

 Nyingma Psychologie

VERBORGEN VRIJHEID

TARTHANG TULKU



UITGEVERIJ DHARMA

Nyingma Psychologie

Kum Nye Tibetaanse yoga deel 1 en 2

Vaardig handelen

Leven in evenwicht

Verborgen vrijheid

Open bewustzijn

Kennis van vrijheid

Vierde druk

Copyright ©1981 Dharma Publishing USA

Copyright Nederlandse vertaling © Uitgeverij Dharma Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave, tekst of tekeningen, mag worden gereproduceerd zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

2016 Deze herziene uitgave werd geredigeerd door de vertaalgroep van het Nyingma Centrum Amsterdam.

Illustraties

Pagina 111: Dharmabeschermer

ISBN 978 90 73728233

NUR 860



De diepe ontspanning en openheid van meditatie bieden een ander perspectief op onze gedachten en waarnemingen. Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat wij naar sommige ervaringen grijpen en andere afwijzen. We kunnen al onze ervaringen aanvaarden, of ze nu positief of negatief zijn. Dit aanvaarden kan tot een diepe voldoening leiden, een oprecht waarderen van het feit dat we leven. Er komt een nieuwe geest op die een gevoel van lichtheid en kalmte in zich draagt, dat als lachen door al onze activiteiten rimpelt.



*Opgedragen aan allen die in het
spirituele pad geïnteresseerd zijn*

Inhoud

Voorwoord	IX
Inleiding	XI
DEEL EEN: MEDITATIE	
Meditatie en ontspanning	3
Zelfobservatie	8
Emoties en evenwicht	14
Meditatie volhouden	18
Samsara en de Dharma	23
DEEL TWEE: GEWAARZIJN VERDIEPEN	
Luiheid	31
De kracht van de adem	40
Genezen door mantra	44
Gedachten	49
Geduld	54
Zelfbeelden	59
Liefde en mededogen	65
DEEL DRIE: DEELNEMEN	
Overgave aan de leer	73
Het natuurlijke zijn	78
Leraar en leerling	82

De waarnemer waarnemen	88
Het licht van gewaarzijn	95
Droom en illusie	100
Vorbereiding op het begripen van shunyata	106
Index	113

Voorwoord

VAN 1974 TOT 1976 gaf ik in het Nyingma Centrum in Berkeley in Californië inleidende lessen in het boeddhisme. In de loop der jaren verschenen bewerkte versies van deze lezingen in *Crystal Mirror* en in het tijdschrift *Gesar*, twee periodieken die worden uitgegeven door Dharma Publishing. Ongeveer twee jaar geleden kwam Sylvia Derman, redacteur van *Gesar*, met de suggestie deze artikelen te bundelen, te bewerken en te publiceren als boek. Omdat een dergelijk boek nuttig zou kunnen zijn voor mensen die geïnteresseerd zijn in meditatie en zelfontwikkeling, werd besloten *Verborgen vrijheid* uit te geven.

In nauwe samenwerking verzamelden Sylvia en ik de oorspronkelijke lezingen en herzagen en corrigeerden het uiteindelijke manuscript. In de laatste stadia van voorbereiding assisteerden ook Steve Randall, Jack Petranker en andere stafleden van Dharma Publishing ons bij het werk. Zij legden zich toe op het meer samenhangend en leesbaar maken van het manuscript. Ik heb grote waardering voor alle inspanningen die mijn studenten en vrienden van Dharma Publishing en Dharma Press zich getroost hebben bij het redigeren en produceren van dit boek.

Verborgen vrijheid is niet bedoeld als een definitieve bespreking van het pad naar de verlichting. Ik hoop dat

VERBORGEN VRIJHEID

de suggesties die in dit boek worden aangereikt, in je dagelijks leven een kwaliteit van lichtheid en ongedwongenheid zullen stimuleren, en je zullen bemoedigen bij je inspanningen het potentieel van de geest te onderzoeken. De geest is meer dan de gedachten waarmee hij zich bezighoudt; daaronder ligt een vitale energie die actief is, ontvankelijk en aandachtig voor ieder moment. Het maken van direct contact met deze energie brengt een gevoel van vreugde en voldoening voort dat ons in staat stelt al ons ervaren te waarderen.

Wij leven in een wereld die overvol is en frustrerend, en het is vaak gemakkelijk om te vergeten dat de rust in onze geest onze enige ware toevlucht is. Ik hoop dat de passages in dit boek zullen dienen als herinneringen aan de helderheid en vrijheid van de ontwaakte geest, die ons terugroept naar ons natuurlijke thuis.

Tarhang Tulku, november 1981



Inleiding

MEDITATIE IS DE BASIS van zelfontwikkeling en welzijn. Geleidelijk, bijna onmerkbaar, transformeert meditatie de kwaliteit van het dagelijks leven, door creativiteit te stimuleren, mentale vermogens te oefenen, en lichaam en geest te integreren. Met het toenemen van het gewaarzijn maken we contact met een innerlijke bron van vervulling die ieder moment van ons ervaren verrijkt.

Door meditatie kunnen wij onszelf openstellen voor een pad van zelfkennis dat uiteindelijk naar de verlichting leidt. Vijfentwintig eeuwen geleden werd dit pad ingeslagen door de Boeddha. Zijn scherpzinnige en diepgaande onderzoek naar de oorzaken van ongelukkig-zijn en de middelen om gezondheid te vervolmaken, bereikte zijn hoogtepunt in de volledige verwezenlijking van het menselijk potentieel. Na zijn bevrijding leerde de Boeddha dat de hoogste verwezenlijking beschikbaar is voor ons allemaal, ongeacht onze achtergrond of huidige manier van leven. En in tegenstelling tot gewone ervaringen of verworvenheden, kan dit gewaarzijn niet vervagen of zijn waarde verliezen met het verstrijken van de tijd.

De leringen van de Boeddha nodigen ons uit ons vermogen tot kennen en weten ten volle te ontwikkelen en verschaffen ons methoden die we kunnen gebruiken

VERBORGEN VRIJHEID



bij het transformeren van onze dagelijkse ervaringen. In dit boek kun je een aantal verschillende benaderingen van meditatie vinden, waaronder mantrarecitatie, en ademhalings- en visualisatieoefeningen. Je kunt ze allemaal onderzoeken tot je de oefeningen vindt die jou het beste liggen. Hoewel de oefeningen verschillende vormen

INLEIDING

aannemen, leidt iedere benadering tot het verwezenlijken van de verlichte geest.

Het begrijpen van de geest vormt het hart van alle oosterse filosofieën en religies. Deze stellen dat ons ervaren voortkomt uit de geest, *door middel van* de geest en *ten behoeve van* de geest, en we worden aangespoord dit inzicht in ons eigen leven te ontwikkelen. Aangezien voor de meesten van ons dit inzicht alleen zal ontstaan met het stap voor stap transformeren van ons ervaren, moeten we onszelf aanmoedigen te leren van alles wat we doen. Vooral in deze tijden is een standvastig vertrouwen in het ervaren zelf van belang, omdat er zo weinig echte spirituele leraren beschikbaar zijn om ons te begeleiden.

We kunnen een hechte en betrouwbare vriendschap ontwikkelen met ons ervaren. Met het groeien van deze vriendschap ontdekken we dat transcendentie niet ergens anders te vinden is of in een andere tijd: alles wat zich in ons leven voordoet kan dienen om de verlichting te belichamen. Zelfs de dichtheid van verwarring en pijn kan omgezet worden in contemplatie en volheid. We hoeven alleen maar te ontspannen, onze ademhaling kalm te laten worden en ons ervaren oplettend waar te nemen, zonder oordeel. Zo leren we lichtheid, blijheid en mededogen te koesteren in ons leven, in plaats van verzet en teleurstelling. Naarmate de meditatie zich ontwikkelt, worden we op natuurlijke wijze opgewekt en vinden we betekenis in alles wat we doen.

VERBORGEN VRIJHEID

Hoe weet je wanneer je de hoogste verwezenlijking hebt bereikt? Nadat leerlingen een ervaring hebben gehad die ze als de verlichting beschouwen, vragen ze hun leraar soms wat ze vervolgens moeten doen. Maar wanneer je vrij bent, vraag je niet wat je moet doen of niet moet doen. Bevrijding is volmaakte kennis van de waarheid, niet vertroebeld door oordelen over juistheid of onjuistheid. Wanneer wij eenmaal verlicht zijn, nemen we voortdurend deel aan de volmaaktheid van het zijn.





Het verkrijgen van een ruimer perspectief is als het openen van een raam in een bedompte kamer – de hele atmosfeer verandert en de frisse wind draagt alternatieven aan voor onze gebruikelijke manieren van reageren. Door het beoefenen van zelfobservatie in meditatie en in het dagelijks leven kunnen zelfs onze diepste vragen beantwoord worden. We kunnen ontdekken wie we zijn en wat we op deze aarde doen. Uiteindelijk kunnen we in contact komen met een lichaam van kennis dat zo omvangrijk is, dat het alles raakt.



Deel een

MEDITATIE

Meditatie en ontspanning

Naarmate de ontspanning dieper wordt, komt de kwaliteit van ons innerlijk gewaarzijn dichterbij de natuurlijke staat van de geest.

MEDITATIE MAAKT HET ONS mogelijk direct contact te maken met onze zuivere natuur en de ontwaakte kwaliteit te ontdekken die altijd aanwezig is, in ieder moment van ons leven. In het begin beschouwen we meditatie misschien als iets buiten onszelf – als een te verkrijgen ervaring, een aan te leren gewoonte of een methode om onder de knie te krijgen. Maar meditatie bevindt zich niet aan de buitenkant, zij is binnen onze geest; de gehele aard van de geest kan onze meditatie zijn.

Zelfs als we geen meditatie beoefend hebben, wordt ieder van ons van tijd tot tijd geïnspireerd door sterk positieve gevoelens die een diepe voldoening geven. In meditatie kunnen we leren aan dergelijke gevoelens aandacht te schenken, er volledig mee te communiceren, ze te laten groeien en uit te breiden. Als de gevoelens van vreugde en plezier die inherent zijn aan meditatie zich ontwikkelen, wil de geest, levendig en geïnteresseerd als hij is, hier vanzelf mee doorgaan.

Het beste is om op een eenvoudige en natuurlijke manier te beginnen met stil en ontspannen zitten. De

lotushouding is uitstekend voor meditatie, maar niet noodzakelijk. Je kunt iedere gemakkelijke houding kiezen waarin je rug recht is zonder stijf te zijn. Als je op de vloer zit, kan een stevig kussen helpen om je ruggengraat rechtop te houden en de druk op je bovenbenen te verminderen. Je handen rusten licht op je knieën of in je schoot, net wat het meest natuurlijk aanvoelt. Laat je ogen een beetje open blijven, de blik losjes gericht op een plek ongeveer een halve meter voor je.

Begin met je lichaam. Laat volledig los, zodat je heel, heel ontspannen wordt. Ontspan je ogen en je voorhoofd, de achterkant van je nek en je handen. Laat je lichaam zo zacht, kalm en los worden als maar mogelijk is. Laat jezelf zo gevoelig worden dat je het ritme van het stromen van je bloed kunt voelen.

Laat, terwijl je zit, je ademhaling heel traag worden, heel gelijkmatig en zacht, als een zacht briesje of een lichte golving op kalm water. Breng je aandacht naar de adem, zachtjes het gevoel en de kwaliteit ervan aanrakend. Dit is niet een strikt of formeel observeren, zoals we dat misschien zouden toepassen bij het tellen van de ademhaling, maar een licht, open gewaarzijn dat direct contact maakt met de adem en daarbinnen een kwaliteit van gelijkmatigheid stimuleert.

Neem waar hoe de kwaliteit van je ademhaling verandert als je je aandacht vollediger richt. Ga door zonder verwachtingen of analyse, totdat je een niveau

MEDITATIE EN ONTSPANNING

bereikt waar het gewaarzijn met de adem versmelt. Hoewel je niets hebt gedaan om de kwaliteit van de adem te veranderen, zul je merken dat deze rustig en stil is geworden. Gedachten bewegen trager en je kunt luisteren naar de stilte binnen in je geest. Er komt een soort warmte op, een tastbaar gevoel van ontspanning dat zowel lichaam als geest kalmeert en voedt.

En zo begint meditatie, met ontspannen en alles tot rust laten komen. Als de adem rustig wordt, stroomt de energie gelijkmatig door lichaam en zintuigen, en brengt onze innerlijke circulatie in evenwicht. Naarmate de mentale en lichamelijke patronen verzachten, komt de kwaliteit van ons innerlijk gewaarzijn dichterbij de natuurlijke staat van de geest, die open en ontvankelijk is.

Vroeg of laat echter zal er een stem opduiken die verstoringen begint te creëren, door gedachten te denken en onze ervaring te evalueren. Neem dergelijke gedachten en gevoelens waar als ze onder je aandacht komen, maar volg deze luchtballonnen niet. Laat ze voor wat ze zijn en ze zullen uiteenspatten. Wees als een oude vrouw die naar het spel van kinderen kijkt. Hoewel geïnteresseerd, is ze rustig en wijs. Ze heeft het allemaal al eens meegemaakt.

GEDACHTEN NEMEN VELE VORMEN aan en je kunt ze allemaal leren ontspannen. Probeer echter niet iets met ze te *doen*, noch *niet* iets met ze te doen. Het is paradoxaal maar

VERBORGEN VRIJHEID

waar, dat iedere inspanning van dien aard alleen maar meer gedachten en spanningen creëert.

Er bestaat een verhaal dat illustreert hoe pogingen om stilte af te dwingen de meditatie juist verstoren. In de zomer vloog een vlucht ganzen naar het noorden om hun jongen groot te brengen. Toen het koud begon te worden, besloten ze terug te keren naar een warmer klimaat. Terwijl ze zich voorbereidden op hun wintervlucht zei een van de vogels: 'We moeten vannacht terugvliegen, maar iedereen moet heel stilletjes vliegen, anders zal het ons slecht vergaan.' Dus zeiden de vogels onderweg tegen elkaar: 'Zachtjes, zachtjes, zachtjes.' Tot ze allemaal 'zachtjes' riepen, en er veel meer lawaai was dan anders.

Het is het beste neutraal te blijven tegenover gedachten, wat er ook gebeurt. Als we ze volgen in de overtuiging dat ze solide en reëel zijn en verband houden met de een of andere absolute categorie van goed of slecht, juist of onjuist, vermenigvuldigen ze zich en verstoren onze gemoedsrust. Veronderstel bijvoorbeeld dat ik aan mijn verjaardag denk en me voorstel dat ik een fantastisch cadeau zal krijgen. Er komen aangename tintelingen van emotie op, en deze ene gedachte spat uiteen in tientallen gedachten over mijn denkbeeldige cadeau. Deze roepen op hun beurt nog meer emoties en gedachten op. Als clowns die op elkaars schouders klimmen, stapelen gedachten zich op in patronen die bijeengehouden worden door emotie.

MEDITATIE EN ONTSPANNING

Dergelijke vervlechtingen van gedachten en emoties vormen het weefsel van ons dagelijks bestaan. Onze geest creëert de wereld waarin wij leven door routines, verlangens en verwachtingen te vormen die ons als heel solide en echt voorkomen. We zijn zo aan deze creatie gewend, dat we misschien merken dat we deze niet los kunnen laten. We kunnen niet teruggaan naar onze innerlijke natuur, naar eenvoudig, direct ervaren.

De diepe ontspanning en openheid van meditatie bieden een ander perspectief op onze gedachten en waarnemingen. Meditatie laat zien dat het niet nodig is dat we naar sommige ervaringen grijpen en andere afwijzen. We kunnen al ons ervaren aanvaarden, of het nu positief is of negatief. Dit aanvaarden kan tot een diepe voldoening leiden, een oprecht waarderen van het feit dat we leven. Als ons gewaarzijn en onze respons op het leven het rijke evenwicht van meditatie weerspiegelen, wijken onze persoonlijke moeilijkheden voor een groeiend gevoel van vertrouwen en vreugde. Er komt een nieuwe geest op die een gevoel van lichtheid en kalmte in zich draagt, dat als lachen door al onze activiteiten rimpelt.