

# Vorbereiding op ziekte en sterven

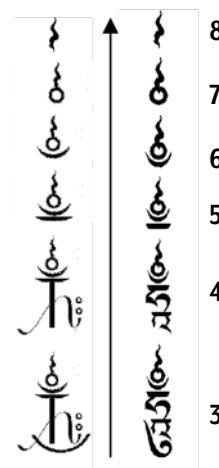
## Mahayana-vajrayana niveau – meditatie

### Meditatie op de acht stadia van het stervensproces

---

Onderstaande beoefening is een vast onderdeel in iedere vajrayana-sadhana. De gewone dood, het proces van sterven en hergeboorte is de basis waarop we in het vajrayana beoefenen. Wat je bemediteert en ontwikkelt is het pad en het resultaat is de volledige Boeddhastaat. Dit transformatieproces leidt naar dharmakaya, sambogakaya en nirmanakaya.

Let op: de sadhana die je kiest is afhankelijk van de verbinding die je hebt met de yidam waarmee je het meest vertrouwd bent. Aanbevolen is om al tijdens je leven je bewust te worden van deze mogelijke keuze.



#### Meditatie

Begin met het reciteren van de sadhana van de door jou gekozen yidam. Onderstaande beoefening begint op het punt waar in de sadhana de oplossingsfasen van het stervensproces aanvangen.

#### *Eerste fase*

- Concentreer je op het klankteken HUM in je hartcentrum. Je bewustzijn en de HUM zijn één.
- Vanuit de HUM straalt vijfkleurig licht (wit, rood, blauw, geel, groen) en nectar. De vijf wijsheden in de vorm van licht en nectar vullen mijn hele lichaam en stralen vanuit al mijn poriën naar heel het universum. Alles wordt gezuiverd en getransformeerd.
- Tegelijkertijd met het terugtrekken van het licht en nectar in de HUM in mijn hartcentrum lost het aarde-element op en komt het waterelement naar de voorgrond.
- In mijn innerlijke ervaring toont dit zich als een luchtspiegeling.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn schepingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

#### *Tweede fase*

- Dan lost mijn lichaam van boven en onder op in de HUM. Het waterelement lost op.
- De innerlijke ervaring is die van een nevel, wervelende rooksierten. Het kan aanvoelen alsof je verdrinkt.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn schepingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

### *Derde fase*

- Het onderste deel van de HUM lost op in het lichaam van de HUM. Het vuurelement lost op.
- De innerlijke gewaarwording kan die zijn van flikkerende rode vonken in de rook boven een open vuur, vuurvliegjes dansend in de lucht of een bosbrand.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn schepingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

### *Vierde fase*

- Het lichaam van de HUM lost naar boven op in de kopstreep. Het luchtelement lost op.
- De innerlijke ervaring kan die van een zwak flakkerend licht zijn, als een kaars die uitgaat.
- Alle lichaamsfuncties zijn nu opgehouden. Artsen constateren nu de dood. Wat blijft is een beetje warmte in de hartstreek.
- Alle grovere gedachten en emoties behorend bij dit leven zijn opgelost en het subtielere bewustzijn treedt nu op de voorgrond. De subtielere energie trekt zich terug uit de energie-centra (de chakra's), hun kanalen en vertakkingen.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn schepingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.

### *Vijfde fase*

- De kopstreep van de HUM lost op in de maansikkel. De energieën aanwezig in het rechter- en linkerkanaal boven het hartcentrum stijgen op naar de kruin en gaan daar het centrale kanaal binnen. Daardoor opent het kruinchakra zich en de witte druppel, het vadorelement, daalt als een lichtpunt af naar het hartcentrum.
- Ervaar een leegte doortrokken van wit licht, als van een heldere volle-maannacht. Dit wordt de witte verschijning genoemd.
- Ervaar deze eerste leegte, vrij van conceptualisering.<sup>1</sup> Dit geeft een blij gevoel.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn schepingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.
- Met deze ervaring van het witte licht heb je het vajralichaam verworven.

### *Zesde fase*

- De maansikkel lost op in de druppel. De energieën in het rechter- en linker kanaal die zich onder het hartcentrum bevinden, gaan dan het centrale kanaal binnen. Het punt waar dit gebeurt ligt ongeveer vier vingerbreedten onder de navel.

---

<sup>1</sup> Vrij van conceptualisering betekent: vrij van de 80 "indicative conceptions". Vergelijk: Lati Rinbochay & Jeffrey Hopkins. *Death, intermediate state and rebirth in Tibetan Buddhism*. Ithaca: Snow Lion, 1979, p. 38 e.v.

- Daardoor gaan de knopen van het lotus- en navelchakra los en de rode druppel, het moederelement, stijgt als een rood lichtpunt op naar het hartcentrum.
- Ervaar een leegte doortrokken van een roodachtige gloed, lijkend op een wolkeloze rode avondhemel. Dit wordt de stralende rode toename genoemd.
- Dit veroorzaakt een nog vreugdevollere stemming. Ervaar deze tweede, intensere leegte.
- Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan.
- Met deze ervaring van het rode licht heb je de vajraspraak verworven.

#### *Zevende fase*

- De druppel boven de HUM gaat op in de nada, het vlammetje.
- De persoonlijkheid, de identificaties met dit leven en met het conceptuele, stopt.
- De energieën die boven en onder het hartcentrum aanwezig zijn, gaan nu het hartcentrum in. Daardoor gaat de driedubbele knoop van het hartchakra los. De witte en rode druppel omsluiten de onverwoestbare druppel in het midden van het hartchakra.
- Je ervaart een leegte doortrokken van zwarte duisternis, gelijkend op een maanloze nacht.
- Wees niet bang om jezelf te verliezen. Je vertrouwen in de leraar blijft je referentiepunt. Blijf in heldere aandacht aanwezig en weet: alle verschijnselen zijn scheppingen van je eigen bewustzijn, leeg van zelfbestaan. Door de aanwezigheid van je leraar kun je deze ervaring volledig toelaten.
- Ervaar de grote leegte van het glanzende zwarte bijna bereikte. Met deze ervaring heb je het vajrabewustzijn verworven.
- Dan volgt een tweede deel van deze zevende fase. Plotseling vallen de verschijning en ervaring van het glanzend zwarte helemaal weg. Je wordt niets meer gewaar, noch enige verschijning, noch enige herinnering, als bij het ondergaan van een totale narcose. Het is een 'ervaring' van bewusteloosheid.

#### *Achtste fase*

- De nada lost op. Alle energieën zijn nu opgelost in de onverwoestbare druppel in het hartchakra. Nu toont zich het meest subtiele bewustzijn, gedragen door de meest subtiele wind. Alles van dit leven is teruggebracht tot kiemen, potenties die elk moment weer tot wasdom kunnen komen.
- Het allersubtielste mentale bewustzijn manifesteert zich als het heldere licht van de dood.
- De ervaring kan die zijn van een onbegrensde open ruimte, een leegte doortrokken van transparant helder licht, als van een frisse dagenraadhemel vrij van wolken, mist of nevel. Ervaar gelukzaligheid en leegte als éénheid.

- Gebruik de ervaring van dit heldere licht als je voorlopige dharmakaya, de wijsheid die alle verschijnselen kent.

## **OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHOHAM**

*Leeg en van nature zuiver zijn alle verschijnselen; leeg en van nature zuiver ben ik.*

### **Bardo transformeren in samboghakaya**

Maar...in dharmakaya verblijven is niet genoeg want het kent geen concrete verschijning. Om aan mijn bodhisattvagelofte te voldoen en anderen te helpen moet ik de samboghakayavorm aannemen. De bardostaat biedt de mogelijkheid hiertoe.

Een bardowezen heeft geen fysiek lichaam maar een astrale vorm. Het is als een blad in de wind, grenzeloos. Waar het aan denkt daar is het. Het bardo kan vol van lijden en angst zijn, alle ervaringen zijn heel intens. Bedenk: *Als ik sterf moet ik telkens door deze ervaringen van het bardo heengaan. Dat wil ik nu beëindigen, daarom wil ik deze mogelijkheid gebruiken om mijn bardo te overstijgen en het samboghakaya aan te nemen.*

Herinner je: ik wil de buitengewone staat verwerven. Daar werk ik voor, daar ga ik voor. Vanuit dharmakaya verschijn je in de vorm van een klankteken of yidam, geheel uit licht bestaand. In deze vorm straal je licht uit en vult het hele universum, zuivert het en transformeert het in een zuiver land. Ervaar jezelf als yidam. Dit is mijn samboghakaya.

### **Geboorte transformeren in nirmanakaya**

Dit samboghakaya is echter nog niet genoeg als ik alle levende wezens wil bevrijden van lijden. Overdenk: vanwege karma werd ik tot nu toe telkens tot een nieuwe geboorte gedwongen. Aangetrokken door mijn ouders ging ik de samensmelting van eicel en zaadcel binnen. Steeds opnieuw ervoer ik de ontwikkeling van mijn lichaam, en werd steeds opnieuw geboren met alle verduisteringen, problemen en lijden van dien. Dat wil ik niet meer en ook niet voor alle andere levende wezens.

Deze vicieuze cirkel wil ik stoppen. Ik wil vanuit de samboghakaya-staat verschijnen als nirmanakaya. Visualiseer jezelf in de vorm van een yidam met op je kruin een witte OM, ter hoogte van je keel een rode AH en in je hartcentrum een blauwe HUM. Ze vertegenwoordigen lichaam, spraak en bewustzijn van alle verlichte wezens. Deze klanktekens stralen een enorme hoeveelheid wit, rood en blauw licht uit. De uiteinden van deze lichtstralen manifesteren een enorme hoeveelheid yidams die verschillende activiteiten uitvoeren om alle levende wezens te helpen. Herken deze manifestaties als je nirmanakaya. Je bent de yidam. Concentreer je hierop vanuit je hartcentrum en bouw de goddelijke waardigheid op.