



## DE ESSENTIE VAN NECTAR door Yeshe Tsöndrü

### Inhoud

Voorwoord

Eerbied betoon door de schrijver

#### VOORBEREIDENDE BEOEFENINGEN

De stadia van het toevlucht nemen

Het opwekken van de verlichtingsgeest

De vier onmetelijke gedachten

Het bijzondere opwekken van de verlichtingsgeest

De visualisatie van het veld voor het verzamelen van verdienste

Het aanroepen van de objecten van toevlucht en het aanbieden van het rituele bad

Het zevendelige gebed

Verzoeken

#### DE TRAININGEN DIE OVEREENKOMEN MET DIE VOOR PERSONEN MET EEN KLEINE VISIE, DE BEGINNERSMOTIVATIE

De voordelen van toewijding aan een spirituele leraar

De nadelen van een gebrek aan toewijding

Het ontwikkelen van vertrouwen, de basis van heilzame activiteiten

Het denken aan de goedheid van de spirituele leraren

De manier om de spirituele leraren te behagen door gedrag

Contempleren over de grote waarde van (het waardevolle mensenleven met) vrijheden en rijkdommen

Contempleren over de moeilijkheid een mensenleven met vrijheden en rijkdommen te vinden

Contempleren over de zekerheid van het sterven

Contempleren over de onzekerheid van het tijdstip van het sterven

De manier om te contempleren dat ten tijde van het sterven niets behalve de Dharma kan helpen

De manier om te mediteren op het lijden van de hete hellen

De manier om te mediteren op het lijden van de omringende hellen

De manier om te mediteren op het lijden van de koude hellen

De manier om te mediteren op het lijden van de geesten

De manier om te mediteren op het lijden van de dieren

De beoefening van het toevlucht nemen

De manier om geloofsvertrouwen te ontwikkelen over activiteiten en de gevolgen ervan.

#### DE TRAININGEN DIE OVEREENKOMEN MET DIE VOOR PERSONEN MET EEN MIDDELGROTE VISIE, DE TUSSENLIJGENDE MOTIVATIE

De manier om te mediteren op het lijden van de mensen

De manier om te mediteren op het lijden van de halfgoden

De manier om te mediteren op het lijden van de goden van de sfeer van verlangen

De manier om te mediteren op het lijden van de goden van de twee hogere sferen

De manier om te contempleren over de zes soorten lijden





De manier om te contempleren over de drie soorten lijden  
De manier om te mediteren op het proces waardoor men in het cyclische bestaan gevangen zit en de manier om het pad te beoefenen dat naar bevrijding voert.

#### DE TRAININGEN VOOR PERSONEN MET EEN GROTE VISIE, DE HOOGSTE MOTIVATIE

De manier om te contempleren waarom men de beoefeningen van het grote voertuig moet ondernemen

De manier om gelijkmoedigheid te beoefenen

De manier om te mediteren op het beschouwen van alle voelende wezens als de eigen moeder

De manier om te mediteren op het herinneren van de goedheid van alle moeder voelende wezens

De manier om te mediteren op het terugbetalen van de ontvangen goedheid van moeder voelende wezens

De manier om te mediteren op liefde

De manier om te mediteren op mededogen

De manier om te mediteren op het bijzondere besluit

De manier om te mediteren op het ontwikkelen van de verlichtingsgeest

De methoden van het jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen

De manier om te trainen in de zes perfecties

Instructies voor de vier manieren voor het verzamelen van leerlingen

De manier om te mediteren op gestilde concentratie

De manier om te mediteren op diep inzicht

De manier om het vadjravoertuig binnen te gaan

#### SLOTWOORD

Toewijdinggebed uit de Djor Chö

Afsluitend gebed

Intentieverklaring en toewijding door de schrijver





*De Essentie van nectar* is een samenvatting van de uitgebreide leringen die zijn gepresenteerd in teksten als de *Uitgebreide verhandeling over de stadia van het pad naar de verlichting* door Lama Tsong Khapa. De tekst onderwijst het complete pad naar het boeddhaschap in de stadia die achtereenvolgens een voor een moeten worden beoefend door degene die dit pad wenst te volgen.

De overleveringslijn van deze leringen stammen van de Boeddha Shakyamoeni en werd doorgegeven in een ononderbroken opeenvolging van Indiase meesters aan de grote geleerde Atisha die, nadat hij naar Tibet was gereisd, de *Lamp voor het pad naar de verlichting* componeerde, die heeft gediend als prototype voor alle latere Lam Rim-teksten. Vanaf Atisha is de overlevingslijn doorgegeven via een ononderbroken opeenvolging van Tibetaanse meesters tot Lama Tsong Khapa en is zonder onderbreking voortgezet tot in de huidige tijd.

*De essentie van nectar* werd gecomponeerd door een houder van deze overleveringslijn, een incarnatie van Thegchen Tulku met de naam Yeshe Tsöndrü van het Kongpo Huis in het Mé College van de Sera Kloosteruniversiteit.

Geshe Lobsang Tharchin van het Gyalrong Huis in het Sera Mé College promoveerde met een Geshe Lharampa graad van de Sera Mé Kloosteruniversiteit en vervolgens van het Gyumed tantrische college in Lhasa, Tibet. Hij ontving de overlevingslijn van het Lam Rim onderricht samen met de uitvoerige mondelinge traditionele uitleg van Kyabdje Pabongka Rinpochee, de voornaamste spirituele leraar van Kyabdje Trijang Rinpochee, van Kyabdje Trijang Rinpochee, de voornaamste spirituele leraar van Zijne Heiligheid de Veertiende Dalai Lama en van Trehor Pon Rinpochee, alsook van talrijke andere beroemde leraren van de overleveringslijn.

Gedurende de herfst en winter van 1976-77, onderwees Geshe Tharchin deze tekst aan een groep van zijn studenten in Rashi Gempil Ling in Freewood Acres, New Jersey (USA). Benjamin en Deborah Alterman bereidden de huidige geschreven vertaling voor vanuit de Tibetaanse tekst volgens de mondelinge vertaling en uitleg van Geshe Tharchin.

Het commentaar van Geshe Tharchin en de instructies voor het beoefenen van deze tekst verschijnen in de aantekeningen. Verklaringen van termen en uitweidingen verschijnen in de woordenlijst. Woorden tussen vierkante haakjes [] zijn de woorden van de schrijver zelf die in de Tibetaanse tekst in kleine letters waren gezet. Woorden tussen haakjes () zijn toevoegingen door de vertalers.

Onze dank gaat uit naar India Trinley voor het bewerken van het manuscript en haar talrijke suggesties, naar Sherpa Tulku voor zijn belangrijke opmerkingen en naar de studenten in de klas van Geshe Tharchin.

Deze vertaling is gemaakt in de hoop het welzijn te bevorderen van degenen die de beoefeningen die door de Boeddha zijn onderwezen willen leren.





## DE ESSENTIE VAN NECTAR

### VOORBEREIDENDE BEOEFENINGEN

De essentie van nectar – de verheven Dharma, de manier om de diepzinnige instructies over de stadia van het pad naar de verlichting te beoefenen, zijn hierin vervat geschreven in versvorm.

Ik betuig mijn eerbied aan en neem toevlucht tot de glorieuze, ongeëvenaarde spirituele leraren, mijn voornaamste spirituele leraren samen met de leraren van de overleveringslijnen, die elk de gecombineerde belichaming zijn van alle overwinnaars van de drie tijden. Mogen zij voor mij zorgen zonder onderbreking in dit en in al mijn volgende levens.

Hierin zal ik in versvorm in het kort de manier uitleggen waarop fortuinlijke leerlingen de diepzinnige instructies over de stadia van het pad naar de verlichting dienen te beoefenen.

#### De stadia van het toevlucht nemen

In de ruimte voor me te midden van een oceaanchtige wolk van fantastische offergaven, bovenop een majestueuze juwelen troon die wordt ondersteund door acht sneeuwleeuwen, op zetels van lotus, zon en volle maan, is de overwinnaar, de heer der wijzen, onafscheidelijk één met mijn voornaamste spirituele leraar, een leraar Boeddha van het niet-misleidende pad, stralend gezeten in het midden van een netwerk van lichtstralen.

Met een grootsheid als de basis van de gouden berg Meroe, draagt hij de drie saffraankleurige gewaden van een monnik en gloeit op met de prachtige tekenen van perfectie. Zijn rechterhand raakt de aarde aan, zijn linkerhand houdt in het gebaar van meditatie een met nectar gevulde bedelnap vast. Zijn vorm is een belichaming van majestueuze pracht en ik kan niet genoeg krijgen van het naar hem staren.

Net zoals een veelvoud aan sterren de maan omcirkelen, zo zitten alle spirituele leraren van de drie overleveringslijnen om deze verheven ongeëvenaarde leraar heen. Rondom deze directe leraren en die van de overleveringslijnen bevinden zich de verzamelingen van tantrische boeddhavormen, de boeddha's van de tien richtingen, de bodhisattva's, shravaka's, pratyeka's, hemelse wezens en Dharma-beschermers.

Op elegante tafels links en rechts van elk van deze individuen liggen de boekdelen met de oorspronkelijke leringen die elk van hen heeft geschreven. De letters van deze teksten brengen hun eigen melodieuze geluiden van Dharma voort.

Vanuit de lichaamsdelen van elk van de objecten van toevlucht schijnen lichtgevende lichtstralen in de tien richtingen en aan het eind van elk van deze lichtstralen komen talloze emanaties tevoorschijn die de voelende wezens tot rijping brengen.

Terwijl hij met mededogen op mij neerziet, zegt mijn voornaamste spirituele leraar: "fortuinlijke zoon, indien je naar bevrijding van het lijden van het cyclische bestaan verlangt, zal ik je begeleiden."





Zijn glimlachende verschijning stelt me op mijn gemak en brengt me in verrukking.

Om mij heen bevinden zich alle voelende wezens, met inbegrip van mijn ouders, die dronken zijn door het lijden van de zes bestaanswerelden. Ze kijken links en rechts, op zoek naar toevlucht en huilen en jammeren aandoenlijk.

Helaas, sinds beginloze tijden tot op heden, heb ik overal in de zes bestaanswerelden gedood waar ik voortdurend ben gekweld door talrijke soorten lijden en heb ik nooit een moment gevonden waarin ik ervan gevrijwaard was.

Nu heb ik de zeldzame gelegenheid, een (waardevol mensen)leven met vrijheden en rijkdommen en tevens heb ik contact gemaakt met de verheven leer en een leraar Boeddha. Toch is het zo moeilijk de versturende emoties op te geven waardoor ik sinds beginloze tijden ben verwond, dat ik er wanhopig naar verlang een staat van permanente veiligheid te bereiken.

Het is niet zeker dat de dood zich niet vandaag al zal aandienen, noch kan ik mijn volgende geboorteplaats kiezen. Indien ik in de afgrond van onfortuinlijke bestaanswerelden val, zal ik dat lijden zelfs een ogenblik lang kunnen verdragen?

Hoewel ik een keer in de zoveel tijd een hogere wedergeboorte vind als god of als mens, toch wordt ik onafgebroken beheerst door ontelbare soorten lijden waaronder geboorte, ziekte, ouderdom en dood, en daar ik opnieuw in de onfortuinlijke bestaanswerelden zal vallen, welke zekerheid verschaffen de hogere wedergeboorten?

Ik heb een leven met vrijheden en rijkdommen gevonden, wordt begeleid door een verheven spirituele gids die me het pad onderwijst en ken zowel de voordelen van bevrijding als de tekortkomingen van het cyclische bestaan. Deze keer moet ik mijzelf snel bevrijden van dit angstaanjagende cyclische bestaan.

Het is echter onvoldoende alleen mijzelf te bevrijden, omdat elk afzonderlijk voelend wezen dat overal in het cyclische bestaan doolt, voorheen mijn ouder is geweest. Daarom moet ik hen ook uit het cyclische bestaan bevrijden.

Er is geen bescherming of toevlucht anders dan de drie Juwelen die mij en alle voelende wezens kunnen bevrijden van de uitgestrekte oceaan van grenzeloos cyclisch bestaan. Daarom nemen ik en alle voelende wezens, gelijk (in aantal aan de uitgestrekte) ruimte ongeacht hoelang het nog duurt voor we de verlichting bereiken, toevlucht tot de directe leraren en die van de overleveringslijnen, we nemen toevlucht tot de meester-leraren de boeddha's, we nemen toevlucht tot de verheven Dharma van overdracht en realisaties, we nemen toevlucht tot de hoogste spirituele gemeenschap, de Sangha.

*Reciteer dit vers drie keer, zeven keer of meer.*

Als we op deze manier toevlucht nemen, zijn de objecten van toevlucht behaagt en van hun lichaam vloeit een stroom van nectar die volkomen alle negativiteiten, verduisteringen, ziekten, blokkades en





andere ongunstige condities van het leven van mijzelf en alle andere wezens opheft. In het bijzonder zuivert het al ons verkeerde gedrag in relatie tot de drie Juwelen. Onze levensduur, verzameling verdienste, bekendheid met de leringen, realisaties en heilzame kwaliteiten nemen enorm toe. Ik en alle voelende wezens komen onder de bescherming van de drie Juwelen.

### **Opwekken van de verlichtingsgeest**

Ik ben gebonden in de gevangenis van het cyclische bestaan door de ketenen van mijn activiteiten en verstorende emoties. Net zoals ik wordt gekweld, zo ook alle andere voelende wezens die lijden ervaren en keer op keer mijn moeder zijn geweest en mij met vriendelijkheid hebben grootgebracht.

De verantwoordelijkheid om al deze wezens te bevrijden rust nu op mij, maar momenteel is er nauwelijks een manier om te weten waar ik zelf terecht zal komen (na de dood) en daarom is er weinig hoop dat ik anderen kan bevrijden.

Zelfs het bereiken van de twee soorten arhatschap is niet compleet voordelig voor mij en is slechts ten delen voordelig voor anderen. Daarom moet ik om in uiteindelijke zin mijn eigen doel en dat van anderen te behalen, zeker de staat van de overwinnaars bereiken.

Als ik deze verheven staat bereik, zullen mijn eigen tekortkomingen tot een einde komen en zullen alle heilzame kwaliteiten zonder enige uitzondering worden verkregen. Ik zal in staat zijn om moeiteloos al mijn moeders te helpen – de voelende wezens die overal in de ruimte aanwezig zijn.

Daarom moet ik spoedig de staat van volmaakt boeddhaschap bereiken en voor dat doel, zonder ontmoedigd te raken, zal ik stap voor stap de grote beoefeningen volgen van de bodhisattva's zoals vrijgevigheid enzovoort.

Door de kracht van de verheven verlichtingsgeest die ik op deze wijze heb opgewekt, zijn alle spirituele leraren, overwinnaars en bodhisattva's buitengewoon verblijd. Uit het lichaam van de heer der wijzen komt een duplicaat tevoorschijn dat in mij oplost en me zuivert van alle negativiteit en verduisteringen. Ik transformeer in het lichaam van de heer der wijzen van waaruit stralen van licht in de tien richtingen schijnen, waar ze alle onzuivere plaatsen en hun bewoners zuiveren van fouten, zodat ze volkomen zuiver worden.

### **De vier onmetelijke gedachten**

Ook al zijn alle voelende wezens ontelbare malen geboren als elkaars ouders, terwijl ze dit niet weten hebben ze schadelijke activiteiten verzameld door gehechtheid en haat. Daardoor ervaren ze enkel lijden. Wat zou het geweldig zijn, indien ze nu vrij zouden zijn van gehechtheid en haat en in een staat van gelijkmoedigheid zouden verblijven. Mogen ze in een staat van gelijkmoedigheid verblijven. Ik zal ervoor zorgen dat ze in een staat van gelijkmoedigheid verblijven. Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik in staat zal zijn om dit te doen.

Ook al verlangen alle voelende wezens enkel naar voortdurend geluk, omdat ze niet weten dat heilzame activiteiten de oorzaken van geluk zijn of omdat ze zelfs indien ze dit weten niet in staat zijn heilzame activiteiten te verrichten, ontberen ze het geluk. Wat zou het geweldig zijn indien ze nu geluk zouden hebben en de oorzaken van geluk. Mogen ze geluk hebben en de oorzaken van geluk.





Ik zal ervoor zorgen dat dit gebeurt. Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik in staat zal zijn om dit te doen.

Ook al verlangen alle voelende wezens nimmer naar welk lijden dan ook, door hun extreme onwetendheid handelen ze tegengesteld aan wat ze zouden moeten ondernemen en wat ze zouden moeten opgeven. Ze nemen altijd deel aan verkeerde schadelijke activiteiten en daardoor worden ze gekweld door lijden. Wat zou het geweldig zijn indien ze nu vrij zouden zijn van lijden en de oorzaken van lijden. Mogen ze vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden. Ik zal ervoor zorgen dat dit gebeurt. Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik in staat zal zijn om dit te doen.

Nadat alle voelende wezens zijn bevrijd van het lijden en de oorzaken van het cyclische bestaan en in het bijzonder van onfortuinlijke wedergeboorten, zou het geweldig zijn indien ze geleidelijk aan het geluk van hogere wedergeboorten en zekere goedheid zouden bereiken en nooit meer gescheiden zouden zijn van het hoogste, niet-gebrekkige geluk. Mogen ze nooit gescheiden zijn van dat hoogste geluk. Ik zal ervoor zorgen dat dit gebeurt. Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **Het bijzondere opwekken van de verlichtingsgeest**

Om alle wezens te bevrijden die in aantal gelijk zijn aan de onmetelijke ruimte, moet ik spoedig het boeddhachap bereiken. Voor dit doel zal ik de diepzinnige instructies beoefenen voor de stadia van het pad naar de verlichting.

### **De visualisatie van het veld voor het verzamelen van verdienste**

Het is gezegd dat men om deze beoefening gemakkelijk aan te vangen, voldoende is om op dit punt aan de objecten van toevlucht te denken, die eerder al werden gevisualiseerd en nog niet zijn geabsorbeerd.

Het is verklaard dat men op dit punt de objecten van toevlucht moet aanroepen en hen een ritueel bad dient aan te bieden op de volgende wijze.

### **Het aanroepen van de objecten van toevlucht en het aanbieden van het rituele bad**

Alle verzamelde directe leraren en die van de overleveringslijnen, de tantrische boeddhavormen, boeddha's, bodhisattva's, shravaka's, pratyeka's, helden, hemelse wezens en Dharma-beschermers die in de zuivere gebieden overal in de ruimte verblijven, ik verzoek elk van u om mij door uw mededogen uw aandacht te schenken.

Gedurende ontelbare eonen bent u uw gelofte om voor mijn welzijn de hoogste verlichtingsgeest te ontwikkelen niet vergeten. Net zoals de heer der vogels uit de hemel verschijnt, kom door uw mededogen en uw kracht van wonderbaarlijke manifestatie alstublieft naar deze plaats.

*Aldus wordt de aanroeping gedaan*

In een geurige geparfumeerd badhuis met een helder stralende vloer van kristal met prachtige pilaren van schitterende juwelen en een baldakijn van glimmende parels, offer ik een ritueel bad aan de objecten van toevlucht met zuiver hemels water, net zoals de goden een bad aanboden aan Boeddha Shakyamoeni ten tijde van diens geboorte.







Hoewel het volmaakte lichaam, de spraak en geest van de overwinnaars niet vatbaar zijn voor verstorende emoties, offer ik dit water voor het rituele bad teneinde de verduisteringen van lichaam, spraak en geest van alle voelende wezens weg te wassen. Mogen lichaam, spraak en geest van de voelende wezens hierdoor worden gezuiverd.

Ik offer het rituele bad aan de tathagata's en hun spirituele zonen met gebruikmaking van talrijke met juwelen bezette vazen die overlopen van het heerlijk geparfumeerde water, onder het genot van de muziek van vele muzikanten.

Dit voortreffelijke water, buitengewoon glorieus, is het niet te overtreffen water van het grote mededogen. Het is het inspirerende water van wijsheid. Schenk mij alstublieft het in vervulling gaan van mijn wensen. (OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATE SAMAYA SHRIYE AH HUM!)

Nu droog ik de lichamen van deze objecten van toevlucht met een onvergelijkbare baddoek die smetteloos schoon is en gedrenkt in welriekende parfums.  
OM HUM TRAM HRIH AH KAYA VISHO DHANA YE SVA HA!

Om mijn geest te zuiveren, offer ik buitengewone gewaden die even helder en mooi zijn als de veelkleurige regenboog en bij aanraking de oorzaken worden van geluksgevoel. Mag ik zelf hierdoor worden gesierd met het kleed van verdraagzaam geduld.

Omdat zij natuurlijke sieraden bezitten, de voornaamste en bijkomende kenmerken van perfectie, kan ik de overwinnaars niet verder sieren. Mogen daarom door het offeren van fijne, juwelen sieraden, alle voelende wezens een lichaam verkrijgen dat de tekenen van perfectie draagt.

Ik offer liefdevolle omgevingen, gesierd met wapperende banieren en een baldakijn van concentratie, helder met de lichtstraling van moed – benodigdheden die geschikt zijn, nuttig en voortreffelijk. Mogen alle wezens zuivere wijsheid verkrijgen.

Alstublieft overwinnaars, blijf hier aanwezig terwijl ik deze offergaven aanbied, door uw mededogen en door de kracht van uw wonderbaarlijke macht.

*Zo wordt het ritueel van het badhuis uitgevoerd. De manier om het zevendelige gebed te beoefenen waarin alle belangrijke punten voor het verzamelen (van verdienste) en het zuiveren (van negativiteit en verduisteringen) is als volgt:*

### **Het zevendelige gebed**

Ik betuig mijn eerbied aan de spirituele leraar, de heer der wijzen, die in deze wereld de belichaming is van de drie geheimen en zei: "in het tijdperk van strijd zal ik alle wezens leiden die nog niet zijn getemd door de talrijke voorgaande boeddha's."

Ik betuig mijn eerbied aan de directe leraren en die van de overleveringslijnen, die mij door hun buitengewoon vaardige methoden van instructies over de verstrekkende en diepzinnige soetra's en







tantra's wegleiden uit de uitgestrektheid van het lijden, de oceaan van het cyclische bestaan waarin ik bezig ben te verdrinken, naar het trappenportaal van de drie kostbare corpora.

Ik betuig mijn eerbied aan de verzamelingen boeddhavormen van de vier klassen van tantra, die in één ogenblik de staat van eenwording schenken, die moeilijk is te bereiken zelfs indien men vele eonen lang intensief beoefeningen doet.

Ik betuig mijn eerbied aan alle boeddha's, de meester-leraren, die door de kracht van hun gewenning aan de twee verzamelingen in de loop van vele eonen alle fouten hebben opgeheven en alle heilzame kwaliteiten hebben verworven en die spontaan en onafgebroken handelen (voor het welzijn van voelende wezens).

Ik betuig mijn eerbied aan de hoogste Dharma van overdracht en realisaties, die indien men zich eraan toewijdt, alle fouten zuiveren en volledig alle voortreffelijkheden van hogere wedergeboorten en zekere goedheid schenkt.

Ik betuig mijn eerbied aan de verheven spirituele zonen van de overwinnaars, die nimmer, zelfs niet in hun dromen hun eigen geluk overwegen. Met enorme moed en niet geïnteresseerd in hun eigen lichaam of leven, streven zij altijd naar het geluk van anderen.

Ik betuig mijn eerbied aan de arhats die shravaka's en pratyeka's zijn. Nadat zij alle bestaanswerelden van het cyclische bestaan als een brandende valkuil hebben gezien, hebben zij zich verlaten op het voertuig van de drie hogere trainingen. Aldus zijn zij op weg gegaan naar de stad van bevrijding en hebben die bereikt.

Ik betuig mijn eerbied aan de helden en hemelse wezens in de vierentwintig buitengewoon heilige plaatsen, die uit liefdevolle bezorgdheid te allen tijden ten behoeve van beoefenaars manifestaties emaneren zoals die welke in de religieuze toneelstukken worden uitgebeeld.

Ik betuig mijn eerbied aan de Dharma-beschermers die hebben gezworen dat ze de horden boze geesten tot stof zullen verpulveren en alle wensen zullen vervullen van degenen die op de juiste wijze de heilige Dharma beoefenen.

Kortom ik betuig mijn eerbied aan al degenen die eerbiedwaardig zijn, terwijl ik mijn lichaam vermenigvuldig tot een aantal gelijk aan de planeten en zuivere gebieden en terwijl ik een oceaan van lofzangen zing over de heilzame kwaliteiten van de objecten van toevlucht met onwrikbaar vertrouwen en veel respect.

Vol vreugde, zonder terughoudendheid of gehechtheid, offer ik dit alles om de objecten van toevlucht te behagen:

- elegante, omvangrijke schalen gemaakt van kostbare materialen gevuld met een drankoffer, de nectar van onsterfelijkheid
- koele, door bronnen gevoede waterplassen die de acht kwaliteiten bezitten, aangeboden om de voeten te baden, (elke waterplas) langs de oevers van een meer dat is gesierd met verrukkelijke lotusbloemen





- velden bedekt met talrijke lieflijke bloemen zoals waterlelies, maanbloemen en lotussen
- de lucht gevuld met wolken van geurige wierrook gemaakt van de fijnste medicinale substanties
- de heldere, aantrekkelijke gloed van kaarsen en lampen alsook het licht van juwelen, de zon en de maan
- zachtjes kabbelende golven van koel, geparfumeerd water verrijkt met kamfer en sandelhout
- een banket met het stimulerende voedsel van goden en mensen verrijkt met honderden kleuren, smaken en aroma's
- de gevarieerde muziek van snaarinstrumenten, houten blaasinstrumenten, cymbalen en trommels die overal in de drie lagen van de aarde weerklinken
- fraaie vormen, geweldige geuren, smaken en prettige geluiden; een oneindige verscheidenheid van verleidelijke sensaties van aanraking
- de zeven verheven schatten van een Chakravartin koning
- (natuurlijke) formaties van de acht voorspoedbrengende symbolen die de grond bedekken
- groene bossen, bekoorlijke bloemen, meren, oceanen enzovoort
- alle offergaven die niemand bezit tezamen met alle bezittingen en de fysieke vorm van mijzelf en anderen
- alle verzamelingen verdienste die ik heb verzameld door te luisteren, denken en mediteren op de oceaan van mondelinge instructies die de Boeddha's leringen van soetra en tantra verklaren

Deze fantastische offergaven – wolken van sublieme offergaven die levendig ontstaan door de kracht (van mijn concentratie) – stuur ik uit naar alle velden voor het verzamelen van verdienste.

Ik bied deze oceaanachtige wolk van talrijke soorten offergaven aan die het product zijn van mijn vertrouwen, voornemen en concentratie (aan U heilige objecten van toevlucht). Aanvaard ze alstublieft door uw grote mededogen en laat vervolgens een regen van verworvenheden neerdalen op mijzelf en alle voelende wezens.

*Op dit punt kan men 'De bekentenis van overtredingen' en dergelijke doen als men dat wenst. Dan:*

Vanuit de grond van mijn hart beken ik alle van nature schadelijke activiteiten en alle op regels gebaseerde schadelijke activiteiten van lichaam spraak en geest, die ik in het verleden heb gedaan, en waartoe ik anderen heb aangemoedigd om ze te doen, en ik beloof er voortaan van te zullen afzien omdat ze de enige oorzaak zijn van al het onmetelijke lijden.

Met veel respect en oprecht verheug ik mij in de voortreffelijke activiteiten in verleden, heden en toekomst van alle verheven directe leraren en die van de overleveringslijnen, de ontelbare overwinnaars en hun spirituele zonen.

Omdat we van de steile afgrond van het cyclische bestaan in de diepten van ongeluk zijn gevallen, en worden onderdrukt door de dichte, gitzwarte duisternis van het lijden, verzoek ik u het licht van de Dharma op het pad naar bevrijding te doen schijnen voor mijzelf en alle voelende wezens, die niet weten wat zij moeten doen.





Ik smeed u om met uw vaardige methoden en grote mededogen voor ons, uw leerlingen die zich overal in de ruimte bevinden, als onze beschermer aanwezig te blijven in die fysieke gedaante die ons kan temmen, totdat elk wezen de hoogste verlichting heeft bereikt.

Ik wijd de verdienste toe die ik met activiteiten zoals deze heb verzameld met als doel spoedig de staat van onovertroffen verlichting te bereiken, zodat ik al deze moeder voelende wezens die zijn uitgeput op de dwaalwegen van het cyclische bestaan, op het pad naar altijd blijvende gelukzaligheid kan plaatsen.

*Bied op dit punt een mandalaofferande aan. Doe vervolgens in overeenstemming met de mondelinge traditie verzoeken op de volgende wijze:*

### **Verzoeken**

Glorieuze, dierbare, voornaamste spirituele leraar, die op een lotus en maan boven mijn hoofd zit, zorg alstublieft voor mij door uw grote vriendelijkheid en schenk me de verworvenheden van uw volmaakte lichaam, spraak en geest.

U die in het centrum staat van de duizend wereldleraren van dit fortuinlijke eon, u die bijzonder groot mededogen heeft voor de wezens van dit tijdperk van strijd, oh hoogste spirituele leraar, heer der wijzen, houder van de vadjra, schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

Alle verzamelde spirituele leraren in de overleveringslijn van inspirerende kracht van de tantrische beoefeningen, die fortuinlijke leerlingen die op de beoefeningen van de grote tantrische boeddhavormen vertrouwen in één leven naar de staat van eenwording leiden, schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

Alle verzamelde spirituele leraren in de overleveringslijn van verstrekkende (bodhisattva) daden, die door het grote mededogen bewogen aan voelende wezens de voornaamste punten van de omvangrijke paden (van de verlichtingsgeest) onderwijzen, de verborgen betekenis van de *Perfectie van wijsheid soetra's*, schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

Alle verzamelde spirituele leraren in de overleveringslijn van de diepzinnige zienswijze, die onwetende wezens die verdwaasd door het cyclische bestaan dolen veilig op het diepzinnige pad van vrede plaatsen, dat vrij is van de illusie (van zelfbestaan), schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

Alle verzamelde spirituele leraren in de overleveringslijn van de Kadam-traditie, die de verstrekkende en diepzinnige methoden van het onderricht houden en de leer van het hoogste voertuig verspreiden in het Land van Sneeuw, schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

Alle verzamelde spirituele leraren in de overleveringslijn van de Gaden Kadam-traditie, die voortreffelijke instructies geven over het combineren van alle soetra's, tantra's en de commentaren





tot één gradueel pad, waarmee een persoon de staat van verlichting kan bereiken, schenk alstublieft inspirerende kracht op de voortzetting van mijn geest.

Alle goedwillende voornaamste spirituele leraren, u die het grote mededogen belichamen van de ontelbare overwinnaars die in de gedaante van Mahayana spirituele leraren verschijnen en meesterleraren zijn van het pad, schenk alstublieft uw inspirerende kracht aan de voortzetting van mijn geest.

*Reciteer nu 'De basis van alle goede eigenschappen', of indien je iets meer uitgebreid wilt reciteren, vervolg dan zoals hieronder:*

Alle verheven spirituele leraren die het foutloze pad tonen, schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik nooit zelfs een ogenblik lang een verkeerde gedachte opwek dat u een gewoon wezen bent. Mag ik wat u doet altijd als voortreffelijk waarnemen en door mij uw goedheid te herinneren, mag ik beoefenen in overeenstemming met uw instructies.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik spoedig mijn luiheid en onverschilligheid kan overwinnen, de geesteshoudingen waardoor ik deze goede basis van vrijheid en rijkdom verspil en het leven zinloos maak. Mag ik volledig gebruik maken van de grote betekenis (van dit leven) door vanuit de grond van mijn hart te beseffen hoe schaars en hoe betekenisvol het is.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik ophoud vast te houden aan dit leven alsof het iets is dat zal voortduren, alsof zeker is dat het honderd jaar lang zal duren, ook al zie ik dat het tijdstip van sterven onzeker is. Mag ik vanuit de grond van mijn hart de conditie van het leven beseffen, namelijk dat het spoedig zal eindigen en dat het tijdstip van sterven onzeker is.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik mijn gedachten en handelingen ontdoe van zelfs de geringste onverschilligheid voor de ondraaglijke afgrond van de drie lagere bestaanwerelden. Mag ik intense angst ontwikkelen door mij alleen al te herinneren wat ik heb gezien en gehoord over de condities van onfortuinlijke wedergeboorten.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik volkomen vrij wordt van de ruïnerende houdingen waardoor ik er niet naar streef te worden gered, hoewel ik de gevaren (van het cyclische bestaan) zie. Mag ik vanuit de grond van mijn hart toevlucht nemen tot de drie verheven Juwelen, de enige onfeilbare redding.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik een einde kan maken aan mijn verdwaasde geesteshouding, namelijk een gebrek aan overtuiging, hoewel ik honderden gevallen heb gezien en gehoord van activiteiten en de gevolgen ervan. Mag ik oprechte overtuiging verkrijgen over de manier waarop schadelijke en heilzame activiteiten gevolgen hebben.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik vrij kan worden van de geesteshouding waarbij ik alle plaatsen, vormen en geneugten van het cyclische bestaan als geluk beschouw en ernaar verlang. Mag ik een krachtig verlangen naar bevrijding opwekken door te beseffen dat deze plaatsen van het bestaan als een brandende valkuil zijn.





Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik mijn vijand kan verbannen, het vasthouden aan zelfbestaan, dat mij sinds beginloze tijden in deze gevangenis van het cyclische bestaan heeft gebonden. Mag ik vaardig worden in de beoefening van de drie hogere trainingen, het complete en foutloze pad naar bevrijding.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik nooit een lagere motivatie opwek waarbij ik andere voelende wezens negeer en streef naar de gelukzaligheid van individuele bevrijding. Mag ik zo spoedig mogelijk de verheven houding ontwikkelen waarbij ik de verantwoordelijkheid voor het welzijn van anderen op mijzelf neem.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik deze chronische ziekte van zelfkoestering kan uitschakelen, die de enige oorzaak is van alle lasten van het cyclische bestaan en individuele bevrijding. Mag ik worden doordrenkt met de houding van het koesteren van anderen, de enige deur naar alle goede dingen voor mijzelf en andere wezens.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik nooit, zelfs niet voor een ogenblik, te weinig moed heb om de oceanachtige activiteiten van de bodhisattva's te ondernemen. Mag ik de beoefeningen van de zes perfecties doen zoals geïllustreerd door de levensverhalen van de moedige helden, die op de bodhisattva-stadia verblijven.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik alle verwarringen kan pacificeren, onrust en loomheid en hun symptomen, die de voornaaste obstakels vormen voor het volbrengen van volmaakte gestilde concentratie. Mag ik moeiteloos concentratie ontwikkelen waardoor ik precies zoals ik wil, mijn complete mentale focus kan beheersen.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik nooit de perverse zienswijzen van eternalisme en nihilisme ontwikkel, die zijn tegengesteld aan de feitelijke betekenis van het onderricht van de Overwinnaar. Mag ik spoedig zonder illusies de fundamentele wezenlijke aard aanschouwen, door te realiseren dat leegte en verschijning elkaar aanvullen.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik vrij zal zijn van een geesteshouding waarmee ik voorwend het snelle pad te verkiezen (van tantra, ) terwijl ik in feite bang ben om de krachtige beoefeningen te doen. Mag ik het grote geheime voertuig ondernemen met de intentie alle wezens sneller te bevrijden.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik al mijn negativiteiten kan zuiveren, mijn verkeerde daden en morele overtredingen waarmee ik de voornaamste en bijkomende voorschriften heb gebroken, die ik heb beloofd te zullen houden ten tijde van de initiaties. Mag ik door het inzicht dat mijn geloften en samaya-verbintenissen de basis zijn van het pad, ze altijd koesteren en beschermen, net zoals ik mijn leven bescherm.

Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik vrij word van de angst voor het gewone sterven, tussenstaat en wedergeboorte, die mij verbonden hebben met lijden zolang ik in het cyclische bestaan verblijf. Mag ik meester worden over de twee stadia (van hoogste yoga tantra) waarin de wereld en haar bewoners verschijnen als emanaties van de drie vajra corpora.





Schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik intussen alle uiterlijke en innerlijke obstakels kan opheffen, tezamen met de symptomen ervan, die hindernissen vormen voor het beoefenen van het edele pad. Mag ik spontaan en moeiteloos alle gunstige condities en voorspoed verkrijgen.

Mag ik in al mijn volgende levens steeds weer een basis met vrijheden en rijkdommen verkrijgen en contact maken met spirituele leraren, zoals die welke me het pad hebben onderwezen. Mag ik door luisteren, denken en mediteren spoedig de paden en stadia doorlopen en alwetendheid bereiken om alle wezens te bevrijden.

Nadat men deze verzoeken heeft gedaan, dient men te vervolgen met de visualisaties voor het verkrijgen van kracht volgens de mondelinge instructies, zoals in het *Openen van de deur van het verheven pad*.

Dan kan men, al naar gelang men wenst, ofwel samensmelten met het veld voor het verzamelen van verdienste zoals is onderwezen in *Het Comfortabele pad naar alwetendheid (bDe lam*, door de Panchen Lama Chökyi Gyaltzen) of anders zoals is onderwezen in *De Mondelinge overdracht van Manjushri ('jam sPal zhal lung*) door de 5<sup>e</sup> Dalai Lama, Ngawang Lozang Gyatso).

## DE TRAININGEN IN DE STADIA DIE OVEREENKOMEN MET HET PAD VOOR PERSONEN MET EEN KLEINE VISIE, DE BEGINNERSMOTIVATIE

### De stadia van het pad

#### De voordelen van toewijding aan een spirituele leraar

De voordelen van de juiste manier van toewijding in gedachten en daden aan een spirituele leraar, die het complete en foutloze pad naar de hoogste verlichting onderwijst, zijn onvoorstelbaar. Het is gezegd dat de grote staat van eenwording, die buitengewoon moeilijk te bereiken is, zelfs indien men eonen lang ijverig beoefeningen doet, gemakkelijk wordt bereikt in één kort leven van deze in spiritueel opzicht gedegenereerde tijd, indien men zich verlaat op de invloed van een spirituele meester.

Het is gezegd dat degene die zich op de juiste wijze aan een spirituele gids van het grote voertuig toewijdt, spoedig vrij zal zijn van het cyclische bestaan en dat alle overwinnaars zich vanuit de grond van hun hart en geest zullen verheugen, zoals moeders doen wanneer zij zien dat hun kinderen worden geholpen.

De Boeddha zei dat wanneer een leerling zich op de juiste wijze toewijdt aan een spirituele leraar, alle overwinnaars blijmoedig het lichaam van die spirituele leraar binnengaan, zelfs als ze daartoe niet worden opgeroepen. Dan zullen de overwinnaars de verzamelde offergaven in ontvangst nemen en hun inspirerende kracht aan de voortzetting van je geest schenken.

Op dat moment gaat de inspirerende kracht van alle boeddha's de opening van je geest vol vertrouwen binnen. Door de kracht daarvan kunnen de horden boze geesten en verstorende emoties geen schade meer veroorzaken en de realisaties van de paden en stadia ontwikkelen onmiddellijk en nemen toe.







Indien men zich altijd eerbiedig toewijdt aan een spirituele leraar, zullen alle verstorende emoties en verkeerde activiteiten op eigen kracht stoppen en zullen de eigen heilzame activiteiten op natuurlijke wijze toenemen. Daardoor zal men in dit en toekomstige levens veel geluk verkrijgen.

Omdat gevolgen overeenkomen met hun oorzaken, zal iemand die zijn spirituele leraar in dit leven heeft verblijd, ook in alle opeenvolgende levens opnieuw een spirituele leraar ontmoeten en de complete foutloze Dharma horen.

Kortom, terwijl men zich toewijdt aan een spirituele gids, zal men gevrijwaard blijven van de bestaanswerelden waarin men geen vrijheid heeft en de fortuinlijke wedergeboorte verkrijgen van een wereldse god of een mens. Uiteindelijk zullen alle soorten lijden in het cyclische bestaan tot een einde komen en men zal de sublieme staat van zekere goedheid verwerven.

### **De nadelen van een gebrek aan toewijding**

Net zoals de voordelen van de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar onvoorstelbaar zijn, zijn evenzo de nadelen van een gebrek aan toewijding of het tegengesteld handelen aan de juiste manier van toewijding onvoorstelbaar.

De Boeddha heeft gezegd dat, omdat alle spirituele gidsen de daden verrichten van de overwinnaars die als je spirituele leraar verschijnen, het minachten van hen gelijk staat aan het minachten van alle overwinnaars. Wat zou een zwaarder rijpend gevolg kunnen voortbrengen dan dit?

In de *Kalachakra Tantra* is verklaard dat iemand die gedurende een aantal momenten woede opwekt voor de eigen spirituele leraar, een hoeveelheid verdienste vernietigt die in de loop van een even groot aantal eonen is verzameld, en dat men gedurende evenveel eonen als er momenten van woede waren, in een hel zal worden geboren.

De Boeddha heeft gezegd dat iemand die daden zoals de vijf onmiddellijk rijpende misdaden heeft verricht en zich verlaat op tantra, in hetzelfde leven zelfs de staat van eenwording kan bereiken. Maar iemand die vanuit de grond van zijn hart zijn hart zijn spirituele leraar veracht, kan verder geen verworvenheden meer ontwikkelen, ook al doet hij eonen lang beoefeningen.

Het is uitgelegd in de tantra's dat iemand die opzettelijk zijn spirituele leraar vernedert die hem het pad onderwijst, zelfs als hij zich inspant om slaap, onrust en loomheid op te geven, de beste manier om de tantrische doelstellingen te behalen, in feite naar een wedergeboorte in de hellen streeft.

Indien men een gebrek heeft voor de verheven spirituele leraar, zullen geen goede kwaliteiten ontwikkelen en eerder ontwikkelde kwaliteiten zullen degenereren. In dit leven zal men ziekte, boze geesten, voortijdig sterven en dergelijke ervaren, en in toekomstige levens zal men eindeloos in de onfortuinlijke bestaanswerelden ronddolen.

Zelfs als men na honderden van die wedergeboorten geboorte vindt als een gelukkig wezen, zal men door de gevolgen overeenkomstig de oorzaak – een gebrek aan respect – in een situatie belanden waar men geen vrijheden heeft en waar men zelfs de woorden 'hoogste Dharma' of 'heilzame spirituele leraar' niet zal horen.







Kortom, iemand die zijn toewijding voor zijn spirituele leraar breekt, zal voorgoed in het cyclische bestaan ronddolen, vooral in de onfortuinlijke bestaanswerelden en enkel lijden ervaren. Zodoende zal hij geen enkele kans hebben om een hogere wedergeboorte of bevrijding te bereiken.

Daar de voordelen en nadelen zoals deze voorbij het gewone begrip gaan, en daar duidelijk is dat de wortels van het verzamelen van verdienste hier ook liggen, is het hoog tijd te stoppen met het zoeken van fouten in de spirituele leraren en mijzelf met vertrouwen en respect aan hem te wijden.

### **Het ontwikkelen van vertrouwen, de basis van heilzame activiteiten**

In de soetra's wordt verklaard dat alle spirituele leraren die ons het pad onderwijzen als de weerspiegelingen zijn van een enkele maan aan de hemel, die moeiteloos en simultaan verschijnen op elke plas water op aarde.

Evenzo verschijnt de wijsheid van alle boeddha's moeiteloos in het Rupakaya, het Sambhogakaya, gewone spirituele leraren enzovoort, in elke mogelijke vorm die geschikt is voor het temmen van alle zuivere en onzuivere leerlingen.

Het is gezegd vooral in vele van de tantra's dat in het tijdperk van spiritueel verval, de alom aanwezige heer Vajradhara zichzelf zal manifesteren in de vorm van gewone heilzame spirituele leraren om de gedegenererde wezens te leiden.

Om die reden is er geen enkele twijfel dat ongeacht welke vormen of activiteiten zij manifesteren, zij in feite de overwinnaars van de tien richtingen zijn die om ons naar het pad van bevrijding te leiden, zichzelf in die vormen onthullen die ons temmen.

Hoewel die vormen en activiteiten tekortkomingen lijken te hebben, is onze waarneming als die van Devadatta, Leg-gar en de filosofen die de Boeddha uitdaagden. Zij namen onterecht waar dat de leraar Boeddha, die alle fouten had opgegeven en alle goede kwaliteiten had volbracht, een massa tekortkomingen had.

Net zoals iemand die geelzucht heeft een witte schelp als geel waarneemt, zo zie, ik omdat ik verduisterd ben door gesluierd ben door verduisteringen en schadelijke activiteiten, dat wat foutloos is als gebrekkig. Hoe kan de Boeddha in werkelijkheid fouten hebben?

Welke zekerheid heb ik dat deze (vormen en activiteiten) die fouten lijken te hebben, niet voor een bepaald doel werden getoond? Zoals (in e soetra's en tantra's) is verklaard, hebben de overwinnaars zich voor het welzijn van voelende wezens zelfs als emanaties van demonen enzovoort vertoond. Omdat ik niet vrij ben van schadelijke activiteiten en verduisteringen, zou ik zelfs indien alle boeddha's in levende lijve voor mij zouden verschijnen, niet fortuinlijk genoeg zijn om hun voortreffelijke lichamen te zien die zijn gesierd met de voornaamste en bijkomende kenmerken. Ik (zou hen alleen kunnen zien in de vorm van gewone spirituele leraren zoals) die welke nu voor me verschijnen.





Zoende zullen alle activiteiten van mijn spirituele beschermers die fouten lijken te hebben ofwel de illusionaire verschijning zijn van mijn eigen schadelijke activiteiten ofwel zijn getoond met een specifiek doel.

Om die reden hebben (deze spirituele beschermers) ongeacht de manier waarop ze aan mij verschijnen in feite alle tekortkomingen opgeheven en alle goede kwaliteiten volbracht. Elk van hen is de essentie van alle overwinnaars van de ontelbare zuivere gebieden bij elkaar.

### **Het denken aan de goedheid van de spirituele leraren**

Niet alleen zijn mijn spirituele beschermers de essentie van alle overwinnaars, bovendien is hun goedheid voor mij veel groter dan die van alle boeddha's, omdat ze mij altijd voeden met de nectar van de hoogste Dharma.

Bijvoorbeeld wanneer iemand borg heeft betaald voor iemand die in de gevangenis was opgesloten en hem een verblijfplaats gaf waar hij omgeven door meest gewaardeerde luxe goederen mocht logeren, dan zou dat echt een daad zijn die getuigt van grote goedheid.

De spirituele leraren zijn buitengewoon goed voor mij door me te onderwijzen hoe ik van de drie onfortuinlijke bestaanswerelden gevrijwaard kan blijven zodat ik tijdelijk de glorieuze rijkdommen van goden en mensen kan genieten, precies zoals ik wens.

Door me met vaardige methoden de niet te overtreffen methoden te onderwijzen om alle verleidingen van het cyclische bestaan en individuele bevrijding te overwinnen, leiden ze me bovendien naar de hoogste staat van de drie corpora. Waarom zou deze goedheid niet groter zijn (dan die aan de gevangene werd getoond).

De Boeddha zei dat de goedheid van iemand die een enkel vers van Dharma heeft onderwezen niet kan worden terugbetaald door het aanbieden van offergaven gedurende evenveel eonen als er woorden zijn in dat vers. Wie kan dan de goedheid meten van (een spirituele leraar) die het complete nobele pad heeft onderwezen?

Dankzij de goedheid van de eerbiedwaardige spirituele leraren heb ik het wereldse leven opgegeven dat lijkt op een brandende valkuil en ben ik mijn spirituele leven begonnen. Terwijl ik in afzondering woonde met een oprechte en gerichte beoefening, heb ik de niet geëvenaarde smaak, de nectar van de hoogste Dharma ervaren.

Dankzij de goedheid van de verheven spirituele beschermers heb ik onderricht ontvangen en vertrouwen verkregen in de leringen van de vriendelijke leraar beschermer (Lama Tsong Khapa), die moeilijk zijn om te vinden zelfs wanneer men er vele duizenden eonen naar zoekt.

Om deze redenen zijn mijn spirituele leraren:

- beschermers die me uit de onfortuinlijke bestaanswerelden redden
- schippers die me over de oceaan van het cyclische bestaan brengen
- gidsen die me naar de hogere bestaanswerelden en bevrijding leiden
- artsen die de chronische ziekte van verstorende emoties genezen
- rivieren die het omvangrijke vuur van lijden blussen





- lampen die de duisternis van onwetendheid verdrijven
- de zon die het pad naar bevrijding onthult
- bevrijders die me uit de gevangenis van het cyclische bestaan bevrijden
- wolken die de regen van de hoogste Dharma doen vallen
- familieleden die me helpen en tegen kwaad beschermen
- ouders die altijd met liefde voor mij zorgen.

### **De manier om de spirituele leraren te behagen door gedrag**

Alle geluk en welzijn van wereldse mensen en degenen die voorbij de wereld zijn gegaan is te danken aan de goedheid van de spirituele leraren. Hoewel deze goedheid nooit volledig kan worden terugbetaald, zal ik om toch iets terug te doen, proberen om hem te behagen.

Net zoals landbouwers zich inspannen om zaai te planten in een vruchtbare akker, dien ik mijzelf in te spannen in het aanbieden van respect en rijkdommen aan de spirituele leraren, het hoogste veld voor het verzamelen van verdienste? Ook al zijn zij niet uit op het ontvangen van offergaven of verering, toch dien ik dit te doen om spoedig mijn verzameling verdienste te volbrengen.

(De Boeddha) zei dat het aanbieden van offergaven aan een enkele haar op het lichaam van de spirituele leraar die je het foutloze pad onderwijst, veel meer verdienste veroorzaakt dan het aanbieden van offergaven aan de complete gemeenschap van arya's, shravaka's, pratyeka's, bodhisattva's en elke individuele boeddha.

Vele wijzen zoals Naropa, Milarepa, Dromtönpa, Sakya Pandita en Djayülwa ontwikkelden hun goede kwaliteiten door zonder enige terughoudendheid hun lichaam, leven en rijkdom aan hun spirituele leraren op te geven.

Daarom zal ik ernaar streven om (mijn spirituele leraren) eerbiedig te dienen door hen te prijzen en respectvol tot hen te spreken, hen te masseren en op te staan en voor hen neer te buigen en ongeacht welke gekoesterde bezittingen ik heb, aan hen aan te bieden.

Het verheven (gedrag) van lichaam, spraak en geest dat de leraren het meest behaagt, is dag en nacht een niet aflatende inspanning te leveren in de stadia van het complete, foutloze pad. Ik zal hen daarom behagen met de beoefening overeenkomstig hun instructies.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft uw inspirerende kracht opdat ik in staat zal zijn om dit te doen.

### **Het begrijpen van (de betekenis van het waardevolle mensenleven met) vrijheden en rijkdommen**

Vanaf beginloze tijden tot op heden heb ik in al mijn voorgaande levens overal in de drie bestaanssferen rondgedoeld en ben ik geboren in ontelbare lichamen van dieren, geobsedeerde geesten en hellewezens.

Mijn lijden werd slechts sporadisch onderbroken toen ik geboorte vond als een gelukkig wezen en zelfs in die gevallen ben ik meestal geboren in donkere eonen, zonder het onderricht van de Boeddha. Er waren tijden dat ik door niet-religieuze landen heb gezworven. In andere levens ben ik geboren als achterlijk of stom.





In sommige gevallen was ik een persoon met verkeerde zienswijzen, in andere gevallen werd ik misleid door foute leraren. Er zijn tijden geweest die ik doorbracht met iets wat op de Dharma leek en andere tijden waarin ik een luie en onwetende persoon was.

Door de grote goedheid van de spirituele leraren ben ik nu vrij van de angst van de drie onfortuinlijke bestaanswerelden, heb ik de meest voortreffelijke geboorte van een mens in deze wereld verkregen en ben ik in contact gekomen met een voorspoedig eon, een tijdperk van licht.

Ik ben geboren met intelligentie en met mijn zintuigen intact in een land waar de glorieuze hoogste Dharma opleeft. Ik ben overtuigd geraakt over de drie categorieën van Dharma en heb een spirituele leraar ontmoet die net als de Boeddha is.

Ik heb mondelinge instructies ontvangen over het complete foutloze pad, heldere individueel onderscheidende wijsheid die onderscheidt wat moet worden ondernomen en verworpen, mijn geest goed gericht op de Dharma en alle gunstige condities zoals voedsel, kleding en bezittingen.

Door de kracht van een oceaan van verdienste die ik in het verleden heb verzameld, heb ik aldus de geboorte van een mens verkregen en ben ik in het bezit van deze voortreffelijke basis, alle achttien factoren van vrijheden en rijkdommen.

### **Contempleren over de grote waarde van (het waardevolle mensenleven met) vrijheden en rijkdommen**

De waarde van een miljard werelden gevuld met kostbare juwelen is gigantisch en toch onbelangrijk vergeleken met (de waarde van) dit mensenlichaam dat een complete basis is van vrijheden en rijkdommen. Met deze goede basis kan ik van alle voorspoed van goden en mensen in de hogere bestaanswerelden gemakkelijk gedurende enige tijd verkrijgen wat ik heb gewenst.

Met deze basis kan ik als ik dat wens gemakkelijk niet alleen hogere niveaus in het cyclische bestaan verkrijgen maar ook een leven met de acht volledig rijpende voordelen voor het beoefenen om de glorieuze staat van zekere goedheid te bereiken.

Met deze basis kan ik de onzuivere wereld haar bewoners overstijgen en naar ongeacht welk zuiver Boeddhagebied gaan waarnaar ik verlang zoals het ruime en gelukzalige Boeddhagebied Tushita.

Bovendien kan ik met deze voortreffelijke basis indien ik dat wens voorgoed al het lijden van het cyclische bestaan opheffen zoals geboorte, ziekte, ouderdom en dood enzovoort en de gelukzaligheid van bevrijding bereiken.

Met deze voortreffelijke basis kan ik indien ik de beoefeningen doe, volkomen de twee soorten verduisteringen opheffen, tezamen met de subiele indrukken ervan en de rijping van alle goede kwaliteiten veroorzaken, de staat van de drie corpora.

Met deze basis die in het bezit is van de zes speciale elementen, kan ik indien ik mij op hoogste yoga tantra verlaat in de loop van een kort mensenleven, de feitelijke staat van eenwording bereiken.





Om deze redenen hebben de eerwaarde spirituele leraren gezegd dat men of men de tijdelijke of uiteindelijke grote betekenis van deze voortreffelijke basis met vrijheden en rijkdommen beschouwt, deze vanwege de buitengewoon grote voordelen een wensvervullend juweel overtreft.

In de overweging dat ik nu een basis zoals deze heb verkregen, is het dwaas om te worden aangetrokken door het zinloze werk van dit leven, in plaats van het volgen van het pad naar hogere bestaanswerelden en bevrijding.

Nu ik kan beoefenen wat ik maar wil (en zelfs) het dubbele doel kan bereiken, is het er niet in slagen onmiddellijk met mijn beoefening te beginnen hetzelfde als het niet meenemen van een wensvervullend juweel nadat ik het eiland vol juwelen heb bereikt.

IK dien mijn motivatie uit te breiden tot voorbij de activiteiten voor dit leven, en mijn geest dag en nacht te trainen in de stadia van het pad naar de verlichting, de uiteindelijke Dharma en daardoor deze basis van vrijheden en rijkdommen die ik (deze keer) heb verkregen, betekenisvol te maken.

### **Contempleren over de moeilijkheid een mensenleven met vrijheden en rijkdommen te vinden**

Drugu, die verlamd was, reed eens op een wilde ezel. Evenzo heb ik deze basis (met vrijheden en rijkdommen) verkregen en ik zal nooit meer deze kans hebben.

Over het algemeen moet ik om een gelukkige wedergeboorte te verkrijgen de respectievelijke heilzame oorzaken verzamelen, maar omdat het moeilijk is voor mijn geest om heilzame gedachten te ontwikkelen, is het evenzeer buitengewoon moeilijk om een gelukkige wedergeboorte te bereiken.

In het bijzonder moet ik om vrijheden en rijkdommen te bereiken de verschillende afzonderlijke oorzaken voor elk van de achttien factoren verkrijgen. Als de productie van deze oorzaken buitengewoon zeldzaam is, hoe kan dan (een waardevol mensenleven met) alle complete vrijheden en rijkdommen als gevolg daarvan niet zeldzaam zijn.

Zelfs indien ik eens in de honderd levens alle oorzaken voor het verkrijgen van rijkdommen en vrijheden verwerf, dan zijn er nog steeds talrijke condities in de voortzetting van mijn geest die deze condities vernietigen, zoals woede, verstorende zienwijzen en het verwerpen van de Dharma.

Zelfs indien deze oorzaken niet worden vernietigd door dergelijke condities, dan nog is de kracht van mijn verstoorde geest en foutieve gedrag groot, terwijl de kracht van mijn heilzame geest en goede gedrag – het pad – zwak is, dus welke gevolgen zullen zeker als eerste rijpen?

Zoals een ster op het middaguur, zijn de leringen van de Overwinnaar slecht zelden in deze wereld aanwezig. Door dit te overwegen kan ik zien hoe buitengewoon zeldzaam het is om een voortreffelijke basis met vrijheden en rijkdommen te verkrijgen.

“De wezens die naar de lagere bestaanswerelden afglijden zijn even talrijk als de zandkorrels van deze uitgestrekte aarde, terwijl het aantal wezens dat naar een hogere wedergeboorte migreert even





schaars is als het aantal zandkorrels dat op mijn vingernagel blijft liggen.” Werd dit niet gezegd door onze Beschermmer, de leraar Boeddha, die altijd de waarheid sprak zonder iemand te misleiden?

De Boeddha zei dat indien men het oneindige aantal hellewezens, geobsedeerde geesten en dieren vergelijkt met het aantal wezens in een gelukkige wedergeboorte, duidelijk wordt dat er maar een paar wezens zijn die het lichaam hebben van mensen en wereldse goden.

Hoeveel onwetende wezens bevinden zich een deel van de aarde ter grote van een vierkante meter? Het aantal mensen in een stad zal hoe groot het ook moge zijn zelfs in een grote stad, zelden meer dan honderdduizend zijn.

Onderzoek vervolgens eens onder de mensen wie groter in aantal zijn en wie kleiner; degenen die de deur van de Dharma zijn binnengegaan of degenen die deze deur niet zijn binnengegaan? En onderzoek opnieuw wie van degenen die de Dharma willen beoefenen groter in aantal zijn; degenen die complete vrijheden en rijkdommen hebben (of degenen die dat niet hebben).

De overwinnaars vergeleken deze (zeldzaamheid van complete vrijheden en rijkdommen) met een schilpad die zijn nek door de opening van een houten juk steekt dat op de uitgestrekte oceaan drijft, met een erwt die op de muur van een kristallen paleis blijft plakken, een ster die op het middaguur aan de helder blauwe hemel wordt gezien, een mosterdzaadje dat op de punt van een naald blijft liggen enzovoort. Met talrijke van dergelijke voorbeelden om de betekenis helder te maken, onderwees hij dat het waardevolle mensenleven, de fortuinlijke basis met vrijheden en rijkdommen buitengewoon schaars is.

Zoals deze voorbeelden en de voorbeelden over oorzaken en gevolgen aangeven, is dit waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen buitengewoon moeilijk te verkrijgen, en toch heb ik het deze keer gevonden. Zou ik verder durven te leven zonder voordeel te trekken uit de wezenlijke betekenis ervan?

Momenteel ben ik vrij van de acht situaties van belemmeringen. Ik heb een mensenleven met vrijheden en rijkdommen verkregen, maar omdat ik ben afgeleid door de verschijningen (van dit leven), ben ik er niet in geslaagd de essentie te nemen. Daarom is mijn terugkeer naar de onfortuinlijke bestaanswerelden al begonnen. Dit is als het met lege handen terugkeren van het eiland vol juwelen. Wat zou nog dommer kunnen zijn? Wat kan een groter verlies zijn?

Over het algemeen is het verwerven van een mensenleven met vrijheden en rijkdommen schaars. Ook het contact maken met de leringen van de Leraar Beschermmer is schaars. Een volkomen gekwalificeerde leraar als beschermmer hebben is schaars. Het ontvangen van de Dharma zowel compleet als foutloos is schaars. Het bezitten van individueel onderscheidende wijsheid van binnen is schaars. Een geesteshouding waarmee men op de juiste wijze gebruik kan maken van de hoogste Dharma is schaars. Een vriend die naar bevrijding streeft is schaars. In je levensonderhoud kunnen voorzien in overeenstemming met de Dharma is schaars.







Indien ik deze keer, nu zoveel schaarse condities zijn samengekomen, er niet in slaag alle gedachten en daden die uitsluitend betrekking hebben op dit leven op te geven en het pad naar hogere bestaanswerelden en zekere goedheid te volgen, kan er geen groter verlies zijn.

Daarom zal ik nu om het welzijn te bevorderen van de moeder voelende wezens die keer op keer met vriendelijkheid voor mij hebben gezorgd, zal ik de beoefeningen van het diepzinnige pad volbrengen, zonder onder invloed te komen van een wankelende (motivatie).

Oh spirituele leraren, schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **Contempleren over de zekerheid van het sterven**

Een goed leven dat echt betekenisvol is, is altijd moeilijk te vinden en zelfs als het is gevonden, is het vergankelijk en zal het spoedig verloren gaan, zoals een douwdruppel die aan de punt van een grasspriet hangt.

In dit grenzeloze cyclische bestaan van de drie bestaanswerelden, zal ongeacht of ik een lichaam in een gelukkige of onfortuinlijke wedergeboorte vind, dat lichaam niet gevrijwaard zijn van het sterven.

Ongeacht in welke plaats ik woon, hetzij in de hogere regionen van de ruimte, op de grond, in de oceanen of in de ravijnen van de grote bergen, ik zal nimmer vrij zijn van mijn vijand, de Heer van de Dood.

Ongeacht wanneer ik leef, in het verleden waarin eonen tot een einde zijn gekomen, in het heden nu de vijf degeneraties zich overal verspreiden, of in toekomstige tijden, er is geen enkele mogelijkheid om te voorkomen dat ik door de Heer van de Dood wordt vertrapt.

De goden Brahma, Shiva en Vishnu, de invloedrijke macht van de legers van een wereldheerser, de kracht van de waarheid van een wijze, de wonderen, mantra's en instrumenten van magiërs en welke andere middelen er ook bestaan, ze kunnen de dood niet afwenden.

Zelfs als ik een losgeld zou betalen van een luchtruim gevuld met de rijkdommen en bezittingen van een miljard werelden, ik zal niet worden vrijgelaten. Zelfs indien de eerwaarde Medicijn Boeddha me behandelt, zal er geen medicatie zijn voor deze vijand, de Heer van de Dood.

Indien ik zorgvuldig alle wezens onderzoek, die in het verleden leefden en worden onderscheiden in hoger en laag, zie ik dat nu alleen nog hun namen voortbestaan. Van alle wezens die nu leven, zal elk van hen op een dag komen te overlijden.

Mijn leven wordt niet langer. Het vliedt onophoudelijk voorbij, zonder ook maar een moment te pauzeren. Net zoals de vlam van een brandende lamp, hoe kan ik doorgaan met leven en nooit worden uitgeschakeld?

Vanaf het eerste ogenblik van mijn leven in de baarmoeder, ben ik zonder onderbreking onderweg naar mijn dood, net als het vallende water van een waterval. Is het niet een illusie als ik denk dat ik voor altijd verder zal leven (zonder ooit dood te gaan)?







Indien iemand die naar de plaats van zijn executie wordt afgevoerd aantrekkelijke objecten van de vijf zintuigen krijgt voorgeschoteld, zou er ook maar één reden voor hem zijn om daar blij mee te zijn?

Evenzo ben ik zonder ook maar één moment te pauzeren op weg naar de realiteit van het sterven. Dus ook al zouden alle dingen waarnaar ik verlang voor mij bijeen zijn verzameld, zou deze situatie mij verblijden?

Omdat mijn huidige status, mijn woning, familieleden, vrienden, bezittingen en zelfs dit lichaam allemaal van voorbijgaande aard zijn en niet lang blijven, waaraan ben ik dan gehecht in dit heden dat als een droom is?

De jaren, maanden, nachten en alle tijd is even voorbijgaand als de schaduwen van de zon. Omdat ze voorbijgaand zijn, hoe kan mijn dood niet spoedig optreden?

Vanaf mijn geboorte tot op de dag van vandaag zijn er al talrijke jaren voorbij gegaan en gedurende de overgebleven jaren van dit leven zal ik worden afgeleid door slaap enzovoort. Daar de tijd om de Dharma te beoefenen zo kort is, zal het wel voldoende zijn?

Op dezelfde manier, indien ik zelfs een enkele dag en nacht onderzoek om vast te tellen of ik op de juiste wijze op de Dharma contempleer of steeds weer ben afgeleid, wordt duidelijk dat ik niet voldoende tijd heb omdat ik mijn tijd verspil.

Omdat de dood door geen enkele conditie kan worden afgewend, zal ik aan het einde zeker sterven. Bovendien zal ik wellicht spoedig sterven zonder dat ik voldoende tijd heb gehad, dus waarom streef ik er niet naar om de Dharma nu meteen te beoefenen?

### **Contempleren over de onzekerheid van het tijdstip van het sterven**

Het is zeker dat ik op den duur zal sterven en bovendien is er geen enkele zekerheid dat ik vandaag mijn leven niet zal verliezen, waarna ik op de begrafenis wordt voorbereid en ontdek dat mijn geest zich in de tussenstaat bevindt.

In eerdere eonen hebben (de mensen van deze wereld) onmetelijk lange levensduur gehad. Later zullen zij niet langer leven dan tien jaar. Momenteel is er geen volgorde in termen van welke oudere of jongere mensen sterven. Welke zekerheid is er nu wat de levensduur van de mensen op deze wereld betreft?

(Soms) is iemand in de ochtend nog in leven, en later op de dag niet meer. Iemand anders is nog in leven als hij gaat slapen, maar 's ochtends als het tijd is om wakker te worden niet meer. Het ene moment is iemand nog in leven en het volgende moment niet meer. Deze vergankelijke conditie van het leven is inderdaad angstaanjagend.

Er vinden iedere dag weer frontale botsingen plaats en mensen storten in ravijnen. Boten kapseizen en mensen komen om in een brand. Huizen storten in en mensen worden van hun paard af geworpen. Mensen breken hun nek, hun armen en benen en raken door wapens gewond.





Er is schade door menselijke en niet-menselijke vijanden, de 424 verschillende ziekten, de 84.000 soorten boze geesten en hinderaars enzovoort, de externe en interne condities van het sterven zijn talrijk.

Omdat de vijf degeneraties momenteel toenemen, wordt het steeds moeilijker om de middelen die het leven ondersteunen te verkrijgen en omdat medicatie vaak niet effectief is, zijn er maar weinig condities die het leven ondersteunen.

Voedsel dat niet wordt verteerd, verandert in gif en ongeschikte medicijnen veroorzaken ziekten. Omdat zelfs de condities die het leven ondersteunen oorzaken kunnen worden van de dood, hoe kan ik dan vertrouwen stellen in de condities die mijn leven in deze wereld in stand houden?

De verschillende condities van de dood (zoals) de ziekten door het luchtelement, beïnvloeden mijn leven zoals de wind (de vlam van) een lamp beweegt. (Toch) denk ik en handel ik alsof ik voor altijd zal blijven leven. Ik ben zeker onder de slechte invloed van het vasthouden aan permanent bestaan.

Het lichaam en leven van de mensen is zo breekbaar als een waterbubbel. Omdat ze zelfs door geringe omstandigheden worden vernietigd, is het uitzien naar een lang leven een grote fout.

Alle langdurige dingen zoals de aarde, de berg Meroe, de vier continenten en de oceanen zullen tenslotte worden vernietigd. Welke zekerheid heb ik dat dit lichaam, dat zo breekbaar is als een aardpot, niet op ditzelfde moment uiteen zal vallen?

Nu ben ik gezond en gelukkig, maar omdat mijn vijand, de Heer van de Dood, onverwacht zal verschijnen zoals een wolk aan de hemel, is dit niet de tijd om mijn gemak te nemen.

Omdat onzeker is wat het eerst zal komen, de dag van morgen of mijn lichaam en geest van de tussenstaat en het volgende leven, is het niet de moeite waard om energiek de hoogste Dharma te beoefenen?

### **De manier om te contempleren dat ten tijde van het sterven niets behalve de Dharma kan helpen**

Als ik door mijn vijand, de Heer van de Dood wordt gegrepen, zal ik zelfs indien alle voelende wezens van de drie bestaanssferen zich om me heen verzamelen als vrienden en familieleden, niet bij machte zijn om ook maar één van hen met me mee te nemen.

Ook al bezit ik een miljoen werelden gevuld met bergen van de zeven kostbare materialen, ik heb geen enkele mogelijkheid om ook maar een sesamzaadje van die rijkdom naar mijn volgende leven mee te nemen.

Zelfs het lichaam waarin ik ben geboren, blijft achter op een matras en beddengoed, terwijl mijn geest door de kracht van de wind van mijn heilzame en schadelijke activiteiten naar een plaats in een van de zes bestaanswerelden wordt gedragen.





Om deze redenen zullen mijn lichaam, bezittingen, familieleden en vrienden mij ten tijde van mijn dood op geen enkele manier kunnen helpen. Het enige ding wat echt nuttig is, is de onfeilbare redder, de hoogste Dharma.

Daarom zal ik mij afwenden van de zinloze, droomachtige activiteiten van dit leven en via de stadia van het pad naar de verlichting, de essentie van de Dharma, zal ik beoefenen om de glorieuze staat van boeddhachap te bereiken.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om te mediteren op het lijden van de hete hellen**

Helaas is dit betekenisvolle leven, dat zo moeilijk is opnieuw te verwerven, vergankelijk en zal spoedig tot een einde komen. Na de dood heb ik niet de vrijheid om te kiezen waar ik zal worden herboren, omdat dit wordt bepaald door mijn (voorgaande) activiteiten.

De kracht van mijn schadelijke activiteiten is erg sterk en de kracht van mijn heilzame activiteiten is erg zwak. Indien ik in de angstaanjagende afgrond van de onfortuinlijke bestaanswerelden val, hoe zal ik het lijden daarin kunnen verdragen?

Vele kilometers onder het aardoppervlak leven de hellewezens. De bodem van de hel is een brandende grond van gloeiend heet ijzer. De wanden zijn muren van verschroeid heet ijzer. De hemel erboven is bedekt met vlammen. Elke afzonderlijke hel is ook gemaakt van gloeiend heet ijzer en omgeven door een muur met vier afgesloten deuren.

In de Herlevende Hel worden de voelende wezens woedend op elkaar en gaan elkaar te lijf met uiteenlopende wapens die uit hun wandaden ontstaan. Ze raken elkaar en vallen bewusteloos neer. Dan klinkt er een commanderende stem uit de hemel die zegt: "Allemaal herleven!" Onmiddellijk herleven de wezens en nadat ze weer zijn opgestaan, ervaren ze steeds opnieuw hetzelfde lijden als daarvoor.

In de Zwarte Lijnen Hel worden de wezens gegrepen door een aantal van de manschappen van Yama en worden gedwongen op de bodem van gloeiend heet ijzer te liggen. Hun ledematen worden uitgestrekt als een kleed en hun gekoesterde lichamen worden gebrandmerkt met talrijke zwarte kartellijnen. Ze ervaren het lijden van langs deze lijnen te worden gehakt en opengesneden met verschillende wapens.

In de Verpletterende Hel worden de wezens tussen twee massieve ijzeren bergen geleid die lijken op de koppen van leeuwen, tijgers enzovoort. Vervolgens slaan de bergen tegen elkaar waardoor ze de wezens verpletteren en stroomt er een rivier van bloed uit vandaan. Ze worden gedwongen plaats te nemen in grote ijzeren machines die ze tot pulp malen als suikerriet. Ze worden geplet tussen enorme, bergachtige rotsblokken die uit de lucht vallen en hun vlees en bloed tot pasta slaan.

In de Hel van Gejammer vluchten de voelende wezens op zoek naar een veilig onderkomen. Ze worden toegelaten in ijzeren gebouwen van een en twee verdiepingen die in brand schieten. Zodra dit gebeurt, slaan de deuren dicht en er is geen enkele manier waarop ze kunnen ontsnappen.





Omgeven door vlammen, verbranden en roken hun lichamen en ze brengen de dagen en nachten gillend door.

In de Hete Hel worden de wezens gebakken zoals vis op een grote bronzen brandende plaat. Uit alle openingen van hun lichaam slaan de vlammen naar buiten terwijl ze vanaf de anus naar de bovenkant van hun hoofd aan een vurige spies worden geregen. Ze worden gedwongen op de vlamme ijzeren bodem te liggen waar ze worden geslagen met ijzeren sloophamers.

In de Intens Hete Hel worden de voelende wezens met vlamme drietanden gestoken en hun lichaam wordt gehuld in platen van roodgloeiend ijzer. Ze worden gekookt in een enorme bronzen pan vol gesmolten koper en als het vlees van hun botten valt, worden hun geraamten op de bodem uitgespreid, waarna hun vlees en huid weer aangroeien en opnieuw worden ze gekookt net als daarvoor.

In de Onophoudelijk Martelende Hel vallen gigantische ontploffende vuurballen naar beneden uit de vier richtingen en verbranden vlees, huid, spieren en beenderen van de wezens tot op het merg, net als de lont van een olielamp. Alleen door de kreten die ze slaken door de intensiteit van hun pijn, kan men weten dat dit voelende wezens zijn.

De hellewezens krijgen gloeiende as in hun handen gedrukt en worden gedwongen in de vlamme kolen te dansen. Ze dalen af van hoge bergen van gloeiend ijzer en worden gedwongen deze weer te beklimmen. Hun tong wordt uit hun mond gerukt, uitgerekt en met ijzeren spijkers vast geslagen. Ze worden op de grond geworpen door de manschappen van Yama, die hun mond openen met gloeiend hete poken, vlamme ijzeren ballen in hun mond proppen en kokend, gesmolten brons in hun keel gieten.

### **De manier om te mediteren op het lijden van de omringende hellen**

#### **De Vuurplaats van Levende Kolen**

Buiten de deuren van elk van de acht hete helwerelden, zijn de omringende hellen met vele gruwelijkheden. In de vuurplaats van levende kolen, wanneer (de wezens) hun voeten neerzetten, zinken ze erin weg tot hun knieën en hun huid en vlees valt uit elkaar. Wanneer ze (hun benen, huid en vlees) bij elkaar rapen, groeit het meteen terug en moeten ze opnieuw hetzelfde lijden ondergaan.

#### **Het Moeras van Vergane Geraamten**

(De wezens) vallen in het moeras van (uitwerpselen zo vies als) vergane geraamten, en zinken naar beneden tot hun nek. Scherp getande wormen die in het moeras leven, boren zich naar binnen en eten hen tot op het bot.

De Vlakte van Scheermessen, het Woud van Bladeren als Zwaarden, Heuvels van Bossen met Bladeren als Ijzeren Spijkers.

Op de vlakte die bedekt is met vlijmscherpe scheermessen zetten de wezens hun voeten neer en worden in stukken gesneden. Wanneer ze (hun benen) optrekken groeien (de voeten) terug. Dit ondergaan ze keer op keer.





(Wanneer de wezens) aankomen in het Woud van Bladeren als zwaarden, zoeken ze verkoeling in de schaduw. Vele scherpe zwaardbladeren vallen van de bomen en snijden hun ledematen en andere lichaamsdelen af. Nadat zij gewond ter aarde storten, worden ze verscheurd door honden die het vlees van hun lichaam eten.

In de Heuvels van Bossen met Bladeren als Ijzeren Spijkers zijn de wezens gedwongen om omhoog en omlaag ijzer boomstammen vol met ijzeren doornen te klimmen. Wanneer ze omhoog klimmen, zijn de doornen naar beneden gericht en wanneer ze naar beneden klimmen, wijzen de doornen omhoog, waarbij hun ledematen en andere lichaamsdelen worden doorboord. Een veelvoud van kraaien met ijzeren snavels landt op hun hoofd en pikt hun ogen uit.

De Karmische Zoutzuur Rivier Vaitarani.

De Karmische Zoutzuur Rivier Vaitarani van gloeiend gesmolten lava heeft een sterke stroming en geen doorwaadbare plaats. Wanneer de wezens in die woedend kokende (stroom) vallen worden al hun huid, vlees en bloed vernietigd. Langs de oevers staan mannen die dreigen met stokken met ijzeren haken. Met hun stokken duwen ze iedereen terug die probeert eruit te klimmen (en) met de ijzeren haken smijten ze (wie er uit is weer) terug. Na ze te hebben omvergeslagen, vragen ze (de wezens), "Wat wil je?" Degenen die zeggen dat ze hongerig zijn of dorst hebben, krijgen (root hete ijzeren) ballen of gesmolten koper. Op deze manier is het leed van de wezens in de grote hellen volkomen ondraaglijk en duurt niet alleen voor een korte tijd, maar voor talloze eonen. Zolang (de kracht van) hun negatieve karma niet is opgebruikt, net zo lang moeten (deze hellenwezens) blijven leven. Dit werd onderwezen (door de Boeddha, maar toch) ben ik niet doodsbang. Bestaat mijn geest dan uit solide materiaal?

### **De manier om te mediteren op het lijden van de koude hellen**

1 De Hel van Blaren. 2 De Hel van Openbarstende Blaren. 3 De Nieshel. 4 De Bibberhel. 5 De Klappertandhel. 6 De Hel van Openbarsten als een Oetpalabloem. 7 De Hel van Helemaal Openbarsten als een Lotusbloem. 8 De Hel van Helemaal Openbarsten als een Grote Lotus. Vierhonderd duizend kilometer onder het rijk van de hete hellen, zijn de acht koude hellen. In (deze hellen) is de grond bedekt met ijs waarop sneeuw opstuift in een sneeuwstorm. Ze zijn omringt aan alle zijden door besneeuwde bergen en zijn gehuld in pikzwarte duisternis. Bevriezende winden waaien omhoog. (De wezens) in deze hellen, dragen geen kleren. Hun naakte lichamen rillen, krommen, en verschrompelen volledig. De winden oorzaken dat honderdduizenden blaren openbarsten en wanneer ze barsten, loopt het pus eruit. (De wezens) maken van ellende het geluid "ha-tjoe" en hun tanden klapperen. Door het contact met de vreselijke koude, verandert de kleur van hun lichaam in blauw, dan in rood, en dan breekt het in stukken. Deze sensaties van extreme koude wordt niet slechts een paar dagen (ervaren). Als men elke honderd jaar een zaadje van een groot graansilo die een ton sesamzaad bevat zou weggooien, dan is (de tijd dat dit zou nemen), gelijk aan de levensduur van een wezen in de Hel van Blaren. In de overige zeven (koude hellen leven de wezens) twintig keer (langer dan in de voorgaande hel). Aangezien (het bestaan van dit alles door de Boeddha) is onderwezen, welke garantie is er dat ik niet geboren zal worden in een dergelijke plaats? Als ik daar ben geboren, zal ik dat lijden kunnen verdragen?

### **De manier om te mediteren op het lijden van de geesten**

Twintig duizend kilometer onder deze wereld is (het rijk van) de hongerige geesten, die geworden zijn (zoals ze zijn), door gierigheid. In de geestenwereld heeft de grond een koper rode kleur, alsof die door de zon is verschroeid. Het is een uitgestrekte, deprimerende vlakke vol ellende, verstoken





van alles wat wenselijk is. De wezens hebben lichamen met uitgedroogde kelen, een enorme buik, en magere ledematen. Ze lijken op verkoelde boomstronken. (De hongerige geesten) met uiterlijke obstakels zien fruit bomen, water, enzovoort, maar wanneer zij ernaar toe rennen, is het als het rennen naar het water van een luchtspiegeling. Waar (ze zoeken) verdwijnen (voedsel en water) of veranderen in pus, bloed, uitwerpselen, urine, andere onaangename substanties, of gloeiende lava. Ook zijn er bewakers, die met verschillende wapens zwaaiend (het eten en drinken) beschermen, zodat ze er niet bij kunnen komen.

De (hongerige geesten) met innerlijke obstakels hebben een maag zo groot als een berg en een mond zo klein als het oog van een naald. Vlammen barsten (uit de openingen van hun lichaam, hun keel) is geblokkeerd door gezwellen. Zelfs indien zij voedsel en drank vinden, past het niet in hun mond, en zelfs als het past, verbranden de vlammen in hun mond het voedsel. (Als het door hun mond gaat, wordt het) geblokkeerd door hun gezwellen en gaat niet langs hun keel, en zelfs als het er wel doorheen komt, vult het hun magen niet.

De (hongerige geesten) die obstakels hebben met betrekking tot voedsel en drank zelf, zijn “geesten met guirlandes van vuur”, want alles wat ze eten of drinken barst uit in vlammen en verbrand hen.

(De geesten) die viezigheid eten, ontberen alle gelegenheid om te genieten van goed eten en drinken. In plaats daarvan kunnen ze alleen smerig ruikende, onreine dingen zoals uitwerpselen, urine, spuug, snot, braaksel, pus, bloed, enzovoort tot zich nemen. Bovendien zijn ze met hun omvangrijke lichaam en minuscule ledematen, al snel volledig uitgeput door het najagen van het voedsel. In de zomer voelt zelfs maanlicht heet aan, en in de winter voelt zelfs zonlicht koud.

Als ze zoveel als een blik werpen op de oceaan, droogt die op. Sommige hebben een keel belemmerd door knopen. Omdat ze fysiek en mentaal steeds meer gekweld worden door de pijnscheuten van de honger, scheuren ze hun eigen vlees af en eten het. Zelfs de woorden “eten” en “drinken” worden niet gehoord. De hongerige geesten worden voortdurend gekweld door het zware lijden van extreme honger en dorst, en dit lijden duurt niet slechts voor een korte tijd. Een maand voor een mens is een dag en nacht voor hen en zij sterven niet voor vijfhonderd, vijfduizend, en sommige niet eens voor tien duizend van hun eigen jaren. (Dit alles) is verklaard door (de Boeddha). Wat kan ik doen als ik in die situatie word geboren?

### **De manier om te mediteren op het lijden van de dieren**

De belangrijkste verblijfplaats van onwetende dieren is de grote oceaan van het oppervlak van het water tot op de bodem. (Deze wezens hebben) geen vaste vorm, maar variëren in vorm, kleur, grootte, enzovoort. Ze zijn ontelbaar in aantal, als een heuvel van een massa gerst en ze zijn veelal zozeer samengeperst, dat zelfs bewegen moeilijk is. Ze wonen in de holten vol donkere somberheid. Van de dieren, die verspreid leven in de regionen van goden en mensen, worden sommige gekweld door honger en dorst, lijden sommige door de zon en de wind, die moeilijk zijn te verdragen.

Sommige leven en sterven in het donker, sommige wonen in vuil en op rotsen, en anderen wentelen zich in moerassen van uitwerpselen. Soms slikken grote dieren vele kleinere in en soms eten vele kleintjes een grote. Ze worden op verschillende manieren gedood voor hun vlees en huiden. Ze worden geladen met zware lasten, waar ze de kracht niet voor hebben, en na te zijn bestegen, worden ze uitgebuit en geslagen. Hun haar en zelfs hun organen worden afgesneden. Zij worden gebruikt voor het ploegen, melken, enzovoort. Ze gaan onophoudelijk dag en nacht gebukt onder verschillende soorten ondraaglijk lijden. Het is niet altijd zeker dat hun leven kort zal zijn, omdat de dieren met een lange levensduur een leven kunnen hebben zolang als een eon. (Veroorzaakt) door de rijping van hun (eerdere) daden, worden ze verdoofd door hun talrijke verschillende soorten lijden. Ze zijn allemaal erg dom en onwetend, want ze weten niet wat moet worden ondernomen en opgegeven. Als ik zelfs maar een ogenblik geboren zou zijn in een dergelijk lijdensvol lichaam, hoe zou ik dat kunnen verdragen?







### De beoefening van het toevlucht nemen

Toevlucht nemen tot iets anders dan de drie Juwelen zal mij niet kunnen beschermen tegen het ondraaglijke lijden van de helle wezens, hongerige geesten en dieren, dat zo moeilijk is te verdragen. Dit is hoe de drie Juwelen mij beschermen: de Dharma is de daadwerkelijke beschermer die mij beschermt mij tegen de angst van het (lijden van het cyclische bestaan). De Boeddha is de meesterlijke leraar van de Dharma en de Sangha-leden zijn mijn helpers in het beoefenen van de Dharma. Om deze reden zal ik, indien ik niet vanuit het diepst van mijn hart bescherming zoek in de hoogste onfeilbaar objecten van toevlucht, de Drie Juwelen, geen manier hebben om vrij te worden van het lijden in de angstaanjagende afgrond van de lagere bestaanssferen en van het cyclische bestaan in het algemeen. Van nu af aan zal ik serieus zijn in het toevlucht nemen, want als ik in de lagere bestaanswerelden val, zal er zelfs als ik het honderden keren uitschreeuw, geen redder zijn om me te beschermen in die (tijd), op die (plaats). Daarom, van nu af aan, nemen ik en alle andere wezens toevlucht tot de hoogste spirituele leraar, de Boeddha, we nemen toevlucht tot de hoogste Dharma die door hem is onderwezen, we nemen toevlucht tot de Sangha-leden, die de (Dharma) in praktijk brengen.

*Reciteer het vers van daadwerkelijk toevlucht nemen, "Daarom, van nu af aan..." drie, zeven, of meerdere malen.*

Nadat ik mijn toevlucht in de drie Juwelen op deze manier heb bevestigd, moet ik goed de instructies van toevlucht volgen. Omdat ik toevlucht heb genomen tot de leraar Boeddha, zal ik geen toevlucht nemen in andere dan de (verheven) leraren noch in wereldse goden. Ik zal offergaven aanbieden en een gebrek aan toewijding opgeven, door zelfs een afbeelding van de Leraar-boeddha als de echte Boeddha te eren.

Omdat ik toevlucht heb genomen tot de Dharma, zal ik mezelf niet toewijden aan wat geen Dharma is. Ik zal afzien van gedachten en activiteiten die schadelijk zijn voor levende wezens en respect (voor de leer) tonen door nooit over zelfs een letter van de hoogste Dharma te stappen.

Omdat ik toevlucht heb genomen tot de Sangha, zal ik geen vertrouwen stellen in niet-boeddhistische filosofen, vrienden met misleidende zienswijzen, enzovoort. Ik zal noch gehechtheid noch haat koesteren. Ik zal degenen die de saffraanrode gewaden dragen, respecteren zoals ik de werkelijke arya Sangha respecteer.

Ik zal steeds opnieuw toevlucht nemen tot de drie Juwelen met begrip van de verschillende kwaliteiten van de drie Juwelen en het verschil tussen boeddhistische en niet-boeddhistische (toevlucht).

Denkend aan hun vriendelijkheid, zal ik hen energiek offergaven aanbieden, alsook het eerste gedeelte van mijn eten en drinken.

Met mededogen constant in mijn herinnering, zal ik invloed uitoefenen op andere wezens om ook toevlucht tot de drie Juwelen te nemen.

Ik zal respectvol offergaven aanbieden, te allen tijde verzoeken richten tot de drie Juwelen, en afzien van andere middelen dan hen.

Denkend aan de voordelen ervan, zal ik drie keer 's ochtends en drie keer 's avonds toevlucht nemen. Ik zal de drie Juwelen boven de kruin van mijn hoofd houden en hen nooit opgeven, zelfs niet voor de grap of omwille van mijn leven.







Door het toevlucht nemen, ga ik de deur van de leer van de overwinnaars binnen en veranker een basis voor het nemen van de drie (soorten) zuivere geloften. Mijn obstakels en (verkeerde) daden worden geneutraliseerd of uitgeput en ik verwerf een omvangrijke verdienste. Ik zal niet in de lagere bestaanswerelden vallen of worden geschaad door niet-mensen. Bovendien zal alles wat ik wil worden bereikt en kan ik snel het boeddhaschap bereiken. Aangezien de (Boeddha) onderwees dat deze voordelen onvoorstelbaar zijn, neem ik vanuit de grond van mijn hart toevlucht en zal ik deze instructies nooit negeren.

### **De manier om geloofsvertrouwen te ontwikkelen over activiteiten en de gevolgen ervan (karma)**

Indien ik bang ben voor het lijden van de lagere bestaanswerelden, moet ik zorgvuldig de activiteiten van mijn drie deuren controleren en vervolgens, met standvastige bedachtzaamheid, herinnering en oplettendheid, het ondernemen van zelfs de kleinste heilzame activiteiten en het opgeven van zelfs de kleinste schadelijke activiteiten in praktijk brengen. Al mijn ondraaglijke lijdenservaringen zijn uitsluitend het gevolg van de activiteiten die ikzelf heb verzameld. Omdat de ervaring van (mijn lijden) niet is veroorzaakt door anderen, zal ik er nu naar streven het goede te volbrengen en het slechte op te geven.

Bijvoorbeeld, door individuele zaden van tarwe, gerst, bonen, gierst, rijst, enzovoort in een vruchtbare akker te planten, ontstaan de specifieke kiemen zonder afwijking (overeenkomstig het soort zaad dat is geplant).

Op dezelfde manier ontstaan in het algemeen ook geluk en lijden door (de eigen) daden, (en in het bijzonder), worden zelfs het geringste geluk en lijden altijd zonder uitzondering veroorzaakt door heilzame en schadelijke activiteiten, omdat het onmogelijk is dat iets kan ontstaan zonder oorzaak of door niet overeenkomstige oorzaken.

Kleine zaden groeien uit tot grote gewassen. Ook in ontelbare opeenvolgende levens, zijn de grenzeloze resultaten in de vorm van geluk en lijden, het gevolg van zelfs de geringste individuele positieve en negatieve oorzaken.

Net zoals gewassen niet groeien zolang de zaden niet zijn geplant, kunnen er geen resultaten in de vorm van geluk en lijden ontstaan, zolang heilzame en schadelijke activiteiten niet zijn verzameld, omdat men geen (gevolgen) kan ondergaan van daden die men niet heeft gedaan.

Indien zaden zijn geplant en er niets is wat ze tegenhoudt, zullen de gewassen zonder enige twijfel ontstaan. Op dezelfde manier zal, indien heilzame activiteiten zijn verzameld en niet teniet worden gedaan door destructieve krachten zoals woede enzovoort, het resulterende geluk plaatsvinden zonder verloren te gaan.

Evenzo, indien negatieve activiteiten zijn verzameld en niet worden tegengegaan door de zuiverende (vier) tegenwerkende krachten, bekennen enzovoort, zal resulterend lijden plaatsvinden zonder verloren te gaan.





Aldus (produceren) activiteiten zekere en toenemende (gevolgen); (indien activiteiten) niet (zijn) gedaan, zullen (de gevolgen) niet worden ontvangen; wanneer activiteiten eenmaal zijn gedaan, gaat hun kracht) nimmer verloren.

Net zoals een persoon die vol is van verlangen en ontevreden met zijn rijkdom, zal ik er oprecht naar streven om alleen goede daden te verzamelen, zelfs de kleinste. Ik zal voorzichtig zijn om (de heilzame indrukken van) de goede daden die ik al heb verricht, niet te vernietigen met woede enzovoort.

Ik zal nooit enige negativiteit begaan en zelfs de kleinste opgeven. Ik zal net zo bang zijn (van schadelijke activiteiten) als ik zou zijn van een giftige slang (die) op mijn schoot (kruipt). Ik zal mij verzekeren van het zuiveren van (de indrukken van de schadelijke activiteiten) die ik al heb verzameld.

In het bijzonder zal ik niet tevreden zijn met enkel (het bereiken van) hogere wedergeboorten, omdat die in ruime mate worden overtroffen door het bereiken van de verlichting. Ik zal daarom ijverig beoefenen om alle oorzaken te verwerven voor het verkrijgen van het beste soort leven met de acht volledig tot rijping gekomen kwaliteiten.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

## **DE LERINGEN OVER DE STADIA DIE OVEREENKOMEN MET HET PAD VOOR PERSONEN MET EEN MIDDELGROTE VISIE, DE TUSSENLIIGENDE MOTIVATIE**

### **De manier om te mediteren op het lijden van mensen**

Als ik het kwaad opgeef en streef naar wat heilzaam is, zal ik zeker een hogere wedergeboorte verwerven. Maar indien ik de staat van bevrijding niet bereik, de complete opheffing van al het lijden van het cyclische bestaan, zal ik geen (blijvende) mentale vrede hebben, omdat ik opnieuw in de lagere bestaanswerelden zal ronddolen. Bovendien zal ik geen kans hebben om (echt) gelukkig te zijn, zelfs (als ik een hogere) wedergeboorte verkrijg, omdat in wezen de natuur (van het cyclische bestaan) lijden is.

De menselijke baarmoeder is gevuld met bacteriën en de stinkende smerigheid van pus, bloed, en dergelijke. Het is verschrikkelijk om in een dergelijke donkere, benauwde, ongemakkelijke plaats gevangen te zitten. (Als foetus) is mijn lichaam gebogen alsof het is vastgebonden en volledig ingepakt in de placenta. Door het gedrag van mijn moeders enzovoort, ervaar ik gedurende lange perioden vele soorten lijden.

Door het volledig tot rijping komen van mijn daden word ik geboren. (De kracht van) de karmische winden draait me ondersteboven. Dan word ik van daaruit via de baarmoederhals, die stinkend, onrein, en erg smal is als een machine gemaakt van botten, onder extreem ongemak met veel geweld en met ondraaglijke sensaties van ruwheid geboren. Het lijden van geboorte is een ongewenst lijden dat valt als regen. Het is waarlijk iets om bang voor te zijn.





Mijn lichaam, dat in eerste instantie zo jeugdig was, verandert geleidelijk. (Dan), alsof (plotseling) getransformeerd, is het gebogen. Mijn lichaamskleur is slecht, mijn haar wit, mijn gang wankel, zelfs wanneer ik op vlakke grond loop. Terwijl mijn spierkracht afneemt, ben ik bedekt met rimpels en hangt mijn huid losjes. Daar mijn rijen tanden afbreken, verlang ik hevig naar voedsel. Ik spreek onsamenhangend en word buitengewoon vergeetachtig.

Ik word blind en slechthorend, en heb moeite met zitten en opstaan. Anderen behandelen me met minachting. Zelfs voedsel en drank zijn moeilijk te genieten of verteren. Iedereen walgt (van mij). Dagelijks word ik gekweld door de verontrustende gedachte dat mijn gezondheid nu achteruit gaat en ik binnenkort zal sterven. Het lijden van ouder worden is waarlijk deprimerend.

Als ik word getroffen door ziekte, zijn mijn elementen uit balans, is het moeilijk om mij voort te bewegen en word ik bedlegerig. Ik kreun voortdurend door de ernstige pijn en er gaat geen dag of nacht voorbij zonder dat ik moet huilen. Ik ben niet meer in staat om te genieten van de dingen waar ik van houd, maar krijg onsmakelijk voedsel, drank en medicijnen enzovoort voorgezet. Ik moet operaties ondergaan, brandingen en andere behandelingen, die even kwellend zijn als de voortdurende marteling van ziekte.

Mijn huidskleur verbleekt en mijn stem wordt zwak. Omdat ik niet meer kan opstaan, kan ik niet doen wat ik wil. Omdat ik in de greep ben van ziekte, lijken mijn omgeving, lichaam, bezittingen, verzorgers en vrienden allemaal op vijanden. Ik breng dag en nacht moedeloos door, terwijl ik in toenemende mate gebukt ga onder de beklagenswaardige angst aan mijn kwalen te overlijden. Het lijden door ziekte is waarlijk kwaadaardig.

Door lichamelijke ziekte of andere condities, ben ik op weg naar de mond van de Heer van de Dood. Wanneer ik wordt gegrepen door de gewelddadige ziekte die dood heet, lig ik voor de laatste keer op een bed. Artsen kunnen geen hulp meer bieden. Gebeden wenden (de dood) niet af. Ik en anderen geven alle hoop voor mijn leven op. Snikkende familieleden en vrienden verzamelen zich om mij heen en wassen mijn gezicht met (hun) tranen.

Ik mompel mijn laatste woorden en vervolgens wordt mijn lijk voorbereid op het graf. Mijn neus stopt met functioneren, mijn mond wordt droog, mijn ogen rollen omhoog en ik snak naar adem. (Wanneer deze dingen gebeuren) het een na het ander, wat kan ik doen? Ik word gekweld door angst uit gehechtheid aan mijn familie, lichaam, bezittingen en vrienden, en gevuld met spijt over mijn slechte daden. Met de gewelddadige pijn van het wegvallen van de functies van mijn leven, weigeren mijn armen en benen dienst. Het lijden van de dood is waarlijk angstaanjagend.

Deze vier vijanden - geboorte, ouderdom, ziekte en dood - draaien het wiel (van het cyclische bestaan en) kwellen mij. En aangezien er tussen deze door nog talrijke andere vormen van lijden zijn, krijg ik niet de kans om gelukkig te blijven. Geconfronteerd met de verschrikkingen van angstaanjagende, gewelddadige vijanden, rovers, vleesetende roofdieren, niet-mensen, branden, overstromingen enzovoort, zit mijn geest gevangen in een kerker vol ellende.

Met een gebroken hart en met de diepste spijt, wordt ik zonder enige keuze van mijn familie, bezittingen, en mijn kring (van vrienden) gescheiden. Als dit gebeurt, brengt de herinnering aan (hen)





verdriet. Wat ik ook probeer te zeggen, het komt in snikken, en mij verslikkend in tranen val ik flauw. Ik sla met mijn vuisten, trek aan mijn haren, kan nauwelijks spreken, en weiger te eten.

(Velen) zaaien, maar profiteren niet van een oogst. (Velen) houden vee, terwijl de (kudde) niet goed gedijt. (Velen) drijven handel, maar maken geen winst. (Velen) bedelen of lenen geld, maar hun hoop gaat niet in vervulling. ( De meesten van ons) zoeken onder talrijke ontberingen naar de dingen waarnaar we verlangen, maar we vinden ze niet. In plaats daarvan, vinden we de dingen die we niet wensen, zoals vorst, droogte, geschillen, gehechtheid, beslaglegging enzovoort, die ons ongeraagd overvallen.

De armen moeten werken in zulke plaatsen als fabrieken. Ze worden onderdrukt als de ondergeschikten en slaven van anderen. De welgestelde mensen hebben altijd problemen omdat ze proberen hun rijkdom te beschermen en te vermeerderen. Bovendien vechten degenen die hitte, koude, honger, dorst en armoede ondergaan en maken ruzie met elkaar. Zelfs in het mensenrijk zijn we verstoord door zoveel lijden, dat het vergelijkbaar is met de onfortuinlijke lagere bestaanswerelden.

### **De manier om te mediteren op het lijden van de halfgoden**

De halfgoden (verlangen naar) alle rijkdom en voorspoed van de goden. Zij worden mentaal gekweld door vlammen van jaloezie, die hun hart als doornen doorboren. Daarom vechten ze met de goden en ervaren ondraaglijk lijden dat voortkomt uit hun verlangens. Hoewel zij wijsheid bezitten, ontberen zij het geluk om de weg naar bevrijding te volgen door het tot rijping komen van obstakels.

### **De manier om te mediteren op het lijden van de goden van de sfeer van verlangen**

De goden in sfeer van verlangen hebben fantastische verblijfplaatsen, lichamen en bezittingen (tot) plotseling hun stralende lichaamskleur vervaagt. Ze worden ontevreden met hun tronen, hun bloemenkransen verwelken, hun kleding begint te stinken, en hun lichamen beginnen te transpireren, wat ze niet eerder hebben gedaan. Dan, wanneer de symptomen van hun naderende dood hen grijpen, zijn ze net als mensen gevangen in de overgang van de dood.

Ze worden losgerukt van de dingen die ze het meest koesteren - de paleizen en omgevingen gemaakt van juwelen, voedsel van nectar, vrienden, enzovoort. Dan, in de wetenschap dat ze zullen overgaan naar een andere wereld met de realisatie van de plaats waar ze zullen worden herboren, lijden zij langdurig de ondraaglijke pijn van het worden gescheiden van schoonheid.

Bovendien lijden ze als ze vechten tegen de legers van de halfgoden: hun hoofd, ledematen en borstkast worden in stukken gehakt en ze worden gedood. Goden met minder positieve energie worden geïntimideerd wanneer zij de grandeur zien van goden die meer rijkdom bezitten. De machtige goden met (superieure) kracht verdrijven de zwakkere goden uit hun verblijfplaats. Op deze en andere manieren ervaren zij lijden.

Kortom, met buitensporige gehechtheid aan hun verlangens, zijn (de goden van de sfeer van verlangen) zoals (wezens die) voortdurend zout water drinken. Omdat ze altijd worden gekweld door ontevredenheid, welke kans hebben ze om gelukkig te zijn? Hun olifantengeest is helemaal gek door de bedwelmende middelen – verlangen en grijpen. Ze hebben weinig kans te worden bedwongen door de ijzeren haak van de vrede, de hoogste Dharma.





### **De manier om te mediteren op het lijden van de goden van de twee hogere sferen**

Het lijden (van de goden) in de twee hogere sferen wordt niet direct ervaren, het is latent. (Deze goden) hebben geestelijke verstoringen en (andere) obstakels, die de wortel zijn waardoor het lijden altijd vlakbij is. (Omdat) zij geen controle hebben over de condities van de dood, gaan zij van nature altijd gebukt onder het verschrikkelijke lijden van het geconditioneerde en zodoende, omdat zij weer moeten terugvallen, hebben ze geen zekerheid. Kortom, ongeacht welk goed leven ik verkrijg (hetzij als een god of als mens, het is vergelijkbaar met een vogel die door de lucht zweeft. Wanneer de kracht van mijn positieve daden is uitgeput, zal ik opnieuw lijden ervaren nadat ik ben neergedaald in de bestaanswerelden van de hellen, hongerige geesten of dieren. Helaas, zelfs de glorie van de hogere bestaanswerelden is vergankelijk en van nature bedrieglijk.

### **De manier om te contempleren over de zes soorten lijden**

(Als) het vlees en de beenderen van alle lichamen, waarin ik eerder (geboorte) heb gevonden, bewaard waren gebleven, zouden zij gelijk zijn aan (de omvang van) de berg Meru. Als al mijn bloed en lymfe in één plaats verzameld zouden worden, zou het gelijk staan aan de breedte en diepte van de oceaan. Ik ben Brahma, Kausikah en een wereldheerser geweest. Ik heb ook (geboorte) gevonden in de gewone lichamen van goden en mensen. Hoewel het er ontelbaar veel zijn, heb ik ze allemaal al moeten achterlaten. Daarom is er geen enkele zekerheid in het verkrijgen van een lichaam.

Mijn ergste vijand van voorgaande levens wordt mijn vriend in dit leven en probeert me te helpen. Mijn vriend van voorgaande (levens) wordt een echte vijand in dit leven en probeert me te vermoorden. Zelfs in dit ene leven, vanaf het begin tot aan het laatste deel, elk jaar, elke maand en elke dag, van het ene moment op het andere, veranderen vrienden in vijanden en vijanden in vrienden, die voordeel en schade brengen. Hoe kan ik ze vertrouwen?

(In voorgaande levens) overtrof ik de krachten van Brahma, Indra en een wereldheerser, maar later (in andere levens) werd ik een dienaar en een slaaf. Ik was de zon en de maan en verlichtte de vier continenten, maar later moest ik neerdalen in de donkere spelonken (van de hel). Ik smaakte de nectar van de goden, maar later moest ik pus, bloed en gesmolten koper eten. Ik verbleef in (hemelse) met juwelen bezette paleizen, maar later werd ik verbrand in de brandende ijzeren huizen (van de hel).

Ik kreeg sensuele offeranden aangeboden door de godinnen van de hogere bestaanssferen, maar later werd ik gepijnigd door de wachters van de hel. Eerder in mijn leven was ik trots op mijn rijkdom en macht, maar later in mijn leven was ik arm en niet in staat voedsel te vinden. Ik was rijk met kostbare zijden kleding en juwelen, maar toen ik stierf, ging ik naakt en met lege handen heen. Oh, van al de meest voortreffelijke dingen die verkrijgbaar zijn in het cyclische bestaan, is er dan niets waarin ik mijn vertrouwen kan plaatsen?

Ik heb mijn Dharma-metgezellen, intieme kring van vrienden en familieleden lang gekend, en ben op hen gesteld geraakt. Maar uiteindelijk, als een haar die uit de boter wordt getrokken, zal ik alleen ronddolen, naar een onbekende plaats in de volgende wereld. Zou ik echt vertrouwen kunnen hebben in mijn metgezellen en vrienden?

In vorige levens, (woonde) ik in de paleizen en tuinen van de goden en genoot van de smaak van Ambrosia en mijn jeugd. In het mensenrijk heb ik mooie kleding gedragen, genoten van (goed) eten en drinken, ben ik dicht bij mijn vrienden geweest, enzovoort. Het aantal keren dat ik heb genoten





van de objecten van verlangen van de vijf zintuigen is groter dan (het aantal) stofdeeltjes (in deze wereld). Maar terwijl ik van (deze dingen) heb genoten, heeft mijn toenemende verlangen me veel lijden gebracht. Het lijden van ontevredenheid is inderdaad verontrustend.

(De Boeddha) zei dat als het gesmolten koper dat we als hellewezens hebben gedronken, het slib dat we als wormen hebben geconsumeerd, en het afval dat we hebben gegeten als honden en varkens enzovoort werden verzameld, zouden ze volledig deze wereld vullen. Bovendien zijn de tranen die we huilden door het gewicht van onze ellende in omvang groter zijn dan de oceanen. Dit is (door de Boeddha) onderwezen, maar toch ben ik niet verontrust, vol van walging of bang. Waar is mijn geest gemaakt, van ijzer?

(De Boeddha) onderwees dat, indien deze uitgestrekte aarde werd veranderd in modder en vervolgens in bolletjes werd gemaakt ter grootte van jeneverbessen, men zelfs deze allemaal zou kunnen tellen, maar er is geen duidelijk begin aan de (geboortes) die een persoon uit zijn moeder heeft genomen. Aangezien het (aantal wedergeboortes) beginloos is, kan er geen limiet worden aangegeven voor (het aantal keren) dat ik in het cyclische bestaan ben geboren? Dit moet ik zorgvuldig overwegen.

### **De manier om te contempleren over de drie soorten lijden**

Ons lichaam en onze geest worden niet alleen gekweld door het manifeste lijden. (De Boeddha) onderwees dat in de bestaanswerelden van het cyclische bestaan, alle gebrekkige gevoelens die als aangenaam verschijnen, zich (slechts) voordoen als geluk en een (tijdelijk) stoppen van het lijden. Ze hebben niet echt de natuur van geluk. Vooral (wij in de bestaanswerelden van het cyclische bestaan) zijn altijd gebonden door het alles doordringende lijden.

Kortom, wanneer ik een zware last moet dragen die moeilijk te verdragen is, is er geen gelegenheid voor geluk. Evenzo, zolang ik vastzit aan deze gebrekkige aggregaten, heb ik geen kans om gelukkig te zijn. Deze (gebrekkige) aggregaten zijn geproduceerd door de kracht van (mijn) eerdere daden en mentale verstoringen, en ze bezitten voortdurend de zaden voor al mijn lijden en geestelijke verstoringen die later zullen ontwikkelen.

Deze (gebrekkige) geven gestalte aan al mijn toekomstige wedergeboortes en zijn de basis van al het lijden van dit leven - geboorte, ouderdom, ziekte, dood enzovoort. (Het manifeste) lijden en het lijden door verandering ontwikkelen op dezelfde manier als luchtballonnen in het water. (Gebrekkige aggregaten) zijn vanaf het begin van hun ontstaan voorbestemd door karma en versturende emoties. Ze hebben een natuur van ongeluk en lijden.

Daarom, als de hoogste vrede niet bereik, de complete opheffing van al het lijden van mijn aggregaten, dan zal het ongeacht waar ik in de bestaanswerelden van de zes soorten wezens wordt geboren, zijn als leven in een put vol doornen. Omdat de drie soorten lijden de natuur zijn (van het cyclische bestaan), zal ik geen kans hebben om gelukkig te zijn. Nu is het de tijd voor mij om vrijheid te verkrijgen uit deze gevangenis van het cyclische bestaan.

### **De manier om te mediteren op het proces waardoor men in het cyclische bestaan gevangen zit en de manier om het pad te beoefenen dat naar bevrijding voert**







Net als een waterrad heb ik altijd rondgecirkeld en hulpeloos (wedergeboorten gevonden) tussen de zes soorten wezens. Zodoende ben ik constant verstoord geweest door de drie soorten lijden. Ik moet de oorzaak van dit alles overwegen.

Sinds beginloze tijden zijn er gedachten van 'Ik, ik' in het diepst van mijn hart geweest. Vanwege dit vreselijke monster, het vasthouden aan bestaan van een (onafhankelijk) 'zelf', maak ik onderscheid tussen mijzelf en anderen en zo ontwikkel ik gehechtheid en haat. Met gehechtheid en haat, verzamel ik daden en als gevolg van deze daden, cirkel ik in het cyclische bestaan.

Als ik mijn vasthouden aan het bestaan van een (onafhankelijk) 'zelf' niet tegenga, zal ik niet vrij worden van het cyclische bestaan. Omdat ik dit vasthouden moet tegengaan met de wijsheid die zelfloosheid realiseert, zal ik de hogere training in transcendentale wijsheid beoefenen.

Bovendien, als mijn geest voortdurend is afgeleid door onrust en loomheid, zal ik (de verschijnselen) niet waarnemen in overeenstemming met (hun) zelfloze ware aard. Daarom moet ik alle afleidingen pacificeren en vervolgens (oefenen in) de training van eenpuntige concentratie op diepzinnige wezenlijke aard.

Het is bovendien onmogelijk om concentratie te ontwikkelen, zolang het me ontbreekt aan herinnering, oplettendheid en bedachtzaamheid. Ik moet om die reden oefenen (in de training van) hogere morele zelfdiscipline door mijn drie deuren (van lichaam, spraak en geest) te disciplineren met niet aflatende herinnering en oplettendheid.

Om deze reden is (door de Boeddha) gezegd dat de zwaar beladen vruchten van de training in wijsheid (groeien) op de kiemplantjes van standvastige concentratie, terwijl het veld waarin ze groeien enkel morele zelfdiscipline zelf. Daarom zijn de (geloften van) individuele bevrijding de wortel zijn van de boeddhistische leer.

Om die reden zal ik luisteren naar de instructies met betrekking tot het fundament van de (drie) hogere trainingen: de (geloften van) individuele bevrijding. Ik zal respect ontwikkelen voor de leraar Boeddha en diens voorschriften en met herinnering, oplettendheid en bedachtzaamheid de tegenkracht ontwikkelen voor elk van mijn verstorende emoties.

Ik zal de vier ingangen waarlangs morele overtredingen plaatsvinden stevig sluiten. Ik zal proberen nooit de voorschriften te overtreden die zijn vastgesteld door de onovertroffen, meedogende leraar Boeddha. Op deze manier zal ik de wortel van (zijn) leringen (in mijn geest) plaatsen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

## DE LERINGEN VOOR PERSONEN MET EEN GROTE VISIE, DE HOOGSTE MOTIVATIE

### De manier om te contempleren waarom men de beoefeningen van het grote voertuig moet ondernemen

Als ik de drie hogere trainingen goed beoefen, zal ik zelf zeker worden bevrijd uit de oceaan van cyclisch bestaan. Maar het streven naar mijn eigen bevrijding waarbij ik de voelende wezens die lijden in het cyclische bestaan negeer, is als het werken om alleen mezelf te bevrijden, terwijl ik mijn







gevangengezette moeder negeer. Wat zou er schaamtelozer kunnen zijn dan dat? Daarom moet ik alle voelende wezens bevrijden.

### **De manier om gelijkmoedigheid te beoefenen**

Momenteel verschijnen alle wezens als vrienden, vijanden of vreemden. Doordat ik vasthoud aan deze (verschijningen), ontwikkel ik haat voor vijanden, gehechtheid voor vrienden en onverschilligheid voor de wezens die geen van beide zijn. Degenen die nu mijn vijanden lijken te zijn, zijn in voorgaande levens meerdere malen mijn moeder geweest. Ze hebben mij gevoed met melk, voor mij gezorgd met liefde, gewerkt voor mijn welzijn, en ze hebben me beschermd tegen alles wat schadelijk is.

Degenen die nu mijn vrienden lijken te zijn, zijn in voorgaande levens mijn ergste vijanden geweest. Ze hebben mij talloze keren geslagen, gedood en levend opgegeten. (Dit is wat de Boeddha) heeft onderwezen.

Degenen die nu neutraal lijken te zijn, waren mijn vrienden en vijanden in vele voorgaande levens. Met woede hebben ze me lastig gevallen en geschaad en met mededogen hebben zij rekening gehouden met mijn welzijn, dit alles ontelbare keren.

Daarom, aan wie van al die wezens moet ik mij hechten? Voor wie moet ik haat voelen? Zonder onderscheid te maken met gehechtheid en haat, zal ik ze nu allemaal als mijn vrienden beschouwen.

Maar als ik denk dat het niet juist is hen te helpen of te schaden, en correct is om onverschillig te blijven, omdat vrienden en vijanden zo veranderlijk zijn, is dit verkeerd.

Al degenen die in voorgaande levens mijn vijanden waren, hebben door hun woede geschaad, omdat zij werden misleid en niet wisten (dat ik hun) ouder (ben geweest). Het was verkeerd (voor hen om mij te schaden). In voorgaande levens als vrienden hebben ze mij geholpen, en omdat het goed was dat zij dit deden, waarom help ik hen niet als wederdienst?

### **De manier om op het beschouwen van alle voelende wezens als de eigen moeder te mediteren**

Hoe kan het dat alle voelende wezens daadwerkelijk mijn moeder zijn geweest? (Zij zijn dat geweest) omdat ik zonder begin wedergeboorten heb gevonden in een oneindig aantal lichamen.

Als ik denk dat het niet mogelijk is dat ze allemaal mijn moeder zijn geweest, omdat er een oneindig aantal voelende wezens is, is dit niet juist. Ze zijn juist wel mijn moeder geweest, want net zoals de voelende wezens ontelbaar zijn, net zo zijn mijn wedergeboorten (ontelbaar).

(Mijn wedergeboorten zijn ontelbaar) omdat er geen begin (van) kan worden aangetoond. (Het kan niet worden vastgesteld) dat mijn geest op een bepaald moment (tijd) of op een bepaalde plaats is begonnen. Om die reden is er geen duidelijke limiet aan het aantal lichamen waarin ik geboorte heb gevonden.

Met uitzondering van die gelegenheden waarin ik op bovennatuurlijke wijze geboorte heb gevonden of ben geboren uit warmte en vocht, zijn al mijn lichamen geboren uit een baarmoeder of uit een ei. Omdat ik in elk van deze geboorten zeker een vader en moeder moet hebben gehad, volgt hieruit logischerwijs dat alle (wezens) mijn moeder zijn geweest.





Bovendien is door schriftelijke autoriteit vastgesteld, dat alle wezens mijn moeder zijn geweest. Dit omdat de Alwetende, die nooit leugens verteld, zei: "Ik zie geen wezens ronddolen in het cyclische bestaan, die nog niet eerder zijn geboren op deze plaats, die nog niet eerder een lichaam zoals dit hebben gehad, en die niet elkaars ouders, broers en zussen en andere familieleden zijn geweest."

Om deze redenen zijn alle voelende wezens daadwerkelijk mijn moeder geweest, die mij met vriendelijkheid heeft grootgebracht, ook al ken ik niet alle voelende wezens in hun overgang door geboorte en dood, net zoals ik mijn ouders van dit leven niet herken nadat ze zijn gestorven.

### **De manier om op het herinneren van de goedheid van alle moeder voelende wezens te mediteren**

Wanneer ik nadenk over hoe ik met vriendelijkheid ben verzorgd, (moet ik overwegen) hoe mijn moeder van dit leven mij negen maanden en tien dagen in haar buik heeft gedragen, alsof ze een met kostbare juwelen bezette vaas droeg.

Bij het lopen, liggen, zitten, en al haar andere activiteiten was ze uiterst behoedzaam en voorzichtig over wat me mogelijk zou kunnen schaden. Ze nam niet de voedingsmiddelen en dranken waar ze de voorkeur aan gaf, maar hield zich aan wat heilzaam was en gaf standvastig op wat schadelijk (voor mij) kon zijn.

Toen ze geboorte gaf, zonder te denken aan de ondraaglijke pijnen die ze zelf moest ervaren, koesterde ze me alsof ze een wensvervullend juweel had gevonden. Op die manier was ze buitengewoon goed voor mij in het begin.

Toen ik was geboren, zat mijn haar in de knoop, scheidde ik onbewust uitwerpselen uit en kon ik niet in het minst herkennen wat heilzaam of schadelijk was. Maar met veel moeite heeft mijn moeder mij groot gebracht.

Ze voedde me met haar melk, hield me dicht tegen haar warme lichaam en wikkelde mij in zachte doeken. Als ze ging lopen, droeg ze mij op haar rug en als ze zat, hield ze mij op haar schoot. Met haar mond gaf ze mij voorgekauwd (voedsel) en met haar tong veegde ze mijn snot weg.

Met haar handen verwijderde ze mijn uitwerpselen. Terwijl ze mompelende: "O, mijn kind," wiegde ze mij in haar armen. Ze verzorgde me met warme gedachten en keek naar mij met liefdevolle ogen. Ze gaf me troetelnamen en begroette mij glimlachend.

Ze beschermde me tegen de gevaren van vuur, water en steile afgronden. Ze zou nog liever zelf ziek zijn, dan dat ik ziek was. Ze zou nog liever zelf sterven, dan dat ik zou sterven. Met zulke oprechte daden, was ze buitengewoon vriendelijk toen (ik een baby was).

Toen ik langzaam opgroeide, leerde ze me hoe ik moest eten, drinken, lopen en zitten. Als ik het koud had, gaf ze me kleding en als ik honger had, gaf ze me eten en drinken. Ze leed ontberingen verrichte schadelijke activiteiten (voor mijn welzijn).

Zonder wrok gaf ze me geld en andere dingen, terwijl ze zichzelf niet toestond die te gebruiken. Op deze manier was ze buitengewoon vriendelijk in de loop van heel (mijn leven). En niet alleen in dit leven, maar ook in vele voorgaande levens, behandelde ze me met vriendelijkheid op dezelfde manier.





Net zoals (mijn moeder van) dit leven vriendelijk voor me was, net zo zijn alle voelende wezens van de (andere) vijf bestaanswerelden herhaaldelijk vriendelijk voor me geweest, toen ze mensen waren.

Ook toen ik werd geboren uit een ei en uit de baarmoeder van andere wezens dan mensen, beschermden ze mij tegen gevaren en hielpen ze me in overeenstemming met het niveau van hun kennis en bekwaamheid. Ik kan me (de omvang van hun vriendelijkheid) niet voorstellen.

### **De manier om op het terugbetalen van de ontvangen goedheid van moeder voelende wezens te mediteren**

Alle voelende wezens zijn zo ontzettend goed voor mij geweest, dat het naast me neer leggen van het terugbetalen van (hun) grote vriendelijkheid buitengewoon onedel gedrag zou zijn. Hoe zou ik hun vriendelijkheid niet terug kunnen betalen?

(Voelende wezens) hebben overal een bewustzijn dat is verstoord door het verschrikkelijke monster, de verstorende emoties. Ze hebben geen inzicht in het pad dat naar bevrijding voert. Ze zijn hun spirituele leraren kwijt geraakt, die deze visie wel hebben. Ze wankelen met verkeerd gedrag langs de afgrond van de lagere bestaanswerelden. Hoe kan ik mezelf toestaan om hen te verwaarlozen en in de steek te laten?

Alle moeder voelende wezens hebben eerder het (gebrekkige) geluk van het cyclische bestaan talrijke malen ervaren. Maar omdat het hen heeft misleid, zou het geven hiervan niet volledig hun vriendelijkheid terugbetalen. Ik moet hen daarom naar de gelukzaligheid van bevrijding leiden.

### **De manier om te mediteren op liefde**

Alle moeder voelende wezens verlangen naar geluk, maar de meesten van hen weten niet dat de oorzaak van geluk het doen van heilzame activiteiten is. (Van degenen die) dat wel weten, beoefenen (de meesten) geen (heilzame activiteiten). En zelfs (degenen die) het proberen, zijn (veelal) niet in staat om het te beoefenen, vanwege hun verstorende emoties.

Aangezien er geen resultaten worden ervaren van daden die niet zijn verricht, zijn de wezens in de lagere bestaanswerelden altijd verstoken van geluk. En hoewel de wezens in de fortuinlijke bestaanswerelden (hun) lijden als geluk ervaren, hebben zelfs zij geen echt geluk.

Wat zou het fantastisch zijn als alle voelende wezens de opperste gelukzaligheid van de alwetende Boeddha's hadden en de oorzaken daarvan, de edele paden. Zij moeten (deze) bezitten.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om op mededogen te mediteren**

Alle (moeder voelende wezens) willen geen lijden, maar de meeste van hen weten niet dat de oorzaak van het lijden het verrichten van schadelijke activiteiten is. (Van degenen die) dit wel weten, doen (de meesten) geen afstand van (schadelijke activiteiten), en zelfs (zij die) dat proberen zijn (veelal) niet in staat zijn om die op te geven.

(De kracht van) een activiteit gaat nooit verloren en omdat (voelende wezens) schadelijke activiteiten begaan, worden zij als hellewezens gemarteld door extreme hitte en koude. Als hongerige geesten





worden ze voortdurend gekweld door honger en dorst. Als dieren ze worden gemarteld door extreme domheid, uitbuiting en de slacht.

Als mensen worden ze verstoord door het lijden van geboorte, ouderdom, ziekte en dood. Als halfgoden hebben ze last van jaloezie, ruzies en gevechten. Als goden van de sfeer van verlangen worden lijden ze door de verschrikkelijke ellende tijdens hun dood en overgang. Als (goden) van de vorm en vormloze sfeer zijn ze (gebonden door) het alles doordringende lijden.

Wat zou het fantastisch zijn als (alle voelende wezens) nu vrij waren van al hun lijden en de oorzaken daarvan, de verstorende emoties. Zij moeten (hiervan) worden bevrijd.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om op het bijzondere besluit te mediteren**

Het is niet voldoende alleen maar te wensen dat alle voelende wezens van het lijden worden bevrijd en geluk verkrijgen. Ik zal dit zelf tot stand moeten brengen.

Om deze reden moet ik het lijden van alle voelende wezens opheffen en hen geluk brengen, net zoals ik het lijden van mijn moeder van dit leven moet opheffen en haar geluk moet brengen.

Alle voelende wezens willen gelukkig zijn en nooit lijden ervaren. Ze zijn allemaal mijn moeder geweest, allemaal even vriendelijk voor mij. Daarom zijn ze allemaal gelijk.

Ik zal om die reden de grote verantwoordelijkheid op mezelf nemen om elk voelend wezen van al het lijden van het cyclische bestaan en individuele vrede te bevrijden en hen naar de hoogste staat van alwetendheid te leiden.

### **De manier om te mediteren op het ontwikkelen van de verlichtingsgeest**

Hoe kan ik de verantwoordelijkheid nemen om alle voelende wezens uit het cyclische bestaan te bevrijden en hen naar de hoogste verlichting te leiden, zolang ik onder de macht ben van karma en verstorende emoties en er niet zeker van ben waar ik zal worden herboren?

Het ontbreekt me momenteel niet alleen aan dit vermogen, maar zelfs als ik de staat van een shravaka-arhat of pratyeka-arhat zou bereiken, ben ik nog steeds niet in staat zijn om alle wezens tot het niveau van alwetendheid te brengen.

De twee soorten arhats van het bescheiden voertuig hebben alleen de verduisteringen van verstorende emoties opgegeven, maar niet de verduisteringen van alwetendheid. Daarom hebben ze zich van slechts één klasse van tekortkomingen ontdaan en hebben ze slechts één klasse van goede kwaliteiten verkregen.

Om die reden kunnen ze het uiteindelijke welzijn van zichzelf niet volbrengen, en hoewel ze sommige voelende wezens helpen, zijn ze niet in staat te werken voor het welzijn van iedereen.

In dat geval, wie is in staat om alle voelende wezens te bevrijden uit de oceaan van het cyclische bestaan? Alleen de Boeddha heeft dit vermogen, anderen hebben het niet.





Niemand anders dan een boeddha heeft het uiteindelijke doel voor zichzelf bereikt, de volledige opheffing en volmaakte kennis, en evenzo het (ultieme) welzijn van anderen. Daarom maakt het niet uit naar welke van deze twee voordelen ik streef, ik moet de hoogste staat (van boeddhaschap) bereiken.

Als ik die (hoogste staat bereik, zal ik in het bezit zijn van) de kwaliteiten van het lichaam (van een boeddha). Dit is gesierd met de tekenen van perfectie, (zijn kenmerken) zijn onveranderlijk, en hij kan gelijktijdig talrijke vormen manifesteren voor ieder voelend wezen.

(Ik zal) de kwaliteiten van de spraak (van een boeddha bezitten). Hij kan met één lettergreep de gelijktijdig gestelde afzonderlijke vragen van alle voelende wezens simultaan beantwoorden (zodanig dat elk de betekenis in zijn eigen taal (begrijpt). Hij verwoordt (de Dharma) met alle delen van zijn lichaam.

(Ik zal) de kwaliteiten van de geest (van een boeddha bezitten). Met (volledig) inzicht ziet hij direct de ware aard van alle verschijnselen, terwijl hij (op hetzelfde moment) ook elk kennisobject waarneemt, even duidelijk als iets wat hij in de palm van zijn hand houdt.

(Ik zal) de kwaliteiten van het mededogen (van een boeddha bezitten). Het is verklaard (in de soetra's en tantra's) dat de liefdevolle zorg van een moeder voor haar zoon nog niet gelijk is aan één procent van het liefdevolle mededogen (van een boeddha) voor alle voelende wezens.

(Ik zal) de verlichte activiteiten (van een boeddha bezitten). Zonder ooit uit de sfeer van Dharmakaya te bewegen, emaneert hij willekeurig iedere (vorm) die (elk voelend wezen) zal temmen. Hij overtreft een wensvervullende boom en een wensvervullend juweel en brengt moeiteloos datgene tot stand wat gewenst is.

Bovendien is het niet zo dat (een boeddha) af en toe (tot stand brengt wat gewenst is) en soms niet, maar zolang er voelende wezens (in het cyclisch bestaan) verblijven, zal hij voortdurend tot stand brengen (wat ze nodig hebben in overeenstemming met hun niveau van ontwikkeling).

Oh, als ik die hoogste staat (van boeddhaschap) bereik, zal ik door het bezit van deze kwaliteiten, in staat zijn op de meest effectieve manier te werken voor elk en ieder moeder voelend wezen.

Daarom zal ik alles doen wat (nodig is) om zo snel mogelijk deze hoogste staat te bereiken, het uiteindelijke welzijn van zowel mijzelf als anderen. Ik moet en zal deze (hoogste staat) bereiken.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

*Daarna (na het opwekken van de verlichtingsgeest), onderneem de beoefening van de zes perfecties, die later in deze tekst worden uitgelegd). Om te mediteren op het opwekken van de verlichtingsgeest door middel van het jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen, mediteer eerst op gelijkmoedigheid, beschouw (alle voelende wezens) als je moeder en herinneren je hun goedheid net zoals hierboven (is uitgelegd). Mediteer dan als volgt:*

### **De methode van het jezelf gelijkschakelen aan en verwisselen met anderen**





Aangezien alle voelende wezens mijn dierbare ouders zijn geweest, zou het niet gepast zijn hen te negeren en alleen mezelf te koesteren. Ik begrijp dat zelfkoestering de oorzaak is geweest van al mijn lijden en dat het koesteren van anderen de oorzaak is van al mijn geluk. Bovendien zei de (Boeddha) dat ieder geluk in het cyclische bestaan en in de staat voorbij het lijden, voortkomt uit het verlangen anderen gelukkig te maken, terwijl ongeacht welke belemmeringen er zijn in het cyclische bestaan en in de staat van individuele bevrijding, enkel voortkomen uit het streven naar geluk voor zichzelf.

Kortom, kinderlijke wezens worden verstoord door golven van lijden omdat ze zichzelf koesteren. Hebben de boeddha's niet de staat van volmaakte gelukzaligheid bereikt, omdat ze anderen koesteren?

Dus, als ik nooit meer wil lijden, moet ik zelfkoestering opgeven. Als ik oneindig geluk wil genieten, moet ik ernaar streven anderen te koesteren. Mag al het lijden van mijn moeders, samen met de oorzaken van hun lijden op mij rijpen, en mogen zij daardoor vrij zijn van alle lijden en de oorzaken ervan.

Mag al het tijdelijke en uiteindelijke geluk, samen met alle heilzame activiteiten die ik heb verricht tot rijping komen op deze wezens, en mogen zij daardoor allemaal de hoogste gelukzaligheid ervaren.

*Mediteer op deze manier op liefde (voor voelende wezens) door (hen je geluk) te geven en op mededogen door (hun lijden) op jezelf te nemen. Train vervolgens in het bijzondere besluit en de ontwikkeling van de verlichtingsgeest zoals eerder is (uitgelegd) en in de zes perfecties zoals hieronder (wordt uitgelegd).*

### **De manier om te trainen in de zes perfecties**

Het bereiken van de verheven staat van boeddhachap wordt niet volbracht door alleen maar te denken 'mag ik het bereiken'. Ik zal daarom de bodhisattva- gelofte nemen en me inspanssen om de beoefeningen te volgen, en me toeleggen op het ondernemen van de activiteiten van de spirituele kinderen.

- De Dharma onderwijzen op welke wijze dan ook die geschikt is, zonder in ruil offergaven, respect, enzovoort te verwachten, is vrijgevigheid van Dharma.
- Wezens te beschermen tegen schade die wordt veroorzaakt door mensen, niet-mensen en de elementen, is vrijgevigheid van angstloosheid.
- Geven wat nodig is, zonder hoop op de rijpende resultaten als beloning, is vrijgevigheid van materiële dingen.

Van nu af aan zal ik serieus deze drie soorten vrijgevigheid beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

- Het waken tegen het overtreden van ook maar één van de regels van de drie soorten geloften die ik heb genomen, is de morele zelfdiscipline van het houden van geloften.
- Het ontwikkelen positieve kwaliteiten in mijn bewustzijnsstroom zoals de zes perfecties en het vermeederen van de kwaliteiten die al heb ontwikkeld, is de morele zelfdiscipline van het verzamelen van heilzame activiteiten.







- Het werken voor het welzijn van anderen op de manier die hen past, door middel van de elf manieren om het welzijn van voelende wezens te bevorderen, is de morele zelfdiscipline van het helpen van voelende wezens.

Van nu af aan zal ik deze drie soorten morele zelfdiscipline serieus beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

- Ook als alle voelende wezens opstaan als vijanden en mij onheus bejegenen, (moet ik de situatie onderzoeken met een kritische geest en niet boos worden. In antwoord op het kwaad dat zij mij aandoen, (moet ik) proberen hen te helpen. Dit is het geduld van het niet vergelden van kwaad.

- Indien ik het omwille van de Dharma zonder voedsel, kleding, woning en bed moet stellen, ziekten opdoe en andere ongewenste dingen (moet ervaren), (moet ik) dit lijden blijmoedig accepteren. Dit is het geduld van het verdragen van het lijden (om Dharma te beoefenen).

- Het ontwikkelen van oprechte bewondering en vertrouwen voor prijzenswaardige objecten zoals de drie juwelen, is het geduld van het zeker aan de Dharma denken, een standvastige houding ten opzichte van (waardige) objecten.

Van nu af aan zal ik deze drie soorten geduld serieus beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

- Zelfs als ik vele eonen lang in de lagere bestaanswerelden moet blijven omwille van een enkel voelend wezen, en langdurig in het cyclische bestaan moet blijven om alle goede eigenschappen van een boeddha te verkrijgen, (moet) ik dit vreugdevol doen, zonder ontmoedigd te raken. Dit is de enthousiaste volharding die als een harnas is.

- IJverig zijn in het verzamelen van heilzame activiteiten in mijn bewustzijnsstroom zoals de zes perfecties, is de enthousiaste volharding van het verzamelen van heilzame activiteiten.

- IJverig volharden in de elf manieren om het welzijn van voelende wezens te bevorderen is de enthousiaste volharding van het werken voor het welzijn van voelende wezens.

Van nu af aan zal ik serieus deze drie soorten enthousiaste volharding beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

- Met betrekking tot de aard zijn er twee (soorten) diepe concentratie, wereldse en transcendente. - -

- Met betrekking tot de soort zijn er drie: gestilde concentratie, diep inzicht, en de combinatie van beide.

- Met betrekking tot de functie is er (meditatieve concentratie die) gelukzaligheid (geeft) aan lichaam en geest, meditatieve concentratie die goede eigenschappen manifest maakt, en meditatieve concentratie die het welzijn van wezens bevordert.

Van nu af aan zal ik serieus deze drie klassen van meditatieve concentratie beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

- Het begrijpen van de ware aard is (de wijsheid van) het realiseren van de uiteindelijke realiteit.





- Het begrijpen van de vijf onderwerpen is (de wijsheid van) het realiseren van de relatieve realiteit. -
  - Weten hoe men foutloos de dubbele doelstelling van alle wezens kan bereiken is wijsheid.
- Van nu af aan zal ik serieus deze drie soorten wijsheid beoefenen.  
(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **Instructies voor de vier manieren voor het verzamelen van leerlingen**

(Dit) zijn de vaardige methoden voor het leiden van leerlingen: hen materiële dingen geven, hen met aangename instructies de Dharma onderwijzen, hen aanmoedigen om overeenkomstig de betekenis van deze leringen te handelen, en op dezelfde manier zoals men hen heeft aangemoedigd om zich te gedragen, dient men zelf (ook te handelen) in overeenstemming met de leer.

Van nu af aan zal ik op de juiste wijze de vier manieren van het verzamelen van (leerlingen) beoefenen.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om te mediteren op gestilde concentratie**

Indien ik bedreven raak in de beoefeningen van de bodhisattva's maar de ware natuur niet realiseer, zal ik, hoe hard ik het ook probeer, niet worden bevrijd van het cyclische bestaan. Daarom zal ik ernaar streven de juiste zienswijze te realiseren.

Bovendien, indien mijn geest is afgeleid door onrust en loomheid, kan ik onmogelijk de diepzinnige betekenis van de ware natuur waarnemen. Daarom zal ik ernaar streven eenpuntige concentratie te verwerkelijken op sommige mentale objecten om onrust en loomheid te overwinnen.

Er zijn vijf obstakels in het verwezenlijken van gestilde concentratie: luiheid welke een gebrek aan enthousiaste volharding is in het mediteren met concentratie, het vergeten van het object van meditatie, onrust en loomheid, het niet toepassen (van de tegenkrachten hiertegen) en het (onnodig) toepassen (van de tegenkrachten).

De tegenkrachten tegen luiheid zijn: vertrouwen dat de voordelen van gestilde concentratie inziert, de aspiratie die door dat vertrouwen wordt voortgebracht om naar gestilde concentratie te streven, de niet aflatende enthousiaste volharding gemotiveerd door die aspiratie en de gevolgen van die enthousiaste volharding: extase en volmaakte gestilde concentratie.

De tegenkracht tegen het vergeten van het meditatieobject is herinnering. De tegenkracht tegen onrust en loomheid is oplettendheid. De tegenkracht tegen het niet toepassen van de tegenkrachten tegen onrust en loomheid is de geest die ze wel toepast. De tegenkracht tegen het onnodig toepassen van de tegenkrachten als men vrij is van onrust en loomheid is de gelijkmoedigheid die ze niet toepast. Om de vijf obstakels te elimineren, zal ik mij verlaten op de toepassing van deze acht tegenkrachten.

Luisteren naar het onderricht, contempleren over de betekenis ervan, herinnering, oplettendheid, enthousiaste volharding en volledige bekendheid zijn de zes krachten.





Ingespannen aandacht, onderbroken aandacht, ononderbroken aandacht en spontane aandacht zijn de vier (soorten aandacht).

(De negen treden van concentratie zijn): fixeren, fixeren met continuïteit, herhaald fixeren, nabij fixeren, bedwingen, pacificeren, eenpuntig maken en gelijkmatig fixeren.

Met de zes krachten, de vier soorten aandacht en de negen treden van het plaatsen zal ik beoefenen om de extase van een grote mate van fysieke en mentale werkbaarheid te bereiken en de perfecte gestilde concentratie die daarvan het gevolg is.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om te mediteren op diep inzicht**

Na het bereiken van perfecte gestilde concentratie zal ik doorgaan met het op die manier concentreren en vervolgens zal ik met grondige overwegingen zorgvuldig de betekenis van zelfloosheid onderzoeken. Al doende zal ik de wortel van mijn misleidende onwetendheid afsnijden.

Sinds beginloze tijden tot op heden hebben ikzelf en alle andere voelende wezens onafgebroken in het cyclische bestaan rondgedoeld, terwijl we hulpeloos werden gekweld door ontelbare soorten lijden. Wat is de reden hiervan?

Hoewel de essentie van de geest van nature neutraal is, ontstaat de gedachte dat ikzelf en anderen door de eigen aard (*rang gi ngo bos grub*) bestaan. Door de kracht waarmee ikzelf en anderen verschijnen alsof we door de eigen aard bestaan, ontstaat er gehechtheid aan het zelf, afkeer van anderen en alle andere verstorende emoties. Met deze houdingen verzamelen we activiteiten en daardoor cirkelen we in de zes bestaanswerelden zoals (de emmers aan) een waterrad. Op deze manier ontstaan de ontzettende golven van lijden.

In de analyse van de uiteindelijke realiteit is dit de wortel van het cyclische bestaan: alle verschijnselen van het cyclische bestaan en daarbuiten worden louter geprojecteerd door gedachtevorming, maar verschijnen alsof ze door de eigen aard bestaan. We houden eraan vast dat ze op die manier bestaan. Zodoende is het object dat verworpen moet worden het 'zelf' dat verschijnt als een door de eigen aard bestaand 'ik' in plaats van een 'ik' als een benoeming op de verzameling van mijn lichaam en geest.

Indien het 'ik' bestaat op de manier waarop het verschijnt (als inherent bestaand), dan moet dat 'ik' ofwel hetzelfde zijn als lichaam en geest, of iets totaal anders, want er is geen derde manier waarop het kan bestaan.

Indien (er een inherent 'ik' is dat) hetzelfde is (als lichaam en geest), dan moet net zoals het lichaam en de geest twee (entiteiten) zijn, het 'ik' ook twee gescheiden voortzettingen zijn. Of daar het 'ik' een enkelvoud is, moeten evenzo lichaam en geest een niet te scheiden enkelvoudig geheel zijn.





Bovendien, indien (een inherent bestaand) 'ik' hetzelfde is als lichaam en geest, dan moet dat één, niet van elkaar te onderscheiden, entiteit zijn. De afzonderlijke benoemingen 'mijn lichaam' en 'mijn geest' zouden om die reden incorrect zijn.

Om deze en andere redenen zijn er vele fouten in de stelling dat (er een inherent bestaand) 'ik' bestaat, dat hetzelfde is als lichaam en geest. Daarom bestaan het zelf of het 'ik' en ook het lichaam en de geest, niet als een (inherent bestaande) entiteit.

Indien men beweert dat (er een inherent bestaand 'ik' bestaat dat) iets anders is (dan lichaam en geest) dan moet het een afzonderlijke entiteit zijn. (Daarom moet men dan kunnen zeggen:) "Dit is het lichaam, dit is de geest en dit is het 'ik'. Maar omdat er geen (drie afzonderlijke entiteiten) als zodanig bestaan, bestaat (een inherent bestaand 'ik') niet als iets anders dan (lichaam en geest).

Om deze redenen bestaat (een inherent) 'ik' niet als iets anders dan of als hetzelfde als lichaam en geest. In plaats daarvan is het 'ik' als een illusie, niet een werkelijk bestaand verschijnsel (*bden med*) maar een benoeming op basis van het complex van lichaam en geest.

Evenzo verschijnt het lichaam alsof het inherent bestaat, in plaats van louter een benoeming op basis van een hoeveelheid vlees en beenderen die zijn samengesteld tot vijf lichaamsdelen. Deze verschijning van werkelijk bestaan is het object dat moet worden verworpen.

Indien het lichaam zou bestaan op de manier waarop het verschijnt en lijkt te bestaan, dan moet het ofwel hetzelfde zijn of iets geheel anders dan de lichaamsdelen, omdat er geen andere manier is waarop het kan bestaan.

Indien (er een inherent bestaand lichaam is) dat hetzelfde is (als de lichaamsdelen) dan moeten er omdat er een veelvoud aan lichaamsdelen is – hoofd, armen en benen enzovoort – evenzoveel lichamen zijn. Of omdat er maar één lichaam is, moeten de talrijke lichaamsdelen ook een niet te delen geheel zijn.

Indien (er een inherent bestaand lichaam is) dat iets anders is (dan de lichaamsdelen), zal wanneer elk van de lichaamsdelen opzij wordt gelegd – de armen, benen enzovoort – datgene wat overblijft het lichaam moeten zijn. Maar omdat er dan helemaal niets overblijft, is het lichaam niets anders dan een benoeming op basis van een verzameling lichaamsdelen.

(Deze zelfde redenering is van toepassing) ook op de geest. (Neem bijvoorbeeld) de geest van Devadatta. Dat wat niet alleen maar als benoeming van de eerdere en latere momenten (van de bewustzijnsstroom) van de geest van Devadatta verschijnt, maar alsof het echt vanuit zichzelf bestaat, is de manier waarop het object wat moet worden verworpen verschijnt.

Indien de geest van Devadatta (inherent) bestond op die manier, dan zou die geest ofwel hetzelfde moeten zijn of iets anders dan de eerdere en latere delen ervan, want er is geen andere manier waarop die kan bestaan.





Indien (Devadatta een inherent bestaande geest heeft) die hetzelfde is (als de onderdelen ervan) dan moet hij, omdat er talrijke eerdere en latere momenten van zijn geest zijn, evenzo vele geesten hebben. Of omdat zijn geest een eenheid is, moeten zijn eerdere en latere momenten ook een ondeelbaar geheel zijn.

(Indien Devadatta een inherent bestaande geest heeft) die iets anders is (dan de onderdelen ervan), dan moet men nadat alle onderdelen die eerdere en latere momenten van zijn geest zijn opzij zijn gelegd, in staat zijn de geest (die inherent bestaat) aan te tonen. Maar omdat er geen geest is die op die manier bestaat, is 'geest' louter een benoeming op basis van de eerdere en latere momenten ervan.

Zodoende zal wanneer we het 'ik', het lichaam en de geest onderzoeken met de vier punten analyse, begrijpen dat ze niet inherent bestaan. Evenzo, wanneer alle samengestelde en niet samengestelde verschijnselen op die manier worden onderzocht, zal men zien dat ze als de ruimte zijn.

Samenvattend worden alle verschijnselen van het cyclische bestaan en daaraan voorbij, zonder enige uitzondering, louter vastgesteld door benoemingen en gedachtevorming. Geen enkel verschijnsel, tot zelfs het kleinste atoom, bestaat echt vanuit zichzelf.

Welnu, indien alle verschijnselen niet onafhankelijk bestaan, op welke manier bestaan ze dan wel? Ze bestaan op een manier die **leeg is van inherent bestaan** maar ze verschijnen (alsof ze wel inherent bestaan) net als een illusie, een droom, een echo, en de maan op het water.

Toch zijn alle verschijnselen niet volstrekt niet-bestaand. Een echo zal bijvoorbeeld optreden wanneer de oorzaken ervan bij elkaar komen. En wanneer (de echo) wordt onderzocht, hoewel (het zelfbestaan ervan) niet kan worden gevonden, is (de echo) toch niet niet-bestaand.

Ditzelfde geldt voor alle andere verschijnselen. Wanneer hun onderling afhankelijke (elementen) bij elkaar komen, en die (verschijnselen) en hun verschijningen worden onderzocht met de redenering die de uiteindelijke (realiteit onderzoekt), hoewel er niets wordt gevonden (wat uit zichzelf bestaat), zijn (de verschijnselen) niet volledig niet-bestaand.

Wanneer iets (op de correcte manier) wordt onderzocht, wordt dat wat als niet-bestaand wordt gezien als niet werkelijk op zichzelf bestaand gezien, maar het wordt niet gezien als volstrekt niet-bestaand. Het bestaat slechts als aanduiding/benoeming. Net zoals een echo, is alleen het werkelijk bestaan ervan niet-bestaand.

Om die reden worden alle verschijnselen die worden onderzocht met de redenering die hun diepzinnige betekenis onderzoekt, gezien als zijnde net als de ruimte. Bovendien krijgt men steeds meer zekerheid over de betrouwbaarheid van het onderling afhankelijke verband van activiteiten en de gevolgen ervan. Dit is de ultieme van alle zienswijzen.

(Nadat ik dit heb gerealiseerd, moet ik) de beoefening ontwikkelen van (het waarnemen van objecten die verschijnen in) de perioden na mijn meditatie, als illusies op de volgende manier. Zelfs wanneer (een illusionist) voor mijn ogen illusoire paarden of stieren laat verschijnen, ben ik ervan





overtuigd dat zij niet (werkelijk) bestaan en daarom begrijp ik dat de verschijningen ervan een illusie is.

Evenzo is er niets mis met de kennis dat alle verschijnselen (louter bestaan als) benoemingen. Door de kracht van het hebben vastgesteld (tijdens de meditatie die als de ruimte is) dat verschijningen leeg zijn van zelfbestaan, heeft men spontaan een waarneming van de objecten, die verschijnen in de perioden na meditatie, als illusies. Er is geen andere manier dan deze om te mediteren op illusie.

Ik zal daarom de beoefening van de meditatie die als de ruimte is, combineren met de beoefening van (het waarnemen van) de objecten die verschijnen in de perioden na meditatie, als illusies. Ik zal het diepzinnige pad bereiken dat een combinatie is van diep inzicht met perfect gestilde concentratie die op de diepzinnige betekenis (van leegte) is gericht.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **De manier om het vadjravoertuig binnen te gaan**

Na het realiseren van de elkaar aanvullende paden van de drang naar bevrijding, verlichtingsgeest, en de (juiste) zienswijze, zal ik een volledig gekwalificeerde verheven Vadjra-meester (vinden) en hem verblijden met de drie heerlijkheden. Door het verkrijgen van de vier initiaties, zal ik de zaden voor de vier corpora planten. Ik zal me inspannen in de twee stadia van beoefening op het diepzinnige (tantrische) pad, en daardoor zal ik snel de staat van eenwording bereiken.

(Oh spirituele leraren) schenk mij alstublieft de inspirerende kracht om dit te kunnen doen.

### **Slotwoord**

#### ***Reciteer nu de gebeden (die de Djor Chö afsluiten), te beginnen met:***

Door de twee verzamelingen (van verdienste en wijsheid), die ik heb vergaard met veel inspanning gedurende lange tijd, die zo uitgestrekt zijn als de ruimte, mag ik voor alle wezens, die verblind zijn door onwetendheid een machtige overwinnar worden, een gids voor alle wezens.

Reciteer daarna dit afsluitende gebed:

Helaas, (in al mijn) voorgaande (levens) heb ik rond gecirkeld in het cyclische bestaan als een waterrad. Ik heb voornamelijk rondgedwaald op plaatsen zonder de vrijheden, en heb dit voortreffelijke pad niet ontmoet.

In dit (leven) heb ik een basis van vrijheden en rijkdommen verkregen, word ik verzorgd door een uitstekende spirituele gids, en heb het hoogste pad gevonden. Als ik nu niet in actie kom, is dat ontzettend dwaas.

Daarom zal ik de activiteiten die (uitsluitend) gedaan worden voor dit leven verwerpen, net zoals een slang zijn huid afwerpt. Ik zal er dag en nacht naar streven om dit uitstekende pad te volgen en daarmee (dit leven) zinvol maken.







Door de kracht van de heilzame activiteiten die ik op deze manier heb verzameld, mag ik in al mijn volgende levens nooit gescheiden worden van de Dharma methoden en mogen alle wezens worden bevrijd door dit pad.

***Intentieverklaring en toewijding door de auteur***

Aldus is “de essentie van nectar- de hoogste Dharma, de manier om de diepzinnige instructies over de stadia van het pad naar de verlichting te beoefenen”, hier gepresenteerd in verzen, die de essentiële punten (bevatten). Ik heb hierin complexe uitweidingen over de onderwerpen vermeden.

Mijn naam in het Sanskriet is Jnana Virya. In de Gaden Ling Samten Retraiteplaats in Kong Yul, heb ik, de laagste van de boeddhistische beoefenaars, deze (tekst) samengesteld met de bedoeling zelf overzichtsmeditaties te doen, en ook in de hoop dat anderen die even fortuinlijk zijn als ik er baat bij vinden. Mag (door de verdienste) hiervan, de essentie van de leer (van de Boeddha) een overwinningsvaandel worden dat nooit zal verdwijnen.

*Vertaling Hans van den Bogaert en Jampa / Mark Vogelaar 2009*

