



## DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING

(*Lam gyi gtso bo rnam gsum gyi rtsa ba*)

Door de Tibetaanse geleerde / yogi / monnik Lozang Dragpa  
Lama Tsong Khapa (1357-1419)

**Uitleg door Geshe Sonam Gyaltsen**  
**Vertaling Hans van den Bogaert**

**Eerste lezing in Loenen, 11 november 2012** (transcript Ans Roels).

Omdat het vandaag het eerste onderricht is op deze fantastische nieuwe locatie, wil ik afwijken van het programma zoals dat was gepland. Ik bid altijd dat jullie succes zullen hebben met het ontwikkelen van de drie hoofdzaken van het pad, dat is: het verlangen naar bevrijding, de verlichtingsgeest en de juiste zienswijze van leegte of zelfloosheid. Ik denk hier veel over na. Dat heeft er toe geleid dat ik besloten heb om vandaag een korte uitleg te geven van de *Drie Hoofdzaken van het Pad naar de Verlichting*. Dit is een heel bijzonder onderricht. Het is kort en samengevat, maar geeft toch een compleet overzicht van de belangrijke punten van het pad naar de verlichting. Het is indertijd door Manjushri, de boeddha van wijsheid, in de vorm van een advies gegeven aan Lama Tsong Khapa. Die heeft het vervolgens op schrift gesteld. Daarom is dit een gezegend onderricht dat bijzonder kan inspireren. Ik zal een korte, min of meer een samenvattende, uitleg geven - niet heel gedetailleerd of heel diepgaand - maar wel met de bedoeling een compleet overzicht te presenteren.

Lama Tsong Khapa begint zijn tekst met:

Ik betuig mijn eerbied aan de eerbiedwaardige spirituele leraren!

Daarmee doelt hij vooral op zijn inspirator: de boeddha van wijsheid, Manjushri, maar hij betuigt daarmee ook eerbied aan al zijn spirituele meesters van wie hij het onderricht heeft ontvangen. En dat zijn er nogal wat. Bij deze eerste regel: “Ik betuig mijn eerbied aan de eerbiedwaardige leraren”, zien we het belang van het eerste onderdeel van de stadia waarlangs de leerlingen in het *Lam Rim* onderricht geleid dienen te worden: de juiste manier van toewijding aan de spirituele leraar die de basis is van het pad. Het pad begint met het verzamelen van informatie die we ontvangen van een volledig bevoegde spirituele leraar. Daarom is het zo ontzettend belangrijk dat we een leraar vinden en we ons op de juiste manier aan zo’n spirituele leraar verbinden - in gedachten en in daden.

### I

De wezenlijke betekenis van al het onderricht van de Boeddha,  
het pad geprezen door de heilige bodhisattva's,  
de oversteek voor alle fortuinlijken die naar bevrijding verlangen,  
zal ik naar mijn beste vermogen uitleggen.

We zien in de eerste regel “de wezenlijke betekenis van al het onderricht van de Boeddha”, dat wil zeggen van de 84.000 leringen die in de loop der jaren door de Boeddha zijn onderwezen. De wezenlijke betekenis is uiteindelijk de wijsheid die bevrijdend werkt door zelfloosheid of leegte te realiseren. Ook hier in de *Drie Hoofdzaken van het Pad* is dat de kern waar dit onderricht naar toe werkt.

De tweede regel, “het pad geprezen door de heilige bodhisattva’s”, verwijst naar de verlichtingsgeest. De bodhisattva’s maken die tot de kern van hun beoefening waarmee zij





golven van verdienste verzamelen om het gestelde doel te bereiken. Kenmerkend voor het bodhisattva pad is de motivatie van de verlichtingsgeest, daarom is het een door hen geprezen pad.

De derde regel, “de oversteek voor alle fortuinlijken die naar bevrijding verlangen”, verwijst naar de drang naar bevrijding. De drang naar bevrijding is immers de aanleiding om bevrijding te bereiken. We moeten het eerst willen voordat we het gaan zoeken. Daarom wordt het verlangen naar bevrijding “de oversteek” genoemd. De oversteek voor iedereen die fortuinlijk genoeg is om zich in dit pad te verdiepen en daarmee ook effectief de overstap vanuit het cyclische bestaan naar een staat van permanente of blijvende bevrijding te maken. In de vierde regel van het eerste vers belooft Lama Tsong Khapa dat hij, “de wezenlijke betekenis van al het onderricht van de Boeddha”, te weten de juiste zienswijze van leegte, waar al het onderricht van de Boeddha om draait en op is gericht, “het pad geprezen door de heilige bodhisattva’s”, d.i. de altruïstische motivatie van de verlichtingsgeest en “de oversteek voor alle fortuinlijken die naar bevrijding verlangen”, d.i. de drang naar bevrijding, “naar zijn beste vermogen zal uitleggen.” Lama Tsong Khapa zal hier de drie hoofdzaken naar zijn “beste vermogen uitleggen”, dat wil zeggen zo goed als hij dat kan.

## II

Allen die niet gehecht zijn aan de genoegens van het wereldse bestaan,  
maar ernaar streven betekenis te geven aan dit leven met vrijheden en rijkdommen,  
en vertrouwen stellen in het pad dat de boeddha’s behaagt,  
jullie fortuinlijken, luister met zuivere aandacht.

“Allen die niet gehecht zijn aan de genoegens van het wereldse bestaan”, kan op verschillende manieren worden uitgelegd maar als we het samenvatten, gaat het erom dat we begrijpen dat het plezier van het wereldse bestaan nooit echte voldoening biedt en daarom niet te vertrouwen is. Hoewel we ervan kunnen genieten, dienen we te beseffen dat het belangrijk is om naar iets van nog meer belang te streven. Dat is dan het doel van ons waardevolle mensenleven “met vrijheden en rijkdommen”. We begrijpen de enorme betekenis van dit leven in het licht van de doelstellingen die we ermee kunnen behalen. Daarom gaan we ons verdiepen “in het pad dat alle boeddha’s behaagt”. Daartoe spreekt Lama Tsong Khapa ons aan, “jullie fortuinlijken” die hier belangstelling voor hebben, die bereid zijn je te onthechten van het wereldse bestaan en ernaar te streven je leven goed te gebruiken door “vertrouwen te stellen in het pad van de” Boeddha, “luister met zuivere aandacht”, dat wil zeggen met een zuivere motivatie.

## III

Omdat juist de verlangens naar het wereldse bestaan alle belichaamde wezens volkomen binden,  
en omdat er behalve een zuivere drang naar bevrijding geen methode is  
om het verlangen naar de genoegens van het wereldse bestaan te pacificeren,  
dien je vanaf het begin de **drang naar bevrijding** te ontwikkelen.

In dit vers zien we wat ons probleem is. Het zijn “juist de verlangens naar het wereldse” plezier die alle gewone wezens zoals “belichaamde wezens” - voelende wezens die een lichaam hebben - “volkomen binden” in het gebrekkige cyclische bestaan. De reden waarom wij gebonden zijn aan dat wereldse, cyclische en gebrekkige bestaan, is door onze verlangens naar het plezier van dat wereldse bestaan. Er is niets anders dat ons bindt. Er is geen factor buiten onszelf die ons bindt. Het is onze eigen gehechtheid, het zijn onze eigen verlangens die ons binden. Daarom is het belangrijk dat we ons onthechten van die verlangens naar het plezier van het wereldse bestaan, omdat er geen andere “methode is om de verlangens naar





het genoeg van het wereldse bestaan te pacificeren”. Dat is een zeer belangrijke stap. Daarom “dienen we van het begin” af aan ons te onthechten en naar bevrijding te streven. Dat zijn twee zijden van dezelfde medaille: aan de ene kant ons afzetten tegen het gebrekkige plezier en aan de andere kant tijd en energie vrijmaken om bevrijding te bereiken. Er zijn twee niveaus waarop we ons geleidelijk aan onthechten van het plezier van het wereldse bestaan. Allereerst dienen we ons te onthechten van het plezier van dit leven en op te houden ons helemaal blind te staren op dit ene leven, en op de tweede plaats dienen we ook gehechtheid aan hogere wedergeboorten los te laten. Dat zien we in de volgende verzen.

#### IV

Door je ervan bewust te worden hoe moeilijk het is  
een waardevolle menselijke geboorte met vrijheden en rijkdommen te verwerven,  
en hoe weinig tijd er in dit leven nog is,  
zul je de gehechtheid aan de verschijningen van dit leven tegengaan.

Lama Tsong Khapa biedt meteen de oplossing van ons probleem. We kunnen ervoor zorgen dat we niet zo gefixeerd meer zijn op het plezier van dit ene leven, door te begrijpen dat we van alles kunnen bereiken op basis van ons huidige mensenleven. We kunnen in dit leven grote doelstellingen behalen zoals een goede wedergeboorte, bevrijding en boeddhaschap. We dienen ons “bewust te worden” dat het niet zo gemakkelijk zal zijn opnieuw “een waardevol mensenleven te verwerven”. We kunnen deze zaak niet op zijn beloop laten. Bovendien dienen we te beseffen “hoe weinig tijd er in dit leven nog is”. We worden als mens 70, 80, maximaal 100 jaar oud. Dan hebben we maar een beperkte tijd binnen dit leven om ervoor te zorgen dat we oorzaken genereren voor die hogere doelstellingen - een goede wedergeboorte, bevrijding en boeddhaschap. We zullen door die combinatie van het besef van wat we allemaal kunnen bereiken met het waardevolle mensenleven, én het gebrek aan tijd, erin slagen om onze overdreven gehechtheid aan het plezier van dit leven los te laten en in plaats daarvan tijd en energie vrijmaken om aan die hogere doelstellingen te werken.

Ik wil hier iets verder over uitweiden. Een van de allerbelangrijkste stappen die we moeten zetten in onze spirituele carrière, is beseffen dat we niet zo ontzettend gehecht moeten zijn aan dit leven, als bij de meeste mensen heel natuurlijk en vanzelfsprekend het geval is. Wij zijn allemaal heel sterk gericht op dit ene leven. We werken voor dit ene leven. We hebben doelen die we in dit ene leven willen behalen. Eigenlijk is al onze aandacht gefixeerd op dit leven. We willen het comfortabel hebben. Daar is op zich niets mis mee, maar het is wel alsof we alleen nog maar voor dit ene leven werken. Lama Tsong Khapa zegt hierover: dat moeten we niet doen. Die vooringenomenheid met het plezier van dit leven moeten we zien te verminderen of los te laten. In het Tibetaans hebben we een gezegde dat luidt: “Mensen hebben een platte rug.” Dat wil zeggen we kunnen er veel op stapelen. Daarmee wordt bedoeld dat mensen geen plafond aan hun verlangens hebben. We willen altijd meer. We kunnen nog zo’n mooi huis hebben, maar dan willen we een nog mooier huis, een groter huis of een huis met een beter uitzicht. We kunnen al een auto hebben, maar dan willen we een snellere auto, een degelijker auto of een mooiere auto. Wij zijn misschien niet bereid om er veel voor te doen om al die goederen te vergaren. Maar als iemand het ons zouden aanbieden, het ons zou geven, dan nemen we het toch graag aan. Al geven ze honderd auto’s. En al geven ze duizend huizen dan denken we: die kan ik mooi verhuren. Met die gedachte nemen we ze graag aan. We willen ook dat ons leven steeds comfortabeler en gemakkelijker wordt. Ook daar is geen grens aan. Eigenlijk zouden we het liefst willen dat het eten zo onze mond ingaat en dat we ook vooral geen inspanning hoeven te leveren om het weer uit te scheiden. Gedeeltelijk zijn jullie al heel druk bezig om naast je gewone beslommeringen die betrekking hebben op je geluk en positie in dit leven, ook tijd en energie te investeren in de hogere





doelen - goede wedergeboorte, bevrijding en boeddhaschap. Dat is de reden waarom je verbonden bent aan het Maitreya Instituut en ook vandaag op deze vrije zondag in deze nieuwe lesruimte aanwezig bent. Jullie zijn je tot op zekere hoogte bewust van het belang van het waardevolle mensenleven en de grote doelstellingen die ermee kunnen worden behaald.

Dan zijn toch nog de laatste twee regels van het vers wel van belang. Besef hoe “weinig tijd er in dit leven nog is”. We hebben niet veel tijd meer in dit leven om die gewenste belangrijke doelstellingen, een goede wedergeboorte, bevrijding en boeddhaschap, te behalen. Door dat gebrek aan tijd te beseffen, zullen we er nog beter in slagen dan tot nu het geval is geweest, om onze gehechtheid aan het plezier van dit leven, “de gehechtheid aan de verschijningen van dit leven”, zegt Lama Tsong Khapa, “tegen te gaan” en die gehechtheid los te laten.

## V

Door steeds opnieuw na te denken over activiteiten  
en de onafwendbare gevolgen ervan,  
en over het lijden in het cyclische bestaan,  
zul je gehechtheid aan de verschijningen van toekomstige levens tegengaan.

Dit vers gaat over het besef van karma, d.i. het verband tussen onze activiteiten en onze ervaringen. Dit is een belangrijke sleutel om te begrijpen dat we zelf verantwoordelijk zijn voor de situatie waarin we ons bevinden. Vervolgens dienen we die gedachten te verbinden aan het besef van de gebrekkigheid van het cyclische bestaan. Ook in de hogere regionen van het cyclische bestaan blijft er altijd nog veel frustratie over, omdat een leven in die hogere wedergeboorte gebrekkig blijft. Niet alleen worden we daar gekweld door het lijden door geboorte, ziekte ouderdom en dood, het niet vinden wat we wensen, het steeds tegenkomen van wat we helemaal niet willen tegenkomen enzovoort. Het grootste probleem is dat we aan het eind van een hogere wedergeboorte het risico lopen om weer een lager wezen te worden. Daarom is er in hogere wedergeboorten eigenlijk nog echt veel bereikt, tenzij we die wedergeboorten als een soort tussenstation zien op weg naar iets beters. Om ons tot die visie te inspireren zegt Lama Tsong Khapa: “Denk na over” karma, hoe we zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen situatie “en over het lijden in het cyclische bestaan” in het algemeen. Dan zullen we ook begrijpen dat het zinloos is om gehecht te zijn aan een hoge status en hoge wedergeboorte met veel goederen, veel geld en veel geluk. Dat is allemaal wel leuk, maar het is tijdelijk, het is eindig. Daarom is het niet het beste doel om naar te streven. Laat die gehechtheid aan zo’n hogere wedergeboorte - als ultiem doel, als uiteindelijk doel - los en zie een hogere wedergeboorte als een tussenstation.

Westerse mensen slaan nog wel eens door met deze instructies om gehechtheid aan het plezier van dit leven en aan goede wedergeboorten los te laten, alsof het gewone geluk niet belangrijk zou zijn. Natuurlijk is het belangrijk om gelukkig te zijn - ook in dit leven. Maar nog veel belangrijker is het om gelukkig te worden in alle volgende levens. Daar is geen enkele twijfel over mogelijk. We moeten er alles aandoen om in die volgende levens weer een goede wedergeboorte te krijgen en gelukkig te zijn, op weg naar de hogere doelen die we ons stellen. De bedoeling is, dat we geluk in dit leven en geluk in volgende levens, niet meer als ultiem doel stellen. Op dit pad dat naar de verlichting voert, zien we een goede wedergeboorte als een tussenstation. Het is niet het eindpunt.

## VI

Als je door op deze manier te contempleren  
zelfs geen ogenblik meer waardering hebt voor de genoegens van het cyclische bestaan,  
en zover bent dat je dag en nacht onafgebroken naar bevrijding streeft,  
dan heb je de drang naar bevrijding echt ontwikkeld.





Het is van belang dat we ons onthechten van de vooringenomenheid met dit leven door uitgebreid na te denken over het waardevolle mensenleven - het grote belang daarvan. Dat wil zeggen dat we nadenken over wat we er mee kunnen bereiken en over de moeilijkheid zo'n mensenleven opnieuw te verkrijgen. Bovendien denken we na sterven en vergankelijkheid. Daardoor zullen we de gehechtheid aan het plezier van dit leven leren loslaten. Door dan vervolgens na te denken over karma - het verband tussen onze activiteiten en ervaringen - en te beseffen dat er in het cyclische bestaan ook in de hogere wedergeboorten nog veel frustratie overblijft, al was het maar het risico om daarna weer een lagere wedergeboorte te krijgen, zullen we ook onze gehechtheid aan goede wedergeboorten leren loslaten en een wedergeboorte niet meer als hoofdzaak of ultiem doel zien.

We zullen op een gegeven moment geen waardering meer hebben voor de genoegens van het cyclische bestaan - niet voor dit leven en niet voor volgende levens. Dan zijn we zover dat we (in gedachten in ieder geval) altijd de motivatie op de voorgrond hebben staan: 'ik wil bevrijding bereiken'. Of in het Mahayana: 'ik wil voor het welzijn van alle wezens de verlichting van het boeddhaschap bereiken'. Als die gedachten dag en nacht aanwezig zijn, zegt Lama Tsong Khapa, dan "ben je zover dat je dag en nacht onafgebroken naar bevrijding streeft". Dat zit vooral in de motivatie. "Dan heb je ook echt de drang naar bevrijding", de eerste van de drie hoofdzaken, "ontwikkeld". Denk hier alstublieft over na. Vooral de twee stadia van jezelf onthechten, geven veel inzicht en door je te onthechten komt er veel tijd en energie vrij voor belangrijker zaken. Dat is wat Lama Tsong Khapa hier voorstaat. Hij wil dat we ons niet meer blind staren op dit leven en ook niet meer op een eventuele hogere wedergeboorte, maar echt gaan investeren in de hogere doelen - bevrijding en boeddhaschap.

We kunnen ook Dharma-beoefening doen om alleen maar een goede wedergeboorte te krijgen. Dat is op zich is een legitiem doel. Maar wat Lama Tsong Khapa voorstaat, gaat veel verder. Hij wil dat we Dharma beoefenen voor bevrijding en boeddhaschap. Dat we niet gemotiveerd zijn door triviale motivaties - ik wil rijk worden in dit leven, ik wil dat mijn zaken slagen, ik wil dat mijn onderneming succes heeft enzovoort. Dat soort motivaties wil hij helemaal niet meer in de Dharma-beoefening. Ook niet de motivatie: ik wil in een volgende leven als een prinsesje kunnen leven. Maar echt de motivatie: ik wil nu investeren in bevrijding en boeddhaschap. Dit verlangen naar bevrijding is een buitengewoon belangrijke motivatie om in de praktijk effectief bevrijding te kunnen bereiken. We hebben dan de eerste hoofdzaak gerealiseerd. Binnen het Mahayana is het niet voldoende om alleen voor onszelf bevrijding te bereiken. Het is belangrijk dat we ons inspannen om alle wezens te bevrijden uit het gebrekkige cyclische bestaan en daartoe zelf de staat van boeddhaschap te bereiken. Daarmee komt de tweede hoofdzaak in beeld.

## VII

Omdat de drang naar bevrijding niet leidt tot de gelukzaligheid van het onovertroffen boeddhaschap als die niet wordt verrijkt met de zuivere **verlichtingsgeest**, wekken de verstandigen de superieure motivatie op, verlicht te willen worden.

We willen verlicht worden voor het welzijn van alle moedervoelende wezens die we uit het gebrekkige bestaan willen bevrijden. We zien hier dat de verlichtingsgeest niet in de plaats komt van de drang naar bevrijding. Er staat dat die drang naar bevrijding "wordt verrijkt met de zuivere verlichtingsgeest". De verlichtingsgeest komt erbij, niet 'in de plaats van'. We kunnen de verlichte motivatie opwekken op basis van mededogen met alle moedervoelende wezens. We kunnen allereerst mededogen opwekken met behulp van de volgende twee verzen.





## VIII

Alle gewone wezens worden voortdurend meegesleurd door de stroom van de vier gewelddadige rivieren;  
ze zijn geketend met de strakke boeien van moeilijk af te wenden karma.  
ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden aan inherent bestaan  
en zijn volkomen gehuld in de dichte duisternis van hun verkeerde denkbeelden.

Deze situatie duurt niet maar even, want:

## IX

Steeds opnieuw worden ze geboren in de eindeloze kringloop van bestaan,  
waarin ze onafgebroken worden gekweld door de drie soorten lijden.  
Ontwikkel de superieure motivatie verlicht te worden,  
door na te denken over de manier waarop je moeders zich in deze situatie bevinden.

Al die ellende, al het lijden van de wezens, is te herleiden tot hun aangeboren onwetendheid waarmee ze vasthouden aan een verkeerd zelfbeeld en inherent bestaan van alle verschijnselen. Lama Tsong Khapa overdrijft niet met de woorden: “ze zitten gevangen in de ijzeren kooi van het vasthouden aan inherent bestaan”. Misschien was in zijn tijd ijzer nog een metaal wat moeilijk te bewerken was en daarom een duidelijk voorbeeld voor iets wat veel moeite kost om mee af te rekenen. In het Westen weten we hoe gemakkelijk het is om ijzer te smelten of om het met een slijptol door te zagen. Daarom is het in deze tijd waarschijnlijk niet eens meer een goed voorbeeld om aan te geven hoe wij vastzitten in een ijzeren kooi van het vasthouden aan dat verkeerde zelfbeeld. IJzer is nog veel te zwak uitgedrukt.

Wij zijn, zegt Lama Tsong Khapa, “volkomen gehuld in de dichte duisternis van verkeerde denkbeelden” - onwetendheid. De dichte duisternis van onwetendheid heeft niet alleen betrekking op zoheid, de uiteindelijke realiteit, maar we zijn bijvoorbeeld ook totaal onwetend over het pad van ondernemen en opgeven. De meeste mensen zijn ook volkomen onwetend over het verband tussen hun activiteiten en ervaringen. We zijn onwetend omtrent de uiteindelijke realiteit en tasten in de duisternis omtrent het gros van de verschijnselen in de relatieve realiteit. Misschien denken jullie: ‘Lama Tsong Khapa overdrijft wel met die duisternis, want wij hebben hier sinds de tijd van de verlichting, veel wetenschap ontwikkeld.’ Er zijn inderdaad veel dingen ontwikkeld - vooral in de westerse wereld. Maar zoals Acharya Shantideva zegt in *Pad van de bodhisattva-krijger* Hfst 1 vers 28:

Hoewel ze de wens hebben het lijden te vermijden,  
stevenen ze recht op het lijden af;  
hoewel ze de wens hebben gelukkig te zijn,  
vernietigen ze als een vijand door onwetendheid hun eigen geluk.

De wezens zijn onwetend over de oorzaken van het lijden en van het geluk. En hoewel ze alleen maar gelukkig willen zijn, gaan ze in volle vaart op het lijden af. Terwijl ze niet willen lijden, hebben ze geen idee over de methoden waarmee ze het lijden voorgoed kunnen voorkomen. Daarom zijn de wezens in feite hun eigen vijand en vernietigen als een vijand hun eigen geluk. Het feit dat er lijden wordt ervaren, geeft al aan dat de mensen niet weten hoe ze dat kunnen voorkomen. Niemand wil lijden. Als mensen zouden weten hoe ze dat lijden kunnen voorkomen, zou niemand meer lijden.

“Steeds opnieuw worden” al de wezens “geboren in” de beginloze en vooralsnog eindeloze “kringloop van het bestaan, waarin ze” voortdurend “worden gekweld door de drie soorten lijden”: het manifeste lijden, het lijden door verandering en het allesdoordringende lijden. Het is vooral de uitzichtloosheid van de wezens die in de situatie zitten waarin ze verduisterd zijn,





dat wil zeggen: niet weten waar ze een oplossing kunnen vinden voor hun problemen en daarom onafgebroken iedere keer weer opnieuw in de problemen komen. Met behulp van dit beeld wekken we mededogen op in onze eigen geest. Vervolgens kunnen we op basis van mededogen de altruïstische motivatie opwekken. Lama Tsong Khapa geeft aan hoe we de verlichtingsgeest moeten ontwikkelen: door letterlijk “na te denken over de manier waarop je moeders zich in deze” uitzichtloze “situaties bevinden”.

## X

Als je de onderscheidende wijsheid, die de ware manier van bestaan kent niet bezit, zul je de wortel van het cyclische bestaan niet kunnen verwijderen, ook al ben je nog zo goed getraind in de drang naar bevrijding en in de verlichtingsgeest. Werk daarom intensief met de methoden om afhankelijk bestaan te begrijpen.

Nu volgt de derde hoofdzaak, de wijsheid die de uiteindelijke realiteit kent: de ware aard van het bestaan. Zonder de wijsheid die de leegte van inherent bestaan realiseert, zal het niet mogelijk zijn om ons voorgoed te bevrijden uit het cyclische bestaan. Lama Tsong Khapa zegt: “zul je de wortel van het cyclische bestaan niet kunnen verwijderen, ook al ben je nog zo goed getraind in de drang naar bevrijding en in de verlichtingsgeest”. Wijsheid is absoluut nodig. Eén manier om die wijsheid te ontwikkelen is door ons te verdiepen in “de methoden om afhankelijk bestaan te begrijpen”.

Er is een reden waarom Lama Tsong Khapa hier zegt: “Werk daarom intensief met de methoden om afhankelijk bestaan te begrijpen”. Hij had ook kunnen zeggen: werk intensief met de methode om de leegte te begrijpen. Hij heeft het hier expres niet over leegte maar verwijst naar ‘afhankelijk bestaan’ en dat heeft een buitengewoon diepe betekenis. Afhankelijk bestaan verwijst naar afhankelijke relaties. De manier waarop in feite alles bestaat, is door van iets anders afhankelijk te zijn. Bij geconditioneerde of samengestelde verschijnselen zien we, dat ze afhankelijk zijn van hun eigen oorzaken en van de condities die mede verantwoordelijk zijn voor hun productie enzovoort. Niet-samengestelde, permanente verschijnselen, zijn afhankelijk van hun eigen onderdelen. Ze zijn voor hun bestaan afhankelijk van die eigen onderdelen, zoals de ruimte van de vier windrichtingen. Op die manier zijn zowel samengestelde als niet-samengestelde verschijnselen altijd afhankelijk en bestaan ze niet op eigen kracht.

Dit is de ingang die Lama Tsong Khapa hier aandraagt om intensief mee te werken en om tot inzicht te komen. Bijzonder is dat de Boeddha - die zelfs veel sprak over de onderling afhankelijke relaties als een basis van het ontstaan enzovoort - zich in de moderne tijd gesteund weet door de bevindingen van de wetenschappers die er steeds meer op wijzen dat er overal verbanden zijn die de verschillende verschijnselen over en weer beïnvloeden. We rijden allemaal met gps in de auto. We zijn voortdurend met zeven of acht satellieten verbonden. Het is toch een groot wonder dat die dingen kilometers boven de aarde rondbekijken, een signaal uitzenden dat wordt opgevangen door de auto en we daardoor heel nauwkeurig kunnen bepalen waar we ons bevinden op deze planeet. Die onderlinge afhankelijkheid is nauwelijks te geloven.

## XI

Degenen die inzien dat de wet van oorzaak en gevolg onafwendbaar is en betrekking heeft op alle verschijnselen, zowel binnen de kringloop van bestaan als daarbuiten, en die al hun verkeerde denkbeelden (die extreme zienswijzen veroorzaken), wat die ook mogen zijn, uit elkaar ziet vallen, bevinden zich op het pad dat de boeddha's behaagt.

In dit vers wordt heel duidelijk opnieuw de klemtoon gelegd op “de wet van oorzaak en gevolg” of karma. De wet die altijd geldt, die altijd functioneert en waaraan geen ontsnappen





mogelijk is “en betrekking heeft op alle verschijnselen, zowel” op het cyclische bestaan, “de kringloop van het bestaan” alsook op de staat van bevrijding. Alles is een product. Alles is een onderling afhankelijk ontstaan van oorzaken en condities. Dat geldt voor elke situatie in samsara, het cyclische bestaan, en voor de situatie van nirvana - de staat voorbij het lijden, de staat van bevrijding. Het gaat erom, dat al onze “verkeerde denkbeelden” die verantwoordelijk zijn voor het lijden en de gebrekkigheid van het bestaan - zoals de aangeboren neiging om vast te houden aan werkelijk bestaan van personen en andere verschijnselen - moeten worden gestopt door het nadenken over het onderling afhankelijk ontstaan en het realiseren van zelfloosheid van personen en andere verschijnselen. Als we er dan ook nog in slagen om extreme zienswijzen te voorkomen - niet meer uitglijden naar eternalisme, vasthouden aan permanent bestaan en nihilisme, het onterecht ontkennen van het bestaan - dan bevinden we ons zoals Lama Tsong Khapa zegt, “op het pad dat de boeddha’s behaagt”.

Samenvattend kunnen we zeggen: op het moment waarop we het object van observatie waarop het vasthouden aan het ‘zelf’ is gericht, zien verdwijnen, uiteen zien vallen, hebben we de juiste zienswijze ontwikkeld.

## XII

Zolang je begrip dat alle verschijnselen afhankelijk ontstaan zijn  
en je begrip dat leegte het ontbreken van inherent bestaan is,  
twee verschillende dingen lijken te zijn,  
heb je de bedoeling van de Boeddha nog niet begrepen.

Wanneer we ons verdiepen in deze uiteindelijke realiteit van leegte of zelfloosheid, dan zal het in eerste instantie lijken alsof dat een compleet andere realiteit is, dan het relatieve functioneren van de verschijnselen. Het lijkt alsof die twee een eigen leven leiden en niets met elkaar te maken hebben. Zolang dat nog het geval is, “heb je de bedoeling van de Boeddha nog niet” helemaal “begrepen”. We zijn wel op de goede weg maar hebben de bedoeling nog niet compleet door. En daarom, zegt Lama Tsong Khapa, is het belangrijk dat we gaan inzien dat de twee realiteiten, de “leegte” aan de ene kant en het relatieve onderling “afhankelijk” functioneren van verschijnselen aan de andere kant, als een eenheid moeten worden ervaren. Dan pas hebben we de bedoeling van de Boeddha correct begrepen.

## XIII

Wanneer je alles onweerlegbaar als afhankelijke relaties ziet,  
en tegelijk je vasthouden aan inherent bestaan beëindigd ziet,  
en wanneer deze twee realisaties elkaar niet meer afwisselen, maar één geheel vormen,  
dan heb je de analyse van **de juiste zienswijze** volbracht.

Hier geeft Lama Tsong Khapa de manier aan, waarop we de uiteindelijke realiteit en de relatieve realiteit als een eenheid kunnen beschouwen. Juist omdat dingen afhankelijk bestaan, kunnen ze niet inherent bestaan, niet op eigen kracht bestaan. Het is immers kenmerkend voor dingen die op eigen kracht bestaan, dat ze onafhankelijk zijn, dat ze zelfstandig bestaan. We zien hier dat juist door de relatieve realiteit te begrijpen, de uiteindelijke realiteit wordt gerealiseerd en andersom. Door de uiteindelijke realiteit, doordat alle verschijnselen leeg zijn, is het mogelijk dat ze onderling afhankelijk functioneren. Door dat verband, die twee realiteiten als een eenheid te ervaren, “dan heb je de juiste zienswijze volbracht.”

De andere verzen zijn ook belangrijk maar deze laatste verzen zijn buitengewoon belangrijk als we ons willen verdiepen in het toch wel moeilijke onderwerp ‘leegte’ op verschillende niveaus. We zien dat Lama Tsong Khapa hier belangrijke instructies geeft om leegte van







werkelijk bestaan of leegte van inherent bestaan - dat maakt niet zoveel uit - op de juiste manier te begrijpen. Er zijn ook instructies over hoe we ons moeten onthechten, maar de leegte is veel moeilijker te begrijpen. Daarom zijn deze instructies van levensbelang.

Door het volgende in te zien: omdat dingen afhankelijk zijn, kunnen ze om die reden alleen al niet onafhankelijk en werkelijk bestaan. En omdat ze niet werkelijk of onafhankelijk bestaan, kunnen ze optimaal in een onderling afhankelijk verband functioneren. Als we die eenheid gaan zien, lopen we geen risico meer om uit te glijden in een van de twee extremen - eternalisme of nihilisme.

#### XIV

Als bovendien je begrip van verschijnselen als afhankelijke relaties de zienswijze van inherent bestaan uitschakelt,  
en je begrip van leegte van inherent bestaan de zienswijze van nihilisme uitschakelt,  
en als je weet hoe leegte in oorzaak en gevolg manifesteert,  
zul je niet meer misleid worden door de extreme zienswijzen.

Hier zien we de gedachte uitgedrukt, dat juist omdat de dingen afhankelijk bestaan, ze niet inherent kunnen bestaan. Want iets wat inherent is, bestaat op eigen kracht zonder van wat dan ook afhankelijk te zijn. “Je begrip van verschijnselen als afhankelijke relaties” bewijst dan zelfs dat de dingen niet inherent bestaan. En ons begrip van leegte van inherent bestaan voorkomt nihilisme. Want omdat de dingen leeg zijn van inherent bestaan, kunnen ze functioneren en bestaan ze wel. Dat is een unieke Prasangika toevoeging. Juist omdat ze leeg zijn van inherent bestaan, moeten ze wel bestaan, want anders kunnen ze niet leeg zijn van inherent bestaan. Dat is een slimme vinding. “En als je” dat allemaal “weet”, en we ook nog begrijpen hoe juist dankzij de leegte van inherent bestaan, het karma perfect functioneert, dan hebben we de bedoeling begrepen. Dan “word je niet meer misleid” en hebben we heel wat bereikt.

#### XV

Wanneer jij mijn zoon de essentie van deze drie hoofdzaken van het pad hebt begrepen,  
ga dan in afzondering leven,  
ontwikkel de kracht van enthousiaste volharding  
en bereik snel je voorgenomen doel.

*Dit advies werd gegeven op verzoek van Ngawang Dagpa, de Heer van Tashkho, door gelong Lozang Dragpa. Uit het Tibetaans vertaald door Hans van den Bogaert 2012.*

Lama Tsong Khapa geeft hier nog een keer de instructie om ons te verdiepen in “deze drie hoofdzaken van het pad”, de drang naar bevrijding, de verlichtinggeest en de juiste zienswijze van leegte. De eerste stap is, dat we ons ervan verzekeren dat onze informatie klopt. “Ga dan” vervolgens nadenken, erop mediteren daartoe “in afzondering leven”, zegt Lama Tsong Khapa hier tot degene die om dit onderricht heeft verzocht. Het is niet de bedoeling dat we denken: ‘Lama Tsong Khapa heeft het toen eens tegen een Tibetaan gezegd. Interessant of niet interessant.’ Het is echt belangrijk dat we deze instructies op onszelf betrekken. Denk: Lama Tsong Khapa geeft mij deze instructie om met enthousiaste volharding na te denken over de drie hoofdzaken van het pad. Dat wil niet zeggen, zo maar een keer en even nadenken, maar langdurig en met “enthousiasme en volharding” hierover mediteren. Dan “bereik je snel het voorgenomen doel”. Een legitiem doel, de staat van verlichting van het boeddhachap, want alle andere doelen zijn tussenstations.

Hiermee heb ik een korte uitleg gegeven van deze tekst van Lama Tsong Khapa de *Drie*





### *Hoofdzaken van het Pad.*

Denk nu niet dat het de bedoeling is, dat we een echtscheiding moeten aanvragen en vervolgens als een kluizenaar in afzondering moeten gaan leven. Dat is niet nodig om over deze zaken te kunnen nadenken. Dat kunnen we heel goed thuis. Dan is het ook wel logisch dat we voor dit mediteren of het nadenken ons even afzonderen. We zetten de televisie uit. Misschien zelfs de telefoon uit en dan concentreren we een poosje op dit toch wel belangrijke onderwerp.

In afzondering leven is een begrip wat we op verschillende manieren kunnen uitleggen. We kennen fysieke afzondering wanneer we ons voor een kortere of langere tijd uit de wereld terugtrekken. Veel belangrijker is het om je een periode lang mentaal terug te trekken uit alle dagelijkse beslommingen. Al is het maar een halfuurtje of een uurtje. Dat is nodig om de aandacht te kunnen richten op een belangrijk onderwerp zoals deze *Drie Hoofdzaken van het Pad naar de Verlichting*.

Ook al hebben we drukke maatschappelijke werkzaamheden en sociale verplichtingen, we kunnen allemaal best een half uur of een uur vrij maken om te focussen op deze belangrijke hoofdzaken. Misschien kunnen we er een weekend voor vrijmaken of zelfs nog iets meer. Dat doen we nu ook al door deze zondag hier aanwezig te zijn. Blijf dat vooral doen en begrijp dat we op deze manier tijd hebben om mentaal in afzondering te zijn. Neem regelmatig een moment voor jezelf. Probeer dat kostbare moment goed te gebruiken door geen tijd te verspillen maar over belangrijke zaken zoals deze drie hoofdzaken na te denken. Dan hebben we een goed besteed moment voor onszelf.

Daarnaast hebben we allemaal het vooruitzicht om op onze oude dag ook fysiek in afzondering te kunnen leven, want dan hebben we geen drukke maatschappelijke verplichtingen, geen carrière en geen drukke baan meer. We kunnen dan in het bejaardenhuis de hele dag mediteren. Alhoewel we niet weten hoe het pensioenstelsel tegen die tijd zal zijn en of er nog AOW zal zijn. Maar stel, dat we nog een bescheiden uitkering genieten, dan hebben we alle tijd voor de drie hoofdzaken. Op een van mijn eerste reizen in Europa in Duitsland heb ik eens een bejaardenhuis bezocht. Mijn ervaring was die van een buitenstaander, maar het viel mij op dat de mensen die in zo'n bejaardenhuis wonen goed verzorgd worden. Het eten werd gebracht, de kamer werd schoongehouden enzovoort. Maar ze verveelden zich de hele dag. Ze hadden helemaal niets om handen. Ze zaten de hele dag in zichzelf te mopperen als ze geen bezoek kregen of als hun kinderen niet langs waren geweest. En dan denk ik: 'Ik zou blij zijn als de kinderen niet op bezoek komen, want dan heb je tenminste een moment voor jezelf om te investeren in dit soort belangrijke gedachten zoals de *Drie Hoofdzaken van het Pad*. Mochten we ooit in een situatie komen van een ongewenst isolement, misschien omdat we heel oud zijn, wat minder snel ter been zijn en dergelijke, zorg ervoor dat je voldoende spiritueel voedsel hebt voor je meditatie. Dan kun je die tijd goed invullen en hoef je niet geïrriteerd te raken omdat er niemand langs komt. Dan denken we: 'Eindelijk tijd voor mezelf. Eindelijk kan ik tijd besteden aan deze belangrijke zaken. Het eten wordt toch wel gebracht.'

Als we nu een bepaalde gewenning hebben opgedaan aan het nadenken over belangrijk onderricht zoals deze *Drie Hoofdzaken van het Pad*, als we daar al enige vaardigheid in hebben, dan kunnen we het later ook. Het is niet zo, dat als we later in een bejaardenhuis worden opgesloten, en we hebben ons nog nooit met de Dharma bezig gehouden, dat we dan even alles kunnen studeren en begrijpen. Zo werkt het niet. Werk daar geleidelijk naar toe, door nu al je eigen meditatie op de rails te hebben. Door op deze manier na te denken, zoals





het hier is uitgelegd over de *Drie Hoofdzaken van het Pad*, hoeven we niet teleurgesteld zijn als de kinderen - als we die al zouden hebben - later niet op bezoek komen.

Ik wil jullie verzoeken om in gedachten een prachtige toewijding te doen en de wens op te wekken dat dit nieuwe Dharma-centrum nog heel lang zijn vruchten mag afwerpen voor toekomstige generaties. Dat het mag functioneren zolang er nog wezens zijn die hun geest nog onder controle moeten krijgen met behulp van het pad. Dat het Maitreya Instituut tot het einde der tijden of zoals we in het boeddhisme zeggen tot het einde van het cyclische bestaan, mag blijven functioneren ten behoeve van iedereen die zijn geest wil ontwikkelen via dit pad van vrede, het boeddhistische pad. En dat we in dit Instituut in de toekomst over grote meesters zullen beschikken, die hier de Dharma onderwijzen. Geen kleine geshe's zoals ik, maar echt grote meesters, allerlei grote lama's die van hieruit hun wijsheid met de wereld delen en de mensen, jong en oud, zullen inspireren om dit bijzonder waardevolle pad van vrede van de Boeddha in te slaan en met succes tot een goed einde te brengen. Probeer om dergelijke grote wensen te formuleren in je toewijding, dan zal ik dat ook doen. Daarna besluiten we met het *Lam Rim* toewijdingsgebed.

**Colofon:**

*Vertaling: Hans van den Bogaert. Dit transcript is geredigeerd door Els Rengenhart en Hans van den Bogaert.*

**Copyright:**

*Maitreya Instituut, december 2012. Alle rechten voorbehouden.*

