

། རྩམ་པ་དུ་མཁའ་ལོ་ཡུལ་གྲུ་ལེན་པའི་རྩམ་པ་ལྟ་བུ། །

# LIED VAN DE OVERWINNING

SAMENGESTELD DOOR ZIJNE HEILIGHEID JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

MET COMMENTAAR VAN KHENPO SODARGYE



# LIED VAN DE OVERWINNING

HET PRACHTIGE GELUID VAN DE HEMELSE TROMMEL

Samengesteld door Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche

Met commentaar van Khenpo Sodargye

2024

Feitelijk is het zo dat, hoewel de Boeddha 84.000 lessen heeft gegeven, slechts weinigen in staat zouden zijn ze alle te beheersen in één leven. Maar nu Zijne Heiligheid al deze lessen heeft samengevat in deze prachtige kerninstructie, op basis van zijn beoefening en verwezenlijking, zouden we deze moeten koesteren en trachten de diepe betekenis ervan te begrijpen.

— Khenpo Sodargye



**Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche**

# Inhoudsopgave

|   |          |
|---|----------|
| <b>Brontekst</b>  | <b>2</b> |
| <b>Commentaar</b>   | <b>8</b> |
| 1 Het belang van deze tekst   | 8        |
| 2 Achtergrond van de tekst  | 12       |
| 3 Begin   | 15       |
| Titel . . . . .   | 15       |
| Eerbetoon . . . . .   | 18       |
| 4 Hoofdttekst   | 27       |
| Aanmoediging om Vajrayāna te beoefenen . . . . .                      | 27       |
| Aanmoediging om de geest van bodhicitta op te wekken                  | 36       |
| Aanmoediging om de geest van verzaking op te wekken                   | 45       |
| Aanmoediging om een goede persoonlijkheid<br>te ontwikkelen . . . . . | 52       |
| 5 Slot  | 62       |
| Toewijding . . . . .  | 62       |
| Colofon . . . . .   | 64       |

# Lied van de Overwinning

Het prachtige geluid van de hemelse trommel

(Brontekst)

Samengesteld door

Zijne Heiligheid Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> De oorspronkelijke tekst van het *Lied van de Overwinning* wordt vertaald naar het Nederlands vanuit de Chinese versie van Khenpo Sodargye.

# Brontekst

## I. Begin

### A. Titel

Lied van de overwinning – het prachtige geluid van de hemelse trommel

### B. Eerbetoon

Belichaming van de wijsheid van alle boeddha's,  
die de beschermers zijn van alle levende wezens,  
Eerwaarde Mañjugosha, die verschijnt als een jongen,  
Moge u voor altijd in mijn hart verblijven,  
op de meeldraden van de achtbladige lotus,  
Zegen mij, zodat mijn woorden alle voelende  
wezens geluk brengen.

## II. Hoofdttekst

### A. Aanmoediging om Vajrayāna te beoefenen

#### 1. De verdienste van het beoefenen van het onovertroffen Vajrayāna

De grote perfectie, diepzinnig en stralend,  
Alleen al door het horen van de verzen kan iemand  
de wortels van saṃsāra doorsnijden,  
En door zes maanden de essentie ervan te beoefenen,  
bevrijding bereiken,  
Mogen jullie dit allemaal in je hart bewaren.

## **2. De voorwaarden voor het beoefenen van Vajrayāna**

Degenen met het grote geluk dat ze dergelijk verheven  
onderricht ontmoeten  
Moeten gedurende vele eeuwen lang verdienste hebben  
vergaard in hun vorige levens  
En bezitten dezelfde voorwaarden om verlichting te bereiken  
als Boeddha Samantabhadra,  
Dharmavrienden, mogen jullie allen verheugd zijn.

## **B. Aanmoediging om de geest van bodhicitta op te wekken**

### **1. De redenen voor het opwekken van bodhicitta**

Omwille van alle voelende wezens, ondergedompeld  
in de vreselijke oceaan van saṃsāra,  
Om hen te helpen het eeuwige geluk van het  
boedddhaschap te bereiken,



Moet je de verantwoordelijkheid op je nemen  
om anderen te helpen,  
En het giftige voedsel van gehechtheid aan jezelf verwerpen.

## **2. De verdienste van het opwekken van bodhicitta**

Dit blokkeert de toegang tot de lagere rijken,  
Stelt je in staat om het geluk van de hogere rijken te bereiken,  
En leidt je uiteindelijk naar de hoogste bevrijding van saṃsāra,  
Je moet dit essentiële onderricht beoefenen  
zonder enige afleiding.

## **C. Aanmoediging om de geest van verzaking op te wekken**

### **1. De verdienste van het naleven van voorschriften**

Heb geen enkele gedachte van begeerte  
Voor alle soorten grootse gebeurtenissen in saṃsāra,  
Neem de zuivere voorschriften in acht,  
de prachtige versiering in de wereld,  
Waarvan mensen en goden de hoogste offergaven aanbieden.

### **2. Het gebrek van het verbreken van geloften**

Aangezien al het tijdelijke en het hoogste geluk  
Voortvloeit uit het naleven van de zuivere voorschriften,

En het schenden van de voorschriften leidt tot wedergeboorte  
in de lagere rijken,  
Moet je de goede keuzes maken en niet in verwarring raken.

## **D. Aanmoediging om een goede persoonlijkheid te ontwikkelen**

### **1. De redenen voor het ontwikkelen van een goede persoonlijkheid**

Voldoe altijd aan de wensen van je vrienden, in woord en daad  
Wees een integer persoon vol van vriendelijkheid.  
De kerninstructie om jezelf op lange termijn te helpen,  
Is om op dit moment anderen te helpen.

### **2. De verdienste van het behouden van een goede persoonlijkheid**

Dit zijn de zuivere normen om een goed persoon te zijn,  
En de vaardige middelen van alle boeddha's van verleden,  
heden en toekomst,  
Verder mogen jullie, mijn leerlingen,  
Nooit de essentie van de vier dharma's van  
aantrekking<sup>2</sup> vergeten!

---

<sup>2</sup> Deze vier worden hieronder in de toelichting uitgelegd.

### III. Slot

#### A. Toewijding

Ik wijd deze verdienste toe aan alle voelende wezens,  
Mogen zij de afgrond van saṃsāra te boven komen.  
Mogen al mijn dierbare leerlingen vol vreugde zijn  
En een wedergeboorte verkrijgen in het westelijke zuivere land  
van de hoogste gelukzaligheid.

#### B. Colofon

*In de zeventiende cyclus van de Tibetaanse kalender en in het jaar van de Vuurrat (1996) hadden de leraar en de leerlingen alle uiterlijke, innerlijke en geheime hindernissen overwonnen. Op deze voorspoedige dag vierde Ngawang Lodrö Tsungme<sup>3</sup> de overwinning, en zong spontaan temidden van bijna vijfduizend monniken en nonnen. Sādhu!*

---

<sup>3</sup> Dit is een alternatieve naam voor Jigme Phuntsok Rinpoche.

# **Commentaar**

**door Khenpo Sodargye**

# Het belang van deze tekst

De Dharma-activiteiten van het leven van Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche kunnen worden verdeeld in zes hoofdfasen. Iedere fase wordt gemarkeerd door een belangrijke tekst met kerninstructies. Deze zes teksten zijn achtereenvolgens *Stroom van Advies bij Dageraad*, *Druppels van Advies vanuit het Hart*, *Nectardruppels van Advies*, *Lied van de Overwinning*, *Onderricht van de Vier Voertuigen* en *Onderricht gedurende het Magnetiseren van Alles wat Verschijnt en Bestaat*. Naast deze tekst zijn er nog de lessen die door Zijne Heiligheid zijn gegeven net voordat hij nirvāṇa binnenging.

Deze teksten zijn niet als gewone artikelen die voortkomen uit een paar jaar academisch onderzoek, maar de essentie van de wijsheid van Zijne Heiligheid, opgebouwd door een leven lang studeren, overdenken en beoefenen. De realisatie die hij heeft bereikt, zijn levensbeschrijving en zijn aanzienlijke verdienste hebben aangetoond dat hij een grote heilige en verlichte meester was in al zijn levens, die zich uitstrekken van de tijd van Boeddha Shakyamuni tot de tijd van Guru Padmasambhava. Niet alleen heeft hij in zijn vorige levens overvloedig goed karma opgebouwd,

ook in zijn huidige leven bracht hij meer dan zestig jaar door met het bestuderen, overdenken en beoefenen van de leer van de Boeddha. Hij begon hiermee op ongeveer vijfjarige leeftijd en ging hiermee door tot hij diep in de zestig was. Zijne Heiligheid heeft zijn hele leven toegewijd aan alle voelende wezens en het Boeddhisme, en zijn woorden en lessen zijn werkelijk erg kostbaar, omdat ze voortkomen uit een dergelijke diepe bron van wijsheid.

Het *Lied van de Overwinning* was een tijdloze vajra doha,<sup>4</sup> door Zijne Heiligheid gezongen ten overstaan van bijna vijfduizend monniken en nonnen op een voorspoedige dag op 21 september 1996, op welke dag de overwinning werd gevierd, omdat Zijne Heiligheid en zijn leerlingen alle externe, interne en geheime hindernissen hadden overwonnen.

Degenen met wijsheid zullen volledig begrijpen hoe transcendent het *Lied van de Overwinning* is, als ze het bestudeerd hebben. In het verleden beseften we als Zijne Heiligheid ons onderricht gaf aanvankelijk niet de grote waarde ervan. Echter na voortdurende overdenking van de Dharma en na verloop van tijd, in combinatie met kennisname van verschillende religieuze leerstellingen, gingen we ons realiseren dat Zijne Heiligheid inderdaad één van de meest buitengewone menselijke wezens is.

---

<sup>4</sup> Voor een bespreking van Tibetaanse genres van liederen, geërfd uit India, zie Roger Jackson 1996.

Feitelijk is het zo dat, hoewel de Boeddha 84.000 lessen heeft gegeven, slechts weinigen in staat zouden zijn ze alle te beheersen in één leven. Maar nu Zijne Heiligheid al deze lessen heeft samengevat in deze prachtige kerninstructie, op basis van zijn beoefening en verwezenlijking, zouden we deze moeten koesteren en trachten de diepe betekenis ervan te begrijpen.

In theorie moeten beoefenaren van de Dharma zowel de soetra's als de tantra's uitgebreid bestuderen, zoals de Vijf Grote Verhandelingen van het Mahāyāna.<sup>5</sup> Maar het leven is kort en het is moeilijk om te weten hoe lang we nog zullen leven. Vele veranderingen kunnen plaatsvinden in enkele korte momenten, en niets is zeker. Daarom is het bestuderen van een korte tekst die grote kerninstructies bevat van grote waarde voor alle beoefenaren; anders kan het zo zijn dat ze niet goed voorbereid zijn als de tijd komt om deze wereld te verlaten.

Zijne Heiligheid verzocht aan alle leerlingen van zijn overdrachtslijn om het *Lied van de Overwinning* eenmaal te onderwijzen of te zingen voordat ze een Dharmatekst uitleggen of bestuderen, zodat elke hindernis die hierbij zou kunnen opkomen verwijderd kan worden. Op dezelfde wijze zal, als iemand de wens heeft om de Dharma te volgen, het vooraf eenmaal keer reciteren van deze

---

<sup>5</sup> Voor een lijst hiervan, zie <http://kopanmonastery.com/about-kopan/monastic-education/the-five-great-treatises>.

tekst hun streven laten uitkomen en hen beschermen tegen iedere hindernis die ze kunnen ontmoeten. Verder kan iedere hindernis die mogelijk kan opkomen bij het bestuderen of beoefenen van de Dharma worden omgezet in gunstige condities, enkel door het lezen van deze tekst of door deze overal bij je te dragen. Daarom heeft Zijne Heiligheid keer op keer gezegd dat iedereen die toevlucht in hem nam of op hem vertrouwde, het *Lied van de Overwinning* uit het hoofd zou moeten leren en de diepe betekenis ervan zou moeten doorgronden.



## Achtergrond van de tekst

In september 1995 had Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche het plan om Taiwan te bezoeken en daarna te vertrekken naar Nepal, om te verblijven in de grot van Padmasambhava voor een retraite op Boedddha Amitāyus. Na zijn aankomst in Chengdu waren er echter enkele problemen met de goedkeuring van zijn verzoek om een paspoort. Verder verslechterde zijn fysieke gezondheid en het ziekenhuis in Chengdu was niet in staat om de oorzaak van zijn ziekte te achterhalen. Daarom bleef hij voor meer dan vijf maanden in Chengdu, in een staat van sāmādhi, en hij sprak geen woord behalve tijdens de maaltijden.

Op zekere nacht kreeg Zijne Heiligheid een droom waarin de eerwaarde Atisha, de eerwaarde Dromtönpa,<sup>6</sup> Jamgön Mipham en Lama Lodrö<sup>7</sup> allemaal aan hem verschenen. De eerwaarde Atisha richtte in stilte zijn vriendelijke en liefhebbende blik op Zijne Heiligheid. De eerwaarde Dromtönpa zei: “we zijn hier gekomen,

---

<sup>6</sup> Een van de beroemde leerlingen van Atisha. Om over deze persoon te lezen <https://treasuryoflives.org/biographies/view/Dromton-Gyelwa-Jungne/4267>.

<sup>7</sup> Dit was een van de belangrijkste leraren van Jigme Phuntsok Rinpoche. Toevoeging vertalers: bedoeld is Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö (1896-1959), een van de meest beroemde (rimé-) leraren van de 20<sup>e</sup> eeuw.

omdat de eerwaarde Atisha zich erg zorgen maakt over jou. Deze enorme oprijzende golven van de oceaan zullen eindigen op 10 maart, begrijp je wat dat betekent?" (Hiermee bedoelde hij dat Zijne Heiligheid op dat moment volledig zou herstellen van zijn ziekte.) Daarna verdwenen de eerwaarde Atisha en de eerwaarde Dromtönpa.

Jamgön Mipham bleef echter majestueus zitten, bad krachtig tot Padmasambhava op een sterk toornige wijze, teneinde alle uiterlijke, innerlijke en geheime hindernissen te verwijderen, en alle verschillende soorten kwaad die voortkomen uit verwarring en onenigheid. Daarna veranderde hij in een lichtflits en verdween.

Lama Lodrö gaf wat mededogende adviezen: "Je moet in de stralende staat verblijven van de Grote Volmaaktheid, de grote vereniging van verschijning en leegte. Vanuit die diepe concentratie moet je voelende wezens helpen met bodhicitta, terwijl je het lijden van anderen uitwisselt tegen je eigen geluk. Dan zullen alle ongunstige omstandigheden verdwijnen in leegte." Hij gaf nog wat andere instructies en loste daarna ook op in licht.

Na deze droom begon Zijne Heiligheid langzaam te herstellen. En zoals voorspeld door de eerwaarde Dromtönpa was zijn gezondheid op 10 maart weer geheel hersteld. Toen hij terugkwam

in Larung Gar werd Zijne Heiligheid heel ceremonieel welkom geheten door al zijn leerlingen. Hij zong Het *Lied van de Overwinning* spontaan ten overstaan van de vergadering van alle verzamelde leerlingen van de vier soorten. De vreugde van iedereen op dat moment was onbeschrijflijk. Zijne Heiligheid noemde het college van Han-leerlingen “Het Land waar de Māra’s worden overwonnen en onderworpen”, waarmee hij wees op de grote overwinning.

# Begin

Titel

Eerbetoon

## A. Titel

**Lied van de overwinning – het prachtige geluid van de hemelse trommel**

### 1. Betekenis van de titel

In de titel betekent “Overwinning” dat de beoefenaars in staat zijn om alle externe, interne en geheime hindernissen te verwijderen en volledige overwinning kunnen bereiken door de zegeningen van de goeroe en de Drie Juwelen. “Lied” verwijst naar een doha, een spontaan en tijdloos lied door een verlicht wezen met een bepaald niveau van verwezenlijking. De “hemelse trommel” is een enorme trommel in de hemel van de drieëndertig, die verschijnt vanwege de grote verdienste van hemelse wezens.

Het *Lied van de Overwinning* wordt beschreven met het beeld van “het prachtige geluid van de hemelse trommel”, omdat deze trommel een natuurlijk geluid bezit dat betekent: “alle hemelse wezens, vrees niet”. Zo waren ze bijvoorbeeld als het oorlog was door het prachtige geluid van de hemelse trommel in staat om de asura’s te verslaan en de slag te winnen. Daarom maakt de titel de vergelijking tussen het Lied van de Overwinning en het prachtige geluid van de hemelse trommel. Deze korte tekst bevat de essentie van alle lessen van het Soetrayāna en het Tantrayāna, alsook de zeer diepzinnige kerninstructies uit een leven lang beoefening van Zijne Heiligheid.

## **2. Vier belangrijkste aspecten van het pad**

In *De Drie Hoofdzaken van het Pad*, bespreekt Lama Tsongkhapa drie hoofdaspecten, en wel onthechting, bodhicitta en nonduale wijsheid. In deze korte tekst vat Zijne Heiligheid het gehele pad naar verlichting echter samen in vier belangrijkste aspecten, waaronder ook het extra aspect van een goede persoonlijkheid. Verder kan nonduale wijsheid worden uitgelegd volgens het Mahāyāna- en het Vajrayāna-pad. In het *Lied van de Overwinning* wordt nonduale wijsheid beschreven vanuit het gezichtspunt van de Grote Volmaaktheid of Dzogchen, het hoogste niveau van verwezenlijking in Vajrayāna-beoefening, gebaseerd op de visie van leegte in het Mahāyāna-onderricht.

De verwezenlijking van de Grote Volmaaktheid is de meest gewenste verlichting die het voor spirituele beoefenaren waard is om na te streven. Wat is het vereiste voor deze verlichting? Dat is bodhicitta. Zonder bodhicitta is er, zoals Shāntideva zegt in *De weg van de Bodhisattva*, geen manier om volledige verlichting te bereiken, ongeacht hoeveel van de hoogste verdienste iemand bezit. Hoe kan bodhicitta dan oprijzen in ons bewustzijn? Om dit mogelijk te maken moet iemand eerst een bewustzijn van onthechting bezitten, dat op zijn beurt wordt afgeleid van een deugdzame persoonlijkheid. De volgorde van beoefening moet dus zijn: een goede persoonlijkheid hebben, een goed mens zijn, een bewustzijn van onthechting, waardoor we alle wereldse gehechtheid achter ons laten, en de aspiratie van bodhicitta, om alle levende wezens tot boedddhaschap te leiden, en de beoefening van Dzogchen om in een enkel leven de volledige verlichting te bereiken. Dit zijn de vier belangrijkste aspecten van het pad, zoals samengevat in dit *Lied van de Overwinning*.

## B. Eerbetoon

**Belichaming van de wijsheid van alle boeddha's, die de  
beschermers zijn van alle levende wezens,  
Eerwaarde Mañjugosha, die verschijnt als een jongen,  
Moge u voor altijd in mijn hart verblijven, op de meeldraden  
van de achtbladige lotus,  
Zegen mij, zodat mijn woorden alle voelende wezens  
geluk brengen.**

### 1. Oprechte toewijding aan Mañjushri

In dit vers zegt Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche dat de boeddha's van alle werelden in de tien richtingen de beschermers zijn van alle voelende wezens en dat het aggregaat van wijsheid van alle boeddha's van de tien richtingen belichaamd wordt in Mañjushrī, die verschijnt als een jongen (van 16 jaar), om alle voelende wezens te helpen. Daarom bidden we dat Mañjushrī met zijn unieke gezegende heldere zonlicht de achtbladige lotus in ons hart mag vullen en altijd daar zal blijven, op de meeldraden van de lotus in ons hart. En we bidden dat onze woorden door de kracht van het mededogen van Mañjushrī alle voelende wezens in deze wereld overal kunnen helpen.

Er wordt hier een vergelijking gemaakt tussen een achtbladige lotus en het hart. Dit heeft vele uiterlijke, innerlijke en geheime betekenissen in het Vajrayāna, en zal hier niet in detail worden besproken.

Dit is een eerbetoon aan Mañjushrī. Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche beschouwde Mañjushrī als zijn belangrijkste yidam (of meditatiegodheid) en nadat hij Mañjushrī persoonlijk had ontmoet op de berg Wutai<sup>8</sup> had hij de gewoonte om telkens als hij een tekst opstelde eerst eer te betuigen aan Mañjushrī. Daaraan kunnen we zien hoe groot zijn vertrouwen in Mañjushrī was.

Zijne Heiligheid heeft altijd een nauwe verbintenis gehad met Mañjushrī, al sinds zijn kindertijd. Volgens zijn autobiografie reciteerde hij de mantra van Mañjushrī, *Om Arapacana Dhīh*, als baby, direct na zijn geboorte. Toen hij zes jaar oud was, ontdekte hij een kopie van *De Spraakleeuw van Mañjushrī*, verborgen in een stapel rotsen. En hij merkte een vers op aan het einde waarin gezegd werd dat er in India een man was van 99 jaar oud, die na slechts één dag beoefenen verlichting bereikte, toen Mañjushrī voor hem verscheen.

Zijne Heiligheid dacht toen: “Als iemand van die leeftijd Mañjushrī kon ontmoeten na slechts één dag beoefenen, zou ik zonder

---

<sup>8</sup> Mount Wutai, of Wutai Shan, is de heilige verblijfplaats van Mañjushrī in centraal China.



problemen in staat moeten zijn om te beoefenen en verlichting te bereiken, want ik begin al op zo prille, jonge leeftijd". Hij was hier heel opgewonden over en beoefende met volledige concentratie voor enkele dagen. Daardoor kreeg hij vele tekenen van realisatie, en natuurlijk beheerste hij alle geschriften en de commentaren in de soetra's en tantra's.

Zijne Heiligheid benadrukte vaak dat beoefenaren van de Dharma Mañjushrī's mantra vaak zouden moeten reciteren en vaak tot Mañjushrī bidden, omdat de zegeningen van Mañjushrī heel speciaal zijn, vergeleken met die van andere Boeddha's. Als gewone wezens kunnen wij niet bepalen of de zegeningen van Boeddha Shākyaṃuni of die van Bodhisattva Mañjushrī krachtiger zijn, maar het is best mogelijk om een oordeel te vellen op grond van de relevante soetra's, omdat dit is uitgelegd in de soetra's waarnaar wordt verwezen.

Uiterlijk verschijnt Mañjushrī als gewoon een bodhisattva. Maar als we ons baseren op wat er in de soetra's staat, zien we dat hij in werkelijkheid lange tijd geleden al boeddhachap heeft bereikt en is hij de belichaming van het wijsheidsaggregaat van boeddha's en bodhisattva's van alle werelden uit alle tien richtingen, en wordt hij beschouwd als de vader van alle boeddha's. Hij heeft ontelbare voelende wezens begeleid naar het boeddhachap door hen te

motiveren om bodhicitta op te wekken. Daarom is de kracht van zijn zegeningen onvoorstelbaar en verbazingwekkend.

Iedereen kan baat hebben bij de zegeningen van Mañjushrī. De sleutel ligt erin of men al dan niet werkelijk vertrouwen in hem heeft. Toen ik op een keer de berg Wutai bezocht, was ik voortdurend hoopvol dat ik Mañjushrī persoonlijk zou zien. Uiteindelijk was ik, hoewel ik Mañjushrī niet zag, er wel van overtuigd dat ik bepaalde zegeningen van hem had verkregen, die me in staat stelden om enkele Dharma-teksten uit mijn hoofd te leren en volledig te reciteren, nadat ik ze maar een paar keer had gelezen. Ik zou dus zeggen dat verschillende mensen een verschillende mate van vertrouwen en geloof bezitten, maar zolang ze gezegend worden door Mañjushrī, zullen alle geschriften en commentaren van het Soetrayana en het Tantrayana zich in hun bewustzijn manifesteren. Als iemand voortdurend bidt tot Mañjushrī, zal diegene leven na leven telkens wijsheid verkrijgen. Tegelijkertijd kunnen zegeningen van alle boeddha's worden geïntegreerd en doorgegeven in het continuüm van zijn of haar bewustzijn.

## 2. Een prachtig verhaal over Mañjushrī <sup>9</sup>

Op zekere dag, terwijl de Boeddha onderricht gaf op de Gierenpiek, was er in de stad onderaan de berg een prostituée genaamd

---

<sup>9</sup> Meer details zijn te vinden in het *Mañjuśrīvoikrīḍitasūtra*, vertaald door Dharmarakṣa van het Sanskriet naar het Chinees in de Westelijke Jin-dynastie.

Prachtige Gouden Lichtstraal. Ze was heel mooi, verleidelijk en aantrekkelijk. Maar nog verbazender, haar hele lichaam gloeide door een gouden aura. Daardoor waren de keizer, ministers en allerlei soorten mannen helemaal betoverd door haar. Hoewel ze slechts een prostituée was van een lage kaste, werd ze altijd omringd door een grote menigte.

Op een dag begeleidde ze de zoon van een zakenman om te gaan winkelen op de markt. Ze waren van plan wat plezier te hebben in het amusementspark. Langs de weg daarheen veranderde Mañjushrī zichzelf in een aantrekkelijke jonge man, omdat hij wist dat de omstandigheden gunstig waren om Prachtige Gouden Lichtstraal naar verlichting te leiden. Zijn hele lichaam gloeide met een buitengewoon verblindend licht. Gouden Lichtstraal merkte dat het licht dat van de jongeman uit straalde haar eigen gouden lichtstralen vèr overtrof, en terwijl ze in het schijnsel van zijn licht stond, vervaagde dat van haarzelf. Ze werd begerig naar zijn kleding en liet de zoon van de zakenman meteen achter, klom uit het rijtuig waarmee ze reden en probeerde de jonge man te verleiden met haar schoonheid.

Op dat moment gaf Mañjushrī Vaishravana opdracht om tegen Prachtige Gouden Lichtstraal te zeggen: “Je moet niet jaloers zijn op deze jongeman, want hij is de Bodhisattva Mañjushrī, het aggregaat van alle wijsheid van de boeddha’s. Hij kan al je wensen vervullen.

Wat heb je nodig?" Prachtige Gouden Lichtstraal zei: "Ik heb niets nodig, behalve zijn prachtige kleding." Toen zei Mañjushrī tegen haar: "Als je de deur van bodhi binnen kunt gaan, zal ik mijn kleding aan je geven." Omdat ze niet begreep wat dat was, begon Mañjushrī haar gedetailleerde instructies te geven.

Op de Gierenpiek prees Boeddha Shākyamuni hem, door te zeggen: "Goed gedaan!", tijdens het onderricht van Mañjushrī, dat zo diepgaand was dat de kosmos van een biljoen universums ervan sidderde. Het gevolg van Mañjushrī vroeg aan de Boeddha waarom hij dit gezegd had. De Boeddha antwoordde: "Bodhisattva Mañjushrī legt met mededogen en wijsheid de Boeddhadharma uit, om een prostituée tot verlichting te brengen. Je mag er wel heengaan als je wilt luisteren." Veel leerlingen van de Boeddha gingen daar naartoe om te luisteren naar het onderricht van Mañjushrī. Sommigen verkregen de zuivere visie van de Dharma en zagen de werkelijkheid helder en zuiver. Anderen bereikten volledig begrip van de waarheid van de ongeboren aard; sommigen bereikten het resultaat dat ze niet meer terug zouden keren in saṃsāra. Tienduizenden voelende wezens hadden baat bij het horen van de uitleg van Mañjushrī.

Prachtige Gouden Lichtstraal ontwikkelde ook een stabiel begrip van de theorie dat niets een werkelijk bestaan heeft. Ze wilde graag Mañjushrī volgen en gaan leven als een Boeddhistische non.

Mañjushrī vertelde haar echter dat het pad van onthechting niet perse betekent dat je je hoofd moet kaalscheren, maar veeleer ijverig bezig zijn met het beoefenen van het pad van Boeddhadharma en je eigen belangen opgeven voor het welzijn van anderen. Mañjushrī adviseerde haar ook om terug te gaan naar de wagen van de zoon van de zakenman en met hem te vertrekken.

Toen Prachtige Gouden Lichtstraal en de zoon van de zakenman terugkeerden naar het amusementspark, ontmoetten ze de vergankelijkheid heel direct, want ze overleed in zijn armen. Aanvankelijk was hij heel verdrietig. Maar toen haar lichaam langzamerhand begon te vergaan, met bloed en pus dat uit haar ogen, oren, neusgaten en mond kwam en er een smerige stank van haar lichaam kwam, werd de zoon van de zakenman heel angstig. Hij rende het hele stuk naar de Gierenpiek om veiligheid te zoeken bij Boeddha Shākyamuni. Boeddha Shākyamuni gaf onderricht aan hem over de Boeddhadharma en hij bereikte zo volledig begrip van de waarheid van de ongebornen natuur. Vervolgens voorspelde de Boeddha: “door de bekrachtiging van Bodhisattva Mañjushrī, die haar heeft geïnspireerd tot grote motivatie, zal Prachtige Gouden Lichtstraal in de toekomst het boeddhaschap bereiken, onder de naam Boeddha van Kostbaar Licht. En de zoon van de zakenman zal een bodhisattva worden die optreedt namens haar, met de naam Bodhisattva Deugdzame Straling.”

De zoon van de zakenman verbaasde zich hierover en vroeg: “Waarom zal de leerling van Bodhisattva Mañjushrī, Prachtige Gouden Lichtstraal, boeddhaschap bereiken terwijl ik als leerling van de Boeddha slechts een bodhisattva zal worden?” Hij kon dit niet begrijpen. Toen zei de Boeddha: “De verdiensten van Bodhisattva Mañjushrī zijn onvoorstelbaar. Ook ik heb aan het begin mijn gelofte om bodhicitta te ontwikkelen afgelegd ten overstaan van Mañjushrī, zoals ook alle ontelbare boeddha’s in het verleden hebben gedaan; zoals alle boeddha’s van het heden hebben gedaan, en dit geldt ook voor het ontelbare aantal boeddha’s in de toekomst.”

### **3. De Juiste Motivatie voor het Ontvangen van het Onderricht**

Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche heeft deze tekst niet opgesteld om te herstellen van zijn ernstige ziekte, of met de wens om rijk te worden of geluk voor zichzelf te bereiken. Hij bad om de zegening van Mañjushrī voor alle levende wezens opdat zij allen tijdelijk of ultiem geluk zouden ervaren door zijn woorden en zijn onderricht. Zo is het ook voor ons belangrijk dat we onze motivatie onderzoeken bij het ontvangen van dit onderricht. Sommige mensen rommelen maar door zonder een duidelijk doel. Ze zien dat anderen het onderricht gaan volgen en doen hen na zonder een specifieke bedoeling. In feite moet het doel van het ontvangen van Dharma-onderricht zijn dat we

tallose voelende wezens willen helpen, niet alleen voor ons eigen geluk. Iedere beoefenaar zou zijn of haar motivatie op deze manier moeten bijstellen.

# Hoofdtekst

Aanmoediging om Vajrayāna te beoefenen

Aanmoediging om de geest van bodhicitta op te wekken

Aanmoediging om de geest van onthechting op te wekken

Aanmoediging om een goede persoonlijkheid te ontwikkelen

## A. Aanmoediging om Vajrayāna te beoefenen

### 1. De verdienste van het beoefenen van het onovertroffen

Vajrayāna

De grote perfectie, diepzinnig en stralend,

Alleen al door het horen van de verzen kan iemand de  
wortels van saṃsāra doorsnijden,

En door zes maanden de essentie ervan te beoefenen,  
bevrijding bereiken,

Mogen jullie dit allemaal in je hart bewaren.



## a. De ongelooflijke verdienste van Dzogchen

De ongeëvenaarde Dzogchen, of de Grote Volmaaktheid, die de lichtende essentie van het tathāgatagarbha verkondigt, is moeilijk voor gewone mensen om volledig te begrijpen en wordt daarom vaak bekritiseerd door diegenen met maar weinig wijsheid. Maar we kunnen de oorspronkelijke oorzaak van saṃsāra doorsnijden, alleen al door te luisteren naar de verzen ervan, en degenen met grote capaciteiten kunnen bevrijding bereiken als ze de essentie ervan met ijver beoefenen gedurende zes maanden. Daarom zouden wij allemaal ernaar moeten streven om deze Grote Volmaaktheid diep in ons hart vast te leggen.

De Grote Volmaaktheid is de essentie van alle soetra's en tantra's, en de verdiensten ervan zijn niet te beschrijven. Mensen kunnen bevrijding bereiken alleen al door het luisteren naar de woorden ervan, het aanraken van de teksten, deze op hun lichaam vast te maken of de betekenis ervan te begrijpen. Volgens de *Vierhonderd Verzen over de Middentweg* van Āryadeva zijn mensen met twijfels over leegte nog altijd in staat om zich te bevrijden uit het cyclische bestaan van de drie rijken. Dat is nog sterker het geval voor diegenen die het ongeëvenaarde Vajrayāna hebben geleerd.

Als iemand met een buitengewoon vertrouwen en sterke overtuiging Dzogchen beoefent volgens de opeenvolging van voorbereidende beoefeningen, hoofdbeoefeningen en afsluiting, kan diegene binnen zes maanden de bevrijding bereiken. In de *Vajra Pañjara Tantra*, staat de uitspraak: “Als iemand zes maanden heeft beoefend met standvastig vertrouwen en overtuiging, zal diegenen in staat zijn het resultaat van Vajradhara te bereiken.” Dit wordt ook genoemd in de *Plechtige Tantrische Eed*: “Met vastbesloten vertrouwen en overtuiging zal men het resultaat van Vajradhara bereiken in zes maanden”. Verder wordt dit eveneens gezegd in de *Chetsun Nyingthig* en de *Longchen Nyingthig*.

De Grote Volmaaktheid is dus werkelijk transcendent. Jamgön Mipham zei in zijn onderricht: “In dit tijdperk van degeneratie dragen voelende wezens de last van diepe en zware aandoeningen, die niet gemakkelijk verminderd kunnen worden met andere methoden van Dharma. Maar met de ongeëvenaarde Grote Volmaaktheid kan iemand alle aandoeningen volledig verwijderen.”

Hier heeft Zijne Heiligheid ons verteld dat we, omdat de Grote Volmaaktheid zo buitengewoon is, deze niet moeten verlaten of bekritisieren. Als je er echt geen vertrouwen in kunt hebben, is het acceptabel om het niet te beoefenen of om je twijfels aan de orde te stellen bij authentieke leraren. Maar we moeten nooit negatieve

vooroordelen hebben over Vajrayāna zonder goede beweegredenen.

## **b. Een verbazingwekkend voorbeeld van een**

### **Dzogchen-beoefenaar**

Ik heb persoonlijk een flink aantal Dzogchen-beoefenaren mogen ontmoeten, die de realisatie van Dzogchen bereikt hadden en bij wie zich voor hun dood gunstige tekenen manifesteerden. Ik was in het bijzonder onder de indruk van een Han-Chinese non, genaamd Ming Hui. Hieronder volgt haar verhaal.

Ming Hui had groot vertrouwen in het Vajrayāna. Oorspronkelijk werd ze op het vasteland van China behandeld voor een ziekte. Later kwam ze te weten dat Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche Dzogchen-onderricht zou geven in Larung Gar. Ze erkende de vergankelijkheid van het leven en zonder te weten hoe lang ze nog te leven had, besloot ze terug te gaan naar Larung Gar om het onderricht te ontvangen. Zijne Heiligheid gaf gedurende 100 dagen les over *Het Vinden van Ontspanning en Geluk in de Natuur van de Geest* van Longchenpa en in die periode studeerde ze heel ijverig.

Op 1 september 1993, toen het onderricht was afgelopen, keerde ze terug naar het Han-gebied om verdere behandelingen te ondergaan. Op 1 maart 1994 belde haar Dharmavriend en verzorgster, de non

Zhen Ru, mij vanuit het Jinfeng klooster, waar ze woonden. Ze vertelde dat Ming Hui overleden was en dat ze op het moment van overlijden in een waardige zithouding bleef, terwijl ze bad tot haar lijnguru en tot Amitābha. Toen haar lichaam begon te verschrompelen, verschenen er een aantal gunstige tekenen. Het was precies zes maanden vanaf het afronden van het onderricht tot aan haar dood, niet één dag meer of minder. Het was echt een heel zeldzame gebeurtenis.

De non Min Hui leek intellectueel niet altijd de grootste begaafdheid te bezitten, maar haar vertrouwen en geloof waren heel sterk. De voorwaarden voor diegenen met grote capaciteiten om de Grote Volmaaktheid te beoefenen zijn hoofdzakelijk hun vertrouwen en overtuiging. Zij met het sterkste vertrouwen in hun meesters en de Drie Juwelen, en in het bijzonder in het Vajrayāna, die hun vertrouwen zelfs op het moment van de dood niet loslaten, zullen inderdaad grote verwezenlijkingen verkrijgen. Daarom heeft Zijne Heiligheid gezegd: “Het is heel moeilijk om de Grote Volmaaktheid te ontmoeten in dit tijdperk van degeneratie, want het is zo’n buitengewoon pad.” We moeten deze woorden standvastig bewaren in ons hart.

### c. De voorbereidende beoefeningen voor Dzogchen

Veel beoefenaren van het Vajrayāna geloven tegenwoordig dat we ons moeten verlaten op de oorspronkelijke zuiverheid of luminositeit om met succes de ware aard van het bewustzijn te ontdekken. Echter een gewone beoefenaar moet beginnen met de voorbereidende beoefeningen en daarna kun je de machtiging ontvangen om de hoofdbeoefening te doen. Zowel de Eerwaarde Longchenpa als Jamgön Mipham en Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche hebben allemaal stringente vereisten uiteengezet voor het beoefenen van Dzogchen. Het is cruciaal dat we ons houden aan deze volgorde in de beoefening, anders zouden we worstelen om de juiste realisatie te bereiken. Als zodanig lijkt het op het schilderen van prachtige motieven op de muren van een gebouw, terwijl de fundering ervan nog niet eens stevig staat. Het risico bestaat dat na een bepaalde tijd het hele gebouw ineens stort. Daarom moeten we pas beginnen met het beschilderen van de muren nadat de fundering stevig en veilig is.

### 2. De voorwaarden voor het beoefenen van Vajrayāna

**Degenen met het grote geluk dat ze dergelijk verheven  
onderricht ontmoeten**

**Moeten gedurende vele eeuwen lang verdienste hebben  
vergaard in hun vorige levens**

**En bezitten dezelfde voorwaarden om verlichting te bereiken  
als Boeddha Samantabhadra,  
Dharmavrienden, mogen jullie allen vreugde zijn.**

**a. Dezelfde voorwaarden als Boeddha Samantabhadra**

“Het verheven onderricht” refereert hier aan het grote onderricht van Dzogchen en “zij met het grote geluk” verwijst naar diegenen die de initiatie voor de Grote Volmaaktheid hebben ontvangen of naar het onderricht hebben geluisterd, en diegenen die een vergelijkbare voorspoedige connectie hebben met Dzogchen. Zijne Heiligheid zegt: “Voor diegenen die de gelegenheid hebben gehad om de Grote Volmaaktheid te ontmoeten, is dat een resultaat van verdienste die gedurende vele levens is opgebouwd. Als we in staat zijn om een dergelijk groot onderricht te ontmoeten, is het alsof we de karmische omstandigheden delen van Boeddha Samantabhadra, een reden tot grote vreugde en genoegen.”

Wij allen hebben in dit leven het geluk gehad om onze goeroes te ontmoeten, om hun lessen over Vajrayāna te ontvangen en bekrachtigingen en kerninstructies te hebben ontvangen. Zulke wonderbaarlijke ontmoetingen met het Vajrayāna zijn het resultaat van goed karma opgebouwd in vele eerdere levens. De eerwaarde Longchenpa heeft in *De Schatkamer van het Hoogste Voertuig* twee argumenten gegeven:

(i) Omdat we in dit leven het onovertroffen Vajrayāna hebben ontmoet, moeten we offergaven en dienstbaarheid hebben aangeboden aan een oneindig aantal boeddha's en in ons vorige leven ook hun volgelingen of leerlingen zijn geweest.

(ii) Omdat we het onovertroffen Vajrayāna hebben ontmoet, zullen we zeker realisatie bereiken in dit huidige leven, in de bardo of in een toekomstig leven.

Dus volgens deze argumenten van boeddhistische logica moet iemand die het Vajrayāna heeft ontvangen en bestudeerd een transcendente affiniteit met Vajrayāna hebben. We verkeren inderdaad op één punt in dezelfde omstandigheden als Boeddha Samantabhadra, hetgeen betekent dat we Dzogchen in ons huidige leven hebben kunnen ontmoeten. Het komt door deze transcendente tantrische Dharma dat Samantabhadra de staat van zelfverwezenlijking bereikte in een fractie van een seconde. Alleen door onze verzameling van goed karma gedurende vele voorgaande levens kunnen we dit hoogste onderricht ontmoeten.

Zoals gezegd wordt in de *Prajñāpāramitā-soetra*, iemand die verdwaald was en rondzwierf in het bos, zou bij het zien van een veedrijver het gevoel krijgen dat hij dicht bij een dorp was. Door het zien van een veedrijver zou hij weten dat hij zijn angst om te verdwalen achter zich kon laten. Op gelijke wijze zullen we

snel bevrijd worden als we een vajra goeroe ontmoeten, die ons begeleidt op het Vajrayāna-pad, als een vis die aan de haak is geslagen en die zeker op de kant zal worden getrokken.

### **b. Verbreek de geloften van het Vajrayāna niet**

Als we echter het Vajrayāna bekritisieren of de goeroe en zijn onderricht verraden, zullen de gevolgen hiervan heel ernstig zijn. De Vajrayāna-geloften zijn heel streng en als iemand de geloften verbreekt zal diegene inderdaad negatief karma opbouwen dat kan leiden tot wedergeboorte in de lagere rijken. Dit geldt niet alleen voor de Vajrayāna-geloften, maar ook voor de bodhisattva-geloften en zelfs de geloften voor lekenbeoefenaars, die ook heel strikt zijn. Als we vandaag toevlucht nemen tot de Drie Juwelen en ze morgen bekritisieren, zullen we zeker in de drie lagere rijken terecht komen. Daarom heeft Zijne Heiligheid in zijn andere lessen gezegd dat we in het volgende leven gerealiseerd zullen zijn, zolang we in dit leven de geloften maar niet verbreken, zelfs als we niet ijverig beoefenen. Beoefenaren van het Vajrayāna moeten vastbesloten zijn om zich aan de geloften te houden in dit leven.



## **B. Aanmoediging om de geest van bodhicitta op te wekken**

### **1. De redenen voor het opwekken van bodhicitta**

**Omwille van alle voelende wezens, ondergedompeld  
in de vreselijke oceaan van saṃsāra,  
Om hen te helpen het eeuwige geluk van het  
boeddhaschap te bereiken,  
Moet je de verantwoordelijkheid op je nemen om  
anderen te helpen,  
En het giftige voedsel van gehechtheid aan jezelf verwerpen.**

#### **a. Waarom zouden we de verantwoordelijkheid van altruïsme op ons nemen?**

We zouden de immense verantwoordelijkheid op ons moeten nemen om te werken voor het welzijn van anderen door de nutteloze en gevaarlijke gehechtheid aan onze eigen ego's te verlaten, om voelende wezens die ondergedompeld zijn in de cyclische verschrikkingen van saṃsāra te helpen om het ultieme geluk van boeddhaschap te bereiken.

In het algemeen kunnen levende wezens in twee categorieën worden ingedeeld. Ten eerste zijn de verlichte wezens degenen die

al tijdelijke of ultieme vrede en geluk hebben verkregen. Dit zijn de arhats, pratyekaboeddha's, bodhisattva's en boeddha's die volmaakte verdiensten en wijsheid hebben bereikt. De tweede groep omvat misleide of onwetende wezens, die nooit zulke vrede en geluk, bereikt door verlichting, hebben ervaren en die door karma gedreven zijn zich onder te dompelen in saṃsāra en blootstaan aan gevaarlijke omstandigheden.

Saṃsāra betekent ronddolen of voortbewegen zonder onderbreking. Er zijn zes rijken met verschillende wezens in saṃsāra, de goden, halfgoden, menselijke wezens, dieren, hongerige geesten en hellewezens. Al deze wezens dwalen rond in de zes rijken. Sommigen kunnen verheven worden in de drie hogere rijken, waar het lijden niet zo vreselijk is. Maar anderen kunnen ogenblikkelijk in de afgrond van de drie lagere rijken worden gesleurd door hun eigen negatieve karma. Zoals geschreven staat in Chandrakirti's *Inleiding tot de Middenweg*:

*Wezens denken eerst aan een "ik" en hechten aan een zelf;  
Dan denken ze aan "van mij" en hechten zich aan dingen.  
Zo draaien ze steeds hulpeloos rond als emmers aan een scheprad,  
Ik buig neer voor het mededogen voor zulke wezens!*

Op grond van de authentieke lessen en de persoonlijke waarneming van de verlichte boeddha's en bodhisattva's hebben we duidelijk

geleerd dat alle onwetende wezens in het verleden onze ouders zijn geweest en dat ze nu lijden. Ze hebben ons met zoveel liefde en omringd en verzorgd dat we nauw met elkaar verbonden zijn. Hoewel ze ons nu niet herkennen, zou iemand met enig geweten er niet aan kunnen denken om ze achter te laten om zelf vrede en geluk te zoeken, maar zou zo iemand juist ook hen zoveel mogelijk vrede en geluk willen geven. Dat betekent bevrijding voor altijd uit de verschrikkelijke oceaan van saṃsāra, en het bereiken van de hoogste verlichting.

Daarom moeten we de verantwoordelijkheid op ons nemen om hen te helpen tijdelijk geluk te vinden door hen goed voedsel en kleding te geven, terwijl we hen tegelijkertijd helpen om het hoogste geluk te bereiken door de realisatie van arhats, bodhisattva's en boeddha's. We moeten het gif van gehechtheid aan onszelf zo volledig mogelijk kwijtraken, om ernstige gevolgen voor onszelf te voorkomen. In Shāntideva's *De Weg van de Bodhisattva* staat:

*Als ik een ander kwaad doe om mijzelf te dienen,*

*Zal ik later lijden in de hellerijken.*

*Als ik mijzelf kwaad doe voor anderen,*

*Zullen alle uitnemende omstandigheden en kwaliteiten*

*mijn erfenis zijn.*

## b. Verwijder gehechtheid aan jezelf, die als een vergif is

Toen Ra Lotsawa<sup>10</sup> op zijn godheid mediteerde op een rustige plek, besepte hij dat hij heel zijn leven al een dergelijke eenzame retraite had willen doen. Maar op een dag zei zijn godheid tegen hem: “Je kunt beter naar buiten gaan om levende wezens te helpen. De verdiensten van zelfs maar een kort moment daarvan zijn al veel groter dan ijverig op je persoonlijke godheid mediteren in isolatie voor miljoenen tijdperken.” De verdienste van het helpen van en werken voor anderen zijn dus veel groter dan zelfopgelegde ascese, zelfs voor eindeloos veel jaren.

Ook in Shāntideva's *De Weg van de Bodhisattva* staat geschreven:

*Alle vreugde die er in de wereld is*

*Is ontstaan door anderen het goede toe te wensen.*

*Alle ellende die er in de wereld is*

*Is ontstaan door plezier te wensen voor onszelf.*

Daarom moeten we onze bodhicitta niet laten verslappen in de loop van onze beoefening. Patrul Rinpoche heeft ook gezegd: “Als je de onovertroffen Grote Volmaaktheid beoefent zonder

---

<sup>10</sup> Over deze figuur, see Cuevas 2015. Toevoeging vertaler: Ra Lotsawa Dorje Drakpa, 1016-1128 (?), een belangrijke tantrische meester en vertaler die op latere leeftijd monnik werd in Nalanda.

de voorbereiding van bodhicitta, wordt het de beoefening van Hinayāna of Tirthika”.

Daarom heeft Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche gezegd dat gehechtheid aan jezelf is als een vergif, een hele goede vergelijking waar we vaak over zouden moeten nadenken. Mensen met een sterk gevoel van gehechtheid aan zichzelf zullen uiteindelijk falen, waar ze zich ook bevinden. De meeste van onze ruzies, aandoeningen en conflicten zijn het product van gehechtheid aan onszelf en zouden niet verschijnen als we zelfloos worden. Daarom moeten we onszelf als doel stellen om werkelijke bodhisattva's te worden.

In feite hoeven we niet veel aandacht te besteden aan wat mensen zeggen, maar zouden we eenvoudigweg alles moeten doen wat we kunnen om anderen te helpen, zolang we nog leven en daartoe in staat zijn. Of mensen nu beseffen wat we doen of niet is om het even. Ik geloof dat sommige van de dingen die we hebben gedaan in ons leven misschien nooit bekend zullen zijn bij andere mensen, maar alle boeddha's en bodhisattva's en onze meesters zullen het allemaal zeker weten. De wet van oorzaak en gevolg zal altijd overwinnen. Daarom is het betekenisloos om anderen te helpen voor onze eigen reputatie en bekendheid. Daarom zouden we ons niet moeten laten aantasten door allerlei wereldse zorgen, maar juist allemaal ons best moeten doen om anderen te helpen.

## 2. De verdienste van het opwekken van bodhicitta

**Dit blokkeert de toegang tot de lagere rijken,  
Stelt je in staat om het geluk van de hogere rijken te bereiken,  
En leidt je uiteindelijk naar de hoogste bevrijding van saṃsāra,  
Je moet dit essentiële onderricht beoefenen zonder  
enige afleiding.**

### a. De verdienste van bodhicitta

De verdiensten van bodhicitta omvatten: het blokkeren van de toegang naar de lagere rijken, wat ons in staat stelt om tijdelijke vrede en geluk te bereiken in de hogere rijken van mensen en goden en wat ons de gelegenheid geeft om uiteindelijk bevrijding van saṃsāra te bereiken. Iedere beoefenaar van de Dharma zou, na het begrijpen van dit feit, zich moeten richten op het beoefenen van dit essentiële onderricht.

De verdiensten van bodhicitta, zowel bodhicitta in intentie als bodhicitta in actie, zijn onmetelijk en grenzenloos. Dit wordt in veel detail besproken in *Het Compendium van Trainingen, De Weg van de Bodhisattva*, en vele andere Mahāyāna soetra's. Eenvoudig uitgelegd kunnen de verdiensten van bodhicitta op twee manieren worden getoond:

(i) Als iemand echte bodhicitta opwekt, kan al het negatieve karma in de stroom van zijn of haar bewustzijn uit de weg worden geruimd, en als gevolg daarvan wordt de toegang naar de lagere rijken gesloten. Shāntideva schrijft:

*Net als door de vuren bij het einde der tijden*

*Worden grote zonden volledig vernietigd door bodhicitta.*

*De zegeningen hiervan zijn dus grenzenloos,*

*Zoals de wijze en liefhebbende Heer uitlegde aan Sudhana.*

De grote zonden refereert aan zwaar negatief karma dat moeilijk te zuiveren is, zoals het karma dat wordt opgebouwd door de vijf zware misdaden met onmiddellijke vergelding,<sup>11</sup> of het bekritisieren van de Dharma. Ze kunnen echter allemaal worden verwijderd op het moment dat bodhicitta oprijst in onze geest, zoals het vuur bij het einde der tijden de hele wereld verbrandt. Als ons negatieve karma wordt gezuiverd, is er geen kans meer dat we in de lagere rijken terechtkomen.

Daarom heeft Zijne Heiligheid gezegd dat iemand met bodhicitta onmogelijk in de lagere rijken kan belanden. We moeten ons best doen om bodhicitta op te wekken voordat we sterven en ervoor zorgen dat onze bodhicitta na het opkomen ervan niet

---

<sup>11</sup> Zie Lopez en Buswell 2016: 40-1

verslechtert. Op deze manier voorkomen we wedergeboorte in de lagere rijken.

(ii) Met bodhicitta wordt onze basis van goedheid steeds sterker. Als gevolg daarvan kunnen we wedergeboorte verkrijgen als een mens of god, waardoor we kunnen genieten van alle tijdelijke vrede en het geluk van de hogere rijken. Verder kunnen we zo alle verdiensten van de vijf paden en de tien bhūmi's voltooien, en het ultieme en onovertroffen resultaat van het boeddhaschap bereiken.

De zegeningen van bodhicitta zijn dus inderdaad immens voor levende wezens. Shāntideva heeft ook gezegd:

*De drank die pijn verdrijft,*

*Deze oorzaak van vreugde voor hen die ronddwalen in de wereld —*

*De kostbare instelling, dit juweel van de geest,*

*Hoe zou dit gemeten of gekwalificeerd kunnen worden?*

## **b. Conclusie getrokken door de boeddha's**

Dit is de conclusie getrokken door de boeddha's, uit langdurige overdenkingen, met hun onovertroffen wijsheid, gedurende vele tijdperken. Net zoals sommige wetenschappers die zich voor een lange tijd toeleggen op onderzoek, zodat ze iets kunnen uitvinden waarvan ze geloven dat het heel nuttig zal zijn voor de



hele mensheid. Op vergelijkbare wijze ontdekte de Boeddha dat bodhicitta het meeste geluk brengt aan alle levende wezens. Na herhaalde waarnemingen over een lange tijd werd duidelijk dat talloze levende wezens gemakkelijk het hoogste resultaat van boedhaschap kunnen bereiken door bodhicitta op te wekken in hun geest. Daarom heeft Shāntideva geschreven:

*De machtige boeddha's hebben, na vele eeuwen van diepe contemplatie  
Gezien dat dit, en alleen dit, de talloze menigten zal redden,  
En hen gemakkelijk tot het hoogste geluk kan leiden.*

Daarom moedigt Zijne Heiligheid al zijn leerlingen aan om bodhicitta op te wekken en dit essentiële onderricht zonder afleidingen te beoefenen. We moeten ons niet laten verleiden door de acht wereldse bezigheden en niet van ons pad afdwalen. We moeten de kerinstructie van bodhicitta serieus beoefenen, want het is het meest belangrijke en kostbare pad, onder alle beoefeningen.

## C. Aanmoediging om de geest van verzaking op te wekken

### 1. De verdienste van het naleven van voorschriften

**Heb geen enkele gedachte van begeerte**

**Voor alle soorten grootse gebeurtenissen in saṃsāra,**

**Neem de zuivere voorschriften in acht, de prachtige  
versiering in de wereld,**

**Waaraan mensen en goden de hoogste offergaven aanbieden.**

#### a. De ware geest van onthechting

Om de hoogste bevrijding van saṃsāra te bereiken moeten we zelfs niet de minste gedachte van verlangen hebben naar de glitter en rijkdom van deze gewone wereld. In plaats daarvan zouden we nauwkeurig de zuivere geloften moeten naleven, waaraan mensen en goden hun transcendente offergaven brengen.

Voor degenen die hopen zich los te maken van wedergeboorte en die bevrijding willen bereiken, zouden het verkrijgen van roem, macht, hoge sociale status en zintuiglijke bevrediging volledig betekenisloos moeten zijn en geen enkel verlangen moeten oproepen. Als zij luxe auto's en huizen daadwerkelijk zo beschouwen alsof het slechts objecten in een droom zijn, zinsbegoochelingen of

zeepbellen, en werkelijk voelen dat de drie rijken niets anders zijn dan een huis dat in brand staat, zonder enig tijdelijk genot, dan hebben ze een werkelijk bewustzijn van onthechting opgewekt.

Maar in het begin zijn veel mensen net zoals Nanda (de halfbroer van de Boeddha), ze hebben moeite om hun verlangens en gehechtheid aan het wereldse leven volledig achter zich te laten. Maar als we doorgaan met het bestuderen van het Boeddhistische onderricht, zullen we ons uiteindelijk bewust worden van de onzekerheid van saṃsāra en diepgaandere onthechting in onszelf ontwikkelen.

Hoe ontwikkelen we dan een werkelijke geest van onthechting? Er is geen betere benadering dan na te denken over de vier gedachten die de geest afkeren van saṃsāra: (i) De kostbaarheid van de geboorte als menselijk wezen; (ii) De vergankelijkheid van het leven; (iii) De gebreken van saṃsāra; (iv) De onfeilbaarheid van de wet van oorzaak en gevolg. Als we deze vier gemeenschappelijke voorbereidende beoefeningen hebben voltooid, zal ware onthechting zeker oprijzen in ons bewustzijnscontinuüm. Op dat moment zullen we voortdurend verlangen naar de bevrijding van saṃsāra, zoals een gevangene die wanhopig wil worden bevrijd uit zijn gevangenis. Lama Tsongkhapa zegt in zijn *Drie Hoofdzaken van het Pad*:

*Vrijheid en gunstige omstandigheden zijn moeilijk te vinden*

*En er is geen tijd over in het leven.*

*Door jezelf hiermee vertrouwd te maken,*

*Wordt de aantrekkingskracht van de verschijnselen*

*van dit leven omgekeerd.*

*Door er steeds weer over na te denken*

*Dat acties en hun gevolgen onfeilbaar zijn,*

*En herhaaldelijk te contempleren op de ellende*

*van het cyclische bestaan,*

*Wordt de aantrekkingskracht van de verschijnselen van toekomstige*

*levens omgekeerd.*

*Wanneer er door deze beoefening zelfs geen seconde meer*

*Gehechtheid aan de genoegens van het cyclische bestaan opkomt*

*En de hele dag en de hele nacht de intentie om bevrijding*

*te bereiken oprijst*

*Dan is de gedachte van onthechting opgewekt.*

## **b. Het magnifieke ornament van de wereld**

Als we onthechting hebben ontwikkeld, moeten we zuivere geloften ontvangen en in acht nemen, die de mooiste versierselen zijn van de wereld, en waar mensen en goden offergaven aan aanbieden. De geloften zijn het fundament van alle goede kwaliteiten. In de *Soetra van Individuele Bevrijding* wordt verklaard dat het “een brug

is om naar goede bestemmingen te gaan". Het is niet erg passend voor Boeddhistische monniken en nonnen om zichzelf te versieren met juwelen, zoals oorbellen en armbanden. Maar een beoefenaar die zich aan de zuivere geloften houdt, wat het meest waardige versiersel is, is neerbuigingen, verering en offergaven waard, van mensen en van goden.

Alle levende wezens hebben verschillende capaciteiten om hun eigen niveau van geloften te ontvangen. Voor hen die een sterke geest van onthechting hebben is het mogelijk de geloften en intrede als novice te ontvangen, en de geloften van een bhikshu of bhikshuni. Maar als de omstandigheden verhinderen dat we ons huis verlaten om tot een kloostergemeenschap toe te treden, zouden we in ieder geval één van de vijf geloften voor lekenbeoefenaren moeten naleven, of de toevluchtsgeloften, geïnspireerd door een geest van onthechting. Het is bijna onmogelijk voor een beoefenaar om enige verdienste op te bouwen als diegene niet nauwkeurig één van deze geloften in acht houdt. In Nagarjuna's *Brief aan een Vriend*, staat geschreven:

*Houd je geloften ongebroken, onverzwakt,*

*Onbedorven en vrij van verontreiniging.*

*Net zoals de aarde de basis is voor alles wat stil staat of beweegt,*

*Wordt gezegd dat al het goede gefundeerd is op discipline.*

De aarde is de basis van alles op deze planeet. Op gelijke wijze ontstaan alle verdiensten op de basis van geloften. Als je niet een of andere gelofte hebt ontvangen en naleeft, zal het heel moeilijk zijn om zelfs maar als een mens of hemels wezen te worden geboren, laat staan om bevrijding te bereiken. Daarom schrijft Thogme Zangpo in *De Zevenendertig Beoefeningen van een Bodhisattva*:

*Als we door gebrek aan discipline ons eigen welzijn*

*niet eens kunnen realiseren,*

*Is het lachwekkend te denken dat we anderen kunnen helpen.*

*Het in acht nemen van discipline zonder samsarische motieven,*

*Is daarom de beoefening van een bodhisattva.*

## **2. Het gebrek van het verbreken van geloften**

**Aangezien al het tijdelijke en het hoogste geluk**

**Voortvloeit uit het navolgen van de zuivere voorschriften,**

**En het schenden van de voorschriften leidt tot wedergeboorte**

**in de lagere rijken,**

**Moet je de goede keuzes maken en niet in verwarring raken.**

De tijdelijke voordelen van wedergeboorte in de rijken van de mensen en goden en het uiteindelijke resultaat van verlichting en bevrijding vloeien allemaal voort uit het in acht nemen van zuivere geloften. Als we de geloften verbreken en dit niet volledig

betreuen en herstellen, zullen we zeker in een van de drie lagere rijken terechtkomen. Het is daarom van cruciaal belang dat een beoefenaar goede keuzes maakt over zijn of haar eigen gedrag, om te voorkomen dat hij/ zij in verwarring raakt.

In de *Soetra van Individuele Bevrijding* staat dat de enige bestemming voor hen die hun geloften hebben verbroken de drie lagere rijken zijn, de rijken van de hellewezens, hongerige geesten en dieren. In overeenstemming daarmee wordt in de *Samengevatte Prajñāpārāmitā-soetra* gezegd: “Zij die hun geloften verbreken kunnen zichzelf niet eens helpen, laat staan dat ze anderen zouden kunnen helpen”.

In dit tijdperk van degeneratie is het steeds moeilijker geworden om te leven volgens zuivere geloften. In het bijzonder wordt het voor monniken en nonnen moeilijker om onaangetaste geloften te volgen in dit sterk gecommercialiseerde informatietijdperk. Televisies, laptops en mobiele telefoons geven voortdurende stimulaties van de zintuigen en eindeloze verleidingen. Daardoor hebben maar weinig mensen ware onthechting in hun bewustzijn en kunnen maar heel weinigen in afgelegen eenzame plaatsen verblijven en zich volledig richten op het beoefenen van de Dharma, zoals de beoefenaars van vroegere tijden deden.

Daarom is het zeker nodig, als we een zekere mate van onthechting hebben en een oprechte wens om verlichting te bereiken, dat we de drievoudige gelofte van toevlucht afleggen en de vijf voorschriften navolgen. Als iemand een van de voorschriften heeft geschonden zou diegene de geloften opnieuw moeten ontvangen van een gekwalificeerde leraar.

De reden hiervoor is dat, zoals bloemen, gras en bomen alleen kunnen groeien in de grond, alle verdienste groeit en floreert op basis van de voorschriften. In één van zijn teksten, *Het Grote Pad Naar Verlichting*, verwijst Lama Tsongkhapa specifiek naar een les in de soetra's, waar wordt gezegd dat in het tijdperk van degeneratie het houden van de geloften voor zelfs maar één dag meer verdienste zou opleveren dan het aanbieden van offergaven aan boeddha's en bodhisattva's gedurende miljarden eeuwen. Daarom moeten we niet in verwarring raken en ons doel niet missen in deze tijd van degeneratie. We zouden heel zorgvuldig moeten zijn in het aannemen van de voorwaarden en condities die ons helpen om onze geloften te beschermen, en de ongunstige omstandigheden verwijderen, die kunnen leiden tot het verbreken van onze geloften. Dit zou voor ons allen het doel moeten zijn waarnaar we streven!



## **D. Aanmoediging om een goede persoonlijkheid te ontwikkelen**

### **1. De redenen voor het ontwikkelen van een goede persoonlijkheid**

**Voldoe altijd aan de wensen van je vrienden,  
in woord en daad**

**Wees een integer persoon vol van vriendelijkheid.**

**De kerninstructie om jezelf op lange termijn te helpen,**

**Is om op dit moment anderen te helpen.**

#### **a. Het belang van een goede persoonlijkheid**

Wat een goede persoonlijkheid betekent is dat we altijd respectvol moeten omgaan met onze familieleden en vrienden, in wat we zeggen en doen; dat we vriendelijk zijn en handelen met integriteit; en dat, als we onszelf op lange termijn willen helpen, de sleutel is dat we op dit moment anderen helpen.

De beoefening van Dharma vereist een goede persoonlijkheid. Dit is de essentiële les, samengevat door Zijne Heiligheid gedurende vele jaren van onderricht. Zijne Heiligheid vroeg iedereen die aan Larung Gar studeerde om drie regels te volgen, de hierna volgende: (i) Een goede persoonlijkheid te ontwikkelen; (ii) De zuivere

geloften na te leven; (iii) Het Dharma-onderricht te beluisteren, overdenken en erop te mediteren.

Ongeacht of we het Mahāyāna- of Vajrayāna-onderricht bestuderen, het is heel belangrijk dat we een goede persoonlijkheid hebben; anders is het onmogelijk enige vooruitgang te boeken met onze eigen beoefening van Dharma. Jamgön Mipham schrijft in zijn *Woorden over de Wereldlijke en Bovenwereldlijke Codes*,

*Wereldlijke regels zijn het fundament van Boeddhadharma,  
Als iemand niet goed handelt in de wereld,  
Zal hij nooit het hoogste principe van Boeddhadharma begrijpen,  
Laat staan verlichting bereiken.*

## **b. Wat is een goede persoonlijkheid?**

In dit vers ging Zijne Heiligheid in op de volgende standaarden voor een goede persoonlijkheid, en hij vroeg ons deze goed in herinnering te houden.

“Voldoe altijd aan de wensen van je vrienden, in woord en daad”. We moeten altijd goed en vriendelijk omgaan met onze familieleden en vrienden, ongeacht hoe oud ze zijn en wat voor status ze hebben. Vanuit een wereldlijk oogpunt is een persoon met een goed karakter respectvol naar degenen met een hogere status, mededogend naar

hen die minder bevoorrecht zijn harmonieus in de omgang met hun gelijken.

Er is een metafoor in Tibetaanse gebieden: “Wanneer honderd yaks allemaal de heuvel opklimmen, rennen de Gaba (het slechtere type yak) de heuvel af”. Dit is een heel levendige vergelijking. Een man met een negatief karakter botst altijd met anderen door zijn gedrag. Mensen zijn allemaal opgelucht als zo iemand de groep verlaat. Het is alsof een pterygium verwijderd wordt uit je oog; dat je daarvan af bent is reden om iets te vieren.

Zoals de Boeddha heeft gezegd: “Ik zal me aanpassen aan wereldse mensen”. Als de Boeddha zich zo gedraagt, moeten wij gewone mensen zeker hetzelfde doen. Ons aanpassen betekent natuurlijk niet dat we zonder principes zijn. Aanpassing betekent niet dat we moeten meegaan in de hebzucht of afkeer van anderen. We passen ons aan aan daden die rationeel zijn en in overeenstemming met de Dharma, en op deze manier kunnen we met iedereen harmonieus omgaan.

“Wees een integer persoon”. Wat we ook zeggen en doen, we moeten eerlijk, waarheidsgetrouw en onpartijdig zijn. We moeten vrij zijn van gehechtheid aan onszelf en afkeer van anderen. Verder moeten we onszelf nooit in een dominante positie plaatsen of dingen

oneerlijk beoordelen. We moeten ons houden aan de waarheid en ons onpartijdig opstellen.

Het is dus heel belangrijk dat we een integer persoon zijn. Dan zullen we nooit werkelijk lijden, zelfs niet als we verkeerd begrepen zijn of belasterd. Onze vriendelijke en eerlijke natuur zal glanzen als goud en niet bevlekt worden door beletselen of duisternis.

“Met een hart vol vriendelijkheid”. Als iemand integriteit lijkt te hebben en bereid lijkt om zich aan te passen aan andere mensen, maar een kwaad bewustzijn heeft, dan is de morele kwaliteit van diegene twijfelachtig. Het bewustzijn is de wortel van alles. Lama Tsongkhapa heeft eens gezegd:

*Als de intentie goed is, zijn de niveaus en paden goed.*

*Als de intentie slecht is, zijn de niveaus en paden slecht.*

*Alles hangt af van intenties,*

*Zorg daarom altijd dat zij positief zijn.*

Als je een goed hart hebt, zal alles licht zijn; maar als je niet de juiste richting kiest met je hart, zul je slechts naar de duisternis toe bewegen.

Deze drie grondregels om een goed persoon te zijn zijn heel belangrijk. Zijne Heiligheid wees er verder op dat het fundamenteel is om andere mensen op dit moment te helpen, als we onszelf willen

helpen op lange termijn. Als gewone mensen is het onhaalbaar om nooit aan ons eigenbelang te denken, maar als we degenen om ons heen kwaad doen bij het nastreven van onze eigen doelen, zullen we niet vooruitkomen. Het zou een soort egoïsme kunnen lijken als we anderen helpen in ons eigen belang. Inderdaad is het beter dat we die gedachten er niet bij hebben. Als het je werkelijk niet lukt om een altruïstisch bewustzijn op te wekken, probeer dan tenminste vriendelijk te zijn tegen andere mensen, in je eigen belang en om te overleven.

Zijne Heiligheid zei een keer schertsend: “Na zoveel jaren te hebben geleefd is het me opgevallen dat veel mensen maar heel weinig wereldse wijsheid bezitten. De meesten van hen proberen alleen op een egoïstische manier om zichzelf te helpen, hoewel dat niet echt een goede strategie is. Een jong persoon kan bijvoorbeeld van iemand houden en al het mogelijke proberen om diegene te bezitten, tot het beknotten van zijn of haar vrijheid toe. Het resultaat is vaak contraproductief. Anderen kunnen een heel andere benadering hanteren, door degene van wie ze houden met hun volledig te steunen en helpen. Daardoor is het waarschijnlijker dat ze geaccepteerd worden door degene van wie ze houden. Als we de Boeddhadharma bestuderen maar ons niet realiseren hoe belangrijk een goede persoonlijkheid is en niet proberen goede

kwaliteiten te ontwikkelen, zullen we niet in staat zijn om enige staat van verlichting in onze beoefening te bereiken.”

## **2. De verdienste van het behouden van een goede persoonlijkheid**

**Dit zijn de zuivere normen om een goed persoon te zijn,  
En de vaardige middelen van alle boeddha's van verleden,  
heden en toekomst,  
Verder mogen jullie, mijn leerlingen,  
Nooit de essentie van de vier dharma's van  
aantrekking vergeten!**

### **a. De verdienste van het onderhouden van een goede persoonlijkheid**

Vanuit een werelds en zuiver ethisch oogpunt wordt het hebben van een goede persoonlijkheid gezien als synoniem met het zijn van een goed persoon. Vanuit het oogpunt van het nastreven van verlichting is het het meest doeltreffende middel om boeddhachap te bereiken, voor alle boeddha's van verleden, heden en toekomst. Het is ook de essentie van de vier dharma's van aantrekking die bodhisattva's toepassen. Alle boeddhisten zouden dit in gedachten moeten houden en nooit moeten vergeten.

Goede persoonlijkheden zijn “zuivere standaarden voor het zijn van een goed persoon,” de grondprincipes die het leven van een fatsoenlijk menselijk wezen beheersen. In de beginperiode van het Boeddhisme in de Tibetaanse geschiedenis heeft keizer Songtsen Gampo de zestien richtlijnen om een goed persoon te zijn opgesteld.<sup>12</sup> Onderdeel daarvan was het ontwikkelen van toewijding aan de Drie Juwelen, het zoeken en beoefenen van de heilige Dharma, het terugbetalen van de vriendelijkheid van je ouders, weinig afgunst hebben, enzovoort.

Een goede persoonlijkheid is niet alleen essentieel in het wereldse leven, maar nog belangrijker, het is de gids voor een verlicht leven. In feite is het het pad met de meest ‘vaardige middelen’ om boeddhenschap te bereiken, voor alle boeddha’s van verleden, heden en toekomst. Ongeacht over welke boeddha we spreken, hij of zij moet een goed persoon zijn geweest voor zijn of haar verlichting.

Zelfs als we de verworvenheden van hun realisatie en verlichting buiten beschouwing laten kunnen we gemakkelijk zien dat werkelijk verlichte meesters heel aantrekkelijk zijn, een persoonlijk charisma hebben. Wat mij betreft, ik heb vele grote spirituele meesters gevolgd en op hen gebouwd tijdens mijn leven, en de

---

<sup>12</sup> Deze zestien richtlijnen staan bekend als menselijke waarden (*mi chos*), in tegenstelling tot de boeddhistische ethiek met zijn code van tien deugden (*dge bcu*).

aantrekkelijkheid van hun woorden en daden gaat het voorstellingsvermogen van gewone mensen te boven. Deze grote leraren hebben als resultaat van hun goede persoonlijkheid een unieke staat bereikt, verheven boven de gewone wereld.

Goede persoonlijkheden zijn ook de “essentie van de vier dharma’s van aantrekking”, waaronder begrepen: (i) Geven wat anderen fijn vinden, teneinde hen te bewegen de waarheid lief te hebben en te ontvangen; (ii) Spreken van vriendelijke woorden, met hetzelfde doel; (iii) Geven om anderen goed te doen, met hetzelfde doel; (iv) Samenwerken met anderen en je aan hen aanpassen, om hen tot de waarheid te leiden. Dit zijn de vier grote methoden van bodhisattva’s om voelende wezens te helpen, en ze zijn allemaal gebaseerd op een goede persoonlijkheid. Met een goede persoonlijkheid zijn we geneigd om te geven, om vriendelijke woorden te spreken, anderen te helpen, met hen samen te werken en ons aan te passen om hen naar verlichting te leiden.

### **b. Het advies vanuit het hart van Zijne Heiligheid**

Om alle redenen die hierboven zijn uitgelegd heeft Zijne Heiligheid dit advies gegeven vanuit zijn hart: “Voor alle leerlingen van mij die vertrouwen in mij hebben, jullie moeten altijd in gedachten houden dat je een goed persoon bent, nu en in de toekomst. Als je



geen goed persoon kunt zijn, is alles wat je verder ontwikkelt als bomen zonder wortels, het zal nooit groeien en floreren.”

In het verleden hadden de hoog gerespecteerde Kadampa-meesters de gewoonte om eerst de persoonlijkheid van studenten te observeren alvorens iemand als leerling aan te nemen. Als de student geen fatsoenlijk persoon was, accepteerden de meesters diegene niet als leerling en gaven ze de Dharma-overdracht niet aan diegene door. Als iemand daarentegen wel een goed persoon was, maar misschien minder geleerd, verwachtten de meesters dat diegene toch een goed leerling zou zijn. Daarom is een goede persoonlijkheid het doorslaggevende element, belangrijker dan intelligentie. Een goed persoon is niet per se iemand met een plechtig uiterlijk, een mooie stem of elegante manieren; hij of zij moet een vriendelijk hart hebben.

Het is niet ongebruikelijk dat mensen verschil van mening hebben over kleinigheden. Zelfs sommige monniken en nonnen in de sangha van de Boeddha hadden dit soort problemen. Maar hoe dan ook, ongeacht welke school gevolgd wordt, vanuit de achtergrond van Mahāyāna of Vajrayāna, een sangha moet een vriendelijke gemeenschap blijven, met een harmonieuze sfeer van eenheid en samenhang. Dit is ook een manifestatie van een goede persoonlijkheid.

Kort samengevat heeft Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche vier kerninstructies behandeld in deze tekst. Dat zijn de non-duale wijsheid in de context van het onderricht van het Mahāyāna en Vajrayāna, bodhicitta, onthechting en een goede persoonlijkheid. Deze vier kerninstructies zijn de essentie van alle 84.000 hoofdstukken van de Dharma, samengevat uit zijn theoretische studie en persoonlijke realisatie. Ieder van ons moet deze goed in gedachten houden.

# Slot

Toewijding

Colofon

## A. Toewijding

**Ik wijd deze verdienste toe aan alle voelende wezens,  
Mogen zij de afgrond van saṃsāra te boven komen.  
Mogen al mijn dierbare leerlingen vol vreugde zijn  
En een wedergeboorte verkrijgen in het westelijke zuivere  
land van de hoogste gelukzaligheid.**

De verdienste en positieve oorzaken die voortkomen uit het opstellen van dit lied zijn toegewijd aan alle voelende wezens, om hen te helpen om de verschikkelijke afgrond van de zes rijken van saṃsāra te boven te komen. De essentie van de 84.000 methoden van de Dharma is opgesomd in de vier kerninstructies die hierboven zijn besproken. Moge grote gelukzaligheid oprijzen in de

harten en geesten van diegenen die vertrouwen hebben in Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche en in het Boeddhisme. Mogen alle voelende wezens met een voorspoedige connectie worden wedergeboren in het Westelijke Zuivere Rijk, de hoogste vrede en het hoogste geluk bereiken en talloze voelende wezens in de toekomst helpen.

## B. Colofon

*In de zeventiende cyclus van de Tibetaanse kalender en het jaar van de Vuurrat (1996) hadden de leraar en de leerlingen alle externe, interne en geheime hindernissen overwonnen. Op deze voorspoedige dag heeft Ngawang Lodrö Tsungme de overwinning gevierd, en spontaan gezongen in de aanwezigheid van bijna vijfduizend monniken en nonnen. Sādhu!*

Er zijn zestig jaren in een volle cyclus van de Tibetaanse kalender. De chronologie van de Tibetaanse geschiedenis begon in 1027 na Christus. Het jaar waarin Zijne Heiligheid het *Lied van de Overwinning* samenstelde was in de zeventiende cyclus van de Tibetaanse kalender in het jaar van de Vuurrat, op 21 september 1996. Zoals eerder is genoemd was dit op het moment waarop Zijne Heiligheid terugkeerde naar het klooster, nadat alle externe, interne en tantrische hindernissen waren overwonnen, en vreugdevol werd herenigd met al zijn leerlingen. Het klooster organiseerde toen een bijeenkomst van Vajra Dharma-ontspanning voor deze bijzondere gelegenheid, waarbij het gehele verhaal van de ziekte en het herstel van Zijne Heiligheid werd uitgebeeld, net als enkele doha's, oorspronkelijk gezongen door de eerwaarde Dromtönpa en Jamgön Mipham, als een zegening voor Zijne Heiligheid.

Ngawang Lodrö Tsungme is de Dharma-naam van Zijne Heiligheid.  
Hij zong het *Lied van de Overwinning* spontaan, omringd door bijna  
vijfduizend monniken en nonnen, Sādhu! Sādhu!



མི་གོ་ནི་ལུ་རྩ་རྒྱལ་པ་ཡོད་དེའི་མཛིན་པ་ལ་ལམ་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་དེ་ཅི་ཡུངས་  
ལགོ་མཚམས་ཀྱང་ཉེ་མཁའ་ལ་མི་འགྲུང་བའང་ལམ་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་དེ་ཅི་ཡུངས་ལོ།།

Alleen voor niet-commerciële gebruik