

DE GESTORVENE HELPEN NA DE DOOD

Sterven, bardo en wedergeboorte

Om te kunnen helpen is het goed iets te weten van het proces van het sterven zoals het boeddhistisch wordt omschreven. Op het moment van sterven wordt onze absolute natuur openbaar. Deze is niet voor iedereen herkenbaar maar de mogelijkheid bestaat. De absolute natuur kan worden ervaren als een pure wolkeloze hemel, "het heldere licht". Dit heldere licht, de essentie van ons bewustzijn, was en is er. Het is nooit weg geweest. Het bewustzijn is nu vrij van duisternis van het "verkeerd weten", onwetendheid. Er ontstaat de werkelijke mogelijkheid tot bevrijding. Voor de aanwezigen is het belangrijk om in deze essentiële momenten alle rust rondom de gestorvene te bewaren. Voor velen is het moeilijk de werkelijke diepte en naakte eenvoud van dit proces te herkennen.

Na het sterven komt de bardo-staat, het "karmische" bardo (Tibetaans: *sipai bardo*), dat resulteert uit eerdere levens. Deze periode is de meest belangrijke periode waarin een levende een gestorvene kan helpen. Hierna zal het toekomstige leven langzaam vorm krijgen. Het bardo is de wachtkamer waarin je uiterlijk 49 dagen kunt verblijven alvorens een nieuw leven te beginnen. Ons bewustzijn is nu vele malen intensiever dan tijdens het vorige leven. Wanneer ons gewoontepatroon in het leven positief was zullen onze waarneming en ervaring in het bardo die van vreugde en gelukzaligheid zijn. Was ons leven schadelijk voor onszelf en anderen dan zal onze ervaring die van pijn, verdriet en angst zijn. Het is de motivatie op het moment van sterven, aangestuurd door vroegere indrukken en gewoontes, die de kwaliteit van het bardo bepaalt. Hierdoor wordt tevens aan de toekomstige levens van de gestorvene richting gegeven.

In het bardo is er de mogelijkheid in contact te komen met de boeddhanatuur. Wanneer men de benodigde beheersing over zijn geest heeft, kan men in deze fase de verlichting bereiken. Men kan met ieder verlicht wezen contact maken, in de vorm van Jezus, Maria, de spirituele leraar enzovoorts. Door hun zegen kan je geest worden bevrijd en in hun ruimte van wijsheid worden gebracht.

Als deze bevrijding in het bardo niet wordt bereikt volgt wedergeboorte in samsara. Afhankelijk van de dominantie in het bardo-bewustzijn, positief of negatief, wordt het een wedergeboorte als wereldse god, halfgod, mens, dier, hongerige geest of hellenwezen. Volgens de boeddhistische traditie is wedergeboorte als mens de beste optie, omdat die de meeste kans biedt om het boeddherschap te bereiken. Het toekomstige leven wordt bepaald door verlangen, boosheid en onwetendheid. Voortgedreven door de karmische winden van deze verstoringe emoties zul je op een plaats terecht komen waar je toekomstige ouders de liefde bedrijven en wedergeboorte vinden.

HELPEN NA DE DOOD

De taak van het bijstaan van een gestorvene stopt niet bij de laatste uitademing. Wanneer men hoort dat iemand gestorven is die een verbinding heeft met een spirituele leraar of spirituele vrienden, dan is het belangrijk om die direct te waarschuwen zodat er meteen begonnen kan worden met passende beoefeningen.

We kunnen de gestorvene de eerste zeven weken na de dood helpen, maar ook nog daarna. Met name in de eerste 21 dagen heeft de dode een sterke link met dit leven, wat maakt dat hij/zij meer ontvankelijk is voor hulp. Je kunt nog zeker 49 dagen na het sterven helpen door de beoefening te

doen waaraan de gestorvene gewend was. Tot de uitvaart kun je deze beoefening doen in de directe nabijheid van deze persoon. De intensiteit van je liefde en de diepte van de verbinding met die persoon kan extra kracht geven.

Men kan helpen door de beoefening te doen waaraan de gestorvene gewend was, in zijn nabijheid of door krachtig aan die persoon te denken terwijl je die elders doet. Een sterke mogelijkheid is de *phowa*ⁱ maar Gelek Rimpoche benadrukt deze niet. Grote leraren hebben verzekerd dat je, wanneer je een van de boeddha's aanroept, hij of zij het verzoek zal beantwoorden. Wanneer er een phowa gedaan wordt is dat het meest effectief voordat het lichaam aangeraakt of weggedragen is.

Wanneer je denkt aan de dode kun je door je te focussen liefde naar die persoon toesturen. Dit kun je doen door het reciteren van mantra's, bijvoorbeeld OM MANI PADME HUM (Avalokiteshvara), OM TARE TUTTARE TURE SVAHA (Tara) of OM AMI DEVA HRIH (Amitabha). Terwijl je reciteert zend je goede gedachten naar de gestorvene. Je kunt daarbij ook andere gestorvenen betrekken en degenen die leven in extreme angsten, passies of boosheid.

Men zegt dat degenen die een plotselinge dood gestorven zijn in het bijzonder hulp nodig hebben. Je stelt je voor dat er licht uitgaat van de boeddha of een ander verlicht wezen met daarin al hun compassie en zegeningen. De overledene wordt totaal doordrongen door dit licht en hij wordt bevrijd van pijn, verdriet en verwarring. Vervolgens lost de persoon op in licht.

Je kunt liefdadigheid aanbieden in hun naam door bijvoorbeeld zieken te helpen en dat wat nodig is te doen. Je kunt de bezittingen van die persoon wegschenken in zijn of haar naam. Het sponsoren van een retraite door goede beoefenaars is een goede keuze. Men kan licht offeren, slachten van dieren voorkomen en ze hun vrijheid teruggeven.

Wanneer de gestorvene gecremeerd wordt kan men de brandhaard visualiseren als de mandala van Vajrasattva. Het brandende lichaam wordt voorgesteld als de verbranding van al het negatief karma en verduisteringen. Je stelt je dan voor dat het lichaam totaal opgaat in licht.

Wekelijkse beoefeningen tot 49 dagen na de dood zijn essentieel. Zolang het bewustzijn nog geen nieuwe bestemming heeft gevonden maakt het elke zevende dag opnieuw de doodservaring door. Is iemand gestorven op woensdag dan doet men de beoefening op elke dinsdag met een maximum van zeven dinsdagen. Men veronderstelt dat het bewustzijn uiterlijk na deze zeven weken een nieuw leven heeft bereikt. De beoefening die men doet kan bijvoorbeeld een Lama Chöpa zijn, een Ganden Lha Gyema, een Tara-beoefening of een recitatie van mantra's. Verder is er de mogelijkheid Jewel Heart te vragen een zelfinitiatie te doen voor overledenen die een hoogste vajrayana initiatie ontvangen hebben. Daarna is het belangrijk elk jaar de stervensdatum te markeren met een ceremonie.

Verder is er de mogelijkheid kloosters of lama's te vragen bepaalde gebeden en rituelen te doen. Ook Jewel Heart kan men benaderen voor het doen van gebeden.

Vergeet niet ook aandacht te geven aan de nabestaanden van de gestorvene. Doe wat mogelijk is ze te helpen het sterven van de geliefde te gedenken en te accepteren.

i Voor een uitleg over de phowa, zie 'Voorbereiding op ziekte en sterven – Mahayana sutrayana niveau.