

Lama Michel Rinpoche

# De weg naar geluk

Transcript van een lezing

---

Om gelukkig te worden en ons lijden achter te laten moeten we leren van onszelf te houden, van anderen te houden en de werkelijkheid te zien voor wat het is. Lama Michel leidt ons door de benodigde stappen heen aan de hand van vier vragen: Wat is lijden? Waarom lijd ik? Wat is geluk? En hoe kan ik gelukkig zijn en lijden voorkomen?

---

Lama Michel Rinpoche

# De weg naar geluk

Transcript van een lezing

Albagnano Healing Meditation Centre  
30 maart 2018

Lama Gangchen



Peace Publications





Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche

## De weg naar geluk

*Transcript van een lezing*

*Lezing gegeven aan een Nederlandse klankschaalgroep die op bezoek was bij het Albagnano Healing Meditation Centre in Italië, op 30 maart 2018.*

Deze tekst is een licht bewerkte vertaling van een Engelstalig transcript met de titel: How to be happy and not to suffer.

Vertaling: Freya Elders

**Lama Gangchen Peace Publications**

**©Kunpen Lama Gangchen**

ngalso.org

lgpp.org

1<sup>e</sup> Nederlandse editie oktober 2020

Editie code: DP-309-ND-01

# Inhoud

<b>Gebeden en introductie.....</b>	<b>6</b>
<b>Niemand wil lijden, iedereen wil geluk.....</b>	<b>7</b>
<b>Wat is lijden en waarom lijd ik?.....</b>	<b>9</b>
Fysiek lijden .....	9
Materieel lijden.....	9
Sociaal lijden .....	13
Mentaal lijden.....	20
<b>Wat is geluk? .....</b>	<b>21</b>
<b>Hoe kunnen we gelukkig worden? .....</b>	<b>28</b>
<b>Conclusie .....</b>	<b>30</b>
<b>Toevlucht nemen .....</b>	<b>33</b>
<b>Over Lama Michel Rinpoche .....</b>	<b>39</b>

## Gebeden en introductie

lo chok sangpoi pel gyur trashi pa  
thub chen ten pe trinle yar ngo da  
phel gye dro lor tsam pe dze pa chen  
pal den lame shab la sol wa deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA  
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA  
SIDDHI HUNG HUNG

pa khyo kye ku dang dag gyi lu  
pa khyo kye sung dang dag gyi ngag  
pa khyo kye tug dang dag gyi yi  
don yer me chig tu jin gyi lob

ma khyo kye ku dang dag gyi lu  
ma khyo kye sung dang dag gyi ngag  
ma khyo kye tug dang dag gyi yi  
don yer me chig tu jin gyi lob

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

Goedemiddag. Ik ben erg blij dat ik hier ben. Ik wilde dat graag, en vandaag vond ik eindelijk tijd tussendoor om wat Dharma met jullie te delen. Om te beginnen ben ik erg blij dat jullie hier allemaal zijn, dat jullie zijn gekomen, sommige van jullie zijn hier al voor de tweede keer toch? En voor sommigen is het de eerste keer.

Nu we samen zijn wil ik onze tijd samen zo goed mogelijk benutten. Eerst de vraag of jullie bepaalde specifieke onderwerpen hebben waar jullie in geïnteresseerd zijn of vragen over hebben. Zo niet, dan ga ik gewoon een bepaalde kant op. Wat willen jullie graag? Hebben jullie een specifiek onderwerp of zijn er vragen? *[Er zijn geen vragen.]*

## **Niemand wil lijden, iedereen wil geluk**

Er zijn twee aspecten heel belangrijk in ons leven. In het Tibetaans noemen we deze *tawa* en *chöpa*, wat zienswijze en gedrag betekent. Afgezien van spiritualiteit, bij ons allemaal, in ons leven, speelt zienswijze een rol. Zienswijze houdt in wat we denken, hoe we de werkelijkheid zien, ons paradigma. Wat we denken dat goed is, wat we denken dat fout is, wat onze visie erop is. Onze kijk op de werkelijkheid, ons eigen paradigma om precies te zijn, is de zienswijze. Gedrag is hoe wij handelen, fysiek, verbaal en mentaal, wat we werkelijk doen. Vaak komen deze twee dingen niet precies overeen, soms gaat onze zienswijze de ene kant op maar gaat ons gedrag een andere kant op. Ze gaan niet altijd samen. De zienswijze zelf heeft twee niveaus; een meer conceptueel niveau en een meer toegepast niveau in ons wezen. Er zijn dingen die ik conceptueel weet, maar die ik niet werkelijk toe kan passen. Andere dingen zijn al opgenomen in mijn wezen, dus is het natuurlijk om op deze wijze te handelen. We hebben dus deze twee aspecten. Alles wat wij in ons leven doen wordt gestuurd door deze twee aspecten, wat betekent, wat is mijn gedrag, wat is mijn keuze, de wijze waarop ik handel, enzovoorts, en wat is mijn zienswijze.

Vandaag wil ik eerst een klein stukje van mijn zienswijze, in relatie tot boeddhisme, met jullie delen en dan hoe wij hiernaar kunnen handelen. Het eerste is dat we allemaal heel veel gelijkenis vertonen, als we al niet allemaal hetzelfde zijn. Het doet er niet toe waar we



vandaan komen, onze cultuur doet er niet toe, het doet er niet toe welke religie, onafhankelijk van onze sociale status, onafhankelijk van het niveau van onze educatie, onafhankelijk van alle aspecten die we kunnen vinden; we lijden allemaal, we willen allemaal gelukkig zijn, niemand wil lijden en iedereen wil geluk. Waar we ook naar toe gaan, het is overal hetzelfde, en het meest ongelooflijke, wat heel logisch is, voor mij tenminste, wanneer ik er echt naar kijk, het is ergens heel ongelooflijk, is dat iedereen... Het doet er niet toe wat we doen in het leven. Van de persoon die zijn leven in dienst stelt van macht en geld of de ander die zijn leven in dienst stelt van de politiek tot degene die alleen maar wil sporten, de persoon die zijn hele leven alleen maar wil mediteren tot degene die zich vooral in dienst stelt van zijn gezin, het maakt niet uit wie; wij allemaal, doen de dingen die we doen denkende dat dit het beste is voor ons eigen geluk. Wanneer we twee mensen nemen die precies het tegenovergestelde doen, waarom doen zij wat ze doen? Omdat ze denken dat wat zij doen het beste is voor hun eigen geluk. Dus wij doen, iedere keer, alles wat we doen, denkende dat dit het beste is voor ons eigen geluk, daarbij heel vaak geleid door onze eigen onwetendheid. Dat houdt in dat het feit dat ik denk dat het het beste is niet noodzakelijkerwijs betekent dat het ook werkelijk het beste is.

Er is dus een fundamentele vraag die voorop staat, en dat is: “Wanneer wij allen ‘gelukkig’ willen zijn, wat is dan geluk en wat moet ik doen om gelukkig te zijn?” Om dit beter te kunnen beantwoorden, moeten we onszelf nog twee andere vragen stellen. Deze [vier vragen] zijn als vier pilaren die op een bepaalde manier de basis vormen voor ons gedrag en onze zienswijze, de basis voor ons leven in veel aspecten. En dit staat los van religie, het staat los van cultuur, wij hebben dit allemaal. Waar we ook gaan, wie we ook ontmoeten, we hebben allemaal deze vier inzichten. Dat zijn: Een: Wat is lijden? We herkennen ons eigen lijden en we projecteren lijden op dingen. Wat is mijn lijden? Het tweede is: Waarom lijd ik? Gewoonlijk, wanneer we lijden, wijzen we met de vinger naar iets dat de oorzaak is, iets of iemand die ons lijden veroorzaakt. Dus wat is mijn lijden, en waarom lijd ik? Het derde punt is: Wat is geluk en

vier: hoe kan ik gelukkig zijn en lijden voorkomen. Dat zijn de vier punten. Ik houd het erg kort, omdat er nog andere dingen zijn waar we het over zouden kunnen hebben. We zouden op dit punt erg in detail kunnen gaan, maar dat hoeven we niet nu meteen te doen. Het punt is dat het niet veel nut heeft om het te hebben over hoe Boeddha deze vier dingen zag voordat we gekeken hebben naar hoe wij deze dingen zien. Wat er gebeurt is dat wij allemaal een eigen idee hebben over deze dingen en dat we altijd moeten starten vanuit waar wij nu zijn. Anders denken we: “Oké, dit is hoe Boeddha het ziet, zo mooi, zo bijzonder.” Maar wij moeten ons verbinden met onze eigen zienswijze.

## **Wat is lijden en waarom lijd ik?**

Om te beginnen, wat is lijden voor ons? Normaliter verdelen we lijden in vier soorten. We kunnen twee of vier soorten onderscheiden. Laten we vandaag vier doen. Om te beginnen hebben we fysiek lijden.

### *Fysiek lijden*

Welke soorten fysiek lijden zijn er? Pijn, honger, dorst, koude, hitte, dat zijn vormen van fysiek lijden. Wat doen we normaal gesproken met fysiek lijden? We moeten goed eten, we moeten naar de dokter gaan, we moeten een behandeling ondergaan, we doen iets met ons lichaam, nietwaar?

### *Materieel lijden*

De volgende vorm is materieel lijden. Wanneer we het in vier vormen verdelen dan hebben we drie vormen van mentaal lijden. De eerste vorm is dus materieel lijden, dat is de vorm van lijden die voortkomt uit een relatie met materiële dingen. Want wanneer we het op een andere manier indelen hebben we fysiek en mentaal lijden. Maar wanneer we het mentale nemen dan verdelen we het mentale lijden in drie vormen.

Het materiële lijden. Materieel lijden is wanneer we lijden, fysiek of mentaal, door een gebrek aan materiële middelen. [*Publiek: Zoals*

*wanneer je geen dak boven je hoofd hebt?]* Je hebt geen dak boven je hoofd, dan heb je fysiek lijden dat wordt veroorzaakt door materieel lijden. Maar bijvoorbeeld, lijden we wel eens door de relatie die wij tot materiële zaken hebben? Kunnen we lijden omdat we niet krijgen wat we willen? Kunnen we lijden omdat wat we hebben stuk is gegaan? Of we hebben net een nieuwe auto, en we zijn zo blij met onze nieuwe auto, dan parkeren we ergens, wanneer we bij de auto terugkomen heeft iemand een grote kras in de auto veroorzaakt; kunnen we hieronder lijden? Tot slot, is er enig lijden dat met materiële dingen te maken heeft, of niet? Iets gaat kapot, iets raakt kwijt, we verliezen geld, iemand investeert maar de investering gaat omlaag of welke andere reden dan ook. Als er een object is dat ik zo fijn vind en ineens is dat object er niet meer, dan kunnen we lijden om materiële redenen. Dat doen we, het is niet echt erg wijs om het te doen, maar we doen het.

Normaal gesproken lijden mensen vanwege materiële dingen. Wat is de oplossing om met materieel lijden om te gaan? Ik houd het heel kort. Het is door onderscheid te maken tussen wat ik nodig heb en wat ik wil. Wanneer we op een goede manier onderscheid maken tussen wat ik nodig heb en wat ik wil dan is een groot deel van de problemen verdwenen. Vooral voor ons, want wanneer we in een ander deel van de wereld leven, onder omstandigheden waar we niet genoeg te eten hebben, dan is het een ander verhaal. Maar op het moment dat we in het rijke deel van de wereld leven dan hebben we die problemen niet. Wanneer we simpelweg onderscheid kunnen maken tussen ‘heb ik het nodig’ of ‘wil ik het’. Wanneer ik het wil en ik kan het ook hebben; geniet! Wanneer ik het wil en ik kan het niet hebben; relax. Want hier denken we bijvoorbeeld vaak dat we lijden omdat we niet kunnen krijgen wat we willen.

Hebben we ooit geleden omdat we niet konden krijgen wat we wilden? Heel vaak. “Ik wil dit en ik kan het niet krijgen”, dan lijden we. Materiële en niet materiële dingen. Maar dit is eigenlijk niet waar, we lijden nooit omdat we niet kunnen krijgen wat we willen. We lijden omdat we willen wat we niet kunnen krijgen. Is het verschil duidelijk? Het is niet omdat ik niet kan krijgen wat ik

wil, want wanneer ik denk dat ik lijd omdat ik niet kan krijgen wat ik wil dan ben ik een slachtoffer van de wereld. Ik zou het moeten hebben, maar ik kan het niet krijgen, dus, het is iemand anders zijn schuld. Wanneer ik begrijp dat ik lijd omdat ik iets wil terwijl de omstandigheden er niet zijn om het op dit moment te krijgen... Niet dat ik het niet kan hebben omdat iemand anders het net besteld heeft zodat ik het niet kan krijgen. De omstandigheden zijn simpelweg niet juist om het te krijgen. Dus wanneer ik het werkelijk wil, zou ik moeten ontspannen en doorgaan met het creëren van de juiste omstandigheden om het te krijgen, toch? Maar ik lijd omdat ik iets wil wat op dit moment niet mogelijk is.

Dus, om met materieel lijden om te gaan is een van de dingen die we moeten beseffen dat materiële zaken energie zijn, ze zijn een middel, een gereedschap. We hebben voorwerpen om de functie die ze voor ons hebben. Er is bijvoorbeeld een hele praktische oefening die we kunnen doen. We gaan naar huis, we openen een kast, we gaan naar een kamer, het maakt niet uit waar, we kijken naar de dingen die we hebben en we vragen: "Dien ik jou of dien jij mij?" Wanneer we zien dat we dingen bezitten, en die dingen hebben eigenlijk helemaal geen functie voor ons, maar ze nemen plaats in beslag in ons leven, ze nemen tijd in beslag, we moeten ze schoon houden, we moeten voor ze zorgen, we moeten ze beschermen, we moeten ons om ze bekommeren; wij dienen die voorwerpen, zij dienen ons niet. Dus, we kunnen zien dat er dingen zijn die we bezitten die uiteindelijk geen functie voor ons hebben. Er zijn functies die subtieler zijn, zoals bij een vriendin - ik wil graag aan haar toewijden, ze ligt op het moment in het ziekenhuis, een oude dame in Brazilië - zij kwam op een dag naar me toe nadat ik een aantal lessen had gegeven die verband houden met dit onderwerp, en ze zei: "Het spijt mij, ik voel me niet op mijn gemak omdat ik denk dat ik het fout doe. Ik heb namelijk heel veel juwelen die ik nooit gebruik, maar ik ben niet in staat ze weg te geven. Het zou beter zijn om de juwelen te verkopen en iets goeds met het geld te doen, maar ieder sieraad werd mij gegeven door mijn zoon of mijn man, en beiden zijn al overleden. Dus iedere week open ik de juwelen en herinner ik me de momenten dat ik ze gedragen heb

en van wie ik ze gekregen heb, alsof ze me herinneringen brengen.” Ik zei: “Ze hebben een functie. Ze hebben een heel belangrijke functie. Ze maken dat jij bij mooie herinneringen kan en ze brengen je vreugde. Ze hebben dus een functie.”

Een functie hoeft niet noodzakelijkerwijs een materiële functie te zijn. Wat niet goed is is wanneer we dingen hebben die simpelweg geen enkele functie hebben, hun enige functie zal zijn om ons bezit te zijn. En wanneer we zien dat we dingen bezitten maar dat ze geen enkele functie voor ons hebben, dan nemen ze nog steeds plaats in beslag in ons leven, ze vragen nog steeds energie. Dus wanneer wij zien dat er iets is in ons leven dat geen functie voor ons heeft dan zijn er drie mogelijkheden: Ik geef het weg, ik verkoop het of ik gooi het weg, maar ik houd het niet. Zonder gehechtheid. En dan, wanneer je hiermee begint, in het begin is het pijnlijk om dingen weg te geven. Na een tijdje, wanneer je het echt doorhebt en je begint je te verhouden tot de functie die dingen voor je hebben, verandert het de energie en wordt het eigenlijk heel prettig. Bijvoorbeeld, een tijdje geleden veranderde ik van kamer in Lama Gangchens<sup>1</sup> huis waar ik woonde. Vorig jaar, of anderhalf jaar geleden, maakt niet uit. Maar toen ik verhuisde heb ik alleen de dingen meegenomen die ik werkelijk nodig had. En er is nu een jaar voorbij en ik heb heel veel van die dingen niet gebruikt, ik weet niet eens wat er allemaal is. Dus, mijn theorie is ook: wanneer je een koffer, een kast of iets anders hebt en je hebt hem al twee, drie jaar niet open gehad, dan hoeft je hem ook niet meer te openen. Geef alles wat er in zit gewoon weg. Want wanneer je het twee, drie jaar niet hebt gebruikt heb je het hoogstwaarschijnlijk de rest van de tijd ook niet nodig. Oké, je kan het even open maken en kijken voordat je het weggeeft, maar vraag jezelf af: “Dien ik jou of dien jij mij?” Want wanneer we het eind van ons leven bereiken – wat ons allemaal zal gebeuren, we weten alleen niet wanneer – is een van de dingen die ons tegenhoudt om een goede dood te hebben de gehechtheid aan materiële zaken. Een van de dingen. Dus, wanneer we zien dat dingen geen functie meer voor ons hebben dan hebben ze geen nut meer.

---

<sup>1</sup> T.Y.S. Gangchen Rinpoche (Tibet 1941 – Italië 2020) was de voornaamste spirituele leraar (rootguru) van Lama Michel.

Een keer gaf iemand me een geschenk, een heel bijzonder cadeau, ik kreeg een dorje – dat is dit voorwerp hier [*toont een dorje*], het is een heilig voorwerp – iets groter dan deze hier, van puur goud. Niet verguld, het was helemaal van puur goud. En ik kijk ernaar en zeg: “Wauw”. Dan leg ik het op het altaar, kijk er naar en zeg: “Welke functie heeft het voor mij?” Wat voor verschil maakt het uiteindelijk of het verguld is, van puur goud of van plastic, wanneer het daar alleen maar ligt. Wanneer ik een functie heb voor de energie die iets heeft, wanneer het materiaal, een bepaald metaal of mineraal, een bepaalde energie heeft, dat is wanneer we ons er toe verhouden, nietwaar? Maar het is niet omdat iets simpelweg een grote materiële waarde heeft, duur is, dat wanneer de functie is dat het veel waard is...Verkoop het dan gewoon, nietwaar? Anders bezit het object jou. Uiteindelijk kwam op een dag een belangrijke meester, Trijang Rinpoche, en ik wilde iets bijzonders geven en ik gaf hem het meest waardevolle object dat ik bezat, dus ik vond een goede functie ervoor. Ik gaf de dorje aan hem en nu is het zijn probleem om er een functie voor te vinden. [*Publiek licht*]

Maar wat ik wil zeggen is dat materieel lijden... Maak onderscheid tussen objecten nodig hebben, objecten willen hebben, en de functie van objecten. Want onthoud dat alles dat wij bezitten energie neemt van ons leven. Wanneer we een moderne uitspraak gebruiken zouden we zeggen: “*Less is more.*” [Minder is meer.] Vaak werkt dit echt. En je hoeft je niet schuldig te voelen wanneer je veel bezit, zolang het een goede functie heeft. En ook wanneer het geen functie heeft hoeft je je niet schuldig te voelen. Doe er gewoon iets aan, oké?

### *Sociaal lijden*

De derde vorm van lijden is sociaal lijden. Sociaal lijden is het lijden dat ontstaat door de problemen die we hebben en de moeilijkheden en conflicten die ontstaan tussen echtgenoten, broers en zussen, vaders en kinderen, en kinderen en ouders, en vrienden enzovoorts, en op het werk en zo.

Wanneer we naar de drie vormen kijken, welke vorm van lijden hebben we meer – fysiek, materieel of sociaal? [*Publiek: Ik denk*

*sociaal.]* Meest sociaal. Ik ga weer niet te uitgebreid er op in. Hoe kunnen we sociaal lijden verminderen? De meeste tijd lijden wij niet door wat de andere persoon is. We lijden omdat die andere persoon niet is wat wij denken dat hij of zij zou moeten zijn. Ik geef een heel praktisch voorbeeld. Ik zie jou vandaag, wij zien elkaar hier vandaag, oké? Mooi, dat is prima, ik zie je over een week weer. Na een week zullen wij elkaar weer zien; wie denken wij dan te ontmoeten? Dezelfde persoon of een ander iemand? *[Publiek: Dezelfde persoon.]* Wanneer we gaan analyseren en erover nadenken dan is het iemand die veranderd is, maar hoe reageren we in het dagelijks leven? Dezelfde persoon. Wanneer we die persoon gaan zien hebben we ons eigen beeld van wie wij gaan zien. Dus, wat gebeurt er wanneer de persoon die ik te zien krijg niet voldoet aan mijn verwachtingen, aan mijn beeld? Ik raak overstuur; “Jij hoort niet zo te zijn.” “Waarom niet? Ik ben gewoon wie ik ben.” “Omdat ik dacht dat je anders zou zijn.” Dus wat er gebeurt is dat we soms overstuur zijn omdat mijn vader zich niet als een vader gedraagt. Omdat mijn kind niet hoort te doen wat hij doet. “Na alles wat ik hem geleerd heb, na alles wat ik hem gegeven heb, kijk wat hij nu doet. Dat hoort hij niet te doen, zo heb ik mijn zoon of dochter niet opgevoed. Ik deed dit niet om het zo te laten zijn.” Weet je, en zo kunnen we eindeloos doorgaan. En mijn vriend? “Oh, na alles wat er gebeurd is, kijk nu hoe hij zich gedraagt, een vriend zou dit niet moeten doen, of die zou dat niet moeten doen.” En zo kunnen we nog wel even doorgaan.

Dus wat er eigenlijk gebeurt is het volgende: wij verhouden ons tot andere mensen, onvermijdelijk, door een filter, wat het beeld is dat we van die persoon hebben. Wij kunnen niet naar iemand kijken zonder het beeld dat we van die persoon hebben. Het probleem is dat het beeld dat we van iemand hebben één ding is, maar die persoon zelf is een ander ding. Wanneer we een van de aanwezigen hier nemen, wanneer we één iemand in het midden zetten, en dan nemen we alle mensen die deze persoon kennen, we kunnen de vader nemen, de moeder, de broer, de zus, de vrienden, de man, de vrouw, wie dan ook. We nemen alle mensen die ons kennen, of zelfs de mensen van deze groep, en laten deze mensen de persoon in het

midden omschrijven. En dan omschrijft deze persoon zichzelf ook. Is er één omschrijving gelijk aan een andere? Nee. En wie heeft gelijk en wie heeft ongelijk? Soms zeggen mensen: “Niemand begrijpt mij.” Maak je geen zorgen; niemand zal je ooit begrijpen. Ik bedoel dat niemand ons ooit zal zien hoe wij onszelf zien. Nietwaar? En wij zullen die persoon ook nooit zien zoals hij of zij zichzelf ziet. Wat er gebeurt is dat wij, onvermijdelijk, mensen bekijken met een bepaald beeld in ons hoofd. Het probleem is dat wij zelf dit beeld hebben gecreëerd en heel vaak komt het niet overeen met het karakter van deze persoon. En wanneer dit verschil uitkomt, wanneer de persoon niet meer voldoet aan het beeld dat wij gevormd hebben, dan denken wij dat die persoon fout is. En we gaan tegen deze persoon in, we raken overstuur, en we vechten of nog erger. Soms projecteer ik een beeld op jou. Plotseling, nadat er wat tijd overheen is gegaan, gebeurt er iets, maakt niet uit wat, jij kan dit beeld niet meer waarmaken. Ik heb het gevoel dat jij me hebt verraden. Ik voel me verraden. “Ik gaf je mijn vertrouwen, ik geloofde in jou, maar als het puntje bij het paaltje komt, ben jij niet precies wie ik dacht dat jij was.” En dan kijk je me natuurlijk alleen maar aan: “Het spijt mij, maar ik ben wie ik ben.”

Hoe kunnen we hier verbetering in brengen? Onthoud om te beginnen dat wij, wanneer we naar een ander kijken, we altijd kijken met ons eigen beeld van die ander in ons hoofd, we hebben geen keuze, we kunnen niet zonder. Maar wat moeten we dan doen? Als eerste: stel het beeld dat je hebt van de ander bij. We moeten regelmatig het beeld dat we van iemand hebben vernieuwen. Hoe doen we dat gewoonlijk? We praten, we vragen: “Hoe gaat het met jou?”, “Wat heb je gedaan?” We spreken over dingen en we wisselen ideeën uit, dat is de natuurlijke manier om je beeld van iemand bij te stellen. Wat er gebeurt, de gevaarlijkste zijn de mensen die het dichtst bij ons staan en wij denken dat we die persoon al door en door kennen, dus we proberen nooit meer ons beeld van hen te vernieuwen. En soms is het nog erger; we vernieuwen het beeld en zien dan dat deze persoon veranderd is, maar we geloven niet in deze verandering want we hechten meer aan het beeld dat we van deze persoon hadden dan aan wat we met onze eigen ogen zien en met onze eigen oren horen.



Onthoud dus, we verhouden ons tot andere mensen via het beeld dat wij van ze hebben gevormd. Zeg dus niet meer: “Je zou zo moeten zijn” of: “Je zou je zo moeten gedragen”, maar zeg: “Dit is wat ik denk, hoe ik denk, maar dit is niet wat jij bent, dit is wat ik voel.” Wanneer wij in staat zijn om dat te doen zal een groot deel van ons sociaal lijden verdwijnen. We zullen ook veel minder conflicten hebben in relatie tot sociaal lijden. En dit brengt ook meer respect voor de ander. Ik respecteer je voor wie je bent, wat betekent dat ik niet van je verwacht dat je bent zoals ik wil dat je bent, wat ik denk dat je zou moeten zijn. Want een vorm van disrespect jegens de ander is wanneer we vinden dat die persoon iets zou moeten zijn, simpelweg omdat wij vinden dat dat is wat hij of zij hoort te zijn. Het betekent dat we geen respect hebben voor de vaardigheden van deze persoon, de omstandigheden van deze persoon en zijn of haar eigen ideeën. Wij hebben allemaal een ander groei- en ontwikkelproces. We moeten respect hebben voor ieders proces. Dus, we verhouden ons tot mensen; besef dat dat via een zelf gecreëerd beeld is en dat we dat beeld van tijd tot tijd moeten bijstellen, oké? Maar onthoud dat ik jou niet zie. Ik zie jou wel, maar via een beeld dat ik van jou heb. Dus eigenlijk kijken we, iedere keer dat we naar iemand anders kijken, naar een reflectie van onszelf. Ik kan jou niet zien onafhankelijk van mijzelf.

*[Vraag: “Wanneer je dat beseft, kun je dan ook andere mensen helpen om jou te zien?”]* Dat kun je proberen. Natuurlijk kun je altijd proberen om mensen te helpen jou beter te begrijpen. Het is onze plicht om hoe dan ook te proberen te zorgen dat mensen ons zien op een manier die meer overeenkomt met hoe wij onszelf zien. Maar soms kan het beeld dat andere mensen van ons hebben ons helpen om onszelf beter te zien. Want vergeet niet dat wij onszelf ook zien via het beeld dat wij van onszelf hebben. Wat niet perse overeen hoeft te komen. Hier komen we bij wat uitgebreiders, maar het is een belangrijk onderwerp, dus geen probleem. De dingen worden wat gecompliceerder. Want zowel voor onszelf als voor anderen hebben we drie beelden: Wat ik ben, wat ik was en wat ik wil zijn, wat ik hoor te zijn. Wat gebeurt er dan? Ik voorspel wat ik zou moeten zijn [in

de toekomst]. Dan wordt de toekomst het heden en ik ben niet wat ik had moeten worden. Wat er dan gebeurt is dat ik zo gehecht ben aan het beeld van wat ik had moeten zijn dat ik niet open sta voor de goede dingen in wat ik ben. Ik kan dus niet zien wat ik ben omdat ik te gehecht ben aan wat ik had moeten zijn, aan dat beeld. Bijvoorbeeld, ik had een arts willen zijn in dat ziekenhuis, dat is wat ik zal doen, ik zal voor hen werken. Dan uiteindelijk blijkt dat ik geen arts ben in dat ziekenhuis; ik ben een schoolmeester. Maar uiteindelijk kan ik niet genieten van het schoolmeester zijn, ik zie het niet als iets goeds, ik kan er niet naar kijken. Waarom? Omdat ik niet de dokter ben die ik had moeten zijn. Zo raken we vaak gehecht aan een bepaald beeld. Dus we stellen onszelf voor in de toekomst. Wanneer de toekomst dan niet overeen komt met het heden dan denken we dat er iets mis is met de wereld, we denken niet dat wij een verkeerde voorstelling gemaakt hebben. Het is dus belangrijk, ook naar onszelf toe, dat wij eraan denken dat wij onszelf zien met een bepaald beeld in gedachten.

Een ander voorbeeld: Op een gegeven moment - dit is wat gecompliceerder, maar dat geeft niet - op een bepaald moment in ons leven zijn we erg eenzaam, laten we zeggen in onze jeugd, of later, welk moment dan ook, om welke reden dan ook, hebben we niemand om mee te praten, we gaan door een moeilijke fase en we hebben niemand met wie we kunnen communiceren, niemand die luistert en we voelen of vinden onszelf erg eenzaam. Enkele jaren gaan voorbij en de situatie verandert. We ontmoeten goede vrienden, we hebben mensen die met liefde voor ons zorgen, mensen luisteren naar ons, maar we hechten nog aan het beeld 'ik ben een eenzaam mens'. Het maakt niet uit hoeveel de mensen ons geven; omdat we onszelf nog als eenzaam mens zien hebben we nog steeds het gevoel eenzaam te zijn. En wat doen we? In plaats van te begrijpen dat dit komt door het beeld dat we van onszelf hebben, geven we de wereld de schuld dat ik me eenzaam voel. Dus je geeft me niet genoeg aandacht, je doet dat niet genoeg. We geven onze omgeving de schuld dat wij ons eenzaam voelen terwijl het eigenlijk komt doordat wij hechten aan een beeld van iets wat al voorbij is. Het is dus erg belangrijk dat we

onze manier van kijken naar mensen en dingen verder laten gaan dan het mentale beeld dat we al van ze hebben. Onthoud dat dat alleen maar een waarde is die wij er op plakken, het kan anders zijn. Ook bij objecten. Wanneer ik dit voorwerp neem, [*Lama Michel pakt een klankschaal*] we noemen dit een klankschaal, nietwaar? Het is een heilig object en het kan prachtige klanken voortbrengen [*Lama Michel slaat de klankschaal aan*], geluiden die kwaliteiten hebben die jullie beter kennen dan ik, en volgens de boeddhistische traditie is het ook een heilig object omdat het staat voor de correcte zienswijze op de werkelijkheid, en wijsheid. Ze zeggen dat het geluid iets is wat bestaat. Wanneer we het proberen te grijpen, zo is het met geluid, dan kunnen we het niet vastpakken. Net als met de werkelijkheid; zonder het te analyseren ziet alles er solide uit. Maar wanneer we gaan analyseren, waarom iets bestaat, de relatie tussen het object dat we waarnemen en de waarnemer, dan wordt het ongrijpbaar. Dus, ik koop mijn klankschaal, een zeer heilig object, ik neem het heel belangrijk mee naar huis, ik zet het op een goede plek, dan ga ik naar mijn werk. Wanneer ik thuis kom ben ik heel blij, ik wil gaan mediteren met die klankschaal, maar dan vind ik hem niet. Waar is hij, waar is hij? Ik ga het hele huis door, ik kan hem niet vinden. Dan ga ik uiteindelijk de tuin in en zie ik dat het hondenvoer in de klankschaal is gegeven. Wat er is gebeurd is dat iemand in huis, misschien de zoon of de dochter, of wie dan ook, hem heeft gepakt en heeft gebruikt. En dan zeggen we: “Wat heb je gedaan? Het is een heilig object, het is dit en dat ... blablabla”, en dan zegt die ander: “Ik had iets nodig en dit werkt toch? Wat is daar mis mee?” Of het werkt om de hond eten te geven uit een klankschaal hangt af van de grootte van de hond. Voor sommige honden zou deze schaal te groot zijn, dan moet je een kleinere nemen. Maar het werkt, nietwaar? Dus het punt is het volgende: ieder object, en zelfs wijzelf en andere mensen, alles wat wij waarnemen, kunnen wij alleen maar beoordelen aan de hand van het beeld dat wij ervan hebben. Dus, deze bel [*Lama Michel toont de bel*] die wij een waarde geven, ik schrijf een waarde toe aan deze bel, het is een heilig voorwerp, en het heeft de onderdelen en de eigenschappen die dit beeld

kunnen onderbouwen. Dan is het prima. Wanneer ik er een waarde aan toewijs die het niet kan waarmaken dan heb ik een verkeerd mentaal beeld. Wanneer ik dit voorwerp neem [*de klankschaal*] en ik noem het een chocoladetaart, dan kan ik dat wel geloven, maar het gaat niet werken als chocoladetaart.

Wat ik wil zeggen is dat we ons verhouden tot andere mensen via het mentale beeld dat we van ze hebben. Soms kennen we die persoon waarden toe die deze persoon niet kan waarmaken. Dat is niet de fout van deze persoon; wij kennen deze persoon waarden toe die ze niet kunnen vervullen. Ik denk dat het tot hier duidelijk is, toch?

Een ander punt dat ik wil maken is wat lastiger. De objecten zijn continu in transformatie. Alles wat we zien, wat we horen, wat we aanraken, de hele wereld, alles om de mensen heen, alles verandert continu, is continu in beweging, is vergankelijk. Niets wordt plotseling oud, het is een geleidelijk proces van transformatie van alles. Maar er is één detail; de mentale beelden waarmee we ons verhouden tot dingen zijn onvergankelijk, ze veranderen niet continu. Dus wat er gebeurt is dat ik me tot jou, die continu verandert, verhoud via een door mij gevormd mentaal beeld dat onvergankelijk is. Wanneer ik jou kom opzoeken na een jaar, dan heb ik nog hetzelfde mentale beeld in mijn hoofd, onveranderd. Ik denk dat jij nog steeds aan dat beeld moet voldoen, nog steeds hetzelfde zou moeten zijn. Maar dat ben je niet.

Dus wij moeten onthouden: mentale beelden zijn onvergankelijk. We kunnen nieuwe beelden vormen, maar ook die zijn onvergankelijk. Maar objecten en alle dingen waar ik me toe verhoud, zijn onderhevig aan verandering, ze zijn vergankelijk. We moeten dus onze mentale beelden bijstellen. En wanneer we er dan aan denken om dat zowel met betrekking tot onszelf als tot anderen te doen dan kan dat ons heel erg helpen om met sociaal leed om te gaan. Want echt, wanneer ik zie dat mensen problemen hebben in de familie of met vrienden enzovoorts, is dat meestal omdat ze het gevoel hebben dat ze geraakt zijn omdat iemand niet voldeed aan het beeld dat ze van deze persoon hadden. Dit is wat er meestal gebeurt.

### *Mentaal lijden*

De vierde vorm van lijden; het geheel aan mentaal lijden. Verdriet, boosheid, spanning, angst, depressie, we kunnen doorgaan en doorgaan, een lange lijst. Dit is wat we gewoonlijk hebben wat we lijden noemen. Normaal gesproken, in onze gewone manier van doen, wanneer we ons afvragen waarom we lijden, ik generaliseer even, maar normaal gesproken, in onze maatschappij, waarom lijden we? Om externe redenen. Waarom lijd ik vandaag? Omdat die persoon dat zei, die andere persoon dat deed, omdat het niet is hoe het hoort te zijn, omdat dat gebeurde, omdat mijn baas dit deed, omdat dit en dat en zus en zo. En aansluitend, wanneer we bedenken wat geluk is dan projecteren we gelukkig zijn ook op iets buiten onszelf, nietwaar? Dus stel je eens voor, hoe zou je je voelen... of beter: zou je gelukkig zijn wanneer je alles kon hebben wat je begeert? Wanneer je alles kon hebben wat je wilde, wanneer je niet hoefde te scheiden van de dingen waar je van houdt, van wat je in je leven hebt. In andere woorden, wanneer je alles kon hebben wat je begeert, wanneer je nooit hoefde te scheiden van de voorwerpen waar je aan gehecht bent en waar je je toe aangetrokken voelt, en wanneer je helemaal weg kon blijven van..., wanneer je nooit in contact hoefde te komen met objecten die je tegen staan. In andere woorden, wanneer ik weg kon blijven van wat ik niet fijn vind, wanneer ik vast kon houden wat ik wel fijn vind en wanneer ik alles kon krijgen wat ik wens, zou ik dan gelukkig zijn? *[Publiek: Ik denk het niet.]* Ik denk persoonlijk van wel. Het probleem is dat het onmogelijk is. Wanneer het wel mogelijk zou zijn... stel je eens voor, al mijn verlangens kan ik vervullen, alles waar ik van houd daar hoef ik niet van te scheiden en alles waar ik niet van houd daar hoef ik niet mee in aanraking te komen. Geweldig toch? Alles wat ik wil kan ik krijgen. Alles waar ik van houd daar hoef ik nooit van te scheiden. En alles waar ik niet van houd daar hoef ik mij niet mee bezig te houden, ik hoef daar niet mee in aanraking te komen. Het zou geweldig zijn, maar het is niet mogelijk. Wij gedragen ons echter nog steeds alsof het wel mogelijk zou zijn. We proberen alles te krijgen waar we naar verlangen, we proberen vast te houden aan alles waar we van houden en we proberen te vermijden

dat we in contact komen met de dingen waar we niet van houden, maar deze drie dingen zijn onmogelijk.

## **Wat is geluk?**

Het punt dat wij nu maken is dat geluk niet het gevolg is van externe omstandigheden, maar van een interne staat van zijn. Net zoals lijden niet van buiten komt maar van binnen. Zodra ik inzie waarin ik mijn lijden projecteer en waarin ik mijn geluk projecteer, weet ik ook wat ik doe om geluk te zoeken en wat ik doe om lijden te vermijden in mijn leven. En ik herhaal nog een keer, het is heel belangrijk voor ons allemaal om helder na te denken en ons eerlijk af te vragen: “Wat zijn de momenten van leed in mijn leven? Waarom lijd ik? Wat zijn de oorzaken van mijn lijden? Wat is geluk voor mij? En wat doe ik om gelukkig te zijn en lijden te voorkomen?” Niet conceptueel, maar analyserend wat we werkelijk doen, wat er gebeurt in ons dagelijks leven; niet het geïdealiseerde beeld van wat we zouden moeten doen. Wat doe ik? Waar stop ik mijn energie in vanaf het moment dat ik wakker word tot ik weer ga slapen?

Wat is nu de zienswijze die Boeddha ons brengt? Dat wat wij allemaal willen is gelukkig zijn. Maar meestal projecteren we ons geluk in de verkeerde dingen. Niemand van ons wil lijden maar meestal proberen we alleen de symptomen te bestrijden en kijken we niet naar de oorzaken. Zoals wanneer we hoofdpijn hebben, wat is de gebruikelijk manier om met hoofdpijn om te gaan? Een pijnstillert nemen of je lever, je nieren controleren of zoeken wat de oorzaak is? Ga je naar de tandarts? Want misschien wordt het veroorzaakt door hoe ik slaap, met mijn mond. Misschien is het een probleem met mijn hormonen. Pijn is niets meer en niets minder dan een alarm, een wekker die afgaat. Het zegt: “Er is iets mis met je lijf.” Dat is pijn. En wat doen we normaal gesproken wanneer de wekker gaat? We zetten hem uit en het maakt ons niet uit waarom hij afgaat. Dat is wat we doen. Eigenlijk is al het lijden, fysiek en mentaal, een alarm dat afgaat, het zegt ons dat er iets uit balans is. Dus wanneer wij mentaal lijden is het een alarm dat ons zegt dat iets uit balans is. Je gedraagt je niet op een congruente manier. Je doet de dingen niet op de juiste

wijze. Maar onze neiging is om de symptomen te bestrijden en dat is dan genoeg. Ook fysiek, hè? In onze hele maatschappij gaan we naar ziekenhuizen, meestal wordt dan geprobeerd de symptomen en dit en dat te bestrijden en waarom iets gebeurt is niet zo belangrijk. Waar zoeken we normaal gesproken de oplossing voor fysiek lijden? In het lichaam of in de geest? De geest helpt, maar wanneer ik een fysiek probleem heb ga ik naar de dokter, ik verander mijn eetpatroon, ik doe iets om het fysieke lijden tegen te gaan. En voor mentaal lijden, wanneer ik heel verdrietig ben, of wanneer ik veel spanning voel of boosheid enzovoorts, wat doe ik dan? Ik ga naar het winkelcentrum. Ik ga iets kopen. Ik zoek wat vertier. Heel vaak proberen we het lijden te vergeten. We proberen de symptomen te bestrijden in plaats van de ziekte te genezen. Dus, wat is onze ervaring? Wanneer we de symptomen hebben bestreden, komen ze dan weer terug? *[Publiek: Ja]* Dus het is erg interessant. Wanneer we naar onze levens kijken, ieder eerlijk voor zichzelf, hebben we dan patronen in ons leven van dezelfde dingen die keer op keer gebeuren? Ik sprak bijvoorbeeld op een dag een vriendin, en iets werd mij zo duidelijk, daarom geef ik altijd dit voorbeeld. Ik sprak haar en ze voelde zich helemaal niet lekker omdat ze een probleem had op haar werk. Kort gezegd had ze een partner op haar werk, een zakenpartner, en deze zakenpartner, zei ze, gaf haar geen erkenning in haar werk en voor haar acties, en het maakte niet uit wat ze deed, het was nooit genoeg, nooit goed genoeg, hij zag haar niet echt. Ze was erg overstuurd hierover. Echt heel erg overstuurd.

Ik luisterde en ik praatte, maar toen vroeg ik haar: “Heb je dit gevoel ook wel eens gehad in andere situaties in je leven?”

Ze dacht na en zei: “Eigenlijk, nu je het zegt, bijna altijd. Mijn ouders zagen mij niet staan, mijn man ziet me niet staan, mijn vrienden zien mij niet staan, mijn kinderen zien mij niet staan en mijn partner ziet mij niet staan.”

Toen vroeg ik haar: “Welke overeenkomst zie je in al deze situaties?”

Ze zei: “Dat niemand mij ziet staan.”

Maar er is wat meer aan de hand. Er is een grapje dat ik altijd

uithaalde toen ik heel klein was, ik was een jaar of vijf denk ik, of nog jonger. Het grappige ging zo: telkens wanneer ik mezelf aanraak doet het pijn. Wanneer ik mijn been aanraak doet het pijn, wanneer ik mijn schouder aanraak doet het pijn, wanneer ik mijn hoofd aanraak doet het pijn, wanneer ik mijn neus aanraak doet het pijn, wanneer ik mijn borst aanraak doet het pijn. Wat is de naam van mijn ziekte? Vingerpijn. Dus dat is wat we doen. We gaan door en door met klagen dat deze persoon me niet ziet staan en dat die persoon me niet ziet staan. We vergeten dat er nog een factor is en dat ben ik zelf. En zolang ik niet oplos wat er met mij aan de hand is, blijft het patroon zich herhalen. En het gekste, ik weet niet of gek het juiste woord is, maar erg wonderbaarlijk is dat wanneer we een bepaald patroon hebben, hetgeen we toeschrijven aan de wereld, dat we dan op de een of andere manier situaties creëren die dat patroon rechtvaardigen. We trekken omstandigheden aan en creëren situaties waarin die andere persoon mij niet ziet staan. Ik hoef dus niets aan het probleem te doen wanneer het probleem buiten mijzelf ligt.

Wanneer we naar onszelf kijken hebben we allemaal dit soort patronen. Ik heb mijn eigen patronen, dat hebben we stuk voor stuk, we hebben dingen die zich herhalen. Maar dan, en dit is heel interessant, wanneer we dit kunnen zien dan ontspannen we, en we stoppen ermee. We stoppen met alles toe te schrijven aan de buitenwereld en het is goed zo. Iedere keer dat ik in een moeilijke situatie zit is voor mij een kans om beter met deze situatie te leren omgaan. Met andere woorden, wanneer een symptoom de kop op steekt dan toont het ons de ziekte. Kunnen we weten dat er een ziekte is zonder de bijbehorende symptomen, zonder een zeer uitgebreid onderzoek te doen? Hoe komen we er normaalgesproken achter dat er een ziekte is? Door de symptomen. Dus wat is de taak van de arts? Om te leren hoe hij de symptomen moet interpreteren. Wanneer we verdriet, spanning, angst, boosheid, dat soort mentaal lijden van welke aard dan ook in ons leven hebben, zijn dat allemaal symptomen. Er steekt iets achter wat niet klopt. Wanneer ik ruzie heb met iemand dan betekent dat dat er een symptoom is, er gaat iets niet goed in de relatie die wij met elkaar hebben. Er is iets niet



oké met mij en met jou en met de manier waarop wij onszelf zien. Ik heb een baan en plotseling ben ik heel ontevreden over mijn baan. Het is een symptoom. En dat toont ons iets anders: Demotivatie, ongezonde werkomgeving, wat dan ook de reden is. Dus ik moet even afstand nemen en begrijpen wat de oorzaak is. Dus wanneer er een symptoom is, is het mooi dat er een symptoom is. Oké, ik zal ook iets aan het symptoom moeten doen, maar ik moet zeker kijken naar de oorzaak, ik moet het probleem aanpakken. Volgens Boeddha's lessen zijn er drie hoofdproblemen in ons leven, de ziekten in ons leven.

Wanneer ik naar Boeddha zou gaan en ik zou zeggen: "Oh Boeddha, ik voel me ziek!" Ik zou zeggen: "Ik denk dat ik naar een dokter moet."

En Boeddha zegt: "Oh zoon, wat heb je dan?"

En ik zou zeggen: "Weet je, ik ben heel ontevreden. Het maakt niet uit wat er gebeurt, uiteindelijk is het nooit genoeg. Ik heb heel veel goede dingen in mijn leven, maar puntje bij paaltje zijn er altijd weer problemen met dingen en uiteindelijk heb ik conflicten hier en heb ik dit, dat en ben ik niet echt gelukkig."

Ik kijk naar hem [en hij zegt]: "Aha, je bent ziek."

"Wat is mijn ziekte?"

"Jouw ziekte heet egoïsme, het wordt veroorzaakt door het virus van onwetendheid."

Het uit zich in boosheid, gehechtheid, en onwetendheid. Dat is de uiting ervan. We hebben hoofdzakelijk twee gedragingen in ons leven: aantrekking en aversie. Eigenlijk altijd wanneer we in aanraking komen met iets dat volgens ons lijden veroorzaakt beginnen we aversie te ontwikkelen. Altijd wanneer we in aanraking komen met iets dat ons een goed gevoel geeft ontwikkelen we aantrekking. Maar het probleem is dat we denken dat het je goed voelen of slecht voelen alleen maar wordt veroorzaakt door externe factoren. We laten het aandeel van de waarnemer helemaal buiten beschouwing, hoe ik me ertoe verhoud. Dus wat gebeurt er? Deze kaars is mooi, hij maakt me gelukkig, wat ontwikkel ik dan naar de kaars toe? Gehechtheid, een aantrekkingskracht die gehechtheid wordt. Jij maakt me gelukkig, ik

laat je niet gaan. Ik kijk naar de kaars en ik voel me onaangenaam. Ik denk dat het onaangename gevoel door de kaars komt. Wat ontwikkel ik voor de kaars? Aversie. Wanneer de kaars niet verdwijnt? Woede, agressie. En hoogstwaarschijnlijk voelde ik me niet door de kaars niet prettig, maar ik heb het wel aan de kaars toegeschreven. Dus aan dit alles ligt onze onwetendheid ten grondslag.

Onwetendheid is het feit dat we naar de werkelijkheid kijken op een inconsistente en onlogische wijze. Wat betekent... twee voorbeelden: we leven in een vergankelijke werkelijkheid. Dat betekent dat wat we zien, alles wat we horen, alles wat we aanraken continu transformeert. Maar dan, hoewel het vergankelijk is, hoe lijkt het voor ons; als onvergankelijk of vergankelijk? Wanneer we nu naar de kaars kijken, zonder te filosoferen en te analyseren, is het dan dezelfde kaars als toen ik begon te spreken of is hij veranderd? Wanneer we erover nadenken dan zeggen we dat hij anders is, wanneer we gewoon direct vragen hoe hij er volgens mij uitziet; hetzelfde. Wanneer we een moment nemen om te analyseren, is hij dan hetzelfde? Nee. Dus hij lijkt onvergankelijk te zijn, maar hij is vergankelijk. Dit heet onwetendheid. We zien de werkelijkheid anders dan hij is. Wat is wijsheid? Om vergankelijke fenomenen te zien als vergankelijk.

Een ander punt: de werkelijkheid waar we in leven, is die objectief of is het subjectief? *[Publiek: objectief]* Ik stel de vraag anders: alles wat we waarnemen, bestaat dat voor iedereen op dezelfde manier of is dat voor iedereen anders? Wanneer we bijvoorbeeld dit geluid nemen *[Lama Michel slaat de klankschaal aan]*, horen wij allemaal hetzelfde geluid? Zonder te analyseren, wat zouden we zeggen? *[Publiek: ja]* De ervaring van het luisteren bestaat uit drie delen, eigenlijk vier; drie plus één. Er is de trilling van het geluid in de lucht. Het geluid dat bij mijn oor aankomt en het geluid dat bij al jullie oren aankomt, is het dezelfde trilling of is het anders? *[Publiek: dezelfde]* Wanneer we op dezelfde plek zijn. Wanneer ik de bel luid en ik ben hier en jij bent daar, horen we het dan op dezelfde manier? *[Publiek: nee]* Dus omdat wij op verschillende plekken zijn gaan de trillingen naar andere kanten, dus ze zijn niet hetzelfde. Ik houd natuurlijk geen twintig

klankschalen in mijn hand, het is er één, maar de trilling die bij al onze oren aankomt is verschillend. Het lijkt heel veel op elkaar, maar er is een gezegde in het Tibetaans dat zegt: ‘Wat vergelijkbaar is, is per definitie verschillend.’ Als het op elkaar lijkt, is het verschillend. Wanneer het hetzelfde is, is het hetzelfde. Dus het geluid dat bij onze oren aankomt lijkt op elkaar, maar het is toch anders.

Onze eigen oren, onze fysieke oren, nemen die de vibraties precies op dezelfde manier waar? Of is dat voor ons allemaal een beetje anders? [*Publiek: anders*] Anders. Sommige mensen hebben gevoeliger oren, sommige mensen hebben minder gevoelige oren, en zo kunnen we nog wel even door gaan. Zoals mijn moeder bijvoorbeeld, wanneer zij op een plek is met veel lawaai, daar kan zij niet tegen, omdat ze erg gevoelige oren heeft. Ze kan zeer subtiele geluiden horen, dus afhankelijk van waar zij is kan dat haar problemen geven. En zo kunnen we doorgaan. Wij hebben allemaal een verschillend lichaam, en het lijkt op elkaar omdat we allemaal menselijke wezens zijn. Een kat zou het waarschijnlijk weer op een andere manier horen, maar [wij mensen horen het] vergelijkbaar.

Het derde deel wordt het zintuigbewustzijn genoemd. Er is een deel van ons bewustzijn, van ons brein, verbonden met onze hersenen dat de informatie die via onze oren komt verwerkt, wat we ons oorzintuigbewustzijn noemen. Is dat gelijk of verschillend? Verschillend. Dus, het geval is dat de zintuigen verschillend zijn ... het zintuigbewustzijn is verschillend.

En het vierde ding, de waarde die wij toedichten aan het geluid, is dat gelijk of verschillend? [*Publiek: verschillend*] Dus hoe kunnen we zeggen dat we hetzelfde waarnemen? Wat we zien, wat voor onze ogen verschijnt, vormen en kleuren, maar weer is het niet hetzelfde. Onze ogen zijn verschillend, ik doe mijn bril af en het is al anders. Wat we zien is anders, onze ogen zijn anders, het bewustzijn is anders en de waarde die wij eraan toekennen is anders. We leven dus in een werkelijkheid die compleet subjectief is. We ervaren hem allemaal op een totaal andere manier. Het lijkt vaak wel heel veel op elkaar, maar is toch anders. Wanneer we tegenwoordig naar kwantummechanica en neurowetenschappen kijken dan zeggen ze precies hetzelfde,

misschien in andere woorden, maar het komt op precies hetzelfde neer. Maar nu even zonder te filosoferen: wanneer we naar dingen kijken, hoe komt de werkelijkheid dan op ons over? Alsof het objectief is of alsof het subjectief is. [*Publiek: objectief*] Objectief. Met andere woorden, wanneer ik iets zie [dan denk ik], het is wat het is. Ik ben me er niet van bewust dat wat ik gezien heb eigenlijk een reflectie is gebaseerd op de waarde die ik eraan toedicht, en de vormen en kleuren, het licht dat bij mijn ogen aankwam, en gebaseerd op mijn eigen gezichtsvermogen en mijn zintuigbewustzijn, dat is wat ik zie. Dat is dus anders dan wat jij ziet. Zijn we ons hiervan bewust? Nee, helemaal niet.

Dus wat gebeurt er wanneer iemand anders zegt dat wat wij zien niet is wat het is, wat wij zien? Je hebt het mis. Wanneer iemand anders een ander standpunt heeft dan wij, de realiteit anders ziet dan wij, dan is onze neiging om te zeggen dat die persoon het fout heeft. Omdat we niet doorhebben dat wat wij zien de werkelijkheid is zoals wij deze waarnemen; we denken dat dat de werkelijkheid is. De werkelijkheid waar wij in leven is subjectief, maar lijkt voor ons nog steeds objectief. Dus wat is de onwetendheid? Dat de subjectieve werkelijkheid objectief lijkt en wij dat geloven. En we handelen hier ook naar. En dit ligt ten grondslag aan al ons lijden. Wat is dan wijsheid? Om naar de subjectieve werkelijkheid te kijken alsof die subjectief is. We hoeven het niet objectief te maken. We hebben het besproken, het is subjectief en ik zal altijd ernaar kijken door het filter dat ik zelf ben, er is geen andere manier om het te doen. En wij zullen stuk voor stuk hetzelfde doen.

Om het nog duidelijker te maken; er is niet zoiets als één werkelijkheid die wij allemaal anders waarnemen. Zoals wanneer ik een geluid maak [*Lama Michel slaat de klankschaal aan*] dan is er niet één geluid dat wij allemaal anders waarnemen. Er zijn vele individuele werkelijkheden die allemaal samen één werkelijkheid vormen. Er zijn veel geluiden, want geluid bestaat waaruit? Trillingen, ons gehoorzintuig, gehoor-zintuigbewustzijn en de waarde die wij aan het geluid toekennen, dat alles bij elkaar maakt het geluid. Dus hebben we verschillende geluiden. Het betekent niet dat de externe

werkelijkheid niet bestaat. De externe werkelijkheid, hier [*Lama Michel klopt op tafel*], het bestaat, maar het bestaat niet onafhankelijk van onze innerlijke werkelijkheid.

Dus met dit alles vragen we ons af: “Wat is dan geluk?” Voor mij is de definitie van geluk: het moment waarop wij niets anders zouden willen hebben dan zoals het is op dat moment. Wanneer we stoppen met hunkeren, wanneer we stoppen met onszelf beschermen, wanneer we eerst gewoon ontspannen en zeggen: “Oké, het is goed. Ik wil dat niets anders is dan zoals het is.” Er zijn een paar dingen die enorm kunnen helpen om deze staat van zijn te bereiken, zoals harmonie, innerlijke vrede, wat je krijgt door je eigen conflicten tot rust te brengen, vrijgevigheid, bescheidenheid, liefde, erg belangrijk, compassie, en bovenal tevredenheid. Tevredenheid is niet het resultaat van het bezitten van veel dingen, tevredenheid is een manier van kijken naar de materiële dingen die wij hebben, is blij zijn met wat ik heb in plaats van altijd meer willen hebben. En wijsheid, bovenal, dat is het belangrijkste van alles.

### **Hoe kunnen we gelukkig worden?**

Hiermee komen we bij het vierde punt: wat doe ik in mijn leven om te zorgen dat ik gelukkig ben en niet lijd? Moet ik eten? Ja. Moet ik een plek hebben om te wonen? Ja, hmmm, het is beter om een plek te hebben, anders, wanneer het winter wordt dan is het moeilijk. Zou ik zonder kunnen leven? Oké, dat kan misschien wel, maar het is over het algemeen wel handig, toch? Dus de vraag is: “Moet ik werken?” Voor de meesten van ons zal het antwoord ja zijn. De meesten van ons hebben een gezin, we hebben een verantwoordelijkheid naar onze familie toe, om voor onze kinderen te zorgen, we moeten lief zijn voor, en zorgen voor de mensen met wie wij leven, echtgenoten, ouders, enzovoorts. We hebben een sociale verantwoordelijkheid, en dat is allemaal prima, daar is niets op tegen, dat doen we in het leven. Is het goed om plezier te hebben? Ja. Het is goed om te ontspannen, gezond te leven, we hebben een lichaam, daar moeten we goed voor zorgen, dat is allemaal heel mooi, en we doen het wat dat betreft al zo goed mogelijk. Maar dit is slechts het deel om te overleven, nietwaar?

Er is een ander deel dat erbij komt, en dat is dat ik iedere gelegenheid in mijn leven moet gebruiken om te leren geduldiger te zijn, om meer liefde te kunnen voelen, om aardiger te zijn, om wijzer te zijn, minder ongeduldig, om nederiger te zijn, om vrediger te zijn, en alles wat in je leven gebeurt is een goede gelegenheid om dat te doen. Want iedere ervaring is een plek die we gaan aanraken om te zien of zich symptomen laten zien. En wanneer een symptoom verschijnt dan betekent het dat er een ziekte achter zit, dus dan weten we dat en dan kunnen we er iets aan doen. De plaats waar we onze spiritualiteit werkelijk beoefenen is niet in de tempel. De tempel is een heel belangrijke plek, het is waar we leren, waar we zegeningen krijgen, het is waar we energie opdoen. Maar waar moeten we het toepassen? Op ons werk, in ons gezin, bij onze vrienden, bij de mensen waar we problemen mee hebben. Op de moeilijke momenten, dat is waar we het toe moeten passen. Dat is de werkelijke plek voor spirituele ontwikkeling.

Er was eens een monnik die in retraite ging. In zijn eentje deed hij een retraite met alleen maar meditatie. Niemand kwam hem storen, niets.

Toen kwam er een meester, een lama, die vroeg: “Waar ben je over aan het mediteren? Waar gaat je retraite over?”

Hij zei: “Ik mediteer over geduld.”

“Oh, dat is goed.”

Dus toen kwam de meester en hij sloeg de monnik in zijn gezicht; hij spuugde in zijn gezicht en sloeg hem en de monnik wilde reageren. Toen deed de meester een stap terug en zei: “Onthoud dat je zonder een object van woede geen geduld kan beoefenen. Anders is dit alleen maar theorie.”

Wanneer beoefenen we liefde? Wanneer we iemand voor ons hebben waar we van kunnen houden. Dit is natuurlijk ook iets waar we voorzichtig mee moeten zijn. Soms, wanneer we dichterbij komen op ons spirituele pad zoals in het boeddhisme of in andere dingen ook, ontwikkelen we het idee dat we van iedereen moeten houden. Wat heel juist is, het is heel mooi. We hebben dus zelfs dit gebed gemaakt: “Mogen alle wezens gelukkig zijn en de oorzaken

van geluk hebben, mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden...” Heel bijzonder. Maar het gevaar bestaat soms dat we een geïdealiseerd idee van liefde ontwikkelen. Dat ik van iedereen houd, maar uiteindelijk houd ik van niemand. Bijvoorbeeld, ik houd van iedereen, ik geef echt veel om iedereen, zolang ze mij niet kwetsen, zolang ze aardig tegen me zijn, zolang ze niet dichtbij me zijn. Dus, wanneer ik zeg dat ik van iedereen houd, uitgezonderd vijf mensen, of drie, of twee, of één, dan betekent dat dat je niet van iedereen houdt. Dus, wanneer we het hebben over het ontwikkelen van liefde dan is dat inderdaad heel belangrijk, maar waar moeten we dat dan in de praktijk brengen? Bij onze vrienden, bij onze familie, bij de mensen met wie wij werken, bij de mensen met wie we problemen hebben. Dat is waar we moeten beoefenen, in ons dagelijks leven. Naar mensen kijken, ze zien, het beste voor ze wensen, iets uit vriendelijkheid voor ze doen, geduld hebben. Zo ontwikkelen wij onszelf.

## Conclusie

De conclusie die ik eraan wil verbinden is dat we het pad, het spirituele pad, kunnen verdelen in drie dingen die wij in ons leven moeten doen – onafhankelijk van ons werk, ons gezin, alles wat we doen, dat is allemaal mooi, maar los daarvan moeten we drie dingen doen: Onszelf liefhebben, anderen liefhebben en op een coherente manier ons leven leiden, een juiste zienswijze op de werkelijkheid hebben. *[Publiek: juiste zienswijze?]* Juiste zienswijze op de werkelijkheid, hoe wij dingen zien – wanneer het vergankelijk is, dat ik zie dat het vergankelijk is; wanneer het subjectief is, dat ik zie dat het subjectief is, dat het kloppend is, overeenkomt met de werkelijkheid. Van onszelf houden betekent dat we zien wat goed is en dat laten groeien. Herken wat niet goed voor je is en neem daar afstand van. Wat betekent het om van mijzelf te houden? Ik herken wat goed voor mij is en ik stimuleer dat, ook wanneer dat misschien moeilijk is. Ik herken wat mij schaadt en ik vermijd het, ik neem daar afstand van. Het is niet zo duidelijk, maar dat is de richting waarin we moeten groeien.

De tweede stap: houd van anderen, geef om anderen. Wat niet betekent dat je jezelf daarbij uit het oog moet verliezen. Net zoals mijn geluk belangrijk is, is het geluk van een ander ook belangrijk. Net zoals mijn lijden belangrijk is, is jouw lijden ook belangrijk. Open je hart voor anderen, onafhankelijk van wie zij zijn of wie ze niet zijn. In het Tibetaans zijn er twee verschillende woorden; zoals tussen een stelletje is er het woord dat betekent 'ik houd van jou' en een ander woord dat betekent 'ik verlang naar jou'. Ik houd van jou betekent: jouw geluk is belangrijk voor mij. Ik verlang naar jou betekent: ik heb jou nodig om gelukkig te kunnen zijn. Dat is verlangen; geen liefde. We kunnen die twee tegelijk hebben, maar de een is het ene en de andere is wat anders. Dat moet duidelijk zijn, oké? Het probleem is dat wanneer we denken dat die twee hetzelfde zijn het kan gebeuren dat, wanneer er plotseling geen verlangen meer is, we denken dat er geen liefde meer is. Maar ik vind die persoon aardig, ik wil dat die persoon gelukkig is, maar we hebben conflicten. Het is dus belangrijk om twee dingen duidelijk te hebben: verlangen is verlangen, liefde is liefde en de twee kunnen samen gaan, maar ze kunnen ook apart bestaan. Over het algemeen gesproken moeten we vooral liefde ontwikkelen. We moeten de wens dat anderen gelukkig zijn ontwikkelen, dat is het belangrijkste.

En het derde deel, wat ook heel belangrijk is, is: kijk op een consistente manier naar de werkelijkheid. Wat betekent: onthoud dat wat ik zeg niet is wat jij hoort. Wat jij zegt is niet wat ik hoor. Wat ik hoor is een geluid dat bij mij komt waar ik een waarde aan toeken. Ik heb dus geen idee wat jij zegt, maar ik kan enig idee hebben van wat ik hoorde. Maar toch, alles is onderling afhankelijk en we hebben geen controle over de werkelijkheid die wij leven. Hier hebben we het allemaal eerder over gehad.

Om dit te kunnen doen, dit proces van onszelf liefhebben, anderen liefhebben, een juiste zienswijze op de werkelijkheid hebben... We volgen dit proces ook weer door twee dingen te doen, namelijk: 'luisteren', zoals we nu doen - door te lezen en te luisteren, door informatie te verzamelen over hoe wij de werkelijkheid zien en hoe wij ons gedragen hebben - en 'begrijpen', wat betekent nadenken



over wat we hebben gehoord tot we er geen twijfels meer over hebben, tot we er zeker van zijn. En als derde moeten we er vertrouwd mee raken, we moeten het dus beoefenen, wat we mediteren noemen, wat betekent dat we het in de praktijk brengen. Hoe kan ik vertrouwd raken met liefde? Door liefde te ontwikkelen, door liefde te voelen. Hoe kan ik vertrouwd raken met geduld? Door geduld te hebben, ook wanneer dat niet spontaan gebeurt. Met andere woorden, wij moeten ons gedragen in overeenstemming met hoe wij zouden willen zijn en niet met wat wij zijn. Ik denk dat dit duidelijk is.

Op het moment dat ik handel, dat ik handel naar hoe ik wil worden, dan word ik dat ook langzaam maar zeker. Wanneer ik handel gebaseerd op hoe ik nú ben, want zo ben ik, dan ga ik door met meer van hetzelfde zijn. Dit is wat we in het boeddhisme tantra noemen, zo noemen we het wanneer je een resultaat in je pad invoegt. Ik ben nog geen Boeddha, maar wanneer ik me gedraag alsof ik het wel al ben – ik denk dat ik het ben, ik gedraag me alsof ik het ben – word ik het langzaam maar zeker. Want wij zijn gewoontedieren. Hoe meer we bepaald gedrag herhalen, hoe sterker dat gedrag wordt. Hoe minder we het herhalen hoe zwakker het wordt. Dus eigenlijk kijken we naar wat wij willen worden en handelen dan daar naar en niet naar wat ik nu ben. “Oh, ik wil graag heel geduldig zijn, laat me dus geduldig reageren.” Dat gaat niet vanzelf, nee, ik slik mijn woorden in, maar ik reageer niet agressief. Langzaam maar zeker word ik geduldiger. Ik heb een slechte concentratie maar ik wil me kunnen concentreren. Dan moet ik me daar naar gedragen, ik moet extra moeite doen om me te concentreren, om meer door te zetten. Op deze manier veranderen dingen langzaam.

Onthoud dat het een geleidelijk proces is, het gebeurt niet in een dag, niet in een week, ook niet in een jaar, niet in tien jaar en niet in één leven. Het gaat om vele levens en langzaam maar zeker, van leven naar leven creëren we grote veranderingen in onszelf, maar zelfs in één dag kunnen we een hoop doen. Dus dit is denk ik alles dat ik vandaag met jullie wilde delen.

## Toevlucht nemen

Zijn er nog specifieke vragen?

*[Vraag uit publiek: Lama, acht van deze mensen nemen toevlucht bij Lama Gangchen, kunt u ons iets vertellen over toevlucht nemen?]*

Julie gaan nu toevlucht nemen, nietwaar? Toevlucht nemen is iets wat we allemaal doen in het leven, continu, iedere dag nemen we toevlucht, in feite vanaf het moment dat we geboren zijn. Bijvoorbeeld, wanneer ik dorst heb, waarin neem ik dan toevlucht? In water. Dus waarom zoek ik water, waarom zoek ik toevlucht in water? Omdat ik het niet fijn vind om dorst te hebben. Wanneer ik het fijn vond om dorst te hebben zou ik dan water zoeken? Nee. Wanneer ik denk dat er niets gedaan kan worden aan mijn dorst, zou ik dan water zoeken? Nee. Dus, wanneer ik dorst heb en ik vind het niet fijn om dorst te hebben en ik denk dat het mogelijk is iets tegen de dorst te doen, dan zoek ik naar iets dat mij daarbij kan helpen. Dat is waarom ik water zoek.

Toevlucht nemen is gebaseerd op twee dingen... De woorden zijn niet zo mooi in onze cultuur, maar dat zijn de woorden die traditioneel gebruikt worden. Om toevlucht te nemen hebben we twee dingen nodig en dat zijn angst en vertrouwen. Ik zal ze beter uitleggen. Ik ben bang om dorst te hebben, dat betekent dat ik het niet fijn vind om dorst te hebben. Wanneer ik niet bang was voor dorst dan zou ik geen water gaan zoeken. En ik heb vertrouwen in water. Vertrouwen betekent dat ik geloof dat water bestaat, ik geloof dat water mijn dorst kan lessen. Anders zou ik geen water gaan zoeken.

Dus, wanneer ik toevlucht neem, zoals bijvoorbeeld vandaag bij Lama Gangchen, dan neem ik toevlucht in de Guru, ik neem toevlucht in wat we de Boeddha, de Dharma en de Sangha noemen. Maar om te beginnen, waar nemen we toevlucht van? Waarom neem ik toevlucht? Omdat ik niet wil lijden. Omdat ik zie dat mijn lijden niet alleen wordt veroorzaakt door externe factoren. Want gewoonlijk zoek ik toevlucht in een huis wanneer het koud is, ik zoek toevlucht in geld wanneer ik voel dat ik niet genoeg heb, ik zoek toevlucht in van alles. Dus in dit geval zoek ik toevlucht in de Guru, in Boeddha, Dharma en Sangha. Waarom? Omdat ik door heb dat mijn lijden

niet alleen door externe omstandigheden komt en wat ik gewoonlijk krijg is niet genoeg. Ik heb wat anders nodig. En dit pad van het ontwikkelen van mijn eigen innerlijke kwaliteiten, het ontwikkelen van mijn eigen liefde, geduld, evenwichtigheid, vrede, wijsheid, het ontwikkelen van zelfliefde, liefde voor anderen en het ontwikkelen van een juiste zienswijze op de werkelijkheid, van mijn eigen spirituele pad; ik herken dat dit is wat ik wil maar ik kan het niet in mijn eentje. Zoals wanneer ik dorst heb, ik toch water moet zoeken, want ik kan mijn dorst niet zelf wegnemen.

Het belangrijke punt wanneer we toevlucht nemen in Boeddha, Dharma en Sangha is dat we begrijpen dat het belangrijkste deel van de toevlucht de toevlucht in de Dharma is, wat het spirituele pad is. De Boeddha is degene die ons het pad wijst. De Dharma is het pad dat wij moeten volgen. De Sangha is het spirituele gezelschap tijdens ons pad. En de Guru is de belichaming van de Boeddha, Dharma en Sangha. De Guru toont ons het pad, hij vertegenwoordigt het pad en hij begeleidt ons op ons pad. De enige reden dat we toevlucht nemen in de Guru is omdat we het pad willen volgen. Maar toevlucht nemen is niet naar de Guru gaan en zeggen: "Oh Guru, help mij alsjeblieft, u weet dat ik in u geloof, ik zal alles doen wat u wilt, haal mij uit mijn lijden." Nee, dat is niet goed. De juiste wijze is: "Ik neem toevlucht in u, help me alstublieft, toon me het pad opdat ik het kan bewandelen."

Dus wanneer wij toevlucht nemen in de Guru moeten we tegelijkertijd toevlucht nemen in onze eigen potentie om een Boeddha te worden. Bijvoorbeeld, wanneer je van hier naar Kailash wil lopen, of naar welke plaats dan ook, dan kan ik toevlucht nemen bij iemand: wijs me alsjeblieft de weg hoe ik daar kan komen. Leer me hoe ik kan lopen zodat ik niet moe word. Leer me alsjeblieft de talen zodat ik onderweg kan communiceren, of wat dan ook. Maar ik ga de talen leren die jij me leert, ik ga met mijn eigen benen lopen om er te komen. Maar ik heb jouw hulp nodig. Dus wanneer je toevlucht neemt bij de Guru dan is de rol van de Guru wanneer hij ons toevlucht biedt niet om ons uit ons lijden te halen. Hij kan onze tekortkomingen niet wegnemen. Hij kan niet zijn kwaliteiten in ons stoppen. Hij kan ons tonen wat we moeten doen, wat we moeten cultiveren en waar we

vanaf moeten en hij kan onze gedachten zegenen om ons te helpen dat te doen. Maar we zoeken toevlucht in twee dingen tegelijk: in onze eigen potentie en in de Guru die ons laat zien hoe we dat kunnen ontwikkelen. Toevlucht nemen; Lama Gangchen noemt het ook wel het spirituele gezelschap, omdat het een diepe verbinding tot stand brengt. De verbinding die tot stand wordt gebracht is zelfs nog sterker dan wat we gewoonlijk met onze bloedverwanten hebben. Sommigen zeggen dat het heel diep gaat, maar dat is iets wat je zelf moet ervaren, het is moeilijk in woorden te vatten.

Er is nog een belangrijk aspect aan toevlucht; het is gebaseerd op vertrouwen, het is gebaseerd op respect, het is gebaseerd op liefde. Normaal gesproken zijn wij in een relatie bang om beoordeeld te worden. Wanneer we toevlucht nemen bij een meester die kwaliteiten heeft zoals Lama Gangchen, bij wie ik toevlucht heb genomen, een ding waar ik zeker van ben, dat ik bij iedereen heb gezien is, je kan morgen naar hem toe gaan en zeggen: "Ik heb vijf mensen gedood." Hij zou niets veranderen in zijn liefde, zijn vriendelijkheid en de manier waarop hij voor je zorgt. We hoeven ons dus geen zorgen te maken om hoe hij ons ziet, het is een relatie waarin wij honderd procent onszelf kunnen zijn, zonder iets anders te proberen te bewijzen om geaccepteerd te worden of om geliefd te zijn. Dat is ook iets heel belangrijks.

Dus, geniet alsjeblieft van deze gelegenheid, en we doen nu wat toewijdingen. We kunnen afsluiten. En nogmaals, allemaal heel erg bedankt dat jullie gekomen zijn, jullie zijn altijd van harte welkom, ieder moment. Kom samen met de hele groep of kom alleen; iedereen is altijd van harte welkom.

jetsun lame ku tse rabten chin  
namkar trinle chog chur kye pa dan  
lobsang tenpe dro me sa sum gyi  
dro we mun sel tac tu ne gyur chik

Mogen de heilige leraren een lang leven hebben.  
Mogen de verlichte activiteiten zich volledig ontplooiën in de tien richtingen en mag de helderheid van het onderricht van Lama Tsong Khapa voortdurend de sluier der duisternis verdrijven die de wezens van de drie bestaanswerelden bedekt.

nyimo delek tsen delek  
nyime gung yang delek shin  
nyitsen taktu delek pe  
kon chok sum gyi jin gyi lob  
kon chok sum gyi ngoe drup tsol  
kon chok sum gyi tra shi shok

Bij zonsopgang en zonsondergang, bij nacht of middag, mogen de drie juwelen ons hun zegeningen schenken. Mogen zij ons helpen alle realisaties te verwerven, en het pad van ons leven besproeien met variërende tekens van voorspoed.





## Over Lama Michel Rinpoche

Lama Michel Rinpoche (1981) is geboren in een christelijk-joodse familie in Brazilië. Toen hij vijf jaar was ontmoette hij Lama Gangchen Rinpoche (1941-2020) en in de daaropvolgende jaren is hij door meerdere grote meesters herkend als een tulku, een reïncarnatie van een Tibetaans boeddhistische lama. Op zijn twaalfde besloot Lama Michel zelf om zijn gewone leven achter zich te laten om het klooster in te gaan. Hij vertrok naar Zuid-India om daar te studeren aan de Universiteit van het Sera Me klooster. De volgende twaalf jaar ontving hij de formele opleidingen voor boeddhistische beoefeningen en filosofie volgens de Gelugpa-traditie van het Tibetaans boeddhisme. Daarna vervolgde hij zijn studies tien jaar lang met jaarlijkse bezoeken aan het Tashi Lhunpo klooster in Shigatse, in Tibet.

Sinds 2004 woont Lama Michel in Italië in het Albagnano Healing Meditation Centre gesticht door Lama Gangchen Rinpoche. Hij volgt de NgalSo Ganden Nyengyu traditie van het Tibetaans boeddhisme. Hij is betrokken bij verschillende boeddhistische centra, zoals Kunpen Lama Gangchen in Milaan, Italië, Albagnano Healing Meditation Centre in Albagnano, Italië, Centro de Dharma da Paz in São Paulo, Brazilië en Mani Bhadra Wensvervullend Meditatiecentrum in Dalfsen, Nederland.

Lama Michel wijdt zijn leven aan het delen van zijn ervaring en wijsheid in allerlei formele en informele contexten, zoals conferenties, lezingen, lessen, retraites, op scholen, via sociale media etc. Met zijn helderheid, wijsheid en compassie deelt hij de diepgaande boeddhistische filosofie op een buitengewone manier, perfect toegespitst op de behoefte van mensen in deze moderne tijd.

Voor meer informatie en lessen van Lama Michel, ga naar:



[ngalso.org](https://ngalso.org)



[kunpen.ngalso.org](https://kunpen.ngalso.org)

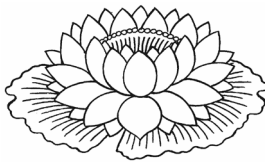


[youtube.com/  
ngalsovideo](https://youtube.com/ngalsovideo)



[soundcloud.com/  
ngalso](https://soundcloud.com/ngalso)





Geprint op 100 % biologisch afbreekbaar en recycleerbaar papier in het  
Albagnano Healing Meditation Centre, Italië



## KUNPEN LAMA GANGCHEN

INSTITUTE FOR THE STUDY AND DISSEMINATION OF VAJRAYANA BUDDHISM IN THE WEST

— Affiliated with the Italian Buddhist Union —

### MILAN

Via Marco Polo, 13  
20124 Milano (MI) Italy  
Tel +39 02 29010263  
kunpen@gangchen.it  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)

### ALBAGNANO

Via Campo dell'Eva, 5  
28813 Albagnano di Bèe (VB) Italy  
Tel +39 0323 569601  
reception@ngalso.net  
[kunpen.ngalso.org](http://kunpen.ngalso.org)