

De Dalai Lama

De glimlach van de middenweg

In het Engels vertaald door Thubten Jinpa

BBNC uitgevers
Amersfoort, 2015

Inhoud

VOORWOORD VAN THUBTEN JINPA	7
INLEIDING	13
DEEL I: Een verkenning van Nagarjuna's <i>Fundamentele stanza's over de middenweg</i>	23
1. Het diepzinnige naderbij komen	25
2. De twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan	41
3. Analyse van zelf en geen-zelf	79
4. De conventionele waarheid vestigen	107
DEEL II: Een verkenning van Lama Tsong Khapa's <i>Drie hoofdzaken van het pad</i>	131
5. Beoefening van het diepzinnige	133
APPENDIX 1: Drie hoofdzaken van het pad	161
APPENDIX 2: Lofzang op zeventien meesters van Nalanda	167
NOTEN	177
BIBLIOGRAFIE	183
REGISTER	187

Voorwoord van Thubten Jinpa

Dit boek is gebaseerd op een reeks belangrijke boeddhistische leringen die Zijne Heiligheid de Dalai Lama in Toronto in 2004 heeft onderwezen. Het gaat gedetailleerd in op de leer van het mahayana-boeddhisme, zoals deze in de Tibetaanse traditie begrepen worden. We kunnen ze onderverdelen in twee grote groepen. In het eerste deel wordt aan de hand van de drie voornaamste hoofdstukken van *Fundamentele stanza's over de middenweg* (*Mulamadhyamakakarikā*), geschreven door de Indiase leraar Nagarjuna (tweede eeuw n. Chr.), het boeddhistische pad naar de verlichting ontvouwd. In het tweede deel wordt uitgelegd hoe wij ons begrip van de hoofdzaken van het boeddhistische pad in praktijk kunnen brengen. Dit gebeurt aan de hand van de lucide verzen van Lama Tsong Khapa (1357-1419), getiteld: *Drie hoofdzaken van het pad*, waarin hij oorspronkelijk in briefvorm instructies gaf aan een student in den vreemde. Hoewel er bijna vijftienhonderd jaar tussen het ontstaan van deze twee belangrijke klassieke teksten ligt, vullen ze elkaar prachtig aan. En zelfs aan het begin van dit derde millennium raken ze nog altijd een diepe snaar bij de spirituele aspirant, wat wel aangeeft dat er universele, tijdloze inzichten in tot uitdrukking komen.

Zoals bij talloze gelegenheden in het verleden, had ik de eer de vertaler van de Dalai Lama te zijn toen deze leringen werden overgedragen. Vanaf het eerste moment trof mij het unieke karakter ervan. Anders dan bij eerdere gelegenheden, benaderde Zijne Heiligheid de teksten opmerkelijk systematisch. Hij deed dit onder meer omdat hij zijn menigmaal herhaalde bewering dat het Tibetaanse boeddhisme een directe voortzetting is van de scholastische overdrachtslijn van

het Nalanda-klooster in India, wilde onderbouwen. Voordat het boeddhisme uit Centraal-India verdween, was Nalanda het belangrijkste klooster en floreerde het van het begin van de christelijke jaartelling tot het einde van de twaalfde eeuw. De Dalai Lama begon zijn presentatie in Toronto met een tekst die hij zelf schreef om de grootste leermeesters van Nalanda, wier onderricht het hart vormt van de Tibetaans boeddhistische traditie (zie voor de volledige tekst appendix 2 van deze bundel), eer te bewijzen:

In deze tijd van hooggeavanceerde wetenschap en technologie laten we ons voortdurend afleiden door al onze wereldse beslommeringen. En dan is het heel belangrijk dat wij, volgelingen van de Boeddha, tot geloof in zijn leer komen op basis van onvervalst begrip. Laten wij proberen om met een objectieve geest die is toegerust met een nieuwsgierige scepsis heel zorgvuldig te analyseren en op te helderen wat de achterliggende drijfveren zijn [van onze geloofsovertuigingen]. Op basis daarvan zullen wij dan tot een geloof komen dat vergezeld gaat van wijsheid.

Een centraal aspect van wat de Dalai Lama de Nalanda-traditie noemt, is het benadrukken dat de Boeddhadharma niet alleen door middel van geloof en devotie, maar ook door kritisch onderzoek wordt bereikt. Dit staat ook wel bekend als de ‘weg van de verstandige persoon’, en tal van Nalanda-meesters wijzen daar in hun geschriften met klem op. Het geloof in de Boeddha en zijn leer – de Dharma – dat op deze wijze wordt ontwikkeld is onwankelbaar en van het hoogste soort. Dus hoe ontwikkelen wij zo’n onwankelbaar geloof? De Dalai Lama schrijft:

Door de twee waarheden, de aard van de grond te
begrijpen,
zal ik mij er door middel van de vier waarheden
van vergewissen hoe wij samsara binnengaan en
verlaten;
ik zal het geloof in de Drie juwelen, geboren uit
kennis, in mij verankeren.
Moge ik zegeningen ontvangen en moge de wortel
van het pad naar de bevrijding stevig in mij
worden geplant.

Deze stanza uit de *Lofzang op zeventien meesters van Nalanda* van Zijne Heiligheid geeft in zekere zin de opbouw aan van het eerste deel van dit boek, de uitleg van de voornaamste onderdelen van het boeddhistische pad door een commentaar op Nagarjuna's *Fundamentele stanza's over de middenweg*. Eerst becommentarieert de Dalai Lama het hoofdstuk over de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan, hoofdstuk 26. In dat hoofdstuk wordt het boeddhistische begrip van de causale processen die ons in de kringloop van het bestaan gevangenhouden, uitvoerig toegelicht. De wortel van deze kringloop van twaalf schakels is fundamentele onwetendheid die grijpt naar de inherente echtheid van ons eigen zelf en de ons omringende wereld.

Hierop volgt een commentaar op hoofdstuk 18, waarin Nagarjuna's begrip van de leer van de Boeddha over 'geen-zelf' (*anatman*), de zelfloosheid van zowel de persoon als de vijf aggregaten ('ophopingen' of *skandha's*) waaruit de persoon psychofysiek is opgebouwd naar voren worden gebracht. In dit hoofdstuk wordt de leer over leegte, die volgens Nagarjuna de uiteindelijke zijnswijze van alle wezens is, ontvouwd. Deze leegte is, om Nagarjuna's eigen woorden te gebruiken: *tathata* ('zoheid, datheid'), *paramartha* ('de uit-

eindelijke waarheid') en *dharmata* ('de werkelijkheid zelf'). Tot slot legt de Dalai Lama in zijn commentaar op hoofdstuk 24 van Nagarjuna uit waarom diens leer over leegte geen vorm van nihilisme is, maar in feite het begrip van de werkelijkheid dat ons in staat stelt om de conventionele werkelijkheid te verklaren. Uitsluitend door deze uitleg van leegte zijn de werkingen van oorzaak en gevolg steekhoudend. Zijne Hoogheid licht toe hoe in Nagarjuna's systeem de leegte – de uiteindelijke waarheid – en het onderling afhankelijke ontstaan – de relatieve waarheid – onlosmakelijk met elkaar zijn verweven.

Doordat de Dalai Lama een heldere uitleg en diepgaande analyse samenweeft met de inzichten van zulke gezaghebbende commentatoren als Aryadeva (omstreeks de tweede eeuw), Chandrakirti (zevende eeuw) en Tsong Khapa (die schreef in de vroege vijftiende eeuw), kunnen de verzen van Nagarjuna hun diepe inzicht in de aard van het bestaan aan het licht brengen. Geen enkel moment verliest de Dalai Lama uit het oog dat, in de definitieve analyse, de leer over leegte op onze persoonlijke ervaring betrokken zou moeten worden en ons een dieper begrip van de ons omringende wereld zou moeten brengen. Zoals Nagarjuna zegt, is het doel van de leer over leegte het tot rust brengen van het grijpen naar een inherent bestaan van zowel ons eigen zelf als alle fenomenen, zodat we ware vrijheid kunnen bereiken.

Het tweede deel van dit boek reikt ons een effectieve methode aan voor het in praktijk brengen van ons begrip van het boeddhistische pad. Zijne Heiligheid laat zijn licht schijnen over Lama Tsong Khapa's *Drie hoofdzaken van het pad*. Deze hoofdzaken zijn het verlangen naar bevrijding (onthechting), de altruïstische verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van zelfloosheid. Als wij ons eenmaal vertrouwd hebben gemaakt met het boeddhistische pad en er een deugdelijk begrip van hebben – wat wil zeggen dat we

inzicht hebben verworven door kritisch na te denken over de leringen over leegte, over de vier edele waarheden en de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan – dan kan dit tweede deel van het boek als leidraad dienen bij onze dagelijkse meditatie.

Bij het redigeren van het transcript van dit boek was het mij een grote vreugde hernieuwd kennis te maken met deze unieke reeks leringen. Talloze mensen hebben mij in dit werk bijgestaan. Allereerst ben ik de grootste dank verschuldigd aan Zijne Heiligheid zelf – hij is een aanhoudende fontein van boeddhistische wijsheid en mededogen. Mijn dank gaat ook uit naar het Tibetaans-Canadese Genootschap van Ontario, met name naar zijn voorzitter Norbu Tsering die de Kalachakra-inwijding van 2004 in Toronto organiseerde, bij welke gelegenheid alle in dit boek opgenomen leringen van Zijne Heiligheid onderwezen werden. Ik dank Lyno de Julio en Linda Merle voor hun hulp bij het transcriberen van passages uit de leringen; en Eerwaarde Lhakdor en zijn team in de Centrale Archiven van Z. H. de Dalai Lama in Dharamsala voor het verstrekken van een Tibetaanse transcriptie van het onderricht van Zijne Heiligheid, die enorm behulpzaam bleek bij het reviseren en redigeren van de transcriptie van mijn eigen mondelinge Engelse vertaling. Tot slot gaat mijn dank uit naar de redacteur van Wisdom Publications, David Kittelstrom, die van dit boek heldere en leesbare taal wist te maken; zijn bijdrage was van onschatbare waarde. Mogen onze inspanningen ertoe bijdragen dat allen die het pad van ontwaken gaan, inzicht en inspiratie putten uit de wijsheid van de grote meester Nagarjuna, door de inspirende woorden van Zijne Heiligheid de Dalai Lama.

Thubten Jinpa
Montreal, 2009

Inleiding

De kracht van mededogen

In een ver verleden zagen mensen in dat het belangrijk was om het intellect in gareel te brengen. Daaruit evolueerde het schrift en, van lieverlee, het formele onderwijs. Tegenwoordig is het een gemeenplaats te zeggen dat onderwijs essentieel is, maar het is belangrijk stil te staan bij het grotere doel van onderwijs. Want wat schieten we op met kennisverwerving als die niet tot een gelukkiger leven leidt?

We kennen allemaal wel mensen die een goede opleiding hebben genoten maar die niet erg gelukkig zijn. Misschien hebben ze door die opleiding kritischer leren denken en hebben ze hogere verwachtingen gekregen, maar viel het hen tegen om die ook waar te maken en liepen ze daarom rond met een hoop onrust en frustratie. Het is duidelijk dat onderwijs alléén niet garant staat voor een gelukkiger leven. In mijn ogen is onderwijs als een instrument dat we ofwel voor opbouwende, ofwel voor destructieve doeleinden kunnen gebruiken.

Misschien is voor jou het doel van onderwijs puur daarin gelegen dat je leert hoe je je rijkdom, bezittingen of macht kunt vergroten. Maar net als kennis in zichzelf en van zichzelf niet toereikend is om ons gelukkig te maken, zo kunnen materiële zaken of macht alleen ons niet van zorgen en frustratie afhelpen. Er moet in onze geest een andere factor zijn die de basis legt voor een gelukkig leven, iets waardoor wij de moeilijkheden die wij in het leven ondervinden effectief weten aan te pakken.

Meestal beschrijf ik mijzelf als een eenvoudige boeddhistische monnik die maar heel beperkt formeel onderwijs heeft genoten. Ik weet iets van boeddhistische filosofie

en teksten, maar ik was aan het begin van mijn studie nogal een luie student, dus zelfs op dat gebied is mijn kennis niet verreichend. En daar komt nog bij dat ik nagenoeg niets leerde over wiskunde, wereldgeschiedenis of geografie. Bovendien leidde ik als jongeling een tamelijk gerieflijk leventje. De dalai lama's waren geen miljonairs, maar ik had best een riant leven. Dus toen China Tibet binnenviel en ik mijn geboorteland moest ontvluchten, was mijn kennis van de boeddhistische leringen heel bescheiden en wist ik amper hoe je met problemen omgaat. Van het ene op het andere moment rustten er een grote last en verantwoordelijkheid op mijn schouders, en de geringe kennis die ik had werd danig op de proef gesteld. Gedurende die jaren voer ik op het kompas van mijn eigen innerlijke kwaliteit van mededogen, mijn betrouwbaarste vriend.

Mededogen geeft innerlijke kracht en ook waarheid. Met waarheid heb je niets te verbergen en ben je niet afhankelijk van de meningen van anderen. Dat geeft een zelfvertrouwen, waardoor je tegen elk probleem opgewassen bent en je je hoop of vastberadenheid niet verliest. Door ervaring wijs geworden, kan ik zeggen dat wanneer het leven moeilijk wordt en de problemen je boven het hoofd groeien, juist die hindernissen of problemen jou gaan helpen, als je maar vastberaden weet te blijven en je inspanning getroost, want ze verruimen je blik en verdiepen je ervaring. Dus ik denk dat mededogen bijzonder kostbaar is.

Wat is mededogen? Mededogen is je nabij voelen en respect en genegenheid hebben voor de ander, los van hoe die persoon zich opstelt tegenover jou. Wij voelen doorgaans genegenheid voor mensen die er voor ons toe doen, maar niet voor onze vijanden – zij die negatief over ons denken. Maar het zuivere mededogen ziet dat anderen – net als wijzelf – een gelukkig en geslaagd leven wensen en

liever niet lijden. Wij kunnen dit gevoel en die zorg uitbreiden naar vriend en vijand, ongeacht of die ander ons een goed hart toedraagt of niet. Dat is zuiver mededogen.

Gewone liefde is vooringenomen en vermengd met gehechtheid. Net als bij andere verstoorde emoties is gehechtheid niet gebaseerd op de werkelijkheid, maar op mentale projectie. Gehechtheid stelt de werkelijkheid overdreven voor. Daar zit misschien best een goede kant aan, maar gehechtheid slaat door en stelt de werkelijkheid honderd procent mooi of goed voor. Mededogen komt veel dichter bij de werkelijkheid. Het is een wereld van verschil.

De grote vraag is of het mogelijk is een dergelijk mededogen te cultiveren. Uit eigen ervaring kan ik hier ja op zeggen. We hebben immers allemaal het zaad van mededogen in ons – dit is wat ons tot mens maakt. Daarbij komt dat alleen al onze overleving, vooral in onze eerste levensjaren, in hoge mate afhangt van de genegenheid en het mededogen van anderen. Wij hebben tot dusverre alleen overleefd omdat onze moeder – of iemand anders natuurlijk – ons van het prille begin af heeft verzorgd. Als zij ook maar een paar dagen nalatig was geweest, zou het met ons fataal zijn afgelopen. Als menselijke wezens kunnen wij met onze intelligentie dit gevoel van zorg ons hele leven lang verder ontplooien.

De noodzaak om deze aanleg op systematische wijze te cultiveren en te versterken, is vandaag de dag urgenter dan ooit tevoren. In de huidige tijd is de wereld ten gevolge van het aantal mensen, de technologie en de moderne economie, vergaand verknoopt geraakt. De wereld is een stuk kleiner geworden. Ondanks politieke, ideologische en religieuze verschillen, zijn mensen wel genooddaakt om samen te werken en samen te leven. Dat is de realiteit. Dus de rol van mededogen op het internationale vlak is essentieel.