

Dit overzicht is oorspronkelijk samengesteld door de grote Tibetaanse Meester Pabongka Rinpochee Dechen Nyingpo Djampa Tenzin Trinlā Gyatso onder de titel:

**INSTRUCTIES VAN DE DIERBARE SPIRITUELE
MEESTER**

**Een overzicht van de stadia van het pad naar de verlichting
gegeven tijdens de op ervaring gebaseerde uitleg van de
commentaren *HET SNELLE PAD* en *HET
COMFORTABELE PAD*.**

Vol respect betuig ik mijn eerbied en neem ik toevlucht
aan de voeten van de eerbiedwaardige, heilige spirituele
meester,
die het niet-objectiverende grote mededogen bezit.
Ik verzoek U, zorg alstublieft voor mij door Uw grote
mededogen
in alle tijden en in alle situaties.

Hier volgt een opsomming van de stadia van beoefening
waarmee men boeddha kan worden, met alle wezenlijke punten
van de 84.000 leringen (van de Boeddha): de Lam Rim, de
Stadia van het Pad naar de Verlichting, de enige weg die door
alle boeddha's is gegaan, hier gepresenteerd als de essentiële,
uit het hart gegrepen, diepzinnige instructies van de glorieuze,
ongeveer evenaarde grote meester Atisha en de Koning van de Leer
in de drie bestaanssferen, de grote meester Tsong Khapa,
volgens de traditie van het hoogste voertuig, dat fortuinlijke
personen naar het niveau van boeddhachap brengt: het grote
rijtuig, dat door Nagarjuna en Asanga beide, voortreffelijk is
gebruikt als een gevestigd pad.

De vier voornaamste indelingen van het onderricht over de *Stadia van het Pad naar de Verlichting*:

- A De uitleg van de voortreffelijke kwaliteiten van de samensteller, om aan te tonen dat het een betrouwbare bron is van de leer.
- B De uitleg van de voortreffelijke kwaliteiten van het Lam Rim onderricht zelf, om respect voor deze instructies te ontwikkelen.
- C De uitleg van de wijze waarop het onderricht, dat deze twee kwaliteiten heeft, gegeven en ontvangen dient te worden.
- D De manier waarop (wij) de leerlingen door de feitelijke instructies (van het Lam Rim onderricht) dienen te worden geleid.

A DE UITLEG VAN DE VOORTREFFELIJKE KWALITEITEN VAN DE SAMENSTELLER heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier waarop Atisha geboren werd in een welvarende familie.
- 2 De manier waarop hij in dat leven goede eigenschappen verkreeg.
- 3 De manier waarop hij na het verkrijgen hiervan handelde voor de leer.

Het tweede punt, de manier waarop hij in dat leven goede eigenschappen verkreeg, heeft twee onderwerpen:

- 1 De manier waarop hij door veel te leren de goede eigenschappen van de overdracht verkreeg.
- 2 De manier waarop hij door op de juiste manier te beoefenen de goede eigenschappen van realisatie verkreeg.

Het derde punt, de manier waarop Atisha handelde voor de leer, heeft twee onderwerpen:

- 1 De manier waarop hij in India handelde.
- 2 De manier waarop hij in Tibet handelde.

**B DE UITLEG VAN DE VOORTREFFELIJKE
KWALITEITEN VAN HET LAM RIM ONDERRICHT
ZELF, OM RESPECT TE ONTWIKKELEN VOOR
DEZE INSTRUCTIES**

heeft twee onderwerpen:

- 1 Uitleg van de drie bijzonderheden van het onderricht.
- 2 De feitelijke uitleg van de grootsheid ervan.

Het eerste punt, de uitleg van de drie bijzonderheden van het Lam Rim onderricht, heeft drie onderwerpen:

- 1 De bijzonderheid dat er niets van de woorden (van de Boeddha) in ontbreekt, omdat de punten van alle leringen van soetra en tantra hierin samengevat worden getoond.
- 2 De bijzonderheid dat het erg edel is vergeleken met andere verklaringen, omdat het een uitleg is die gesierd is met de instructies van twee geleerde meesters van de tradities van de twee grote rijtuigen.
- 3 De bijzonderheid dat het comfortabel en gemakkelijk te beoefenen is, omdat de stadia voor het bedwingen van de geest erin als hoofdzaken worden beschouwd en getoond.

Het tweede punt, de feitelijke uitleg van de grootsheid (van het Lam Rim onderricht), heeft vier onderwerpen:

- 1 De grootsheid van het inzien dat er geen tegenstrijdigheden zijn in alle leringen (van de Boeddha).
- 2 De grootsheid van het begrijpen dat alle leringen van de Boeddha instructies zijn.
- 3 De grootsheid van het comfortabel en gemakkelijk vinden

van de bedoeling van de Boeddha.

4 De grootsheid dat grote fouten vanzelf worden voorkomen.

**C DE UITLEG VAN DE WIJZE WAAROP HET
ONDERRICHT DAT DEZE TWEE KWALITEITEN
HEEFT, GEGEVEN EN ONTVANGEN DIENT TE
WORDEN,**

heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier om naar de leer te luisteren.
- 2 De manier om de leer te onderwijzen.
- 3 De manier om te handelen tot besluit van beide.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over de voordelen van het luisteren naar de leer.
- 2 Respect opwekken voor de leer en voor de leraar.
- 3 De feitelijke manier van luisteren.

Deze (feitelijke manier van luisteren) heeft twee onderwerpen:

- 1 Ongunstige condities voorkomen door de drie fouten van de container op te geven.
- 2 Gunstige condities scheppen door de zes onderscheidingen toe te passen.

De drie fouten die moeten worden voorkomen:

- 1 De fout als een omgekeerde container te zijn.
- 2 De fout als een lekke container te zijn.
- 3 De fout als een smerige container te zijn.

De zes onderscheidingen die dienen te worden toegepast:

- 1 Jezelf beschouwen als een zieke.
- 2 De spirituele leraar beschouwen als een geleerde arts.
- 3 De leer beschouwen als een medicijn.

- 4 Langdurige, oprechte beoefening beschouwen als genezende behandeling.
- 5 De Boeddha beschouwen als een speciale persoon.
- 6 Wensen dat de leer nog lang voort bestaat.

Het tweede punt, de manier om de leer te onderwijzen, heeft vier onderwerpen:

- 1 Contempleren over de voordelen van het onderwijzen van de leer.
- 2 Respect opwekken voor de Boeddha en voor de leer.
- 3 Gedachten en handelingen waarmee onderwezen dient te worden.
- 4 Onderscheid maken tussen wie wel en wie niet geschikt zijn om te onderwijzen.

Het derde punt, de manier om te handelen tot besluit van het luisteren en onderwijzen, is het toewijden van de positieve energie aan de volmaakte verlichting.

D DE MANIER WAAROP (WIJ) DE LEERLINGEN DOOR DE FEITELIJKE INSTRUCTIES (VAN HET LAM RIM ONDERRICHT) GELEID DIENEN TE WORDEN

heeft twee onderwerpen:

- 1 De manier waarop we ons toewijden aan een spirituele leraar, de basis van het pad.
- 2 De manier om geleidelijk onze geest te trainen, terwijl we ons toewijden aan een spirituele leraar.

Beide hebben twee onderwerpen:

- 1 Wat te doen tijdens de meditatiezittingen.
- 2 Wat te doen tussen de meditatiezittingen door.

Het eerste punt, (wat te doen tijdens de meditatiezittingen), heeft drie onderwerpen:

- 1 De (zes) voorbereidingen (voor Lam Rim meditatie).
- 2 De manier om de feitelijke meditaties te doen.
- 3 De manier om te handelen tot besluit (van de meditaties).

Het eerste punt, de zes voorbereidingen (voor Lam Rim meditatie):

- 1 De meditatiekamer schoonmaken en symbolen van Lichaam, Spraak en Geest (van de verlichte wezens) plaatsen.
- 2 Foutloze offergaven, (die op een eerlijke manier zijn verkregen enz.) op een aantrekkelijke manier rangschikken.
- 3 Plaatsnemen op een comfortabele zetel in de achtvoudige meditatiehouding of in een houding die comfortabeler is en vanuit een bijzonder positieve geesteshouding toevlucht nemen en de verlichtingsgeest opwekken.
- 4 Het veld van verzamelen visualiseren.
- 5 Het zevendelige gebed aanbieden, waarin de punten van het verzamelen (van positieve energie) en zuiveren (van negatieve indrukken) zijn samengevat, tezamen met een mandala offerande.
- 6 Verzoeken om golven van inspiratie om de eigen bewustzijnsstroom te kunnen mengen overeenkomstig de instructies.

Het tweede punt, de manier om de feitelijke meditaties te doen, heeft vier onderwerpen:

- 1 De voordelen van toewijding aan een spirituele leraar.
- 2 De nadelen van gebrek aan toewijding en de nadelen van tegengesteld handelen aan de juiste manier van toewijding.
- 3 De juiste manier van toewijding door gedachten.

4 De juiste manier van toewijding door daden.

Het eerste punt, de voordelen van toewijding aan een spirituele leraar, heeft acht onderwerpen:

- 1 Het brengt ons dichterbij de staat van boeddhaschap.
- 2 Het behaagt alle boeddha's.
- 3 De mara's en slechte vrienden kunnen ons niet schaden.
- 4 Versturende emoties en foutief gedrag zullen ophouden.
- 5 Ons inzicht in de stadia en paden zal toenemen.
- 6 We zullen in alle levens een spirituele leraar hebben.
- 7 We zullen niet in een lagere bestaanswereld vallen.
- 8 We zullen alle tijdelijke en uiteindelijke doelstellingen moeiteloos volbrengen.

Het eerste voordeel heeft twee onderwerpen:

- 1 Als we de instructies in de leer die de spirituele leraar geeft beoefenen, komen we dichterbij de staat van boeddhaschap.
- 2 Ook door offergaven en onze diensten aan te bieden komen we dichterbij de staat van boeddhaschap.

Het tweede voordeel, het behaagt alle boeddha's, heeft twee onderwerpen:

- 1 Als we door de spirituele leraar uitgelegde doelstellingen zelf beoefenen, behagen we daarmee alle boeddha's.
- 2 Als we de spirituele leraar offergaven aanbieden, behagen we daarmee alle boeddha's.

Het derde voordeel, de mara's en slechte vrienden kunnen ons niet schaden, heeft twee onderwerpen:

- 1 De uitwendige mara's kunnen ons niet schaden.
- 2 De inwendige mara's, zoals karma en versturende emoties kunnen ons niet schaden.

De acht nadelen van gebrek aan toewijding aan een spirituele leraar zijn het tegenovergestelde van deze acht voordelen.

De acht nadelen van het tegengesteld handelen aan de juiste manier van toewijding aan een spirituele leraar:

- 1 Als we de spirituele leraar verachten, verachten we alle boeddha's.
- 2 Omdat boos worden op de leraar een hoeveelheid verdiensten vernietigd, gelijk aan het aantal momenten van onze woede, creëren we oorzaken voor langdurig lijden.
- 3 Zelfs als we ons op mantra toeleggen, zullen we de hoogste realisatie niet verwerkelijken.
- 4 Zelfs als we enthousiast tantra beoefenen, is dat als het verwerkelijken van hellen en dergelijke.
- 5 We zullen geen nieuwe goede eigenschappen ontwikkelen en al ontwikkelde kwaliteiten zullen degenereren.
- 6 In dit leven zullen we worden gekweld door ziekten en andere dingen die we niet wensen.
- 7 In volgende levens zullen we eindeloos lang in de lagere bestaanswerelden ronddolen.
- 8 We zullen in al onze volgende levens verstoken blijven van een spirituele leraar.

Het derde punt, de juiste manier van toewijding door gedachten, heeft twee onderwerpen:

- 1 Een basis van vertrouwen ontwikkelen.
- 2 Respect ontwikkelen door de goedheid van de spirituele leraar steeds indachtig te zijn.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 De redenen voor de noodzaak de spirituele leraar als een boeddha te zien.
- 2 De redenen waarom het mogelijk is hem als boeddha te zien.

3 De manier om hem als boeddha te zien.

Dit laatste punt, de manier om hem als boeddha te zien, heeft vier onderwerpen:

- 1 Vadrajradhara heeft gezegd dat spirituele leraren boeddha zijn.
- 2 Spirituele leraren zijn de uitvoerders van de verlichte activiteiten van alle boeddha's.
- 3 Ook in de huidige tijd werken de boeddha's en bodhisattva's voor het welzijn van wezens.
- 4 Onze eigen waarnemingen zijn onbetrouwbaar.

Het tweede punt, respect ontwikkelen door de goedheid van de spirituele leraar steeds indachtig te zijn, heeft vier onderwerpen:

- 1 De goedheid van de spirituele leraren is groter dan die van de Boeddha.
- 2 De goedheid de leer te onderwijzen.
- 3 De goedheid onze bewustzijnsstroom te zegenen met golven van inspiratie.
- 4 De goedheid ons in hun gevolg op te nemen door materiële steun.

Het eerste punt, de goedheid van de spirituele leraren is groter dan die van de Boeddha, heeft twee onderwerpen:

- 1 Hun goedheid is groter dan die van alle boeddha's in het algemeen.
- 2 Hun goedheid is groter dan die van de Boeddha Shakyamoeni in het bijzonder.

Het vierde punt, de manier van toewijding door daden, heeft drie onderwerpen:

- 1 Materiële steun aanbieden, zoals de eigen bezittingen.

- 2 Eerbied tonen en dienen.
- 3 Handelen overeenkomstig de woorden van de spirituele leraar.

Voor elk van de volgende meditaties zijn behalve het onderwerp van de meditatie, de onderdelen van voorbereiding, feitelijke meditatie en besluit, alsook wat te doen tussen de meditatie- zittingen door, hetzelfde als bij de bovenstaande meditatie.

Het tweede punt, de manier om geleidelijk onze geest te trainen, terwijl we ons toewijden (aan een spirituele leraar), heeft twee onderwerpen:

- 1 Jezelf ertoe aanzetten de essentie te nemen uit het waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen.
- 2 De manier om de essentie te nemen uit het waardevolle mensen leven.

Het eerste punt, jezelf ertoe aanzetten de essentie te nemen uit het waardevolle mensenleven, heeft drie onderwerpen:

- 1 Herkennen van het waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen.
- 2 Contempleren over de grote betekenis van zo'n leven.
- 3 Contempleren over de moeilijkheden zo'n waardevol mensenleven te verwerven.

Het eerste punt, herkennen van het waardevolle mensenleven met vrijheden en rijkdommen, heeft twee onderwerpen:

1. De (acht) vrijheden.
2. De (tien) rijkdommen.

Het eerste punt, de (acht) vrijheden, heeft twee onderwerpen:

- 1 Vrijheid van (vier) belemmeringen van mensen.
- 2 Vrijheid van (vier) belemmeringen van niet-mensen.

Het eerste punt, vrijheid van (vier) belemmeringen van mensen, heeft vier onderwerpen:

- 1 Niet geboren zijn met verkeerde zienswijzen.
- 2 Niet geboren zijn op een plaats of in een tijd waar de woorden van de Boeddha niet zijn doorgedrongen.
- 3 Niet geboren zijn in een barbaars land.
- 4 Niet geboren zijn met een ernstige handicap.

Het tweede punt, vrijheid van (vier) belemmeringen van niet-mensen, heeft vier onderwerpen:

- 1 Niet geboren zijn als hellewezen.
- 2 Niet geboren zijn als geobsedeerde geest (preta).
- 3 Niet geboren zijn als dier.
- 4 Niet geboren zijn als lang levende wereldse god (deva).

Het tweede punt, de (tien) rijkdommen, heeft twee onderwerpen:

- 1 (Vijf) persoonlijke rijkdommen.
- 2 (Vijf) andere rijkdommen.

Het eerste punt, (vijf) persoonlijke rijkdommen, heeft vijf onderwerpen:

- 1 Een mensenlichaam hebben.
- 2 Geboren zijn in een centraal land.
- 3 De lichamelijke vermogens intact hebben (geen eunuch of hermafrodit).
- 4 Vrij zijn van de vijf extreme misdaden.
- 5 Vertrouwen hebben in de drie categorieën leringen.

Het tweede punt, (vijf) andere rijkdommen, heeft vijf onderwerpen:

- 1 Een Boeddha is verschenen in de wereld.
- 2 Die Boeddha heeft de boeddhistische leer onderwezen.

- 3 De onderwezen leer bestaat nog ongedegeneerd.
- 4 Er zijn nog volgelingen van de boeddhistische leer.
- 5 Er is voldoende materiële steun van sympathisanten.

Het tweede punt, contempleren over de grote betekenis (van het waardevolle mensenleven), heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over de grote betekenis ervan met het oog op de tijdelijke doelstellingen.
- 2 Contempleren over de grote betekenis ervan met het oog op de uiteindelijke doelstellingen.
- 3 Contempleren over de grote betekenis ervan op elk moment.

Het derde punt, contempleren over de moeilijkheid (het waardevolle mensenleven) te verwerven, heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over de moeilijkheid aan de hand van voorbeelden.
- 2 Contempleren over de moeilijkheid aan de hand van oorzaken.
- 3 Contempleren over de moeilijkheid aan de hand van de aard ervan (aantallen).

Het tweede punt - de manier om de essentie te nemen - heeft drie onderwerpen:

- 1 Je geest trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een kleine visie; de beginners motivatie.
- 2 Je geest trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een middelgrote visie; de tussenliggende motivatie.
- 3 Je geest trainen in de stadia van het pad voor personen met een grote visie; de hoogste motivatie.

DE BEGINNERS MOTIVATIE

Het eerste punt, je geest trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een kleine visie; de beginners-motivatie, heeft twee onderwerpen:

- 1 Interesse ontwikkelen in volgende levens.
- 2 Je toeleggen op de methoden om gelukkig te worden in volgende levens.

Het eerste punt heeft twee onderwerpen:

- 1 Je herinneren dat dit leven niet lang duurt en we zullen sterven.
- 2 Contempleren over hoe onze volgende levens zullen zijn in termen van geluk en lijden van de twee soorten wezens.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 De nadelen van het niet denken aan het (eigen) sterven.
- 2 De voordelen van het denken aan het (eigen) sterven.
- 3 De feitelijke meditatie op het sterven.

Niet denken aan het (eigen) sterven heeft zes nadelen:

- 1 Het nadeel dat we, als we niet aan het sterven denken, ook niet denken aan de Leer.
- 2 Het nadeel dat we, zelfs als we aan de Leer denken, die niet zullen beoefenen.
- 3 Het nadeel dat zelfs als we de Leer beoefenen, de beoefening niet volkomen zuiver zal zijn.
- 4 Het nadeel dat in onze beoefening volharding zal ontbreken.
- 5 Het nadeel dat we onszelf onwaardig zullen gedragen.
- 6 Het nadeel dat we ten tijde van het sterven, vol spijt moeten sterven.

Het tweede punt, de zes voordelen van het denken aan het

sterven:

- 1 Het voordeel dat het ons een groter doel geeft.
- 2 Het voordeel dat het ons meer kracht geeft.
- 3 Het is bijzonder belangrijk aan het begin van onze beoefening.
- 4 Het is bijzonder belangrijk in de loop van onze beoefening.
- 5 Het is bijzonder belangrijk aan het eind van onze beoefening.
- 6 Het voordeel dat we vreugdevol en tevreden sterven.

Het derde punt, de feitelijke manier om aan het sterven te denken, heeft twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over het sterven met de negendelige meditatie.
- 2 Mediteren door het eigen stervensproces voor te stellen.

Het eerste punt, contempleren over het sterven met de negendelige meditatie, heeft drie onderdelen:

- 1 Contempleren over de zekerheid van het sterven.
- 2 Contempleren over de onzekerheid van het tijdstip van het sterven.
- 3 Contempleren dat er als we sterven, helemaal niets nuttig is, behalve de leer.

De eerste kern, contempleren over de zekerheid van het sterven, heeft drie redenen:

- 1 Het is zeker dat we zullen sterven omdat de Heer van de Dood zeker zal komen en er geen enkele mogelijkheid is om hem af te wenden.
- 2 Het is zeker dat we zullen sterven, omdat ons leven niet verlengd kan worden, maar onophoudelijk korter wordt.
- 3 We zullen sterven terwijl we zelfs tijdens ons leven weinig

tijd hebben de leer te beoefenen.

De tweede kern, contempleren over de onzekerheid van het tijdstip van het sterven, heeft drie redenen:

- 1 Het tijdstip van het sterven is onzeker, omdat in het algemeen de levensduur op deze planeet niet vaststaat en bovendien in deze tijd van degeneraties (extra) onzeker is.
- 2 Het tijdstip van het sterven is onzeker, omdat er vele condities zijn die het sterven bevorderen en weinig die het leven steunen.
- 3 Het tijdstip van het sterven is onzeker, omdat ons lichaam net als een waterbel, uiterst kwetsbaar is.

De derde kern, contempleren over het feit dat er als we sterven helemaal niets nuttig is, behalve de leer (onze geestelijke ontwikkeling), heeft drie redenen:

- 1 Contempleren over het feit dat rijkdom en bezittingen nutteloos zijn.
- 2 Contempleren over het feit dat familie, vrienden, volgelingen en ondergeschikten nutteloos zijn.
- 3 Contempleren over het feit dat zelfs het lichaam niet (meer) nuttig is.

Het tweede punt, contempleren over hoe onze volgende levens zullen worden in termen van geluk en lijden van de twee soorten transmigranten, omvat contemplaties over het lijden in fortuinlijke wedergeboorten en over het lijden in onfortuinlijke wedergeboorten.

Het lijden in fortuinlijke wedergeboorten wordt verderop behandeld.

Het tweede punt, contempleren over het lijden in de

onfortuinlijke wedergeboorten, heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over het lijden van hellewezens.
- 2 Contempleren over het lijden van geobsedeerde geesten.
- 3 Contempleren over het lijden van dieren.

Het eerste punt, contempleren over het lijden van hellewezens, heeft vier onderwerpen:

- 1 Contempleren over het lijden in de Grote- of Hete Hellen.
- 2 Contempleren over het lijden in de Omringende Hellen.
- 3 Contempleren over het lijden in de Koude Hellen.
- 4 Contempleren over het lijden in de Gelegenheid Hellen.

Het eerste punt, contempleren over het lijden van levende wezens in de Grote- of Hete Hellen, heeft acht onderdelen:

- 1 Contempleren over het lijden in de Herlevende Hel.
- 2 De Zwarte Lijnen Hel.
- 3 De Verpletterende Hel.
- 4 De Hel van Gejammer.
- 5 De Hel van Luid Gejammer.
- 6 De Hete Hel.
- 7 De Intens Hete Hel.
- 8 De Onophoudelijk Martelende Hel.

Het tweede punt, contempleren over het lijden in de Omringende Hellen betreft:

- 1 De Vuurplaats van Levende Kolen.
- 2 Het Moeras van Vergane Geraamten.
- 3 De Vlakte van Scheermessen; Het Woud van Bladeren als Zwaarden; Heuvels van Bossen met Bladeren als IJzeren Spijkers.
- 4 De Karmische Zoutzuur Rivier Vaitarani.

Het derde punt, contempleren over het lijden in de Koude

Hellen, heeft acht onderdelen:

- 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.

Het tweede punt, contempleren over het lijden van geobsedeerde geesten, heeft twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over het algemene lijden.
- 2 Contempleren over het individuele lijden.

Het eerste punt, contempleren over het algemene lijden, heeft zes onderdelen:

- 1 Contempleren over het lijden door hitte.
- 2 Het lijden door koude.
- 3 Het lijden door honger.
- 4 Het lijden door dorst.
- 5 Het lijden door uitputting.
- 6 Het lijden door angst.

Het tweede punt, contempleren over het individuele lijden, heeft drie onderdelen:

- 1 Het hebben van uitwendige hindernissen.
- 2 Het hebben van inwendige hindernissen.
- 3 Het hebben van hindernissen met betrekking tot eten en drinken zelf.

Het derde punt, contempleren over het lijden van dieren, heeft

twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over het algemene lijden.
- 2 Contempleren over het individuele lijden.

Het eerste punt, contempleren over het algemene lijden (van dieren), heeft vijf onderdelen:

- 1 Lijden doordat de een de ander verslindt.
- 2 Lijden door domheid en kortzichtigheid.
- 3 Lijden door hitte en koude.
- 4 Lijden door honger en dorst.
- 5 Lijden door misbruik en slavernij.

Het tweede punt, contempleren over het individuele lijden (van dieren), heeft twee onderdelen:

- 1 Contempleren over het lijden van dieren die verborgen in water leven.
- 2 Contempleren over het lijden van dieren die verspreid op het land leven.

Het tweede punt, je toeleggen op de methoden om gelukkig te worden in volgende levens, heeft twee onderwerpen:

- 1 Trainen in toevlucht nemen, de voortreffelijke ingang tot het ondernemen van de leer.
- 2 Geloofsvertrouwen ontwikkelen in actie en gevolg (de wet van karma), als de basis van alle geluk en voorspoed.

Het eerste punt heeft vijf onderwerpen:

- 1 De oorzaken op basis waarvan we toevlucht nemen.
- 2 De objecten waartoe we toevlucht nemen.
- 3 De mate waarin we toevlucht nemen.
- 4 De voordelen van toevlucht nemen.
- 5 Advies voor de training in toevlucht nemen.

Het eerste punt, de oorzaken op basis waarvan we toevlucht nemen, heeft twee onderdelen:

- 1 Angst voor het eigen lijden in de lagere bestaanswerelden en in het cyclische bestaan.
- 2 Vertrouwen dat de drie Juwelen de kracht hebben je daartegen te beschermen.

Het tweede punt, de objecten waartoe we toevlucht nemen, heeft twee onderdelen:

- 1 Feitelijk herkennen van de objecten van toevlucht.
- 2 Redenen waarom de Boeddha geschikt is als toevlucht.

Dat zijn vier redenen:

- 1 De Boeddha is zelf bevrijd van alle angsten.
- 2 Hij is vaardig in methoden om anderen van al hun angsten te bevrijden.
- 3 Hij heeft een groot mededogen voor iedereen, zonder onderscheid tussen naasten en vijanden.
- 4 Hij werkt voor het welzijn van iedereen, ongeacht of zij daar zelf voordeel bij hebben of niet.

Het derde punt, de mate waarin we toevlucht hebben genomen, heeft vier onderdelen:

- 1 Toevlucht nemen door middel van kennis van de kwaliteiten van de objecten van toevlucht.
- 2 Toevlucht nemen door middel van kennis van hun onderlinge verschillen.
- 3 Toevlucht nemen door middel van accepteren.
- 4 Toevlucht nemen door middel van het uitsluiten van andere objecten.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 De kwaliteiten van de Boeddha.
- 2 De kwaliteiten van de leer.
- 3 De kwaliteiten van de spirituele gemeenschap.

Het eerste punt, de kwaliteiten van de Boeddha, heeft vier onderdelen:

- 1 De kwaliteiten van zijn lichaam.
- 2 De kwaliteiten van zijn spraak.
- 3 De kwaliteiten van zijn geest.
- 4 De kwaliteiten van zijn verlichte activiteiten.

Het derde punt, de kwaliteiten van zijn geest, heeft twee onderdelen:

- 1 De kwaliteit van alwetendheid.
- 2 De kwaliteit van mededogen.

Het tweede punt, toevlucht nemen door middel van kennis van hun onderlinge verschillen, heeft zes onderdelen:

- 1 Verschil in termen van kenmerken (definities).
- 2 Verschil in verlichte activiteiten.
- 3 Verschil in beschouwing.
- 4 Verschil in verwerkelijking (beoefening).
- 5 Verschil in herinnering.
- 6 Verschil in termen van toename van de positieve energie

Het derde punt, toevlucht nemen door middel van accepteren, heeft drie onderdelen:

- 1 De Boeddha accepteren als leraar.
- 2 De leer accepteren als de feitelijke toevlucht.
- 3 De spirituele gemeenschap accepteren als de heilzame vrienden, die ons helpen werkelijk toevlucht te nemen.

Het vierde punt, de voordelen van toevlucht te hebben

genomen, heeft acht onderwerpen:

- 1 We worden boeddhist.
- 2 Het vormt een basis voor alle soorten geloften.
- 3 Eerder verzamelde karmische verduisteringen raken uitgeput.
- 4 We kunnen gemakkelijk een enorme verzameling positieve energie creëren.
- 5 Mensen en geesten kunnen ons geen schade berokkenen.
- 6 We zullen niet in onfortuinlijke bestaanswerelden vallen.
- 7 We zullen alle voorgenomen doelstellingen bereiken.
- 8 We zullen spoedig boeddha worden.

Het vijfde punt, advies voor het toevlucht nemen, heeft twee onderwerpen:

- 1 Individueel advies.
- 2 Algemeen advies.

Het eerste punt, individueel advies, heeft twee onderdelen:

- 1 Advies over wat moet worden opgegeven.
- 2 Advies over wat moet worden ondernomen.

Het tweede punt, algemeen advies, heeft zes onderdelen:

- 1 Steeds weer opnieuw toevlucht nemen, terwijl we ons de kwaliteiten en verschillen van de drie Juwelen herinneren.
- 2 Alles wat we eten en drinken eerst als offergave aanbieden, terwijl we ons hun goedheid herinneren.
- 3 Anderen aanmoedigen toevlucht te nemen.
- 4 Driemaal overdag en driemaal 's nachts toevlucht nemen, terwijl we ons de voordelen herinneren.
- 5 In welke activiteiten we ook doen de drie Juwelen betrekken.
- 6 De drie Juwelen nooit opgeven, niet voor de grap en niet al

kost het ons het leven.

Het tweede punt, geloofsvertrouwen ontwikkelen in (de wet van karma) actie en gevolg als basis van alle geluk en voorspoed, heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over de algemene aspecten van activiteiten en de gevolgen ervan.
- 2 Contempleren over de specifieke aspecten van activiteiten en de gevolgen ervan.
- 3 De manier om aan de hand van deze contemplaties (het heilzame) te ondernemen en (het schadelijke) af te wenden.

Het eerste punt heeft twee onderdelen:

- 1 De feitelijke contemplatie over de algemene aspecten.
- 2 Contempleren over de individuele activiteiten en gevolgen.

Het eerste punt, de algemene aspecten, heeft vier onderwerpen:

- 1 De manier waarop (de gevolgen van) activiteiten zeker zijn.
- 2 De enorme toename van (de gevolgen van) activiteiten.
- 3 We zullen nooit (het gevolg) ervaren van een activiteit die we niet hebben verricht.
- 4 Als we een activiteit hebben verricht, zal het (gevolg) niet uitblijven.

Het tweede punt, de individuele activiteiten en gevolgen, heeft vier onderwerpen:

- 1 Contempleren over schadelijke activiteiten en de gevolgen ervan.
- 2 Contempleren over heilzame activiteiten en de gevolgen ervan.
- 3 Een korte uitleg van de kracht van activiteiten.
- 4 Andere indelingen van activiteiten en gevolgen.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 De feitelijke schadelijke karmische paden.
- 2 Het verschil in zwaarte.
- 3 Een uitleg van de gevolgen.

Het eerste punt, de feitelijke schadelijke karmische paden, heeft tien onderwerpen:

- 1 Leven afbreken.
- 2 Nemen wat niet is gegeven.
- 3 Seksueel wangedrag.
- 4 Liegen.
- 5 Onverantwoordelijkheid.
- 6 Schelden en grove taal.
- 7 Onverschilligheid.
- 8 Hebzucht.
- 9 Onverschilligheid.
- 10 Verkeerde zienswijzen.

Het tweede punt, verschil in zwaarte, heeft zes onderdelen:

- 1 Verschil in zwaarte met betrekking tot de aard.
- 2 Verschil in zwaarte met betrekking tot het object.
- 3 Verschil in zwaarte door de gedachten (motivatie).
- 4 Verschil in zwaarte door de handeling.
- 5 Verschil in zwaarte door de frequentie.
- 6 Verschil in zwaarte door de afwezigheid van tegenkrachten.

Het derde punt, een uitleg van de gevolgen, heeft drie onderwerpen:

- 1 Volledig rijpende gevolgen.
- 2 Gevolgen overeenkomstig de oorzaak.
- 3 Gevolgen die de situatie bepalen.

Het tweede punt, gevolgen overeenkomstig de oorzaak, heeft twee onderdelen:

- 1 Ervaringen overeenkomstig de oorzaak.
- 2 Neigingen overeenkomstig de oorzaak.

Het tweede punt, contempleren over heilzame activiteiten en de

gevolgen ervan heeft twee onderwerpen:

- 1 De feitelijke heilzame karmische paden.
- 2 Een uitleg van de gevolgen.

Deze (uitleg van de gevolgen) heeft drie onderwerpen:

- 1 Volledig rijpende gevolgen.
- 2 Gevolgen overeenkomstig de oorzaak.
- 3 Gevolgen die de situatie bepalen.

Het derde punt, een korte uitleg van de kracht van activiteiten, heeft vier onderwerpen:

- 1 Verschil in kracht met betrekking tot het object.
- 2 Verschil in kracht met betrekking tot de aard.
- 3 Verschil in kracht met betrekking tot het subject.
- 4 Verschil in kracht met betrekking tot de gedachten.

Het vierde punt, andere indelingen van activiteiten en gevolgen (karma) heeft twee onderwerpen:

- 1 Een indeling in werpend en afrondend karma.
- 2 Een indeling in karma waarvan de gevolgen zeker ervaren zullen worden en karma waarvan de gevolgen niet zeker zullen worden ervaren.

Het tweede punt, contempleren over de specifieke aspecten van activiteiten en de gevolgen ervan, heeft drie onderwerpen:

- 1 Het herkennen van de volledig gerijpte kwaliteiten.
- 2 Hun functie.
- 3 Het creëren van de oorzaken voor de volledig gerijpte kwaliteiten.

Het eerste punt, het herkennen van de volledig gerijpte

kwaliteiten, heeft acht onderwerpen:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Een lang leven. | 2 Een aantrekkelijk lichaam. |
| 3 Een goede afkomst. | 4 Veel invloed en rijkdom. |
| 5 Op je woord geloofd worden | 6 Veel autoriteit hebben. |
| 7 Een man zijn. | 8 Een krachtige geest en
lichaam hebben. |

Het derde punt, het creëren van de oorzaken voor de volledig gerijpte kwaliteiten, heeft acht onderwerpen:

- 1 Het leven van anderen beschermen.
- 2 Kaarsen en dergelijke offeren voor beelden (van de verlichte wezens).
- 3 Respect hebben voor anderen en jezelf als hun dienaar zien.
- 4 Enthousiast vrijgevigheid beoefenen.
- 5 Bedachtzaam spreken.
- 6 Gebeden opdragen voor het ontstaan van verschillende goede eigenschappen in jezelf.
- 7 De nadelen van het vrouw-zijn inzien.
- 8 Zelf de dingen doen, die veel kracht vergen en waartoe anderen niet in staat zijn.

Het derde punt, de manier om aan de hand van deze contemplaties het heilzame te ondernemen en het schadelijke af te wenden, heeft twee onderwerpen:

- 1 Een algemene uitleg.
- 2 De specifieke manier om te zuiveren met de vier tegenwerkende krachten.

Dit heeft vier onderdelen:

- 1 De kracht van walging of spijt.
- 2 De toepassing van een positieve tegenkracht.
- 3 De kracht van de belofte af te zien van herhaling.

4 De kracht van het object (toevlucht en verlichtingsgeest).

Het tweede punt, de toepassing van een positieve tegenkracht, heeft zes onderwerpen:

- 1 Reciteren van de diepzinnige soetra's.
- 2 Mediteren op de leegte van concreet bestaan.
- 3 Reciteren van mantra's
- 4 Vervaardigen en verfraaien van beelden of beeltenissen.
- 5 Aanbieden van offergaven.
- 6 De naammantra's van boeddha's reciteren.

Dit besluit de manier om je geest te trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een kleine visie, de beginners motivatie.

DE TUSSENLIIGENDE MOTIVATIE

De manier om je geest te trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een middelgrote visie - de tussenliggende motivatie – heeft twee onderwerpen:

- 1 Een houding ontwikkelen van verlangen naar bevrijding.
- 2 De aard vaststellen van het pad dat naar bevrijding voert.

Het eerste punt heeft twee onderwerpen:

- 1 De bedoeling van de Boeddha aantonen waarom hij van de vier edele waarheden eerst de waarheid van het lijden onderwees.
- 2 De feitelijke meditatie op lijden.

De feitelijke meditatie op het lijden heeft twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over het algemene lijden in het cyclische

bestaan.

- 2 Contempleren over het individuele lijden met daaraan toegevoegd een samenvatting.

Het eerste punt heeft zes onderdelen:

- 1 De tekortkoming van onzekerheid.
- 2 De tekortkoming van ontevredenheid.
- 3 De tekortkoming van steeds weer opnieuw het lichaam moeten opgeven.
- 4 De tekortkoming van steeds opnieuw conceptie te moeten vinden.
- 5 De tekortkoming van steeds opnieuw van hogere naar lagere posities gaan.
- 6 De tekortkoming altijd alles alleen te moeten ervaren.

Het tweede punt, contempleren over het individuele lijden, heeft twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over het lijden in de onfortuinlijke wedergeboorten.
- 2 Contempleren over het lijden in de fortuinlijke wedergeboorten.

Het eerste punt, contempleren over het lijden in de onfortuinlijke wedergeboorten, is eerder uitgelegd.

Het tweede punt, contempleren over het lijden in de fortuinlijke wedergeboorten, heeft drie onderwerpen:

- 1 Contempleren over het lijden van mensen.
- 2 Contempleren over het lijden van halfgoden (asura's).
- 3 Contempleren over het lijden van goden (deva's).

Het eerste punt heeft zeven onderdelen:

- 1 Lijden door geboorte.
- 2 Lijden door ouderdom.
- 3 Lijden door ziekte.
- 4 Lijden door sterven.
- 5 Lijden door gescheiden te worden van wat je lief is.
- 6 Lijden door geconfronteerd te worden met wat je niet wilt.
- 7 Lijden door het niet vinden wat je wenst.

De toegevoegde samenvatting is het contempleren over de manier waarop we gekweld worden door de drie soorten lijden:

- 1 Het lijden door lijden.
- 2 Het lijden door verandering.
- 3 Het alles doordringende lijden.

Het tweede punt, de aard vaststellen van het pad dat naar bevrijding voert, heeft twee onderwerpen:

- 1 Contempleren over de manier waarop de oorzaken van het lijden ons in het cyclische bestaan binden.
- 2 Het feitelijke vaststellen van de aard van het pad dat naar bevrijding voert.

Het eerste punt heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier waarop verstorende emoties opkomen.
- 2 De manier waarop we daardoor karma verzamelen.
- 3 De manier waarop het sterven, overgaan en een nieuwe conceptie plaatsvinden.

Het eerste punt, de manier waarop verstorende emoties opkomen, heeft vier onderwerpen:

- 1 Het herkennen van de verstorende emoties.
- 2 De volgorde waarin verstorende emoties opkomen.
- 3 De oorzaken van verstorende emoties.

4 De nadelen van verstorende emoties.

Het eerste punt, het herkennen van de verstorende emoties, heeft twee onderdelen:

- 1 De basis verstorende emoties.
- 2 De bijkomende verstorende emoties.

Het eerste punt heeft zes onderwerpen:

- 1 Begeerte
- 2 Woede
- 3 Trots
- 4 Onwetendheid
- 5 Verstorende twijfel
- 6 Verstorende zienswijzen.

Het zesde punt, verstorende zienswijzen, heeft vijf onderdelen:

- 1 De zienswijze van de vergankelijke aggregaten als 'ik' en 'van mij'.
- 2 Extreme zienswijzen van eternalisme en nihilisme.
- 3 Verkeerde zienswijzen als de beste beschouwen.
- 4 Verkeerde zelfdiscipline en ascese als de beste beschouwen.
- 5 Verkeerde zienswijzen.

De manier om te contempleren over het lijden in het cyclische bestaan door middel van de twaalf schakels van onderlinge afhankelijkheid (onderling afhankelijk ontstaan).

- 1 Indeling van de schakels.
- 2 Samenvatting van de schakels.
- 3 Voleinding van de schakels in (opeenvolgende) levens.
- 4 Samenvatting van de betekenis van dit alles.

Het eerste punt heeft twaalf onderdelen:

- 1 Onwetendheid.
- 2 Karmische formatie d.i. samenstellende (gebrekkige) activiteiten.
- 3 Bewustzijn.

- 4 Naam en vorm.
- 5 De ingangen.
- 6 Contact.
- 7 Gevoel.
- 8 Verlangen.
- 9 Grijpen.
- 10 Potentieel tot worden.
- 11 Geboorte.
- 12 Ouderdom en dood.

Het derde punt, de oorzaken van verstorende emoties, heeft zes onderwerpen:

- 1 Subject.
- 2 Object.
- 3 Vermaak/slechte vrienden.
- 4 Verkeerde verhalen.
- 5 Gewenning.
- 6 Verkeerde aandacht.

Het tweede punt, de manier waarop we daardoor karma verzamelen.

- 1 Onverdienstelijk karma.
- 2 Verdienstelijk karma.
- 3 Onbeweeglijk/onveranderlijk karma.

Het derde punt, de manier waarop we sterven, overgaan en een nieuwe conceptie vinden, heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier waarop het stervensproces zich voltrekt.
- 2 De manier waarop na het sterven de tussen staat (bardo) plaatsvindt.
- 3 De manier waarop het bardo-wezen een nieuwe conceptie vindt als geboortewezen.

Het tweede punt, het feitelijke vaststellen van de aard van het

pad dat naar bevrijding voert, heeft twee onderwerpen:

- 1 De levensvorm waarmee het cyclische bestaan kan worden overwonnen.
- 2 Het pad waarmee door meditatie, het cyclische bestaan kan worden overwonnen.

Dit besluit de manier om je geest te trainen in de stadia die overeenkomen met het pad voor personen met een middelgrote visie; de tussenliggende motivatie.

DE HOOGSTE MOTIVATIE

Het derde punt, je geest trainen in de stadia van het pad voor personen met een grote visie - de hoogste motivatie - heeft drie onderwerpen:

- 1 De voordelen van de verlichtingsgeest, welke de enige ingang is van het grote voertuig.
- 2 De manier om de op verlichting gerichte geest te ontwikkelen.
- 3 De manier om te trainen in de beoefeningen van bodhisattva's, na het ontwikkelen van de verlichtingsgeest.

Het eerste punt heeft tien onderdelen:

- 1 De verlichtingsgeest is de enige ingang van het grote voertuig.
- 2 Je wordt een bodhisattva genoemd.
- 3 Je overtreft de shravaka's en pratyeka's.
- 4 Je wordt een superieur object voor offergaven.
- 5 Je zult de verzamelingen gemakkelijk volbrengen.
- 6 Je zult snel schadelijke activiteiten en verduisteringen zuiveren.
- 7 Je zult alle doelstellingen vervullen.

- 8 Negatieve krachten en hinderaars kunnen je geen schade berokkenen.
- 9 Je zult de paden en stadia snel volmaken.
- 10 Je wordt een bron waardoor alle geluk en blijdschap van wezens worden verkregen.

Het tweede punt, de manier om de verlichtingsgeest te ontwikkelen, heeft twee onderwerpen:

- 1 De feitelijke stadia voor het trainen in de verlichtingsgeest.
- 2 De manier om de verlichtingsgeest te behouden door ritueel.

Het eerste punt, de manier om de verlichtingsgeest te ontwikkelen, heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier om je geest te trainen door middel van de zevenpunten instructie van oorzaken en gevolg.
- 2 De manier om je geest te trainen door middel van het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen.
- 3 De manier om deze twee methoden samen te voegen tot een geheel.

Het eerste punt, de zevenpunten instructie van oorzaken en gevolg, heeft acht onderdelen:

- 1 Onmetelijke gelijkmoedigheid.
- 2 Alle wezens als je eigen moeder beschouwen.
- 3 Denken aan hun goedheid/dankbaarheid opwekken.
- 4 Hun goedheid vergoeden.
- 5 Liefde van alle wezens graag mogen.
- 6 Mededogen.
- 7 Het bijzondere besluit.
- 8 De meditatie op de feitelijke verlichtingsgeest.

Het tweede punt, de manier om je geest te trainen door middel

van het gelijkschakelen en verwisselen van jezelf en anderen, heeft vijf onderwerpen:

- 1 Jezelf en anderen gelijkschakelen.
- 2 Vanuit vele invalshoeken contempleren over de tekortkomingen van het zelf koesteren.
- 3 Vanuit vele invalshoeken contempleren over de voordelen van het koesteren van anderen.
- 4 Het feitelijke verwisselen van jezelf en anderen.
- 5 De manier om op basis daarvan te mediteren op nemen en geven.

Het derde punt, de manier om deze twee methoden tot één samen te voegen, heeft dertien onderdelen:

- 1 Gelijkmoedigheid.
- 2 Alle wezens als je eigen moeder zien.
- 3 Denken aan hun goedheid.
- 4 Hun goedheid vergoeden.
- 5 Jezelf en anderen gelijkschakelen.
- 6 Contempleren vanuit vele invalshoeken over de tekortkomingen van het zelf koesteren.
- 7 Contempleren vanuit vele invalshoeken over de voordelen van het koesteren van anderen.
- 8 De redenen waarom het correct is anderen te koesteren.
- 9 Het feitelijke verwisselen van jezelf en anderen.
- 10 Met mededogen nemen.
- 11 Met liefde geven.
- 12 Het bijzondere besluit.
- 13 De meditatie op de feitelijke verlichtingsgeest.

Het tweede punt, de manier om de verlichtingsgeest te

behouden door ritueel, heeft twee onderwerpen:

- 1 Het voor de eerste maal ontvangen van de bodhisattva-gelofte.
- 2 De manier om de ontvangen bodhisattva-gelofte te beschermen tegen verval.

Het derde punt, de manier om te trainen in de beoefeningen van bodhisattva's, na het ontwikkelen van de verlichtingsgeest, heeft drie onderwerpen:

- 1 De manier van trainen in de beoefeningen van bodhisattva's in het algemeen.
- 2 De manier van trainen in de laatste twee perfecties in het bijzonder.
- 3 De manier van trainen in het vadjrayana.

Het eerste punt heeft twee onderwerpen:

- 1 De manier van trainen in de zes perfecties voor het doen rijpen van de eigen bewustzijnsstroom.
- 2 De manier van trainen in de vier methoden om leerlingen te verzamelen voor het doen rijpen van de bewustzijnsstroom van anderen.

Het eerste punt, de manier van trainen in de zes perfecties voor het doen rijpen van de eigen bewustzijnsstroom, heeft zes onderwerpen:

- 1 Vrijgevigheid.
- 2 Morele zelfdiscipline.
- 3 Geduld.
- 4 Enthousiaste volharding.
- 5 Meditatieve concentratie.
- 6 De manier van trainen in wijsheid.

Het eerste punt, vrijgevigheid, heeft drie onderdelen:

- 1 Vrijgevigheid van de leer (Dharma).
- 2 Vrijgevigheid van angstloosheid (bescherming).
- 3 Vrijgevigheid van materiële steun.

Het tweede punt, morele zelfdiscipline, heeft drie onderdelen:

- 1 Morele zelfdiscipline van het waken tegen verkeerd gedrag (door het houden van geloften).
- 2 Morele zelfdiscipline van het verzamelen van heilzame activiteiten.
- 3 Morele zelfdiscipline van het bevorderen van het welzijn van wezens.

Het derde punt, geduld, heeft drie onderdelen:

- 1 Geduld van het kwaad niet vergelden.
- 2 Geduld van het blijmoedig accepteren van ongemak.
- 3 Geduld van het zeker aan de leer denken.

Het vierde punt, enthousiaste volharding, heeft drie onderdelen:

- 1 Enthousiaste volharding als een harnas.
- 2 Enthousiaste volharding in het verzamelen van heilzame activiteiten.
- 3 Enthousiaste volharding in het bevorderen van het welzijn van wezens.

De obstakels van enthousiaste volharding zijn:

- a) Luiheid van onverschilligheid (door gehechtheid aan het genot van niets doen => uitstel).
- b) Luiheid van minderwaardigheidsgevoel.
- c) Luiheid van alleen wereldse activiteiten willen doen.

Het vijfde punt, meditatieve concentratie, heeft drie onderwerpen.

Met betrekking tot de aard:

- 1 Wereldse meditatieve concentraties.
- 2 Transcendente meditatieve concentraties.

Met betrekking tot de richting (het doel):

- 1 Gestilde concentratie (Tib.: *zhi gnas*, Skt: Shamatha).
- 2 Bijzonder inzicht (Tib.: *lhag mthong*, Skt: Vipassyana).
- 3 De combinatie van gestilde concentratie en bijzonder inzicht.

Met betrekking tot de functie:

- 1 Meditatieve concentratie die gelukzaligheid geeft aan lichaam en geest.
- 2 Meditatieve concentratie die goede eigenschappen manifest maakt.
- 3 Meditatieve concentratie die het welzijn van wezens bevordert.

Het zesde punt, wijsheid, heeft drie onderdelen:

- 1 Wijsheid die de uiteindelijke realiteit realiseert, als de manier waarop alles bestaat.
- 2 Wijsheid die de relatieve realiteit realiseert, zoals de vijf voornaamste takken van wetenschap.
- 3 Wijsheid die de manier om het welzijn van wezens te bevorderen realiseert.

Het tweede punt, de manier van trainen in de vier methoden voor het verzamelen van leerlingen voor het doen rijpen van de bewustzijnsstroom van anderen, heeft vier onderdelen:

- 1 Vrijgevigheid.
- 2 Bemoedigend spreken.

- 3 Specifiek onderricht geven.
- 4 Zelf handelen overeenkomstig het gegeven onderricht.

Het tweede punt, de manier van trainen in de laatste twee perfecties, heeft twee onderdelen:

- 1 De manier van trainen in gestilde concentratie voor de perfectie van meditatieve absorptie.
- 2 De manier van trainen in bijzonder inzicht voor de perfectie van wijsheid.

Het eerste punt, de manier van trainen in gestilde concentratie (Tib.: *zhi gnas*, Skt: Shamatha) voor de perfectie van meditatieve concentratie (Tib.: *bsam gtan*, Skt: Dhyana), heeft zes onderwerpen:

- 1 De benodigdheden voor gestilde concentratie.
- 2 De feitelijke manier om gestilde concentratie te verwerven.
- 3 De manier om op basis daarvan de negen niveaus van meditatieve concentratie te bereiken.
- 4 De wijze waarop deze worden bereikt met de zes krachten.
- 5 De manier waarop daarbij vier soorten aandacht betrokken zijn.
- 6 De manier waarop daarmee feitelijke gestilde concentratie wordt ontwikkeld.

Het eerste punt, de benodigdheden voor gestilde concentratie, heeft zes onderdelen:

- 1 Een gunstige plaats voor meditatie.
- 2 Weinig verlangens hebben.
- 3 Tevredenheid.
- 4 Afleiding van veel dingen doen, voorkomen.
- 5 Zuivere morele zelfdiscipline.
- 6 Afleidende gedachten en interesse in zintuiglijke objecten

volkomen opgeven.

Het tweede punt, de feitelijke manier om gestilde concentratie te verwerkelijken, heeft vijf onderwerpen namelijk de vijf fouten die hinderaars zijn van eenpuntige concentratie (Tib.: *ting nge 'dzin* / Skt: samadhi), en worden overwonnen met behulp van acht tegenkrachten:

- 1 Voor luiheid zijn vier tegenkrachten:
 - a) Helder vertrouwen door het zien van de voordelen van eenpuntige concentratie.
 - b) Aspiratie in het ondernemen van eenpuntige concentratie.
 - c) Enthousiaste volharding, die zich inspant in eenpuntige concentratie.
 - d) Souplesse die het gevolg is van volharding.
- 2 Vergeten of verliezen van het object van concentratie wordt verwonnen met de tegenkracht herinnering.
- 3 Onrust en loomheid hebben als tegenkracht oplettendheid.
- 4 Verzuimen de tegenkrachten toe te passen als onrust en loomheid opkomen, heeft als tegenkracht het tijdig toepassen van de tegenkrachten.
- 5 Onnodig toepassen van de tegenkrachten, heeft als tegenkracht gelijkmoedigheid.

Het derde punt, de manier om op basis daarvan de negen niveaus van het plaatsen van de geest te bereiken, heeft negen treden:

- 1 Het fixeren van de geest.
- 2 Fixeren met continuïteit.
- 3 Herhaald fixeren.

- 4 Nabij fixeren.
- 5 Bedwingen.

- 6 Pacificeren.
- 7 Volkomen pacificeren.
- 8 Eenpuntig maken.
- 9 Gelijkmatig fixeren.

Het vierde punt, de wijze waarop deze worden bereikt met de zes krachten, heeft zes onderwerpen:

- 1 Het eerste niveau van plaatsen van de geest, fixeren, wordt bereikt met de kracht van luisteren.
- 2 Het tweede niveau van plaatsen van de geest, fixeren met continuïteit, wordt bereikt met de kracht contempleren.
- 3 Het derde niveau van plaatsen van de geest, herhaald fixeren, en het vierde, nabij fixeren, worden bereikt met de kracht van herinnering.
- 4 Het vijfde niveau van plaatsen van de geest, bedwingen, en het zesde, pacificeren, worden bereikt met de kracht van oplettendheid.
- 5 Het zevende niveau van plaatsen van de geest, volkomen pacificeren, en het achtste, eenpuntig maken, worden bereikt met de kracht van enthousiaste volharding.
- 6 Het gelijkmatig fixeren, het negende niveau van plaatsen van de geest, wordt bereikt met de kracht van volledige bekendheid.

Het vijfde punt, de manier waarop daarbij vier soorten aandacht betrokken zijn, heeft vier onderwerpen:

- 1 Op de eerste twee niveaus van plaatsen van de geest is er ingespannen fixerende aandacht.
- 2 Op de volgende vijf niveaus van plaatsen van de geest is er onderbroken fixerende aandacht.
- 3 Op het achtste niveau van plaatsen van de geest is er ononderbroken fixerende aandacht.

- 4 Op het negende niveau van plaatsen van de geest is er spontaan fixerende aandacht.

Het tweede punt, de manier van trainen in bijzonder inzicht voor de perfectie van wijsheid, heeft drie onderwerpen:

- 1 Vaststellen van zelfloosheid van personen.
- 2 Vaststellen van zelfloosheid van andere verschijnselen.
- 3 De manier om op basis daarvan bijzonder inzicht te ontwikkelen.

Het eerste punt heeft twee onderwerpen:

- 1 De manier van het ontwikkelen van ‘de eenpuntige concentratie die als de ruimte is’.
- 2 De manier om vervolgens alle verschijnselen ‘als illusionair’ te beschouwen.

Het eerste punt, vaststellen van zelfloosheid van personen, heeft vier onderdelen.

De vier punten analyse, ook genoemd: de bewijsvoering van niet concreet hetzelfde (een) zijn of verschillend (meerdere):

- 1 Vaststellen wat verworpen moet worden.
- 2 Vaststellen van volledigheid (van de dichotomie).
- 3 Vaststellen van het niet inherent hetzelfde zijn (één).
- 4 Vaststellen van het niet inherent verschillend / iets anders zijn (meerdere).

Het tweede punt, vaststellen van zelfloosheid van andere verschijnselen, heeft twee onderdelen:

- 1 Vaststellen dat samengestelde verschijnselen niet inherent bestaan.
- 2 Vaststellen dat niet-samengestelde verschijnselen niet inherent bestaan.

Het eerste punt heeft drie onderdelen:

- 1 Vaststellen dat vormen niet inherent bestaan.
- 2 Vaststellen dat bewustzijn niet inherent bestaat.
- 3 Vaststellen dat niet-gebonden samengestelde verschijnselen niet inherent bestaan.

Dit besluit het overzicht van de manier om je geest te trainen in de stadia van het pad voor personen met een grote visie; de hoogste motivatie.

Mogen door de positieve kracht van het publiceren hiervan, alle verstrekkende, volkomen goede gebeden die zijn opgedragen door de boeddha's van de drie tijden en hun zonen, allemaal spontaan in vervulling gaan.

Mogen alle wezens oorzaken scheppen en verbanden leggen voor een lang leven, gezondheid en het vervullen van alle doelstellingen;
het uitmuntende pad van het grote voertuig volbrengen,
en spoedig de glorie van de macht der tien krachten bereiken.

*Uit het Tibetaans vertaald door Hans van den Bogaert,
(Uitgave 2008)*

© Maitreya Instituut 2011. Alle rechten voorbehouden.

*

*

*