

DE DALAI LAMA & JEFFREY HOPKINS, PH.D.



DALAI LAMA

Zijn wie je werkelijk bent



Ook verschenen van Zijne Heiligheid
de Dalai Lama bij Xander Uitgevers

De diepte van het zijn (2013)

De kunst van relaties (2013)

Geloven in harmonie (2013)

Open je hart (2013)

Zijne Heiligheid de Dalai Lama

ZIJN WIE JE WERKELIJK BENT

Het boeddhistische pad naar zelfkennis

Vertaald uit het Tibetaans naar het Engels en
geredigeerd door Jeffrey Hopkins, Ph.D.

Vertaald naar het Nederlands door SpiritTalk



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel *How to see yourself as you really are*

Vertaling: SpiritTalk

Omslagontwerp: Studio Marlies Visser

Foto auteur: Don Farber

Illustratie auteur: Betterworldheroes.com

Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2006 Z.H. de Dalai Lama

Copyright voor de Nederlandse taal

© 2014 Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2014

ISBN 978 94 0160 214 3 / NUR 728

Alle rechten voorbehouden.

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 7

Inleiding Mijn perspectief 13

I DE NOODZAAK VAN INZICHT 35

- 1 De basis leggen voor de groei van inzicht 37
- 2 Het ontdekken van de bron van problemen 43
- 3 Waarom begrip van de waarheid noodzakelijk is 51

II HOE ONWETENDHEID TE ONDERMIJNEN 59

- 4 De impact van onderlinge samenhang voelen 61
- 5 De redenering van afhankelijk ontstaan begrijpen 71
- 6 De onderlinge afhankelijkheid
van verschijnselen zien 77
- 7 Afhangelijk ontstaan en leegte op waarde schatten 85

III DE KRACHT VAN CONCENTRATIE EN INZICHT BENUTTEN 95

- 8 Beoefening van concentratie 97
- 9 Je geest afstemmen op meditatie 113

IV HOE EEN EIND TE MAKEN AAN ZELFBEDROG 131

- 10 Eerst op jezelf mediteren 133
- 11 Realiseren dat je niet inherent bestaat 137
 - 12 De keuzes bepalen 147
 - 13 Eenheid analyseren 151
 - 14 Verschil analyseren 157
- 15 Tot een conclusie komen 161
 - 16 Je realisatie testen 169
- 17 Dit inzicht uitbreiden naar wat je bezit 177
- 18 Kalmtte en inzicht in balans brengen 181

V HOE MENSEN EN DINGEN

IN WERKELIJKHEID BESTAAN 187

- 19 Jezelf zien als vergelijkbaar met een illusie 189
- 20 Opmerken hoe alles afhangt van het denken 199

VI LIEFDE VERDIEPEN MET INZICHT 213

- 21 Empathie voelen 215
- 22 Reflecteren op vergankelijkheid 225
- 23 Absorptie in ultieme liefde 239

Aanhangsel De meditatieve reflecties in vogelvlucht 251

Leessuggesties 287



Voorwoord

Dit boek van de hand van Zijne Heiligheid de Dalai Lama vindt zijn oorsprong in de fundamentele boeddhistische notie dat liefde en inzicht als de twee vleugels van een vogel samenwerken om verlichting tot stand te brengen. Het overkoepelende thema is dat zelfkennis de sleutel is tot persoonlijke ontwikkeling en positieve relaties. De Dalai Lama laat ons zien hoe wij, indien we geen ware zelfkennis hebben, onszelf schade toebrengen door misleide, overdreven noties over onszelf, over anderen, over externe gebeurtenissen en materiële zaken. Zelfs onze zintuigen bedriegen ons, doordat ze ons verlokken tot gehechtheid en negatieve daden die ons in de toekomst alleen maar kunnen opbreken. Het boek gaat uitgebreid in op de manier waarop deze misvattingen te overwinnen zijn, zodat we kunnen leven op grond van een realistisch besef van onze gezonde onderlinge afhankelijkheid.

Het eerste deel van dit boek laat zien hoe het bedrieglijke aspect van onze ervaring als een gordijn kan



VOORWOORD

worden weggetrokken; andere benaderingen, zoals het onderdrukken van lust en haat, kunnen behulpzaam zijn, maar zij pakken het probleem niet bij de bron aan. Door onze aandacht te richten op het valse vernisje dat onze zintuigen en ons denken zo verblindt, bereidt Zijne Heiligheid de weg voor voor het ontdekken van de realiteit achter de uiterlijke schijn. Onze stilzwijgende aanvaarding van de dingen zoals ze zich aan ons voordoen, wordt onwetendheid genoemd; dit is niet gewoon een gebrek aan kennis over hoe mensen en dingen werkelijk zijn, maar een actieve misvatting met betrekking tot hun fundamentele aard. Ware zelfkennis omvat het blootleggen en onderkennen van foutieve denkbeelden over onszelf. Het doel hier is uit te vinden hoe we onszelf in de problemen brengen, om vervolgens te leren hoe we kunnen ingrijpen aan de basis van onze contra-productieve noties.

De boeddhistische psychologie staat bekend om haar gedetailleerde beschrijvingen van de werkingen van de geest, en Zijne Heiligheid gebruikt deze inzichten op een praktische manier door lezers te helpen om via hun eigen ervaring greep op deze processen te krijgen. Zijn centrale thema is dat onze vertekende perceptie van lichaam en geest tot rampzalige uitwassen leidt, variërend van zinnelijke lust aan het ene uiterste tot verblindende haat aan het andere, zodat we constant in de problemen komen, alsof we worden meegetrokken aan een ring door onze neus. Door inzicht in dit proces te



ontwikkelen kunnen we onszelf en onze medemens uit deze eindeloze scenario's van pijn bevrijden.

Dit eerste deel biedt stap-voor-stap oefeningen die ons vermogen ontwikkelen om de kloof te herkennen tussen ons idee over onszelf en hoe we in werkelijkheid zijn.

Nadat we onze foutieve aannames als zodanig hebben herkend, toont het tweede deel van het boek hoe we deze kunnen ondermijnen. De hulpmiddelen om deze transformatie tot stand te brengen zijn vermaarde boeddhistische bespiegelingen om de schijn der dingen te betwijfelen, en de Dalai Lama illustreert dit aan de hand van zijn eigen ervaringen. Zijne Heiligheid leidt ons door een scala van praktische oefeningen die ons helpen de illusies af te breken die wij aan de werkelijkheid hebben opgelegd, en leert ons hoe we op grond van een realistische zienswijze kunnen handelen in de wereld. Dit vraagt om een besef van de manier waarop alles met elkaar samenhangt en om een waardering voor het netwerk van onze relaties en de betekenisvolle bijdrage daarvan aan onze levens.

Het derde deel van het boek beschrijft hoe de kracht van meditatieve concentratie met inzicht kan worden gecombineerd om absorptie in onze eigen uiteindelijke natuur te bereiken, wat onze problemen aan hun fundament ondergraaft. De delen vier en vijf behandelen de manier waarop mensen en dingen in werkelijkheid bestaan, aangezien ze niet bestaan op de manier die wij



VOORWOORD

veronderstellen. De Dalai Lama vestigt de aandacht van de lezer op de manier waarop alles afhangt van het denken – hoe het denken zelf onze waarneming organiseert. Zijn doel is een helder besef in ons te ontwikkelen van wat het betekent om zonder misvattingen in het leven te staan.

Vervolgens legt het laatste deel van het boek uit hoe deze diepe zijnsstaat de liefde vergroot, door te onthullen hoe onnódig destructieve emoties en lijden in werkelijkheid zijn. Op deze wijze wordt zelfkennis gezien als de sleutel tot persoonlijke ontwikkeling en positieve relaties. Gewapend met de wetenschap hoe we inzicht in dienst kunnen stellen van liefde, en liefde in dienst van inzicht, komen we bij het aanhangsel van het boek: een overzicht van de stappen om altruïstische verlichting te bereiken.

Dit boek is zelf een illustratie van de bijdrage van Tibet aan de mondiale cultuur en herinnert ons eraan hoe belangrijk het is voor het behoud daarvan dat ze een thuisland heeft. Het licht dat de leringen van de Dalai Lama doorstraalt, heeft zijn bron in die cultuur en biedt inzichten en oefeningen die zovelen van ons in onze cultuur nodig hebben.

Jeffrey Hopkins, Ph.D.
emeritus hoogleraar Tibetaanse studies
Universiteit van Virginia



OPMERKINGEN BIJ DE NEDERLANDSE VERTALING

Uit respect voor de auteur en de integriteit van zijn werk én dat van professor Hopkins, die de tekst uit het Tibetaans in het Engels vertaalde en redigeerde, zijn de taal en de stijl van dit boek slechts licht vereenvoudigd. Hier en daar zijn tussen vierkante haken toelichtende alternatieve vertalingen gegeven.





Inleiding Mijn perspectief

Wanneer we 's ochtends opstaan en naar de nieuwsberichten luisteren of de krant lezen, worden we geconfronteerd met dezelfde trieste verhalen – geweld, oorlogen en rampen. Het is duidelijk dat zelfs heden ten dage het zo kostbare leven niet veilig is: ik kan me geen dagelijks nieuwsprogramma heugen of er werd verslag gedaan van een misdaad ergens ter wereld. Er is tegenwoordig zoveel slecht nieuws, zo'n gevoel van angst en spanning, dat ieder gevoelig en mededogend mens zich wel vragen moet stellen bij de 'vooruitgang' die wij in onze hedendaagse wereld hebben geboekt.

Ironisch genoeg komen de ernstigste problemen voort uit hooggeïndustrialiseerde samenlevingen, waar ongevenaarde geletterdheid alleen rusteloosheid en ontevredenheid lijkt te hebben gekweekt. Onze collectieve vooruitgang op vele terreinen staat buiten kijf – met name op het gebied van wetenschap en technologie,



maar op de een of andere manier is onze voortschrijdende kennis niet voldoende. Basale menselijke problemen blijven bestaan. We zijn er niet in geslaagd vrede tot stand te brengen of het massale lijden te verminderen.

Deze situatie brengt me tot de conclusie dat er wellicht iets ernstig mis is met de manier waarop wij onze zaken regelen, en dat dit rampzalige consequenties voor de toekomst van de mensheid zou kunnen hebben als het geen halt wordt toegeroepen. Wetenschap en technologie hebben enorm bijgedragen aan de algehele ontwikkeling van de mensheid, aan ons materiële comfort en welzijn en ons begrip van de wereld waarin we leven. Maar als we te veel nadruk op deze prestaties leggen, lopen we het gevaar dat we die aspecten van de menselijke kennis verliezen die bijdragen aan de ontwikkeling van een eerlijke en altruïstische persoonlijkheid.

Wetenschap en technologie kunnen niet de eeuwenoude spirituele waarden vervangen die grotendeels verantwoordelijk zijn geweest voor de ware vooruitgang van de mondiale beschaving zoals we die vandaag de dag kennen. Niemand kan de materiële voordelen van het moderne leven ontkennen, maar we worden nog steeds geconfronteerd met leed, angst en spanning – wellicht meer dan ooit tevoren. Dus is het niet meer dan zinnig dat we een evenwicht aanbrengen tussen materiële ontwikkeling aan de ene kant en ontwikkeling van spirituele waarden aan de andere kant. Om een grote verandering tot stand te brengen dienen we onze inner-



lijke waarden nieuw leven in te blazen en te versterken.

Ik hoop dat je mijn bezorgdheid over de huidige wereldwijde morele crisis deelt, en dat je me steunt in mijn oproep aan alle menslievende individuen en gelovigen die deze zorg delen, hun steentje bij te dragen om onze samenlevingen barmhartiger, eerlijker en rechtvaardiger te maken. Ik zeg dit niet als boeddhist of zelfs als Tibetaan, maar simpelweg als mens. Ik spreek ook niet als deskundige in de internationale politiek (hoewel ik onvermijdelijk commentaar geef op deze zaken), maar als onderdeel van de boeddhistische traditie, die net als de tradities van andere grote wereldreligies is gegrondvest op het fundament van het begaan zijn met alle wezens. Vanuit dit perspectief maak ik je deelgenoot van de volgende persoonlijke overtuigingen:

1. dat universele betrokkenheid essentieel is om mondiale problemen op te lossen;
2. dat liefde en mededogen de pijlers zijn van wereldvrede;
3. dat alle wereldreligies wereldvrede nastreven, net als alle mensen van goede wil, van welke ideologie dan ook;
4. dat ieder individu een verantwoordelijkheid heeft om instituties te creëren die de behoeften van de wereld dienen.

Laten wij deze een voor een beschouwen.



INLEIDING: MIJN PERSPECTIEF

1 UNIVERSELE BETROKKENHEID IS ESSENTIEEL OM MONDIALE PROBLEMEN OP TE LOSSEN

Sommige van de vele problemen waarmee we vandaag de dag worden geconfronteerd zijn natuurrampen, die moeten worden geaccepteerd en met gelijkmoedigheid het hoofd worden geboden. Andere zijn echter van eigen makelij, geschapen door onbegrip, en deze kunnen worden gecorrigeerd. Een van die problemen vloeit voort uit de botsing van ideologieën, politiek of godsdienst, waarbij mensen elkaar bestrijden vanwege hun geloof en het zicht verliezen op de fundamentele menselijkheid die ons verbindt als één grote mensenfamilie. We moeten niet vergeten dat deze verschillende religies, ideologieën en politieke systemen van de wereld zijn ontstaan om wezens te helpen geluk te bereiken. We mogen dit fundamentele doel niet uit het oog verliezen. Op geen enkel moment behoren we middelen boven doelen te stellen. We moeten altijd mededogen boven ideologie blijven stellen.

Verreweg het allergrootste gevaar voor alle levende wezens op onze planeet is de dreiging van nucleaire vernietiging. Ik hoef niet uit te weiden over dit gevaar, maar ik wil een beroep doen op de leiders van de kernmachten, die de toekomst van de wereld letterlijk in handen hebben, op de wetenschappers en technici die deze massavernietigingswapens blijven maken, en op alle mensen in het algemeen, om hun gezonde ver-



stand te gebruiken en te ontwapenen. We weten dat er in geval van een kernoorlog geen winnaars zullen zijn, omdat er geen overlevenden zullen zijn! Is alleen al de gedachte aan zo'n onmenselijke en harteloze vernietiging niet angstaanjagend? En ligt het niet voor de hand dat we de potentiële oorzaak voor onze eigen vernietiging verwijderen zodra we die herkennen? Dikwijls kunnen we een probleem niet overwinnen omdat we de oorzaak niet kennen of, als we deze wel begrijpen, niet de middelen of de tijd hebben om die oorzaak weg te nemen. Dit is niet het geval met de nucleaire dreiging.

Of ze nu behoren tot een geëvolueerde soort, zoals menselijke wezens, of tot eenvoudiger soorten, zoals dieren, alle wezens zoeken vrede, comfort en veiligheid. Het leven is even kostbaar voor het stomme dier als voor welk menselijk wezen dan ook; zelfs het eenvoudigste insect streeft naar bescherming tegen gevaren die zijn leven bedreigen. Precies zoals ieder van ons wil leven en niet wenst te sterven, zo is het ook met alle andere schepselen, hoewel hun macht om dit te verwezenlijken uiteenloopt.

In het algemeen gesproken zijn er twee soorten geluk en leed: geestelijk en lichamelijk. Aangezien ik geloof dat geestelijk leed en geluk meer invloed hebben dan hun lichamelijke equivalenten, benadruk ik gewoonlijk training van de geest als een strategie om lijden te beheersen en een duurzamer staat van geluk te bereiken. Geluk is een combinatie van innerlijke vrede, voldoen-



de economische welvaart en bovenal wereldvrede. Om dergelijke doelen te bereiken lijkt het mij noodzakelijk om een gevoel van universele verantwoordelijkheid te ontwikkelen, een diepe betrokkenheid bij allen, ongeacht geloof, huidskleur, sekse, nationaliteit of etniciteit.

De gedachte achter universele verantwoordelijkheid is het simpele feit dat we allemaal hetzelfde willen. Ieder wezen wenst geluk en is afkerig van lijden. Als we dit feit niet respecteren, zal er steeds meer leed op deze planeet ontstaan. Als we voor een zelfzuchtige benadering van het leven kiezen en voortdurend proberen anderen voor onze eigen belangen te gebruiken, zullen we misschien tijdelijke voordelen genieten, maar op de lange duur zal zowel persoonlijk geluk als wereldvrede volledig uitgesloten zijn.

In zijn streven naar geluk heeft de mens verschillende methoden gebruikt, en maar al te vaak waren en zijn deze middelen agressief en hardvochtig. Mensen die zich gedragen op manieren waaraan iedere menselijkheid ontbreekt, begaan verschrikkelijke wreedheden en berokkenen andere levende wezens leed omwille van zelfzuchtig gewin. Op de lange duur brengen zulke kortzichtige daden niets dan leed – voor onszelf en anderen. Het is op zichzelf al een buitengewone gebeurtenis geboren te worden als menselijk wezen, en het is wijs om deze gelegenheid zo heilzaam mogelijk te gebruiken. We moeten in gedachten houden dat we allemaal hetzelfde willen, zodat niet één persoon of



groep geluk of glorie zoekt ten koste van anderen.

Dit alles vraagt om een mededogende benadering van wereldproblemen. De mondialisering betekent dat de wereld in hoog tempo kleiner wordt, en wederzijds afhankelijker vanwege technologie en internationale handel. Als gevolg hiervan hebben we elkaar meer nodig dan ooit tevoren. In vroeger tijden waren problemen veelal van familieomvang, zodat ze op dat niveau konden worden aangepakt, maar die situatie is veranderd. Tegenwoordig kunnen de problemen van één natie niet langer bevredigend worden opgelost op nationaal niveau; te veel hangt af van de belangen, houdingen en medewerking van andere naties. Een universele benadering van wereldproblemen is de enige gezonde basis voor wereldvrede. We zijn zo nauw met elkaar verbonden dat we zonder een gevoel van universele verantwoordelijkheid, een begrip dat we werkelijk deel uitmaken van één grote mensenfamilie, niet de hoop kunnen koesteren dat we de gevaren voor ons bestaan zullen overwinnen, laat staan vrede en geluk tot stand zullen brengen.

Wat houdt dit in? Als we eenmaal erkennen dat alle wezens geluk nastreven en niet willen lijden, wordt het zowel moreel onjuist als in pragmatisch opzicht onverstandig om ons eigen geluk na te jagen met voorbijgaan aan de gevoelens en aspiraties van alle andere leden van onze eigen menselijke familie.

Consideratie voor anderen terwijl we ons eigen geluk



INLEIDING: MIJN PERSPECTIEF

nastreven, leidt ons naar wat ik ‘verstandig eigenbelang’ noem, wat zich hopelijk zal transformeren in ‘begrensd eigenbelang’ of, nog beter, ‘gemeenschappelijk belang’. Sommige mensen menen dat het cultiveren van mededogen goed is voor anderen maar niet noodzakelijk voor henzelf, maar dit klopt niet. Je bent zelf degene die het meest rechtstreeks profiteert, want mededogen wekt onmiddellijk een gevoel van kalmte (hedendaagse medische onderzoekers hebben in wetenschappelijke studies aangetoond dat een kalme geest essentieel is voor een goede gezondheid), innerlijke kracht en een diep vertrouwen en tevredenheid, terwijl het niet zeker is dat het voorwerp van je gevoel van mededogen daarvan zal profiteren. Liefde en mededogen openen ons eigen innerlijke leven en verminderen stress, wantrouwen en eenzaamheid. Ik ben het volkomen eens met een westerse arts die me onlangs vertelde dat mensen die dikwijls de woorden ‘ik’, ‘mijn’ en ‘mij’ gebruiken een groter risico lopen op een hartaanval. Wanneer je visie door zelfzucht versmald is tot jezelf, zal zelfs een klein probleem ondraaglijk zijn.

Hoewel we mogen verwachten dat de toenemende onderlinge afhankelijkheid van de naties meer samenwerking zal opleveren, is het moeilijk om een sfeer van waarachtige samenwerking te bereiken zolang we onverschillig blijven voor de gevoelens en het geluk van anderen. Wanneer we voornamelijk door hebzucht en jaloezie worden gedreven, is het niet mogelijk in har-



monie te leven. Een spirituele benadering mag dan niet van de ene dag op de andere een oplossing bieden voor alle politieke problemen als gevolg van onze huidige zelfzuchtige benadering, maar op de lange duur zal ze de basis van onze problemen aanpakken en die problemen met wortel en al verwijderen.

De wereld wordt nu kleiner, zelfs in die mate dat alle delen van de wereld tot je levenssfeer behoren. Vernietiging van je vijand is daardoor zelfvernietiging. Het hele concept van oorlog is uit de tijd. Als de twintigste eeuw de eeuw van het bloedvergieten was, moet de eenentwintigste eeuw de eeuw van de dialoog worden.

Als de mensheid haar problemen vanuit het perspectief van tijdelijk voordeel blijft benaderen, zullen toekomstige generaties met ontzaglijke moeilijkheden worden geconfronteerd. De wereldbevolking groeit en onze hulpbronnen raken in hoog tempo uitgeput. Kijk maar naar de rampzalige gevolgen van massale ontbossing op het klimaat, de bodem en het mondiale milieu als geheel. We stevenen af op een ramp doordat we ons laten leiden door opportunisme en zelfzuchtige belangen, niet denkend aan de gehele familie van levende wezens en dus geen rekening houdend met de aarde en de langetermijnbehoeften van het leven zelf. Als we nu niet bij deze kwesties stilstaan, zullen toekomstige generaties wellicht niet in staat zijn ze het hoofd te bieden.

