

Lama Lhanang Rinpoche & Mordy Levine

HET
TIBETAANS
DODENBOEK
VOOR
BEGINNERS

Een gids voor leven en sterven

Vertaling Han van den Boogaard

**PANTAVRHEI**
UITGEVERIJ

“Het verleden is geschiedenis.
De toekomst is een mysterie.
Het heden is een geschenk.

Lama Lhanang Rinpoche

Het Tibetaans dodenboek voor beginners – Lama Lhanang Rinpoche & Mordy Levine

Oorspronkelijke uitgever: Sounds True, Boulder, USA

© 2023 Lama Lhanang en Mordy Levine

© 2023 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

Vertaling: Han van den Boogaard

ISBN 978.90.8840.256.2

NUR 718

Grafische verzorging en coverontwerp: FTP-Focus to Prepress, Zoetermeer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Opdracht

Moge alles wat leeft geluk kennen en
de oorzaak van geluk.

Moge alles wat leeft vrij zijn van lijden
en de oorzaak van lijden.

Moge alles wat leeft zich verheugen in het welzijn
van anderen.

Moge alles wat leeft in vrede leven,
vrij van hebzucht en haat.

DE VIER ONSCHATBARE WAARDEN

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1	15
Karma – Hoe we leven is hoe we sterven	
Hoofdstuk 2	21
Wat sterft en wat herboren wordt	
Hoofdstuk 3	31
Ons bewustzijn na de dood	
Hoofdstuk 4	39
Onze volgende wedergeboorte beïnvloeden	
Hoofdstuk 5	47
Beginnen bij waar we nu zijn	
Hoofdstuk 6	56
Dierbaren steunen als ze de dood naderen	
Hoofdstuk 7	73
Oefeningen als de dood nadert	
Hoofdstuk 8	81
Dierbaren die sterven op afstand steunen	
Hoofdstuk 9	85
Onszelf steunen aan het eind van ons leven	
Hoofdstuk 10	87
De tijd die onmiddellijk op de dood volgt	
Hoofdstuk 11	91
Belangrijk advies voor vroegdevol leven en vredig sterven	
Appendix A	95
Oefeningen voor het ontwikkelen van mededogen en wijsheid	
Appendix B	91
Het Tibetaans Dodenboek – Een samenvatting	
 Bronnen	95
Over de schrijvers	111

Dankwoord

We willen graag onze grote waardering uitspreken voor degenen die geholpen hebben bij de totstandkoming van dit boek: Khandro Tsering Choeden, Maricruz Gomez, Alberto Garcia, Cynthia Orozco, Tom Seidman, Elisabeth Levine, Richard Harmon, Sondra Harmon, Catherine Scrivens, Sarah Stanton en Joe Kulin.

Inleiding

Niemand weet wanneer ons leven zal eindigen. Of we nu alleen sterven of samen met mensen waar we van houden, onverwacht of na een lange ziekte, na een lang of een wat korter leven, veel mensen lijken niet voorbereid te zijn op het moment waarop ze zullen sterven.

Toen we dit boek schreven, raasde de COVID-19 pandemie over de wereld. Miljoenen mensen over de hele wereld stierven – meer dan een miljoen in de Verenigde Staten, waar wij wonen, met vele mensen die alleen in het ziekenhuis lagen te sterven zonder getroost te kunnen worden door familie, vrienden en geliefden aan hun zijde.

De COVID-19 pandemie herinnert ons er dringend aan dat het niet uitmaakt wat onze religie is, of onze economische status, of onze opvattingen over wat dan ook. Uiteindelijk zijn we allemaal hetzelfde. Niemand wil lijden. We worden allemaal geboren. We zullen allemaal sterven.

Als de dood ter sprake komt in de meeste hedendaagse culturen, wordt er zachtjes over gepraat. We schermen onszelf en onze kinderen af voor ieder zinvol gesprek over het levenseinde of wat er na de dood gebeurt. De dood wordt gevreesd, en erover praten veroorzaakt een ongemakkelijk gevoel. Zelden wordt er openlijk over gesproken.

De Westerse geneeskunde en technologie verbeteren onze gezondheid en kunnen in tijden van crisis ons leven redden. Jammer genoeg worden ze soms ook gebruikt om de dood weg te duwen, ten koste van onnodig emotioneel lijden door de patiënt en zijn familie.

In de meeste hedendaagse Oosterse culturen maken ouderen nog steeds deel uit van de gemeenschap en wonen ze bij hun familie. Ze worden gerespecteerd en gesteund bij het ouder worden en blijven deel uitmaken van de maatschappij en het weefsel van de familie. Ze leven thuis en sterven thuis, in de boezem van hun familie en gemeenschap.

De Westerse cultuur heeft heden ten dage de neiging onze ouderen weg te stoppen in verzorgingshuizen of ouderencentra – waar we hen af en toe kunnen bezoeken. Ze worden gedwongen hun levenseinde in handen te leggen van beroepsmatige verzorgenden. Familie komt haastig naar hen toe als het einde nadert, met een gevoel van angst, spanning, intense emotie en weinig benul van de manier waarop ze hun geliefde familielid zouden kunnen steunen of tegemoet komen.

Hoe en waar we onze laatste jaren ook doorbrengen, en of we de dood aan zien komen of niet, het raakt ons allemaal. Maar we hoeven niet bang te zijn.

Hoe we sterven

Het stervensproces is anders voor ieder van ons. Er bestaat geen formule voor hoe iemand ‘zou moeten’ sterven, of zelfs wat een ‘goede’ dood betekent. Iedere dood is uniek, en wat bij de ene persoon of familie past, past misschien wel niet bij een andere. De manier waarop we sterven en hoe de mensen om ons heen daar mee omgaan is echt uniek. De volgende verhalen laten zien hoe verschillend we allemaal onze dood of de dood van onze dierbaren kunnen ervaren.

OP DE INTENSIVE CARE

Mama kwam drie weken geleden midden in de nacht op de intensive care te liggen. Wie had dat kunnen voorspellen of haar erop voor kunnen bereiden? Ze is klein en zwak, is zich bewust van haar omgeving maar kan niet spreken. Ze wordt steeds zwakker. Door de gesprekken die we de afgelopen jaren met haar gevoerd hebben, weten we dat ze haar laatste dagen het liefst thuis door zou brengen. Nu wordt mama omringd door piepende machines, slangen en medisch personeel. Ze ligt vast aan machines die haar in leven houden. We weten allemaal dat haar dagen geteld zijn. We willen zeker weten dat ze vredig sterft, zonder lichamelijke of emotionele pijn. Hoe kunnen we daar op dit moment voor zorgen?

THUIS

Mijn man had zichzelf ondanks zijn prognose jarenlang in leven weten te houden – met medicatie, meditatie en eenvoudige oefeningen. De dood, ooit nog jaren van ons verwijderd, was naar ons toe geslopen en nu nog maar weken van ons vandaan. We vertraagden onze dagelijkse routines en schakelden naar een lagere versnelling om ervoor te zorgen dat mijn man in rust en vrede zou kunnen overlijden, omringd door de mensen waar we van houden en de muziek en kunst waar hij altijd zo van genoten had. Op een dag, nadat we zijn favoriete poëzie aan hem hadden voorgelezen, gingen zijn ogen dicht. We wisten dat hij gelukkig en tevreden was en nergens spijt van had, waar zijn geest of bewustzijn ook heen zou gaan.

PLOTSELING VERLIES

Onze zus deed alles altijd zo snel mogelijk. Vanaf haar peutertijd tot haar tweeëndertigste verjaardag stond ze erop om al het mogelijke in duizelingwekkende vaart te doen en te bereiken – ongeacht wat haar stond te wachten of wat ze in haar kielzog achterliet. Haar auto-ongeluk was gewoon een verlengstuk van hoe ze haar leven altijd had geleid. Het ene moment was ze onze zus, levenslang met ons verbonden – en het volgende

was ze er niet meer. We lazen in het politierapport dat ze nog een paar uur bij bewustzijn was geweest voordat ze uiteindelijk stierf aan een zware hersenschudding. We hadden geen kans meer gekregen om afscheid van haar te nemen, of haar te zeggen hoeveel we van haar hielden.

Dit zijn ontzuenderende ervaringen. En als je nog nooit bij iemand bent geweest die gaat sterven, kunnen we je verzekeren dat zulke momenten intenser zijn en langer duren dan je je ooit voor zou kunnen stellen. Dat is de realiteit.

We hebben het geluk dat opname in een hospice steeds normaler wordt, waardoor onze dierbaren in liefde en mededogen kunnen sterven. We kunnen zoveel leren van degenen die in een hospice werken en als engelen zorgen voor onze dierbaren aan het eind van hun leven.

Kan de dood een gebeurtenis zijn die we vieren en die ons sterker maakt? Is het mogelijk om te genieten van het leven en daardoor beter voorbereid te zijn op de dood als die nadert? *Wat als de dood werkelijk een onderdeel kan worden van de levenscyclus?* *Het Tibetaans Dodenboek voor beginners* deelt oude wijsheid met ons over de dood vanuit het gezichtspunt van het Tibetaans boeddhisme, en maakt die zo toegankelijk voor hedendaagse lezers – of ze nu boeddhist zijn of niet. Door te leren de realiteit van de dood onder ogen te zien, kunnen we voller in het leven staan, vrediger sterven en onze dierbaren helpen om hetzelfde te doen. We hopen die belofte in dit boek met u te delen.