

Open je hart

Zijne Heiligheid De Dalai Lama

OPEN JE HART

Samengesteld door Nicholas Vreeland

Met een nawoord van Khyongla Rato en Richard Gere



Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

www.xanderuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel AN OPEN HEART
Oorspronkelijk uitgegeven door The Dalai Lama Trust c/o The Lotts Agency Ltd.

Vertaling: Rob Pijpers
Omslagontwerp: Studio Marlies Visser
Dalai Lama beeld © BeterWorldHeroes.com
Dalai Lama foto © Don Farber Photography

Zetwerk: Michiel Niesen/ZetProducties

Copyright © 2001 by The Dalai Lama
Foreword Copyright © 2001 by Nicholas Vreeland
Afterword Copyright © 2001 by Khyongla Rato and Richard Gere
Copyright voor de Nederlandse taal © 2013 Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2013

ISBN 9789401600514 / 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 van Nicholas Vreeland	7
Inleiding	15
Het verlangen naar geluk	41
Meditatie, een begin	57
De materiële en de immateriële wereld	71
Karma	81
De bezoedelingen	93
Het uitgestrekte en het diepgaande: twee aspecten van het pad	101
Mededogen	109
Mediteren over mededogen	119
Het cultiveren van gelijkmoedigheid	129
Bodhicitta	141

Rustig vertoeven	151
De negen stadia van rustig vertoevende meditatie	163
Wijsheid	171
Boeddhaschap	187
Het opwekken van bodhicitta	197
Nawoord	211
Khyongla Rato en Richard Gere	



VOORWOORD

van Nicholas Vreeland

In het boeddhisme wordt mededogen gedefinieerd als het verlangen dat alle wezens vrij zijn van lijden. Helaas kunnen wij onmogelijk alle ellende uit de wereld laten verdwijnen. Als individuen zijn we daartoe niet in staat, we kunnen niet als bij toverslag smart en lijden in geluk veranderen. Maar we kunnen wel stap voor stap onze geest verbeteren en daardoor anderen helpen om ditzelfde te doen.

In augustus 1999 gaf Zijne Heiligheid de Dalai Lama op uitnodiging van het Tibet Center en de Gere Foundation een serie lezingen in New York. Dit boek is de weerslag van deze lezingen. Op de navolgende pagina's laat Zijne Heiligheid de Dalai Lama zien hoe we ons hart kunnen openstellen en waarachtig en blijvend mededogen met alle wezens kunnen ontwikkelen. Het hele leven van Zijne Heiligheid



VOORWOORD

is getuigenis van de kracht van een open hart. Zijn eigen spirituele training begon toen hij nog een kind was. Nadat hij, twee jaar oud, werd herkend als de reïncarnatie van de dertiende Dalai Lama, werd hij vanuit zijn ouderlijk huis in het noordoosten van Tibet naar de Tibetaanse hoofdstad Lhasa gebracht. Op zestienjarige leeftijd nam hij de tijdelijke heerschappij over Tibet op zich en zijn geloof in geweldloosheid en verdraagzaamheid werd tot het uiterste op de proef gesteld toen het leger van communistisch China zijn land binnenviel. Hij trachtte zijn volk te beschermen en de agressor op afstand te houden terwijl hij tegelijkertijd zijn studie voorzette en de praktijk van Boeddha's pad naar de verlossing beoefende.

In 1959, toen de Chinese strijdkrachten zich opmaakten om zijn zomerpaleis te bombarderen, ontvluchtte de destijds vijftientigjarige Dalai Lama zijn land. Meer dan honderdduizend Tibetanen volgden zijn voorbeeld. In India, en nadien verspreid over de hele wereld, voeren ze sindsdien een buitengewone geweldloze campagne voor een vrij Tibet. In de Indiase stad Dharamsala, gelegen tussen de uitlopers van het Himalayagebergte, heeft Zijne Heiligheid een democratische regering in het leven



OPEN JE HART

geroepen om zijn volk te kunnen dienen – de Tibetanen die nog in Tibet wonen, de grote aantallen van hen die in vluchtelingenkampen in India verblijven en de Tibetanen die naar andere landen zijn geëmigreerd. Zijne Heiligheid heeft zich zeer ingespannen voor het behoud van alle aspecten van de Tibetaanse cultuur, maar centraal in zijn inspanningen staat de spirituele traditie van Tibet, want de Tibetaanse cultuur is onlosmakelijk verbonden met spiritualiteit. Hij heeft zijn eigen praktijk van studie, contemplatie en meditatie voortgezet en heeft overal ter wereld onvermoeibaar het boeddhistische pad onderricht. Hij heeft met grote inzet getracht mannen- en vrouwenkloosters met hun traditionele onderrichtprogramma's en praktijken nieuw leven in te blazen, om zodoende de inzichten van de grondvester van het boeddhisme, Shakyamuni Boeddha, te doen voortleven.

Velen zijn bekend met de ontstaansgeschiedenis van het boeddhisme. In de vijfde eeuw voor Christus leidde prins Shakyamuni een bevoorrecht leven in het koninkrijk van zijn vader, in het huidige Nepal. Als jonge man werd Shakyamuni zich de zinloosheid van zijn comfortabele levenswijze bewust. Hij was met eigen ogen getuige van ouder-



VOORWOORD

dom, ziekte en de dood onder de bevolking, waardoor zijn blik niet langer verhuld werd door de misleidende sluiers van wereldse genoegens. Op een nacht verliet de pas getrouwde prins zijn paleis, en liet zijn vrouw en zoontje in de steek. Hij sneed zijn haar af met behulp van zijn zwaard en trok het oerwoud in op zoek naar de bevrijding van het wereldse leven en het lijden dat, zo onderkende hij intussen, er onlosmakelijk mee was verbonden.

De zichzelf verloochenende jongeman ontmoette weldra vijf asceten, bij wie hij vele jaren strenge meditatie en zelfkastijding beoefende. Maar ten slotte besepte hij dat ook dit hem niet dichterbij zijn uiteindelijke doel van wijsheid en verlichting zou brengen en daarom verliet hij zijn metgezellen. Nadat hij met hun strenge praktijken had gebroken, besloot hij zich voortaan te wijden aan het zoeken naar de uiteindelijke waarheid. Hij ging onder de bodhiboom zitten en zwoer dat hij zich niet zou bewegen voordat hij dit doel van uiteindelijke bewustwording had verwezenlijkt. Met grote volharding slaagde prins Shakyamuni in zijn opzet. Hij doorschouwde de waarheid van alle bestaansvormen en verwezenlijkte daarmee de volkomen verlichte en alwetende staat van een Boeddha.

