

EEN SAMENVATTING VAN DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING

(Lam Rim Dü Don/Lam.Rim bsDus.Don)

Door de Tibetaanse geleerde/yogi/monnik Lozang Dragpa,
Lama TSONG KHAPA (1357-1419)

NAMO GOEROE MANJUGOSHAYA!

Ik betuig mijn eerbied aan het hoofd van de Shakya's,
wiens lichaam het product is van tien miljoen verdiensten en
goede daden,
wiens spraak de hoop vervult van een oneindig aantal wezens,
en wiens geest alle kenbare verschijnselen zonder uitzondering
kent zoals ze zijn.

Hulde aan Maitreya en Manjushri,
de superieure zonen van de weergaloze leraar,
die de verantwoordelijkheid op zich hebben genomen
om het onderricht van Boeddha door te geven
en zich daartoe voortdurend blijven manifesteren.

Hulde aan de verheven Nagarjuna en Asanga,
de twee sieraden van het zuidelijke continent,
die beroemd zijn in alle drie sferen
en commentaren hebben geschreven met nauwkeurige uitleg
van de Moeder der Boeddha's, de Prajnaparamita,
de moeilijk te begrijpen *Perfectie van Wijsheid Soetra's*.

Hulde aan Dipamkara Atisha,
de bewaarder van een schat aan onderricht,
die de volmaakte essentie van het Mahayana

de weg van diepzinnig inzicht en verstrekkende daden uit de overleveringen van Nagarjuna en Asanga foutloos samenvat in *Een Lamp voor het Pad*.

Hulde aan de spirituele leraren,
die uitleg geven met bekwame methoden
ontsproten uit intens mededogen;
Die het oog zijn om al het voortreffelijke onderricht door te zien, en de superieure oversteek vormen voor de fortuinlijken die naar bevrijding streven.

DE BIJZONDERE EIGENSCHAPPEN VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING

Nagarjuna en Asanga
de kroonjuwelen van alle geleerden,
de roemrijke vaandels die voor iedereen schitteren,
hebben een uitstekende overlevering van de stadia van het pad naar de verlichting doorgegeven.
Om de talrijke wensen en doelstellingen te vervullen hebben ze het onderricht samengevat in het wensvervullend juweel (de Lam Rim) waarin de stromen van duizenden teksten ineen vloeien tot een zee van uitmuntende verklaringen.

Hieruit zult u begrijpen dat de verschillende leerstellingen van Boeddha niet met elkaar in tegenspraak zijn, en dat al het onderricht als persoonlijke instructies dienen te worden beschouwd. Hiermee zult u gemakkelijk de bedoeling van Boeddha vinden en het vormt bovendien een bescherming tegen de afgrond van de grote vergissing.

Daarom hebben de grote meesters
en de fortuinlijken van India en Tibet
het onderricht grondig beoefend
dat wordt onderwezen als de Stadia van het Pad
en de drie niveaus van motivatie.
Welk intelligent mens zal zich
er niet toe aangetrokken voelen?

Zelfs door het eenmalig onderwijzen van
of luisteren naar deze samenvatting,
welke de essentiële punten van Boeddha's leer bevat,
verzamelt u een hoeveelheid verdiensten
die gelijk staat aan het onderwijzen van
of luisteren naar het totaal van Boeddha's onderricht.
Daarom dient u er grondig over na te denken.

HET BELANG VAN DE JUISTE TOEWIJDING AAN EEN SPIRITUELE LERAAR

De voornaamste oorzaak van het verkrijgen van de
verzamelingen van al het goede in dit en in uw volgende
levens,
is uw inspanning in de juiste manier van toewijding
in gedachten en in daden, aan de zuivere spirituele leraar
die u het pad naar de verlichting toont.

Dit inziende dient u hem nooit op te geven zelfs al kost het u
het leven en hem te behagen met de offerande
van het nauwkeurig uitvoeren van zijn instructies.
Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar
bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

DE STADIA DIE OVEREENKOMEN MET HET PAD VOOR PERSONEN MET EEN KLEINE VISIE; DE BEGINNERSMOTIVATIE

De volkomen vrije menselijke vorm
is waardevoller dan een wensvervullend juweel.
Het is slechts deze ene keer dat u zo'n ideale vorm bezit,
die moeilijk te verkrijgen is, gemakkelijk verloren gaat,
en slechts kort als een bliksemflits bestaat.

Nadat u door op deze manier na te denken begrijpt
dat alle wereldse activiteiten als het lege kaf zijn,
dient u er dag en nacht naar te streven de essentie
van uw menselijke vorm te nemen.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld,
degenen die naar bevrijding verlangen:
train uzelf ook op deze manier.

Het is niet zeker dat u na het sterven niet
in een onfortuinlijke bestaansvorm wordt geboren.
Het is daarentegen wel zeker dat de drie Juwelen
u tegen die verschrikking kunnen beschermen.
Daarom dient u krachtig toevlucht te nemen
en de training daarin nooit te verzwakken.

Door bovendien grondig na te denken over
positieve en negatieve daden en de karmische gevolgen ervan,
kunt u correct handelen ten aanzien van dat wat dient te worden
ondernomen en opgegeven.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar
bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Indien u de volledig gekwalificeerde menselijke vorm (met acht vrijheden en tien rijkdommen) niet verkrijgt, kunt u geen vooruitgang boeken op het superieure pad.

Train uzelf daarom in het scheppen van de oorzaken van zo'n geboorte en zuiver uw lichaam, spraak en geest van negativiteit en gebroken geloften.

Bovendien is het bijzonder belangrijk dat u de karmische obstructies zuivert en dat u zich daartoe voortdurend toelegt op de vier tegenwerkende krachten.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

DE STADIA DIE OVEREENKOMEN MET HET PAD VOOR PERSONEN MET EEN MIDDELGROTE VISIE; DE TUSSENLIIGENDE MOTIVATIE

Als u de moeite niet neemt om na te denken over het ware lijden en de tekortkomingen (van alle lagen van het cyclische bestaan), zult u geen interesse in bevrijding ontwikkelen.

Indien u niet nadenkt over de ware oorzaak van het lijden en de wijze waarop u in het cyclische bestaan gebonden bent, zult u de manier waarop de wortel van het cyclische bestaan wordt doorgesneden niet kennen.

Daarom dient u **een drang naar bevrijding** te ontwikkelen door het wereldse bestaan als ellendig te beschouwen en te weten wat u in het cyclische bestaan bindt.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

DE STADIA VAN HET PAD VOOR PERSONEN MET

EEN GROTE VISIE; DE HOOGSTE MOTIVATIE

De ontwikkeling van de **verlichtingsgeest** is als de brandstof van het superieure voertuig;
De basis en het fundament van de grote golven (bodhisattva-) beoefeningen en het elixer dat de twee verzamelingen in (het) goud (van het boeddhaschap) verandert. Het vormt een schat van verdiensten uit uw verzameling van heilzame activiteiten.

Omdat de helden bodhisattva's dit weten staat de belofte van deze kostbare superieure motivatie voor hen centraal.
Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

DE ZES PERFECTIES

Vrijgevigheid is het wensvervullend juweel, dat de hoop van alle transmigrerende wezens vervult. Het is het beste wapen om de knoop van gierigheid door te hakken;
Het is een beoefening van de bodhisattva's die onvervaard moed opwekken en het fundament van een goede reputatie die ver in de tien richtingen doordringt.

Omdat ze dit weten leggen de wijze bodhisattva's zich toe op de goede methode van het volkomen loslaten van lichaam, bezittingen en verdienste.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

De beoefening van **morele zelfdiscipline** is het water dat de smetten van foutief gedrag wegwast. Het is het maanlicht dat verkoeling brengt in de hitte van verstorende emoties. Men staat ermee als de berg Meroe te midden van alle wezens, en heeft door de kracht ervan moeiteloos een goede invloed op anderen.

Omdat ze dit weten, beschermen de heilige bodhisattva's hun zuiver genomen geloften even angstvallig als hun ogen. Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Geduld is het superieure sieraad voor de sterken en de drijfveer van alle ascese tegen het lijden door verstorende emoties. Het is als de Garoeda die de slang van woede onder zijn macht brengt en als het harde harnas tegen de wapens van beschuldigende woorden.

Omdat ze dit weten mediteren de bodhisattva's op de verschillende aspecten van het harnas van superieur geduld. Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Wanneer u het harnas draagt van standvastige onweerlegbare **enthousiaste volharding**, zullen de kwaliteiten van de geschriften en realisaties toenemen als een wassende maan. Al uw activiteiten zullen betekenis krijgen en alles waar u aan begint zult u overeenkomstig uw wensen volbrengen.

Omdat ze dit weten wenden de bodhisattva's grote golven van enthousiaste volharding aan waarmee ze alle luiheid uitschakelen.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Met **meditatieve concentratie** wordt u een koning die over uw eigen geest regeert.

Erop gericht kan uw geest alle heilzame objecten penetreren en geplaatst wordt uw geest onbeweeglijk als de berg Meroe. Het leidt tot de grote gelukzaligheid van het volkomen kunnen beschikken over lichaam en geest.

Omdat ze dit weten wijden de machtige yogi's zich voortdurend aan eenpuntige concentratie, die een eind maakt aan de vijandelijke afleiding.

Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding streven: train uzelf ook op deze manier.

Wijsheid is het oog om de diepzinnige "zoheid" te zien; Het is het pad dat het cyclische bestaan met wortel en al uitroeit.

Het is de schat van goede eigenschappen die in alle teksten wordt geprezen en de beste lamp om de duisternis van onwetendheid te verdrijven.

Omdat ze dit weten hebben de geleerden die naar bevrijding verlangden zich heel hard ingespannen dit pad te ontwikkelen. Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

HET BEOEFENEN VAN EEN COMBINATIE VAN CONCENTRATIE EN WIJSHEID

Eenpuntige concentratie alleen heeft niet de kracht om de

wortel van cyclisch bestaan af te breken
en wijsheid zonder gestilde concentratie (shamatha)
kan - hoeveel men ook analyseert –
de verstorende emoties niet opgeven.

De wijsheid die uiterst nauwkeurig de ware aard van het
bestaan vaststelt, berijdt het paard van onbeweeglijke gestilde
concentratie, en vernietigt met het scherpe wapen
- de grenzeloze filosofie van de Madhyamaka -
alle opvattingen die vasthouden aan extreme zienswijzen.

Met op deze manier volmaakt analyserende wijsheid vergroten
de wijze meesters hun intelligentie die "zoheid" realiseert.
Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar
bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Nadat door eenpuntig te mediteren
eenpuntige concentratie is bereikt,
en daarmee ongeacht welk object op de juiste manier wordt
onderzocht,
ontstaat inzicht dat onbeweeglijk is en bijzonder standvastig.

Volhardt in de beoefening van eenpuntige concentratie
die een combinatie is van gestilde concentratie en diep inzicht.
Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld,
degenen die naar bevrijding verlangen:
train uzelf ook op deze manier.

Door in de diepe meditatieve absorptie te mediteren
op leegte die als de ruimte is,
en tussen de meditatiezittingen door
op leegte als illusionaire verschijningen,
zult u door wijsheid met methode te combineren

de beoefeningen van de bodhisattva's tot perfectie brengen.

Wanneer u dit begrijpt zult u niet tevreden zijn met een weg die in een andere richting voert, maar u zult in de voetstappen van de boeddha's treden. Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: ontwikkel uzelf ook op deze manier.

DE BIJZONDERE MEDITATIES VOOR PERSONEN MET DE HOOGSTE MOTIVATIE

Nadat het algemene pad, dat noodzakelijk is voor het oorzakelijke en het resulterende voertuig van het Mahayana, op deze wijze is volbracht, gaat u de grote oceaan van de klassen van tantra binnen door uzelf toe te wijden aan een tantrische meester, een wijze gids van geleerden.

Door nauwgezet al zijn mondelinge instructies te volgen, geeft u betekenis aan het door u verworven waardevolle mensenleven. Op deze wijze heb ik, een yogi gehandeld, degenen die naar bevrijding verlangen: train uzelf ook op deze manier.

Om mijn eigen geest eraan te wennen en om andere fortuinlijken van dienst te zijn heb ik hier in gemakkelijk te begrijpen woorden het volmaakte pad dat de boeddha's behaagt verklaard.

Ik wijd de positieve energie hiervan toe met de wens dat alle wezens dit zuivere pad kunnen volgen. Op deze wijze heb ik, een yogi toegewijd, degenen die naar bevrijding verlangen: wijd uw positieve energie ook op deze manier toe.

Door de goedheid van mijn spirituele leraren ben ik in contact gekomen met de leer van de onovertroffen Boeddha. Daarom wijd ik de positieve energie toe, opdat alle wezens zonder uitzondering een zuivere spirituele leraar mogen ontmoeten.

Deze korte *Samenvatting van de stadia van het pad naar de verlichting* werd geschreven in een grot in de buurt van het roemrijke klooster Gaden Namgyal Ling, op de berg Riboche te Tibet, door de boeddhistische monnik Lozang Dragpa, LAMA TSONG KHAPA, een meditatiemeester, die veel onderricht heeft ontvangen.

Uit het Tibetaans vertaald door Hans van den Bogaert 2008

© *Maitreya Instituut 2011. Alle rechten voorbehouden.*