

KALM EN HELDER

*DARNKÓW, LEZING GEGEVEN OP 4 JULI 2011 TIJDENS DE BEOEFENING VAN HET
OFFEREN VAN 100.000 BOTERLAMPEN*

TRANSCRIPTIE DOOR MAGDALENA KANIEWSKA

BEWERKT DOOR JAMES LOW

VERTALING DOOR JANINE HUIZING

Zhiné en Lhagtong	2
Meditatie met en zonder intentie	3
Tantra en visualisatiepraktijken	5
Kalm verblijven	8
Helder zien	8
Het nemen van toevlucht	12

In de Tibetaanse traditie wordt meditatie verbonden met een intentie. In ons dagelijks leven is er ook sprake van een intentie. Onze basisintentie is om pijn te vermijden en aangename gevoelens te ervaren. Onze intentie wordt beheerst door onze karmische patronen waardoor we vaak niet duidelijk kunnen zien wat ons geluk of pijn zal geven.

Een belangrijke functie van meditatie is om onze geest sterker te maken in het niet afgeleid raken. Waarom wordt de geest afgeleid? De geest heeft twee aspecten heeft. Een aspect is leegte, dat wil zeggen dat er helemaal niets substantieels in de geest aanwezig is. Deze leegte wordt nooit beïnvloed door gebeurtenissen, aangezien het niet 'iets' is dat in relatie staat tot 'iets' anders. Het andere aspect is beweging. In ieder moment van ons leven beweegt er iets in onze geest: gedachten, gevoelens, sensaties en alle ervaringen die zich voordoen via onze zintuigen. Deze beweging houdt nooit op. Meditatie is een methode om de beweging van de geest te herkennen door de aandacht te stabiliseren en de aantrekkingskracht van het object te verminderen. Een diepe stabiliteit wordt opgewekt door het directe zien van de intrinsieke integratie van het aspect van beweging en het aspect van de stilte van leegte. Dit is de beoefening van dzogchen.

Tantrische beoefeningen richten zich op het transformeren van patronen van beweging om zo te laten zien dat de vormen van onze wereld die voor ons echt lijken en betekenis hebben, inclusief wijzelf, illusoire vormen blijken te zijn die niet gescheiden zijn van de heilige mandala. De intensieve visualisatiepraktijken die we verrichten, worden aangeduid als trinle (Phrin-Las) wat activiteit betekent. Dit geeft aan dat we proberen af te stemmen op de beweging en zijn bron zodat het niet belemmerd wordt als de beweging uit de leegte (bron) opstijgt, door de leegte heen beweegt en zichzelf weer oplost in leegte. De kernfunctie van deze beoefening is om te laten zien dat verschijningen eigenlijk een spel van energie zijn. Als we in de altaarkamer rondkijken, zien we afbeeldingen van godheden. Dit zijn energetische vormen, ze manifesteren zich duidelijk maar zijn niet substantieel. Verstoken van een intern definiërende essentie, tonen ze het potentieel van leegte dat zich in verschillende compassievolle vormen in ruimte en tijd laat zien. Wij zijn ook een beweging in ruimte en tijd, echter we hebben de neiging om onszelf als een vaststaand, afzonderlijke, definieerbare persoon te zien. De 'persoonlijke' structuren en patronen waar mee we ons identificeren hebben zich ontwikkeld door onze specifieke historische omstandigheden; ons leven heeft zich ontwikkeld afhankelijk van onze opleiding, familieachtergrond, het werk dat we doen, enzovoort. Deze omstandigheden zijn geen 'dingen', maar het betreft het samenkomen van interacties die vervolgens patronen genereren waarvan we denken dat ze 'ons' zijn. De socioloog Emile Durkheim verklaarde dat 'sociale feiten dingen zijn' en dat ze daarom ook behandeld kunnen worden als objectieve entiteiten. Deze gewoonte van reïficatie zit diep in ons en verbergt de unieke uitstraling van ieder moment. De algemene kijk op onze situatie is dat het beste wat we kunnen doen is te proberen om onze patronen te verbeteren.

Een alternatief voor deze beperkende visie wordt geboden op het uiterlijke niveau van boeddhistische lessen die instructies geven over de tien negatieve handelingen die we verrichten met ons lichaam, onze spraak en onze geest. Dit kan gaan om: het fysiek aanvallen van mensen, stelen, seksueel wangedrag, liegen, roddelen, tweedracht zaaien, onjuiste opvattingen hebben, het niet begrijpen van karma en vergankelijkheid, en een gefixeerd gevoel van een zelf hebben. De instructies zijn bedoeld om ons te helpen om deze patronen bij onszelf te herkennen, ze los te laten en vervolgens om te vormen naar heilzame handelingen. Zo kunnen we de intentie om iemand fysiek pijn te doen veranderen in een intentie om te helpen te genezen. In plaats van te roddelen, proberen we vriendelijk over iemand te spreken. Om te vermijden dat dit slechts een worsteling op het niveau van ons ego blijft wordt ons een diepere heroriëntatie aangeboden, in plaats van ons vast te klampen aan de vormen van de wereld proberen we ze te zien vanuit het oogpunt van leegte en vergankelijkheid. Echter dit is niet eenvoudig omdat we een voorkeur hebben voor bepaalde (gewoonte)patronen en deze worden al geactiveerd voordat we ons bewust worden wat we aan het doen zijn.

Zhiné en Lhagthong

De meditaties die we gebruiken om met deze neiging om te gaan zijn shamatha of zhiné en vipassana of lhagthong.

In zhiné, het kalm verblijven, richten we onze aandacht op een eenvoudig object zoals de beweging van onze adem; een eenvoudig voorwerp zoals een ronde steen; een heilig object zoals een beeldje van een Boeddha of een symbolisch object zoals de letter A. We hebben de sterke intentie om onze aandacht op dit object te houden zonder afgeleid te

raken. We oefenen ons om niet afgeleid te raken door wat er ook maar opkomt. Om onze activiteiten te transformeren van gewoontepatronen naar bewuste intenties dienen we te leren om afleidingen (dat zijn onze karmische patronen) te weerstaan. Bijvoorbeeld als iemand de Bodhisattva belofte wil afleggen en zich er aan wil houden dan dien er een duidelijke en stabiele intentie te zijn. Als dat ontbreekt dan zeggen we als we ons positief en ruim voelen: "Ik ga alle levende wezens redden", maar zodra we verstrikt raken in zelfgerichte en zelfkoesterende gedachten is deze belofte snel vergeten.

Stabiele aandacht en intentie zijn de basis van alle vormen van meditatie. Je kunt gaan zitten en een lange rituele tekst reciteren maar indien je niet volledig aanwezig bent in de beweging van de mudra's, in het reciteren van de woorden, in de visualisatie, dan verricht je je handelingen op de automatische piloot terwijl je gedachten afdwalen. In feite kun je het reciteren van rituele teksten een dynamische zhiné noemen. In plaats van je aandacht te richten op een vast object dat niet verandert, richt je de aandacht op de beweging van het lichaam en op de beelden die opkomen uit de tekst die je leest. Als we de verschillende meditatiebeoefeningen doorlopen zien we dat ze allemaal een gerichte intentie vereisen.

In lhagthong, het helder zien, oefenen we om aandacht te hebben voor wat er opkomt. We oefenen dit door eerst te focussen op de stroom van voorbijgaande sensaties in ons lichaam. Als dit gestabiliseerd is dan kan de intentie om helder waar te nemen worden toegepast op verschijnselen in de omgeving en op gedachten, gevoelens, herinneringen enz. Op basis van het kalmeren van onze gewoonte om te versmelten met gedachten ect, ontwikkelen we nu het helder kunnen zien wat er gebeurt zonder het te bewerken of uit te werken. Het vermogen om kalm en helder te zijn is van essentieel belang om ons te kunnen openen voor de ruimte van de geest.

Meditatie met en zonder intentie

Deze beoefeningen, en alle methoden en technieken die in de dharma worden toegepast, zijn georganiseerd rond een intentie. Deze structuur van intentie is altijd dualistisch: "Ik zal dit doen." Er is een ik (subject) en er is een activiteit (object) en daartussen is er de koppelende intentie die de wil mobiliseert.

In de beoefening van dzogchen is het uitgangspunt om geen intentie te hebben, om geen enkele inspanning te verrichten. De ruimte van 'aanwezig zijn' onthult zijn openheid als de dualistische aandacht ontspannen is, en deze onthult op zijn beurt dat de werkelijke aard van aandacht onafscheidelijk is van het non-duale bewustzijn.

Wat is de aard van activiteit als ik voel dat ik iets aan het doen ben? Wat is de status van dit gevoel van een individueel zelf? Ik kan bijvoorbeeld zeggen dat ik op dit moment mijn beker optil en weer neerzet. Ik, ikzelf, ben de enige in deze kamer die verantwoordelijk is voor het optillen en neerzetten van mijn beker. Maar wie is het die zegt dat ik degene ben die de beker optilt? Het optillen van de beker en het opkomen van de gedachte, 'Ik til de beker op', manifesteren zich samen, beiden zijn voorbijgaande verschijnselen, ervaringen die geen inhoud of een intrinsieke essentie hebben. Beiden openbaren zich in mijn bewustzijn. Hoewel 'ikzelf' intiem aanvoelt is er echter geen individuele persoonlijke subjectiviteit die als iets concreets bestaat. Het sterke gevoel dat er sprake is van een voortdurende entiteit (zelf) in ruimte en tijd is het resultaat van onze onwetendheid, en onze

dynamische identificatie hiermee laat ons ronddwalen in samsara. Het is deze werveling van energie, de energie van de openheid, die in zijn turbulentie de non-duale aard verbergt. Moment na moment ervaar je jezelf hier, je leeft, er gebeurt iets *met* je en er gebeurt iets *als* jij. Het actuele gevoel dat wij leven ontstaat uit ons bewustzijn (aanwezig zijn), het is onze non-duale helderheid dat aanwezig is *voordat* gedachten, gevoelens, percepties opkomen. Deze intrinsieke helderheid, de uitstraling van het zijn, wordt gewoonlijk niet opgemerkt omdat wij de neiging hebben ons te fixeren op 'substantiële' onderwerpen, de objecten van onze ervaring. Deze objecten of entiteiten zijn echter niet dat wat wij we denken dat ze zijn. Of beter gezegd: ze zijn eigenlijk alleen maar dat wat we *denken* dat ze zijn.

Door na te denken over de vergankelijkheid kunnen we inzien dat de 'entiteiten' waaruit we onszelf en de wereld om ons heen construeren in feite niet meer zijn dan een voorbijgaande ervaring. We zien ten onrechte de herhaling van patronen als bewijs dat er werkelijk bestaande entiteiten zijn. Het is deze mentale activiteit van proliferatie en uitwerking die de ware aard van subject en object verbergt. Soms zijn we gezond en soms zijn we ziek soms zijn we gelukkig, soms zijn we ongelukkig; soms praten we graag met mensen en soms willen we alleen zijn. Ons lichaam, onze spraak en onze geest zijn niet gefixeerd, ze veranderen mee met de omstandigheden welke zich voortdurend ontfouwen. We kunnen proberen onszelf te stabiliseren maar dat is erg lastig omdat wat we beschouwen als 'onszelf', ons schijnbaar afgescheiden bestaan, in feite het ontfouwen is van een onophoudelijke communicatie in een onverdeeld veld van ervaringen.

Gebeurtenissen in 'de wereld' veranderen 'ons' en hoe 'wij' zijn verandert onze ervaring met de gebeurtenissen in 'de wereld' en beïnvloedt hoe we ons in de wereld manifesteren en handelen. In deze dynamiek ontstaat er dus een probleem als we proberen onszelf (wie we denken te zijn) te stabiliseren. Eigenlijk zijn we zelf onbetrouwbaar als definieerbaar entiteiten om de simpele reden dat we geen definieerbare entiteiten zijn. Onze gebruikelijke ervaring dat we afgescheiden zijn van anderen en van onze omgeving is een illusie, een verzinsel van het spel van onze eigen gedachten, gevoelens, herinneringen en gewaarwordingen. We interpreteren gebeurtenissen in termen van subject en object en zien deze interpretaties als indicatoren voor het aanwezig zijn van substantiële verschillen.

Als we terugkijken op ons leven, kunnen we zien dat we in verschillende levensfasen ideeën hadden over wat we in ons leven zouden gaan doen, echter door allerlei gebeurtenissen ontfouwde ons leven zich anders. Ons leven, ons bestaan, is geen privébezit maar maakt deel uit van een veld van maatschappelijke ervaringen. Subject en object zijn geen twee verschillende 'dingen', ze ontstaan onafscheidelijk van elkaar, non-dualiteit. We beschikken niet over een vaststaande zelf (identiteit) en evenmin zijn er vaststaande 'entiteiten' in deze wereld. Definitie en identificatie ontstaan altijd extrinsiek. Het enige waar we over beschikken zijn ervaringen, en ervaringen veranderen voortdurend. Dit is de realiteit van de levendige, vitale, dynamische aard van het leven.

Door gebruik te maken van concepten, abstracte begrippen, wordt de schijn gewekt dat verschijnselen over een stabiele eigen aard beschikken. Ik kan bijvoorbeeld zeggen: 'Dit is mijn horloge'. Ik heb dit horloge al enige jaren in mijn bezit het komt mij bekend voor. Elke keer als ik ernaar kijk, herken ik dat het mijn horloge is. Maar het grootste deel van de dag, hoewel het horloge om mijn pols zit, ervaar ik mijn horloge niet omdat ik bijvoorbeeld bezig ben met de ervaring om over straat te lopen of ben ik bezig met de ervaring van praten met patiënten in het ziekenhuis. Bij het uitvoeren van deze activiteiten ervaar ik niet dat ik een horloge om heb. Indien de gedachte in mij opkomt: "Hoe laat is het?" dan kijk ik

op het horloge. Wanneer ik op het horloge kijk om de tijd af te lezen onthult het horloge zichzelf, wanneer ik niet naar het horloge kijk, is het horloge verborgen door mijn niet kijken. Als ervaring is het 'kijken' discontinu, terwijl het als concept continu is, maar alleen op het gebied van concepten. Op deze manier bestaan alle vormen van de wereld slechts vluchtig als een ervaring terwijl ze tegelijkertijd blijvend lijken te zijn wanneer ze conceptueel worden beschouwd. Als we uit het raam kijken, zien we bomen; er is sprake van een directe aanwezigheid van deze bomen. Als we dan naar de vloer kijken, verdwijnt deze ervaring. Terwijl we naar de vloer kijken weten we dat er hoge bomen rondom het gebouw staan, we hebben deze kennis, maar het is eigenlijk een spel van concepten. Als we rechtstreeks naar de boom kijken, is er een onmiddellijke esthetische indruk dat geen concept is en niet afhankelijk is van concepten. Indien we ons openstellen voor de boom worden we geraakt en bewogen door de pure verschijning voordat er een interpretatie plaatsvindt.

In ons dagelijks leven mengen we ervaring en interpretatie door elkaar. Dit genereert ons conceptueel begrip van onszelf en onze omgeving en ondersteunt het idee dat de wereld bestaat uit werkelijk bestaande entiteiten, inclusief wijzelf. Hoewel we door analyse een intellectueel begrip kunnen ontwikkelen voor onze ervaringen hebben we in ons dagelijks leven de neiging om meegezogen te worden in een stroom van aannames. Taal, cultuur, sociale vorming lijken allen de realiteit van een zelf en een bestendige wereld te bevestigen. Wij zijn gehecht aan onze gebruikelijke aannames en nemen weinig tijd om na te gaan wat er werkelijk gebeurt.

Tantra en visualisatiepraktijken

Als antwoord hierop onderwees de Boeddha methoden waarbij symbolen en verbeeldingskracht worden gebruikt om ons in rechtstreeks esthetisch contact te brengen met pre-conceptuele aanwezigheid. Deze methoden staan bekend als tantra.

Tantra is een methode gericht op transformatie (het punt van overgang) die werkt in het grensgebied tussen de dualistische intentie in ons gewone samsarische leven en de afwezigheid van intentie van Dzogchen. De functie van tantrische visualisatiebeoefeningen is om ons los te maken van onze identificatie met onze vertrouwde fysieke basis, ons eigen lichaam. Door onszelf te ervaren als Padmasambhava of Tara of een andere godheid beginnen we te zien dat al onze geaardheden (identiteiten) slechts ervaringen zijn zonder een inherente zelf-natuur. Zolang ik mijzelf als Padmasambhava visualiseer en mij daar eenpuntig op blijf focussen ben ik Padmasambhava. We vallen in het begin gemakkelijk terug in het identificeren met ons vertrouwde gevoel van een zelf. In de beginfase lijkt het alsof we met de visualisatiebeoefening als het ware vakantie nemen van onszelf, en vakanties duren niet lang. Indien we de beoefening blijven volhouden kunnen we gaan ervaren dat wat wij ons lichaam noemen, dit 'ding' dat aanvoelt als de stabiele basis van onze identiteit, in feite niets anders is dan een patroon in de geïntegreerde stroom van ervaringen.

Dit wordt ondersteund door de lessen van Padmasambhava die aangeven dat alles wat we aansluitend op visualisatiebeoefening zien niets anders is dan het lichaam van de goeroe, alle geluiden zijn de mantra van de goeroe en elke gedachte die opkomt, is de beweging van de geest van de goeroe.

Ons gevoel van een 'zelf' wordt in stand gehouden door dezelfde mentale activiteit die we gebruiken om de visualisatie van onszelf als Padmasambhava in stand te houden. We zijn zo gewend aan onze gebruikelijke identiteit, welke automatisch opkomt, dat het lijkt op zichzelf te bestaan. Indien we oefenen om Padmasambhava te zijn, raken we eraan gewend om ook deze identiteit aan te nemen. Beide ontstaan door een specifieke focus van onze intentie en aandacht. Door mantra beoefening en ons open te stellen voor de ontwikkelingsfase, kyerim, ervaren we een gevoel van waarheid van onze nieuwe identiteit en wordt onze gebruikelijke 'persoonlijke' identiteit gezien als een indirecte constructie.

In de grote beoefeningen wordt dit duidelijk gemaakt door de twee aspecten van de damtsig pa en de yeshe pa, de op een gelofte gebaseerde vorm en de natuurlijke vorm. Op basis van de toestemming om de beoefening te mogen verrichten, welke je hebt ontvangen tijdens de initiatie, kun je de visualisatie volgens de tekst gaan opbouwen. Dit betreft de vorm waar je op basis van je gelofte (damtsig), die je hebt afgelegd bij de inwijding, toegang toe hebt verkregen. We nodigen dan deze vorm (godheid) uit om vanuit het zuivere land, waar ze verblijven, te komen. Bijvoorbeeld we nodigen Padmasambhava uit om vanuit Zangdopalri daadwerkelijk hier aanwezig te zijn in zijn natuurlijke of wijsheidsvorm (yeshe), en op te gaan in de vorm die we hebben gevisualiseerd. Door recitaties van gebeden en mantra's stellen we ons Padmasambhava en zijn gevolg voor zingend en dansend in de lucht, zich verheugend om bij ons te komen. Indien we onszelf als Padmasambhava, visualiseren dan is het echt Padmasambhava die in ons komt en we zijn onafscheidelijk van Padmasambhava in zowel vorm als in onze natuur. Dan is er alleen maar Padmasambhava. Dit is wie ik ben. Vorm en leegte, geluid en leegte, mentale gebeurtenissen en leegte. Dit is de mandala van waarheid waar we altijd in willen verblijven. Dat is de functie van de beoefening.

De kern is dat we het vertrouwen behouden dat alles wat er verschijnt de manifestatie van de goddelijke mandala is. In iedere situatie zien we dat dit de mandala is en niets anders. Padmasambhava gaat naar de supermarkt. Padmasambhava weet niet helemaal zeker wat welke appels hij moet kopen. Onze identificatie met Padmasambhava dient de beweging van de gewone dualistische ervaring te kunnen bevatten, de gewone beweging van de geest waaronder: "Ik weet het niet zeker" en "Heb ik een fout gemaakt?" Deze beweging dient vervolgens te worden gezien als de beweging van de geest van Padmasambhava. Dit is een continue oefening om een gewone verschijning te transformeren in een goddelijke verschijning en direct te zien dat beide zonder een inherente individuele essentie zijn, leeg zijn.

Als je kijkt, zie je kleuren en vormen. Dat is in feite alles wat wordt geopenbaard, het is de basis van onze perceptie. Aan deze 'perceptie' voegen we onze interpretaties toe en vervolgens komen we tot evaluaties. Het is door deze uitgebreide ervaring dat we ten onrechte menen dat er een nauwkeurige perceptie is. We kijken bijvoorbeeld naar een schilderij en zeggen: "Oh, dat is echt heel goed" of "Oh, ik ben niet zeker over de kleur." We reageren met een oordeel dat een waarheidsgetrouw verslag lijkt te zijn van wat er is. Maar als je helder waarneemt, dat houdt in louter 'zien' en niet interpreteren, dan is er geen entiteit te zien. Er is niets wezenlijks aanwezig, er is niets volledig door zichzelf gevormd. Wat er is, is het potentieel dat wordt onthuld door onze specifieke patroon van gewoonten, cultuur, vooroordelen etc. Zelfs de basis van vorm en kleur bestaat niet op zichzelf. De verschijning (vorm, kleur) lijkt zo te zijn wanneer het de beweging van onze geest ontmoet.

Het potentieel van het 'object' is open, zoals de hemel. Het potentieel van het 'subject' is open, net zoals de hemel. Binnen deze ongebooren ruimtelijkheid, zoals

bijvoorbeeld het potentieel in deze kamer met zijn vele vormen en kleuren, dit potentieel ontmoet het potentieel van onze actieve geest. Wat we zien, wat we menen dat er aanwezig is, is eigenlijk een co-creatie waarin onze geest beschrijft, interpreteert en oordeelt. Deze interactie creëert zowel onze ervaring als ons gevoel dat het waar en betrouwbaar is. Afhankelijk van de intensiteit van onze onwetendheid en grijpen (hechten) ervaren we meer of minder reïficatie en dit vormt de basis of we in een zuivere of in een onzuivere(relatieve) waarheid leven. Wij zijn gewend om te leven in de illusie dat objecten op zichzelf bestaan (echt zijn) en gaan ervanuit dat de dingen die we zien echt bestaan, op zichzelf bestaan. Bovendien geloven we dat wij er geen directe verbinding mee hebben. Er zijn veel dingen en ik sta er los van, want ik leef in mezelf. Deze onjuiste interpretatie maakt dat wij zowel de wereld als onszelf als zeer solide ervaren. Door meditatie ontspannen we ons en laten we deze onjuiste visie los, zodat we de dynamische ontvouwing van onze non-duale ervaring kunnen gaan waarnemen.

Wat is tijd? Wij zijn tijd. Tijd is niet iets dat ons overkomt, het is de aard van ons bestaan want we 'bestaan' als momenten van ervaring. Moment na moment, indien we aandachtig zijn zien we direct dat er dit is, alleen dit - en dan is het weg. Alleen dit alleen dit - alleen dit ... Elk moment is compleet en onafscheidelijk van gewaarzijn. Elk moment is het samenspel van subject en object, de lege polariteiten van ervaring onthult in de spiegel van een ongeboren non-duale aanwezigheid. Wanneer we echter vertrouwen op de constructies van abstracte interpretatie en op basis daarvan ons voorstellen hoe de toekomst zal zijn, dan we hebben het gewaarzijn van onze eigen grond verlaten, ons aanwezig zijn dat het oneindig 'nu' is. Door te vertrouwen op concepten en op de misleidende fenomenen die ze genereren, ervaren we onszelf als losstaand van tijd, als krachtige, permanente entiteiten die de tijd kunnen controleren en manipuleren. Dit is een aspect van onwetendheid, het gevoel van de gegevenheid van onze constructies waardoor we leven in een conceptuele of mentale wereld in plaats van in de wereld van de directe ervaring.

We zijn hele goede verhalenvertellers die over van alles kunnen vertellen en allerlei beelden kunnen oproepen. Echter als onze creativiteit in dienst staat van een dualistische manier van ervaren, wordt de vrijheid van expressie die ons lijkt te openen in feite een gevangenis, een waanvoorstelling. Ons eigen gewaar zijn, onze eigen Boeddha-natuur blijft voor ons verborgen door onze conceptuele verslaving. De activiteiten waardoor we intelligent en bekwaam lijken zijn de sluiers (of schermen) die ons voor onszelf verbergen. Op deze manier wordt de creativiteit, uitstraling en vitaliteit van de open grond onjuist geïnterpreteerd als een overvloed aan verschijnselen die echt bestaan en die we kunnen manipuleren voor onze eigen doeleinden.

C. R. Lama zei vaak dat hij van eenvoudige mensen hield. Het grootste compliment dat hij iemand kon geven was om te zeggen dat ze heel natuurlijk waren. We worden meegesleept door ons vermogen om dingen uit te werken, om verhalen te maken met veel emotionele geladenheid en dramatische spanning. We houden van de bedwelming die deze overdaad creëert en er komt geen einde aan dit denken en voelen. Hoewel in het boeddhisme deze mentale activiteiten wordt vergeleken met een ziekte, is het niet zoals ziek zijn waardoor je moet braken. Als je genoeg braakt raakt je maag leeg en ga je je beter voelen, echter je kunt de bron van gedachten niet legen omdat dit de lege oneindigheid van de geest zelf is.

De weg uit samsara is niet door middel van het denken. Je hoeft niet hoog opgeleid te zijn om het pad van verlichting op te gaan, je hoeft geen geleerde te zijn. In feite helpt het

vaak niet om een geleerde te zijn, want als je een geleerde bent, heb je jezelf getraind om op je oordeel te vertrouwen, 'dit is goed' en 'dit is fout'. Maar zulke oordelen, hoe intellectueel fascinerend ook, zijn slechts het spel van concepten die voortkomen uit onze reïficatie. Hun beweging, waar we in mee gezogen worden werkt als een sluier die de rauwe directe onmiddellijkheid van het aanwezig zijn in het moment verhuult.

Kalm verblijven

De functie van zhiné, het kalm verblijven, is om ons te ondersteunen niet in afleidingen te verdwalen. Om dit te bereiken, kiezen we een eenvoudige focus, bijvoorbeeld onze adem die in en uit de neusgaten gaat of een visueel object zoals een merkteken op de vloer of op de rug van de persoon die voor je zit. Jij beslist waar je op gaat focussen en je hebt een duidelijke intentie: 'Ik ga mijn aandacht hierop richten'. We dwingen onze aandacht niet, want als de energie van de focus te intens is werkt het stimulerend. Op een ontspannen manier laat je de aandacht rusten op het object van je focus. Als je merkt dat je gedachten afdwalen breng je deze voorzichtig terug naar het object van je focus. Het is belangrijk om jezelf niet te bekritisieren of je schuldig te voelen, want dat is gewoon een andere vorm om je aandacht af te leiden. Zodra je merkt dat je aandacht afgedwaald is, breng je het weer voorzichtig terug naar je focus.

In alle vormen van meditatie vindt er een mate van uitwisseling plaats waarbij iets waar wij vertrouwd mee zijn wordt losgelaten zodat er een nieuwe ervaring kan ontstaan. In zhiné wisselen we interesse en opwinding uit voor kalmte. Er is bijvoorbeeld een kleine puppy buiten onze meditatiehal en deze kleine pup is erg geïnteresseerd om iets spannends te vinden, dus rent hij op en neer op zoek naar iets stimulerends. Het is ervan overtuigd dat de hoogste staat van geëngageerde alertheid de basis vormt om gelukkig te zijn. Voor velen van ons is onze geest net als een kleine pup die wil dat er iets nieuws, iets spannends gebeurt, iets dat ons ergens anders heen brengt, iets dat onze energie stimuleert. Maar zhiné, het kalm verblijven, geeft aan dat welke waarde je ook uit dit opwindende moment haalt het slechts tijdelijk is, en het volgen ervan zal je alleen maar verder laten afdwalen. Ongestoorde kalmte, die de geest tot rust laat komen, is veel kostbaarder. De ongestoorde kalmte is als een vijver die troebel is geworden van de modder door erin te roeren. Wanneer het roeren stopt, zinkt de modder geleidelijk naar de bodem en wordt de oorspronkelijke helderheid van het water onthuld. Als onze afleiding afneemt, kunnen we het verschil zien tussen de voorbijgaande inhoud van de geest en de geest zelf. Om dit te bereiken dienen we onze oriëntatie te veranderen of opnieuw te kaderen. In de beoefening besluiten we dat een object dat geen intrinsieke waarde heeft, niet interessant is, zoals onze adem of een of ander voorwerp, voor ons nuttiger is dan gedachten, dagdromen en andere afleidingen die in onze geest opkomen. Deze beoefening is verbonden met het pad van verzaking waar samsara wordt beschouwd als een moeras. Het is iets dat je naar beneden zal zuigen en je een slechte tijd zal bezorgen, hoe mooi het er ook aan de oppervlakte uitziet. Verzaking vereist een zekere wilskracht of vastberaden intentie om stand te houden tegen onze gewoonte om ons met de stroom van ideeën, sensaties en gevoelens mee te laten voeren.

Helder zien

In vipassana, lhaktong of helder zien, ligt de focus op het vinden van de eenvoudigste heldere ervaring met wat er in het moment gebeurt. Alle meditaties zijn methoden, zelfs de dzogchen methode van niet-methode. We gebruiken ze om te proberen

iets te bereiken of om ergens aankomen. Ze werken als tegengif voor de verschillende soorten problemen en neigingen die we hebben. Helder zien richt zich op onze neiging om het voorbijgaande potentieel te zien als entiteiten met een eigen inherente essentie. Hierdoor zien we de dingen alsof ze buiten ons zijn en handelen daarnaar zonder te beseffen dat wij degene zijn die het creëren.

Door helder te zien kunnen we dit proces vertragen, zodat we kunnen zien wat we aan het doen zijn. Het actuele ontstaan, het actuele wat-er-is, is niet iets dat opgepakt kan worden. Toch hebben wij de gewoonte om te denken dat wij zelf en de ander echt zijn, waardoor wij onze abstracte concepten projecteren op wat ontstaat en creëren daardoor iets als een haak die we kunnen vastgrijpen. Waar we naar grijpen is echter niet iets dat werkelijk 'daarbuiten' of 'hier in' bestaat. Wat we menen te begrijpen is slechts de inhoud van onze eigen geest. Het is om twee redenen van vitaal belang dat we dit direct zien. Ten eerste zal onze wil om te ontwaken versterkt worden als we onze centrale rol zien om onszelf gevangen te zetten. Ten tweede door te zien dat ervaringen van voorbijgaande aard zijn worden we geholpen om ons open te stellen en de energie van ons naakte, lege bewustzijn te herkennen.

De beoefening van helder zien helpt ons om te ontwaken. We beginnen door te focussen op onze neusgaten en onze aandacht daarop standvastig te richten. Vervolgens verplaatsen we de focus van onze aandacht vanaf de rand van onze neusgaten, waar onze ademhaling in en uit gaat, naar de bovenkant van ons hoofd. Daarna verplaatsen we onze aandacht geleidelijk van ons hoofd naar beneden, door onze schouders en armen en romp, door onze heupen tot aan onze voetzolen. Wij scannen wat zich op dit moment in ons lichaam gebeurt. Wij maken ons niet druk om de anatomie van het lichaam. We nemen het lichaam waar zoals het zich aan ons laat zien op het moment dat onze aandacht(focus) erbij aanwezig is.

Als je bijvoorbeeld naar beneden scant, kun je enige spanning in je nek tegenkomen. Nu is 'spanning' al een interpretatie, dus wat laat zich eigenlijk zien? Is het een snijdend, zwaar of trekkend gevoel? We streven ernaar om onze ervaring zo eenvoudig mogelijk in taal te beschrijven om daarmee te voorkomen dat we de ervaring solide maken en het opnemen in ons vertrouwde referentiekader. We zien wat er is zonder iets uit onze kennis of ons geheugen toe te voegen. Terwijl je waarneemt wat er verschijnt ga je door met scannen, louter zien wat er in ieder deel van je lichaam verschijnt. Beweeg langzaam . Als je de voetzolen hebt bereikt breng je de aandacht langzaam terug naar de bovenkant van je hoofd en vervolgens scan je weer door je lichaam naar beneden. Besteed aandacht aan wat er is zonder dat je er iets aan toevoegt. Uitwerken en met elkaar verbinden zijn handig in het dagelijks leven, het is een methode waarmee we begrijpen wat er gaande is. Echter in deze beoefening is het niet bruikbaar want als je het idee ontwikkelt: 'Oh, mijn schouder doet pijn', dan ga je waarschijnlijk hier naar op zoek op het moment dat je je schouder scant. Je zoekt het omdat je er al een concept over hebt gevormd, je denkt dat je al weet wat er gaande is. Echter, als je het moment van verschijnen in eenvoudige termen beschrijft zoals brandend, snijden of vallend dan bouw je geen verhaal op voor de volgende keer dat je door dat gebied scant. Dan is er gewoon een rauw, onbewerkt moment en dat helpt je om aandachtig te zijn voor wat er nu is, zonder te vergelijken en te contrasteren. Dit is een zeer nuttige meditatie beoefening omdat het je bekend maakt met je eigen aard. Je begint inzicht te krijgen in de werkelijke aard van je belichaming. In plaats van dat jij over je lichaam vertelt, geef je ruimte aan je lichaam om zichzelf te laten zien zoals het is. Dan ga je opmerken dat het niet is wat jij denkt dat het is! We komen in een gebied dat *los staat van en vooraf* gaat aan onze gebruikelijke concepten.

Als je deze beoefening blijft doen begin je op een directe wijze te zien dat er geen vaste, substantiële basis is voor ons gebruikelijke gevoel van een zelf. Niet alleen zijn de opkomende object-ervaringen kortstondig en altijd veranderend, maar de gedachten die we erop toe passen hebben ook geen blijvende geldigheid. Op deze manier kun je op een directe wijze het proces zien hoe je 'jezelf' construeert uit de interacties van verschillende factoren.

Door deze ervaring kun je zien waarom dharma waar is. Dharma is geen theorie, geen reeks van ideeën die bedacht zijn door een intelligent persoon. Het laat de werkelijkheid van je leven zien. We zijn hier, we zijn aanwezig maar niet als een ding. Wij zijn niet kunstmatig, niet in elkaar gezet, niet gemaakt. We zijn niet bewerkt, niet veranderd in iets anders, we kunnen niet geïdentificeerd kunnen worden in dualistische tegenstellingen zoals, goed, slecht, gelijk, ongelijk, van mij, van jou. Dit is de aard van de dharmakaya, en als je direct kijkt, kun je dat zien, het is je eigen natuur. Dharmakaya, de geest van de Boeddha, is niet ver weg. Het is niet iets hoogs en heilig. Het is wat hier is, aanwezig in het midden van alles dat het lijkt te bedekken. In feite is het de bron van alles wat het lijkt te bedekken. Deze geest die niet kan worden begrepen, die niet kan worden gedefinieerd, is de helderheid waarbinnen de eindeloze stroom van ervaringen ontstaat. Onze ervaring is zelf de energie van de dharmakaya, de energie van rigpa, bewustzijn. Als je gewoon met je eigen geest zit, zonder een methode toe te passen, je gewoon open stelt voor wat er gebeurt, kun je dit zien. De reden dat we dit niet zien is omdat we het te druk hebben om onszelf verhalen te vertellen over wat er gaande is. Net zoals je in een donkere nacht een stok uit het vuur neemt en die aan een kant aansteekt en vervolgens deze snel om je heen zwaait dan zie je een cirkel van vuur. Echter er is geen cirkel van vuur aanwezig. Het is een illusie. Er is een punt van vuur dat met een bepaalde snelheid om je hoofd draait, en wanneer deze factoren samenwerken, creëren ze een illusie van continuïteit. Het is te vergelijken met een film in de bioscoop waarin de frames van de film achterelkaar worden geplaatst. Met de juiste snelheid creëert de projector de illusie van interacties in een continue stroom van beelden. Op dezelfde manier gaat de stroom van onze ervaring zo snel dat het zelf validerend lijkt te zijn, het lijkt echt te zijn en we worden erin meegenomen. Maar eigenlijk verschijnt er geen substantie dat echt is. Onze ervaring dat meent dat er echt bestaande substantiële entiteiten zijn is een illusie. Illusie betekent niet dat er helemaal niets is. Illusie betekent dat er 'iets' is, echter het betreft een verschijning zonder inherente essentie.

Deze twee methodes van meditatie zijn erg bruikbaar omdat de eerste methode met zijn eenvoudige focus de geest kalmeert, en de tweede ons in staat stelt helder te zien dat er geen echt bestaande entiteiten zijn. Deze twee ervaringen zijn een goede voorbereiding wanneer we ontspannen in de openheid van dzogchen. 'Kalm verblijven' en 'helder zien' zijn termen die niet alleen verwijzen naar de dualistische methods die zich richten op de ademhaling en het scannen van het lichaam. Bij dzogchen gaat het om kalm te verblijven in de onveranderlijke natuur van je geest terwijl het helder zien mogelijk maakt dat de helderheid van alle ervaringen onthuld wordt.

We komen tot kalmte door ons te ontspannen, door al onze vooroordelen los te laten. Als we toestaan dat verschijnselen komen en gaan wordt het eenvoudiger om te zien dat we niet verantwoordelijk zijn, we hebben niet de leiding. De ongeboren openheid van onze geest wordt onthuld als onze verduisterende sluiers van identificatie oplossen. Deze kalme ruimtelijkheid is op een natuurlijke wijze onafscheidelijk van helder zien. Wat er ook verschijnt, het heeft geen echte inhoud, het is de uitstraling van de geest die een onophoudelijke weergave geeft van de illusoire wisselwerking tussen subject en object.

Het kalm verblijven is onlosmakelijk verbonden met oorspronkelijke zuiverheid (Ka-Dag) en helder zien en is ook onafscheidelijk van het spontaan opkomen (Lhun-Grub). Indien het individuele ego minder doet is er meer, alles is al aanwezig. Als het ego de strijd om de controle verliest wordt het duidelijk dat er in non-dualiteit geen strijd aanwezig is.

We zijn gewend om op basis van onze oordelen en conclusies in de wereld te bewegen. Onze conclusies en eindoordelen geven ons het geruststellende gevoel dat we weten wat er aan de hand is maar verbergt daarmee de dynamische aard van de verschijningen, die in feite de uitstraling van openheid zijn. Onze conclusies stellen niet iets vast dat echt waar is. Ze dienen om een verhaal begrijpelijk te maken en ontkennen daarmee het ongrijpbare moment. Het is niet zo dat we deze verhalen niet moeten vertellen, het is een middel waarmee we contact maken met andere mensen. We dienen echter de functie en waarde te zien van dergelijke verhalen. Verhalen horen niet in het huis van wijsheid, maar in het huis van mededogen. Dat houdt in dat onze verhalen niet vertellen wat er werkelijk aan de hand is, zoals het is, maar ze zijn te beschouwen als tekens in een semiotisch web, tijdelijke patronen die weer andere patronen creëren. Patronen waar anderen zich weer aan toewijden en deze verhalen als waarheid zien.

Dharma probeert verhalen te deconstrueren, niet om ze vernietigen. Het probeert de onafscheidelijkheid van wijsheid en mededogen te tonen. Wat we direct zien is ongrijpbaar, het verdwijnt altijd op het moment dat het zich voordoet. Dit is de onmiddellijke directheid van de ervaring die niet kunstmatig tot stand wordt gebracht. Echter zonder de compassie van onze lessen van de dharma kunnen we de deur naar onze eigen natuur niet vinden. Het mededogen van anderen, onafscheidelijk van hun wijsheid, maakt onze wijsheid wakker, onze directe open aanwezigheid. Dat laat ons vervolgens zien dat alle manifestaties mededogen zijn, en daarin verhouden we ons tot 'anderen' in de openheid van non-dualiteit. Dit maakt het mogelijk dat we ons tot anderen verhouden zoals ze zich op dit moment manifesteren in plaats van te reageren op een sjabloon. Door de aanwezigheid van de ander volledig te ontvangen, kunnen wij met gratie en waardigheid het gezamenlijke ervaringsveld delen. Bijvoorbeeld, stel je voor dat terwijl we hier zitten, we een meisje horen huilen omdat ze is gevallen. Als je een kind in die situatie ziet, zeg je: "O lieverd, wat is er aan de hand? wat is er gebeurd?" "Oh, ik rende en ik gleed uit en ik viel en ik bezeerde me." Het kind vertelt je haar verhaal. Je luister naar haar verhaal en vertelt haar dan een ander verhaal: 'Oh, de reden dat je viel was omdat je zo snel rende, en je kunt snel rennen omdat je zo groot en sterk bent.' "Ja, ik ben groot en sterk." "Ja, en je moet voorzichtig zijn als je groot en sterk bent!" Zo verhouden we ons in mededogen, we vinden punten van verbinding en voegen iets nieuws toe aan het verhaal, iets dat meer ruimte geeft, meer verbinding tussen het individu en het veld waar zij deel van uitmaakt.

De nirmanakaya komt in de wereld in een relationele vorm welke past bij de situatie van wezens. Wanneer we mensen ontmoeten, praten we met hen omdat mensen opereren in het domein van taal. Bij een kleine pup laten we hem rondrennen en de pup kwispelt met zijn staart. Zou je tegen de pup zeggen: "jouw natuur is leegte", zou hij mogelijk gaan blaffen. En als je tegen het kind dat gevallen is zegt, "Oh, het is maar een illusie", zou zij zich mogelijk niet gezien en geliefd voelen. Spreken en handelen op basis van regels uit een boek, ons idee over goed en fout, zal ons waarschijnlijk geen echt contact opleveren. Het is eerder te zien als een choreografie van ongelijkheid van macht. Nadat hij verlicht raakte onder de Bodhiboom in Bodhgaya, besloot Boeddha Shakyamuni dat hij geen les zou gaan geven. Vele goden kwamen en vroegen hem: "onderwijs ons alstublieft de dharma." Maar hij aarzelde omdat hij wist dat mensen het niet zouden begrijpen. Dit was niet omdat hij zich door zijn kennis superieur voelde. Het punt was dat hij kon zien dat levende wezens veel

kennis, neigingen, impulsen, sensaties, gevoelens en gedachten hebben. Daardoor blijft er niet veel ruimte over voor iets wat nieuw, fris is. Als iemand zijn verhaal vertelt, hebben we de neiging dat met ons verhaal te verweven. Het is erg lastig om echt iets nieuws, fris te horen. Indien we in staat zijn om het nieuwe, frisse te horen op het moment van communicatie dan kan het ons wakker maken en dat betekent het kwijtraken van onze vertrouwde aannames.

De traditie vertelt dat toen de Boeddha op Vulture Peak de Hart Sutra onderwees, er 500 Brahmanen bewusteloos raakten. Ze konden niet geloven wat ze hoorden, want het paste niet in hun referentiekader en ze voelden zich overweldigd. Het is goed voor te stellen dat ze bewusteloos raakten. Dat was een simpele, eerlijke reactie. De meesten van reageren op een meer narcistische wijze. Zij denken: "Oh, ja dat weet ik", "Oh, ja dat heb ik altijd geweten." Op deze manier wikkelt onze domheid zich om een nieuw, fris punt van ontwaken.

Het nemen van toevlucht

Om vooruitgang te boeken moeten we stoppen met het zoeken van toevlucht in onze opgebouwde kennis, gewoonten en veronderstellingen. We moeten ze loslaten en toevlucht nemen in dat wat heilzaam is voor ons en andere wezens.

Toevlucht nemen vraagt een gevoel van kwetsbaarheid, een gevoel van hulp nodig hebben, een gevoel van teleurstelling en ontevredenheid over onze huidige manier van leven. Ons leven is niet helemaal zoals we het zouden willen. We voelen ons niet in staat om de dingen te laten gebeuren zoals we dat zouden willen. Wij moeten veranderen, maar we kunnen het niet alleen. Dit is geen teken van onze persoonlijke onbekwaamheid, maar van de actualiteit van non-dualiteit. Als we bezwijken voor de illusie dat we een individu zijn, een afzonderlijke entiteit dan stellen we daarmee de voorwaarden tot lijden vast. Wederzijdse hulp is de smaak van het samenwerkende veld, geven en ontvangen is het pulseren van het leven zelf.

In dzogchen is het belangrijkste toevluchtsoord onze eigen geest. We ontspannen onze obsessie met het vertrouwen op voorbijgaande gedachten en gevoelens en openen onszelf voor een oneindige ruimtelijkheid, onze werkelijkheid grond, de basis van alle ervaring. Ontspannen in deze open aanwezigheid lost angst op. Dit is het ware en het enige wat telt. Dit is het, zoals het is, de onverwoestbare grond van het zijn, je oorspronkelijke gezicht, het is open, leeg, oneindig. Je bent het, maar je kunt het niet pakken. Binnen deze aanwezigheid van het veld van ervaring wordt onophoudelijk het samenspel van de energie van de grond getoond, het stralende licht van wording. Dit veld is altijd nu en daarbinnen manifesteer jij je als de stroom van bewegingen van verbinding die specifiek en nauwkeurig zijn en deel uitmaken van de ontvouwende liefde van de Boeddha.