

# Vriendschap sluiten met het verweesde zelf

Openbare lezing in Keulen/Duitsland

Dargyaling (Internationale Dzogchen Community)

19.04.2017 **James Low**

Transcriptie Lea Pabst

Bewerkt door Barbara Terris

Vertaling in het Nederlands door Janine Huizing

## **Inhoudsopgave:**

Pagina 2 - De zoete smaak van onze vooronderstellingen

Pagina 4 - Weeskinderen van de Moeder van alle Boeddha's

Pagina 5 - Iets ruilen voor niets en toch alles ontvangen.

Pagina 8 - Geboorte en dood in ieder moment

Pagina 9 - Ontspan in de ruimte van het Gewaarzijn

## *Samenvatting:*

*...in de kern kunnen wij niet gekend worden omdat wij als weeskinderen zijn van de altijd vruchtbare en vrijgevige Moeder van alle Boeddha's. De baarmoeder van deze Grote Moeder, Prajnaparamita, is leegte. Dat wil zeggen, in het diepste van het hart van alle Boeddha's is er helemaal niets.*

*... als er in het boeddhisme wordt gesproken over onwetendheid dan wordt daarmee verwezen naar een actief proces van het negeren van de eenvoud van de dingen en in plaats daarvan worden betekenissen kunstmatig opgeklopt vergelijkbaar met het bereiden van schuimgebak .*

*... Het ego is heel goed in het zich verbergen in energie. Zolang er een beweging van energie is, zal het ego een kleine nis, een klein hoekje vinden om zich daarin te verbergen. Daarom is de primaire focus in Dzogchen gericht op de geest zelf, om te ontspannen en open te zijn in de ruimte van het Gewaarzijn dat er altijd in het hier en nu is.*

*...Onze focus in beoefening van Dzogchen is om te ontspannen en open te zijn. Geleidelijk ontdekken we dan dat de ruimte van de geest ( Gewaarzijn) oneindig is, dat we niets en alles zijn. We zijn dan geen weeskinderen meer.*

Het is voor mij een groot genoegen om hier te zijn. Ik heb het geluk gehad om in het verleden enige tijd door te mogen brengen met Namkhai Norbu Rinpoche en ik heb veel van hem geleerd. Ik heb gezien hoe zijn werk in de loop van de jaren zich in vele prachtige richtingen heeft mogen ontwikkelen. Het geeft mij een goed gevoel om hier in één van zijn centra te zijn.

Vanavond wil ik iets gaan vertellen over het begrip van het Zelf of het ego in relatie tot Dzogchen. De focus van Dzogchen ligt op de aard van het Gewaarzijn of Rigpa.

Dit is Vajra, de onveranderlijke basis van ons bestaan. Wij horen dit als een echo welke van de andere kant van de berg komt terwijl wij in een donkere vallei leven en dagelijks worstelen om zin aan ons leven te geven.

## **De zoete smaak van onze vooronderstellingen.**

Ons kernprobleem is onze onwetendheid. Onwetendheid is echter geen situatie waar we ons in hoeven te bevinden. We zijn geen passieve slachtoffers van een vloek. De paradox is dat onwetendheid de activiteit van negeren is, terwijl Gewaarzijn geen activiteit is. Wij zijn in deze situatie verstrikt geraakt door onze gedachten, gevoelens, waarnemingen, sensaties, herinneringen, hoop, plannen enzovoort. Dit zijn hulpmiddelen die we gebruiken om ons leven zin te geven maar in werkelijkheid zijn het bronnen waarmee we onze eigen verduisteringen creëren.

Er is niets inherent mis met gedachten, herinneringen of gevoelens. De kernvraag is echter: hoe verhouden we ons ten opzichte van hen? Ons ego, of ons individuele en persoonlijke gevoel van een solide zelf, is te beschouwen als een weeskind. Over het algemeen verwijst 'wees' naar een kind waarvan de ouders gestorven zijn. Weeskinderen kunnen erg kwetsbaar zijn. Er is niemand om ze te beschermen en ze kunnen uitgebuit worden. Het is het lot van weeskinderen om hun eigen weg te moeten vinden.

Zo is het ook voor ons als we geboren worden. Zelfs als je geboren wordt in een goed functionerend gezin en je liefde en vriendelijkheid ontvangt, komt het zelden voor dat de intenties van de ouders samenvallen met de ontwikkelingsagenda van het kind.

Het is het lot van kinderen om zich onbegrepen te voelen. "Waarom begrijpt niemand hoe het is om mij te zijn?" Dat komt omdat er alleen "ik" is. Jij bent mij niet. Ik ben ik. Ik alleen ben ik. Ik alleen ben eenzaam ik. Ik kijk uit mijn ogen en zie al deze mensen om me heen! Ik zie: dat ben ik niet, ik niet, ik niet... Maar ik kan tenminste zien wie ik niet ben. Maar ik kan mijzelf niet zien. "Niet ik" is gemakkelijker te zien dan "ik".

Dit is de toestand waarin we ons bevinden en omdat we "mij" niet kunnen zien, stellen we ons "mij" voor. *We stellen ons dingen over onszelf voor: onze sterke en zwakke punten, in feite stellen we ons een identiteit voor.* Dit wordt samsara genoemd, en is het product van onze verbeelding. Als we ons dingen voorstellen zijn ze niet echt. We gaan naar het theater

om iemands toneelvoorstelling te zien. Iemand heeft zich een familiedrama voorgesteld. Het wordt gecreëerd. Het heeft geen essentie.

Op school leren we lezen en daarna gaan we verder met het lezen van toneelstukken en romans. We leren te geloven in dingen die niet waar zijn. Dit is een kwaliteit van onze geest. Hoe meer we verstrikt raken in verhalen en de personages gaan invullen des te sterker wordt het gevoel dat het om echte mensen gaat.

De reden dat we ons kunnen voorstellen dat de personages in een roman echt zijn, is omdat we ons voorstellen dat onze moeder en vader echt zijn. We stellen ons voor dat onze leraren op school echt zijn. We stellen ons voor dat onze dagelijkse activiteiten echt zijn. Het woord "echt" duidt op iets met een solide essentie. We zien mensen als entiteiten, als individuen. Vervolgens leren we mensen kennen. Naarmate we mensen beter leren kennen, kunnen we meer over hen vertellen en hiermee wordt een proces in gang gezet om onze fantasieën op hen te projecteren.

In de kern gezien hebben mensen geen essentie. Mensen gaan voorbij aan benoemingen, toevoegingen en hen als een totaliteit te zien. De mens is meer dan dat. Als je denkt iemand te kennen laat degene opeens een heel andere kant van zichzelf zien. In deze wereld kan het gevaarlijk zijn als mensen denken dat ze weten wie jij bent. Dictators vinden het belangrijk om de burgers in hun land goed kennen. Ze werken op basis van een perverse vergelijking tussen de informatie die in het dossier staat en de actuele situatie van het individu. Echter niemand kan in een concept gevangen worden. Als je iemand op iets betrapt en je lijkt dan te weten wie ze zijn, ben je erin geslaagd om de werkelijkheid te vervangen door een voorstelling. En dit maakt deel uit van onze existentiële eenzaamheid. In onszelf en in contact met anderen wisselen we voortdurend onze verhalen en voorstellingen uit.

Het gaat hier om de fundamentele betekenis van het proces van onwetendheid in de boeddhistische tradities. Het betreft een actief proces van het negeren van de eenvoud van wat er is en dit te vervangen door steeds meer betekenissen toe te voegen.

Het ego is voortdurend in beweging. Het ego verlangt echter naar stabiliteit; naar het aankomen; naar overzicht; om in vrede te zijn; om te weten wie we zijn... en toch blijven we onrustig. Als we naar het verleden kijken zien we onvoltooide projecten die om de een of andere reden nooit zijn afgerond. Als we naar de toekomst kijken zien we vele mogelijkheden. Het ego wil zich laten gelden door keuzes te maken.

- Wil je thee of koffie?

- Ik neem thee, dank je!

- We hebben tien soorten thee. Heb je voorkeur voor ochtendthee? Ik weet dat het avond is, maar de ochtendthee is ook erg lekker!

Consumentenkapitalisme is de rijkdom van de verbeelding van het ego. Hoe meer ik heb, hoe meer ik ben, want nu kan ik over mijn leven praten in termen van al mijn bezittingen, of het nu esthetische kwaliteiten zijn of objecten in de wereld. Het ego doet dit omdat het ego

voortdurend honger heeft.

## **Wij zijn de weeskinderen van de Moeder van alle Boeddha's.**

Vanaf het begin is onze geest leeg geweest. Dit betekent dat de geest geen ding is. Het is niet iets dat kan worden gemeten. Het heeft geen hoogte of diepte of breedte, het heeft geen kleur of vorm. Je kunt het niet als 'iets' vinden. En toch is het vanaf de oorsprong al aanwezig. In het Tibetaans is het kadag, puur vanaf het begin. Dat wil zeggen, het is er maar het is geen constructie, het is niet uit stukjes en beetjes in elkaar gezet. Het is de Moeder die door het ego wordt gemist.

Het ego laat zich zien als een individu, als een autonoom en op zichzelf staand wezen. Zelfs tweejarige kinderen zijn vastbesloten om de leiding te nemen. Ze vertellen aan volwassenen wat ze gaan doen, wie ze zullen zijn en hoe ze het spel willen spelen. Voor veel kinderen is het vernederend om te accepteren dat ze nog te jong zijn. Als we tijd doorbrengen met jonge kinderen kunnen we zien dat er een glijdende schaal is, een overgang tussen een soort hulpeloze behoeftige afhankelijkheid en de plotselinge bewering van "Ik ben wie ik ben en vertel me niet wat ik moet doen." Het kind overleeft door deze twee innerlijke aspecten uit elkaar te houden.

Kinderen ervaren een gevoel van schaamte wanneer deze twee aspecten samenkomen, dat wil zeggen dat de identiteit zich ontwikkelt vanuit ontkenning, uit een splitsing, uit een niet-weten. We verbergen onze fouten en zwakheden. We ontwikkelen ons tot een persoon waarvan we denken dat andere mensen deze aardig vinden of erdoor geïntrigeerd zullen worden. Dit leidt tot een toenemende fragmentatie van onze innerlijke wereld, parallel met de toenemende fragmentatie van de buitenwereld. Op goede dagen zullen deze twee werelden samenwerken maar op een slechte dag als er geen sprake is van samenwerking ontstaat er chaos.

Om in de wereld te kunnen functioneren dienen we de illusie in stand te houden dat we een subject zijn, een eenheid, dat onze naam behoort bij een bepaalde persoon. We kunnen gekend worden.

*Het is deze kenbaarheid die ons normaal laat lijken maar we zijn fundamenteel onkenbaar omdat we de verloren kinderen zijn van de immer vruchtbare, altijd vrijgeevige Moeder van alle Boeddha's. De baarmoeder van deze grote Moeder -Prajnaparamita- is leegte. Dat wil zeggen dat in het hart van alle Boeddha's er helemaal niets is.*

Symbolisch wordt dit weergegeven door de witte letter "A".

"A" is een leeg geluid. Het is leeg in de zin dat het de basisklinker is die wordt gebruikt door alle medeklinkers in het Sanskriet en het Tibetaanse alfabet. Alle andere geluiden worden gezien als variaties of ontwikkelingen van "A". Dus we hebben: "A", "Mama", "Papa" enzovoort. Wanneer deze fundamentele openheid of leegte of ontvankelijkheid voor ons verborgen blijft door onze versturende creaties, zal de energie die we gebruiken om

helderheid in ons leven te brengen een tegengesteld effect hebben en bijdragen aan het ontstaan van meer verduisteringen Dat is de reden waarom we ons niet door het intellect uit samsara kunnen denken. Samsara kun je niet beschouwen als een probleem dat intellectueel opgelost moet worden. Het is niet zo dat we door toename van onze kennis of informatie op de een of andere manier een compleet overzicht kunnen krijgen. Zolang wij de nimmer verbroken eenheid, de integratie van Moeder en Kind niet herkennen zullen we bezig blijven om dit te vinden. Vanaf het begin is er geen scheiding geweest tussen Moeder en Kind.

De vraag rijst waar komen onze gedachten vandaan? Waar komen onze gevoelens vandaan? We kennen allemaal deze ervaringen. Ze ontstaan en ze vergaan. Het lijkt alsof ze op ons afkomen, maar waar komen ze vandaan?

Ze komen uit onze geest. Oh! Dus dan lijkt het erop dat ik gescheiden ben van mijn geest? Mijn geest is de fabriek die de gedachten en gevoelens produceert die ik vervolgens vastgrijp?

Dat is de stem van het verweesde ego : "Het is allemaal aan mij." "Ik moet het doen." "Ik moet de dingen laten gebeuren." Ik denk niet echt mijn eigen gedachten, ik grijp ze gewoon vast net als een straatkind dat voedsel uit vuilnisbakken haalt. De aard van het ego is om te stelen. Van wie steelt het ego? Van zichzelf. Dit is niet nodig. De Boeddha heeft in vele leringen geprobeerd uit te leggen waarom we meer vertrouwen kunnen hebben.

## Iets voor Niets ruilen en toch alles ontvangen

Vanaf het begin is de grond van onze manifestatie, de grond van ons bestaan, puur, open. 'Open' in de zin dat er geen grens of limiet is. Het kan niet worden gedefinieerd als dit of dat en het is de oorsprong van alles. 'Alles' omvat ook ons. Ik ben de vrucht van mijn geest. Ik ben het kind van mijn geest. Mijn geest was er al voordat ik werd geboren, ik ben uit mijn geest geboren. In de Zen-traditie is er een koan: "Wat was je gezicht voordat je werd geboren?" Dat was het gezicht van je Moeder, de leegte. Leegte is als de hemel. De hemel is als de leegte van de spiegel. De spiegel heeft niets van zichzelf in zich. De potentie van de spiegel is zijn leegte. Omdat de spiegel leeg is kan hij alles laten zien. Er zijn dus geen tegenstellingen of met andere woorden er is non-dualiteit tussen niets en alles. Maar ergens tussen deze twee aspecten is er een klein eilandje dat hen van elkaar scheidt en dat zegt: "Ik ben ik! Ik ben iets! Ik ben iemand! Ik ben een unieke en solide zelf."

Deze bewering van een inherente eigen identiteit is de kern van ons lijden. Iets is dat in werkelijkheid niets is.

Dit is een goed economisch systeem, veel beter dan wat de Wereldbank te bieden heeft, - Jij geeft ons *iets*, wij geven je *niets* terug maar je kunt het niets inruilen voor *alles* - "Maar ik heb iets. Kan ik dan niets *EN* iets hebben?" Maak je geen zorgen! Je zult altijd iets hebben, maar niet dit iets.

In Dzogchen wordt dit lhundrub genoemd. Lhundrub betekent dat er altijd iets gaande is. De

spiegel vult zich voortdurend met beelden, geluiden, kleuren. Deze stroom van ervaringen stopt nooit. *Als je niets hebt, heb je altijd iets, maar je kunt niet kiezen wat het zal zijn. Het komt zoals het komt.*

De Dzogchen-teksten zeggen "chi shar rang drol", wat zich er ook voordoet, het bevrijdt zichzelf. Het obstakel dat ons van vrijheid afhoudt, is onze angst die zegt: "Ik moet vasthouden aan wat ik heb." Ons ego grijpt, hecht en investeert in alles dat voor het ego van belang is. We leven ons leven door keuzes te maken. Als ik in deze zaal rondkijk, zie ik geen mensen die dezelfde kleren dragen. Er zijn veel winkels die van alles verkopen, want "Ik wil iets vinden dat precies bij mij past. Ik wil uitdrukking geven aan wie ik ben."

In de leringen van het boeddhisme wordt uitdrukking gegeven aan je innerlijke zelf in het algemeen niet gezien als een erg goed idee. We zouden aan de buitenkant dienen te beginnen. Hoe moet ik me gedragen, hoe moet ik me kleden, wat zal ik in een bepaalde situatie zeggen. We hoeven van tevoren niet te bepalen wat we moeten doen. Dat wil zeggen, ons gedrag manifesteert zich afhankelijk van de situatie. Het is het gelijktijdig opkomen van subject en object gezien vanuit de dynamische aard van non-dualiteit. Erbij willen horen, verbonden zijn, is voor ons waarschijnlijk prettiger en geruststellender dan onszelf te zijn. Als we ons aanpassen dan horen we erbij. Maar als we de weg om ergens bij te horen niet kunnen vinden komt dat omdat we vastzitten in onszelf. Door hard te werken aan het opbouwen van een eigen identiteit vermijdt het ego om ergens bij te horen.

In het boeddhisme wordt er toevlucht genomen in de Boeddha, Dharma en Sangha. Sangham betekent een ontmoeting, een samenkomen. Wanneer twee rivieren in India samenkomen, wordt dit een sangham genoemd. Als de rivieren over enige afstand samenvloeien is het water hetzelfde.

Het is ons verlangen naar het afgescheiden willen zijn dat onze deelname aan het samenkomen belemmert. Een van de belangrijke dingen die Namkhai Norbu Rinpoche heeft gedaan, is nieuwe wegen ontwikkelen om mensen samen te laten komen zoals bij Vajra Dance, of door Joyful Dances. Dit zijn uitnodigingen tot deelname, je hoeft geen eenzame held te zijn, je hoeft niet urenlang alleen op een matje te zitten mediteren om al worstelend je obstakels te overwinnen.

De aard van onwetendheid is dat het een splitsing van subject en object creëert. Als je naar de golven in de oceaan kijkt zie je ze opstijgen naar de top en dan weer afdalen naar de diepte. Als er geen de top is ontbreekt ook de afdaling naar de diepte. Top en diepte lijken gescheiden, onafhankelijk te zijn maar in de kern vormen ze een eenheid, ze komen samen. Zo is ook met subject en object: het object maakt ons tot subject; onze subjectiviteit genereert het object.

Tijdens mijn bezoek aan Keulen zie ik een aantal mensen, die ik eerder ontmoet heb en ik zie een aantal mensen die ik niet eerder ontmoet heb. Sommige mensen begroet ik met een

hoofdknik, sommigen met een handdruk, sommigen met een knuffel. Dit is de spontane choreografie van de energie die opkomt. Door oorzaken en omstandigheden merken we dat we actief reageren of ons terugtrekken. Het lijkt op de golven van de oceaan. Als je in gesprek bent met iemand, spreek je en zij luisteren, dan spreken zij en jij luistert. Ons leven is pulserend. Je kunt in elke pulsatie twee polariteiten herkennen. In een gesprek zou je kunnen zeggen: "Ik praat met jou, nu praat jij met mij." Het lijkt alsof ik iets van mij afneem en het aan jou geef en dan neem jij iets van jou en geeft het aan mij. Het lijkt een soort gesprek dat je om twee uur 's nachts voert als je erg dronken bent! Je kunt niet echt zien wie de ander is, maar als je een verbinding met iemand hebt, verschijnen de woorden in het midden. Natuurlijk moeten ze aan de ene of aan de andere kant uit een mond komen, maar het is een gezamenlijk opkomen vanuit de reeds aanwezige energetische verbinding. We hebben de verbinding van het hier-zijn-samen-zijn en dit is het voertuig waardoor woorden heen en weer kunnen bewegen. De semantische inhoud is niet de belangrijkste factor. Het is eerder het opkomen van gezamenlijke ontvankelijkheid, van beschikbaarheid.

Dzogchen beschrijft het mediteren van 'sky to sky'. Er is een ervaring van ruimte om je heen en binnen deze ruimte bewegen er gedachten en gevoelens als kleine wolkjes of vlinders. Dezelfde ervaring kun je hebben met andere mensen. Andere mensen bestaan niet. Dat wil zeggen, niemand van ons bestaat als een solide entiteit, als een ding. Wij zijn potentieel. We praten op verschillende manieren met vrienden of met een baas op het werk. Je praat met een klein kind op een andere manier dan met je oma. We spelen in op de situatie, tenminste als we op een redelijke manier functioneren.

Wat wij 'neurose' en 'psychose' noemen is een beperking van de mogelijkheden om in situaties passende verbindingen te maken.

Psychiatrische stoornissen zijn vormen van vooringenomenheid.

Het gaat om uitsluiting, voordat ik je ontmoet ben ik al opgesloten, ingekapseld in mijn eigen zorgen. Ik kan daardoor geen passende verbinding ervaren en dus ga ik je mijn verhaal vertellen. Ik ga mijn obsessie, mijn depressie, mijn angst of wat dan ook uitbeelden. Mijn verhaal is nooit een nieuw verhaal. Het gaat om een oud, zich steeds herhalend verhaal, een gewoontepatroon die al eerder is uitgevoerd. Dit is de reden waarom samsara een trieste en eenzame plek is. We gaan telkens weer door deze bewegingen heen om onszelf te laten zien. Via steeds terugkerend gewoontepatronen laten we ons zien.

Dit is vreemd, want de creator is eigenlijk heel getalenteerd. De creator is het Gewaarzijn. De ingrediënten die gebruikt worden zijn echter erg oud. De creator maakt telkens weer hetzelfde.

Ons Gewaarzijn, onze oorsprong of Boeddha-natuur, is er altijd. In de Dzogchen-teksten staat dat de geest fris is, naakt is, door niets bedekt wordt. Het is niet iets dat voortkomt uit de ontwikkeling van de drie tijden: van het verleden naar het heden naar de toekomst. Ons ego lijkt door de tijd heen te gaan, zoals een vis door het water beweegt. We kunnen ons herinneren hoe het was om kind te zijn. We kunnen bedenken wat we in de zomer of over

vijf jaar willen gaan doen. We gaan van het verleden naar de toekomst. Het ego is een bewegend fenomeen.

Wellicht weten jullie dat het gewone woord voor 'bewust wezen' in het Tibetaans dro wa is, dat wil zeggen een beweger, iemand die altijd in beweging is. We bewegen ons door de zes rijken van samsara. We staan 's ochtends op, van het bed bewegen we ons naar de badkamer, naar de keuken, de voordeur uit, enzovoort. De beweging geeft ons het gevoel dat we er altijd zullen zijn.

Maar we komen en gaan!

De verschijnselen om ons heen zijn vluchtig. Op het moment dat ze verschijnen lossen ze ook al weer op. Hetzelfde geldt ook voor mij. Ik ben van voorbijgaande aard.

"Maar ik ben ik!" . Dit klopt niet, hiermee houden we onszelf voor de gek.

Ik verander voortdurend en dat is niet erg, dat maakt het leven juist interessant, en ik blijf mezelf. En deze gedachte van 'ik ben (blijf) ik' is de verduisterende domheid omdat het suggereert dat er een solide essentie is, dat ik een 'ding' is die altijd hetzelfde zal zijn, wat er ook gebeurt. En met dit idee beweeg ik me door de tijd heen, door situaties, door verschillende relaties enzovoort, "ik ben gewoon ik".

Dit is de fundamentele verhaallijn van de moderne roman die vervolgens verfilmd wordt. Het zijn de verhalen van mijn verhaal, van mijn ontwikkeling, het verhaal van hoe ik mezelf ben geworden. "Maar ik ben altijd mezelf geweest!"

Je kunt gaan inzien dat het idee van een 'zelf' bedrieglijk is.

Het is lastig om dit in te zien omdat het belangrijkste doel van het ego is om te overleven.

Het ego wil niet sterven. Dus negeren we de dood of we vertellen onszelf dat we in de hemel of het paradijs of op een mooie plek zullen komen. "Als ik sterf zal er helemaal niets meer zijn, alles sterft met mij".

'Ik zal er niet meer zijn, maar jij zult er ook niet zijn! Gewoon niets.'

## **Geboorte en dood zijn in ieder moment aanwezig**

Een keerpunt is het verhaal van het Gewaarzijn.

Gewaarzijn beweegt niet. Ervaring beweegt in, door, als, van, voor, naar het Gewaarzijn.

Gewaarzijn heeft geen ingang, geen grenscontrole.

Gewaarzijn beweegt niet, alles beweegt door Gewaarzijn. Tijd bestaat niet voor het Gewaarzijn.

Het is het punt waaruit alles zich laat zien. Dit is de helderheid, de salwa of Rigpa die onafscheidelijk van leegte is. Gewaarzijn is onlosmakelijk verbonden met wat de dharmadhatu wordt genoemd. Dhature verwijst naar de ruimte, de oneindige ruimte waarin alle dharmas of alle verschijnselen zich manifesteren.

Deze ruimte van gastvrijheid, of ruimte waarin alles vertoond wordt, is onlosmakelijk verbonden met het Gewaarzijn, dat weer onlosmakelijk verbonden is met de manifestatie.



Rigpa wordt soms vergeleken met de zon die aan de hemel opkomt. De zon heeft de kwaliteit om te verlichten en haar energie laat zich zien als het spel van verschijnselen. De verschijning heeft een patroon. Het vormen van een patroon is inherent aan de aard van het Gewaarzijn, het ontstaat uit zich zelf. Het is geen constructie en binnen het Gewaarzijn zijn er onafgebroken stromen van verschijnselen aanwezig.

Als je bijvoorbeeld Guruyoga beoefent en je bent ontspannen dan kun je ervaren dat je in de ruimte van het Gewaarzijn van alle Boeddha's aanwezig bent, waar zich veel afspeelt. Er kunnen aspecten opkomen die naar een object wijzen, de ander, of er kunnen aspecten opkomen die naar een subject, zelf, wijzen. Door te ontspannen en open te blijven is er vrijheid voor al deze aspecten om te komen en te gaan.

Door regelmatig te beoefenen kun je ervaren dat de ander, het object, altijd verdwijnt en het zelf, het subject, ook altijd verdwijnt. Het zelf bevrijdt zichzelf, rangdrol in het Tibetaans. Je hoeft niets te doen om het te bevrijden. Je kunt gewoon laten wat er is, zoals het is. Het zelf ( ego) is een manier om de energie van het Gewaarzijn, de geest van de Boeddha of de dharmakaya, te laten zien.

Echter als je deze intrinsieke integratie negeert grijp je naar het gevoel van een solide zelf, alsof het een ding is. Wat ik als 'mij' ervaar, sterft ieder moment. De specifieke samenstelling van mezelf, mijn stemmingen, mijn herinneringen, welk patroon zich op dat moment ook voordoet verdwijnt. Anders gezegd, ik ben een aspect van de weergave van het potentieel van het Gewaarzijn. En door deze formatie in de leegte te laten opgaan, ontstaat er ruimte voor het volgende moment, en voor het volgende moment, en het volgende moment enzovoort.

Dit is de kwaliteit van lhundrub, of onmiddellijke aanwezigheid, of moeiteloze manifestatie. We zien dat we deelnemen aan het ontvouwen van een non-duale weergave. Vervolgens verliezen en we ons in onze gedachten, we grijpen en geven daarmee geboorte aan het ego-zelf.

De teksten zeggen er is één grond welke het ongebooren fundament is van alle verschijnselen. Uit deze ene grond komen twee paden voort. Het pad van het aanwezig zijn *met de grond en als de grond*, het onafscheidelijk zijn van het Gewaarzijn en zijn grond. Dit is het boeddha-rijk akanishta dharmadhatu, het hoogste boeddha-rijk waar alles dharmakaya is, het gelukkige en open Gewaarzijn van de Boeddha. Deze is altijd beschikbaar.

Op het andere pad trekken we ons angstig terug en willen we ons aan iets vasthouden. "Ik wil niet dat 'dit' verdwijnt." Maar 'dit' is al weg! Want 'dit' zal altijd verdwijnen. 'Dit' zal 'dat' worden.

Als ik begrijp hoe dit proces werkt kan ik misschien een opeenvolging van momenten creëren die continu lijkt te zijn?. Dit is het gif van een sterke zelf-gerichtheid. Het is als een oude filmrol waar je de afzonderlijke shots, de frames kunt zien. Eerst het frame en dan een opening, frame en een opening... De ene is er en dan verdwijnt het en komt de andere

binnen. De projector versnelt de stroom van de film waardoor het lijkt alsof er een doorlopend beeld is.

## **Ontspan in de ruimte van het Gewaarzijn**

Toen we met meditatie begonnen hebben we voor het eerst kunnen ervaren hoe druk onze geest is. We hebben een hoge snelheid. We grijpen voortdurend naar alles wat er maar voorbijkomt en dat proces blijft maar doorgaan. De opgave is om dit mentale proces te vertragen. Daarvoor zijn er verschillende meditatiemethodes zoals shamatha en vipassana. Hiermee kan de snelheid van onze mentale productie vertraagd worden waardoor je kunt zien waaruit het is opgebouwd. Zoals je mogelijk weet richten sommige meditatievormen zich op een object. Deze houden zich bezig met de inhoud van de geest en in het tantrische systeem transformeren ze de vijf vergiften in de vijf wijsheden of werken ze met prana met behulp van de energiekanaalen.

Deze meditatievormen werken met de energie van de geest en een deel van deze energie van de geest is het ego. Het ego is heel goed in het zich verbergen in de energie. Zolang er ook maar enige beweging van energie is kan het ego een kleine nis, een klein hoekje vinden om zich daar te verbergen. Dit is de reden waarom de primaire focus in Dzogchen op de geest zelf ligt, om te ontspannen en open te zijn in de ruimte van het Gewaarzijn dat er altijd is in het hier en nu.

In samsara, in de dualiteit, lijkt het alsof subject en object in elkaar haken. En door de narcistische neigingen van het ego is het heel moeilijk om rustig in de ruimte te verblijven, te rusten. In de mythe over Narcissus is hij op een dag met zijn vrienden aan het jagen en krijgt hij dorst en gaat naar een kleine vijver om er te drinken. In de vijver ziet hij een zeer charmante persoon. "Oh, ik heb nog nooit iemand zoals jij ontmoet!" Na een tijdje zeggen zijn vrienden: "Kom op, het is tijd om naar huis te gaan." "Nee, laat me met rust. Dit is het beste wat mij in mijn leven is overkomen!" antwoordt Narcissus. Geleidelijk raakt hij ingezogen in deze bubbel en wordt zijn wereld kleiner en intenser. Zijn enige metgezel is de nymf Echo en zij is niet goed in het doorbreken van de bubbel. Daarom spreken we van een narcistische structuur, omdat deze gebaseerd is op het vergeten van het brede veld. Het is zeer selectief met een sterke focus op de eigen bubbel.

Als we in deze staat verkeren is het moeilijk om te mediteren. Wat kun je doen?

Er zijn lama's die zeggen: "Bid tot Padmasambhava." Een andere lama zou kunnen zeggen: "Beoefen Dorje Sempa" of "Doe prostraties" of "Bied boterlampen aan" of "Ga naar de berg Kailash." Er zijn vele, vele dharmapaden. Paden zijn erg belangrijk, want een pad brengt je van hier naar daar.

*Maar we willen van hier naar hier!*

We hebben geen dharmapad nodig. We hebben een dharma-aanwezigheid nodig! Blijf bij de geest. Vertrouw op de onverwoestbare natuur, de Vajra-natuur van de oorspronkelijke geest

*en als je denkt dat je verdwaalt bent dan ben je in werkelijkheid nergens anders heen gegaan. Je beweegt alleen maar binnen de dharmadhatu. Elke plaats is in de dharmadhatu en heeft exact dezelfde status namelijk de leegte!*

In de teksten staat: "Als je naar een land van goud gaat, is alles wat je vindt goud." Als je naar het land van Gewaarzijn gaat en daar verblijft tref je alleen maar Gewaarzijn. Maar zodra je een gedachte of een gevoel of een sensatie gaat volgen zal deze je ergens heenbrengen.

Tot het moment dat je direct herkent dat alle gedachten, gevoelens en gewaarwordingen ontstaan als de zelfexpressie van het ongebornen Gewaarzijn is het raadzaam om telkens terug te keren naar de open ruimte. Op deze wijze kan een weeskind zich ontspannen in de baarmoeder van de grote Moeder. De angst van het weeskind om vernietigd te worden, om eenzaam te zijn, om verlaten te worden, begint dan op te lossen.

Dit is een wonderbaarlijke transformatie die je in veel fabels en sprookjes aantreft, bijvoorbeeld in het verhaal van Hans Christian Andersen over het kleine lelijke eendje. Het kleine zwaantje zal nooit een eend worden. De eenden weten dit en zeggen tegen hem: "Je bent geen eend." Dan zeggen de kippen: "Je bent geen kip." Het zwaantje is heel eenzaam en verdrietig. "Ik hoor nergens thuis." en zegt: "Ik wil dood. Ik ga mezelf verdrinken." Maar dan ziet hij op een dag drie zwanen hoog in de lucht vliegen. Hij kijkt er angstig naar, ze zijn zo imponerend en mooi. Als ze op het water landen en naar hem toe zwemmen denkt het zwaantje: "Ze gaan me vermoorden!" Maar ze zeggen: "Hallo, kleine zwaan!"

Dit is een mooi verhaal.

Het is ook het verhaal over het ontwaken.

Als het zwaantje blijft denken dat het een eendje is, zal het niet erg goed gaan.

Evenzo, zolang wij denken: "Ik ben een mens, ik ben hier geboren, dit zijn mijn vrienden en dit is wat ik doe", proberen we binnen een bepaalde gefragmenteerde identiteit onszelf te zijn. Echter we zullen er niet inpassen. Dit geeft ons een fundamenteel gevoel van verloren zijn en vervreemding en dit gevoel dragen we mee: "Er moet meer zijn in het leven dan dit." En dat is er ook. Daarbij gaat het niet om 'meer' op een cumulatieve manier, het gaat niet om 'meer' spullen te vergaren. Het gaat om het vinden van de ruimte die groot genoeg is om onszelf te kunnen laten zien. De huid van het ego is te klein en daarom beschadigen we altijd ons potentieel als we proberen om erin te passen.

*Dit is de reden waarom onze primaire focus in de beoefening van Dzogchen is om je te ontspannen en open te zijn. Geleidelijk zullen we dan ontdekken dat de ruimte van Gewaarzijn oneindig is, dat we niets zijn en tegelijk alles zijn. We zijn dan geen weeskinderen meer.*