



### De tussentoestand of bardo

Volgens de *Bar do thos grol* omvat de tussentoestand drie *bardo's*: het *Chikhai Bardo* of 'Bardo van het moment van de dood', het *Chönyid Bardo* of 'Bardo van het ervaren van de werkelijkheid', en het *Sidpa Bardo* of 'Bardo van de wedergeboorte'. De ervaring van de overleden persoon van deze drie *bardo's*, zoals uiteengezet in *Het Tibetaanse dodenboek*, verloopt als volgt:

*Chikhai Bardo* 1e stadium: het primaire heldere licht dat wordt gezien op het moment van de dood. (Het heldere licht komt voort uit de directe ervaring van iemands eigen essentiële natuur; er wordt ook naar verwezen als het *dharmakaya*, 'het goddelijke lichaam van waarheid', perfecte verlichting of boeddhaschap.) Als de overledene het heldere licht herkent op het moment van de dood, wordt hij verlicht en aldus bevrijd van de cyclus van dood en wedergeboorte. Zo niet, dan gaat hij naar het volgende stadium van het *bardo*.

*Chikhai Bardo* 2e stadium: het secundaire heldere licht dat meteen na de dood wordt gezien. Als de overledene het heldere licht herkent, is hij bevrijd. Zo niet, dan gaat hij naar het volgende stadium.

*Chönyid Bardo*: verschijningen van de vreedzame en toornige goden, die projecties zijn van de eigen geest van de overledene. Het *Chönyid Bardo* strekt zich uit over veertien dagen en is verdeeld in twee periodes van zeven dagen. Tijdens de eerste periode komt de overledene oog in oog met de 42 vreedzame goden die voort heten te komen uit het hart. Als de overledene de vreedzame goden herkent als reflectie van de eigen geest, vinden herkenning en vrijheid simultaan plaats. Zo niet, dan volgt de tweede periode en komt de overledene oog in oog met de 58 toornige goden die voort heten te komen uit het brein of het





Uit het hart van Amitabha zal het transparante, heldere rode lichtpad van de onderscheidende wijsheid gaan schijnen, waarop zich kranen bevinden als omgekeerde bekera van koraal die stralen van wijsheid uitzenden, die extreem helder en verblindend zijn, en elk zijn versierd met vijf omcirkelende kranen van dezelfde aard, die het midden noch de randen van het rode lichtpad onopgesmukt laten met kranen en kleinere omcirkelende kranen.

Deze zullen gelijktijdig op uw hart gaan schijnen.<sup>30</sup>

O weledelgeborene, dit zijn allemaal uitstralingen van uw eigen intellectuele vermogens die tot uiting komen. Ze komen niet ergens anders vandaan. Word er niet door aangetrokken; wees niet zwak, wees niet bevreesd; maar berust in de staat zonder gedachtevorming.<sup>31</sup>

In die staat zullen alle vormen en stralingen in uzelf opgaan en zal boeddhachap worden verworven.

Het groene lichtpad van de wijsheid van volmaakte daden zal niet op u schijnen, omdat het wijsheidsvermogen van uw intellect nog niet volledig is ontwikkeld.

O weledelgeborene, deze worden de lichten van de vier verenigde wijsheden genoemd waaruit het zogeheten innerlijke pad door Vajra-Sattva voortkomt.<sup>32</sup>

Op dat moment moet u zich het onderricht van het oog in oog plaatsen herinneren dat u ontvangen hebt van uw goeroe. Als u zich de strekking van de oog-in-oogplaatsingen herinnert, zult u al de lichten die op u hebben geschinen, hebben herkend als de reflectie van uw eigen innerlijke licht en nadat u ze hebt herkend als intieme vrienden, zult u in ze hebben geloofd en ze bij de ontmoeting hebben begrepen, zoals een zoon zijn moeder begrijpt.

En door te geloven in de onveranderlijke aard van de zuivere en heilige waarheid, zult u in uzelf het vredig stromende *samadhi* hebben voortgebracht; en door op te gaan in het lichaam van het volmaakt ontwikkelde

intellect, zult u boeddhaschap hebben verworven in het *sambhoga-kaya*, waarvan geen terugkeer mogelijk is.

O weledelgeborene, samen met de stralingen van wijsheid zullen ook de onzuivere illusoire lichten van de *zes loka's* gaan schijnen. Als men vraagt: 'Wat zijn ze?', dan zijn ze een dof wit licht van de *deva's*, een dof groen licht van de *asura's*, een dof geel licht van de menselijke wezens, een dof blauw licht van de redelozen, een dof roodachtig licht van de *preta's* en een dof rookkleurig licht van de hel. Deze zes zullen samen met de zes stralingen van de wijsheid gaan schijnen. Wees niet bevreesd voor ze en laat u door geen ervan worden aangetrokken, maar laat uzelf rusten in de gedachteloze toestand.

Als u bevreesd bent voor de zuivere stralingen van wijsheid en aange trokken wordt door de onzuivere lichten van de *zes loka's*, dan zult u een lichaam aannemen in een van de *zes loka's* en *samsara*-ellende ondergaan, en zult u nooit worden bevrijd uit de oceaan van *samsara*, waarin u steeds zult worden rondgewenteld en al het lijden zult moeten verduren.

O weledelgeborene, als u iemand bent die niet de uitgelezen woorden van een goeroe heeft ontvangen, zult u angst hebben voor de zuivere stralingen van wijsheid en voor de godheden daarvan. In die vrees zult u neigen naar de onzuivere *samsara*-objecten. Doe dat niet. Vertrouw nederig op de verblindende pure stralingen van wijsheid. Richt uw geest op vertrouwen en denk: 'De barmhartige stralingen van wijsheid van de vijf ordes van boeddha's zijn uit mededogen gekomen om mij op te nemen; tot hen neem ik mijn toevlucht.'

Geef niet toe aan de illusoire lichten van de *zes loka's*, maar richt uw hele geest onverdeeld op de goddelijke vaders en moeders, de boeddha's van de vijf ordes, en bid als volgt:





het licht der genade kunnen op zo iemand geen vat krijgen; men kan nog steeds neerwaarts dwalen doordat men bevangen wordt door ontzetting en angst voor de lichten en stralingen.

Dan zullen alle goddelijke vader-moeders van de vijf ordes van dhya-ni-boeddha's, met hun begeleiders, gelijktijdig op hem gaan stralen. Op hetzelfde ogenblik zullen ook de lichten die voortkomen uit de zes loka's op hem gaan stralen.

Het oog in oog plaatsen, waarbij de overledene bij de naam wordt genoemd, gaat in dat geval als volgt:

O weledelgeborene, tot gisteren heeft elk der vijf goddelijke ordes, een voor een, op u geschenen. En u werd oog in oog geplaatst, maar door de invloed van uw verkeerde neigingen werd u ontzet en angstig voor hen en bent u tot nu toe hier gebleven.

Als u de straling van de vijf ordes van wijsheid had herkend als de emanaties van uw eigen gedachtevormen, zou u al eerder boeddhahschap in het *sambhoga-kaya* hebben verworven, doordat u opgenomen zou zijn in de krans van regenbooglicht in een van de vijf ordes van boeddha's. Maar kijk nu zonder u te laten afleiden. Nu zullen de lichten van alle vijf ordes – de lichten van de eenheid der vier wijsheden – u komen ontvangen. Zorg dat u ze herkent.

O weledelgeborene, op deze zesde dag zullen de vier kleuren van de oer-vormen van de vier elementen (water, aarde, vuur en lucht) gelijktijdig op u stralen. Op dat moment zal de boeddha Vairochana, de goddelijke vader-moeder, met de begeleidende godheden uit het centrale rijk van de 'Verbreiding van het zaad' op u gaan stralen. Uit het oostelijke rijk van 'Uitmun-tend geluk' zal de boeddha Vajra-Sattva, de goddelijke vader-moeder, met de begeleidende godheden op u gaan stralen. Uit het zuidelijke rijk 'Begiftigd met glorie' zal de boeddha Ratna-Sambhava met de begeleidende godheden op u gaan stralen. Uit het gelukkige westelijke rijk van de 'Verzamelde lotussen' zal de boeddha Amitabha, de goddelijke vader-moeder, samen met de begeleidende godheden op u gaan stralen. Uit het noordelijke rijk van de 'Volmaakte goede daden' zal op datzelfde ogenblik de boeddha Amogha-Siddhi, de goddelijke vader-moeder, samen met de begeleiders komen en te midden van een stralenkrans van regenbooglicht op u gaan stralen.

O weledelgeborene, op de buitenste kring van deze vijf paren van dhya-ni-boeddha's bevinden zich de vier toornige poortwachters – de Overwin-naar, de Vernietiger van de Heer des Doods, de Koning met de Paardenhals en de Kruik van de Nectar – samen met de vier vrouwelijke poortwachters – de Doomdraagster, de Stropdraagster, de Ketendraagster en de Bellendraagster – en de boeddha van de *deva's* (de Oppermachtige); de boeddha van de *asura's* (de Sterkgebouwde); de boeddha van de mensheid (de Leeuw der Shakya's); de boeddha van het redeloze koninkrijk (de Onwankelbare Leeuw); de boeddha van de *preta's* (de Vlammenspuwer); en de boeddha van de onderwereld (de Koning der Waarheid). Al deze acht vader-moeder poortwachters en de zes zegevierende leraren zullen eveneens gaan stralen.

En ook de al-goede vader en al-goede moeder, de grote voorouders van alle boeddha's, Samanta-Bhadra en Samanta-Bhadra's, de goddelijke vader en goddelijke moeder, zullen beiden gaan stralen.

Al deze 42 volmaakt toegeruste godheden, die voortkomen uit uw eigen hart, als producten van uw eigen zuivere liefde, zullen gaan stralen. Herken ze.

O weledelgeborene, deze rijken zijn niet gekomen van ergens buiten uzelf. Ze komen vanuit de vier afdelingen van uw hart, die, samen met het



afkeer en ga daar in geen geval heen. Wend enorme kracht aan om er niet binnen te gaan.

Als men geboren gaat worden in de hel, zal men, vanwege slecht *karma*, liederen, als klaagzangen, horen. Men zal onweerstaanbaar aangetrokken worden om er binnen te gaan. Sombere streken zullen verschijnen, zwarte huizen en witte huizen en zwarte gaten in de aarde, en zwarte wegen waarlangs men moet gaan. Als men daarheen gaat, gaat men de hel in, waar ondraaglijke pijnen van hitte en kou worden geleden en waar het lange tijd zal daren om eruit te komen<sup>6</sup>. Ga er niet binnen. Er is gezegd: 'Wend uw kracht tot het uiterste aan; dat is nodig nu.'

### *De bescherming tegen de kwellende wraakgodinnen*

O weledelgeborene, men zal zich, al is het met nog zo veel tegenzin, achtervolgd door karmische, kwellende wraakgodinnen, onwillekeurig gedwongen zien om voort te gaan. En met wraakgodinnen voor zich en een voorhoede van messentrekkers die de weg wijst, en met duisternis en karmische tornado's, en lawaai en sneeuw en regen en verschrikkelijke hagelstormen en wervelvinden met ijsskoude windstoten, zal de gedachte opkomen om eraan te ontvluchten.

Dan zal men, door het angstig zoeken van een toevlucht, de eerder genoemde visioenen zien van landhuizen, rotsspelonken, aardespleten, oerwouden en lotusbloesems, die sluiten nadat men ze binnegaat. Dan ontsnapt men door zich te verbergen in een van dergelijke plaatsen, en uit vrees om er te vertrekken denkt men: 'Naar buiten gaan is niet goed nu.' En door de vrees om er te vertrekken, zal men sterk worden aangetrokken tot zijn toevluchtsoord, de moederschoot. Als men, beducht dat men bij het naar buiten gaan geconfronteerd wordt met de ontzetting en verschrikking van het *barlo*, en men, uit angst daarvoor, zich

