



cello
wercken
zutphen

GOED LEVEN EN GOED STERVEN

Een oratorium over het Tibetaanse dodenboek

Internationaal
**CELLO
FESTIVAL**
Zutphen

Zaterdag 26 augustus 2023

Sebo Ebbens

Vanavond is de première van het oratorium 'Goed leven en goed sterven'. De teksten in dit oratorium zijn gebaseerd op het Tibetaanse dodenboek (zie de literatuurlijst achterin). Het oratorium bestaat uit vier delen, zoals ook het Tibetaanse dodenboek is onderverdeeld in vier delen. Dat gaat om de vier bardos of vier overgangssituaties die zich voordoen tijdens ons leven, ons sterven, en de periode daarna. Die vier bardos zijn:

1. De natuurlijke bardo van leven. Deze bardo of overgangssituatie gaat over ons huidige bestaan. In deze visie begint deze bardo bij onze conceptie, en eindigt die wanneer ons lichaam uiteen begint te vallen.
2. De pijnlijke bardo van sterven. Dit is de bardo of overgangssituatie die begint op het moment dat ons lichaam uiteen begint te vallen en eindigt op het moment dat onze geest ons lichaam verlaat. Dat is een andere visie dan in het Westen. In het westen wordt ervan uitgegaan dat de dood intreedt vlak na de laatste adem. Hier is dat gemiddeld drie dagen later. Soms gaat dat sneller (1,5 dag), soms langzamer (soms zelfs een paar weken).
3. De heldere bardo van dharmata. Deze bardo of overgangssituatie wordt ook wel de tussenfase genoemd. Deze bardo of tussenfase begint als onze geest het lichaam verlaten heeft en daarmee alles achter zich heeft gelaten. Deze tussenfase kan op twee manieren eindigen. Het kan eindigen met het feit dat we onszelf bevrijden van de cyclus van leven en sterven. We worden dan of niet meer wedergeboren, of we beslissen op basis van ons mededogen dat we anderen willen helpen en keren daarom weer terug naar een volgend leven. Deze tussenfase kan ook eindigen met het feit dat we, wanneer we de intensiteit van deze tussenfase niet aankunnen, terecht komen in de volgende bardo, de karmische bardo van worden.
4. De karmische bardo van worden. Dat is de bardo of overgangsfase waarin we op zoek gaan naar een wedergeboorte. Deze eindigt als de samensmelting van eicel en zaadcel plaatsvindt, waar onze geest zich op het moment van conceptie aan verbindt. Op dat moment begint een nieuwe natuurlijke bardo van leven, en begint de cyclus van leven en sterven opnieuw.

Direct hieronder is de tekst over de vier bardos te vinden, zoals die in het oratorium wordt gezongen en geciteerd. Die teksten zijn in het Engels. Het oratorium eindigt met een slottekst waarin de belangrijkste inzichten uit het Tibetaanse dodenboek voor ons huidige leven worden samengevat.

Kort daarachter is een toelichting op de vier bardos te vinden. Die teksten zijn in het Nederlands. In die tekst is ook een vertaling van de in het oratorium gezongen en geciteerde teksten te vinden.

TEXT ORATORIO: THE FOUR BARDOS

Bardo 1. The natural bardo of life

Because we possess a precious human birth with the freedom that goes with it,
We will be happy and compassionate!
We will also remember the impermanence of our existence, and
Realize that our death can come without a warning.

Like a dream, like an illusion,
Like a city of Gandharvas.
That is how birth, and that is how living
That is how dying are taught to be.

Bardo 2. The painful bardo of dying

‘O, (name of the person ...), that which is called death has now arrived. This is an important moment, you are leaving this world. In this you are not alone, this happens to everyone. Do not cling to this life. You don’t have the power to stay. It is important to realize that and stay mindful. Remain in a peaceful and yet determined state of mind in relation to what is going to happen’.

When it is time to leave this body,
We don’t cause ourselves anxiety or grief.
We perceive illusory forms, like space.
After the last breath clear light will manifest.
Rest in that experience.

Bardo 3. The luminous bardo of dharmata

‘Oh, (name of the person ...), a short time ago you experienced the process of dying. Now you have entered the luminous bardo of dharmata. Here you will perceive many appearances, peaceful and fierceful. Be courageous and curious about these intense experiences, rather than feeling ‘Oh no, I don’t want to be here’. This bardo gives you a perfect opportunity to liberate yourself.’

We will not be terrified by experiences like peaceful or fierceful lights, appearances and sounds.
We know they are all expressions of our own luminous minds.
When we recognize this,
We are like children running to our mother’s lap,
And will be liberated.

Bardo 4. The karmic bardo of becoming

'Oh, (name of the person ...), in this bardo many confused appearances will appear to you. If you recognize these as appearances created by your own mind, you have also here the possibility to free yourself and take birth in the pure land of Amitabha, or return to a favourite birth in the mundane world. If not, it is unknown how your rebirth will take place. So, don't be distracted.'

Final Choral

There isn't a place in this world that is not touched by death.
We need to be prepared for that moment
By developing a stable and clear mind,
By reversing our attachment to the appearances of this life,
And by making this life meaningful.

DE TEKST OVER DE VIER BARDOS TOEGELICHT

Hieronder worden de teksten die in het oratorium worden gezongen en gereciteerd, vertaald en toegelicht.

Bardo 1. De natuurlijke bardo van leven

De eerste bardo of overgangssituatie is 'de natuurlijke bardo van leven'. Die gaat over ons huidige bestaan. In deze bardo leven we op dit moment ons leven. Het woord 'natuurlijk' in deze bardo betekent dat we een leven leiden dat vooral gebaseerd is op onze gewoontepatronen, gewoontes waaraan we gewend zijn, gewoontes die voor ons 'natuurlijk' zijn. Gewoontepatronen helpen ons vaak maar lang niet altijd. Ze helpen ons om een regelmatig leven te leiden. Ze helpen ons vaak niet als we situaties tegenkomen die anders uitpakken dan we verwacht hadden, bijvoorbeeld bij tegenvallers, spanning of conflicten. Als we in dergelijke situaties onze gewoontepatronen inzetten, zijn die vaak niet in overeenstemming en niet functioneel met wat er van ons gevraagd wordt. We raken dan uit balans. Als het ons dan niet lukt om met dergelijke situaties verbinding te maken of we niet in staat zijn die situaties op te lossen, ontstaat er gedoe, ontevredenheid, enzovoort. Daar worden we niet gelukkiger van.

De Tibetaanse boeddhisten zeggen om die reden dat het op de langere termijn voor ons beter is om om te gaan met wat zich aan ons voordoet, in plaats van ons te baseren op wat we graag willen dat er gebeurt of wat we gewend zijn om te doen. Zij stellen daarom dat het belangrijk is ons wat wendbaarder op te stellen, en ons leven wat directer te maken, en minder aan onze gewoontepatronen te hechten.

Eerste couplet 1e bardo

Because we possess a precious human
birth with the freedom that goes with it,
We will be happy and compassionate!
We will also remember the
impermanence of our existence, and
Realize that our death can come
without a warning.

Omdat we een kostbare menselijke
geboorte bezitten met de vrijheid die
daarmee gepaard gaat,
Zullen we gelukkig en meedogend zijn!
We zullen ons ook de tijdelijkheid van ons
bestaan herinneren, en
Ons realiseren dat ons sterven zonder
waarschuwing kan plaatsvinden.

We maken ons leven wat directer als we onszelf allereerst motiveren om zelf een goed leven te hebben en anderen te helpen dat ook te hebben (wees gelukkig en meedogend!). Tegelijkertijd is het goed in te zien dat de dingen tijdelijk zijn, voortdurend in beweging zijn, niet vast liggen. Op basis van dat inzicht zijn we eerder genegen fris naar de wereld te kijken dan wanneer we onze gewoontepatronen inzetten. Als we dat laatste doen is de kans groot dat er allerlei gedoe ontstaat dat ons niet zal helpen gelukkig en meedogend te worden. Als we ons daarnaast ook nog realiseren dat we niet weten wanneer ons leven stopt – als we beseffen dat ons leven eindig is – zal het ons waarschijnlijk helder worden hoe nodig het is een frisse blik op het leven te houden. Zie het 1e couplet.

Tweede couplet 1e bardo

Like a dream, like an illusion,
Like a city of Gandharvas.
That is how birth, and that is how living
That is how dying are taught to be.

Als een droom, als een illusie,
Als een stad van Gandharvas.
Dat is hoe geboorte, dat is hoe leven
Dat is hoe sterven onderwezen zijn.

We houden een frisse blik als we onszelf serieus nemen maar niet te serieus. Daarover gaat het 2e couplet. In dat couplet wordt gesteld dat als we ons leven meer als een droom, als een illusie zien, dat ons helpt om ons wendbaarder en lichtvoetiger op te stellen. Tijdens een droom ervaren we immers de gebeurtenissen als serieus, als waar. Maar als we wakker zijn geworden, realiseren we ons dat het over een droom ging. Op dat moment kunnen we de gebeurtenissen in de droom beter relativeren. Als we diezelfde houding ontwikkelen naar gebeurtenissen die we overdag meemaken, nemen we die gebeurtenissen serieus maar niet te serieus. We pakken ze dan waarschijnlijk wat gemakkelijker op. Dat doen we nu al als we bijvoorbeeld een paar uur later of de volgende dag terugkijken naar wat er gebeurd is. Ook dan zijn we vaak in staat die gebeurtenis wat te relativeren en er wat genuanceerder naar te kijken. Deze houding betekent overigens niet dat we onverschillig zouden worden. Het betekent dat we de zwaarte er afhalen. De metafoor van 'als een stad van Gandharvas' bevestigt dit. Gandharvas staan in het Tibetaans boeddhisme voor geur-eters. Die bestaan helemaal niet. Die zijn hier een metafoor voor illusoire gebeurtenissen.

Bardo 2. De pijnlijke bardo van sterven

De pijnlijke bardo van sterven begint wanneer aan het einde van de natuurlijke bardo van leven (de 1e bardo) ons lichaam uiteen begint te vallen. Dit moment is niet precies vast te stellen. Het betreft eerder een periode. Deze bardo eindigt op het moment dat onze geest het lichaam verlaat. Het stervensmoment vindt in de Tibetaanse visie daarmee op een ander moment plaats dan wat we in het Westen als stervensmoment zien. Waar in het Westen ons overlijden vastgesteld wordt kort nadat onze adem stopt ('de laatste adem'), gebeurt dat in deze visie één tot drie dagen later. Dat is het moment dat onze geest het lichaam verlaat ¹. Voor het begeleiden van de stervende en het omgaan met het lichaam van de overledene is dat een belangrijk onderscheid.

Om de overledene te helpen om op een aardige wijze door deze bardo te gaan, is het voor de achterblijvers mogelijk teksten uit het Tibetaanse dodenboek voor te lezen. Daarmee krijgt de overledene te 'horen' wat hij kan doen om op een goede manier door de betreffende bardo te komen. Het eerste couplet is daarvan een voorbeeld. Het wordt bijvoorbeeld aangeraden die tekst in het oor van de overledene te fluisteren aan het begin van zijn of haar sterven. Het tweede couplet betreft een iets algemenere beschouwing.

¹ Onze geest wordt omschreven als 'dat wat helder is en gewaar'. Het eerste deel verwijst naar ons bewustzijn, het tweede verwijst naar een breder perspectief, een groter inzicht.

Eerste couplet 2e bardo

'O, (name of the person ...), that which is called death has now arrived. This is an important moment. You are leaving this world. In this you are not alone, this happens to everyone. Do not cling to this life. You don't have the power to stay. It is important to realize that, and to stay mindful. Remain in a peaceful and yet determined state of mind in relation to what is going to happen'.

'Oh, (naam van de persoon ...), dat wat dood genoemd wordt is nu gearriveerd. Dit is een belangrijk moment. Je verlaat deze wereld. Hierin ben je niet alleen, dit gebeurt iedereen. Hou daarom niet vast aan dit leven. Je hebt niet het vermogen om te blijven. Het is belangrijk je dat te realiseren, en daar met je aandacht bij te blijven. Blijf in een vredige en toch vastbesloten staat van geest in relatie tot wat je staat te gebeuren'.

Deze bardo wordt pijnlijk genoemd omdat we ons op het moment van sterven realiseren dat we niet alleen ons lichaam kwijtraken, maar ook onze geliefden, kinderen, vrienden, relaties, burens, werk, en collega's. Het is met name pijnlijk als we ons er niet op hebben voorbereid. Dat geldt ook voor de spullen die ons zo dierbaar zijn. Ook die kunnen we niet meenemen. Denk aan ons huis waar we zo hard voor gespaard hebben, de auto die ons zo lang van dienst is geweest, onze hobby waar we zoveel in geïnvesteerd hebben, of de sportclub waar we ons met hart en ziel aan verbonden hebben. Als we ons dan

ook nog afvragen waarom juist dit ons nu moet overkomen: ‘waarom ik ...?’ en: ‘waarom nu al?’, is deze bardo extra pijnlijk. Ook het uiteenvallen van ons lichaam kan als pijnlijk ervaren worden. Om al deze redenen wordt gesproken over de pijnlijke bardo van sterven.

De andere kant is dat het sterven voor ons allemaal een zekerheid is. We weten allemaal dat het een keer zal plaatsvinden, dat het onmogelijk is om daaraan te ontkomen. We weten alleen niet wanneer we sterven, waar dat zal gebeuren, en hoe dat zal gaan. Wanneer we ons daar tijdens ons leven goed op hebben voorbereid, zal deze bardo waarschijnlijk als minder pijnlijk ervaren worden. Dan hebben we minder te verliezen en kunnen we meer aanwezig zijn bij wat zich op elk moment tijdens het sterven aan ons voordoet. Dat is dan ook het advies: laten we ons bij ons sterven neerleggen als onze tijd gekomen is, en laten we er onze aandacht bij houden.

Tweede couplet 2e bardo

When it is time to leave this body,
We don't cause ourselves anxiety or
grief.
We perceive illusory forms, like space.
After the last breath clear light will
manifest.
Rest in that experience.

Wanneer het tijd is om dit lichaam te
verlaten,
Veroorzaken we bij onszelf geen angst of
verdriet.
We nemen illusoire vormen waar, zoals
ruimte.
Na de laatste adem zal helder licht
manifesteren.
Rust in die ervaring.

Na de laatste adem gaat in de Tibetaanse visie het leven van de geest in het lichaam nog even door. In die visie komt het lichaam geleidelijk tot stilstand. Voor het proces na de laatste adem wordt gemiddeld een tijd aangehouden van 3 dagen. Soms zal dat sneller zijn, soms langzamer. We kunnen dat zien. We zien dat na een bepaalde tijd het lichaam nog nauwelijks lijkt op degene die we kenden. Het lichaam heeft dan het leven verloren, is dan een lijk. Soms kan het stervensproces een paar dagen langer duren, als mensen ervaren beoefenaars zijn. In het tweede couplet hierboven staat daarom dat het belangrijk is om niet bezorgd of droevig te zijn over ons overlijden: ‘we veroorzaken bij onszelf geen angst of verdriet’. In het eerste couplet hierboven staat: ‘je bent hierin niet alleen. Dit gebeurt ons allemaal’. Als we om dergelijke redenen ons proces van overlijden accepteren is er de mogelijkheid om het heldere licht te zien dat zich aan het eind van ons stervensproces (even) toont. In het Tibetaanse dodenboek wordt dit heldere licht ‘grondhelderheid’ genoemd. Als we die grondhelderheid herkennen en in staat zijn daarin te rusten en dus te ontspannen, toont de ee bardo, de heldere bardo van dharmata, zich meteen. Het zal ons op zo’n moment helpen als we aan die helderheid in ons leven al aandacht besteed hebben, en er wat vertrouwd mee zijn. Dat zal het ons in deze fase gemakkelijker maken.

Bardo 3. De heldere bardo van dharmata

De heldere bardo van dharmata begint als onze geest het lichaam heeft verlaten. Op dat moment sterven we volgens de Tibetaanse boeddhisten. Dat is een aantal dagen later dan het moment van de laatste adem. Er zijn drie mogelijkheden waarop deze heldere bardo van dharmata eindigt:

1. De eerste mogelijkheid is dat de geest van de overledene de intensiteit van deze bardo niet aan kan. Op dat moment valt diegene flauw en ontdekt hij dat hij zich even later in de 4e bardo bevindt, de bardo waarin hij op zoek gaat naar een wedergeboorte.
2. De tweede mogelijkheid is dat de overledene zich in deze bardo bevrijdt van de cyclus van leven en sterven. Dat gebeurt als hij de bijbehorende helderheid en openheid kan blijven. Er wordt op dat moment niet meer gesproken over een bardo, een overgangsfase, maar over een stabiele situatie. Dit wordt een zuiver land genoemd (in het Engels: pure land). Het zuivere land is een mentale staat van geest, waarin we bevrijd zijn van ons gedoe en onze gewoontepatronen. We nemen de dingen voor wat ze zijn.
3. De derde mogelijkheid is dat de overledene zich in deze bardo bevrijdt van de cyclus van leven en sterven, maar uiteindelijk op basis van mededogen kiest voor een wedergeboorte om anderen te helpen zich ook van die cyclus van leven en sterven te bevrijden.

Om de overledene te helpen om op een aardige wijze door deze bardo te gaan, is het voor de achterblijvers mogelijk teksten uit het Tibetaanse dodenboek voor te lezen. Daarmee krijgt de overledene te 'horen' wat hij kan doen om op een goede manier door deze bardo te komen. Het eerste couplet is daarvan een voorbeeld. Het tweede couplet betreft een iets algemenere beschouwing.

Eerste couplet 3e bardo

'Oh, (name of the person ...), a short time ago you experienced the process of dying. Now you have entered the luminous bardo of dharmata. Here you will meet many appearances, peaceful and fierce. Be curious and courageous about these intense experiences, rather than feeling 'Oh no, I don't want to be here'. This bardo gives you a perfect opportunity to liberate yourself.'

'Oh, (naam van de persoon ...), een korte tijd geleden heb je het proces van sterven ervaren. Nu ben je de heldere bardo van dharmata binnengegaan. Hier zul je vele verschijnselen tegenkomen, soms vredig, soms toernig. Wees nu eerder nieuwsgierig en moedig aangaande deze ervaringen, dan dat je een gevoel hebt van 'oh nee, hier wil ik niet zijn'. Deze bardo geeft je namelijk een perfecte gelegenheid om jezelf te bevrijden.'

Deze bardo wordt helder genoemd omdat we in deze bardo in staat zijn om helder waar te nemen wat zich in ons en rond ons afspeelt. Het begrip 'helder' hier is een vertaling van

het Engelse 'luminous', en van Tibetaanse 'öd'. Beide betekenen 'lichtend, lichtgevend, stralend, helder'. Het gaat dus om iets meer dan helder waarnemen. We zouden beter kunnen zeggen: 'het licht, het lichtende waarnemen'. Dat is ook inderdaad wat we zullen waarnemen. We zien bijvoorbeeld lichtstralen. Maar daarnaast zien we ook beelden, en horen we ook geluiden.

Als we vertrouwd zijn in het omgaan met onze geest, en we in staat zijn te rusten in wat zich in ons en om ons heen afspeelt, hebben we in deze bardo de mogelijkheid om ons van de cyclus van leven en sterven te bevrijden. In deze bardo hebben we namelijk veel openheid en mentale ruimte om ons heen. We hebben immers ons lichaam, onze geliefden, onze bezittingen en dergelijke achter ons gelaten. We bezitten in deze bardo daarom nog nauwelijks referentiepunten. Dat zorgt voor die openheid en de mentale ruimte, als we in staat zijn daarin te rusten.

We hebben nog wel onze geest. Daarin zitten onze gewoontepatronen en herinneringen, de essentie van onze geest, en onze levenskracht. Die essentie van onze geest wordt hier het natuurlijke heldere gewaarzijn genoemd. Dit gewaarzijn kent drie kwaliteiten:

1. *Openheid*. In die openheid weten we hoe we ervoor staan. We weten ook dat we het weten.
2. *Helderheid*. Er is altijd een bepaalde mate van helderheid geweest (ook tijdens ons leven). Dat is nu ook zo. We kunnen die helderheid bijvoorbeeld al ervaren tijdens onze meditatie. Dan 'zien' we opeens dat we al een tijdje aan het denken waren en keren we terug naar de meditatie. Dat 'zien' is hetzelfde als het zien hier (zie hierboven: 'het licht, het lichtende zien').
3. *Mededogen*. We zijn voor onszelf en onze omgeving open en dus meedogend. Als we tijdens ons leven openstaan, gebeurt hetzelfde.

We krijgen met dit deel van onze geest verbinding als we in staat zijn om ons te midden van al deze intensieve gebeurtenissen te ontspannen. Hopelijk zijn we daar tijdens ons leven al wat vertrouwd mee geraakt. We hebben dan geleerd om ontspannen te blijven in intensieve situaties, en vandaar uit vertrouwd te raken met het natuurlijke heldere gewaarzijn. In elk geval vraagt deze bardo een ontspannen, moedige en nieuwsgierige houding om te ervaren wat zich in deze bardo allemaal aan ons voordoet, en ons te verbinden met het natuurlijke gewaarzijn. Het is daarmee een intensieve bardo, deels vredig, deels heftig. In elk geval is het belangrijk om niet te 'denken': 'hier wil ik niet zijn'. Integendeel: het is belangrijk om te accepteren waar we zijn. Als we namelijk denken dat we hier niet willen zijn, wijzen we de situatie direct af. Als we dat doen, bevinden we ons een volgend moment in de volgende bardo, waarbij we op zoek gaan naar een reïncarnatie. Als we de intensieve situatie wel accepteren voor wat die is, gaan we direct om met wat zich aan ons voordoet. Dat geeft ons de mogelijkheid tot bevrijding. Datzelfde geldt natuurlijk ook al tijdens ons leven.

Tweede couplet 3e bardo

We will not be terrified by experiences
like peaceful or fierceful lights, sounds
and appearances.

We know they are all expressions of
our own luminous minds.

When we recognize this,

We are like children running to our
mother's lap,

And will be liberated.

We zullen niet met schrik vervuld zijn
door ervaringen als die van vredige
of toornige lichten, geluiden en
verschijningsvormen.

We weten dat ze allemaal uitingen zijn
van onze eigen heldere geest.

Wanneer we dit herkennen en erkennen,

Zijn we als kinderen die naar onze
moeders schoot rennen,

En zullen dan bevrijd zijn.

In deze bardo tonen zich aan ons in eerste instantie gedurende een kort aantal momenten allerlei lichtstralen. Dat zijn de lichtstralen van de vijf Tibetaanse wijsheden in de vijf kleuren van die wijsheden: wit, rood, geel, blauw, groen, en de combinatie daarvan. Daarna tonen zich eerst de verschillende verschijnselen van de vijf wijsheden in een vredige vorm: afbeeldingen, geluiden. Daarna tonen die zich in een heftige vorm. Dan horen we bijvoorbeeld harde klanken en zien we woeste figuren. Het is belangrijk dat we beseffen dat al deze verschijnselen projecties van onze eigen geest: alles wat we hier meemaken, is iets dat we zelf gecreëerd hebben. Dat geldt natuurlijk ook al tijdens ons leven. Als we bijvoorbeeld boos zijn, zien we vooral die dingen die ons boos maken; als we vriendelijk zijn, komen we veel dingen tegen die dat bevestigen. Datzelfde geldt hier: alle verschijningsvormen (lichtstralen, beelden, geluiden) zijn projecties van onze eigen geest. De tekst die in het Tibetaanse dodenboek om die reden de overledene wordt voorgelezen is: 'we zullen niet angstig worden van alle vredige en heftige verschijnselen, geluiden en dergelijke. Ze zijn alle uitdrukking van de helderheid van onze eigen geest. Herken dat'. In een metafoor wordt om diezelfde reden gezegd: 'ren terug naar de schoot van de moeder'. De schoot van de moeder is de openheid, de eerste van de drie kwaliteiten van ons natuurlijke heldere gewaarzijn. In die openheid ontstaan alle verschijningsvormen. Zie boven. Als we daar verbinding mee kunnen krijgen, zijn we bevrijd. Als we daar geen verbinding mee krijgen of in de intensiteit van deze bardo het spoor bijster raken, 'vallen we flauw' en bevinden we ons even later in de 4e bardo, de karmische bardo van worden.

Bardo 4. De karmische bardo van worden

De karmische bardo van worden begint als de intensiteit van de heldere bardo van dharmata ons te veel werd, of we de verschijnselen daar niet herkenden als onze eigen projecties. Als dat het geval was, hebben we een belangrijke mogelijkheid in die bardo gemist, namelijk de mogelijkheid onszelf van de cyclus van leven en sterven te bevrijden. De consequentie is dat we onszelf nu in de karmische bardo van worden terugvinden. We gaan daarmee op weg naar een wedergeboorte. Deze bardo eindigt als onze geest,

ons bewustzijn, zich met onze levenskracht voegt bij de samensmelting van een eikel en zaadcel tijdens de bevruchting. Op dat moment begint een nieuwe natuurlijke bardo van leven, en begint voor ons een nieuwe cyclus van leven en sterven.

Om de overledene te helpen om op een aardige wijze door deze bardo te gaan, is het voor de achterblijvers mogelijk teksten uit het Tibetaanse dodenboek voor te lezen.

Daarmee krijgt de overledene te 'horen' wat die kan doen om op een goede manier door deze bardo te komen. Onderstaand couplet is daarvan een voorbeeld.

'Oh, (name of the person ...), in this bardo many confused appearances will appear to you. If you recognize these as appearances created by your own mind, you have also here the possibility to free yourself and take birth in the pure land of Amitabha, or return to a favourite birth in the mundane world. If not, it is unknown how your rebirth will take place. So, don't be distracted.'

'Oh, (naam van de persoon ...), in deze bardo zullen vele verwarrende verschijnselen zich aan je voordoen. Als je deze verschijnselen herkent als door je eigen geest gecreëerd, zul je ook hier de mogelijkheid hebben je te bevrijden en een geboorte te zoeken in het zuivere land van Amitabha, of terug te keren naar een favoriete geboorte in de gewone wereld. Als je dat niet doet, is het onbekend hoe je wedergeboorte zal plaatsvinden. Wees daarom niet afgeleid'.

Couplet 4e bardo

Los van dat er nog een beperkt aantal mogelijkheden is om ons ook in deze bardo te bevrijden van de cyclus van leven en sterven, gaan de meesten van ons in deze bardo op weg naar een wedergeboorte. In deze bardo is het namelijk een stuk lastiger om ons van die cyclus te bevrijden. De reden daarvoor is dat in deze bardo alle ons bekende gewoontepatronen en neigingen weer een belangrijke rol gaan spelen. Al die gewoontes en neigingen zijn nu alleen veel ongeremder en woester dan we gewend zijn. De reden daarvoor is dat we geen lichaam meer hebben dat die gewoontes meer of minder in toom houdt. Toen we nog een lichaam hadden, gingen we even douchen, wat eten, even liggen, of bij vrienden langs, als we bij wilden komen van een intensieve situatie in ons leven, of als 'alles' te veel werd. Hier is dat niet mogelijk. Wat hier gebeurt is dat alle gewoontes en neigingen die opkomen - en dat zijn er veel - onze werkelijkheid worden. Als we bijvoorbeeld denken aan Parijs, zitten we in Parijs; als we ergens weg willen, zijn we weg; als we verlangen naar onze auto, zitten we meteen in die auto; enzovoort. Dergelijke ervaringen komen we ook tegen als we dromen. Maar daar worden we na een tijdje wakker, hier niet.

Deze bardo duurt volgens het Tibetaanse dodenboek gemiddeld 49 dagen, maar dat kan korter of langer zijn. Die duur is van een aantal factoren afhankelijk. Een eerste factor is bijvoorbeeld of we meer of minder vertrouwd zijn met onze eigen geest. Als we daar meer vertrouwd mee zijn, zien we eerder dat de dingen die we meemaken projecties zijn van onze eigen geest. We herkennen dan eerder waar we zijn, en kunnen gemakkelijker kiezen

wat te doen. Als we dat niet herkennen, ontstaat er een woeste tocht. Een tweede factor is bijvoorbeeld of de mensen waar we zeer vertrouwd mee zijn ons een goede reis gunnen door de bardos. Als zij dat doen zal het voor ons gemakkelijker zijn deze reis te doorlopen. Als ze duidelijk hebben aangegeven dat ze liever gewild hadden dat we er nog geweest zouden zijn ('je mag niet gaan'), zullen we waarschijnlijk langer in deze bardo rond onze oude plek blijven hangen omdat we hen niet teleur willen stellen.

Die 49 dagen worden opgedeeld in twee fasen:

1. In de eerste fase, de eerste drie weken, realiseren we ons nog niet dat we zijn overleden. We denken dat we nog actief zijn in ons vorige leven, ook omdat al die oude herinneringen en gewoontepatronen zich opnieuw aandienen. We blijven ons daarom in die periode rond de ons bekende plekken bewegen. Wel wordt het daar geleidelijk duidelijk dat er te veel gebeurtenissen zijn die niet kloppen met onze eerdere ervaringen. Zo ontdekken we dat niemand ons hoort terwijl we wel proberen dingen te zeggen; zo ontdekken we dat ons lichaam geen schaduw heeft wat niet klopt met eerdere ervaringen; zo ontdekken we dat we veel sneller door de ruimte bewegen dan we gewend waren. Dat soort ervaringen en de vervreemding die daarmee gepaard gaat, zorgt ervoor dat we geleidelijk beseffen dat we zijn overleden;
2. In de tweede fase, de vier weken daarna, wanneer tot ons is doorgedrongen dat we zijn overleden, gaan we zoek naar een wedergeboorte. Het dringt tot ons door dat we verder moeten.

In de tweede fase hebben we nog beperkte mogelijkheden ons van de cyclus van leven en sterven te bevrijden. Dat kan ook daar alleen maar als we datgene wat we meemaken, herkennen als projecties van onze eigen geest. Dat is hetzelfde als is aangegeven in de vorige bardo, de heldere bardo van dharmata.

Zo verschijnen er voor ons in de tweede fase van deze bardo diverse soorten lichten. Als we beseffen dat die lichten projecties zijn van onze geest en in die lichten een boodschap te herkennen is aangaande een mogelijke wedergeboorte, zijn we op dat moment in staat de keuze voor een bepaalde wedergeboorte te beïnvloeden. We kunnen op zo'n moment bijvoorbeeld ook de steun vragen van de yidam Amitabha, als we daar tijdens ons leven vertrouwd mee zijn geraakt. Amitabha is een symbolische afbeelding van de essentie van onze geest. Op het moment dat we daarmee verbinding maken, hebben we een keuze hoe we onze wedergeboorte op een zuiverdere manier kunnen vormgeven, of eventueel nog kunnen uitstellen.

Wat we ook kunnen doen, als we de lichten herkennen als signalen van een mogelijke wedergeboorte, is op basis daarvan onze eigen wedergeboorte kiezen. Zo kunnen we een wedergeboorte kiezen die meer of minder gunstig voor ons is. Als we op zo'n moment niet de juiste aandacht hebben of er niet met onze volle aandacht bij zijn, wordt volgens het Tibetaanse dodenboek de keuze voor ons gemaakt. Zoiets hebben we ongetwijfeld ook al meegemaakt tijdens ons leven. Toen we een keer niet alert waren, gebeurden er dingen die ons 'overkwamen'. Dat is hier net zo. Alleen hier zijn de gevolgen veel groter.

Het slotkoraal

Het slotkoraal is te zien als een slotwoord. Dit slotwoord sluit direct aan bij de belangrijkste boodschap van het Tibetaanse dodenboek. Die boodschap is dat, als tot ons is doorgedrongen dat we in een voortdurende cyclus van leven en sterven zitten, en als we ons realiseren dat we in die cyclus voortdurend lijden en gedoe tegenkomen, we de mogelijkheid hebben die cyclus te beëindigen. We kunnen dat. Het moet ons dan wel helder zijn dat we die cyclus niet langer willen, en we moeten gemotiveerd zijn daarmee te stoppen. De veronderstelling is dat het inzicht in de processen in de vier bardos ons kan helpen die helderheid te geven en die motivatie op te roepen.

Couplet slotkoraal

There isn't a place in this world that is
not touched by death.
We need to be prepared for that
moment
By developing a stable and clear mind,
By reversing our attachment to the
appearances of this life,
And by making this life meaningful.

Er is geen enkele plek in deze wereld die
niet is aangeraakt door de dood.
Het is nodig voor ons op dat moment
voorbereid te zijn
Door een stabiele en heldere geest te
ontwikkelen,
Door onze gehechtheid aan de
verschijnselen in dit leven los te laten ,
En door dit leven betekenisvol te maken.

Een van de belangrijkste boodschappen uit het Tibetaanse dodenboek is dat het nodig is te beseffen dat ons leven eindig is. De gedachte is dat, als we beseffen dat ons leven eindig is, we ons leven veel bewuster en gericht zullen en kunnen leven. Met dat inzicht is het Tibetaanse dodenboek niet zozeer een boek voor de stervenden maar vooral een boek voor de levenden. Het is een boek dat gaat over de kwaliteit van ons leven in het licht van de eindigheid van ons bestaan. Dat boek koppelt ons sterven aan ons leven, en ons leven aan ons sterven. De eerste twee zinnen van bovenstaand couplet verwijzen daarnaar.

Als we ons van die eindigheid bewust zijn, is het gemakkelijker (maar wellicht nog steeds niet gemakkelijk) om de overige drie zinnen uit het couplet als leidraden in ons leven te brengen. Het gaat allereerst om het ontwikkelen van een stabiele en heldere geest. Dat betekent dat het nodig is dat we met onze geest vertrouwd raken. Dat doen we door in elk geval tijdens ons leven naar binnen, naar onszelf te kijken en niet alleen maar naar buiten, naar anderen. Dat betekent bijvoorbeeld dat, als het minder goed met ons gaat, we daar de buitenwereld niet de schuld van geven maar eerst naar onze eigen bijdrage kijken. Het betekent bijvoorbeeld ook dat we een regelmatige meditatiebeoefening in ons leven inbouwen. Meditatie wordt gezien als een van de betere methoden om met onze geest vertrouwd te raken. Dat betekent bijvoorbeeld dat we de intentie hebben om het goede naar anderen en voor onszelf te doen en ons daarin vriendelijk en meedogend op te

stellen. Door zo'n intentie spiegelen we onze geest beter dan zonder die intentie. Naast het ontwikkelen van een stabiele en heldere geest is het ook belangrijk om niet al te gehecht te zijn aan datgene wat zich om ons heen afspeelt. In onze omgang met de verschijnselen om ons heen zullen we vast ontdekt hebben dat onze blik op die verschijnselen over tijd verandert. Zo blijkt de relatie met een goede vriend(in) steeds van kleur te veranderen. Als we aan die vriendschap gehecht zijn en we verwachten dat onze vriend of vriendin er altijd voor ons op dezelfde manier zal zijn, zullen we vroeger of later in die vriendschap teleurgesteld raken. Dat veroorzaakt lijden en gedoe. Dat geldt voor alle verschijnselen. Als we gehecht zijn aan de lente, zullen we zeer teleurgesteld zijn wanneer de zomer begint; zo verlaten onze kinderen vroeg of laat ons huis als ze opgegroeid zijn; zo veranderen we na een tijdje van baan terwijl we dachten dat deze baan voor eeuwig zou zijn. Enzovoort. Deze zin stelt dat het belangrijk is om te gaan met de verschijnselen zoals die zich aan ons voordoen, en er niet op te rekenen dat ze er voor altijd op dezelfde manier zijn. Dat vraagt van ons meer flexibiliteit en sluit beter aan bij de eindigheid van ons bestaan.

De laatste zin gaat over het betekenisvol maken van ons leven. Het begrip 'betekenisvol' is een lastig begrip om specifieke dingen over te zeggen. Wat betekenisvol is beslist immers iedereen zelf. Vanuit het boeddhisme wordt gesteld dat als we ons leven betekenisvol willen maken, we in elk geval de intentie ontwikkelen om in onze omgang met anderen bij hen geen verder lijden en gedoe te creëren. Integendeel: we proberen het lijden en gedoe bij anderen te verzachten of op te lossen. Als we het lijden en gedoe proberen te verzachten zijn we vriendelijk; als we het proberen op te lossen, zijn we meedogend. Ons leven betekenisvol maken betekent daarmee dat we ons in elk geval vriendelijk en meedogend naar onszelf en anderen willen opstellen. Zie verder het boekje over 'de zeven levenslessen van het Tibetaanse dodenboek', waarin meer levenslessen te vinden zijn die ons leven betekenisvol zouden kunnen maken.

OVER SEBO EBBENS

Sebo Ebbens is een Tibetaans boeddhist en student van Dzogchen Ponlop in de Nalandabodhitraditie. Hij heeft een drietal boeken over het Tibetaans boeddhisme geschreven. De boeken zijn verschenen bij uitgeverij Asoka. De drie boeken zijn: *'Stralend in de wereld. De vijf Tibetaanse wijsheden in het dagelijks leven (2013)'*; *'Op de golven van geboorte en dood. Goed leven en sterven in boeddhistisch perspectief (2019)'*; en *'Vriendelijk en vol mededogen. Wijs en vaardig handelen in het leven van alledag (2022)'*.

Op zijn website (<https://goedlevenensterven.nl>) is een beschrijving te vinden van deze boeken (en een tweetal andere katernen), naast extra achtergrondinformatie, en cursussen en dergelijke. Als raamwerk voor o.a. de boeken en cursussen heeft hij een katern geschreven: *'Zeven levenslessen uit het Tibetaanse dodenboek'*. Dat katern is via de website te verkrijgen. Op zijn website (<https://toegepast-boeddhisme.nl>) zijn diverse beoefeningen te vinden voor gebruik in het dagelijkse leven.

CREDITS

Artistieke leiding: Jeroen den Herder

Compositie: Xiaoyong Chen

Tekst: Sebo Ebbens

Dirigent: Joost Hekel

Koorcoördinator: Ivette van Laar

Cello (Ensemble CelloWercken Zutphen): Laurence Gaudreau, Clara Aucejo Lafont, Irene Cáncer Navarro, Aliaksandra Harbachonak, Khrystyna Kulchynska, Juan Limón Romero, María Soeiro, Ana Vera Pinzón

Boventoonzanger: Victor Snuverink

Percussie: Chris Saris en Arie den Boer

Orgel: Diederik Blankesteijn

Contrabas: Peter Leerdam

Stadskoor: Andre Klaassen, Annemiek Hettinga, Ariane Greep, Corrie Kofoed, Egbert van Hattem, Elsa van Willenswaard, Emmy vd Vaart, Erica de Bruine, Floris Ester, Henk Reijntjes, Ivette van Laar, Joost Ideler, Kees Pauw, Koert Verhagen, Mari Plooi, Marianne Duyn, Marieke Lodder, Martien Abrahamse, Miranda Meinders, Nico Veen, Selma Kruiniger, Sterne Pappie, Tineke van der Duin

DE BELANGRIJKSTE LITERATUUR

De belangrijkste literatuur die bij deze tekst gebruikt is, is:

- Padmasambhava (Coleman, G. with Jinpa, T., Editors (2005)). *The Tibetan Book of the Dead, the Great Liberation by Hearing in the Intermediate States*.

London: Penguin Books

- Dalai Lama (2002). *Advice on Dying, and Living a Better Life*.

New York: Atria Books

- Dzogchen Ponlop (2006). *Mind beyond Death*.

Ithaca: Snow Lion

- Ebbens, S. (2019). *Op de golven van geboorte en dood. Goed leven en sterven in boeddhistisch perspectief*.

Rotterdam: Asoka

- Ebbens, S. (2023). *Zeven levenslessen uit het Tibetaanse dodenboek*.

Katern, eigen uitgave, 1e herziene versie. Zie <https://bodhitv.nl/zeven-levenslessen-uit-het-tibetaans-dodenboek> voor een kort artikel daarover.

Het boek van Padmasambhava uit 2005 is een vertaling van het originele Tibetaanse dodenboek uit de 8e eeuw voor Christus. De andere boeken zijn bewerkingen van het Tibetaanse dodenboek.

www.celloerckenzutphen.nl



Internationaal
**CELLO
FESTIVAL**
Zutphen