

Vorbereiding op ziekte en sterven

- Mahayana-sutrayana niveau -

Mahayana betekent het Grote Voertuig. Je bevindt je op dit niveau wanneer je er naar streeft grote liefde en grote compassie te ontwikkelen. Van nature hebben we allemaal tot op zekere hoogte liefde en mededogen in ons. Maar ze zijn beperkt en bovendien zijn we partijdig: onze naasten kunnen op meer sympathie rekenen dan mensen die we niet zo goed of helemaal niet kennen. Voor onze vijanden kunnen we amper liefde of mededogen opbrengen, we verheugen ons eerder in hun ongeluk.

Groot mededogen betekent dat we ons volledig willen inzetten om alle levende wezens te bevrijden van hun lijden, ongeacht of ze naaste, vreemdeling of vijand zijn. Dat kunnen we pas echt waarmaken als we zelf verlicht zijn. Een Mahayana-beoefenaar werkt vanuit de motivatie de verlichting te bereiken om zodoende anderen optimaal op weg te helpen naar bevrijding, verlichting en Boeddhachap.

Compassie is pas werkelijk compassie als deze wordt omgezet in daden. Symbool voor deze actieve liefde en compassie is Boeddha Avalokiteshvara (Tibetaans: Chenrezig). Deze Boeddhamanifestatie kent verschillende vormen: met één of elf hoofden, met vier armen, met acht armen of zelfs met 1000 armen. De bekendste vorm is die met elf hoofden en 1000 armen. In feite zijn het er 1008, met in elke handpalm een oog. Al deze hoofden en armen symboliseren dat Avalokiteshvara overal waar hij lijden ziet direct wil helpen. Al deze ogen zien de pijn in alle hoeken en gaten van het universum en met al die handen wil Avalokiteshvara onmiddellijk helpen dat lijden weg te nemen of tenminste te verzachten.

Boeddha's werken dus niet voor hun eigen heil, maar voor het heil van iedereen.

Zolang ik als Mahayana-beoefenaar onvoldoende liefde en mededogen voor mezelf kan opbrengen is het onmogelijk om er voor iedereen te kunnen zijn. De beoefening van compassie is de beste bescherming tegen negatieve emoties en negatief gedrag, en is de bron van alle genezing en gelukzaligheid.



Chenrezig met 1000 armen

Ritueel

Er is zelfs een methode om, bovenop je eigen lijden, het lijden van anderen op je te nemen. Dit is de methode van *tong len*, de beoefening van nemen en geven. Deze beoefening maakt gebruik van de ademhaling. Op de inademing stel je je voor dat je het lijden van anderen in je hart opneemt, op de uitademing dat je al je geluk en positieve energie aan hen schenkt.

Compassie kan drie voordelen bieden:

1. Je opent je hart, waardoor het gemakkelijker is onvoorwaardelijke liefde te geven.
2. Je creëert een atmosfeer waarin je anderen inspireert de spirituele dimensie van hun bestaan aan te boren en een spirituele beoefening te gaan doen.
3. Je kunt stervenden niet alleen op spiritueel gebied steunen, je kunt misschien ook hun fysieke lijden verlichten.

De kracht van compassie is onbeperkt.

De methode van *tong len* kun je aan het sterfbed doen zonder dat de stervende daarvan weet heeft. Je helpt die persoon en deze helpt jou in het ontwikkelen van compassie. De stervende kan in die zin zelfs een leraar zijn. Wanneer je vindt dat je weinig kunt doen, bid dan en mediteer. Nodig de Boeddha of een andere heilige figuur uit in wiens kracht je gelooft. Visualiseer deze heilige figuur in alle glorie boven de stervende. Hij of zij kijkt op de stervende neer met liefde en laat licht en zegeningen neerdalen op de stervende. Het licht zuivert al het negatieve karma en alle angsten waarmee de stervende kampt. Wens vervolgens dat de stervende verder lijden bespaard blijft.

Het reciteren van de mantra's van Avalokiteshvara, de Boeddha van mededogen, of Vajrasattva, de boeddha van zuivering, zijn ook heel heilzaam. Je kunt de stervende ook herinneren aan diens eigen Boeddhanatuur. Er is niet alleen maar pijn en aftakeling, onze fundamentele Boeddhanatuur blijft ongeschonden.



Vajrasattva

De *phowa* is ook een krachtig middel. Dit is een spirituele beoefening waarbij het bewustzijn van de stervende wordt overgedragen. Gelek Rimpoche geeft hierover het volgende onderricht in "Guru devotion: How to integrate the primordial enlightened mind":

"De methode die op een krachtige manier veroorzaakt dat de verlichting bereikt wordt, heet de Phowa van de Lama. Op de redenen daarvoor zullen we later ingaan.

Er zijn twee phowa's: 1. de Soetra phowa 2. de Tantra phowa met HIK en PHAT. Bij de eerste gebruikt men de vijf krachten tijdens het tijdstip van het sterven om ervoor te zorgen dat je naar een zuiver land gaat, je wordt op een krachtige manier in een ander geschikt leven geduwd dat geschikt is om het Pad verder te gaan.

Training in de sutrayana phowa - De vijf krachten

1. De kracht van het witte zaad

Zelfs in de westerse traditie stelt men zijn wilsbeschikking op voordat men sterft en men draagt zijn bezittingen aan anderen over. Wees daarbij vrijgevig. Wees vrijgevig ten aanzien van het Veld van Verdienste, ten aanzien van de sangha, en ten aanzien van andere nuttige zaken. Natuurlijk heb je jouw verantwoordelijkheid ten aanzien van je kinderen, jouw familie enz. maar waar je werkelijk zorg voor moet dragen is vrijgevigheid aan het Veld van Verdienste. Dat betekent dat Jewel Heart deze graag in ontvangst zal willen nemen! Maar dat is een grapje. Op deze manier zul je geen gehechtheid hebben omdat je op een zuivere, toegewijde manier alles aan het sublieme veld aanbiedt. Het zorgt ervoor dat je gelukkig en op een gedegen manier het leven verlaat en ervan overtuigd bent dat je je verzekert van positief karma tijdens je dood, bardo en toekomstige wedergeboorte. Dit is feitelijk jouw verzekering. Op de eerste plaats verzeker je je ervan dat er geen gehechtheid zal zijn en het geeft de garantie voor een beter toekomstig leven.

2. De kracht van gebed

Je moet overwegen waar je heen wilt. Er zijn vele advertenties voor het Westelijke Paradijs, het Tushita Zuivere Land, het Zuivere land van de dakini's en Shambala; al deze mogelijkheden voor de verschillende zuivere landen zijn aanwezig en er zijn brochures en informatie over. Lees deze eerst en overleg voor jezelf waar je heen wilt. Wanneer je weet waar je heen wilt, blijf je voortdurend bidden voor een wedergeboorte in dat land.

Vraag uit het publiek: *Bent U een reisleader / reisagent?*

Rimpoche: *Daar heb ik voor gestudeerd, of beter, ik heb daarvoor vergunning.*

3. Kracht van het tegenmiddel

Dat is de kracht waar we gisteren over gesproken hebben toen we het hadden over de bodhi-mind. We hebben gekeken naar het bewustzijn dat grijpt naar een zelf en zelf-koestering, met andere woorden: de bijenkoningin, die de werkelijke vijand is. Deze vijand doet ons leven na leven kwaad. Dat is nu genoeg geweest en na dit leven willen we ons er verder niet meer mee bezig houden. Dat is het. Houd voet bij stuk! Vernietig het vasthouden aan een ego! Dat wordt de kracht van het tegenmiddel genoemd.

4. De kracht van besluit

Telkens en telkens weer moet je je dat voor ogen houden en je herinneren dat, ofschoon je een lang leven wilt, je toch op zekere dag zult moeten sterven. Beslis krachtig dat, wanneer je sterft, ongeacht hoeveel pijn en zelfs verlies van bewustzijn je zult moeten ondergaan, je denkt en handelt op de manier waarop je je nu traint. Jij beslist over de mentale staat van zijn ten tijde van jouw sterven. Je moet dus je eigen plan maken, nu.

Maak jouw eigen agenda, kijk erin en beslis dan: "dit is waarvoor ik ga!" Je zult keer op keer moeten nadenken over wat je wilt doen in die tijd en je moeten prepareren op het sterven. Dat wordt bedoeld met de kracht van besluit.

5. De kracht van vertrouwdheid

Wanneer je je geest en intentie blijft ontwikkelen en opbouwen zul je er vertrouwd mee raken, zul je het herkennen en goed getraind zijn.

Het is mogelijk deze training in de Lama Chöpa in te passen, wanneer je er de tijd voor hebt. Wanneer dat niet zo is kun je op een snelle manier toevlucht nemen en bodhicitta ontwikkelen en op een snelle manier het sublieme veld van verdienste genereren. Bid erbij en ga dan door de vijf stappen. Op die manier kun je jezelf trainen, keer op keer kun je dat doen: op het toilet, onder de douche, bij het parkeren, en als je in de rij staat in de winkel."¹

(Nederlandse vertaling: Marian van der Horst)

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 Gelek Rimpoche, *Guru devotion: How to integrate the primordial enlightened mind*. Jewel Heart 2006, p. 325-326.