voor dat degene die de brief ontvangt ons daardoor kan herkennen uit een groep van duizenden mensen. Maar er zijn een paar regels voor deze brief. Ten eerste moet je de brief met de hand schrijven, gebruik geen computer. Je schrijft de brief. In de brief mogen we onze naam niet opschrijven. We mogen niks zeggen over ons lichaam. Ik kan niet zeggen of ik man of vrouw ben, of ik groot of klein ben. We kunnen niks zeggen over onze familie: “Ik ben de zoon van ... de vader van ...” of iets dergelijks. We mogen het niet hebben over ons beroep: “Ik ben een arts, ik ben een lama, ik ben een advocaat, ik ben dit, ik ben dat.” We kunnen het niet hebben over onze sociale status, of de eigendommen die we hebben: “Ik ben de eigenaar van dit, ik deed dat”. Dingen die ik gedaan heb: “Ik heb een boek geschreven.” We kunnen niet schrijven over iets van dit alles.

Iemand zou me kunnen vragen: “Wat kan ik dan nog schrijven?”

We kunnen dan nog dingen schrijven als: “Ik ben iemand die, wanneer ik iemand in nood zie, er alles aan zal doen om die persoon te helpen.” Of in plaats daarvan - ik verzin nu iets - “Ik ben iemand die, wanneer ik iemand in nood zie, weg probeer te rennen. Ik ben een persoon die, wanneer iemand vriendelijk praat over mij of mijn familie, heel gelukkig is. Maar als ze iets negatiefs zeggen, word ik ontzettend kwaad.” We hebben het dan over onze innerlijke kant. Hoe we ons innerlijk verhouden tot de wereld: onze emoties, onze gevoelens, die los staan van de daadwerkelijke uiterlijke omstandigheden.

Dus we schrijven die brief. Enw wees niet bang dat het incoherent is, want zo zijn we. Een belangrijke regel over de brief: niemand mag hem lezen, behalve wijzelf. Want als iemand de brief zou kunnen lezen, dan zouden we tijdens het schrijven ons al zorgen maken. “Oh, als die persoon de brief leest, dan kan ik dit beter niet zeggen.” Niemand anders dan wijzelf leest de brief.

Als de brief klaar is vouwen we hem dicht. Pas na zes maanden mogen we een nieuwe brief schrijven. En daarna openen we de eerdere brief en lezen wat er staat. En langzaam leren we onszelf beter kennen, en hebben we een identiteit die verder gaat dan onze uiterlijke onderdelen.

3. De kracht van het tegengif

De derde kracht wordt de kracht van het tegengif genoemd. De kracht van het tegengif betekent het herkennen dat mentale vergiften echt schadelijk voor ons zijn. En het hebben van volledige vastberadenheid om ons er niet door te laten leiden: door woede, jaloezie, trots, gierigheid, enzovoort. Want volgens het boeddhisme is een van de ergste dingen die ons kan overkomen tijdens het sterven, het sterven met een

negatieve emotie. Daar zijn allemaal redenen voor, maar dat is een van de meest vreselijke dingen die ons kan overkomen.

4. De kracht van gebed

De vierde kracht wordt de kracht van gebed genoemd. Dat is onszelf richten op datgene wat positief is. Wat wil ik voor mijzelf dat verder gaat dan mijn leven? Het is het hebben van positieve wensen voor onszelf, maar niet zoiets als: “Ik wil naar de hemel, want daar is alles wat ik op aarde niet heb, maar wel zou willen hebben.” Niet zulke wensen. Wensen die verder gaan dan dit leven, maar die ik ook in dit leven kan hebben. “Oh, ik wil blij zijn, ik wil veel compassie hebben, mag ik vervuld zijn van wijsheid, tevredenheid, enzovoort.”

5. De kracht van vertrouwd raken

De vijfde kracht wordt de kracht van het vertrouwd raken genoemd. Dat betekent het continu herhalen van positieve houdingen, zodat wanneer we sterven we zo'n staat van geest kunnen hebben. Want op het moment van mijn overlijden kan ik niet zeggen: “Wacht even, ik ben nog niet klaar, ik heb een slechte emotie. Laten we even wachten.” Zo werkt dat niet, toch? Dus óf ik raak vertrouwd met positieve emoties óf ze zullen ook niet opkomen op dat moment. Ik heb de kracht van het vertrouwd raken. Dat is een levenslange klus.

De dood is de ultieme gelegenheid voor spirituele groei

[Vraag uit publiek: “Kan ik leren om de schoonheid van mijn eigen dood te zien?”]

Voor mij is schoonheid iets dat mij blij maakt. Niet op een oppervlakkige manier, maar op een diepere manier. Lama Gangchen vertelt me meestal dat het mooiste van al het mooie

een vredevolle geest is. Wanneer we het sterfproces bestuderen, als we bijvoorbeeld op internet op afbeeldingen over de dood zoeken, zijn de meeste afbeeldingen die verschijnen vrij lelijk. Maar de afbeelding die ik in mijn hoofd heb als ik het woord dood zeg, bestaat uit prachtig, gouden licht.

Wanneer we het sterfproces bekijken, wat gebeurt er dan? Ons lichaam verliest kracht, en als dat gebeurt, verliest de grofstoffelijke geest die aan het grofstoffelijke lichaam verbonden is ook zijn kracht. Dus al onze conceptuele onderdelen stoppen met werken. Wat overblijft zijn onze emotionele onderdelen. Gevoelens, zonder naam en tijdsbesef. Alleen gevoelens. Dan verliest ook het subtiele lichaam, het deel van onze energie, zijn kracht. En daarmee verliest ook ons emotionele gedeelte zijn kracht. Wat overblijft noemen we het zeer-subtiele lichaam en de zeer-subtiele geest. We gaan terug naar onze essentie.

Eigenlijk is de dood de beste kans die we in ons hele leven hebben, spiritueel gezien, als we weten hoe we de dood kunnen gebruiken. Dat is waarom er gezegd wordt dat yogi's, de grote beoefenaars, de dood hun hele leven vrezen. Niet vrezen in de zin dat ze er bang voor zijn, maar omdat ze er zich hun hele leven op voorbereiden. Maar ze zijn heel blij als het komt. Want de dood is de ultieme gelegenheid voor spirituele groei.

Waarom? We hebben twee aspecten van onze geest. Het ene aspect is de spontane, in het Tibetaans is dat lhenke, en het andere aspect is het geconstrueerde, en die noemen we kundak. Het geconstrueerde aspect van onze geest is alles dat afkomstig is van onze cultuur, ons onderwijs, enzovoort. Wat we moeten transformeren is het spontane, dat wat niet geconstrueerd is. En het spontane is wat we meenemen van leven tot leven.

Wanneer we het spontane aspect van onszelf willen veranderen tijdens ons leven, dan is dat heel moeilijk, want het wordt overstelpt door de geconstrueerde aspecten. Tijdens ons sterven is dat er niet meer: we staan oog in oog met onszelf. Op dat moment zijn er geen afleidingen meer, dus als we dan onszelf kunnen sturen in de goede richting, tijdens het sterfproces, dan is dat de beste kans die we ooit hebben. Voor mij is dit ontzettend mooi.

Conclusie

Persoonlijk geloof ik – en dit klinkt misschien raar wat ik nu ga zeggen: ik hou echt niet van praten. Ik denk dat verbale communicatie een van de slechtste vormen van communicatie is die er bestaat. Voor mensen die me dagelijks meemaken ben ik niet iemand die gauw zegt: “Laten we even praten.” Ik hou echt niet van praten. Maar wat er gebeurt – en dat is het leven – mijn leven bestaat uit praten. Mijn punt is dat als we communiceren, dat de woorden maar een klein gedeelte daarvan zijn. Ik geloof enorm in de intentie die we eraan meegeven. Op de achtergrond. Bijvoorbeeld zoals ik aan het begin de gebeden deed, om me te verbinden aan mijn leraren en de leraren van mijn leraren. Dat kan ons zo veel brengen. De intentie die we hebben, de emoties die we voelen. Bijvoorbeeld het feit dat wat ik vandaag verteld heb: voor mij maakt het niet uit of het helemaal klopt of niet. Het is wat ik geloof en het is hoe ik wil leven. Dit is iets dat erg belangrijk is.

Ter afsluiting, er zijn twee gezegden die me enorm helpen in mijn dagelijks leven. Ik wil ze graag met jullie delen.

Het eerste gezegde heb ik geleerd van een joodse rabbi. Zijn naam is Newton Bonder, een belangrijk persoon.

Toen ik hem ontmoette was ik dertien jaar en hij vertelde me dit gezegde. Mijn joodse grootmoeder bracht me naar de rabbi voor een gesprek, nadat ik naar het klooster was geweest. “Er is iets mis met mijn kleinzoon, misschien kan iemand hem redden!” Dus ze bracht me naar de rabbi. En het was een ongelooflijk goed gesprek, want de rabbi volgde de kabbala, en hij zei: “Oh, ja, wij geloven ook in reïncarnatie.” Het was dus erg interessant.

Maar het eerste wat hij zei toen we binnenkwamen en gingen zitten om te praten – hij keek in mijn ogen en vertelde me:

“Als ik ik ben, omdat jij jij bent, en als jij jij bent, omdat ik ik ben, dan ben ik niet ik, en jij bent niet jij. Maar als ik ik ben, omdat ik ik ben, en jij jij bent, omdat jij jij bent, dan kunnen we praten.”

Ik zal het herhalen: “Als ik ik ben, omdat jij jij bent” wat betekent: als ik me op een bepaalde manier gedraag, omdat jij hier bent, dan ben ik niet mezelf. “En als jij jij bent, omdat ik ik ben”, dan ben jij niet jezelf. “Maar als ik ik ben, omdat ik ik ben, en jij bent jij, omdat jij jij bent”, dan zijn we oprecht. Dan zijn we echt, dus kunnen we praten.

Ik geloof echt dat we onszelf moeten zijn. Laten we niet het leven van een ander leven, of iets anders proberen te zijn dan we in werkelijkheid zijn, vanwege anderen. Natuurlijk moeten we ons aanpassen aan anderen, maar we moeten trouw blijven aan onszelf. Dit helpt mij enorm.

En het tweede gezegde – zoals ik eerder al vertelde is luiheid mijn gebrek en dit gezegde helpt mij. Het komt van een Tibetaanse meester van zo’n vier eeuwen geleden, genaamd Künden Jampelyang, en hij zei:

བྱེད་དགོས་བྱེད་དགོས་བསམ་ནས་ཉི་ཤུ་སོང་། །
Jé gö jé gö sam né nyi shu song
མ་རླུང་མ་རླུང་བསམ་ནས་ཉི་ཤུ་སོང་། །
ma jung ma jung sam né nyi shu song
ཨ་ཀ་ཨ་ཀ་བསམ་གནས་ཉི་ཤུ་སོང་། །
a ka a ka sam né nyi shu song
དེ་ལྟར་ངང་ལས་ཨོ་ངོར་དྲུག་བཅུ་སྟོང་། །
dé tar ngang lé o ngor druk chu long
མི་ཚེ་སྟོང་བར་བཟད་བའི་རྣམ་མཐར་ཡིན། །
mi tsé tong par zé pé nam tar yin.

In het Nederlands zou het iets zijn als:

*Erover denkend om het te doen, erover denkend om het doen,
twintig jaren gingen voorbij.*

*Ik kon het niet doen, ik kon het niet doen, twintig jaren
gingen voorbij.*

*Oh, waarom heb ik het niet gedaan, oh, waarom heb ik het niet
gedaan, twintig jaren gingen voorbij.*

Zo gingen er zestig jaren voorbij; de biografie van een leeg leven.

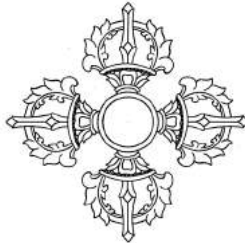
Dus als we daaraan toevoegen:

Er niet aan denken, er niet aan denken, twintig jaren gingen voorbij.

Dan komen we op tachtig jaar. Want toentertijd was een mensenleven ongeveer zestig jaar.

Mijn punt is, als er iets is dat we willen doen, moeten we vandaag beginnen, zonder excuses. Vooral als we een houding in onszelf willen veranderen. Als we ons op ons sterven willen voorbereiden moeten we dat vandaag doen, niet morgen.

Ik wil iedereen enorm bedanken, en een klein verzoek doen aan ieder van jullie. Het verzoek is: alsjeblieft, je hoeft niet mijn naam te onthouden, je hoeft je niets te herinneren. Het enige dat ik je vraag: als er iets is wat ik vertelde waarvan je denkt dat het goed voor je is, alsjeblieft, doe je best om het in de praktijk te brengen. Dat is alles wat ik vraag. Hartelijk bedankt.





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.ngaloso.net



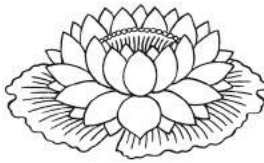
kunpen.ngaloso.net



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



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



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

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