

Voorwoord

De in dit boek gegeven instructies zijn wetenschappelijke methoden om onze menselijke aard en kwaliteiten te verbeteren door de capaciteit van onze geest te ontwikkelen. De laatste jaren is onze kennis van moderne technologie aanzienlijk toegenomen. Bijgevolg hebben we een opmerkelijke materiële vooruitgang gezien, maar er is geen overeenkomstige vooruitgang in het menselijke geluk. Er is niet minder lijden in de huidige wereld en er zijn niet minder problemen. Men kan zelfs zeggen dat er nu meer problemen en grotere gevaren zijn dan ooit. Dit laat zien dat de oorzaak van geluk en de oplossing van onze problemen niet ligt in de kennis van materiële dingen. Geluk en lijden zijn geestestoestanden en dus kan hun voornaamste oorzaak niet buiten de geest gevonden worden. Als we werkelijk gelukkig en vrij van lijden willen zijn, dan moeten we leren hoe we onze geest kunnen beheersen.

Wanneer er dingen mis gaan in ons leven en we moeilijke situaties tegenkomen, dan neigen we er toe de situatie zelf als ons probleem te beschouwen, maar in werkelijkheid komen alle problemen die we ervaren van de kant van de geest. Als we met een positieve en rustige geest zouden reageren op moeilijke situaties dan zouden zij geen problemen voor ons zijn; we zouden ze zelfs kunnen gaan beschouwen als uitdagingen, of gelegenheden tot groei en ontwikkeling. Problemen ontstaan alleen als we met een negatieve geestestoestand op moeilijkheden reageren. Daarom moeten we onze geest transformeren als we vrij van lijden willen zijn.

Boeddha heeft onderwezen dat de geest het vermogen heeft om alle prettige en onprettige dingen te creëren. De wereld is het gevolg van het karma, of de handelingen, van zijn bewoners. Een zuivere wereld is het gevolg van zuivere handelingen en een onzuivere wereld is het gevolg van onzuivere handelingen. Omdat alle handelingen door de geest worden gecreëerd, wordt uiteindelijk alles, inclusief de wereld zelf, door de geest gecreëerd. Er is geen andere schepper dan de geest.

Gewoonlijk zeggen we: "Ik heb dat en dat gecreëerd". Of: "Hij of zij heeft dat en dat gecreëerd", maar de werkelijke schepper van alles is de geest. We lijken op bedienden van onze geest; wanneer deze ook maar iets wil doen, moeten we het zonder keuze doen. Sinds beginloze tijd tot nu toe zijn we zonder enige vrijheid onder de controle van onze geest geweest, maar als we de instructies die in dit boek worden gegeven oprecht in praktijk brengen, kunnen we de situatie omkeren en controle over onze geest krijgen. Alleen dan zullen we echte vrijheid hebben.

Door vele boeddhistische teksten te bestuderen, kunnen we misschien een beroemd geleerde worden; maar als we Boeddha's leringen niet in praktijk brengen, blijft ons begrip van het boeddhisme oppervlakkig, zonder het vermogen om onze of andermans problemen op te lossen. Verwachten dat louter intellectueel begrip van boeddhistische teksten onze problemen zal oplossen, is als een zieke die zich van zijn ziekte hoopt te genezen, alleen door medische instructies te lezen, zonder het medicijn werkelijk in te nemen. Zoals de boeddhistische Meester Shantideva zegt:

We moeten Boeddha's leringen, de Dharma, in praktijk brengen
Omdat niets tot stand gebracht kan worden door alleen woorden te lezen.
Een zieke zal nooit van zijn ziekte genezen
Alleen door medische instructies te lezen!

Elk en ieder levend wezen heeft de oprechte wens om al het lijden en alle problemen permanent te vermijden. Gewoonlijk proberen we dit te doen door externe methoden te gebruiken, maar hoe succesvol we ook mogen zijn vanuit een werelds gezichtspunt – hoeveel materiële rijkdom of macht we ook verzamelen, of hoe we ook worden gerespecteerd – we zullen nooit permanente bevrijding van lijden en problemen vinden. In werkelijkheid komen alle problemen die we dag in dag uit ervaren voort uit onze zelfkoestering en ons zelfgrijpen – misvattingen die ons eigenbelang overdrijven. Omdat we dit echter niet begrijpen, geven we anderen meestal de schuld van onze problemen en dit maakt ze alleen maar erger. Uit deze twee basismisvattingen ontstaan al onze andere misleidingen, zoals boosheid en gehechtheid, die ervoor zorgen dat we eindeloze problemen ervaren.

Ik bid dat iedereen die dit boek leest diepe innerlijke vrede, of geestelijke rust, moge ervaren, en de werkelijke zin van het menselijke leven tot stand zal brengen. Ik zou vooral iedereen willen aanmoedigen om het hoofdstuk *Trainen in uiteindelijke bodhichitta* te lezen. Door dit hoofdstuk met een positieve geest steeds opnieuw zorgvuldig te lezen en te overdenken, zult u zeer diepgaande kennis (of wijsheid) verkrijgen, wat grote zin aan uw leven zal geven.

Geshe Kelsang Gyatso