



PEMA
CHÖDRÖN

ELK EINDE
EEN NIEUW
BEGIN

ten have

Elk einde een nieuw begin

Wijsheid voor het leven
en daarna

Pema Chödrön

Vertaald door Ronald Hermsen

th ten have

Inleiding

De Boeddha gaf zijn leerlingen het inmiddels welbekende advies dat zij niet alles wat hij zei klakkeloos moesten accepteren zonder het eerst zelf te onderzoeken. Hij stimuleerde de ervaring uit de eerste hand, niet het napraten van dogma's. 'Geloof me niet op mijn woord,' zei hij. 'Onderzoek mijn leer zoals een goudsmid goud onderzoekt.' De Boeddha onderrichtte bijvoorbeeld dat een te grote focus op je eigenbelang voor pijn en verdriet zorgt en dat het verbreiden van je liefde en zorg voor anderen – ook voor vreemdelingen en mensen die het je moeilijk maken – vreugde en vrede brengt. Dit kunnen we aan de hand van onze eigen ervaring controleren. We kunnen met dit onderricht experimenteren. We kunnen het net zo vaak op de proef stellen tot we ervan overtuigd zijn dat het waar is.

De leer die in dit boek behandeld wordt, valt echter in een andere categorie. Het Tibetaanse woord *bardo*, dat veelvuldig voorkomt, verwijst doorgaans naar de overgang na onze dood en voorafgaand aan ons volgende leven. Maar hoe kunnen we aan de hand van onze eigen ervaring verifiëren wat er na onze dood gebeurt? Hoe kunnen we nagaan of er wel een volgend leven is? In de volgende hoofdstukken vind je beschrijvingen van heldergekleurde lichten, oorverdovende geluiden, hongerige geesten en van vreedzame en wraakzuchtige goden. Hoe

kunnen we deze leer onderzoeken zoals een goudsmid goud onderzoekt?

Het is niet mijn bedoeling om je te overtuigen van de Tibetaanse levensbeschouwing en deze omschrijvingen als de definitieve waarheid te zien over wat er na de dood met je gebeurt. Door te zeggen dat iets onherroepelijk ‘zus of ‘zo’ is, schieten we ons doel voorbij. Dit gaat volgens mij in tegen de geest van de Boeddha’s leer. Tegelijkertijd zijn er tegenwoordig veel kritische mensen die de leer van de bardo’s bestuderen en heel serieus nemen – niet als academisch studieobject, maar als een bron van diepe wijsheid die hun leven verrijkt. We kunnen dit traditionele onderricht dan misschien niet uit de eerste hand bevestigen, maar als we tot de essentie van het bardo-onderricht kunnen komen, kunnen we hier niet alleen na onze dood, maar al dit jaar, deze dag, dit moment de vruchten van plukken – of we nu wel of niet in de Tibetaanse levensbeschouwing geloven.

Deze leer is gebaseerd op een eeuwenoude Tibetaanse tekst genaamd *Bardo Thödol*, die in het Nederlands vertaald is als *Het Tibetaans dodenboek*, maar letterlijk ‘bevrijding door horen in de tussentijdse [of tussen-] staat’ betekent. Het is de bedoeling dat de *Bardo Thödol* wordt voorgelezen aan gestorvenen die deze staat zijn binnengegaan. Hij beschrijft de verschillende ervaringen die de overleden persoon zal ondergaan en is daarom een gids die hun de weg wijst op deze, volgens zeggen, desoriënterende reis van het ene naar het andere leven. De gedachte is dat het horen van de *Bardo Thödol* de beste kansen biedt op een vredige dood, een vredige reis en een gunstige wedergeboorte. In het beste geval wordt iemand volledig bevrijd uit samsara, de pijnlijke cirkel van geboorte en dood.

De term *bardo* wordt doorgaans geassocieerd met de tussenstaat tussen levens, maar een ruimere vertaling van het woord

luit heel eenvoudig ‘overgang’ of ‘tussenruimte’. De reis die na onze dood plaatsvindt is zo’n overgang, maar als we onze ervaringen nauwkeurig onderzoeken, zien we dat we altijd van het een in het ander overgaan. Ieder moment van ons leven eindigt er iets en begint er iets nieuws. Dit is geen esoterisch idee. Als we aandachtig opletten, wordt dit onze onmiskenbare ervaring.

Het Tibetaans dodenboek noemt zes bardo’s: de natuurlijke bardo van dit leven; de bardo van dromen; de bardo van meditatie; de bardo van het sterven; de bardo van *dharmata*; de bardo van wording.

Op dit moment bevinden we ons in de natuurlijke bardo van dit leven. In dit boek zal ik blijven benadrukken dat onze taak in de natuurlijke bardo van dit leven ligt. Als we begrijpen dat dit leven een bardo is – een staat van voortdurende verandering – zijn we ook klaar voor andere bardo’s die zich kunnen voordoen, hoe onbekend ze ook zijn.

De bardo van het sterven begint als we beseffen dat we gaan sterven en duurt tot onze laatste ademhaling. Hij wordt gevolgd door de bardo van *dharmata*, wat ‘de ware aard van verschijnselen’ betekent. Ten slotte volgt de bardo van wording, waarin we de overgang naar ons volgende leven maken. In dit boek zal ik deze drie bardo’s uitvoerig bespreken en ze ook koppelen aan ervaringen die we in ons leven doormaken en waarmee we meer vertrouwd zijn.

Ik streef ernaar om zo te schrijven dat deze leer betekenisvol en een hulp voor je wordt – wat je (geloofs)overtuigingen ook mogen zijn. Tegelijkertijd wil ik je aanmoedigen om – zoals mijn leraar Dzigar Kongtrul Rinpoche graag zei – je ‘openheid te richten’ op de minder bekende aspecten van deze leer. Ik heb steeds weer gemerkt dat mijn grootste persoonlijke groei zich voordeed als mijn geest en hart benieuwd waren in plaats

van sceptisch. Ik hoop dat je dit boek vanuit eenzelfde soort houding zult lezen.

Als we leren varen op de voortdurende stroom van verandering in ons leven, zijn we voorbereid op onze dood en wat hierna zou kunnen komen, welke wereldbeschouwing we ook aanhangen. Mijn leraren, te beginnen met Chögyam Trungpa Rinpoche, hebben mij veel lessen gegeven in hoe ik dit moet doen. Zelf heb ik ervaren dat door het toepassen van dit bar-do-onderricht een heel groot deel van mijn angsten en zorgen rondom de dood zijn verdwenen. Maar net zo belangrijk is dat deze training me veel levendiger, opener en moediger heeft gemaakt in mijn dagelijks leven. Daarom wil ik deze leer en de vruchten ervan graag aan je doorgeven.

Elk einde een nieuw begin.

1

De wonderlijke stroom van geboorte en dood

Dit boek gaat over de angst voor de dood. Of nog preciezer: dit boek stelt een vraag, namelijk deze: hoe gaan we om met de meest fundamentele angst van allemaal, de angst voor de dood? Sommige mensen bannen de gedachte aan de dood uit hun geest en doen alsof ze het eeuwige leven hebben. Anderen zeggen dat het leven het enige is dat telt, want de dood staat in hun optiek gelijk aan niets. Sommigen worden geobsedeerd door hun gezondheid en veiligheid en proberen het onvermijdelijke tijdens hun leven zo lang mogelijk buiten de deur te houden. Ongebruikelijker is het wanneer mensen zich openstellen voor de onvermijdelijkheid van hun dood – en de angsten die hierdoor naar boven kunnen komen – en hun leven in overeenstemming hiermee leven.

Ik heb gemerkt dat de mensen die zichzelf op deze manier openstellen, het leven voller leven en dat wat ze hebben meer waarderen. Ze zitten minder verstrikt in hun eigen drama's en hebben een heilzamer effect op andere mensen en de aarde als geheel. Tot deze mensen behoren mijn leraren en de wijzen uit alle spirituele tradities van de wereld. Maar er zijn heel veel gewone mensen die de dood niet ontkennen en er evenmin geobsedeerd door zijn. Zij leven daarentegen in harmonie met de zekerheid dat zij deze wereld op een dag zullen verlaten.

Enkele jaren geleden gaf ik een weekendbijeenkomst rond dit thema in het Omega Institute in Rhinebeck, New York. Een van de deelnemers gaf toe dat ze het een ‘domper’ vond toen ze hoorde dat ik over de dood en sterven zou spreken. Maar aan het eind van het programma vond ze het een levensveranderend onderwerp. Ik hoop dat ik je, door deze leer met je te delen, vertrouwd kan maken en meer op je gemak kan laten voelen met de dood, en dat je beter in harmonie kunt leven met dat wat je voorheen bang maakte – dat je makkelijker van ‘domper’ naar doorbraak kunt gaan.

Mijn tweede, hieraan verbonden hoop is dat het je openstellen voor de dood, je zal helpen om je open te stellen voor het leven. Op de volgende bladzijden zal ik blijven herhalen dat de dood niet iets is dat je aan het eind van je leven overkomt. Sterven gebeurt ieder moment. We leven in een wonderlijke stroom van geboorte en dood, geboorte en dood. Het einde van de ene ervaring is het begin van de volgende ervaring, die ook weer snel eindigt, wat weer tot een nieuw begin leidt. Het is als een voortdurend stromende rivier.

Doorgaans verzetten we ons tegen deze stroom doordat we proberen om onze ervaring op de een of andere manier vast te zetten. We zoeken iets, wat dan ook, om ons aan vast te klampen. We moeten leren ontspannen en loslaten. We moeten oefenen in gewend raken aan een bestaan in deze voortdurende stroom. Zo kunnen we aan onze angsten voor de dood en voor het leven werken en ze laten oplossen. Dit is geen garantie, je krijgt je geld niet terug als het niet gebeurt of als het langer duurt dan je zou willen. Maar ik beweeg me langzaam die kant op en ik denk dat jij dit ook kunt.

In de mahayana-traditie van het boeddhisme waar ik een volgeling van ben, is het gebruikelijk dat we ieder studiemoment, iedere oefening of andere positieve handeling beginnen

met een bezinning op het grotere doel ervan. We kunnen bijvoorbeeld reflecteren op de voordelen die vriendschap sluiten met de stroom van geboorte en dood zou kunnen hebben voor onze directe omgeving, voor de mensen in ons leven – en daarbuiten. We zouden kunnen reflecteren op hoe onze diepere ontspanning bij leven en dood alles wat we tegenkomen positief kan beïnvloeden.

Als voorbeeld van de manier waarop alles in onze wereld met elkaar verbonden is, zeggen de chaos-theoretici dat een vlinder die in de Amazone met zijn vleugels klappert, het weer in Europa beïnvloedt. Precies zo beïnvloedt onze geestesgesteldheid de wereld. We weten hoe zij de mensen om ons heen beïnvloedt. Als je iemand boos aankijkt, vergroot je de kans dat die ander ook boos naar een ander gaat kijken. Glimlach je naar haar, dan krijgt zij een goed gevoel en zal ze ook eerder naar anderen glimlachen. En als je je meer op je gemak voelt bij de veranderlijke eigenschap van het leven en de onvermijdelijkheid van de dood, dan zul je dit gemak ook aan anderen doorgeven.

Iedere positieve energie naar onszelf of anderen toe, schept een sfeer van liefde en mededogen die steeds verder uitdijt – wie weet hoe ver? Met dit in het achterhoofd, kunnen we ons beste zelf meenemen naar dit onderzoek van de dood, het zelf dat gevoelig is voor de angsten en pijn van onze medemensen en andere levende wezens en wil helpen. Om dit streven te ondersteunen kunnen we deze reis door de bardo opdragen aan het welzijn van ten minste één ander persoon die het zwaar heeft. Om te beginnen kun je enkele namen opschrijven en er in de loop van de tijd meer aan toevoegen. Uiteindelijk heb je misschien wel een lijst van meerdere pagina's.

Miljarden mensen op aarde hebben behoefte aan zorg en hulp. We kunnen wensen dat de vooruitgang die wij eventueel

boeken, hun op de een of andere manier iets van de hulp biedt de ze nodig hebben. Misschien kunnen we maar een klein aantal mensen direct helpen, maar we kunnen iedereen in ons streven opnemen.

Onze motivatie op deze manier kenbaar maken, wordt het ‘opwekken van *bodhicitta*’ genoemd, het hart van mededogen, of, in de woorden van Dzigar Kongtrul Rinpoche ‘de houding van ontwaken’. We onderwijzen onszelf in de Dharma, niet alleen om onszelf te helpen, maar om de wereld te helpen.

‘We kunnen ons blijven verzetten tegen de werkelijkheid, of we kunnen leren om de dingen in een ander kader te plaatsen, om het leven als dynamisch en bruisend te zien, als een ongelooflijk avontuur.’

Alles eindigt, ook al willen we dat vaak niet. Een ademhaling eindigt, een dag, een ooit goede relatie en uiteindelijk eindigt ook het leven. Maar achter elk einde schuilt een nieuw begin – hoe onzeker dat nieuwe begin ook is.

In haar 85e levensjaar deelt Pema Chödrön haar wijze woorden die ons helpen varen op de voortdurende stroom van verandering in ons leven. Zo dat we met meer vreugde en compassie om kunnen gaan met onzekerheid en met meer verwondering en minder angst de dood tegemoet mogen zien.

PEMA CHÖDRÖN is een Amerikaanse boeddhistische non en schreef meerdere succesvolle boeken waaronder *Als je wereld instort*.

th ten have

www.uitgeverijtenhave.nl



9 789025 911492