

Inhoudsopgave

Inleiding	11
Openingsvers	24
I. De zienswijze – de (aard van de) geest	27
1. Het boeddhaschap is een inherente eigenschap van de geest	28
2. Onderzoek je geest	30
3. Hoe de geest te onderzoeken	34
4. De introductie van de aard van de geest	39
5. De introductie van bevrijding en misleiding	42
6. Benamingen voor de geest en de introductie van zijn natuurlijke staat	47

II. De zienswijze – de overige introducties 53

7. Gewaarzijn, de drie kaya's, de vijf boeddha's en de vijf wijsheden	54
8. Alle verschijnselen zijn lege eigen-verschijningen afkomstig van de geest	60
9. Wat er ook verschijnt, het is leeg	67
10. De introductie van discursieve gedachten als geest	70
11. De introductie van leegte, verschijnselen en zelf-bevrijding	80
12. De drie kaya's in het basis-gewaarzijn en in de basis-verschijnselen	84
13. De vijf verstorende emoties zijn vijf wijsheden	88
14. Eén smaak	94
15. Kalm verblijven en gedachten zijn aspecten van gewaarzijn	98

III. Meditatie, activiteit, resultaat 103

16. Mediteren vanuit de zienswijze	104
17. Niet-meditatie overstijgt zienswijze, meditatie, activiteit en resultaat	110
18. Laat gewaarzijn vrij; potentiële fouten	119
19. Foutloze richtlijnen en onveranderlijke nagels; het eindpunt van zienswijze, meditatie, activiteiten en resultaat	127
20. Indicaties van meesterschap	132
21. Activiteit	134
22. De vijf boeddha's: verstorende emoties getransformeerd tot wijsheden	143
23. Bevrijding	145
Nawoord	150
Woordenlijst	153

Inleiding

Shabkar Lama (1781-1850) werd al tijdens zijn leven vereerd als een groot leraar en heilige. Meestal verbleef hij op eenzame plaatsen en trok elders heen als hij te veel aanloop kreeg. Hij werd ook Tshogdrug Rangdröl genoemd, wat ‘zelfbevrijding van de zes vormen van bewustzijn’¹ betekent.

Al op jeugdige leeftijd was hij een volleerd beoefenaar van dzogchen, de grote volmaaktheid, het hoogste spirituele voertuig van het boeddhisme. Terwijl soetra aan alle versturende emoties wenst te verzaken en tantra hen probeert te transformeren in de corresponderende wijsheden, beschouwt dzogchen hen als uitin-

gen van het potentieel van de geest en van ge-
waarzijn. Als je inziet dat ze in essentie leeg zijn
en ze waar kunt nemen zonder meegesleept te
worden, zijn het paden tot bevrijding. Dan kun
je ze laten voor wat zij zijn. Zo gaat de dzogchen-
beoefenaar een uitzonderlijk snel pad. Hij is als
een garoeda, de mythologische vogel waarvan
men zegt dat hij al kan vliegen zodra hij uit het
ei komt.

Alhoewel Shabkar zeker literaire aspiraties
had en de zienswijze van dzogchen voor spiritu-
eel geïnteresseerde westerlingen hoogst interes-
sant is, is *De vlucht van de garoeda* niet primair
een literaire of filosofische tekst. Het is zowel
een relatief toegankelijke (maar niet erg comple-
te) handleiding voor de beoefening van ‘door-
snijden’ (*trekchö*), het tot rust brengen van de
geest, als een enthousiaste lofzang op de grote
volmaaktheid. Shabkar schreef het toen hij on-
geveer zesentwintig jaar oud was, terwijl hij in

afzondering verbleef, en verstuurde het naar zijn
leerlingen. – De meervoudsvorm waarin hij hen
aanspreekt, is hier vertaald met het de lezer aan-
spreekende enkelvoud.

De vlucht van de garoeda is een mengeling van
citatën, parafrazen en eigen passages, zoals de
auteur in zijn slotcolofon zelf aangeeft. Hij werd
sterk beïnvloed door Longchenpa. Uit *Zelfbevrij-
ding door naakt zien*, een tekst van Padmasambha-
va die door Karma Lingpa werd teruggevonden,
nam hij diverse regels en zelfs hele strofen let-
terlijk of bijna letterlijk over. In deze vertaling
zijn deze cursief afgedrukt.

In navolging van veel oude teksten gebruikt
Shabkar de stijlfiguur van negen-lettergrepige
ritmische dichtregels, waarbij hij zich de vrij-
heid veroorlooft soms lange zinnen uit te sme-
ren over dergelijke regels. Omdat de meeste re-
gels in vertaling veel langer zijn dan de pagina
breed is, is op enkele korte expressieve passages

na gekozen voor weergave per strofe – die daarmee tot een alinea wordt.

Veel cruciale termen zijn moeilijk vertaalbaar. Voor *rig pa* is *awareness*, gewaarzijn, gangbaar geworden. Dat is dan gewaarzijn in een niet-alledaagse zin. Het gaat ook verder dan ‘in het hier-en-nu zijn’. Het is een conceptloos non-dualistisch gewaarzijn – gewaarzijn kent zichzelf (*rang rig*), zonder onderscheid tussen subject en object.

Ye shes heeft een heel scala aan Engelse vertalingen gekregen, waaronder *wisdom*, *knowledge*, *pristine cognition*, *original wakefulness*, *primordial awareness*, *timeless awareness*. Het duidt de primaire, directe, intuïtieve kennis van een boeddha aan. Ik heb voor *wijsheid* gekozen, evenals gewaarzijn in een niet-alledaagse betekenis.

Rig pa en *ye shes* zijn vrijwel synoniem. Regelmatig worden zij gekoppeld: *rig pa'i ye shes*,

gewaarzijn-wijsheid, wijsheid die samengaat met gewaarzijn. – Voor veel dzogchen-termen geldt dat het in feite synoniemen zijn, aanduidingen die de verlichte geestesstaat van een boeddha ieder vanuit een eigen invalshoek belichten. Zo drukt dzogchen, grote volmaaktheid, uit dat voor een boeddha alles volmaakt is; voor hem is er geen onderscheid tussen samsara en nirvana.

Helderheid, *gsal ba*, is een levendig gewaarzijn, het tegenovergestelde van bewusteloosheid of dufheid. Helder gewaarzijn kent zichzelf op non-dualistische wijze, dat wil zeggen zonder gedachten of concepten, zonder onderscheid tussen subject en object. Het sluit zich niet af voor zintuiglijke gewaarwordingen, maar besteedt er geen aandacht aan – Tibetaans gezegd: het grijpt er niet naar. Evenzo met betrekking tot gedachten die zich aandienen. Die volgt het niet. Dan verdwijnen zij vanzelf; dat is wat be-

doeld wordt met ‘zij bevrijden zich vanzelf’, ‘zij raken vanzelf bevrijd’ (*rang grol*, uitgesproken als *rangdröl*).

Helderheid wordt toegeschreven aan de universele basis, gewaarzijn, wijsheid, de aard van de geest, enzovoort. Zij zijn van zichzelf helder (*rang gsal*), zoals een lamp en de zon geen externe lichtbron nodig hebben om zowel hun omgeving als zichzelf te verlichten. In het Engels wordt *gsal* naast *clarity* ook als *luminosity* vertaald, in het Frans *luminosité*. In dzogchen-teksten hebben de woorden ‘helder’ en ‘helderheid’ dus vaak tevens de connotatie ‘lumineus’ en ‘luminositeit’. Soms wordt *gsal* expliciet verbonden met ‘*od*, licht: ‘*od gsal*, hier vertaald als lumineus helder, lumineuze helderheid of, met name in thögal-context: helder licht.²

Shabkar begint elk lied met de uitroep *emaho* – wonderbaarlijk! Vervolgens roept hij zijn leer-

lingen op aandachtig te luisteren. Naar Tibetaans gebruik duidt hij het onderwerp van een passage meestal pas in de laatste regel aan. Het overzicht in de inhoudsopgave is van de vertaler, inclusief de dieldeling.

In zijn eerste lied gaat hij direct naar de kern: het boeddhaschap is een inherente eigenschap van de geest! Onszelf leren kennen is beseffen dat het boeddhaschap in ons is. Daartoe zullen we de geest aan een nauwkeurig onderzoek moeten onderwerpen. Dan blijkt hij twee kanten te hebben. Oppervlakkig gezien is hij een emotioneel geladen denkproces, komen gedachten en emoties onophoudelijk op en verstoren onze toeleg op innerlijke stilte en meditatie. Maar als we dieper in onszelf kijken en onze geest observeren, blijkt deze niet iets te zijn wat concreet aanwijsbaar is. We vinden niets, leegte. Dat is evenwel geen blanco leegte, geen lege nietsheid waar we ons in meditatieve concentratie op fo-