

Boeddhistische perspectieven op geluk en vijandigheid

Deel 3: De Vajrayana benadering

– Glenn H. Mullin

De vorige twee trainingsniveaus - Hinayana en Mahayana - staan bekend als 'het pad van oorzaken', omdat wij tijdens deze onszelf beschouwen als onverlichte wezens die naar verlichting streven, en wij de oorzaken cultiveren die aanleiding geven tot de verlichtingservaring. Vajrayana is bekend als 'het resulterende pad', want op dat pad cultiveren wij de visie dat wij al in de resulterende staat van verlichting zijn en alleen maar de verlichte visie hoeven te handhaven. De eerste twee worden gezien als voorlopers van de derde, want zonder dat wij die als innerlijke ervaringen hebben vastgelegd hebben wij niet de innerlijke vrijheid, stabiliteit en warmte nodig om deze visie in stand te houden.

De delen 1 en 2 van deze serie verschenen respectievelijk in nr. 6, 1999 en nr. 1, 2000 van *Theosofia*.

Uit: *The Quest*, maart/april 1999



Een uniek aspect van Vajrayana is dat het ervan uitgaat dat wij tegelijkertijd op drie fysieke niveaus bestaan, of dat wij drie fysieke 'lichamen' hebben. Deze drie lichamelijke naturen leiden tot drie bewustzijnsaspecten.

Ten eerste hebben wij de geconditioneerdheid van het gewone fysieke lichaam: een bepaalde fysieke omgeving, sociale omgeving en waarnemingspost van waaruit wij de wereld ervaren. Het bewustzijn waar dit toe leidt impliceert de in dit leven aangeleerde of verworven patronen van emoties en gedrag - de persoonlijkheidsdimensie, ontwikkeld door contact met familie, vrienden en onze specifieke maatschappij. Dat wil zeggen, vanaf het moment dat wij in de baarmoeder komen, ervaren en leren wij boosheid en vijandigheid van de wereld om ons heen, en dan dragen wij de aanleg mee van dit gedrag in ons onbewuste verstand in de vorm van subtiele impulsen. Een kind dat opgevoed wordt in een boze en gewelddadige omgeving zal een sterke neiging vertonen tot

vijandig gedrag en zal een ietwat verbit-
terde persoonlijkheid hebben.

Ten tweede hebben wij onze genetische
samenstelling. Dit is het 'subtiële lichaam'.
Met andere woorden, wij erven genetisch
de aanleg of het instinct voor bepaald
mentaal en emotioneel gedrag. In termen
van boosheid ontvangen wij 'vijandigheids-
genen' van onze voorouders.

Ten derde dragen wij zeer subtiële
karmische instincten bij ons van onze
vorige levens en deze verschaffen een
subliminale achtergrond voor de manier
waarop wij kijken, responderen, ervaren en
ons gedragen. Deze verzameling van
subtiële karmische instincten staat bekend
als 'het zeer subtiële lichaam'. De zeer
subtiële zaaies van boosheid, gehechtheid
enzovoorts, liggen besloten in dit lichaam.

Om de verlichtingsvisie van het tactische
pad te handhaven, en aldus boosheid en
vijandigheid te overstijgen, moeten wij
deze drie dimensies van ons fysieke wezen
verfijnen en afstemmen.

Het eerste is het gewone lichaam en de
manier waarop het structuur biedt zodat
het verstand de wereld kan ervaren. Hier-
bij is de voornaamste techniek in Tibet
bekend als *lha gyi nga gyal*, of 'tantrische
arrogantie'. Onze specifieke lichaamszin
en onze manier van kijken naar de wereld
om ons heen worden vervormd door
gewone conditionering. Wij weten niet wie
wij zijn of waar het leven over gaat, dus de
meest directe remedie is alle gewoonte
op een heel specifieke manier achter te
laten. De maatschappij heeft ons een
verwongen en heel concreet wereldbeeld
aangeleerd. Wij moeten dat afbreken en
vervangen door iets dat meer is afgestemd
op de manier waarop dingen (werkelijk)
zijn.

Manifestaties van zuivere energie

Wij neigen ertoe ons lichaam, dat de
fysieke wereld om ons heen zoals die erva-
ren wordt door de lichamelijke zintuigen,
als zwaar, concreet en onzuiver te ervaren.
Niets is minder waar. Integendeel, alle
fysieke dingen zijn alleen maar manifesta-

ties van zuivere energie, zoals een regen-
boog in de lucht. Zwaarte, soliditeit en
onzuiverheid in de wereld zijn alleen maar
projecties en hallucinaties. Dus laten wij
bij Vajrayana gewoon de normale manier
van kijken vallen en vervangen haar door
de visie van de wereld als een regenboog-
achtige mandala en ons eigen lichaam als
de zuivere lichtemanatie van een tantrische
godheid, een boeddhavorm.

Subtiële karmische instincten die wij van onze vorige levens bij ons dragen, verschaffen een achtergrond voor de manier waarop wij kijken, ervaren en ons gedragen.

Dit verzwakt het gewone beeld en de
wereldse ego-gevoeligheid en breekt een
heel leger gedragspatronen en gedachten-
processen af die ons en anderen alleen
maar in de knoop leggen. Bovendien reci-
teren wij vele mantra's, waarbij wij de
kracht van geluid en verbeelding gebruiken
om ons gevoel van zelf en de wereld te
transformeren.

Yoga van subtiële druppels

Om onze ervaring van de tweede dimensie
van fysiek zijn, het subtiële lichaam, te
transformeren, spelen wij met de manier
waarop het lichaam geestveranderende
chemische stoffen produceert. Dit proces
staat bekend als 'de yoga van de subtiële
druppels'. Het idee is dat ons bewustzijn
wordt beïnvloed door de chemische stoffen
die door het lichaam stromen. De belang-
rijkste hiervan worden gegenereerd door
de chakra's of energiecentra van het
lichaam. Wij zijn genetisch geprogram-
meerd om specifieke chemische patronen
te genereren, maar deze aanleg kan
omzeild worden door middel van tantri-
sche yoga.

Drie belangrijke termen in dit verband
zijn *prana* (d.w.z. energieën), *bindhu*

(druppels) en *nadi* (energiepaden). De tantrische yogi manipuleert deze om een fysieke basis te creëren die het tantrisch bewustzijn kan ondersteunen.

Evenwicht in de mannelijke en vrouwelijke energieën geeft ons de wijsheid die alles in zijn volheid waardeert.

Hierboven zagen wij dat in de Hinayana- en Mahayanapraktijk de drie klesha's (of 'verwarde duisternissen van het verstand') beschouwd worden als de voornaamste obstakels voor innerlijke vrijheid en universele liefde, waarbij boosheid de grootste en dus meest directe daarvan is. In de *Guhyasamaja Tantra*, die beschouwd wordt als de spil van alle boeddhistische tantrische tradities, worden deze drie uitgebreid tot vijf, ieder geassocieerd met een van de vijf hoofdchakra's. Er zijn ook systemen van vier, zes, zeven en acht chakra's, maar het vijfvoudige systeem is in dit betoog het meest relevant. Deze vijf zijn de kruin, keel, hart, navel en geslachtsdelen.

De idee is dat de twee bovenste en de twee onderste chakra's belangrijke producenten van chemische stoffen zijn, terwijl het hartchakra de uiteindelijke ontvanger is die deze contextualiseert. Ieder van de vier hogere en lagere chakra's produceert zowel chemische stoffen van mannelijke als vrouwelijke kwaliteit, die bekend zijn als *bindhu* of druppels, die bewustzijn en emoties beïnvloeden. Wanneer deze in onevenwichtige proporties worden geproduceerd, d.w.z. dat de mannelijke of vrouwelijke eigenschappen elkaar domineren, ervaren wij fluctuaties en vervormingen van onze emoties. Dit geldt voor zowel mannen als vrouwen.

Evenwichtige staat

Bijvoorbeeld, als het kruinchakra overwegend mannelijke druppels produceert, voelen wij boosheid en vijandigheid. Als het overwegend vrouwelijke druppels

produceert, ervaren wij angst, paranoia en onrust. Een evenwicht van de twee soorten druppels brengt alle dingen ertoe zich zo helder aan het verstand voor te doen als weerspiegelde voorwerpen. Deze evenwichtige staat is bekend als 'verblijven in de spiegelachtige wijsheid'.

Als de mannelijke druppels van het seksuele chakra op hun beurt de overhand hebben, voelen wij ons prestatiegericht, agressief en overmatig dominant. Als de vrouwelijke druppels overheersen ervaren wij een gevoel van intense kwetsbaarheid. Als de twee in evenwicht zijn schept dit een staat van innerlijke kracht en zelfvertrouwen. Deze staat is bekend als 'de wijsheid die alle ambities realiseert', want zij verschaft het innerlijke perspectief waarbinnen alle activiteiten verricht kunnen worden zonder stress, spanning of innerlijke onhandigheid.

Wanneer de druppels bij het navelchakra in balans zijn, verblijven wij in 'de wijsheid van de overeenkomst van alle dingen'. Een teveel aan mannelijke druppels maakt dat wij ons arrogant voelen, superieur en de baas over anderen. Een teveel aan vrouwelijke druppels hier maakt dat wij ons zwak voelen, krachteloos en overmatig verlegen.

Een teveel aan mannelijke druppels bij het keelchakra maakt dat wij ons incompleet voelen, onvervuld en leeg. Een teveel aan vrouwelijke geeft een gevoel van hunkering, gehechtheid en onvervuld verlangen. Evenwicht in deze twee energieën geeft ons de wijsheid die alles in zijn volheid waardeert.

Tenslotte komen wij bij het hartchakra. Het genereert niet zijn eigen druppels, maar kanaliseert en respondeert op de druppels die in de andere chakra's geproduceerd worden. Als de twee mannelijke krachten domineren, ervaart de persoon lusteloosheid en apathie. Als de vrouwelijke overheersen, ervaart hij of zij verwarring en onzekerheid. Als de twee in evenwicht zijn geven zij aanleiding tot de wijsheid van de *dharmadhatu*, of de natuurlijke harmonie en integriteit van het zijn.

Het werk van de tantrische yogi is het verstand rustig te houden in deze vijf wijsheden door de efemere lichaamstoestanden met zijn chemische ondertonen, energiestromen en steeds veranderende fluctuaties in de gaten te houden en opnieuw op elkaar af te stemmen. De yogi doet dit door middel van diëten, lichamelijke oefening, krachtademoefeningen en andere soortgelijke technieken. Op deze wijze komen de mannelijke en vrouwelijke druppels in evenwicht in de chakra's en komt het verstand voortdurend weer op met maximale duidelijkheid, helderheid en intense aanwezigheid.

Uiteindelijke verlichting

De derde dimensie van ons fysieke wezen is het heel subtiele lichaam, dat samengesteld is uit de subtiele energie die van leven tot leven reist, waarnaar christenen verwijzen als de ziel. Hier is de primordiale energiestroom als een paard, en de primordiale dimensie van het bewustzijn is als zijn berijder. De beoefenaar van tantra houdt zich bezig met de illusoir-lichamelijke en helder-licht yoga's, die aanleiding geven tot het helder-licht bewustzijn door middel van de kundalini-technieken, en baden het ongezuiverde illusoir lichaam in helder-licht bewustzijn. Uiteindelijk worden energie en verstand een onontwarbare entiteit. De knopen bij het hart zijn volkomen losgemaakt, alle karmische instincten zijn volkomen vrijgelaten en uiteindelijke verlichting wordt bereikt.

Dit is de driepuntige aanpak van Vajrayana om het lichaam en het verstand van karma en klesha samen met hun subtiele instincten te zuiveren. Lichaamsenergieën worden losgelaten in de stroom van oneindigheid en het verstand wordt volkomen doordrongen van de ultieme en conventionele niveaus van de realiteit. De ontmoetingsplaats van oneindigheid en het eindige wordt begrepen, en de spirituele zoektocht is vervuld.

Tantrische inwijding

Bij het bovenstaande proces van de vijf chakra's en de druppels die daardoor gegenereerd worden, begint het werk van het in evenwicht brengen van de mannelijke en vrouwelijke krachten met het kruinchakra en dus met de klesha van boosheid. Dit wordt gedemonstreerd door de manier waarop tantrische inwijding wordt verleend. Men benadert eerst het oostelijke hek van de mandala en kijkt naar binnen naar het witte gezicht van de heilige natuur, geassocieerd met het kruinchakra. Pas wanneer men de spiegelachtige wijsheid begrijpt, de straling die te vinden is binnen boosheid en vijandigheid, kan men doorgaan naar de zuidelijke (geel), westelijke (rood) en noordelijke (groen) hekken, die respectievelijk geassocieerd worden met de chakra's bij de navel, keel en geslachtsdelen. Totdat boosheid en zijn dynamiek begrepen worden, zullen de geheimen van de andere chakra's en klesha's onpeilbaar blijven. Deze vier zijn ook verbonden met de vier bovengenoemde satipanna's - de opmerkzaamheid op lichaam, gevoelens, gedachten en fenomenen die zich in het brein voordoen. Als die vier begrepen worden, kan men het binnenste van de mandala ingaan, dat blauw is van kleur, geassocieerd met het hartchakra.

De ontmoetingsplaats van oneindigheid en het eindige wordt begrepen, en de spirituele zoektocht is vervuld.

Let wel: de tantrische traditie associeert kleuren met chakra's met de bedoeling bepaalde effecten te bereiken, en de verscheidene tantrische systemen gebruiken de kleuren op verschillende manieren. De chakra's zelf hebben geen specifieke kleur, maar erover mediteren door mentaal kleuren erin te projecteren, geeft specifieke resultaten. Ik vestig hier de

aandacht op omdat sommige lezers misschien chakra yoga hebben beoefend in samenhang met een alternatief kleurenschema. De sleutel tot doeltreffendheid is de integriteit van het systeem.

Tibetaanse geneeskunde

Traditionele tibetaanse artsen gebruiken een diagram van een boom om de bron en ontwikkeling van alle ziekten af te beelden. Dit medische systeem ziet alle ziekten als geworteld in de drie klesha's, of de vervormde mentale en emotionele staat: het niet begrijpen van de aard van het zelf; gehechtheid, verslaving en hebzucht; en boosheid en vijandigheid.

De *Guhyasamaja Tantra* verbindt boosheid en vijandigheid met het kruin chakra, dus iedere keer dat we boos worden laat het brein ongezonde chemische stoffen in het bloed los, die dan door het hele lichaam stromen en talloze ongewenste effecten teweegbrengen. Fysieke spanning, hyperaciditeit (een verhoogd zuurgehalte), verhoogd lichaamsmetabolisme en hartkloppingen zijn maar een paar van de meest opvallende symptomen van deze activiteit.

orde is dat onmiddellijk gecorrigeerd moet worden. Het probleem is de onjuiste interpretatie van het signaal. Het brein, dat merkt dat er iets niet in orde is, laat een chemische stof los in het bloed met de bedoeling te waarschuwen voor een dreigend gevaar en aldus de persoon te motiveren om zichzelf te beschermen en te behoeden. Zoveel van het proces is nog gezond.

Jammer genoeg interpreteren spiritueel onvolwassen personen dit signaal vaak onjuist en reageren zij er te heftig op.

Liever dan dat zij de energie ervan gebruiken om het probleem te onderzoeken en op te lossen, worden zij in plaats daarvan woedend en aldus verstoren zij de natuurlijke vloeiende bewegen van de lichaamsmechanismen. Bovendien denken zij later vaak met vijandige gevoelens aan het incident terug, waardoor zij de natuurlijke harmonie van de lichaamsprocessen verder verstoren. Er wordt een vicieuze cirkel geschapen, waarbij het verstand ervoor zorgt dat het lichaam ongezonde chemische stoffen produceert en de ongezonde chemische lichaamsstoffen brengen het verstand verder van de wijs. Spanning in het verstand schept spanning in het lichaam, en deze lichaamsspanning schept vervolgens een omgeving waarin het verstand voortdurend gespannen is.

Spiegelachtige wijsheid

Daarom hebben de tantra's het over het vinden van de spiegelachtige wijsheid in de drang naar geweld. Wanneer het signaal komt dat er iets niet in orde is en gecorrigeerd moet worden, wordt men geadviseerd om eerst te leunen op het aangename, krachtige gevoel dat gegeneerd wordt door de chemische stoffen die door het brein worden vrijgemaakt, en zich te richten op de stralende helderheid die teweeggebracht is. Besloten in deze twee factoren, het fysieke genot en de mentale helderheid, ligt de sleutel tot het ontdekken van de spiegelachtige wijsheid die de plaats is van natuurlijke verlichting binnen de uitdagende situatie.

Besloten in het fysieke genot en de mentale helderheid, ligt de sleutel tot het ontdekken van de spiegelachtige wijsheid die de plaats is van natuurlijke verlichting binnen de uitdagende situatie.

De *Guhyasamaja Tantra* benadrukt een verschil tussen het eerste moment van negatieve stimulus en wat er mentaal en emotioneel op volgt. Het eerste moment heeft het potentieel van iets positiefs, en is eigenlijk niet wat bedoeld wordt met het woord 'boosheid'. Dat eerste moment is alleen maar de reactie van het brein op een signaal, op een gevoel dat er iets niet in

Iconografisch wordt deze spiegelachtige wijsheid afgeschilderd in de tantrische kunst als een naakt dansend meisje, dat zestien jaar oud is en enigszins vertoorned kijkt. Zij is zestien, want het eerste moment van de ervaring die geïnduceerd wordt door deze specifieke chemische lichaamsstoffen geeft ons het gevoel dat wij de kracht en de macht hebben om wat wij doen moeten, voor elkaar te krijgen, net zoals een zestienjarige het gevoel heeft dat alles voor elkaar te krijgen is. Zij is naakt, want om deze energie juist te gebruiken moeten wij de negatieve kant van het conceptuele verstand ontspannen en zonder vooroordelen naar de situatie kijken. Haar gezicht is enigszins vertoorned, want zij heeft het vuur van vastberaden gerichtheid. Zij danst, want om gezond en effectief met uitdagingen om te gaan moeten wij de innerlijke vrijheid hebben die verschaft wordt door een speels, levendig bewustzijn.

Zoals de elfde-eeuwse Indiase meester Naropa het formuleerde: 'Als uitdagingen zich voordoen, laat dan het verstand uitrusten in de aangename fysieke energie, in de natuurlijke helderheid van het verstand en de toestand die zich voorbij vooroordelen bevindt'.

Afsluitende bespiegelingen

Westerse pop(ulaire) psychologie heeft zich opgewonden over de gevaren van het onderdrukken van boosheid. Weliswaar schept het *onbewust* onderdrukken van iedere emotionele staat ongewenste bijeffecten, maar dit is niet het geval bij *bewuste* controle en transformatie. Bovendien, zo heeft recent onderzoek aangetoond en zoals de Boeddha zei, is het uitdrukken van negatieve emoties even schadelijk als het onderdrukken ervan. Maar wat wij moeten doen is niet het onderdrukken van onze vijandigheden, maar ze liever proberen te begrijpen, en ze daardoor te overstijgen en te elimineren. Als dit bereikt is, wordt de vraag van uitdrukken of onderdrukken irrelevant.

Tijdens het eerste jaar van mijn training in de Himalaya kreeg ik een inwijding en

daarmee een spirituele naam. Die was Maitri Zopa, of Mild Geduld. De naam werd gegeven in een groep van ongeveer dertig medestudenten. Toen de lama mijn naam sprak, giechelde mijn vrouw hardop van verrassing, want ik had een Ierse etnische achtergrond en was noch bijzonder mild noch erg geduldig. Toen ik een tiener was waren mijn favoriete sporten boksen en ijshockey, bij voorkeur tegelijkertijd. Waar het de lama om ging bij het geven van die speciale naam was natuurlijk dat hij vond dat ik vervolgens daaraan moest werken op mijn spirituele pad.

In de loop van de volgende jaren ontving ik vele andere inwijdingen en vervolgens andere namen; maar tot de dag van vandaag zie ik mijzelf als Maitri Zopa. Hij is mijn favoriet onder alle namen en taken die mij werden gegeven, die mijn eigen spirituele leven het meest bevoordeelde. Misschien maakte hij mij daarbij een ietwat beschaafder lid van de menselijke samenleving.

Zoals de Dalai Lama het formuleerde: 'Iedereen wil geliefd zijn; niemand wil het doelwit zijn van boosheid. Hoe meer liefhebbende aandacht wij aan anderen schenken, hoe meer wij ervoor terugkrijgen. Aangezien dit zo is, zouden wij dan niet als onze persoonlijke maatstaf liefhebbende aandacht moeten kiezen? Het is de beste methode om zichzelf vrede en geluk te bezorgen, en de beste manier om vrede en geluk aan de wereld te geven'.

De Boeddha zei: 'Boosheid beschadigt onszelf en anderen. Liefhebbende aandacht bevoordeelt onszelf en anderen. Welke moeten wij kiezen?'

De fantastische Indiase dichter Shantideva schreef: 'De boeddha's en bodhisattva's hebben alleen maar liefde en mededogen voor anderen. Gewone wezens worden gedomineerd door hebzucht en vijandigheid. Kijk naar het verschil in hun respectievelijke staat van welbevinden'.

Vertaling: A.M.I.