

Vorbereiding op ziekte en sterven

– Mahayana-vajrayana niveau –

Het vajrayana is het voertuig dat de vier klassen van tantra omvat: kriya, charya, yoga en maha-anuttara yoga tantra. Men spreekt in plaats van 'vajrayana' ook wel van 'tantrayana' of 'mantrayana'.

Binnen het vajrayana wordt op een speciale manier gemediteerd op het sterfensproces. In de meditatie stelt men zich een proces voor waarin stapsgewijs de verschillende lichaamsfuncties ophouden en in combinatie daarmee de vier elementen (aarde, water, vuur en lucht) oplossen. Tijdens de fasen van dit oplossingsproces wordt het bewustzijn steeds subtieler, het evolueert van het grofstoffelijke tot aan het meest subtiel bewustzijn. Tevens wendt men de drie toekomstige zijnsvormen van een boeddha, de drie kaya's, aan om een perfecte wedergeboorte te bewerkstelligen. Hierbij transformeert men het gewone sterven tot dharmakaya (het wijsheidslichaam); de gewone tussenstaat tot sambogakaya (vreugdelichaam); en de gewone wedergeboorte tot nirmanakaya (het zuivere vormlichaam). In het voorbereidingsstadium van de tantrische beoefening kan men zich dit proces alleen nog maar voorstellen, in het voltooiingsstadium realiseert men dit daadwerkelijk.

Men kan ook de verschillende fasen van het slapen als training gebruiken. In slaap vallen correspondeert dan met het oplossingsproces van het sterven, slapen en dromen met de tussenstaat en het ontwaken (bijvoorbeeld als een yidam of meditatieboeddha) met de wedergeboorte.

Zoals reeds gezegd vindt er bij het sterven een oplossing plaats van grofstoffelijke naar steeds subtielere niveaus van bewustzijn. Dit proces, dat gepaard gaat met verschillende verschijnselen of tekenen, begint met het oplossen van de 4 elementen, te weten:

- **aarde**, de harde substanties van het lichaam
- **water**, de vloeistoffen van het lichaam
- **vuur**, de warmtehuishouding van het lichaam
- **wind** of lucht, de levensadem.



De leraar (Lama Tsongkhapa met lang-leven-yidams)

Aarde, water, vuur en lucht houden stap voor stap op te functioneren. Bij iedere oplossing treden zowel innerlijke als uiterlijke verschijnselen op. Dit zijn de eerste vier stadia van het sterven.

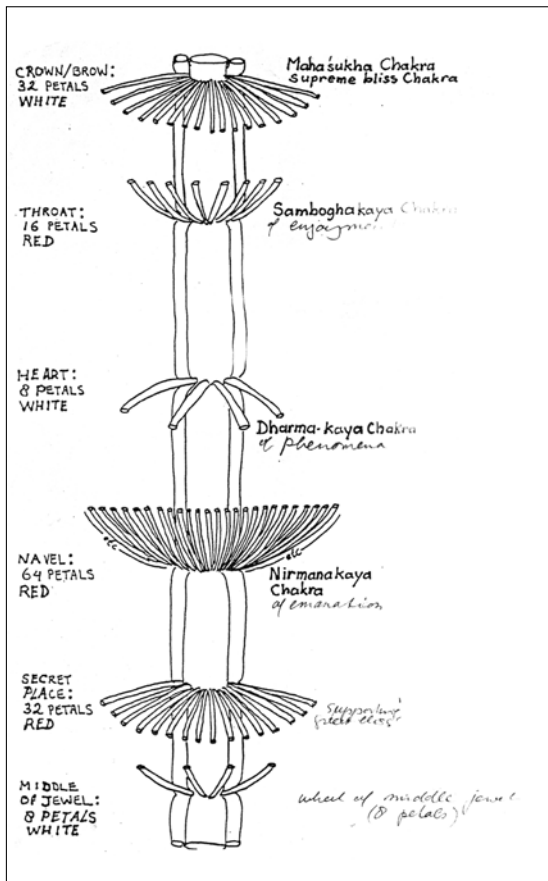
Na het instorten van de vier grovere elementen volgen nogmaals vier stadia, waarin het bewustzijnsniveau steeds subtieler wordt. Deze stadia zijn genoemd naar de manier waarop het bewustzijn zich manifesteert. Achtereenvolgens krijgen we: de witte verschijning, de rode toename, het zwarte bijna-bereikt en het heldere licht van de dood. Uiteindelijk bereikt het bewustzijn het diepste, allersubtielste niveau: 'het heldere licht van de dood'.

Bij een plotselinge dood gaat het oplossen van de eerste vier stadia (waarin de vier elementen achtereenvolgens oplossen) heel snel en is de kans groot dat de verschillende fasen niet worden opgemerkt. Voor mensen die geleidelijk sterven is het mogelijk alle acht stadia te identificeren en er gebruik van te maken, mits ze door meditatie voldoende getraind zijn deze te herkennen. Dan volgt het heldere licht van de dood. Wie zich tijdens het leven goed heeft getraind in het stervensproces zal in staat zijn dat heldere licht te herkennen als het eigen zeer subtiele bewustzijn. Men spreekt dan van de ontmoeting van het moeder-helder-licht en het zoon-helder-licht. Op basis hiervan kan men dan mediteren op de leegte.

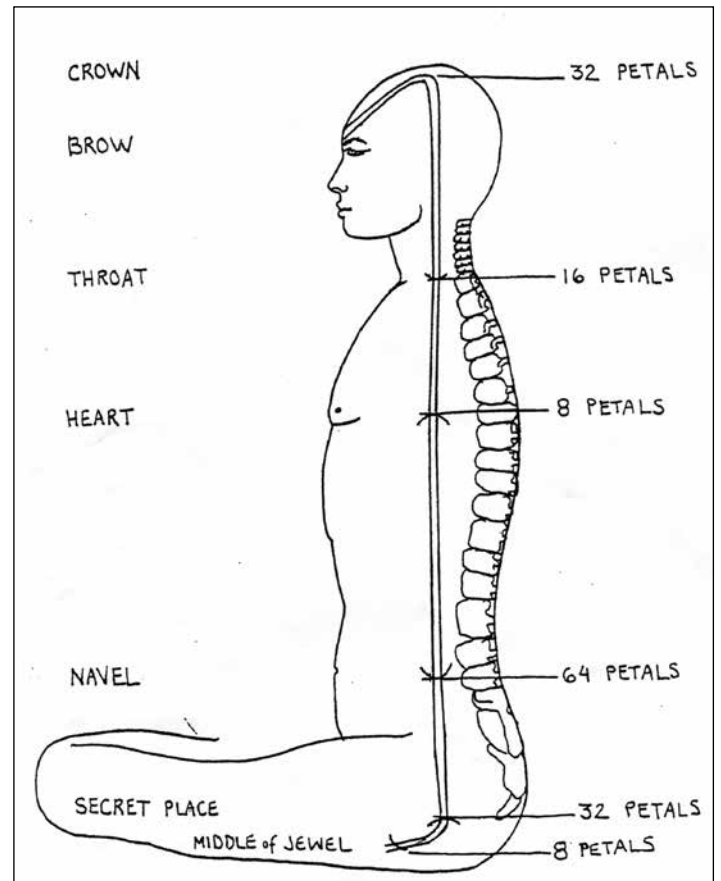
De acht stadia worden gekenmerkt door uiterlijke en innerlijke tekenen. Het is belangrijk deze oplossingsstadia op een meditatieve manier te leren gebruiken want dan zullen deze uiterlijke en innerlijke tekenen zich op een zeker ogenblik daadwerkelijk gaan voordoen. Al twee jaar voor het werkelijke sterven kunnen voorbodes hiervan zich aandienen. Ze maken je attent op de noodzaak je erop voor te bereiden. Beter is nog dat je er klaar voor bent.

Aangeraden wordt de eigen beoefeningen te blijven doen zolang men hiertoe in staat is. Tantrische beoefenaars kunnen hun sadhana's blijven reciteren. Zijn ze hiertoe niet meer zelfstandig in staat, dan kunnen medebeoefenaars de sadhana voor de stervende reciteren, of er kan gebruik worden gemaakt van opnamen die Jewel Heart beschikbaar heeft. Een beoefenaar kan zich speciaal richten op de yidams waarmee hij of zij een intense relatie heeft opgebouwd. Het reciteren van de specifieke tekst maakt dat de laatste indrukken op de geest die van de yidam of yidams zijn, die de stervende in het volgende leven weer zou willen realiseren.

Het menselijk lichaam bestaat op dieper niveau uit subtiele energiekanaalen. De belangrijkste daarvan zijn het centrale kanaal, het linker- en het rechterkanaal. De laatste twee omslingeren het centrale kanaal ter hoogte van de chakra's. In totaal zijn er tien kanalen waar energieën of winden doorheen stromen. De chakra's of energiewielen in het centrale kanaal zien er een beetje uit als de ballijnen van een paraplu. De winden die (nog) niet in het centrale kanaal stromen worden onzuiver genoemd. Zij veroorzaken en activeren dualistische gedachtepatronen. De winden kunnen in het centrale kanaal worden gebracht door meditatie en bij het sterven gebeurt dit spontaan. Men spreekt dan van wijsheidsenergieën. Gevorderde beoefenaars kunnen dit systeem heel precies in hun beoefening voorstellen. Door de



Energiekanalen vooraanzicht



Energiekanalen zijaanzicht

winden zo te sturen dat ze in het centrale kanaal binnengaan, daarin oplossen en daar verblijven, kan de beoefenaar in het voltooiingsstadium een directe realisatie van het heldere licht verkrijgen. Dit gebeurt op basis van de kracht van meditatie. Tijdens het sterven voltrekt dit proces zich automatisch, echter alleen de gevorderde beoefenaar is zich daar helder van bewust.

Alle componenten, zoals de elementen, de skanda's en de zintuiglijke functies, zullen oplossen als we sterven en ieder stadium van het sterven zal zijn eigen fysieke en psychologische effect hebben op de stervende. Artsen en verpleegkundigen hebben hiervan normaliter niet of nauwelijks weet, al merken ze wel enkele psychische of fysieke tekens op, zoals het verkleuren van de huid of een bepaalde geur. In het westen wordt nog steeds weinig begrepen van het eigenlijke stervensproces in al zijn facetten.

Ritueel

Wanneer zelfs de beoefening of recitatie van de gebeden te veel moeite gaat kosten of helemaal niet meer gaat, kan de sangha de stervende helpen door voor hem de tekst van diens beoefeningen, sadhana's en meditaties hoorbaar te lezen of mantra's te reciteren.

Wanneer het stervensproces daadwerkelijk is ingezet kan men de stervende begeleiden door hem te herinneren aan de diverse stadia van het oplossen en de bijbehorende verschijnselen.

De vier eerste stadia zullen hierbij waarschijnlijk min of meer zichtbaar zijn.

Wanneer deze zich hebben voltrokken, kan men het beste de rust blijven bewaren in de kamer, zodat ook de laatste vier stadia zich harmonisch kunnen voltrekken.

Wanneer de stervende hierom heeft gevraagd, kan men hem of haar een gezegende pil onder de tong leggen.

Het wordt afgeraden bepaalde plekken, zoals handen en voeten, aan te raken, om zo het uittredingsproces van het bewustzijn niet te belemmeren. Doe alleen het meest nodige en zorg dat het lichaam zo veel mogelijk in staat van rust blijft, opdat de volgende stadia niet verstoord raken. Waarschuw de persoonlijke leraar als dit al niet in een eerder stadium is gedaan. Sanghaleden kunnen met passende gebeden en beoefeningen beginnen.

Het heldere licht van de dood is vergelijkbaar met het heldere licht als zodanig, maar niet identiek daarmee. Ieder wezen heeft aan het einde van het stervensproces een bepaalde ervaring van het heldere licht van de dood. Maar, zo zegt men, alleen zeer ervaren beoefenaars in het voltooiingsstadium nemen het heldere licht (een combinatie van het moeder- en zoon-heldere-licht) op een bewuste manier waar. Iemand die niet beoefend heeft zal het heldere licht van de dood niet herkennen als zijn meest subtiele bewustzijn en overgaan naar de tussenstaat, het bardo. Als bardowezen gaat hij vervolgens in omgekeerde volgorde door de acht stadia en wordt opnieuw in samsara geboren.

Boeddhisten worden geacht te weten dat het heldere licht van de achtste fase van het sterven het oorspronkelijke allersubtielste bewustzijn is: een zeer vreugdevolle staat van zijn, zonder concepten, die alles kent. Deze periode kan worden gebruikt voor diepe meditatie en het realiseren van de leegte. Van daaruit kan men overgaan tot een drievoudig transformatieproces: de gewone dood tot het dharmakaya, de gewone tussenstaat tot het sambogakaya en de gewone wedergeboorte tot het nirmanakaya. Doel is een zo goed mogelijke wedergeboorte te ontwikkelen om daardoor vele anderen van dienst te kunnen zijn.

Phowa

Indien de stervende op het moment dat het sterven zich aandient nog goed bij bewustzijn is, is er de mogelijkheid de vajrayana phowa te doen. In "Guru devotion: How to integrate the primordial enlightened mind" zegt Gelek Rimpoche hierover:

"Drikung Rimpoche heeft een van de beste phowa's. Degenen die dat onderricht ontvangen heeft: "gebruik deze!"... Al eerder heb ik gesproken over het perfecte pad, dat in feite de negen vermengingen omvat, de drie van de waakstaat, de drie van de droomstaat en de drie van de stervensstaat. Als jouw beoefening hiervan niet degelijk en betrouwbaar is, als je niet absoluut zeker bent dat je die kunt doen wanneer je werkelijk sterft, als je het niet volkomen beheerst, dan wordt aangeraden de phowa te gebruiken. De juiste tijd is dan wanneer je de tekens van het sterven ondergaat.

Zelfs wanneer je weet dat je gaat sterven moet je nog steeds de methodes om het leven te verlengen gebruiken, door bijvoorbeeld de gewone medicijnen in te nemen. Soms gaan mensen over tot extremen en weigeren ze de medicijnen, maar dat is niet goed. Je moet je medicijnen gebruiken en ieder soort van mogelijke behandeling proberen. Op spiritueel niveau doe je de lang-leven gebeden en wanneer je deze niet zelf kunt doen vraag je anderen de lang-leven beoefeningen met verschillende Yidams zoals Witte Tara of Amitayus voor jou te doen. Je zou ook zuiveringsbeoefeningen kunnen doen of zelfs een astroloog raadplegen. Maar wanneer zelfs dan niets helpt, dan moet je gaan; we zullen uiteindelijk allemaal, en dat is zeker, op dat punt aankomen. Dat is de tijd voor het gebruiken van de phowa. Wanneer je er te vroeg mee begint maak je de fout een verlicht wezen te doden. Aan de andere kant wordt ook aangeraden de phowa uit te voeren voordat je heel ernstige pijn krijgt, of dat je denkt dat je deze zult gaan ervaren. Je kunt het zelfs al zes maanden voor het sterven zich aandient uitvoeren. Ik weet niet of dit tegenwoordig nog gedaan kan worden. Misschien is zes maanden ook niet juist.

Ik heb jullie al eerder verteld dat je zoveel mogelijk door middel van vrijgevigheid verdiensten moet verzamelen, ook door het geven van offergaven. Draag al de positieve krachten daarvan op aan alle levende wezens. Door dat te doen bouw je de vijf krachten op, die we al eerder hebben vernoemd. Dan wordt verder aangeraden tijdens het sterven op je rechter zijde te liggen. De linkerarm is gestrekt en ligt op de linker dij. De benen zijn gestrekt en de rechter hand moet dan onder de rechter wang liggen. Dit wordt de leeuwenhouding genoemd. Deze houding wordt aanbevolen omdat dit precies de houding is die de Boeddha tijdens zijn sterven aannam. En dan, uiteindelijk sluit je alle "deuren" behalve die van je kruin af. Dat betekent dat je jouw bewustzijn door geen enkele andere opening dan door die van de kruin laat vertrekken. Hoe dit gebeurt is nog steeds het soetra gedeelte van de phowa.

Marpa Lotzawa raadde aan het bewustzijn niet door de mond, de navel, het sexuele orgaan, de anus en ook niet door het voorhoofd, de oren, de ogen, de neus etc. het lichaam te doen verlaten. Dat doe je door deze openingen te blokkeren zodat je bewustzijn het lichaam alleen maar via de kruin kan verlaten. Het is Marpa geweest die bepaalde vormen van gedrag zoals de meditatiehouding heeft ontwikkeld en die, zoals we zien, zelfs een manier van sterven heeft aangereikt.

Training in vajrayana phowa

Wanneer je de Lama Chöpa bijna totaal gereciteerd hebt stop je bij het oplossen van het sublieme Veld van Verdienste en je neemt de leeuwenhouding. Gedurende de beoefening zelf moet je rechtop zitten, zelfs wanneer het sterven zeer nabij is, tenzij dit niet meer gaat. Dan visualiseer je jezelf als de Yidam. Je lichaam zie je als een soort van tipi, hol van binnen. Je hoeft je geen zorgen te maken over waar je hart of je ingewanden zich bevinden, juist daarom moet je jezelf genereren als yidam. In het centrum van het centrale kanaal plaats je een blokkade onder het hart. Het bovenste gedeelte van het centrale kanaal wordt dan groter, het krijgt zoiets als de vorm van een trompet, waarvan het wijde gedeelte naar boven en het nauwe gedeelte naar beneden wijst. Op het hartniveau is jouw eigen bewustzijn in de vorm van Boeddha Vajradhara heel, heel klein, ter grootte van een halve erwit. Je bewustzijn is als een lichtballetje zo luchtig als een veertje. Het is zeer, zeer licht en het is binnenin jouw uit lichtnatuur bestaande uiterlijke lichaam.



Boeddha Vajradhara

Op dit moment sluit je het Hoogste Veld van Verdienste af. Iedereen in het veld lost op in Boeddha Vajradhara, inclusief Lama Lozang. Boeddha Vajradhara komt naar de kruin van je hoofd en neemt daar plaats, en hij kijkt in de zelfde richting, klaar om je te ontvangen. Op dat moment zeg je dit vers drie keer met de diepe intentie dat je wil gaan, totaal gefocust op lama Vajradhara, en denkt aan niets anders. Zelfs wanneer jouw hoofd vlam zou vatten is dat geen reden om te stoppen. Vanuit deze drang en focus herhaal je dit verzoek drie keer en ontwikkelt daarbij een diepgaand vertrouwen. Bij de tweede recitatie komen stralen rood licht als haken vanuit het hart van de Lama. Ze dalen af door het centrale kanaal, bereiken jouw eigen bewustzijn in de vorm van de vederlichte Vajradhara is en verenigen zich daarmee. Bij de derde recitatie begint de kleine Vajradhara op te vliegen, onder hem is iets van lucht waardoor hij begint te springen en te vliegen. Aan het eind van de derde herhaling zeg je: "HIK", waarbij al je energie samen komt. Op dat moment vlieg jij zelf in de vorm van Boeddha Vajradhara recht omhoog vanuit jouw lichaam als een lichtflits of komeet. Je bewustzijn gaat direct de HUM in het hart van Lama Vajradhara binnen, die zijn bewustzijn vertegenwoordigt. Normaal gesproken los je alles naar beneden op maar op dit moment los je juist naar boven op. Jouw bewustzijn en dat van Lama Vajradhara's worden onscheidbaar.

Wanneer je werkelijke phowa lessen krijgt wordt je gevraagd heel langzaam door deze beoefening heen te gaan. Dat doe ik nu niet, ik geef je hier alleen de informatie. Bij de eigenlijke lessen zul je oefenen de energieën op te bouwen, ze naar beneden in het centrale kanaal te brengen, ze samen vast te houden en ze uiteindelijk naar boven te drukken.

Dan kun je “KA” of PHAT” zeggen, wanneer je je bewustzijn weer naar beneden wilt brengen, naar het hartchakra of, wanneer je dit niet kunt, zoals aanbevolen wordt, naar het keelchakra. Je herhaalt het proces van het brengen van het bewustzijn naar boven of beneden, terwijl je dit vers herhaalt. Zo train je de Vajrayana-phowa.

Wanneer je deze training doet zul je tekens krijgen zoals een zwelling op je kruin of pus en bloed die uit de opening van de kruin komen. Wanneer je deze tekens hebt en je vertrouwd raakt met de beoefening wordt het niet geadviseerd dit iedere dag te doen maar zo af en toe. Ben je goed getraind, dan is een of twee keer per maand voldoende. Men moet dit niet continu doen.

Uiteindelijk lost de Lama in de training vanaf jouw kruin in je hartcentrum op en wordt onafscheidelijk. Jouw bewustzijn is nu een witte of blauwe Vajradhara. Voordat de lama oplost visualiseer je dat hij een lang-leven vaas vasthoudt waaruit licht en nectar stromen die jouw leven regenereren, net zoals dat in de beoefening van Witte Tara gebeurt. Je kunt op dit punt zelfs de Witte Tara beoefening doen.

Dit is de Vajrayana phowa die je kunt doen wanneer je de realisaties van het pad nog niet hebt bereikt. Gewoonlijk wordt de soetra-phowa krachtiger aanbevolen. Ik ken een aantal mensen die de boodschappen van de soetra phowa gebruiken terwijl zij de vijf krachten toepasten. De Kadampa's beroemden zich er zelfs op dat dit de beste phowa is, zonder dat je de HIK en PHAT gebruikt. Deze wordt als zeer belangrijk beschouwd.”

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. 326-327.