

MAITREYA INSTITUUT

Boeddhistische stervensbegeleiding in Nederland



THE_G_BDTRANS_2012_160 (Boeddhisme in mens en maatschappij (2012–2013)
_160)

Docent: prof.dr. Andre van der Braak

Student: Pieter van der Kulk (studentnummer 2528368)

Inhoudsopgave:	Pagina
Inleiding	2
Deel I – Dood in Nederland	3
Deel II – Maitreya Instituut	4
Deel III – Boeddhistische stervensbegeleiding	5
Deel IV – Conclusies	7
Bibliografie	8
Bijlagen:	9
1. Profiel Maitreya Instituut	9
2. Boeddha en het lijden	10
3. Maitreya: Over sterven en erna	10
4. Dichotomieën en Paradigma's	14
5. Dankwoord aan mw. Koosje van der Kolk, Maitreya Instituut	16

Inleiding

Voor het vak Boeddhisme in Mens en Maatschappij, aangeboden in combinatie met Nederlands Boeddhisme in Context, dient ter afsluiting een paper te worden geschreven. Dit paper handelt over het maatschappelijk dilemma, tegelijk zeker ook een individueel probleem, dat tegenwoordig nog vele mensen in Nederland, ondanks de goede geestelijke en medische voorzieningen, nog steeds vol van angst voor de dood komen te overlijden.

Het boeddhisme heeft methoden om met deze angst om te gaan, want angst voor de dood is een van de soorten lijden van mensen. Het Maitreya instituut (hierna MTI), een van de Tibetaans-boeddhistische sangha's in Nederland, biedt hiertoe een programma aan voor stervensbegeleiding¹. Deze sangha, en de traditie en overleveringslijn (lineage) waarin zij staat, zal eerst worden onderzocht op de vorm die ze heeft aangenomen binnen de Nederlandse cultuur. De analyse benut weliswaar een aantal wetenschappelijke instrumenten als denkmodel, maar is daarmee zeker niet gericht op uitsluitend boeddhologie. Deze verhandeling wil het

¹ Er zijn meerdere boeddhistische sangha's in Nederland, die actief zijn op het terrein van stervensbegeleiding, bv. opleidingen daarin verzorgen. Zo is bv. bij Rigpa in Amsterdam, van Sogyal Rinpoche, een grote focus en ervaring op dit terrein aanwezig. In deze paper zal alleen de Maitreya sangha worden belicht.

Maitreya Instituut, als speler binnen het Nederlands boeddhisme, en de bijdrage aan de geschetste problematiek, kritisch bekijken.

De vraagstelling van de paper is: welke bijdrage wil het Maitreya Instituut aan de stervens–begeleiding in Nederland leveren? Subvragen die eveneens belicht dienen te worden zijn: hoe Tibetaans of Nederlands is het Instituut momenteel, welke doelen stelt zich t.a.v. het leveren van stervensbegeleiding en op welke wijze wil zij die doelen bereiken?

Allereerst zal de Nederlandse situatie rond sterven en dood worden aangegeven. Daarna zal het Tibetaans boeddhisme van Maitreya worden bekeken. Het boeddhisme, zoals dat in het MTI wordt onderwezen is gebaseerd op de Gelugpa–school in Tibet. Daarna zal de visie passeren van MTI op het onderwerp van leven, dood en sterven. Daaropvolgend zal het antwoord, dat deze stroming op het maatschappelijke dilemma van het omgaan met van de doodsangst kan leveren, verder worden uitgewerkt.

De informatie is, naast de andere bronnen als literatuur en websites, verkregen middels een uitge–breid interview met mw. Koosje van der Kolk, coördinator stervensbegeleiding bij Maitreya en boeddhiste van het eerste uur bij deze sangha. Zij is tevens de auteur van de eerste brochure van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN) betreffende de begeleiding bij sterven. De meer illustratieve teksten, zoals over het profiel van het Instituut of de fasen tijdens het stervensproces binnen de tussenstaat, zijn als bijlagen opgenomen.

Deel I – Dood in Nederland

Er rust nog een groot taboe op de dood in de huidige samenleving. De vele inspanningen in de samenleving om ziekte te marginaliseren en gezondheid als de mooiste prijs na te streven, blijken echter niet afdoende. Ouderdom, ziekte en dood blijven ondanks alles toch aanwezig, waarvan de laatste ooit zeker voor onze eigen deur zal staan! Maar bezig zijn met dat lijden, erover praten, dat doet men niet meer en die afstandelijke houding t.a.v. de dood heeft de laatste decennia zich snel en sterk gewijzigd. Waar voor die tijd de dood nog een sociale en openbare aangelegenheid was, is dit inmiddels tot ver achter de huisdeur in het privédoem in teruggedrongen. Een lijkstoet door de straten zien gaan, het huis openstellen voor het rouwbezoek van (in donkere rouwkleding) gestoken familie en vrienden, dat is verleden tijd². Het is een privé gebeuren geworden, dat nog eens in de hand wordt gewerkt door de nog altijd stijgende opnamecijfers van stervenden in ziekenhuizen, bejaardeninstellingen en hospices. Maar in de vanouds op genezing gerichte ziekenhuizen wordt door de medici nog te weinig gedaan voor stervenden. Een naderende, pijnlijke dood zal men vaak snel trachten te voorkomen met bv. het toedienen van morfine. En anders vraagt de stervende of de familie er vaak zelf wel om, om het overlijden in onbewustheid te laten geschieden, mbv dormicum. De palliatieve sedatie wordt in toenemende mate populair.

² Cappers, W. Aan deze zijde van de dood. Funeraire componenten van seculariserende cultuurlandschappen in Nederland 1576–2010. Amsterdam: VU Press , 2012, p212

Dit is echter een zorgwekkende ontwikkeling, want hierdoor worden weliswaar ziekte en dood uit het 'straatbeeld' gehaald, maar de nadelige effecten zijn des te groter, wanneer mensen hier later onvoorbereid mee worden geconfronteerd. De mens wordt immers juist kwetsbaar door het trachten te vermijden van het lijden, dat echter inherent is aan het leven en dus ooit zal komen.

Een cultuur demonstreert zich vaak zeer helder in de wijze waarop mensen de dood tegemoet treden. Hierbij ervaren ze een tweetal ingrijpende veranderingen. Een oorzaak van dit maatschappelijk probleem ligt in de veranderde houding van de Nederlanders tegenover de dood: deze is in de loop der tijd verwereldlijkt³, wat wil zeggen dat enerzijds de institutionele religie verdwijnt en anderzijds religies zich gaan aanpassen aan de wereld. Gevolg daarvan is een groeiend besef van het 'heilige' in de alledaagse werkelijkheid en een kleinere afstand tussen religie en de rest van het leven.

De aandacht voor het leven VOOR de dood kreeg hierdoor meer aandacht, ten koste van het leven NA de dood. M.n. overheid en artsen gingen uitmaken uit hoe de samenleving met de dood moest omgaan.

De kerk had een monopolie op het terrein van leven en dood, maar mede omdat zij had nagelaten mensen te wijzen op de noodzaak van voorbereiding op de dood, stonden mensen in de kou als het zover was. Dit wijst naar een tweede reden: de these van de secularisatie⁴, dat de afname van de sociale betekenis van religie in de moderniteit omvat. De invloed van de kerken op het publieke domein vermindert, evenals de betekenis van religie in het privéleven van mensen. Deze ontkerkelijking maakte dat allerlei rituelen van de kerk, zoals (bij katholieken) het bedienen, de uitvaartdienst snel aan betekenis inleverden. In de tweede helft vorige eeuw jaren zag men de uitvaartcultuur versoberen: de uitvaart had dan bv. vaak al in stilte plaats gehad. Voor de eeuw-wisseling daagde het besef dat een andere aanpak vereist was, dat bv. rituelen rondom de dood zinvol zijn voor bv. een betere verwerking van het verdriet. In moderne rituelen wordt dan ook nadrukkelijk ruimte gemaakt voor een inbreng van nabestaanden. Zij dragen bijvoorbeeld de kist of spreken een woord aan het graf.

II.a. Stervensbegeleiding in Nederland

Wanneer men nu de blik op Nederland richt, of breder naar het Westen, dan ziet men rondom de dood vaak de volgende situatie: de oudere of stervende lijkt weggestopt in ziekenhuis of zorg-complex. De verzorging gaat daarbij meestal uit van het primaat van de medische professionals, zoals arts en verpleegkundigen en is van oudsher gericht op genezing. Dat betekent dat soms tot laat in het ziekte (lees stervens-)proces nog zware medische ingrepen worden verricht. Daarnaast rust er op het praten over de dood vaak een taboe: men weet niet goed hoe er mee

³ Anbeek, C.W. Zin in Zen: de aantrekkingskracht van zen in Nederland en België. Rotterdam: Asoka, 2003. Pp 71-74.

⁴ Anbeek, pp 71-74

om te gaan. Dit geldt onverkort voor de situatie thuis, waar familie en bekenden vaak moeten zoeken naar steunende woorden en gebaren.

Elizabeth Kubler-Ross is de pionier die eind jaren zestig van de vorige eeuw dat taboe doorbrak met haar onderzoek op het terrein van de begeleiding van stervenden. Een van de positieve gevolgen van de grotere aandacht was de opkomst van de zgn. hospices, op particulier initiatief ontstane, thuis-vervangende huizen. Daarna, vanaf de tachtiger jaren, komt er steeds meer aandacht voor de positie van de stervende en ook voor de rol van de arts, verpleegkundige, geestelijke verzorger, de hospice-vrijwilliger, etc. Samengevat kan men stellen dat weliswaar de aandacht van 'cure' naar 'care' is verschoven, maar er is nog veel werk te verzetten, gezien het aantal mensen dat jaarlijks vervuld door angsten komt te overlijden.

Deel II- Maitreya Instituut

De Maitreya sangha⁵ presenteert zich als een onderdeel van de wereldwijde organisatie The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) en staat daarmee via de oprichter, Lama Thubten Yeshe, die zijn opleiding kreeg in het Sera klooster in Tibet, in directe lijn met de Gelugpa traditie. Een korte blik in de Gelug-profiel levert het volgende beeld op dat het Maitreya Instituut inhoudelijk nog steeds (vrijwel) dezelfde zaken voor ogen houdt als bij de Gelugpa-orde in Tibet⁶, bv. de meditatieleer is gericht op: De stadia van het pad naar de verlichting (Lamrim), uit de 2e vertaalperiode, en op de doctrine van de leegte van personen en de leegte van andere verschijnselen ('self-emptiness').

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) is een internationale, non-profit organisatie, gesticht in 1975 door de Tibetaanse monniken Thubten Yeshe (1935-1984) en Lama Zopa Rinpochee. De FPMT richt zich op de wereldwijde transmissie van de Mahayana traditie en waarden, d.m.v. onderwijs, meditatie en diensten aan de maatschappij. Voorts geven zij onder meer aan: "... Our organization is based on the Buddhist tradition of Lama Tsongkhapa of Tibet ..."⁷.

Op de Maitreya-website⁸ staat o.m. de volgende informatie: "Het Maitreya Instituut stelt zich ten doel het Mahayana boeddhisme in Nederland toegankelijk te maken, omdat de principes en methoden van het boeddhisme erop gericht zijn om zowel individuele mensen als de gehele maatschappij gelukkiger te maken. We doen dit sinds onze oprichting in 1979 door het verzorgen van lessen, meditatie, retraites en andere activiteiten in de Tibetaans boeddhistische traditie. In Amsterdam en Loenen (Gld) bevinden zich de twee studie- en meditatiecentra." Voorts dat zij zich

⁵ Maitreya NL De naamgever van het Instituut, zijnde Maitreya (Sanskrit; Metteyya, Pali), wordt gezien als de toekomstige Boeddha. Deze bodhisattva zal dan als BOEDDHA pas verschijnen, wanneer de Dharma, de leer van Boeddha Shakyamoeni, volledig is vergeten op aarde. Maitreya zal dan volledige verlichting krijgen en de zuivere leer gaan onderwijzen. Hij wordt dan de opvolger van de historische Boeddha Shakyamoeni.

⁶ Powers, J. (2007), Introduction to Tibetan Buddhism, Ithaca New York 1995 (revised edition 2007), p482.

⁷ Website FPMT, www.FPMT.com, update 16 januari 2006.

⁸ Maitreya website, www.maitreya, update 11 maart 2013.

door de affiliatie met FPMT eveneens baseert op "... de Tibetaanse Gelug traditie van Lama Tsong Khapa en het inspirerende voorbeeld van Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama."

De begrippenparen in het dichotomieën-model⁹, dat de Leidse boeddholoog Henk Blezer aanreikt, leveren een eerste profiel van deze Nederlandse Sangha, dus los van FPMT (zie ook bijlage 4). Hierbij dient overigens gewaakt te worden voor te absolute conclusies. Het gaat immers om te achterhalen hoe men daar denkt over het boeddhisme, als ook de keuze door welke bril deze beleefde en levende religie te bekijken. Concluderend zou men nu het Maitreya Instituut daardoor kunnen kenschetsen als een Sangha met de volgende kenmerken: (1)Asian, (2)Traditionalist, (3)Convert, (4)Non-Global, Sectarian, (5)Secular and deels Engaged.

Kijkend vanuit de beide paradigma's van Tulpen- of Polderboeddhisme¹⁰, van resp. de Dalai Lama en Henk Blezer, lijkt de eerste een bevestiging te leveren voor de conclusie hierboven. Het boeddhisme van het MTI is afkomstig uit Azië, vervolgens via FPMT naar Nederland gekomen en hier geadapteerd, maar kent ook nu nog steeds de stevige Tibetaanse grondslag. De tweede, welke uitgaat van een Nederlandse (tegencultuur-)afkomst, in combinatie met een eigen zoektocht en spiritualiteit, lijkt hier niet op van toepassing.

Deel III – Boeddhistische stervensbegeleiding

De boeddhistische stervensbegeleiding kent een geheel andere situatie en traditie. Gebaseerd op kernbegrippen als mededogen, karma en reïncarnatie kent Tibet een geheel eigen cultuur van leven, sterven en dood. Dit komt o.m. naar voren in de voorbereiding op de dood, en op daaropvolgende levens (cyclus van wedergeboorten of samsara). Er is veel Tibetaanse literatuur op dit terrein, zoals de ook in het Westen bekende boeken te noemen: Het Tibetaans Dodenboek en Het Tibetaanse boek van Leven en Sterven, van Sogyal Rinpoche, beide vanuit de Nyingma- of Oude traditie. Het Tibetaans Dodenboek, ook bekend als Bardo Thodol of De grote bevrijding door Horen in de Bardo, is geschreven door Padmasambhava. Een nieuwe vertaling en interpretatie is die van Robert Thurman. Het geschrift maakt deel van een groter geheel over sterven en dood en geeft een van de zes mogelijkheden tot bevrijding. Bevrijding betekent hier de plotselinge flits van verlichting, die de stervende of overledene kan ontvangen door de kracht van transmissie.

Door de confrontatie met het (eigen) sterven komen vaak vele vragen op, zoals: Wat gebeurt er als we sterven? Waar gaan we heen, is er een hemel? Het boeddhisme gaat uit van wedergeboorte in zes mogelijke bestaans-werelden, zoals in beeld gebracht in een mandala, en geeft een beschrijving van het stervensproces gezien vanuit de stervende, de periode tussen sterven en wedergeboorte (de bardo), en de factoren die bepalen in welke vorm we wedergeboren worden. Hieronder wordt volstaan met een samenvatting, in bijlage 3 wordt dit proces uitvoeriger belicht.

⁹ Henk Blezer, pp 424-425

¹⁰ Poorthuis M. en Saleminck, Th. Lotus in de Lage landen: de geschiedenis van het boeddhisme in Nederland; Beeldvorming van 1840 tot heden. Almere: Uitgeverij Parthenon, 2009, p327.

Het stervensproces¹¹ begint voor de laatste ademhaling en eindigt wanneer de subtielste energie samen met het subtielste bewustzijn het lichaam verlaat; dit kan enkele dagen zijn nadat de klinische dood is ingetreden. Het proces begint met het zogenaamde 'oplossen' van de verschillende elementen (aarde, water, vuur, lucht) waaruit ons lichaam is opgebouwd, gepaard gaand met het stoppen van de zintuiglijke functies. Na dit oplossen van de elementen (de klinische dood) trekken de subtiele energieën zich terug die de gedachtevorming ondersteunen, waardoor die stopt. Wanneer het meest subtiele bewustzijn en energie zich terugtrekken in het hartchakra heeft de stervende een ervaring van het zogenaamde helder-licht-bewustzijn. Dit subtiele bewustzijn verlaat vervolgens het gestorven lichaam, soms pas dagen na de klinische dood, en gaat via een tussenstaat (bardo) op weg naar een nieuwe wedergeboorte.

Het enige wat er doorgaat na het sterven is deze subtiele bewustzijnsstroom met zijn gewoonte-patronen, positieve en negatieve indrukken (karma). Tijdens het stervensproces worden ook mentale indrukken actief die de volgende wedergeboorte bepalen. Als men tijdens zijn sterven aan heilzame zaken kan denken, zoals toevlucht, mededogen en het helder-licht-bewustzijn, dan zullen positieve mentale indrukken worden geactiveerd en kan een gunstige wedergeboorte volgen. Voor het bewust waarnemen en controleren van al deze processen is echter veel mentale training nodig, die men kan verkrijgen door het beoefenen van meditatie.

Wat te doen tijdens het sterven van een niet-boeddhist of een boeddhist? Wanneer de stervende geen boeddhist is of geen andere religie heeft en niet vertrouwd is met meditatie, doen zij er het beste aan om te proberen niet overweldigd te zijn door hechting aan mensen of bezittingen, en woede of angst niet de overhand te laten krijgen. Van de mensen die de stervende begeleiden wordt vooral een positieve instelling gevraagd van liefde en mededogen en kundigheid. Het is van belang te weten wat de stervende kan helpen om een positieve geest te hebben, daarvoor dient de begeleider op de hoogte te zijn van de interesses van de stervende.

Voor een boeddhist vormt vergankelijkheid een leidend principe bij meditatie. Het hele leven is eigenlijk een voorbereiding op het sterven en wat daarna komt. Een boeddhist maakt zich vertrouwd met het idee van vergankelijkheid en zelfloosheid en zal door te mediteren op onthechting en deugdzaamheid zijn eigen sterven voorbereiden.

Voor een boeddhist kan men mantra's fluisteren of de naam van de leraar of een boeddha zeggen, dit kan zijn geest positief beïnvloeden. De stervende, de leraar of Sangha kunnen oefeningen doen zoals meditatie, het reciteren van mantra's of het doen van verschillende visualisaties.

De periode tussen het sterven en een nieuwe geboorte, kortom de tussenperiode (bardo) duurt maximaal zeven weken (49 dagen). Binnen die periode zal het bewustzijn een nieuwe levensvorm vinden die overeenstemt met het karma, het

¹¹ Powers (2007), pp 341-348.

geactiveerde potentieel van negatieve of positieve indrukken. Daarbij geldt iedere zevende dag als een belangrijk moment omdat hier een soort herhaling van het stervensproces plaatsvindt; de 'kleine dood'; op deze momenten kan de gestorvene op verschillende manieren worden ondersteund, zoals door zuiveringsrituelen en poedja's.

Het Maitreya Instituut kan adviseren over hoe zich voor te bereiden op het stervensproces en erna¹². Het Instituut heeft zich ten doel gesteld het Mahayana boeddhisme in Nederland toegankelijk te maken, omdat de principes en methoden van het boeddhisme erop gericht zijn om zowel individuele mensen als de gehele maatschappij gelukkiger te maken. Dit geldt dus onverkort ook voor de Mahayana theorie en praktijk rond het vraagstuk van leven en dood, als de daaruit voortvloeiende stervensbegeleiding, die ter beschikking wordt gesteld.

Er zijn diverse activiteiten, die worden ondernomen binnen het kader van stervensbegeleiding om de gestelde doelen te bereiken:

- Adviserings- en vraagbaakfunctie over Sterven en Dood in de boeddhistische traditie, via het netwerk consultants stervensbegeleiding.
- Het reciteren van bijvoorbeeld de Hartsoetra.
- Rituelen en lichtofferandes verrichten om het bewustzijn te zuiveren en positief te richten op de natuur van de geest.
- Toewijdingsgebeden tijdens regelmatig terugkerende rituelen (poedja's).
- Beoefeningen van vrijgevigheid om goed karma voor de gestorvene te creëren.
- Aanvragen van gebeden bij leraren zoals Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche of kloosters in India en Nepal; dit gebeurt automatisch wanneer Maitreya betreffende een overlijden van een der leden wordt geïnformeerd. Niet-leden kunnen dit ook aanvragen.
- Dierenlevens redden met de dierenrituelen; ook advisering v.w.b. dierenwelzijn, het redden van dierenlevens en voorkomen van euthanasie bij huisdieren.
- Verrichten van tantrische beoefeningen die de gestorvene deed tijdens zijn leven (alleen voor leden).
- Aanbieden van boeken over sterven via de online boekhandel www.boeddhaboeken.nl. Tevens is het Handboek voor Stervensconsulenten te verkrijgen en bestaat er daarnaast een persoonlijk wensenformulier, ter voorbereiding van het eigen sterven.
- Verzorgen van lezingen over het Tibetaans boeddhisme, het stervensproces en de manier om daar zinvol en effectief mee om te gaan. Zeker informatief

¹² Website Maitreya Instituut, www.maitreya.nl, Over sterven en erna, laatste update 11 maart 2013

voor mensen die beroepsmatig of als vrijwilliger werkzaam zijn in bv. gezondheidszorg, ouderenzorg, stervensbegeleiding en meer informatie willen over het sterven.

NB: de meest directe vorm van deze begeleiding, aan het sterfbed zagezegd, wordt weinig gedaan, in verband met te weinig tijd om deze faciliteit te kunnen bieden. In hoeverre dit in de toekomst zal veranderen, is nu niet aan te geven.

De opgedane ervaringen met deze vorm van begeleiding leren dat de gebruikers merendeels tevreden zijn met de geboden mogelijkheden en dat het tot steun is geweest in het stervensproces van dierbaren. De vraag naar boeddhistische stervensbegeleiding vertoont een stijgende tendens.

Deel IV - Conclusies

Op grond van de tekst hierboven, kan nu een aantal conclusies worden getrokken:

1. Door het taboe op de dood en het mede daardoor niet of te weinig voorbereid zijn op de dood, sterven jaarlijks vele mensen in Nederland in angst;
2. Het Maitreya Instituut is een sterk op het Tibetaans-boeddhisme leunende organisatie, waarbij de Gelugpa-orde wordt gehandhaafd en voortgezet.
3. Het Maitreya Instituut heeft zich ten doel gesteld, waar mogelijk, bij te dragen aan het gelukkiger maken van de individuele mens en daarmee van de maatschappij.
4. Vanuit het gesignaleerd maatschappelijk dilemma van de 'lijdensweg' die veel stervenden gaan, wil het Maitreya Instituut een bijdrage op het terrein van het beter leren omgaan met leven en dood en ook de begeleiding daarbij.
5. De door het Maitreya Instituut gekozen vorm van stervensconsulentschap kan mensen helpen zich realiseren dat de dood zeker komt, maar dat men zich daarop kan voorbereiden en daardoor de kans op een 'goede' wedergeboorte verhoogt.
6. Als algemene conclusie kan de bijdrage van het Maitreya Instituut op het terrein van leven, dood en stervensbegeleiding als waardevol worden beschouwd.

Bibliografie:

Anbeek, C.W. Zin in Zen: de aantrekkingskracht van Zen in Nederland en België. Rotterdam: Asoka, 2003. Hoofdstukken 2 en 3.

Blezer, H.W.A. (2003), Tibet Hoofdstuk, in Vijfentwintig Eeuwen Oosterse Filosofie, geredigeerd door Jan Bor en Karel van der Leeuw, pp.191-271, Amsterdam 2003.

Blezer, H.W.A. "Buddhism in the Netherlands: a Brief Resume and a Call for Further Research", in: Oliver Abenayake & Asanga Tilakaratke (eds.), 2600 Years of Sambuddhatva: Global Journey of Awakening, Ministry of Buddhasasana and Religious Affairs, Government of Sri Lanka, 2011–2012, p. 423–443.

Cappers, W. Aan deze zijde van de dood. Funeraire componenten van seculariserende cultuurlandschappen in Nederland 1576–2010. Amsterdam: VU Press , 2012

Kværne, P. (1984), "Tibetan Buddhism: The Rise and Fall of a Monastic Tradition", in The World of Buddhism, edited by Heinz Bechert and Richard Gombrich, pp. 232–270, London 2002 (1984).

Longaker, Chr. Het licht van afscheid, Hoop vinden in leven en sterven. Amsterdam, Forum, 2004.

Poorthuis M. en Salemink, Th. Lotus in de Lage landen: de geschiedenis van het boeddhisme in Nederland; Beeldvorming van 1840 tot heden. Almere: Uitgeverij Parthenon, 2009.

Powers, J. (2007), Introduction to Tibetan Buddhism, Ithaca New York 1995 (revised edition 2007).

Sogyal Rinpoche, Tibetaans boek van leven en sterven; Utrecht: Servire, 1994.

Trungpa, Chökyam en Francesca Fremantle, Het Tibetaans Dodenboek, De grote bevrijding door horen in de Bardo. Utrecht: Servire, 1991.

Velde, P. van der. De Boeddha in het tuincentrum, en andere beelden van het boeddhisme. Zoetermeer: Uitgeverij Meinema, 2013.

Evans–Wentz, W.Y. Het Tibetaans Dodenboek; (vert.), Deventer: Ankh Hermes b.v., 1973.

Thurman, Robert A.F., Tibetaans dodenboek. Haarlem: Altamira, 1994

FPMT– website, <https://fpmt.org/>, laatste update 18 januari 2006.

Maitreya– website, <http://www.maitreya.nl>, laatste update 11 maart 2013.

Innergy (dvd) – The Tibetan Book of the Dead, delen 1 en 2.

BIJLAGEN:

Bijlage 1 – Het Maitreya Instituut.

De Maitreya sangha presenteert zich als een onderdeel van de wereldwijde organisatie The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition (FPMT) en staat daarmee via de oprichter, Lama Thubten Yeshe, die zijn opleiding kreeg in het Sera klooster in Tibet, in directe lijn met de Geluk traditie . Een korte blik in de Gelug–profiel levert het volgende beeld: 1. De meditatie–leer is gericht op: The stages of the Path (Lamrim), uit de 2e vertaalperiode, en op de doctrine van ‘self–emptiness’. 2. het Tantra kent als belangrijkste teksten: Guhyasamaja, Cakrasamvara, Kalacakra en Yamantaka. 3. De Lineage voert terug op: Tsong–kha–pa (1357–1419). 4. de kenmerken zijn: sterke nadruk op studie en scholastiek, daarna tantra beoefening. De cultuur is conservatief–dogmatisch. 5. de Gelug kent een synthese van de geleidelijke en onmiddellijke scholen naar inzicht. 6. Belangrijkste auteurs: Tsong kha pa, en 7. Politieke betrokkenheid: v.a. 15e eeuw: levert Dalai Lama’s als wereldlijk en religieus leider van Tibet.

The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition is een internationale, non–profit organisatie, gesticht in 1975 door de Tibetaanse monnik Thubten Yeshe (1935–1984). De Foundation richt zich op de wereldwijde transmissie van de Mahayana traditie en waarden, d.m.v. onderwijs, meditatie en diensten aan de maatschappij. Voorts geven zij onder meer aan: “... Our organization is based on the Buddhist tradition of Lama Tsongkhapa of Tibet ...” .

Op de Maitreya–website staat o.m. de volgende informatie: “Het Maitreya Instituut stelt zich ten doel het Mahayana boeddhisme in Nederland toegankelijk te maken, omdat de principes en methoden van het boeddhisme erop gericht zijn om zowel individuele mensen als de gehele maatschappij gelukkiger te maken. We doen dit sinds onze oprichting in 1979 door het verzorgen van lessen, meditaties, retraites en andere activiteiten in de Tibetaans boeddhistische traditie. In Amsterdam en Loenen (Gld) bevinden zich de twee studie– en meditatiecentra.”

Bijlage 2: Boeddha en het lijden.

De boodschap van de Boeddha is, dat men zich juist moet richten op dit lijden, zich terdege moet voorbereiden hierop en dat daardoor de kans op bijv. een goede dood groter zal worden. Zelf werd hij geraakt door het zien van een zieke man, een oude man en een dode man en vervolgens te horen dat dit het lot van ieder mens is, dat de wereld vol van dit lijden is. Het veranderen van dit lot, door het bereiken van verlichting en verlossing uit het lijden, gebeurt via meditatie en inzicht. De eerste ‘edele waarheid’ van het boeddhisme stelt dat het lijden niet te vermijden is in deze wereld en Boeddha zegt dan ook: “Geboorte is lijden, ouderdom is lijden, ziekte is lijden, dood is lijden, gejammer en geklaag, pijn en verdriet zijn lijden, het verbonden zijn met datgene waarmee we niet verbonden willen zijn is lijden, gescheiden te zijn van wat we liefhebben is lijden, het niet in vervulling gaan van wensen is lijden; kortom, de factoren waaruit het leven is opgebouwd zijn lijden.”

Alle lijden is dus het gevolg van gehechtheid en verlangen. Alleen de mens die verlangt, kan lijden onder het gebrek aan zijn object van verlangen. Dit is niet alleen voor 'groot' lijden, zoals ziekte, ouderdom en dood, maar ook voor de vele kleine dingen, waar men zich dagelijks aan vastklampt en die een bron worden van het ongelukkig zijn. De mens kan pas geluk bereiken, niet door de werkelijkheid te ontvluchten, maar door deze juist volledig te aanvaarden, door de overgave aan die werkelijkheid. In het boeddhisme is er geen ik, ego of zelf, dat alleen maar het centrum vormt van de gehechtheden, maar een niet-zelf (anatman). Verlossing uit het lijden en dus het bereiken van verlichting en nirwana, bestaat niet alleen uit het opgeven van de verlangens, maar ook en vooral uit het opgeven van het ik-zelf.

Bijlage 3: Maitreya Instituut: Over sterven en daarna (overgenomen van de Maitreya website)

Wanneer we geconfronteerd worden met ons eigen naderende sterven of dat van een familielid of vriend(in) komen vaak vele vragen naar boven. Wat gebeurt er als we sterven? Waar gaan we heen, is er een hemel en een hel? Kunnen we iets doen om de stervende een betere toekomst te geven?

Het stervensproces volgens het Tibetaans boeddhisme

Het boeddhisme gaat uit van wedergeboorte, en geeft een uitgebreide beschrijving van het stervensproces gezien vanuit de stervende, de periode tussen wedergeboorten (de bardo), en de factoren die bepalen in welke vorm we wedergeboren worden.

Het stervensproces begint al voor de laatste ademhaling en eindigt wanneer de subtielste energie samen met het subtielste bewustzijn het lichaam verlaat; dit kan enkele dagen zijn nadat de klinische dood is ingetreden.

Het stervensproces begint met het zogenaamde 'oplossen' van de verschillende elementen (aarde, water, vuur, lucht) waaruit ons lichaam is opgebouwd, wat gepaard gaat met het stoppen van de zintuiglijke functies. Tijdens dit proces kan men allerlei zaken ervaren zoals het zien van een soort luchtspiegelingen, rook, vonken, en het gevoel krijgen dat men bijvoorbeeld wegzakt of uitdroogt etc..

Na dit oplossen van de elementen treedt de klinische dood in. Vervolgens lossen de verschillende aspecten van de geest op, en ook de gedachtevorming stopt. Wanneer het meest subtielste bewustzijn en energie zich daarop terugtrekken in het hartchakra kan de stervende een ervaring hebben van het zogenaamde helder-licht-bewustzijn. Dit subtielste bewustzijn verlaat vervolgens het gestorven lichaam en gaat via een tussenstaat (bardo) op weg naar een nieuwe wedergeboorte, dit kan pas dagen na de klinische dood zijn.

Het enige wat er doorgaat na het sterven is deze subtielste bewustzijnsstroom met zijn gewoontepatronen, positieve en negatieve indrukken (karma). Tijdens het

stervensproces worden ook mentale indrukken actief die de volgende wedergeboorte bepalen.

Als men tijdens zijn sterven aan heilzame zaken kan denken, zoals toevlucht, mededogen en het helder-licht-bewustzijn, dan zullen positieve mentale indrukken worden geactiveerd en kan een gunstige wedergeboorte volgen. Voor het bewust waarnemen en controleren van al deze processen is echter veel mentale training nodig, die men kan verkrijgen door het beoefenen van meditatie.

Het moment waarop zich het helder-licht-bewustzijn manifesteert wordt gezien als een bijzondere kans om de ware natuur van onze geest te herkennen, en een ervaren beoefenaar kan hier zelfs een zeer belangrijke spirituele ontwikkeling realiseren.

Wat te doen tijdens het sterven van een niet-boeddhist?

Wanneer stervenden geen boeddhist zijn en niet vertrouwd zijn met meditatie, doen zij er het beste aan om te proberen niet overweldigd te zijn door hechting aan mensen of bezittingen, en woede of angst niet de overhand te laten krijgen. Zonder deze beheersing is het bewustzijn overgeleverd aan negatieve mentale patronen die tijdens het afgelopen of andere eerdere levens zijn opgebouwd. Het belangrijkste wat men kan doen is het activeren van de positieve indrukken in het bewustzijn en de negatieve emoties te beperken, om zo een positieve wedergeboorte te stimuleren. Van de mensen die de stervende begeleiden wordt dus vooral een positieve instelling gevraagd van liefde en mededogen. Voor alles wat er gebeurt, is de stervende zelf uiteraard de leidraad.

Omring de stervende zo veel mogelijk met een harmonieuze, vriendelijke en heldere sfeer; dit kan de stervende herinneren aan de positieve religieuze leringen en zo min mogelijk aanleiding geven voor negatieve reacties van aversie en gehechtheid.

Help de stervende om positieve herinneringen op te wekken. Wat is goed gedaan in het leven, hoe heb je anderen kunnen helpen, een tevreden gevoel opwekken.

Respecteer vooral ook de religieuze overtuigingen van de stervende, en ga in geen geval proberen te preken.

Vermijd afleiding, allerlei verstoringen en vooral het irriteren van de stervende.

Als de stervende er zelf niet over begint, niet praten over wat fout is gedaan. Begint hij/zij er wel over, dan troosten, benadrukken dat je gedane zaken niet meer kunt omkeren, maar je kunt er wel spijt over voelen.

Er wordt benadrukt om het lichaam tijdens het stervensproces niet aan te raken. Op het moment dat de verschillende elementen 'oplossen' zou aanraken dit proces kunnen verstoren. Door aanraken zou het bewustzijn versneld uit het lichaam kunnen gaan of via een ongunstige plek (lagere delen van het lichaam) het lichaam verlaten, wat een negatieve invloed kan hebben op de wedergeboorte. Traditioneel wordt als het beste beschouwd wanneer het bewustzijn het lichaam via de kruin verlaat. Het is belangrijk om hierover tijdig afspraken te maken met de omgeving

(huisarts, ziekenhuis ed.). Mocht het lichaam toch aangeraakt moeten worden, dan wordt aangeraden eerst de kruin aan te raken, zodat het bewustzijn daarheen wordt gericht.

Wat te doen tijdens het sterven van een boeddhist?

Vergankelijkheid en de gedachte aan de dood vormen een leidend principe bij meditatie binnen het boeddhisme en zijn een toetssteen voor de manier waarop mensen in het leven staan. Het hele leven is eigenlijk een voorbereiding op het sterven. Een boeddhist maakt zich vertrouwd met het idee van vergankelijkheid en zelfloosheid en zal door te mediteren op onthechting en deugdzaamheid zijn eigen sterven voorbereiden.

Voor een boeddhist kan een altaar worden ingericht, wierook of kaarsen branden, het plaatsen van afbeeldingen van Boeddha's of leraren in het zicht van de stervende, het plaatsen van een boeddhistische tekst aan het hoofdeind. Het fluisteren van mantra's of de naam van de leraar en een boeddha in het oor van de stervende kan zijn geest positief beïnvloeden, als de stervende zelf die wens te kennen heeft gegeven. Ook het toevluchtgebed kan voor de stervende een zeer positieve werking hebben.

De stervende zelf, de leraar, of de Sangha kunnen beoefeningen doen zoals meditatie, het reciteren van mantra's of het doen van verschillende visualisaties. Het is niet per se nodig dat gebeden aan het bed van de stervende worden uitgevoerd, die kunnen ook elders worden gedaan.

Vooraf bij een gevorderde beoefenaar kan het belangrijk zijn om het aanraken van het lichaam te vermijden kort voor het sterven, en ook enige tijd erna, omdat de persoon mogelijk mediteert. Er kunnen gezegende pillen, zand van een zandmandala of andere gezegende voorwerpen op de kruin of het hartchakra worden gelegd om het bewustzijn gunstig te beïnvloeden. Ook wordt wel geadviseerd om het lichaam in de 'leeuwenhouding' te leggen, de houding waarin Boeddha Shakyamuni is gestorven: op de rechterzij, met de rechterhand onder het hoofd en de linkerhand op de linkerheup.

De Vajrayana-boeddhist zal tijdens het leven in zijn meditaties het stervensproces 'oefenen' zodat hij de verschillende fasen van het sterven zal kunnen herkennen wanneer het werkelijke sterven plaatsvindt. Men kan de geest verbinden met de Boeddha, door het nemen van toevlucht, het visualiseren van het boeddhapotentieel in de vorm van een verlichte boeddha of de eigen spirituele leraar, of het doen van de persoonlijke beoefeningen.

De uitvaart

De Tibetaanse tradities in Nederland kennen (nog) nauwelijks vaste uitvaartceremonies of diensten waarin vaste rituelen worden gedaan. Soms kan op aanvraag van de betrokkenen een ceremonie door de spirituele leraar of Sangha worden uitgevoerd of een aantal boeddhistische gebeden worden uitgesproken, rituelen worden gedaan en mantra's worden geciteerd tijdens het

uitvaartceremonieel. Het is belangrijk de niet-boeddhistische familie te respecteren en rituelen eventueel elders uit te voeren. De bloemenkransen kunnen in gedachten worden geofferd aan de boeddha's.

Er zijn verschillende boeddhistische activiteiten die gedaan kunnen worden:

Rituelen om het bewustzijn te zuiveren en te richten op de natuur van de geest

Offerandes en beoefeningen van vrijgevigheid om goed karma voor de gestorvene te creëren

Lichtofferanden

Meditaties op leegte en het reciteren van bijvoorbeeld de Hartsoetra

Levensreddende activiteiten als het redden van dieren

Tantrische beoefeningen die de gestorvene deed tijdens zijn of haar leven

Hierbij wordt de positieve energie uiteraard toegewijd aan de gestorvene.

In Tibet kende men verschillende vormen van lijkbezorging, die verbonden zijn met de verschillende elementen aarde, water, vuur, lucht en ether. Traditioneel werd in Tibet vaak een 'luchtbegrafenis' uitgevoerd. Het lijk werd omgeven met vaste ceremonieën en daarna achtergelaten in de bergen om door de vogels te worden opgegeten. Het lichaam diende dan tenminste nog als voedsel voor dieren.

In Nederland kan men begraven of gecremeerd worden, meestal wordt er gecremeerd. Wettelijk is het in Nederland ook mogelijk om een urnengalerij bij centra in te richten, maar in de praktijk is dit in Nederland nog niet gebeurd, hoewel er hier en daar wel plannen toe bestaan.

De tussenstaat

Binnen maximaal zeven weken zal het bewustzijn een nieuwe levensvorm vinden die overeenstemt met het karma, het geactiveerde potentieel van negatieve of positieve indrukken. De periode tussen het sterven en een nieuwe geboorte, kortom de tussenperiode (bardo) duurt maximaal zeven weken (49 dagen). Daarbij geldt iedere zevende dag als een belangrijk moment omdat hier een soort herhaling van het stervensproces plaatsvindt; de 'kleine dood'.

In deze bardoperiode kan de gestorvene door relaties en gemeenschappen op verschillende manieren worden ondersteund:

Zuiveringsrituelen (poedja's), mantra recitaties, en meditatie voor de gestorvene. Dit kan door de eigen leraar of boeddhistische gemeenschap (Sangha) worden gedaan, maar ook door andere boeddhistische kloosters.

Geur/voedsel offerandes voor het bardo-wezen om te voorkomen dat negatieve indrukken ontstaan.

Lichtofferandes, waarbij kaarsen of andere lichten gebrand worden, kunnen helpen de helderheid van het bewustzijn te bevorderen. Deze kunnen ook in het Maitreya Instituut verzorgd worden (zie de pagina over lichtofferandes).

Levens redden; men kan zelf dieren kopen die voor de slacht bestemd zijn en ze vrij laten of (laten) verzorgen. In het Maitreya Instituut Loenen worden regelmatig dierenlevens gered (zie de pagina over dierenwelzijn).

Achtergeblevenen kunnen goede wensen en goede daden doen, en de positieve energie daarvan opdragen aan de overledene.

Bezittingen van de gestorvene kunnen worden weggegeven en kan er geld worden gedoneerd aan goede doelen.

Na negenenveertig dagen wordt soms een gezamenlijke (kleine) afsluitende beoefening gedaan.

Bijlage 4: Dichotomieën en paradigma's

Hieronder zal nu via de begrippenparen in het dichotomieënmodel, dat de Leidse boeddholoog Henk Blezer aanreikt, een eerste profiel van deze Nederlandse Sangha, dus los van FPMT, worden opgemaakt. Hierbij dient overigens gewaakt te worden voor te absolute conclusies. Het gaat immers om te achterhalen hoe men daar denkt over het Boeddhisme, als ook de keuze door welke bril deze beleefde en levende religie te bekijken. Vervolgens zal gekeken worden welke van de paradigma's van het Tulpen- resp. Polderboeddhisme de conclusie(s) ondersteunt.

1-Asian and Non-Asian Buddhism, als basis dichotomie: Maitreya is een duidelijk Asian (Tibetaanse) sangha, waarbij de Oosterse kenmerken nog duidelijk aanwezig zijn. De Sangha kent een oude en rijke traditie, afkomstig uit de Tibetaanse Gelug lineage, met vele oude rituelen en symbolen en de verhouding leraar-leerling is nog deels hiërarchisch. Gezegd moet worden dat de Nederlandse setting wel zorgdraagt voor een zekere verwestering van de cultuur binnen deze sangha. Het Non-Asian component, zoals nieuwe, dus non-traditionele vormen, is hierbij echter niet voldoende voor waarneming.

2-Traditionalist and Modernist Buddhism: bij Maitreya geldt nog zeker de oude invloed en werking van de (Gelug-)lineage. Aanpassen van deze leer aan de moderniteit kan, weliswaar mondjesmaat, worden teruggevonden in o.m. de vormgeving van de stervensbegeleiding, waar een enkele keer een der beide lama's een stervende wel gaat bezoeken in het ziekenhuis. Normaal gebeurt deze begeleiding op afstand door bv. het voorlezen van het Tibetaans Dodenboek (Bardo Thodol) en chanten van relevante mantra's. In hoeverre ooit het oude Geluk/ Maitreya in Tibet als modernistisch kan worden beschouwd, valt buiten deze analyse.

3- Ethnic and Convert Buddhism: Maitreya in Nederland kent een tweetal etnisch Tibetaanse leraren (de lama's Geshe Sonam Gyaltzen en Geshe Sonam Ngodrup, die beide wonen in het centrum in Loenen en de Australische eerwaarde mw. Kaye Miner in Amsterdam. De andere sanghaleden, zoals de vrijwilligers en leerlingen, zijn grotendeels Nederlands, waarbij de termen babyboomer, hoogopgeleid, vrouw en blank, van toepassing zijn. Dat maakt de huidige sangha behoort tot de categorie Convert Buddhism, ook wel: New Dutch Buddhists, waarbij typerend het toevlucht nemen op latere leeftijd gebeurt, maar deze overtuiging (daardoor) minder vaak wordt overgedragen op de kinderen.

4- Global Buddhism: Maitreya is niet actief als een wereldwijde en alle boeddhistische stromingen overstijgende speler, het is een op de Tibetaanse religie en -cultuur gerichte, lokale sangha. Ook is zij minder actief naar buiten tredend met een sociaal-geëngageerd gezicht. Doelen op het vlak van wereldwijde kwesties, als armoede en rassenachterstelling, zijn niet aanwezig als apart project. Deze en andere zaken worden wel worden opgenomen in de vaak individuele rituelen. Global is het dus niet, daar is de eerder genoemde FPMT het voertuig voor, maar Maitreya is zeker niet als sektarisch te bestempelen. Er zijn regels, maar die zijn 'open' en 'vrijwillig' van karakter, waardoor eerder het Engelse begrip Sectarian van toepassing lijkt. Het staat met vestigingen in Amsterdam en Loenen midden in de samenleving, men kan aanlopen en deelnemen, en bevestigt die open opstelling door o.m. door het uitgebreide programma-aanbod, de recente Relieken-tentoonstelling in Loenen en Leiden en ook het gebruik van bv. de uitgebreide en informatieve internetsite.

5-Secular and Engaged Buddhism: in hoeverre Maitreya, naast de Tibetaans-religieuze vorm, ook de Seculiere vorm kent van een "Feel Good Buddhism of Buddhism-Light" zonder religie, is lastig te beantwoorden. Dit speelt zich voornamelijk af in de 'harts-and-minds' van de Nederlandse mensen in de sangha. Of deze gericht zijn op de religieuze kant en/of op de mindfulness-levensbeschouwing, is niet onderzocht. De aanname lijkt gerechtvaardigd dat als de leerlingen die 'religie', met de vele symbolen en rituelen, niet op prijs stellen, ze vrijwel zeker naar een traditie met een meer vrij karakter zouden vertrekken. Bij het Engagement is een gradueel te zien met bv. de Vietnamese Zensangha van Thich Nhat Hanh, dat engagement laat zien op diverse maatschappelijke terreinen, naast de individuele beoefening. Maitreya laat het engagement zien via diverse compassievolle initiatieven, waarbij bv. de advisering over en deels uitvoering van de stervensbegeleiding een belangrijke en groeiende rol vervult.

6-Navayana Buddhism: Maitreya is, door de vorm die zij heeft gekozen in het Westen, een duidelijke vertegenwoordiger van het klassieke Tibetaanse Mahayana of Vajrayana en heeft geen ambitie om tot het Nieuwe Westerse Voertuig te gaan behoren.

Concluderend zou men nu Maitreya daarom kunnen kenschetsen als een Sangha met de volgende kenmerken: (1)Asian, (2)Traditionalist, (3)Convert, (4)Non-Global, Sectarian, (5)Secular and deels Engaged. Nogmaals wordt echter gewezen op het gevaar van te verregaande conclusies uit deze exercitie.

Paradigma's

Kijkend vanuit de beide paradigma's van Tulpen- of Polderboeddhisme, van resp. de Dalai Lama en Henk Blezer, lijkt de eerste een bevestiging te leveren voor de conclusie hierboven. Maitreya is afkomstig uit Azië, vervolgens via FPMT naar Nederland gekomen en hier geadapteerd, maar kent ook nu nog een stevige Tibetaanse grondslag. De tweede, welke uitgaat van een Nederlandse (tegencultuur-)afkomst, in combinatie met een eigen zoektocht en spiritualiteit, lijkt hier niet op van toepassing.

Bijlage 5: Dankwoord aan mw. Koosje van der Kolk, coördinator stervensbegeleiding Maitreya.

Op woensdag 12 juni jl. hebben mw. Van der Kolk en ik met elkaar gesproken in het Maitreya Instituut in Loenen (GLD). De weerslag hiervan is opgenomen in het artikel. Opvallend aan dit open en prettige gesprek waren de ruime kennis en ervaring van haar op het terrein van de boeddhistische stervensbegeleiding, waardoor zij het schrijven van deze paper zeker heeft vergemakkelijkt. Ik ben haar dankbaar voor de geboden mogelijkheid tot een interview. Daarnaast trof mij welke grote mogelijkheden Maitreya sinds kort in handen heeft met het fraaie pand, waar nu vele boeddhistische en andere samenkomsten kunnen worden gefaciliteerd.

-0-0-0-0-0-0-