

HET
TIBETAANSE
BOEK
VAN LEVEN
EN STERVEN

Sogyal Rinpoche

Geheel herziene jubileum-
editie bij het twintigjarig
bestaan van dit standaardwerk

MET EEN VOORWOORD VAN
ZIJNE HEILIGHEID
DE DALAI LAMA

Het Tibetaanse boek van leven en sterven

JUBILEUMEDITIE

bij het twintigjarig bestaan van dit standaardwerk
inclusief alle herzieningen uit 2002 en 2011



Sogyal Rinpoche (foto: Graham Price)

Sogyal Rinpoche

HET TIBETAANSE BOEK
VAN LEVEN EN STERVEN

Bewerkt door

Patrick Gaffney en Andrew Harvey

Met een voorwoord van

Zijne Heiligheid de Dalai Lama

JUBILEUMEDITIE

bij het twintigjarig bestaan van dit standaardwerk
inclusief alle herzieningen uit 2002 en 2011



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



Jubileumeditie bij het twintigjarig bestaan van dit standaardwerk
inclusief alle herzieningen uit 2002 en 2011

achtentwintigste druk, 2014

Oorspronkelijke titel: *The Tibetan Book of Living and Dying*

Uitgegeven door: HarperSanFrancisco

© 1992, 2014 Rigpa Fellowship

© 1994, 2014 Nederlandse editie: Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen,
onderdeel van VBK | Media,
in overeenstemming met HarperSanFrancisco, onderdeel van
HarperCollins Publishers Inc., New York

Alle rechten voorbehouden

Deze geactualiseerde en volledig herziene Nederlandse editie

kwam tot stand in samenwerking met de

Vertaalgroep van de Stichting Rigpa

Kalligrafie twee mantra's: Sogyal Rinpoche

Omslagontwerp: Josje Pollmann

Lay-out: Julius de Goede

ISBN 978 90 215 5658 1

ISBN e-book 978 90 215 5479 2

NUR 739

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of
door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestem-
ming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld.
Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor even-
tuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden
in deze uitgave.

Ik draag dit boek op aan Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche, Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chödrön en al mijn geliefde meesters, die de inspiratie van mijn leven zijn.

Moge dit boek een gids zijn naar bevrijding, gelezen door de levenden, voorgelezen aan de stervenden, en voor de gestorvenen.

Moge dit boek allen helpen die het lezen en moge het een aanmoediging zijn op hun reis naar verlichting!

Ook verschenen van Sogyal Rinpoche bij Servire:

Dagend inzicht

Meditatie (afzonderlijk uitgegeven hoofdstuk uit

Het Tibetaanse boek van leven en sterven)

De toekomst van het boeddhisme

INHOUD

Voorwoord van Zijne Heiligheid de Dalai Lama 13
Inleiding tot de jubileumeditie 15
Woord vooraf 19

DEEL EEN: LEVEN

1. IN DE SPIEGEL VAN DE DOOD 25
De dood in de moderne wereld 29
De reis door leven en dood 32

2. VERGANKELIJKHEID 36
De grote misleiding 38
Actieve luiheid 39
De dood onder ogen zien 42
Het leven serieus nemen 43
Wolken in de herfst 45

3. CONTEMPLATIE EN VERANDERING 49
De dood aanvaarden 50
Een verandering in het diepst van ons hart 52
De hartslag van de dood 54
Werken met veranderingen 55
De moed van de krijger 56
De boodschap van vergankelijkheid:
De hoop die er is in de dood 57
Het onveranderlijke 60

4. DE NATUUR VAN DE GEEST 62
De geest en de natuur van de geest 66
De hemel en de wolken 68
De vier dwalingen 70
Naar binnen kijken 71
De belofte van verlichting 73

5. DE GEEST THUISBRENGEN 76
De geest trainen 77
Het hart van meditatie 78
De beoefening van aandacht 80

Natuurlijke grote vrede 81
Meditatiemethoden 83
De houding 84
Drie meditatiemethoden 87
De geest in meditatie 92
Kalm verwijlen en helder zien 92
Een subtiel evenwicht 94
Gedachten en emoties: de golven en de zee 94
Ervaringen 96
Pauzes nemen 97
Integratie: meditatie in handelen 98
Inspiratie 100

6. EVOLUTIE, KARMA EN WEDERGEBOORTE 102

Enkele veelzeggende 'bewijzen' voor wedergeboorte 104
De continuïteit van de geest 109
Karma 111
Het goede hart 113
Creativiteit 114
Verantwoordelijkheid 116
Reïncarnaties in Tibet 118

7. BARDO'S EN ANDERE WERKELIJKHEDEN 122

Bardo's 123
Onzekerheid en mogelijkheden 124
Andere werkelijkheden 126
Leven en dood in de palm van hun hand 128

8. DIT LEVEN: DE NATUURLIJKE BARDO 131

Karmische visie 132
De zes bestaanswerelden 132
De deuren van de waarneming 134
De wijsheid die egoloosheid realiseert 136
Ego op het spirituele pad 137
De wijze gids 139
De drie wijsheidsinstrumenten 141
Twijfels op het pad 142

9. HET SPIRITUELE PAD 146

De weg vinden 146
Het pad volgen 149
De meester 151
De alchemie van devotie 154
De stroom van zegeningen 157
Goeroeyoga 160

10. DE DIEPSTE ESSENTIE 167

Het zicht 169

Meditatie 175

Handelen 179

Het regenbooglichaam 183

DEEL TWEE: STERVEN

11. HARTADVIES: HULP AAN STERVENDEN 187

Onvoorwaardelijke liefde tonen 189

De waarheid zeggen 191

Angsten rondom het sterven 192

Onafgemaakte zaken 194

Afscheid nemen 196

Naar een vredige dood 198

12. MEDEDOGEN: HET WENSVERVULLEND JUWEL 200

De logica van mededogen 200

Het verhaal van tonglen

en de kracht van mededogen 205

Hoe je liefde en mededogen kunt opwekken 207

De stadia van tonglen 214

De voorbereidende beoefening van tonglen 215

De hoofdbeoefening van tonglen 217

Tonglen voor een stervende 218

Het heilige geheim 219

13. SPIRITUELE HULP AAN STERVENDEN 221

Aan het bed van een stervende 222

Hoop geven en vergeving vinden 224

Een spirituele beoefening vinden 225

De essentiële beoefening van phowa 226

De essentiële beoefening van phowa

gebruiken bij hulp aan stervenden 229

Onze dood opdragen 230

14. DE BEOEFENINGEN VOOR HET STERVEN 234

Het moment van sterven 234

Gehechtheid loslaten 235

Het helder gewaarzijn ingaan 237

De instructies voor het sterven 239

De beoefeningen voor het sterven 240

Phowa: het overbrengen van het bewustzijn 242

De genade van gebed op het moment van sterven 246
De sfeer tijdens het sterven 247
Het lichaam verlaten 251

15. HET STERVENSPROCES 254

De uitputting van onze levensduur 254
Een voortijdige dood 254
De 'pijnlijke' bardo van het sterven 255
Het stervensproces 257
De houding tijdens het sterven 260
De uiterlijke oplossing: zintuigen en elementen 261
De innerlijke oplossing 263
Het sterven van de 'vergiften' 264

DEEL DRIE: DOOD EN WEDERGEBOORTE

16. DE GROND 269

De grond van de gewone geest 271
De ontmoeting van moeder en kind 273
De duur van de grondluminescentie 274
De dood van een meester 275

17. INTRINSIEKE STRALING 283

De vier stadia van dharmata 283
Het begrijpen van dharmata 288
Herkenning 293

18. DE BARDO VAN WORDING 295

Het mentale lichaam 296
De ervaringen in de bardo 297
De duur van de bardo van wording 299
Het oordeel 299
De kracht van de geest 300
Wedergeboorte 302

19. HELPEN NA DE DOOD 307

Wanneer we kunnen helpen 307
Hoe we kunnen helpen 308
De helderziendheid van de overledene 310
Tibetaans-boeddhistische beoefeningen
voor de gestorvene 312
De nabestaanden helpen 316

Een hartsbeoefening 320
Je hart open houden 323
Verdriet beëindigen en leren van verdriet 323

20. DE BIJNA-DOODERVARING: EEN LADDER NAAR DE HEMEL? 326

De duisternis en de tunnel 329
Het licht 329
Overeenkomsten met de bardo van wording 332
De délok: Tibetaanse bijna-doodervaringen 336
De boodschap van de bijna-doodervaring 338
De betekenis van de bijna-doodervaring 340

DEEL VIER: TOT BESLUIT

21. HET UNIVERSELE PROCES 345

De onthulling van de bardo's 347
Het proces in de slaap 350
Het proces in gedachten en emoties 350
Het proces in het dagelijks leven 351
De energie van vreugde 354
Een zich ontvouwende visie van heelheid 357

22. DIENAREN VAN DE VREDE 361

Bijlage 1: Mijn leraren 372
Bijlage 2: Vragen over de dood 377
Bijlage 3: Twee verhalen 385
Bijlage 4: Twee mantra's 394

Noten 401
Bibliografie 417
Dankbetuiging 423
Register 428
Over de schrijver 438
Rigpa 439
Contactinformatie 441

Rigpa's programma voor spirituele zorg 447



VOORWOORD VAN ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA

DIT ACTUELE BOEK van Sogyal Rinpoche heeft als thema hoe we de ware zin van het leven kunnen begrijpen, hoe we de dood kunnen aanvaarden en hoe we stervenden en gestorvenen kunnen helpen.

De dood is een natuurlijk onderdeel van het leven, waar we allemaal vroeg of laat hoe dan ook mee te maken krijgen. Zoals ik het zie, zijn er twee manieren waarop we er tijdens ons leven mee om kunnen gaan. We kunnen de dood negeren, of we kunnen het feit dat we gaan sterven onder ogen zien en proberen het lijden dat ermee gepaard gaat zo gering mogelijk te maken door er helder over na te denken. Toch zullen we op geen van beide manieren de dood kunnen overwinnen.

Als boeddhist zie ik doodgaan als een normaal proces, een werkelijkheid waarvan ik aanvaard dat ze er is zolang ik in dit aardse bestaan verblijf. Omdat ik weet dat ik de dood niet kan ontlopen, heeft het weinig zin me er druk over te maken. Doodgaan is voor mij eerder iets als van kleren wisselen wanneer die oud en versleten zijn, dan een definitief einde. Toch is de dood onvoorspelbaar. We weten niet wanneer of hoe we zullen sterven. Het is dus verstandig enkele voorzorgsmaatregelen te nemen.

Natuurlijk willen de meesten van ons een vredige dood sterven, maar het is ook duidelijk dat we niet kunnen verwachten in vrede te sterven als ons leven gewelddadig is geweest, of als onze geest voornamelijk werd beheerst door emoties als woede, gehechtheid of angst. Als we goed willen sterven, moeten we dus leren goed te leven. Als we hopen op een vredige dood, moeten we zorgen voor vrede in ons hart en in onze manier van leven.

Bij het lezen van dit boek zal duidelijk worden dat de feitelijke ervaring van het sterven vanuit boeddhistisch oogpunt heel belangrijk is. Hoewel het gewoonlijk van karmische krachten afhangt hoe of waar we herboren zullen worden, kan onze geestesgesteldheid op het moment van sterven de kwaliteit van onze volgende geboorte beïnvloeden. We kunnen dus op het moment van sterven, ondanks de grote verscheidenheid aan karma die we hebben vergaard, goed karma versterken en activeren als we ons inspannen om een positieve geestesgesteldheid op te wekken en zo een gelukkige wedergeboorte bewerkstelligen.

Het feitelijke moment van sterven is ook het moment waarop we de meest diepzinnige en heilzame innerlijke ervaringen kunnen hebben. Door herhaaldelijk in meditatie kennis te maken met het stervensproces, kan een ervaren beoefenaar zijn of haar feitelijke stervensproces gebruiken om grote spirituele realisatie te bereiken. Daarom zullen ervaren beoefenaars mediteren tijdens het sterven. Als teken van hun realisatie begint hun lichaam vaak pas lange tijd na hun klinische dood te ontbinden.

Net zo belangrijk als de voorbereiding op onze eigen dood is de hulp die we anderen kunnen bieden om goed te sterven. Als pasgeboren kinderen waren wij allemaal hulpeloos en zonder de zorg en aandacht die wij toen kregen hadden we het niet overleefd. Omdat stervenden ook niet in staat zijn zichzelf te helpen, moeten wij hun ongemak en angst verlichten en hen, voor zover wij dat kunnen, bijstaan om waardig te sterven.

Het belangrijkste hierbij is alles te vermijden wat de geest van de stervende nog onrustiger kan maken dan hij misschien al is. Bij het helpen van een stervende is ons voornaamste doel hem of haar gerust te stellen en er zijn veel manieren om dit te doen. Een stervende die vertrouwd is met spirituele beoefening kan gesterkt en geïnspireerd worden door hem of haar eraan te herinneren. Maar ook alleen vriendelijke geruststelling van onze kant kan al een vredige, ontspannen houding in de geest van de stervende teweegbrengen.

De dood en het sterven bieden een raakvlak tussen de Tibetaans-boeddhistische en de moderne wetenschappelijke tradities. Ik geloof dat zij elkaar kunnen verrijken op het gebied van inzicht en praktisch nut. Sogyal Rinpoche in het bijzonder is in een goede positie om deze ontmoeting mogelijk te maken, omdat hij geboren en getogen is in de Tibetaanse traditie en hij onderricht heeft ontvangen van enkele van onze grootste lama's. Bovendien heeft hij in Engeland gestudeerd en woont en werkt hij al vele jaren als leraar in het Westen, waardoor hij goed op de hoogte is van de westerse manier van denken.

Dit boek biedt lezers niet alleen een theoretisch verslag over de dood en het sterven, maar ook praktische methodes om tot inzicht te komen en zichzelf en anderen er op een rustige en vervulling schenkende manier op voor te bereiden.

De Dalai Lama

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Lama' or similar, written in a cursive, flowing style.

INLEIDING

TOT DE JUBILEUMEDITIE

HET IS NU TWINTIG JAAR GELEDEN dat *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* voor het eerst in het Engels verscheen. In dit boek heb ik geprobeerd iets door te geven van de wijsheid van de traditie waarin ik ben opgegroeid. Ik heb geprobeerd de praktische aard van dit oude onderricht te laten zien en de manier waarop het ons kan helpen in ieder stadium van leven en dood. Veel mensen hebben me in de loop der jaren aangemoedigd om dit boek te schrijven. Zij zeiden dat het zou helpen om iets van het intense lijden te verlichten dat zo velen van ons in de westerse wereld doormaken. Zijne Heiligheid de Dalai Lama heeft erop gewezen dat we leven in een maatschappij waarin mensen het steeds moeilijker vinden elkaar simpelweg genegenheid te tonen, en waarin iedere innerlijke dimensie van het leven bijna volledig over het hoofd wordt gezien. Het is daarom geen wonder dat er heden ten dage grote behoefte bestaat aan het mededogen en de wijsheid die spiritueel onderricht kunnen bieden.

Dat *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* over de hele wereld met zo veel enthousiasme werd ontvangen moet een afspiegeling van deze behoefte zijn geweest. Aanvankelijk was ik verbaasd: ik had nooit verwacht dat het boek zoveel weerklank zou vinden, vooral omdat ten tijde van het schrijven ervan de dood nog steeds een onderwerp was dat vermeden en genegeerd werd. Toen ik in verschillende landen onderricht, workshops en cursussen begon te geven, gebaseerd op het onderricht in dit boek, ontdekte ik geleidelijk hoezeer het een snaar in de harten van mensen had geraakt. Steeds weer kwamen er mensen naar me toe of ze schreven me om te vertellen hoe dit onderricht hen had geholpen om een crisis in hun leven te verwerken, of hen had gesteund bij het overlijden van een dierbare. En hoewel voor velen het onderricht in mijn boek waarschijnlijk nog onbekend was, vertelden sommigen me dat zij dit boek verscheidene malen hadden gelezen en er steeds weer naar terugkeerden als bron van inspiratie. Na het lezen van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* was een vrouw in Madras in India zo geïnspireerd geraakt dat ze een medisch centrum voor sterfensbegeleiding en palliatieve zorg oprichtte. Iemand anders, in de Verenigde Staten, kwam naar me toe en vertelde dat ze er perplex van stond hoe een boek, in haar woorden, 'zo volledig van haar kon houden'. Dergelijke verhalen, zo ontroerend en persoonlijk, getuigen van de kracht en relevantie van het boeddhistische onderricht vandaag de dag. Wanneer ik ze hoor, vult mijn hart zich met dankbaarheid, zowel

voor het onderricht zelf als voor de leraren en de beoefenaars die zo veel hebben doorstaan om het te belichamen en door te geven.

In de loop der tijd begon ik te ontdekken dat *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* gebruikt werd door instellingen, centra en diverse groeperingen op educatief, medisch en spiritueel gebied. Verpleegkundigen, artsen en anderen die beroepshalve betrokken zijn bij de zorg voor stervenden, hebben me verteld hoe zij de methoden in hun dagelijks werk hebben geïntegreerd, en ik heb veel verhalen gehoord van gewone mensen die de oefeningen gebruikten en merkten dat het sterven van een vriend of nabij familielid erdoor werd getransformeerd. Wat ik bijzonder ontroerend vind, is dat dit boek gelezen is door mensen met verschillende spirituele achtergronden en dat zij hebben gezegd dat het hun geloof in de eigen traditie heeft versterkt en verdiept. Zij schijnen de universaliteit van de boodschap te herkennen en te begrijpen dat deze niet de bedoeling heeft te overtuigen of te bekeren, maar eenvoudig de wijsheid van het oude boeddhistische onderricht aan te bieden om zo veel mogelijk welzijn te brengen.

Toen *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* stilletjes een eigen leven begon te leiden, door zich onopvallend op allerlei maatschappelijke en wetenschappelijke terreinen te verspreiden, begon ik de uiteindelijke bron van de grote invloed en aantrekkingskracht ervan te begrijpen. Dit buitengewone onderricht is de hartessentie van de mondelinge overdrachtslijn, de ononderbroken lijn van wijsheid die als levende ervaring door de eeuwen heen is doorgegeven. Iemand noemde dit boek eens 'het midden tussen een levende meester en een boek'. Het is inderdaad waar dat de inhoud van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* wordt gesteund door de grootste meesters van onze tijd met hun advies en antwoorden op vragen. Het is hun stem die door deze bladzijden tot ons spreekt, hun wijsheid en hun visie voor een barmhartige wereld, doordrongen van de kennis van onze ware natuur, de diepste natuur van de geest. Dat *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* zo is aangeslagen, is naar mijn mening het gevolg van de zegen van de overdrachtslijn en de levenskracht van de mondelinge traditie. De populariteit ervan heeft mij een gevoel van nederigheid gegeven en me eraan herinnerd dat, als ik al enige gave heb om dit onderricht over te brengen, het slechts is vanwege de devotie die dit onderricht in mij oproept en de vriendelijkheid van mijn meesters en niets anders.

De afgelopen twintig jaar zijn er veel veranderingen te zien geweest in onze houding ten aanzien van de dood en in de aard van de zorg die we als samenleving bieden aan stervenden en rouwenden. In de hele samenleving is het denken over de dood en de vele zaken rondom het sterven toegenomen. Boeken, websites, conferenties, belangrijke radio- en televisieseries, films en steungroepen hebben alle bijgedragen aan een grotere openheid in de manier waarop we kijken naar de dood. Stervensbegeleiding en palliatieve zorg zijn aanzienlijk uitgebreid en

in sommige landen heeft zich in deze periode het hele gebied van zorg voor stervenden ontsloten. Allerlei initiatieven zijn genomen, geïnspireerd door moedige mannen en vrouwen voor wie ik het grootste respect en veel bewondering heb. Ook kregen mensen die binnen de boeddhistische traditie werken steeds meer verzoeken om aan deze projecten deel te nemen en te onderzoeken hoe zij een bijdrage konden leveren.

Een aantal van mijn vrienden en studenten heeft geleidelijk een internationaal programma van educatie en opleiding opgezet, gebaseerd op het onderricht in dit boek en ontwikkeld om spirituele zorg te bieden aan stervenden, hun families en hun verzorgers. We bieden cursussen aan voor de medische professie en voor het publiek, coördineren vrijwilligers en zijn nauw gaan samenwerken met ziekenhuizen, klinieken, centra voor stervensbegeleiding en universiteiten. Het is beemoedigend om te zien dat de erkenning dat spirituele zaken centraal staan bij de zorg voor stervenden groeiende is, en in sommige landen worden door enkele medische opleidingsinstituten nu cursussen aangeboden over spiritualiteit en geneeskunde. Toch is mij verteld dat onderzoek aantoonde dat het ontkennen van de dood nog steeds de overhand heeft en dat we nog steeds tekortschieten in ons vermogen om spirituele zorg en hulp aan stervenden te bieden in antwoord op hun diepste behoeften. Hoe we sterven is zo belangrijk. De dood is het meest cruciale moment van ons leven en ieder van ons zou in staat moeten zijn vredig en met een gevoel van vervulling te sterven, in de wetenschap dat we omringd zullen zijn door de beste spirituele zorg.

Als *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* er een kleine rol in heeft gespeeld om ons te helpen kijken naar de manier waarop we omgaan met onze eigen dood en die van de mensen om ons heen, dan is dit een antwoord op mijn gebeden en ben ik diep geroerd en dankbaar. Het is nog steeds mijn droom dat het onderricht dat hier gepresenteerd wordt overal toegankelijk gemaakt wordt voor iedereen, mensen van alle leeftijden en opleidingsniveaus. Mijn oorspronkelijke hoop was dat dit boek een stille revolutie zou helpen inspireren in de hele manier waarop we naar de dood en de zorg voor stervenden kijken, en dus in de manier waarop we naar het leven en de zorg voor levenden kijken. Onze behoefte aan spirituele transformatie en verantwoordelijkheid nemen voor onszelf en anderen, in de ware zin van het woord, is niet minder urgent dan twintig jaar geleden. Wat zou het betekenen als steeds meer mensen serieus over hun toekomst en de toekomst van de wereld gingen nadenken? Stel je voor hoe het zou zijn als we ons leven van een sacrale betekenis zouden doordringen; als onze terminale zorg altijd verlicht zou worden door een gevoel van ontzag in het aanzicht van de dood; en als we het leven en de dood zelf zouden zien als een ondeelbaar geheel. Wat zou het gevolg zijn als we zouden proberen liefde en mededogen tot de maat van al ons handelen te maken,

en als we zouden proberen om in allerlei gradaties de diepste natuur van onze geest te begrijpen die ten grondslag ligt aan ons hele bestaan? Dit zou een ware revolutie zijn, een die mannen en vrouwen vrij zou maken om hun geboorterecht te ontdekken, die zo lang verwaarloosde innerlijke dimensie en hen in al haar mysterie en grootsheid zou verbinden met de volheid van de menselijke ervaring.

Sogyal Rinpoche
Lerab Ling, Frankrijk