

Vorbereiding op ziekte en sterven

- Beginnersniveau -

Hoe sterven wij als boeddhist?

Aanwezig zijn bij het sterven van een (grote) spirituele beoefenaar kan een bijzondere ervaring zijn. Door training en vertrouwen kan de spirituele beoefenaar zich vol vertrouwen overgeven aan het stervensproces. Op die manier krijgt diens stervensproces een bijzondere betekenis en lading. Sterven kan echter ook een moeilijk proces en een zware periode zijn, met name voor minder getrainde personen. Als je sterft moet je immers alles opgeven wat je een leven lang dierbaar is geweest: je bezittingen, je familie en je vrienden. En - wat misschien nog het moeilijkste is - je moet afstand doen van je lichaam, waarmee je je het hele leven hebt geïdentificeerd. Sterven is weliswaar een natuurlijk proces, maar dit betekent niet dat het altijd voorspoedig verloopt. Sterven kan een prachtig proces zijn maar is dat lang niet altijd.



Ganden Lhagyema (Lama Tsongkhapa)

De fase van het sterven is een heel subtiele periode. De grovere vormen van ons bewustzijn verdwijnen en de subtielere lagen van het bewustzijn komen steeds sterker naar voren. We maken ons los van onze zintuigen, van ons lichaam, van onze identiteit. Onze elementen lossen één voor één op: aarde in water, water in vuur, vuur in lucht. Lucht lost vervolgens op in bewustzijn dat nog subtielere niveaus bereikt.

Het bewustzijn verdwijnt dus niet met het afsterven van ons lichaam maar concentreert zich en trekt zich terug tot op het subtielste niveau. Materieel gezien blijft er slechts een dood lichaam over. 'Ons' bewustzijn echter gaat steeds door. Het kwam van een vorig leven en gaat naar een toekomstig leven. Op enkele gevallen na herinneren gewone mensen zich niets van vorige levens. Ontwikkelde beoefenaars hebben hier wellicht vaker toegang toe. Het bewustzijn dat zich continueert van leven tot leven heeft geen identiteit. Er is met andere woorden geen 'ik' dat van leven tot leven doorgaat. Wij mensen bestaan op grond van oorzaak en gevolg, samenstelling en benoeming.

Wanneer het 'oude' lichaam het bewustzijn niet meer van dienst kan zijn, verlaat dit het lichaam. We gaan van dit leven eerst naar de tussenstaat. Vanuit deze tussenstaat gaan we vervolgens naar een volgend leven, waarin we een nieuw lichaam aannemen. Wat doorgaat is een heel subtiele geest en een heel subtiele energie. Die subtiele energie is niet fysiek waarneembaar of meetbaar, ze is subtieler dan atomen of quarks. Met de subtiele geest reist het karma mee. Dit zijn indrukken in de geest die gecreëerd zijn door handelingen en handelingspatronen uit het verleden. De indrukken zijn subtieler dan een herinnering en niet zichtbaar.

Gedurende de bardo-staat of tussenstaat nemen wezens verschijningsvormen aan. Het zijn geen fysieke vormen, zoals ons 'gewone' lichaam. Wij als levenden kunnen deze wezens in de bardo-staat niet waarnemen. Een bardo-wezen is niet beperkt in zijn bewegingen. Omdat de geest niet de weerstand van een fysiek lichaam ondervindt, verplaatst het bardowezen zich met de snelheid van de gedachten: zodra het wezen aan een andere plaats denkt bevindt het zich daar al. Het bestaan als bardo-wezen duurt maximaal 49 dagen. Gedreven door karma als een blad op de wind komt het bewustzijn dan tot een nieuwe bestaansvorm. De meeste mensen kunnen zich niets herinneren van deze bardo-staat die voorafgaat aan onze geboorte in dit leven. Grote beoefenaars hebben echter in diverse teksten over hun terugkeer uit de dood verhaald, vaak in zeer gedetailleerde verslagen.

Wedergeboortes kunnen gunstig of ongunstig zijn. Ongunstige wedergeboortes vinden bijvoorbeeld plaats in hellen. Het Tibetaans boeddhisme kent meerdere hellen, zoals verschillende koude en warme. Andere ongunstige wedergeboortes zijn als dier of als hongerige geest.

Het is dus niet zo dat wedergeboortes iedere keer beter worden. Het hangt af van het positieve of negatieve karma dat men tijdens het leven - en voorafgaande levens - heeft verzameld of men in gunstige of ongunstige omstandigheden wordt geboren. Bij negatief karma zijn de verstorende emoties de boosdoeners. Boosheid, gehechtheid, haat, onwetendheid enz. zijn het probleem. Wanneer we ons echter aanwennen om negatieve emoties te corrigeren, dan kunnen wij ze veranderen in positieve emoties. Dan verzamelen we niet langer negatief maar positief karma.



Witte Tara

Heftige emoties kunnen er in de bardo toe leiden dat het bewustzijn terecht komt in het proces van een ongecontroleerde wedergeboorte. De schok van de emotie leidt ertoe dat men plotseling als bardowezen sterft en een nieuwe bestaansvorm aanneemt. Tijdens de conceptie maakt het bewustzijn contact met de genetische condities van de ouders die hem/haar de mogelijkheid geven te overleven en te groeien.

Spirituele ontwikkeling speelt een belangrijke rol bij het verkrijgen van een goede wedergeboorte. De spirituele leraar vervult hierin een cruciale rol. Tijdens het huidige leven kan een leraar of meester je hart openen en je een onmiskenbaar vertrouwen geven in de natuur van je geest, de Boeddhanatuur. Dankzij de spirituele leraar kun je een krachtige glimp van de natuur van de eigen geest waarnemen. Dit contact met je ware natuur helpt je bij het verkrijgen van een nieuw leven op een hoger niveau.



Groene Tara

Je kunt een leraar als een gewoon mens zien maar ook als veel meer dan dat: als een Boeddha. Indien je de leraar zo ziet dan is deze een bron van de hoogste zegeningen of, anders gezegd, hij is de bron van enorme hoeveelheden positieve energie. Als je jezelf openstelt voor zijn of haar onderricht, kan de positieve energie ervoor zorgen dat je een complete spirituele transformatie doormaakt en een goede wedergeboorte bereikt. Alle Boeddha's, bodhisattva's en verlichte wezens zijn op ieder moment aanwezig om ons te helpen, zelfs zonder dat we het weten.

Als onze eigen dood nadert, dan is het noodzakelijk dat wij onze beoefening, welke dan ook, blijven doen. De beoefening kan heel simpel zijn, kort en met eenvoudige woorden. Zo raadt de Dalai Lama aan het volgende telkens weer te reciteren:

Moge ik vervuld zijn van liefdevolle vriendelijkheid,

Moge ik gezond zijn,

Moge ik vredig en rustig zijn,

Moge ik gelukkig zijn.

Deze regels, die eventueel samen met een mantra kunnen worden gereciteerd, zijn heel waardevol. Je legt met deze woorden de verbinding met de ander. Alle wezens willen alleen maar geluk en geen enkele vorm van lijden. Mededogen geeft je een ruimere kijk op het leven. Je treedt mensen opener tegemoet en dat maakt dat je ook meer ontspannen bent. Bovendien: het lijden zien van talloze wezens maakt dat je eigen lijden verhoudingsgewijs geringer wordt.

De dood indachtig zijn bij alles wat je doet, maakt dat je wat vertrouwd raakt met het stervensproces. Alleen met kennis erover kom je er niet. Een beoefenaar op het beginnerviveau zal vooral gericht zijn op een goede afsluiting van het eigen leven en van een goede wedergeboorte voor zichzelf. Toevlucht tot de Boeddha, Dharma en Sangha, en eventueel ook tot een spirituele leraar, is hiertoe een geëigend middel. Het biedt je goede hulp tijdens je leven en gedurende het stervensproces.

Wanneer je zelf niet meer in staat bent voornoemde regels of de toevluchtsformule uit te spreken, kan iemand anders waarmee je een goede spirituele verbinding voelt, je daarbij helpen. Verder is het reciteren van de Ganden Lha Gyema een krachtige beoefening, omdat daarin veel aspecten van spirituele beoefening vervat zijn. Ook het (laten) reciteren van het gebed tot de witte Tara is een heel goede beoefening, zowel als voorbereiding op het sterven als tijdens het stervensproces zelf.

Ritueel

Sangha-leden kunnen een stervende helpen door samen met deze de beoefeningen te doen die hij of zij dagelijks doet. Dat kan zowel in het Jewel Heart centrum gebeuren als bij de persoon thuis. Ook is het mogelijk deze beoefening door monniken in een klooster te laten doen. De beoefeningen kunnen verschillend van aard zijn. De Ganden Lha Gyema is zeer geschikt, omdat hierin veel verschillende beoefeningen zijn vervat, zoals toevlucht nemen, de vier onmetelijke gedachten, het 7-delig gebed en de migtsema-mantra. Onder de talrijke mogelijkheden zijn verder de beoefeningen van witte en groene Tara, de Hartsoetra, de Medicijnboeddha.¹



Medicijnboeddha

Wanneer het daadwerkelijke sterven begint is het goed deze beoefeningen hoorbaar voor de stervende te reciteren. Een beeld of afbeelding van de Boeddha, een spirituele tekst en meditatieve muziek zijn goede middelen om een ontspannen meditatieve staat te bewerkstelligen.

Lichaamshouding

In het boeddhisme geldt liggen op de rechterzijde als de beste houding bij het sterven. Men noemt dit 'de slaaphouding van de leeuw'. Ze wordt aanbevolen omdat de Boeddha deze houding aannam toen hij ging sterven. Het lichaam ligt gestrekt op de rechterzijde. Daarbij ligt de linkerhand op de linkerheup en de rechterhand onder de rechterzijde van het hoofd, ter hoogte van de kin. Het rechter neusgat wordt eventueel afgesloten. De benen zijn gestrekt of ietwat gebogen, de voeten liggen zijdelings op elkaar. Deze houding helpt de stervende helderheid te blijven houden en maakt het voor het bewustzijn gemakkelijker het lichaam te verlaten door de kruinopening.

Sommige meesters sterven terwijl zij in de meditatiehouding zitten, de zeven punten zithouding van Boeddha Vairochana. De grote leraar Tarab Tulku koos voor deze houding toen hij in 2004 stierf.

De laatste woorden van de Boeddha waren:

Alle bestaansvormen zijn voorbijgaand.

Als er geboorte is, is er dood.

Span u in om bevrijding (van samsara) te bereiken.

Noten

- 1 Alle beoefeningen die hier zijn genoemd, zijn te vinden in het boekje *Jewel Heart beoefeningen: recitaties en meditatie*.