

Boeddhistisch Dagblad

ontwart & ontwikkelt



HOME AGENDA COLUMNS NIEUWS ACHTERGRONDEN CONTACT

Zoeken 

BOEDDHISTISCH DAGBLAD > LANDEN > TIBET > KUNT U ZICH VOORSTELLEN HOE HET IS OM DOOD TE ZIJN?

SVB (VvB) presenteert nieuwe website

'De verzameling van thematisch geordende leerredes: Deel 5, Het grote Deel'



Kunt u zich voorstellen hoe het is om dood te zijn?

door HENK BLEZER op 31 MAART 2013 · 1 REACTIE

Kunt u zich voorstellen hoe het is om dood te zijn?

Ik doel nu niet zozeer op die kant en klare voorstellingen — voorgesneden, gedroogd en in zakjes verpakt — die we via deze of gene cultuur hebben meekregen: al die mozaïekjes van hoop en vrees, inzicht en verbeelding, en zo meer, die we als een soort van hebbedingetjes verwachtingsvol in ons kleine koffertje voor het lange reisje gestopt hebben (want, je weet maar nooit ...).

Nee, de vraag is directer, is 'dood-zijn' iets dat erfahrbaar is, en, 'Hoe is dat dan'? Het punt is dus niet, welke voorstellingen heeft u hier al over, maar hoe zou u zich dit nu, vers van het mes zogezeid, als een ervaringsfeit voorstellen. Nu is het natuurlijk zo, dat ons voorstellingsvermogen op dit moment in grote mate bepaald wordt door al die koffertjes die we al dan niet bewust met ons meesjouwen. En bovendien willen dat soort meer directe beelden vaak pas naar boven komen, als de mogelijkheid van sterven en dood in onze ervaringswereld actueel geworden is en eerst en vooral natuurlijk, überhaupt daarin toegelaten wordt.

Wellicht zijn er een aantal onder de lezers dezes, die in mindere of meerdere mate indringende ervaringen op dit gebied hebben opgedaan. Volgens een Gallup poll van 1982, zou zelfs één op de twintig Amerikanen minstens één zogenaamde 'bijna-dood-ervaring' gehad hebben. Ik wil nu even in het midden laten of een 'bijna-dood-ervaring' op het gebied van het sterven ligt of behoort tot een 'toestand van dood-zijn'. In ieder geval zal er bij de meesten van u op de een of andere manier ook een meer ervaringsmatig referentiekader aanwezig zijn.

Ik ga u nu uitnodigen om, vanuit uw eigen ervaringen en denkbeelden omtrent sterven en dood, met mij mee te kijken naar wat er in Tibetaans *buddhistische* literatuur hierover terug te vinden is.

Ik noem deze vrij diverse verzameling van teksten en delen daarvan voor het gemak

DOOR:

Henk Blezer



Dr. Henk Blezer is universitair docent aan Faculteit der Geesteswetenschappen van de Universiteit Leiden. Hij is verbonden aan LIAS, het Leiden University Institute for Area Studies. ([meer](#))

[Alle artikelen »](#)

OCHTEND- OF AVONDEDITIE



Abonneer je

Elke dag gratis een overzicht van de berichten op het Boeddhistisch

Dagblad in je mailbox. [Inschrijven](#)

LEES OOK:

['Mijn beste! Nu begint het bij je te dagen dat je sterft! Je gaat deze wereld verlaten'](#)

[When the iron bird flies](#)

[Portretten van tulkus 1880 – 2018](#)

REACTIES

[Paul op Kunt u zich voorstellen hoe het is om dood te zijn?](#)

[layo op Onrust in Sri Lanka en Birma tussen boeddhisten en moslims blijft](#)

[gdubois-bailleul op 'De verzameling van thematisch geordende leerredes: Deel 5, Het grote Deel'](#)

[Joop Ha Hoek op SVB \(VvB\) presenteert nieuwe website](#)

[Anneke Bakker op SVB \(VvB\) presenteert nieuwe website](#)

[Joop Romeijn op BOS: 'Geen sprake van faillissement'](#)

[Wouter Folmer op Nieuw: de ochtend- of avondeditie in je mailbox](#)

maar ‘*bar do*-literatuur’ of ‘*bar do*-teksten’, hiermee verwijs ik dan naar die teksten die zich met de zogenaamde *bar do*’s, overgangsfasen of tussenstaten in leven en dood, bezig houden. Ik beperk me hier overigens tot de Tibetaans *buddhistische* traditie en laat de Tibetaanse *bon*-traditie buiten beschouwing.

In *bar do*-teksten blijkt die meer ‘ervaringsmatige kant’, waar we het zonet over hadden, nu juist sterk op de voorgrond te treden. De ervaringen van sterven en dood worden beschreven als veranderingen in bewustzijnstoestand (wat dat dan ook precies moge zijn). En als zodanig beschouwt men ze in deze tradities als intensieve varianten van de ervaringen die men opdoet bij inslapen en bij de toestand van de slaap danwel droomslaap en andere veranderingen in bewustzijnstoestand zoals die plaatsvinden bij een flauwte, trance en extase, al dan niet seksueel, of gewoon bij een flinke niesbui; een verband overigens, waar in India al in de laat-*vedische* literatuur op gewezen is. Ik zal hier later nog op terugkomen.



‘Om er in te komen’ zal ik eerst een korte beschrijving van het proces van sterven geven.

Ik baseer me hierbij op een vertaling van een tekst van de hand van de zeventiende-eeuwse *bKa’ rgyud ‘brug pa* geleerde *rTse le sna tshogs ra- grol Rin po che* (de *Bar do spyi’i don thams cad rnam pa gsal bar byed pa dran pa’i me lo-*); door Eric Hein Schmit of *Padma kun bza-* vertaald als ‘The Mirror of Mindfulness’.

Deze beschrijving is hier en daar aangevuld met die van de huidige *rDzogs chen* meester *bSod rgyal Rin po che* zoals die te lezen is in zijn onvolprezen boek ‘The Tibetan Book of Living and Dying’. Op enkele punten wijkt zijn opsomming enigszins af van die van *rTse le Rin po che*.

Een andere uiteenzetting van de stadia van het sterven vinden we in een tekst van de achttiende-eeuwse *dGe lugs pa* geleerde *dBya-s can dga’ ba’i blo gros* ook wel bekend als *A kya yo-s ‘dzin* (de *gÁi’i sku gsum gyi rnam gÁag rab gsal sgron me*); door Lati Rinbochay en Jeffrey Hopkins vertaald als ‘Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism’ of letterlijker als ‘Lamp thoroughly Illuminating the Presentation of the Three Basic Bodies’. Deze presentatie wijkt sterk af van de eerder genoemde versies; deze zal dan ook grotendeels buiten beschouwing gelaten worden.

We kunnen op basis van deze twee of eventueel drie uiteenzettingen twee fasen van telkens vier stadia onderscheiden. *rTse le Rin po che* en *bSod rgyal Rin po che* beschrijven bovendien bepaalde voortekenen van de op handen zijnde ontbinding. In het algemeen verloopt de ontbinding van grof naar subtiel, van het lichamelijke — hetgeen uiteraard ook zijn mentale gevolgen heeft — naar het mentale. Ik zal de lezer de meer technische details besparen.

(Volgens *rTse le Rin po che* nemen eerst de vitale energieën in het algemeen af: voortekenen).

I DE VOORTEKENEN VAN ONTBINDING

IA (DE VOORTEKENEN VAN) HET VERVAL VAN DE VIJF PRIMAIRE VITALE ENERGIEËN, (*PRÍIA’S* OFWEL *RLU⁶*)

1 EQUAL-ABIDING WIND =FIRE-DWELLING WIND (*SAMÍNA*)

[Ujukarin op BOS: ‘Geen sprake van faillissement’](#)

COOKIES



Over cookies op het Boeddhistisch Dagblad

OVER ONS

Het Boeddhistisch Dagblad is een onafhankelijk geëngageerd journalistiek webmagazine.
mail: redactie@boeddhischdagblad.nl
[Colofon](#)

[Bekijk de volledige agenda](#)

[Meld je activiteit aan voor de agenda](#)

De spijsvertering wordt geremd. De lichaamswarmte van de stervende neemt af, zijn handen en voeten worden koud.

2 LIFE-UPHOLDING WIND (*PRĪĀ*)

De geest van de stervende is niet meer helder, hij raakt in de war.

3 DOWNWARD-CLEARING WIND (*APĪNA*)

De spieren in zijn onderbuik met name darmen en blaas onttrekken zich aan zijn wil.

4 UPWARD-MOVING WIND (*UDĪNA*)

Hij kan niet meer slikken en is kortademig.

5 PERVADING WIND (*VYĪNA*)

Hij kan zijn ledematen niet meer goed bewegen en de aderen in zijn lichaam beginnen enigszins in te zakken.

IB (DE VOORTEKENEN VAN) HET VERVAL VAN DE VIJF SECUNDAIRE VITALE ENERGIEËN DIE MET DE ZINTUIGLIJKE FUNKTIES GEASSOCIEERD WORDEN.

Volgens *bSod rgyal Rin po che* zullen nu ook de zintuigen ophouden te functioneren, de stervende vangt nog slechts vage impressies uit zijn omgeving op. Dit nu geeft aan dat de stadia van ontbinding hun aanvang genomen hebben.

(Volgens *rTse le Rin po che* vindt dit pas later, en dan ook meer radicaal plaats. Bij *dBya-s can dga' ba'i blo gros* vallen de eerste vijf zintuiglijke functies tijdens de volgende vier, hierna te bespreken, stadia weg (en wel twee in het vierde stadium), en desintegreert het laatste, volgens *buddhistische* classificatie, zesde 'zintuig', het denkvermogen (Skt. *manas*, Tib. *sems*) in de daaropvolgende fase van vier stadia.)

II DE STADIA VAN ONTBINDING

IIA DE STADIA VAN HET OPLOSSEN VAN DE UITERLIJK ZICHTBARE FACTOREN: HET VERVAL VAN DE CAKRA'S ('KHOR LO'S) EN HET ACHTEREENVOLGENS OPLOSSEN VAN DE HIERMEE EN MET DE OVEREENKOMSTIGE VIJF SKANDHA'S (PHU^a PO L^a) EN ELEMENTEN GEASSOCIEERDE VITALE ENERGIEËN.

1 HET VERVAL VAN HET NIRMĪĀCAKRA (SPRUL PA'I 'KHOR LO) EN DE RŪPASKANDHA, DE VITALE ENERGIE DIE MET HET AARDE ELEMENT VERBONDEN WORDT NEEMT AF TEN GUNSTE VAN DIE DIE MET HET WATER ELEMENT GEASSOCIEERD WORDT.

Het volgende dat men merkt is dat de lichaamskracht van de stervende verdwijnt, hij kan zijn hoofd niet meer recht overeind houden, zijn armen en benen worden slap, hij voelt zich zwaar en ongemakkelijk alsof hij door een immens gewicht verpletterd wordt. Zijn gelaatskleur verdwijnt en hij wordt bleek, zijn wangen vallen in, en er verschijnt een (zwarte) aanslag op zijn tanden. Hij zou graag willen dat iemand hem op zou tillen en overeind zou houden. Volgens *bSod rgyal Rin po che* wordt het steeds moeilijker voor de stervende om zijn ogen nog te openen en te sluiten.

Hij voelt zich zwak en kwetsbaar, aanvankelijk is hij opgewonden en koortsachtig maar hij zakt dan al gauw weg in een suffe en gedeprimeerde toestand. Hij krijgt een visioen van een luchtspiegeling zoals die boven heet woestijnzand te zien zou zijn.

(Volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt het gezichtsvermogen nu pas weg.)

2 HET VERVAL VAN HET *JÑĀNACAKRA* (*YE ĀES KYI 'KHOR LO* OFWEL *THUGS KYI 'KHOR LO*) EN DE *VEDANĪSKANDHA*, WATER-VUUR

Hij kan het speeksel en neusslijm niet meer binnen houden (dit vindt volgens *rTse le Rin po che* al in het vóórgaande stadium plaats). Er kunnen ook afscheidingen uit de ogen plaatsvinden; mogelijk kan hij ook de ontlasting niet meer ophouden. Zijn ogen liggen droog en stroef in hun kassen. Zijn lippen zijn samengetrokken en bloedeloos en zijn luchtwegen drogen uit en voelen slijmerig en enigszins verstopt aan, de neusvleugels vallen in, de tong droogt uit en voelt verkrampd en stijf. Hij voelt zich erg dorstig. Hij beeft en heeft stuip trekkingen. Er hangt een doodslucht om hem heen. Lichamelijke gewaarwordingen verdwijnen, hij wordt heen en weer geslingerd tussen pijn en gemak, overhitting en onderkoeling. Hij voelt zich beneveld, nerveus en prikkelbaar. Hij heeft een visioen van mist en rooksluier.

(Volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt nu ook de gehoorzin weg.)

3 HET VERVAL VAN HET *SATMBHOGACAKRA* (*LOS SPYOD KYI 'KHOR LO*) EN DE *SATMJÑĪSKANDHA*, VUUR-LUCHT.

De mond en neus van de stervende drogen geheel uit en de adem voelt koud aan. De lichaamswarmte trekt zich terug, meestal vanuit de handen en voeten naar het hart toe, mogelijk wordt hij een hitte als van stoom gewaar die uit zijn kruin lijkt te ontsnappen. Hij kan niets meer drinken of verteren. Hij is nu eens helder en dan weer verward, en hij kunt zich niets of niemand meer herinneren. Hij heeft een visioen van glimmerende rode vonken zoals die boven een vuur dansen, een beetje zoals vuurvliegjes.

(Volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt nu ook de reukzin weg.)

4 HET VERVAL VAN HET *SUKHAPĪLACAKRA* (*BDE SKYO^a GI 'KHOR LO*) EN DE *SATMSKĪRASKANDHA*, LUCHT-BEWUSTZIJN, ALLE VITALE ENERGIEËN LOSSEN OP IN DE LIFE-UPHOLDING WIND (*PRĪĪA*).

Het wordt steeds moeilijker om adem te halen, het lijkt wel alsof de lucht uit zijn keel ontsnapt. Hij ademt zwaar en rochelt, hapt kort en moeizaam naar adem terwijl zijn uitademingen steeds langer worden. Zijn ogen draaien naar boven en staren.

Hij is totaal de kluts kwijt en verliest het contact met zijn omgeving. Hij begint te hallucineren en afhankelijk van zijn staat van geest heeft hij angstaanjagende schrikbeelden en herleeft hij verschrikkelijke momenten uit zijn leven of heeft hij hemelse en gelukzalige ervaringen en ontmoet hij vrienden en beminden of verlichte wezens.

Hij heeft een visioen van een rood-vlammende toorts of lamp.

(Volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* vallen nu ook de smaak- en tastzin weg.)

(Volgens *rTse le Rin po che* houden de zintuigen pas op dit punt op te functioneren. In zijn beschrijving lost nu ook de vitale energie verbonden met bewustzijn op en domineert die die met de lege ruimte geassocieerd wordt, zowaarschijnlijk moeten we dit echter pas aan het eind van de volgende vier stadia plaatsen).



De (uitwendige) ademhaling is nu opgehouden, alle lichaamsfuncties zijn gestopt, het lichaam heeft een lijkkleur aangenomen en is koud geworden, enkel rond het hart is nog enige lichaamswarmte waarneembaar. Hij is nu klinisch dood. Volgens de heersende medische opvattingen was dit het dan.

Volgens Tibetaanse *bar do*-teksten is de stervende echter nog niet echt dood. Er wordt inderdaad gezegd, dat, in het algemeen, dit het punt is waarna men niet meer kan herstellen van het sterven. Maar er is nog een subtiele innerlijke respiratie gaande die nog een korte wijl stand zal houden (traditioneel gelijkgesteld met de periode die nodig is om een maaltijd te nuttigen, dat wil zeggen zo'n vijftien à twintig minuten). Hij is nu weliswaar klinisch dood, maar nu begint het pas echt interessant te worden.

IIB DE STADIA VAN HET OPLOSSEN VAN DE SLECHTS INNERLIJK WAARNEEMBARE FACTOREN: HET VERVAL VAN DE GROVE EN SUBTIELE VOORSTELLINGEN EN EMOTIES.

1 WHITE APPEARANCE

DE VITALE ENERGIEËN IN DE LINKER *NÍŌ* (*RTSA*), DE *LALANÍ* (*RTSA KYA MA*), EN HET RECHTER KANAAL, DE *RASANÍ* (*RTSA RO MA*), DIE ZICH BOVEN HET NIVEAU VAN HET *JÑÍNACAKRA* BEVINDEN GAAN VIA DE OPENING BIJ DE KRUIJN DE CENTRALE *NÍŌ*, DE *AVADHÚTŌ* (*RTSA DBU MA*), BINNEN, HIERDOOR ONTWINDT ZICH DE WRONG VAN DE *LALANÍ* EN *RASANÍ* ROND DE *AVADHÚTŌ* BIJ HET *MAHÍSUKHACAKRA* (*BDE CHEN GYI 'KHOR LO*) EN KAN DE WITTE *BINDU* (*THIG LE*) AFKOMSTIG VAN HET ZAAD VAN DE VADER DOOR DE *AVADHÚTŌ* DALEN TOT AAN HET *JÑÍNACAKRA*.

De door agressie gekleurde voorstellingen en emoties — dat zijn er welgeteld drieëndertig — lossen zich op. De stervende heeft een visioen van een wit-achtig schijnsel als van de maan bij heldere hemel.

2 RED INCREASE

DE VITALE ENERGIEËN IN DE *LALANÍ* EN DE *RASANÍ* DIE ZICH BOVEN HET NIVEAU VAN HET *JÑÍNACAKRA* BEVINDEN GAAN VIA DE OPENING BIJ HET STUITJE OF BIJ HET GESLACHT HET CENTRALE KANAAL, DE *AVADHÚTŌ* (*RTSA DBU MA*), BINNEN, HIERDOOR ONTWINDT ZICH DE WRONG VAN DE *LALANÍ* EN DE *RASANÍ* ROND DE *AVADHÚTŌ* BIJ HET *SUKHAPÍLACAKRA* EN HET *NIRMÍACAKRA* EN KAN DE RODE *BINDU* (*THIG LE*) AFKOMSTIG VAN HET BLOED VAN DE MOEDER DOOR DE *AVADHÚTŌ* STIJGEN TOT AAN HET *JÑÍNACAKRA*.

De door begeerte gekleurde voorstellingen en emoties — dat zijn er welgeteld veertig — lossen zich op. De stervende heeft een visioen van een oranje-rood schijnsel als van de ondergaande zon.

3 BLACK NEAR-ATTAINMENT

DE VITALE ENERGIEËN BIJ HET HART MAKEN DE WRONG VAN HET *JÑÍNACAKRA* LOS WAARDOOR DE WITTE EN RODE *BINDU'S* HET MIDDEN VAN DE WIT(BOVEN)-ROOD(BENEDEN)-*BINDU* IN HET HART BINNENGAAN.

De door onwetendheid, onverschilligheid en verwarring gekleurde voorstellingen en emoties — dat zijn er welgeteld zeven — lossen zich op. De stervende heeft een visioen van een diep duister als bij het vallen van de nacht.

4 DAWNING OF THE CLEAR LIGHT OF DEATH

DE WITTE EN RODE *BINDU'S* VERSMELTEN MET DE WIT-RODE *BINDU* IN HET HART EN ALLE VITALE ENERGIEËN IN DE *AVADHÚTŌ* VERSMELTEN MET DE MEEST SUBTIELE LIFE-UPHOLDING WIND (*PRÍIA PRÍIA*).

Mogelijk denkt u nu: is er überhaupt nog wel iets over dat nu nog zou kunnen ontbinden? Zo is het inderdaad, er is helemaal niets meer over om op te lossen, alles wat de stervende in relatieve zin was, is ontbonden.



Als hij bijkomt van de diepe verduistering is er niets meer te onderscheiden, noch binnen noch buiten, er is dus ook niemand meer die iets onderscheidt. Er wordt echter wel een allesomvattende ervaring van intense openheid en helderheid, zonder omtrek of centrum, beschreven, als van een heldere ochtendhemel die paradoxaal genoeg zonder waarnemer is, maar de

waarnemer in zekere zin zelf is. 'In zekere zin', omdat deze 'ervaring van een licht-achtige naakte helderheid van de dood' in essentie voorbijgaat aan categorieën van 'zijn' en 'niet zijn'. De persoon in kwestie is nu echt dood.

Terzijde zij opgemerkt, dat naar het zeggen van de derde '*Jam mgon ko-sprul Rin po che*, voorbij aan dit punt ook geen 'bijna-dood-ervaring' meer mogelijk is, dit zou dan dus de grens zijn, 'the point of no return', die we in vele van de verslagen hiervan beschreven vinden. *bSod rgyal Rin po che* is in dit opzicht voorzichtiger en laat de zaak voorlopig nog open.

Maar dat men voorbij aan dit punt nu echt dood is, betekent niet dat de geïnspireerde en productieve schrijvers van die nogal omvangrijke '*bar do*-literatuur' niet nog van alles te melden zouden hebben, en voorwaar, machtig interessante zaken komen daar naar voren.

Het feit alleen al, dat de persoon in kwestie nu in feite morsdood is en men het in deze *bar do*-tradities desalniettemin blijkt nog steeds de moeite waard vindt om hem als een soort van *bar do*-doctor, bemoedigend toe te spreken en mede te delen wat hem volgens de betrokken Tibetaans *buddhistische* tradities nu nog allemaal te wachten staat, dat allemaal, geeft toch wel aan, dat er hier iets bijzonders aan de hand moet zijn.

Een niet onbelangrijk deel van die zogenaamde '*bar do*-literatuur' wordt gevormd door een aantal tekst-cycli van ongelijke omvang maar van meestal overeenkomstige of verwante inhoud, genaamd *Bar do'i thos grol chen mo*, te vertalen als 'De grote 'Verlossing door te luisteren' in de *bar do's*' of vrijer 'De grote (tekstcyclus van) 'De verlossing door te luisteren (naar de recitatie van deze cyclus) dewijl men zich in de *bar do's* bevindt'.

De overledene kan dus horen wat de ingehuurde *bla ma* of dienstdoende *bar do*-doctor zegt. Hoe dat zo? Daarvoor moeten we even teruggaan naar die 'ervaring' van een 'naakte licht-achtige helderheid van de dood'.

Ik ga u in het navolgende weer verschonen van alle technische bijzonderheden.

Zoals u zich nog wel zult herinneren, zat de overledene er nogal naakt bij, in die onbezoedelde subtielste grond van zijn eigen gewaarzijn, zo, zonder lichaam, zonder

voorstellingen en emoties, maar zonder dat, toch helder bewust. Die openheid en helderheid nu, wordt als zo overweldigend beschreven, zo allesdoordringend, dat de neiging opkomt om terug te trekken, te vluchten dus; maar, dat kan niet, hij is deze openheid en helderheid immers zelf ...

Maar inmiddels is er al een heleboel gebeurd, er is een 'neiging' opgekomen, en die komen niet zomaar op, er is dus ook iemand, die die neiging bij zichzelf voelt opkomen, de 'ervaring' van eenheid of transcendentie, hoe men het ook zou willen benoemen, is dus reeds gebroken.

Laten we daar nog eens wat nauwkeuriger naar kijken. De breuk ligt blijkbaar daar ergens, waar de openheid en helderheid zo intens is, dat men ze liever als onderscheiden van zichzelf zou willen zien, om zich daarmee in staat te stellen even een pauze in te lassen en buiten een sigaretje te gaan roken. Vóór de behoefte aan een sigaretje, nu, ligt een moment van ontkenning van de status quo, die men als een vorm van onverschilligheid zou kunnen betitelen. Maar, zal een slimmerik terecht opmerken, dat is een kip-ei-probleem, want wij hebben nu eenmaal de neiging om een dergelijke overweldigende ervaring uit de weg te gaan. Weer een neiging; dus, terug bij af. Laten we het nog eens proberen. Kunnen we verder komen dan deze neiging tot onverschilligheid? Wat zit daar nu weer achter?

Blijkbaar gaat de breuk nog dieper en zit hij al in het feit dat er sprake is van een 'ervaring' van openheid en helderheid überhaupt. Er is blijkbaar een soort van verwarring, wij weten eigenlijk niet of wij die helderheid nu ervaren of zijn. Of laten we zeggen, we willen het niet weten, want, als wij deze helderheid zonder meer zouden zijn, dan zou er ook geen uitweg meer zijn!

Maar, van de andere kant, indien we deze helderheid volledig zijn, is er ook geen enkele neiging om ons terug te trekken, want, er zou immers ook geen 'helderheid' als zodanig meer zijn en ook niemand die dit ervaart, alleen maar helderheid dus, of alleen maar wij, zo men wil. Daar bestaat blijkbaar de verwarring in, dat weten we juist niet, dat we deze helderheid in diepste wezen zijn en dat we niet anders zou kunnen of willen dan deze te zijn, of liever, zoals gezegd, dat willen we niet weten. Dan maar liever ervarend subject in een objectieve wereld!

Maar, wat wil het geval, nu, het geval wil, dat we, ook al laten we de situatie stollen, ook al fixeren we de situatie in een ervarend subject en een ervaring van helderheid, we deze helderheid toch in diepste wezen zijn, zonder meer, of minder, of we dat nu leuk vinden of niet.

Er is dus een 'oerknal' waarin onwetendheid, verwarring, of onverschilligheid, die men evengoed als neigingen zou kunnen betitelen, een einde maken aan ons naakte bestaan, of eventueel ons naakte niet bestaan. We hangen deze dierenvelen van onwetendheid weliswaar zelf om ons heen, het is immers onze onwetendheid, maar wij zijn deze niet in absolute zin, want, in essentie, waren wij naakt en helder gewaarzijn. Wij zijn dit dus slechts in relatieve zin, zo ongeveer dus, als de overledene het nu reeds afgestorven lichaam in conventionele zin ooit was, maar, blijkens alle ervaringen tot nu toe, niet in essentiële zin is. Er begint zich dus weer op basis van onwetendheid etc. een relatief subtiel lichaam van neigingen op te bouwen.

Echter, strikt genomen, is de overledene in dit geval nooit echt naakt, dus ook nooit echt dood geweest, immers, er was voortdurend nog een sluier van subtiele neigingen van onwetendheid. Had hij de naakte staat van zijn eigen gewaarzijn direct ervaren, dan was hij, volgens deze *bar do*-tradities, verlost geweest — voorbij aan bestaan en niet bestaan. Maar ten gevolge van de onwetende neiging tot dualistische

onderscheiding — en alles wat daar uit voortkomt — heeft hij slechts een voorstelling van openheid en helderheid gehad, maar deze niet direct — zonder den lijve en zo meer — ervaren, en daarom bestaat hij nu nog steeds, zij het op een iets andere manier dan voorheen; er is dus eigenlijk nog niets echt opwindends gebeurt.

Als ik de voorgaande geestelijke buig- en strekoefeningen even kort en concluderend mag samen vatten: de overledene heeft een openheid of leegte van subject en object en een licht-achtige helderheid tot op zekere hoogte ervaren, maar heeft haar niet herkend als de lege en licht-achtige natuur van zijn eigen gewaarzijn. Hij bevindt zich nu in een fase na de dood, waarin hij van de ene kant een indringende, zij het beperkte, ervaring van leegte en helderheid gehad heeft, maar hij zichzelf van de andere kant alweer georiënteerd of gedefinieerd heeft als een subject dat bepaalde ervaringen heeft.



Dit is nu de overgangsfase die in *bar do*-teksten het *chos ñid bar do* wordt genoemd, te vertalen als ‘de tussenfase van de werkelijkheid zoals ze is’ of vrijer ‘de tussenfase van (de confrontatie met) de werkelijkheid zoals ze is’ (‘de werkelijkheid zoals ze is’ heet in Skt.

dharmatā en in Tib. zoals u wel vermoedde *chos ñid*, *chos ñid bar do* dus). Terzijde zij opgemerkt dat in sommige geschriften van de *rDzogs chen*-tradities de ervaring van naakte helderheid ook wel tot dit, het *chos ñid bar do* gerekend wordt en niet tot het eind van het eraan voorafgaande, hiervoor besproken, *bar do* van het sterven (het zogenaamde ‘*chi kha’i bar do*’).

We stappen nu even af van de vrij late presentaties van *rTse le Rin po che*, *dBya-s can Rin po che*, en *bSod rgyal Rin po che* en gaan terug naar de oudste mij bekende beschrijving van dit veronderstelde *chos ñid bar do*. Deze is te vinden in een van de teksten van de al eerder genoemde *Bar do’i thos grol chen mo*-tekst-cycli, en wel in de *Chos ñid bar do’i gsal ‘debs thos grol chen mo*, ‘De grote ‘Verlossing door te luisteren’, een herinnering in het *chos ñid bar do*’ ofwel vrijer ‘De grote (tekst van) ‘De verlossing door te luisteren (naar de recitatie van deze tekst)’, een herinnering dewijl men zich in het *chos ñid bar do* bevindt’. Deze tekst stamt op zijn laatst uit de veertiende eeuw na Christus.

Vóór deze tijd hebben we alleen beschrijvingen van enerzijds het stervensproces, hetgeen het eerste *bar do*, dat van het sterven, genoemd wordt, en van anderzijds één ongedifferentieerde fase tussen dood en nieuwe geboorte, corresponderend met wat het derde *bar do*, de overgangsfase van het worden (het zogenaamde *srid pa’i bar do*) genoemd wordt (de term ‘worden’ verwijst hier overigens naar de ontwikkeling tot aan de (nieuwe) geboorte). Naar het zich laat aanzien is het derde *bar do*, de overgangsfase van het worden, identiek aan een min of meer amorfe fase, één enkele fase dus, tussen dood en nieuwe geboorte, het zogenaamde *antarībhava* (dit is een *sanskrit*-woord en betekent letterlijk ‘tussenfase’). Dit *antarībhava* vinden we in ieder geval voor de zesde eeuw na Christus al beschreven in verscheidene *buddhistische* teksten (bijvoorbeeld in de *Abhidharmakośa* toegeschreven aan ene *Vasubandhu*, en in *Prajñākruci’s* Chinese vertaling van de *Saddharmasmityupasthānasūtra*). We zullen nu proberen de voorstellingen van het *chos ñid bar do* in een historische context te plaatsen.

We gaan nu even terug naar de beschrijving van het *chos ñid bar do* in de *Chos ñid bar do’i gsal ‘debs thos grol chen mo*. Voor het begin van het tweede *bar do*, het *chos ñid bar do*, wordt, evenals voor het begin van het derde *bar do*, het *srid pa’i bar do*, al zij het minder gedetailleerd, beschreven dat er opeens en helemaal compleet, een zoge-

naamd zuiver illusoir lichaam (Skt. *māyārupa*, Tib. (*dag pa'i*) *sgyu lus*) ontstaat; dit wordt ook wel een uit neigingen opgebouwd mentaal lichaam (Skt. *manomayakāya*, Tib. (*bag chags*) *yiḍ kyi lus*) genoemd. Dat wil zeggen dat het dualistische kenvermogen (Tib. *°es pa*) — dat overigens niet weet of men nu dood of levend is — weer helder wordt en de neiging heeft zich een lichaam voor te stellen.

Deze ervaring van een subtiel mentaal lichaam heet vergelijkbaar te zijn met de wijze waarop men zichzelf in een droom als zijnde met een lichaam ervaart, dat wil zeggen met de wijze waarop men een droomlichaam projecteert. In ieder geval doet men weer op de gewende manier indrukken op, alsof men zintuigen zou hebben en alsof er een buitenwereld gescheiden van zichzelf zou zijn.

Op dit punt, worden nu weinig gedifferentieerde maar toch zeer intense ervaringen van licht-achtige helderheid, (gekleurde) lichtstralen, en geluiden beschreven. Hierna volgt een zeer uitgebreide en gedetailleerde beschrijving van visionaire ervaringen van de zogenaamde vredige en toornige godheden (Tib. *Āi ba da- khro bo'i lha tshogs*).

De redactie van deze beschrijving van het tweede *bar do*, maakt geen uniforme en consistente indruk. Waarschijnlijk hebben we hier met een conflatie van voorstellingen te maken. Het eerste gedeelte, vanaf de beschrijving van het ontstaan van een subtiel mentaal lichaam tot aan die van het visioen van de tweede licht-achtige helderheid, lijkt ontleend te zijn aan het oude concept van een monolithisch *antarībhava*. Deze beschrijving is op sommige punten in tegenspraak met de, wellicht jongere voorstellingen van de vredige en toornige godheden, die geen directe parallel in het concept van één enkele tussenfase hebben.

De mogelijkheid van het verschijnen van de *Āi khro* in een veronderstelde fase na het sterven, is te herleiden tot de in deze contreien populaire voorstellingen over het verschijnen van de Heer der Doden, *Yama Dharmarāja*, al dan niet met gevolg, aan de stervende danwel overledene. Het blijkbaar hardnekkige geloof aan dit visioen verklaart tevens de bijzonder gekunstelde constructie aan het eind van het *chos ṅid bar do* volgens dewelke alle toornige godheden nog eens, maar nu allemaal tesamen, als *Yama Dharmarāja* verschijnen. *Yama* treedt overigens nog een tweede keer op, namelijk in het in de *Kar gli- Āi khro* als hierop volgend beschreven *srid pa'i bar do*, maar dan wel in een meer oorspronkelijke context als de afschrikwekkende figuur die aan de overledene na zijn sterven verschijnt en in een spiegel diens *karma* evalueert (voor wat vorm en functie betreft stammen deze vredige en toornige godheden, zoals gezegd, met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid uit *tantrische* visualisatie-oefeningen, overigens nadrukkelijk niet beperkt tot uitsluitend *buddhistische* kringen).

Hoe dat ook zij, in verband met de in ieder geval in deze context nieuwere voorstellingen van vredige en toornige godheden worden uitgebreide en gedetailleerde licht-achtige en kleurrijke ervaringen beschreven die direct aansluiten bij de ervaring van licht-achtige helderheid van het moment van de dood. Om deze ervaringen na het moment van de dood te kunnen plaatsen, moet er dan ook aan het begin van het tweede *bar do* een tweede ervaring van licht-achtige helderheid ingelast worden; en afgezien daarvan, wat zou een ervaring van het *chos ṅid bar do* zijn, zonder een ervaring van het *chos ṅid*, dat wil zeggen zonder een licht-achtige ervaring van de 'werkelijkheid zoals ze is'. Hiermee lijkt ook de verwarring over de positie van de ervaring van licht-achtige helderheid samen te hangen. In de meeste *bar do*-teksten wordt deze namelijk aan het eind van het sterven geplaatst; sommige beschrijvingen uit de *rDzogs chen*-tradities, echter, plaatsen deze, om ons nu begrijpelijke redenen, aan het begin van het *chos ṅid bar do*.

Het heeft er alle schijn van dat deze nieuwere visionaire voorstellingen van *maññāla*'s van godheden als het ware een uitvergroting zijn van de ervaring van licht-achtige helderheid op het moment van de dood en van de fase direct daarna. En wel zodanig, dat in dit



tweede, als het ware aan het begin van het oorspronkelijke *antarībhava* lees *srid pa'i bar do* ingelaste, *chos ñid bar do*, beschreven wordt, hoe zich langzaam, stap voor stap, een subtiel mentaal lichaam ontwikkelt. Een subtiel mentaal lichaam overigens, dat we in dit, het *chos ñid bar do*, naar analogie aan het oorspronkelijke *antarībhava* (en dus ook aan het *srid pa'i bar do*) reeds geheel en al compleet aantreffen. Het hoorde als het ware bij de standaard uitrusting van een buitenlichamelijke *bar do*-staat; vandaar dat we, voorafgaand aan de beschrijving van de ontwikkeling van een subtiel mentaal lichaam, ditzelfde, in de inleiding, tegenstrijdig genoeg, al compleet aantreffen.

Het verschijnen van de *Āi khro* in het *chos ñid bar do* wil ik dan ook interpreteren als een beschrijving van de ontwikkeling van een (uit neigingen opgebouwd) subtiel mentaal lichaam (*(bag chags) yid kyi lus*, skt. *manomayakīya*). En wel op het moment dat na de radicale ontbinding van alle psycho-fysieke factoren gedurende het stervensproces (*chi kha'i bar do*) weer de eerste percepties ontstaan. Dit ondanks het feit dat dit mentale lichaam aan het begin van het *chos ñid bar do* evenals aan het begin van het *srid pa'i bar do* al compleet aanwezig blijkt te zijn. De indruk ontstaat dat iedere perceptie in een *bar do* dat men zich min of meer los van het lichaam voorstelde, dus ook bijvoorbeeld de droom in een veronderstelde 'overgangsfase van de droom' (*rmi lam bar do*), een subtiel mentaal lichaam veronderstelde. De perceptie van het ontstaan van de eerste perceptie of van het eerste aspect van het mentale domein of lichaam na de volledige dissolutie die voor het sterven beschreven wordt, veronderstelt, tegenstrijdig genoeg, deze perceptie of dat mentale lichaam zelf. Blijkbaar heeft men hier geen elegantere oplossing voor kunnen vinden.

Zoals gezegd, aan het begin van het *chos ñid bar do* doen zich nogmaals overweldigende ervaringen van licht-achtige helderheid voor alsook van (gekleurde) lichtstralen en geluiden. In latere literatuur, zoals die van *rTse le Rin po che* en *bSod rgyal Rin po che* worden deze ervaringen in vier fasen onderverdeeld, in onze *Thos grol*-tekst, die deze tweede tussenfase beschrijft, vinden we hier nauwelijks enige evidentie voor.

Bovendien, spreken de latere uiteenzettingen van *rTse le Rin po che* en *bSod rgyal Rin po che* zich op vele punten tegen (met name in het tweede stadium — dat we zometeen zullen leren kennen — voor wat betreft het moment van verschijnen van de toornige godheden, en in het vierde stadium met betrekking tot de classificatie van het totale panorama). Daar de afwijkende beschrijvingen van *rTse le Rin po che* zich het minst goed met die in de *Thos grol*-versie laten verenigen, geef ik hier, in het kort, de uiteenzetting van *bSod rgyal Rin po che* weer, waar mogelijk uitgewerkt met beschrijvingen uit de *Thos grol*-versie.

1 LEGE RUIIMTE LOST OP IN LICHT-ACHTIGE HELDERHEID (TIB. NAM MKHA' 'OD GSAL LA THIM PA)

De *dharmatī* verschijnt: de zuivere helderheid (Tib. *dag pa'i sna-ba*) van de *dharmatī*, die helder is op een subtiële wijze, schitterend op een heldere manier, angstaanjagend in zijn natuurlijke helderheid, begint lichtend, als een zwevende fata morgana boven een vlakte in het hete seizoen, te verschijnen; dit, nu, is de tweede

ervaring van licht-achtige helderheid.

2 LICHT-ACHTIGE HELDERHEID LOST OP IN EENWORDING (TIB. 'OD GSAL ZU^a 'JUG LA THIM PA)

Vanuit deze tweede licht-achtige helderheid doen zich stralingsverschijnselen van (gekleurd) licht voor. Hierin verschijnen uit gekleurde lichtballetjes de *ma'iŪala*'s van vredige en toornige godheden, al dan niet met consortes, al dan niet in groepen. In conjunctie hiermee verschijnen visioenen van de zes bereiken van reïncarnatie (Skt. *loka*, Tib. 'gro ba'i rigs drug). Dit gaat gepaard met het natuurlijke geluid (Tib. *ra-sgra*) van de *dharmatī*, dat heftig is als een enorme donderslag, rommelend alsof in één enkele donderklap duizend onwrenen op één moment erop los daveren.

3 EENWORDING LOST ZICH OP IN WIJSHEID (TIB. ZU^a 'JUG YE ſES LA THIM PA)

Dit stadium heet ook wel het innerlijke pad van *Vajrasattva* (Tib. *rdo rje sems dpa' kho-se-gi lam*). Hier ontvouwen zich allerlei waaiervormige en bolvormige verschijnselen van gekleurd licht, corresponderend met vier van de vijf aspecten van (*buddha*)wijsheid (Skt. *buddhajñāna*, Tib. *ye 'es l-a*; het groene licht van de alles tot stand brengende wijsheid verschijnt nog niet omdat het *buddhaschap* nog niet tot stand gebracht is).

4 WIJSHEID LOST ZICH OP IN HET STADIUM VAN DE WIJSHEIDSDRAGER (SKT. VIDYĀDHARA, TIB. RIG 'DZIN) VAN SPONTANE PRESENTIE (TIB. YE ſES LHUN GRUB RIG 'DZIN LA THIM PA)

Hierna verschijnen al de voorgaande stadia in één panoramisch visioen. Boven verschijnt het lichaam van de werkelijkheid of waarheid (Skt. *dharmakīya*, Tib. *chos kyi sku*), helder als een wolkenloze hemel. In het midden ontvouwt zich het lichaam van gelukzaligheid (Skt. *saibhogakīya*, Tib. *lo-s spyod rdzogs kyi sku*), dat wil zeggen de verschijningen van de vredige en toornige godheden en de visioenen van de paradijzen geassocieerd met de vijf transcendente *Buddha*'s (Skt. *tathāgata*, Tib. *rgyal ba'i rigs l-a*). En beneden daagt het emanatielichaam (Skt. *nirmāṅkīya*, Tib. *sprul pa'i sku*), dat zijn hier de zes bereiken van reïncarnatie.

Hoe die vier fasen nu ook precies mogen zijn, in ieder geval, door onze hardnekkige dualistische conditioneringen, dat wil zeggen door onze neiging om alles in termen van dit hier en dat daar te interpreteren, wordt de oorspronkelijke ervaring van openheid en helderheid conform deze dualistische voorstellingen ge- of vervormd. Wij scheppen op dat moment, zoals ook nu, ons eigen 'zelf' en 'wereld', ons eigen 'binnen' en 'buiten'.

Het is alsof de licht-achtige helderheid door de sluiers van uw geconditioneerde neigingen heen als het ware afgebogen wordt, gebroken wordt, zoals een lichtstraal die door een kristal heenvaalt. Naarmate de fixatie op 'ik' en 'wereld' toeneemt en zich diversificeert, valt de ervaring van licht-achtige helderheid in een spectrum van steeds rijker geschakeerde ervaringen van licht en kleur uiteen, en wordt de naaktheid daarvan steeds verder aangekleed.

Al deze kleurrijke ervaringen zijn, zo menen Tibetaanse *bar do*-deskundigen, niets anders dan de verschillende aspecten van onze eigen mentale mogelijkheden en onmogelijkheden, die zich als het ware voor onze eigen ogen ontvouwen en ontwikkelen. Onze oudste tekst beschrijft deze fase dan ook als een omkering van onze geconditioneerde ervaring, al onze voorstellingen zullen als licht en vorm aan ons verschijnen. Zij nemen die vorm en hoedanigheid aan, die met onze, al dan niet

collectieve, conditioneringen overeenstemt; traditioneel worden zij als de visioenen van onder andere vredige en toornige godheden beschreven.

Wij zijn er aldus getuige van dat zich een mentaal lichaam ontwikkelt. Alles wat we ons voorstellen komen we meteen zowel binnen als buiten onszelf tegen, immers, hetgeen we op een bepaald punt besloten hebben 'buiten' te noemen is eigenlijk nooit van onszelf gescheiden geweest. Zo zoude we, theoretisch, onszelf kunnen gadeslaan, terwijl we, in overeenstemming met onze conditioneringen en neigingen, onze bestaans- of belevingswereld creëren: we scheppen onze mentale voorstellingen van onszelf als subject, en van de wereld als verzameling van uiterlijk waarneembare objecten, we fabriceren onze zintuiglijke vermogens in de zogenaamde 'waarneming' van dit alles, evenals alle emoties die we daarbij 'ervaren', en wat dies meer zij.

Zo is het gekomen, dat men dit volgens *bar do*-teksten in het *bar do* allemaal kan horen. In de *bar do*-teksten die de kleurrijke visioenen in het *chos ñid bar do* uitleggen, wordt deze interpretatie van de vredige en toornige godheden dan ook tot in de genoemde details en in een overeenkomstige volgorde expliciet gegeven.

Ik schreef zojuist: 'theoretisch' want in de praktijk, zo kunnen we in vrijwel alle *bar do*-teksten lezen, hangt de mate van bewustheid waarmee we dit kunnen ervaren af van de mate waarin we geleerd hebben ons in een dergelijke situatie van verpletterende openheid en helderheid — zeg maar rustig — 'staande te houden'. De meeste mensen zullen deze ervaringen niet bewust meemaken. Zij zullen vlak voor het 'moment suprême' — zoniet al eerder — in onbewustheid wegzinken en als ze in het *chos ñid bar do* weer tot hun *chos ñid bar do*-positieven komen, zal dit in één oogwenk vrijwel onopgemerkt aan hen voorbijflitsen. De beschrijvingen van het *chos ñid bar do* zou men kunnen vergelijken met het bekijken van een heel klein aspect van een 'toestand van dood-zijn' onder een uitzonderlijk krachtige psychologische elektronenmicroscop; gewone voorbijgangers, zoals wij die wellicht vertegenwoordigen, zullen van deze sub-psychologische wereld niet zoveel merken.



Sterven en dood worden in *bar do*-teksten als veranderingen in bewust-zijnstoestand opgevat. Er bestaan hiervoor duidelijke, zij het minder intensieve parallellen in allerlei ervaringen uit het dagelijkse leven. De beschreven ervaringen zijn dus wel

degelijk tot op zekere hoogte navolgbaar. De mate waarin dat zo is, zal u meteen duidelijk worden als we zonder electronenmicroscop naar een aantal van deze concrete en voor ieder van ons toegankelijke ervaringen gaan kijken.

Een voorbeeld vinden we in processen verbonden met de slaap. Kunnen we ons bijvoorbeeld nog herinneren hoe we gisterenavond insliepen?

Kunnen we ons nog voor de geest halen hoe precies ons waakbewustzijn overging in de slaap en hoe er aan het begin van de droomslaap, toen we weer bij uw droom-positieven kwamen, een lichaamsbewustzijn, als een soort van mentaal droomlichaam, ontstond? Velen zal dat moeilijk vallen.

Voor de overgang naar het *bar do* van de droom, ofwel *rmi lam bar do*, wordt in *bar do*-teksten dezelfde reeks van stadia met mentale ervaringen en visioenen beschreven als voor het sterven. De verschijnselen van fysieke ontbinding en de direct daarmee samenhangende ervaringen blijven uiteraard uit, maar voor de rest, zijn de mentale ervaringen verbonden met het veranderen van onze bewustzijnstoestand volstrekt

analoog, zij het minder diepgaand.

Toch merkt vrijwel niemand veel meer op dan de meest algemene verschijnselen. En daarbij moeten we dan nog bedenken dat de mentale verstoringen: verwarring, angsten, en wat dies meer zij, bij een pijnlijk ziekbed en een mogelijk moeizaam sterfensproces zo overweldigend kunnen zijn, dat het moeilijk zal zijn ook maar voor één enkel ogenblik enige helderheid van geest op te brengen. De ervaringen zoals die zich bij het inslapen aan ons voordoen zijn in dat opzicht veel gemakkelijker te volgen dan die bij het sterven, maar zelfs deze doen zich aan de meesten van ons enkel als een zwart gat in onze ervaring voor.

Het zal velen in ieder geval wel opgevallen zijn, zeker als men zo nu en dan slaapproblemen heeft, dat het onmogelijk is zich over de grens van het inslapen heen te denken, te willen, of voor mijn part, te voelen. Men zal pas inslapen als men zich voldoende kan ontspannen om de mentale patronen uit het waakbewustzijn min of meer los te laten. Op momenten van stress of crisis, wanneer er een geestelijke verkramping optreedt, in de trand van 'hebben is houden, want je weet maar nooit wat je ervoor in de plaats krijgt!', kan het soms moeilijk zijn zich aan de slaap over te geven en toe te laten dat het zo vertrouwde waak-bewustzijn zich oplost. Immers, zodra men dichterbij de buurt van de slaap komt, begint de bewustzijnstoestand te veranderen, en lopen associatiepatronen anders dan in het denken, willen, en voelen dat men uit de wakende toestand gewend is.

Toch zal niemand, behalve dan op zo'n benauwde nacht dat het inslapen niet wil lukken, beweren dat zijn of haar gewaarzijn in de slaap volledig afbreekt. Het waakbewustzijn lost zich weliswaar op, maar een andere, zogezeid, diepere en subtielere, bewustzijnslaag blijft over; als het maar diep en subtiel is, dan is het goed.

De veranderingen in bewustzijnstoestand bij het sterven worden, zoals gezegd, als analoog hieraan gezien, grovere lagen van bewustzijn maken plaats voor subtielere. Uiteindelijk blijft enkel een leegte van zelf en ander, een openheid dus, en een zich spontaan en tegelijkertijd hiermee manifesterende licht-achtige helderheid over. Voor degeen die hier niet vertrouwd mee is, en zich tijdlevens voortdurend met zijn grovere conceptuele bewustzijn geïdentificeerd heeft, wordt dit gevreesd als een totale vernietiging van zijn 'bewustzijn'. In zekere zin is deze vrees gerechtvaardigd, het conceptuele, dualistische denken lost zich namelijk in de laatste stadia van het sterven op, zo weet men in de betrokken Tibetaans *buddhistische* tradities te melden. Maar, gewaarzijn breekt niet af, slechts het gewaarzijn in termen van subject en object lost op, en wel idealiter volledig, en maakt daarbij plaats voor enkel gewaarzijn zonder meer.

Mogelijk heeft dit vergelijk met het *bar do* van de droom een concreter en levendiger beeld gegeven van wat de geestelijke vaders en moeders van Tibetaans *buddhistische bar do*-teksten zich bij de ervaringen van sterven en dood hebben voorgesteld.

Laten we ons nu, gewapend met deze eeuwenoude inzichten, verstitouten nog een stapje verder te gaan, en op, of zo u wil terug, te schakelen naar ons hier en nu.

Deze stap is tot in de oudste lagen van de mij bekende Tibetaans *buddhistische* literatuur rond dit thema expliciet terug te vinden. Sterker nog, hij lijkt zelfs de 'raison d'être' achter veel van deze literaire productie te zijn. De pioniersdrang op het terrein van onbekende bewustzijnsgebieden lijkt met name ingegeven door de wens om het functioneren van het eigen tegenwoordige gewaarzijn bloot te leggen; om helder te krijgen hoe en waarom men zich als een zogenaamd subject in een zogenaamde objectieve wereld beleeft. Louter nieuwsgierigheid naar wat er na het sterven of na het inslapen gebeurt, lijkt niet te rijmen met de actuele context waarin deze beschrijvingen,

verslagen, en praktische handleidingen telkens verschijnen, ze zijn zelden puur speculatief.

Als centraal punt komt keer op keer naar voren dat we ons op ieder ogenblik, ook hier en nu, terwijl u dit leest, de openheid van dit moment kunnen realiseren en kunnen herkennen dat deze niet onderscheiden is van de heldere natuur van ons eigen gewaarzijn. En dat de enige reden waarom we dit niet kunnen of willen is omdat we besloten hebben deze openheid dicht te plempen met allerlei meer of minder logge noties van binnen en buiten en wat we daar nog zo allemaal menen te hebben.



Het is uitdrukkelijk niet zo, dat in deze *buddhistische* tradities het conceptuele denken als een ziekelijke abberatie in de menselijke evolutie gezien wordt. Veeleer wordt er hier op gewezen dat het discursieve denken van ons wakende bewustzijn een specifiek toepassingsgebied heeft, men zou kunnen zeggen, een functioneel gegeven is waarmee men moet leren leven, in die zin, dat men het als een soort van werktuig op de juiste manier moet leren ontwikkelen en toepassen. Immers, het conceptuele bewustzijn omvat niet het hele gebied van onze gewaarwording en het is duidelijk dat we enkel vanuit dit bewustzijn niet rustig kunnen inslapen, laat staan met overgave de liefde bedrijven, of ons overgeven aan geboorte, leven en sterven.

Blijkbaar kunnen we niet om de dualistische neigingen in ons denken heen. We kunnen echter wel onderzoeken, hoe precies ons complex van bewustzijn functioneert, hoe het, bijvoorbeeld, verandert bij het inslapen, bij het sterven, maar ook, hier en nu. Want, datgene wat wij 'bewustzijn' noemen verandert blijkbaar voortdurend. Wanneer u aandachtig leest functioneert uw 'bewustzijn' anders dan wanneer u in gelukzalige vergetelheid zit te suffen en te dagdromen. We kunnen vertrouwd raken met de wijze waarop al onze grove en subtiele mentale processen functioneren en we kunnen hun mogelijkheden en onmogelijkheden leren onderscheiden.

In de meeste *bar do*-teksten zijn de uiteenzettingen over veranderingen in bewustzijnstoestand in de verschillende *bar do*'s, dan ook meestal nauw verbonden met soms zeer gecompliceerde 'geestelijke en lichamelijke exercitiën'. Deze willen de adept in staat stellen de nodige ervaring en vertrouwdheid met de verklaarde mentale fenomenen op te doen en zich beter van zijn 'mentale lichaam' te leren bedienen. Al deze technische aspecten staan uiteraard in het kader van een *buddhistische* levensbeschouwing. Op beide laatste zaken, echter, zal ik hier nu niet verder ingaan.

Veel van de hier besproken esoterica en 'technische' details zijn terug te vinden in de volgende literatuur:

- Acharya Shri Sing-ha, *Bar do'i thos grol chen mo*, The Tibetan Book of the Dead,

Varanasi 1969, diverse vertalingen;

- *dBya-s can dga' ba'i blo gros (=A kya yo-s 'dzin), gÂ'i sku gsum gyi rnam gÂag rab*

gsal sgron me, vertaald als 'Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism' of letterlijker als 'Lamp thoroughly Illuminating the Presentation of the Three Basic Bodies' door Lati Rinbochay en Jeffrey Hopkins (London 1979);

- Lauf, Detlef Ingo, Die Geheimlehren Tibetischer Totenbücher, Freiburg 1975;
- *bSod rgyal Rin po che*, 'The Tibetan Book of Living and Dying', London 1992;
- *rTse le sna tshogs ra-grol Rin po che*, *Bar do spyi'i don thams cad rnam pa gsal bar*

byed pa dran pa'i me lo-, vertaald als 'The Mirror of Mindfulness' door Eric Hein Schmit, *Padma kun bza-* (Boston 1989).

In de *Bar do'i thos grol chen mo*-tekst worden zes *bar do*'s of overgangsfasen onderscheiden:

bar do ni rnam pa drug yin te% ga- Âe na%

ra- bÂin skye gnas bar do da-%

rmi lam gyi bar do da-%

ti- -e 'dzin bsam gtan gyi bar do da-%

'chi kha'i bar do da-%

chos ñid kyi bar do do- (lees: da-%)

lugs 'byu- srid pa'i bar do da- drug go%

'Er zijn zes soorten van *bar do*. Indien (men zou vragen): 'Welke (zijn dat)?'

(1) De natuurlijke toestand, **het *bar do* van de sfeer of wijze van bestaan (de periode van een wedergeboorte)**;

(2) **het *bar do* van de droom(toestand)**;

(3) **het *bar do* van de stadia van meditatie (*dhyâna*) met betrekking tot de toestanden van absorbtie (*samîdhi(samîpatti)*)**;

(4) **het *bar do* van het sterven**;

(5) **het *bar do* van (de confrontatie me) de werkelijkheid zoals zij is (*dharmatî*)**; en

(6) **het *bar do* van het worden**, ontstaan uit gewoonte;

(Acharya Shri Sing-ha, 1969, pp.14,18-15,1)

HET *BAR DO* VAN HET STERVEN ('*CHI KHA'I BAR DO*); NIVEAU VAN HET LICHAAM VAN WAARHEID OF WERKELIJKHEID (SKT. *DHARMAKÎYA*, TIB. *CHOS KYI SKU*)

I **De voorstadia van het sterven**

IA **Het verval van de vijf primaire vitale energieën (Skt. *prââa*, Tib. *rlu-*)**

1 Verval van de *samāna* ('equal-abiding wind' = 'fire dwelling wind').

2 Verval van de *prāna* ('life-upholding wind').

3 Verval van de *apāna* ('downward-clearing wind').

4 Verval van de *udāna* ('upward-moving wind').

5 Verval van de *vyāna* ('pervading wind').

IB Het verval van de vijf secundaire *prāna*'s die met vijf zintuiglijke functies (Skt. *indriya*, Tib. *dba-ṅ po*) verbonden worden.

Volgens *bSod rgyal Rin po che* zullen nu ook de zintuiglijke vermogens desintegreren. Volgens *rTse le Rin po che* vindt dit pas later en dan ook meer radicaal plaats. Bij *dBya-s can dga' ba'i blo gros* vallen de eerste vijf zintuiglijke functies tijdens de volgende vier stadia weg (twee in het vierde stadium) en desintegreert het (volgens *buddhistische* classificatie) zesde 'zintuig', het denkvermogen (Skt. *manas*, Tib. *sems*), in de daaropvolgende fase van vier stadia.

II Het eigenlijke stervensproces

IIA De stadia van het oplossen (Tib. *thim rim*) van de uiterlijk zichtbare factoren: het verval van de met de vijf elementen (Skt. *bhūta*, Tib. *'byu-ṅ ba/ khams l-a*) verbonden gedachte *prāna*'s en van de hiermee geassocieerde centra van vitale energie (Skt. *cakra*, Tib. *'khor lo*) alsook van vier van de hiermee geassocieerde vijf constituenten van de persoonlijkheid (Skt. *(pañcopādāna)skandha*, Tib. *phu-ṅ po l-a*) en wijsheden (Skt. *buddhajñāna*, Tib. *ye °es la*).

1 De *prāna*'s die met het element aarde verbonden worden nemen af ten gunste van die die met het element water geassocieerd worden; verval van het navelcentrum (Skt. *nirmānacakra*, Tib. *sprul pa'i 'khor lo*), de vorm (Skt. *rūpaskandha*, Tib. *gzugs kyi phu po*), en de wijsheid die gelijk een spiegel (functioneert) (Tib. *me lo-ṅ lta bu'i ye °es*); volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt nu het gezichtsvermogen weg.

2 De *prāna*'s die met het element water verbonden worden nemen af ten gunste van die die met het element vuur geassocieerd worden; verval van het hartcentrum (Skt. *jñānacakra* of ook wel *dharmacakra*, Tib. *ye °es kyi 'khor lo of thugs kyi 'khor lo*), het gevoel (Skt. *vedanāskandha*, Tib. *tshor ba'i phu-ṅ po*), en de wijsheid van gelijkheid (Tib. *mñam ñid kyi ye °es*); volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt nu de gehoorzin weg.

3 De *prāna*'s die met het element vuur verbonden worden nemen af ten gunste van die die met het element lucht geassocieerd worden; verval van het keelcentrum (Skt. *saībhogacakra*, Tib. *lo-ṅ spyod kyi 'khor lo*), de geconditioneerde wilsimpulsen (Skt. *saījñāskandha*, Tib. *'du byed kyi phu-ṅ po*), en de onderscheidende wijsheid (Tib. *so sor rtoḡ pa'i ye °es*); volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* valt nu de reukzin weg.

4 De *prāna*'s die met het element lucht verbonden worden nemen af ten gunste van die die met bewustzijn geassocieerd worden; verval van het perinëumcentrum (Skt.

sukhapīlacakra, Tib. *bde skyo kyi 'khor lo*), de apperceptie (Skt. *saijñāskandha*, Tib. *'du byed kyi phu-po*), en de alles tot stand brengende wijsheid (Tib. *bya grub kyi ye °es*); volgens *dBya-s can dga' ba'i blo gros* vallen nu de smaak- en tastzin weg; volgens *rTse le Rin po che* houden de zintuigen pas op dit punt op te functioneren. In zijn beschrijving lost nu ook de *prīā* verbonden met bewustzijn op en domineert die die met de lege ruimte geassocieerd wordt, zowaarschijnlijk moeten we dit pas aan het eind van de volgende vier stadia plaatsen.

IIB De stadia van het oplossen van de slechts innerlijk waarneembare factoren: het verval van de tachtig inherente voorstellingen (Tib. *ra- bĀin brgyad bcu'i rtog pa*).

1 De weg van wit (Tib. *dkar lam*), de licht-achtige helderheid van de verschijning (Tib. *sna- ba'i 'od gsal*).

De *prīā*'s in het linker kanaal (Skt. *nīŪĪ*, Tib. *rtsa*), de *lalanī* (Tib. *rtsa kya- ma*), en de rechter *nīŪĪ*, de *rasanī* (Tib. *rtsa ro ma*), die zich boven het niveau van het *jñānacakra* bevinden gaan via de opening bij de kruin de centrale *nīŪĪ*, de *avadhŪtī* (Tib. *rtsa dbu ma*), binnen, hierdoor ontwindt zich de knoop (Tib. *rtsa mdud*) van de *lalanī* en *rasanī* rond de *avadhŪtī* bij het kruincentrum (Skt. *mahāsukhacakra*, Tib. *bde chen gyi 'khor lo*) en kan de witte druppel (Skt. *bindu*, Tib. *thig le*) afkomstig van het zaad van de vader door de *avadhŪtī* dalen tot aan het *jñānacakra*.

De drieëndertig voorstellingen verbonden met de bezoedelende emotie (Skt. *kle^oa*, Tib. *ñon mo-s pa*) van agressie (Skt. *dveōa*, Tib. *Āe sda-*) lossen op.

2 De weg van rood (Tib. *dmar lam*), de ervaring van toename (Tib. *mched pa'i mñams*).

De *prīā*'s in de *lalanī* en de *rasanī* die zich boven het niveau van het *jñānacakra* bevinden gaan via de opening bij het stuitje of bij het geslacht de *avadhŪtī* binnen, hierdoor ontwindt zich de knoop van de *lalanī* en de *rasanī* rond de *avadhŪtī* bij het *sukhapīlacakra* en het *nirmīlacakra* en kan de rode *bindu* afkomstig van het bloed van de moeder door de *avadhŪtī* stijgen tot aan het *jñānacakra*.

De veertig voorstellingen verbonden met de bezoedelende emotie van begeerte (Skt. *rīga*, Tib. *'dod chags*) lossen op.

3 De weg van zwart (Tib. *nag lam*), de ervaring van bereiken (Tib. *thob pa'i mñams*).

De *prīā*'s bij het hart maken de knoop van het *jñānacakra* los waardoor de witte en rode *bindu*'s het midden van de wit(boven)-rode(beneden) *bindu* in het *jñānacakra* binnengaan.

De zeven voorstellingen verbonden met onwetendheid of onverschilligheid (Skt. *moha*, Tib. *gti mug*) lossen op.

4 De licht-achtige helderheid van het eerste *bar do*.

De witte en rode *bindu*'s versmelten met de wit-rode *bindu* in het *jñānacakra* en alle *prīā*'s in de *avadhŪtī* versmelten met de meest subtiele levendragende *prīā*.

HET BAR DO VAN (DE CONFRONTATIE MET) DE WERKELIJKHEID ZOALS ZIJ IS (CHOS ŅID KYI BAR DO); NIVEAU VAN HET LICHAAM VAN GELUKZALIGHEID (SKT. *SABHOGAKĪYA*, TIB. *LO^oS SPYOD RDZOGS KYI SKU*)

De onderverdeling in vier stadia verschijnt alleen in de latere literatuur, veel van de gemaakte onderscheidingen zijn in de tekst over het *chos ñid bar do* in het *Bar do'i thos grol chen mo*, de *Chos ñid bar do'i gsal 'debs thos grol chen mo* (ouder dan 14e A.D.) niet terug te vinden.

1 Lege ruimte lost op in licht-achtige helderheid (Tib. *nam mkha' 'od gsal la thim pa*).

2 Licht-achtige helderheid lost op in eenwording (Tib. *'od gsal zu- 'jug la thim pa*).

3 Eenwording lost op in wijsheid (Tib. *zu- 'jug ye °es la thim pa*). Dit heet ook wel het innerlijke pad van *Vajrasattva* (Tib. *rdo rje sems dpa' kho- se- gi lam*).

4 Wijsheid lost op in (het stadium van) de Wijsheidsdrager (Skt. *vidyādhara*, Tib. *rig 'dzin*) van spontane presentie (Tib. *ye °es lhun grub rig 'dzin la thim pa*).

HET BAR DO VAN HET WORDEN (SRID PA'I BAR DO); NIVEAU VAN HET EMANATIE-LICHAAM (SKT. NIRMĪAKĪYA, TIB. SPRUL PA'I SKU)

Dit laatste *bar do* vóór de (nieuwe) geboorte wordt hier niet besproken.

ALGEMENE CONSPECTUS VAN DE VREDIGE EN TOORNIGE GODHEDEN (TIB. ĀI BA DA^a KHRO BO'I LHA TSHOGS) MET HUN TRADITIONELE IDENTIFICATIES, IN DE VOLGORDE VAN HUN VERSCHIJNEN

De 42 vredige (Skt. °Īnta, Tib. Āi ba) godheden geassocieerd met het *jñāna-cakra*

Samantabhadra (Tib. *Kun tu bza- po*) met gewaarzijn (Tib. *rig pa*)

consorte *SamantabhadrĪ* (Tib. *Kun tu bza- mo*) *dharmatĪ*

5 *Tathāgata's* (Tib. *rGyal ba'i rigs l-a*) 5 *skandha's* 5 *buddhajñāna's* (5 *kle°a's*) 5 *cakra's* als bereiken van *karmische* activiteit (Skt. *karmamaĪĪala*)

5 Consortes (Tib. *bDe g°egs yum l-a*) 5 elementen

8 *Mahābodhisattva's* 8 vormen van perceptie

(Tib. *Bya- chub sems dpa' chen po brgyad*) (Skt. *vijñāna*, Tib. *rnam °es brgyad*)

8 Consortes (Tib. *Bya- chub sems ma brgyad*) 8 bereiken (Skt. *viōaya*, Tib. *rnam °es yul brgyad*)

6 *Buddha's* van het *bhavacakra*,

(Tib. *sprul pa'i thub pa drug*), Tib. *pha rol du phyin pa drug*) 6 *loka's*, 6 *kle°a's*, 6 *perfecties* (Skt. *pīramitĪ*, 6 *cakra's*)

4 Poortwachters (Tib. *sGo ba bĀi*) met 4 onbegrensde staten (Skt. *catur-apramĪta*, Tib. *tshad med bĀi*)

4 consortes (Tib. *sGo ma bĀi*) 4 stellingen over eeuwigheid en vernietiging (Tib. *rtag chad mu bĀi*)

(al een weinig toornig)

4 van de *skandha*'s

De 10 neutrale, noch vredige noch toornige godheden geassocieerd met het *saïbhogacakra*.

5 *Vidyādhara*'s (Tib. *Rig 'dzin l-a*) met 5 *cakra*'s als bereiken van *karmische activiteit* (Skt. *karmamāiūāla*)

5 consortes

De 58/65 toornige (Skt. *krodha*, Tib. *khro bo*) godheden geassocieerd met het *mahāśukhacakra* (en bij sommige sekten met het *nirmāiacakra* en *sukhapālacakra*).

(*Mahāraheruka* (Tib. *mChe mchog heruka*) met consortes *Krodhīvarī* (Tib. ditto), meestal afwezig).

5 *Heruka*-manifestaties van de *Tathāgata*'s 5 *kleśa*'s

(Tib. *Khrag 'thu yab l-a*)

5 consortes (Tib. *dByi-s phyug yum l-a*) 5 elementen

8 *Ke'u ri ma*'s 8 vormen van perceptie (Skt. *vijñāna*, Tib. *rnam 'es brgyad*)

8 *'Phra men ma*'s 8 bereiken (Skt. *viśaya*, Tib. *rnam 'es yul brgyad*)

4 Vrouwelijke poortwachters (Tib. *sGo ma bĀi* 4 onbegrensde staten (Skt. *catur-of sGo skyo-khro mo bĀi*) *apramāta*, Tib. *tshad med bĀi*)

4 stellingen over eeuwigheid en vernietiging (Tib. *rtag chad mu bĀi*)

4 aanvoersters van de vier groepen van zes machtige vrouwelijke godheden met dierenkoppen

28 Machtige vrouwelijke godheden met dierenkoppen (Tib. *dBa- phyug rnal 'byor ma karmisch* geconditioneerde neigingen en voorstellingen

ñer brgyad) (inclusief vrwl. poortwachters)

(Bij bepaalde sektes van de *rñi-ma pa*'s en *bKa'rgyud 'brug pa*'s bovendien: In het *nirmāiacakra*:

5 *Jñānākinī*'s (Tib. *Ye 'es mkha' 'gro ma bĀi*)

In het *sukhapālacakra*:

Vajrakla of *Vajrakumāraheruka* met consortes (seksuele) begeerte (Skt. *kāma*, Tib. *'dod pa*), (3) *kleśa*'s)

In totaal 100/110/117 godheden (42 vredige, 10 neutrale, en 58/65 toornige godheden)

Share this:

Vind ik leuk

0

Tweet

1

Share

0

Labels: [baardo](#) • [bar do](#) • [fasen](#) • [leven en sterven](#) • [Tibetaans boeddhisme](#)

delen is rijkdom

1 reactie op *kunt u zich voorstellen hoe het is om dood te zijn?*



Paul zegt:

1 april 2013 om 20:46

De redactie moet geen complete boeken opnemen in een dagblad. Dat leest echt niemand. beter is een korte samenvatting met een link naar een plaats elders op het internet.

BEANTWOORDEN

Geef een reactie

Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Verplichte velden zijn gemarkeerd met *

Naam *

henk mulder

E-mail *

h.mulder@hccnet.be

Site

Reactie

De volgende [HTML](#) tags en attributen zijn toegestaan:

 <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <cite> <code>
<del datetime=""> <i> <q cite=""> <strike>

REACTIE PLAATSEN

E-mail me als er nieuwe reacties zijn.

"Avondeditie 1 April 2013 Boeddhistisch Dagblad - <http://t.co/FfvOPQJD53>" — boedhdagblad

**Boeddhistisch
Dagblad**

PAGINA'S

[Agenda](#)
[Contact](#)
[Over deze site](#)

MEEST RECENT

**Onrust in Sri Lanka en
Birma tussen
boeddhisten en moslims
blijft**

MEER

**Het Boeddhistisch Dagblad
is een onafhankelijk
journalistiek webmagazine**

**We vinden het geweldig om
reacties op berichten te
krijgen en op die manier in
contact te komen met**

Adverteren
Columns
Reageren op de website

Voorstellingen aangaande een
"Toestand van de Dood", in
Tibetaans Buddhistische Bar
do-literatuur. [...]

over boeddhistische
thema's en inzichten. Lees
ons colofon

lezers, maar wat staan we
wel en niet toe op de site?

