

# DE DIEPTE VAN HET ZIJN



Zijne Heiligheid de Dalai Lama

# DE DIEPTE VAN HET ZIJN

Het ontwikkelen van wijsheid  
in het dagelijks leven

*Vertaald in het Engels en bewerkt door  
Jeffrey Hopkins, PhD.*



Uitgegeven door Xander Uitgevers bv  
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

[www.xanderuitgevers.nl](http://www.xanderuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *A Profound Mind*  
Oorspronkelijke uitgever: Harmony Books  
Vertaling: Chandra Moonen  
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser  
Dalai Lama beeld © BetterWorldHeroes.com  
Dalai Lama foto © Don Farber Photography  
Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2011 His Holiness The Dalai Lama  
Copyright voor de Nederlandse taal  
© 2013 Xander Uitgevers bv, Amsterdam

Eerste druk 2013

ISBN 978-94-016-0050-7 / NUR 728

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren.  
Mocht u desondanks menen rechten uit te kunnen oefenen,  
dan kunt u contact opnemen met de uitgever.

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





# INHOUD

Voorwoord door Nicholas Vreeland 9

Inleiding 13

De diverse spirituele tradities 17

Waarin het boeddhisme zich onderscheidt 31

De boeddhistische scholen 41

De vier edele waarheden 55

De rol van karma 63

Het zelf benoemen 71

De visie van hinayana 91

De visie van alles-is-geest 97

De middenweg 103

De methoden van het pad 127

De praktijk 151

Nawoord door Richard Gere 165



# VOORWOORD







Het grootste verschil tussen het boeddhisme en de andere grote wereldgodsdiensten ligt misschien wel in de visie van het boeddhisme op onze wezenlijke identiteit. Het bestaan van de ziel of het zelf, dat in het hindoeïsme, jodendom, christendom en de islam op verschillende manieren wordt bevestigd, wordt in het boeddhisme niet alleen sterk ontkend, het geloof erin wordt gezien als de bron van al ons lijden. Het boeddhistische pad is in wezen een proces om het essentiële niet-bestaan van het zelf te leren herkennen, terwijl je probeert anderen te helpen dat ook in te zien.

Alleen onderkennen dat een wezenlijk zelf niet bestaat, zal ons niet van onze problemen bevrijden. We dienen dit inzicht diep in onze geest te verankeren en het via contemplatie en logisch redeneren te versterken.

En wil deze diepzinnige geest zich kunnen ontwikkelen tot de alwetende geest van de Boeddha, in staat om anderen effectief op hun pad naar verlichting te leiden, dient de motivatie verder te gaan dan alleen het verlangen naar vrede voor onszelf.



## VOORWOORD

In 2003 nodigde Khyongla Rato Rinpochee, oprichter van Kunkhyab Thardo Ling ('Land doordrongen van zoekers naar bevrijding', ook wel bekend als het Tibet Center) samen met Richard Gere en zijn liefdadigheidsinstelling Healing the Divide, Zijne Heiligheid de Dalai Lama uit in New York. Ze vroegen de Dalai Lama of hij in het bijzonder wilde spreken over de boeddhistische visie op zelfloosheid zoals die wordt uiteengezet in *Root Verses on Indian Philosophies – The Lion's Roar* ['Basisverzen over Indiase filosofieën – de brul van de leeuw' – vert.], een zeventiende-eeuwse Tibetaanse tekst van Jamyang Shepa, een geleerde die zich onderscheidde door zijn kennis van de verschillende filosofische zienswijzen die in de hoogtijdagen van het boeddhisme in India bestonden. Om zich ervan te verzekeren dat de lezingen van Zijne Heiligheid ook een praktisch aspect hadden, vroegen zij hem te spreken over de meditatietechniek die wordt uiteengezet in *Seven Point Mind Training* ['Gedachtetraining in zeven punten' – vert.], een kort werk dat in de twaalfde eeuw door de beroemde Tibetaanse beoefenaar Chekawa Yeshe Dorje werd samengesteld.

Een paar jaar later, in 2007, nodigden Kyongla Rato Rinpochee en Richard Gere Zijne Heiligheid opnieuw uit in New York, dit keer om een lezing te houden over de *Diamantslijpersoetra*, een klassieke verhandeling van de Boeddha over de leegte van inherent bestaan van alles wat bestaat. De Dalai Lama gaf tijdens dit be-

