

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



ZIJNE HEILIGHEID
JIGME PHUNTSOK RINPOCHE

Advies vanuit Mijn Hart en Geheime Kerninstructie



འཇམ་མཉམས་ལྷན་ཁང་།



འཇམ་མགོན་ཆོས་འཕེལ་བའི་མཆོག་གི་ལོ་རྒྱུས་

Advies vanuit Mijn Hart en Geheime Kerninstructie

*Een publieke toespraak door
Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche
in 1993, in Canada*

Inleiding	01
De Toespraak van Zijne Heiligheid	
Het Gezang	03
De Toespraak	07
Een Staat van Groot Geluk	08
1 Geboren op het Zuidelijke Continent van Jambudvipa	08
2 Het Menselijke Bestaan Verkregen	09
3 Geboren in een Tijd Waarin een Boeddha is in de Wereld Gekomen	11
4 Het Onderricht van de Boeddha is Nog Aanwezig	11
5 Aangenomen door een Gekwalificeerde Spirituele Leraar	12
Drie Niveaus van Vertrouwen	14
1 Geïnspireerd Vertrouwen	15
2 Verlangend Vertrouwen	27
3 Onwankelbaar Vertrouwen	36
Toevlucht Nemen tot de Drie Juwelen	38

INLEIDING:

Welkom bij de toespraak die vanmiddag wordt gegeven door Zijne Heiligheid Jigme Phuntsok Rinpoche. Zijne Heiligheid is in 1933 geboren in Noordoost-Tibet. Ongeveer tien jaar geleden begon hij actief les te geven in Tibetaanse gebieden nadat het boeddhisme enkele tientallen jaren in verval was geweest. Hij is grotendeels verantwoordelijk voor de enorme verspreiding van het boeddhisme in China en heeft de laatste jaren

tienduizenden Tibetanen en daarnaast vele Han-Chinezen tot de Boeddhadharma gebracht.

We hebben veel geluk dat hij hier bij ons is. Zijn aankomst is voorafgegaan door een serie wonderbaarlijke logistieke gebeurtenissen die normaal gesproken nooit zo hadden kunnen plaatsvinden. Er waren verschillende telefoongesprekken die we nog altijd niet begrijpen. We heten hem hartelijk welkom en voelen ons heel gelukkig dat we hem hier in Nova Scotia mogen uitnodigen. De toevoeging van deze tocht naar Nova Scotia heeft op het laatste moment plaatsgevonden. Een aantal dingen is daarom een beetje rommelig verlopen. Maar we zijn heel tevreden en vereerd hem als onze gast te ontvangen. Nu zou ik Zijne Heiligheid willen vragen om de lezing voor vandaag te geven.

DE TOESPRAAK VAN ZIJNE HEILIGHEID:

Het Gezang

*Belichamingen van alle boeddha's van verleden,
heden en toekomst;*

*Allesdoordringende meesters van de
oceaangelijke mandala's en boeddhafamilies;*

*Glorieuze en edele meesters wier vriendelijkheid
ongeëvenaard is;*

Kostbare wortelgoeroes-

*Ik neig mijn hoofd voor uw volmaakte
onbezoedelde voeten en maak met devotie
neerbuigingen.*

*Ik neem toevlucht tot u! Verleen alstublieft
uw zegeningen!*

*Wie zou het ooit moe kunnen worden om te
kijken naar uw edele gezicht, zo stralend
en helder als een bloem in volle bloei?*

*En de stralende helmknoppen van uw
merktekenen zijn als nectar voor
de ogen van alle wezens.*

*De bloembladeren van uw compassie strekken
zich zo ver uit dat ze de drie werelden
geheel omsluiten.*

*O Heer van de Wijzen, Witte Lotus,
laat uw lotusvoeten vandaag rusten
in de lotusvijver van mijn geest!*

*Op een eiland in een meer in Oḍḍiyāna,
uit het hart van een lotus,*

*Verscheen u spontaan als een emanatie
van de boeddha's,*

*Stralend met kwaliteiten en met de grote
en kleine tekenen-*

*Padmasambhava, bescherm de lotusvijver
van mijn geest!*

*In de uitgestrekte ruimte waarin alle
verschijnselen tot uitputting komen,
ontmoette u de wijsheid van dharmakāya;*

*In het heldere licht van de lege ruimte zag u
sambhogkāya-boeddharijken verschijnen;*

*Om te werken voor het welzijn van wezens
verscheen u aan hen in nirmāṇakāya-vorm -*

*Alwetende Heerser van Dharma,
ik buig voor u neer.*

*De wijsheid van Mañjuśhri,
Leeuw van de Spraak, verrees in uw hart*

*En u oefende in de grenzenloze aspiraties
van Samantabhadra,*

*Terwijl u de verlichte handelingen van de
boeddha's en hun erfgenamen verrichtte-
Mañjugoṣha Guru,
ik betuig eer aan uw voeten!*

*U bezit de volmaakte vorm van de jeugd,
En bent gesierd met het licht van wijsheid.
U verdrijft het duister van onwetendheid
over de hele wereld-
Mañjugoṣha Guru, aan u betuig ik eer!*

*Nu, vanuit de wens om anderen te helpen,
Visualiseer ik u op de verse lotus van mijn hart,
Moge het melodieuze geluid van uw
nectargelijkende spraak,
O Mañjuśhri, stralen over mijn geest!*

DE TOESPRAAK VAN ZIJNE HEILIGHEID:

De Toespraak

Ik begin met eer te betuigen aan mijn buitengewone godheden. Ik ga vandaag spreken over een aantal korte lessen volgens de Boeddhistische traditie.

I

Een Staat van Groot Geluk

OM TE beginnen zouden we allemaal moeten herkennen dat wij allen een staat van groot geluk ervaren. Wat voor groot geluk?

1

Geboren op het Zuidelijke Continent van Jambudvipa

We hebben het geluk dat we zijn geboren in deze wereld die het zuidelijke continent van Jambudvipa

wordt genoemd en die voorzien is van groot geluk. Waarom? Hoewel er andere continenten zijn voor menselijke wezens die vol zijn van grote genoegens en plezierige ervaringen, zoals het oostelijke continent van Purvavideha, het westelijke continent van Aparagodaniya en het noordelijke continent Uttarakuru, zoals omschreven in de Abhidharma, zijn deze niet voorzien van gunstige omstandigheden om de Boeddhadharma te beoefenen. Daardoor is dit continent superieur aan elk ander continent.

2

Het Menselijke Bestaan Verkregen

Verder is het in de wereld van Jambudvipa zeer kostbaar en uitstekend om een menselijke geboorte te verkrijgen voorzien van alle voorzieningen en vrijheden. In andere werelden zoals het hellerijk, het rijk van de hongerige geesten, het dierenrijk of het asura-rijk is het lijden dat moet worden ondergaan ondraaglijk en is er absoluut geen gelegenheid om Dharma te beoefenen.

Zelfs als we geboren zijn in het godenrijk, vol van zeldzame schoonheid en sensuele verrukking, hebben we geen gelegenheid om de Dharma te beoefenen,

omdat we zo opgaan in de ervaring van genoegens. Een menselijke geboorte is dus kostbaarder dan een geboorte als god.

Verder heeft Boeddha Shakyamuni lessen gepresenteerd in de drie voertuigen, volgens de geloften van de Pratimoksha, de Bodhisattva en het Vajrayana. Alleen iemand die een kostbare menselijke wedergeboorte bereikt is in staat om deze lessen te beoefenen en realisatie te verwerven. Als we worden geboren in het godenrijk of andere werelden, zouden we niet de gelegenheid hebben om enige van deze lessen te beoefenen en om welke realisatie van spirituele beoefening dan ook te bereiken in dit leven. Een menselijke geboorte is dus absoluut subliem en kostbaarder dan iedere andere vorm van wedergeboorte.

Daarom bedenken wij als volgelingen van de Boeddha altijd dat een menselijke wedergeboorte het meest zeldzame bestaan is in alle samsarische rijken. Omdat wij allemaal zo'n kostbaar bestaan hebben verkregen, zouden we hierover een groot gevoel van vreugde moeten ervaren.

3

Geboren in een Tijd Waarin een Boeddha is in de Wereld Gekomen

Verder is het nog zeldzamer om geboren te worden in een tijd waarin een boeddha in deze wereld is gekomen. Waarom is dat zo? Een tijdperk waarin een boeddha in de wereld is gekomen wordt een gelukkig tijdperk genoemd en een tijdperk waarin geen boeddha verschijnt in de wereld een duister tijdperk. Voor wat betreft deze tijdperken, de duistere tijdperken zijn er in overvloed en de gelukkige tijdperken komen maar af en toe voor, ingeklemd tussen vele duistere tijdperken. Daarom is het ontmoeten van een gelukkig tijdperk heel zeldzaam. Het is dus zeldzaam om in een tijdperk te leven waarin een boeddha in de wereld is gekomen, om connectie te maken met zijn onderricht en verder om dit in praktijk te brengen.

4

Het Onderricht van de Boeddha is Nog Aanwezig

Nu is de Boeddha in deze wereld gekomen, heeft hij de kostbare Dharma onderwezen aan levende wezens en, nog belangrijker, dit onderricht is nog altijd

aanwezig in deze wereld. Dit zijn allemaal kostbare omstandigheden.

Wanneer we denken aan onze huidige situatie en dat de Boeddha het wiel van de Dharma driemaal heeft gedraaid en dat al dit onderricht nog steeds toegankelijk is voor ons, zouden we grote blijdschap moeten voelen.

5

Aangenomen door een Gekwalificeerde Spirituele Leraar

Naast al deze gunstige omstandigheden, dat de Boeddha in deze wereld is gekomen en de Dharma heeft onderwezen en dat al zijn onderricht nog aanwezig zijn in de wereld, hebben we nog altijd een spirituele leraar nodig die deze lessen aan ons kan uitleggen. Zonder een gekwalificeerde leraar zou het onmogelijk zijn om dit onderricht te leren en beoefenen, met alleen onze eigen inspanning. En het is inderdaad nog zeldzamer om een lama te ontmoeten, het onderricht van de Boeddha van de lama te ontvangen en deze lessen verder ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Nu een korte samenvatting van al deze gunstige omstandigheden: geboren worden in een menselijk bestaan met alle verworvenheden en vrijheden op het zuidelijke continent van Jambudvipa, geboren worden in een tijd waarin de Boeddha in de wereld is gekomen en onderricht heeft gegeven in de Dharma, waarin het Dharma-onderricht niet verdwenen is uit de wereld en nog aanwezig is, en in staat zijn gekwalificeerde spirituele leraren te ontmoeten die deze lessen aan ons uitleggen, dit alles maakt onze huidige situatie tot de meest gelukkige in alle gelukkige tijdperken, zoals het bloeien van een udumbara-bloem. Iedere keer dat we hierover nadenken zouden we een sterk gevoel van vreugde en dankbaarheid in onszelf moeten opwekken.

II

Drie Niveaus van Vertrouwen

NU WE volledig beschikken over al deze voordelen en gunstige omstandigheden, moeten we allereerst een diep geloof en vertrouwen ontwikkelen zodat we verlichting kunnen bereiken.

Wat is vertrouwen? Er zijn drie niveaus: geïnspireerd vertrouwen, verlangend vertrouwen en onwankelbaar vertrouwen. Geïnspireerd vertrouwen is het vertrouwen dat is gebaseerd op sterke

aantrekkingskracht, dat geïnspireerd wordt door te denken aan de Boeddha; verlangend vertrouwen is vertrouwen met de wens om te bereiken wat hij bereikt heeft, dat geïnspireerd wordt door te denken aan de Dharma; onwankelbaar vertrouwen is het vertrouwen dat ontstaat door te denken aan de Sangha. Deze niveaus van vertrouwen hebben we alle drie nodig in onze geest.

1 *Geïnspireerd Vertrouwen*

Geïnspireerd vertrouwen houdt in dat we een grote blijdschap en geluk voelen wanneer we denken aan de Boeddha.

De reden waarom we grote vreugde en geluk ervaren wanneer we denken aan de Boeddha is dat in deze wereld, vergeleken met Mahadeva, Indra, Brahma en vele andere, de Boeddha talloze ongeëvenaarde edele kwaliteiten bezit. Als bijvoorbeeld een bodhisattva in de eerste bhumi of daarboven duizenden jaren lang de kwaliteiten van wijsheid van de Boeddha zou blijven beschrijven, zou hij of zij er nooit in slagen om deze kwaliteiten volledig te beschrijven.

Hoewel de Boeddha talloze edele kwaliteiten bezit die we niet in staat zijn volledig te kennen, moeten we ons vooral bewust zijn van de ongewone kwaliteiten die voor ons van grote betekenis zijn. Welke zijn dit? De Boeddha heeft levende wezens de methoden onderwezen om een tijdelijke staat van geluk te bereiken, maar ook de paden om boedddhaschap te bereiken, een staat voorzien van alle wonderbaarlijke vaardigheden. Van alle kwaliteiten van de Boeddha zijn deze activiteiten van het geven van onderricht aan levende wezens het belangrijkste. Dit zijn de kwaliteiten waarvan we ons bewust moeten zijn. Want ongeacht hoeveel edele kwaliteiten de Boeddha bezit, er is geen enkele reden voor vreugde voor ons als we er niets aan hebben. Er zijn bijvoorbeeld veel koningen en heersers in deze wereld. Als ze ons niet kunnen helpen, zullen we geen vreugde aan hen beleven. Maar als een van hen ons heel goed kan helpen, dan zullen we zo gelukkig zijn met die koning. Het is dus belangrijk om ons bewust te zijn van de edele kwaliteiten van de Boeddha, die ons heel goed kunnen helpen, zodat we oprechte vreugde en blijdschap kunnen ontwikkelen over hem.

Wat zijn nu de edele kwaliteiten waar wij heel veel aan hebben? Er zijn drie categorieën: de kwaliteiten van wijsheid, de kwaliteiten van mededogen en de kwaliteiten van macht.

1) Wijsheid

Als de Boeddha niet zou weten hoe hij voelende wezens, talloos als zij zijn in de grenzeloze ruimte, kan bevrijden van lijden en hen in de staat van blijvende vrede en geluk kan brengen, zou de Boeddha niet in staat zijn hen te helpen. De Boeddha kan dit echter wel, omdat hij de kwaliteit van alwetende wijsheid bezit.

2) Mededogen

Naast de kwaliteit van alwetende wijsheid is mededogen ook onmisbaar. Zonder mededogen zouden de methoden voor het welzijn van voelende wezens niet werkelijk kunnen helpen. Als bijvoorbeeld iemand heel geleerd is, maar een ruw en aanstootgevend karakter heeft en kwaadwilligheid jegens anderen, kan hij anderen niet werkelijk helpen, ongeacht hoe veel hij weet. De kwaliteit van mededogen moet daarom aanwezig zijn.

Wat voor soort mededogen heeft de Boeddha? Neem het voorbeeld van de liefde van een moeder voor haar enig kind. Als je haar liefde honderden en duizenden keren vermenigvuldigt, kan deze nog steeds de liefde van de Boeddha voor levende wezens niet overtreffen. Hoe kunnen we dit weten? We kunnen dit weten omdat de Boeddha altijd, zowel in het stadium van zijn ontwikkeling als ten tijde van zijn volledige verlichting, zijn lichaam en leven volledig heeft toegewijd aan het welzijn van anderen.

Hoe heeft de Boeddha zijn lichaam en leven tijdens zijn ontwikkeling gewijd aan het helpen van anderen? In het beroemde Hertenpark in Varanasi, waar de Boeddha het wiel van de dharma voor de eerste keer heeft gedraaid, heeft hij zijn eigen hoofd in vele levens geofferd, gedurende talloze tijdperken, om welzijn en geluk te brengen aan levende wezens. Dit heeft de Boeddha zelf gezegd toen hij boeddhaschap had bereikt. En het geven van zijn bloed en vlees voor het geluk van anderen gebeurde niet alleen in Varanasi. Op veel plaatsen over de hele wereld heeft de Boeddha talloze malen zijn bloed en vlees gegeven voor het geluk van levende wezens.

Daarnaast is er nooit enig moment geweest waarop de Boeddha een bevoordeeld en ongelijk mededogen bezat. Als de Boeddha mededogen had gehad voor degenen die hem na stonden, zoals degenen die zich tot hem aangetrokken voelden en respecteerden, en niet voor anderen, dan zou dat bevooroordeeld mededogen zijn. Het mededogen van de Boeddha is nooit zo geweest, maar juist alomvattend, op gelijke wijze gericht op alle wezens.

Hoe kunnen we het universele mededogen van de Boeddha omschrijven? Er was bijvoorbeeld een moment in het leven van de Boeddha waarop Indra hem een offergave bracht door een regen van sandelhout aan zijn rechterzijde, terwijl Mara de Boeddha probeerde kwaad te doen met een regen van wapens aan zijn linkerzijde. De Boeddha behandelde hen echter op gelijke wijze en wilde hen allebei op het pad naar vrede en geluk brengen.

Evenzo, als de liefdevolle vriendelijkheid en het mededogen van de Boeddha zich alleen zouden richten op mensen in hogere posities of mensen met meer kwaliteiten, maar niet op hen die minder goed of arm zijn, dan zou de liefde van de Boeddha onvolledig en

gedeeltelijk worden uitgedrukt. Het tegendeel was het geval. In plaats van hooggeplaatsten te bevoordelen, toonde de Boeddha juist meer mededogen aan diegenen die arm en hulpeloos waren.

Het mededogen van de Boeddha was nooit beperkt, zoals dat van politieke leiders, die zich richten op hun eigen volk of ras. Als we denken over dergelijke politieke leiders van tegenwoordig, zien we dat ze meestal hun vriendelijkheid en waardering uiten ten overstaan van duizenden mensen, wanneer ze hier voordeel mee kunnen behalen. Maar als ze werkelijk een paar mensen zien die lijden, vinden ze het meestal geen groot genoeg om hen te helpen. In contrast daarmee zien we dat de Boeddha vele malen zijn leven en bloed opgaf zonder enige spijt als er zelfs maar één levend wezen in nood was. Sinds beginloze tijden hielp de Boeddha zelfs maar één levend wezen, zonder ophouden en voor eeuwenlang als dat nodig was. Zulke liefde en mededogen zijn onovertroffen.

In een van zijn levens, in het stadium van zijn ontwikkeling, was de Boeddha in het hellerijk genaamd Gyepakshuda, samen met een vriend die Kamarupa heette. Ze werden gedwongen om wagens te trekken.

De wachters van het hellerijk bonden hen voor een wagen en sloegen ze hard en dwongen ze om zonder ophouden te zwoegen. De toekomstige Boeddha dacht: “ Ik zal de wagen maar trekken en alleen lijden, zodat Kamarupa kan uitrusten.” Dus zei hij tegen de wachters: “ Doe zijn juk maar over mijn schouders. Ik trek de kar wel alleen. Laat mijn vriend alsjeblieft bijkomen van het lijden” Toen ze dit hoorden werden de wachters juist kwaad en zeiden: “ Wie kan er nu iets doen om te zorgen dat anderen de gevolgen van hun karma niet ondergaan? “ Toen sloegen ze hem op zijn hoofd met een hamer. Daardoor stierf hij en hij werd ogenblikkelijk wedergeboren in de hemel van de drieëndertig. Dit verhaal staat in de biografie van de Boeddha.

Verder was er in de tijd van de Boeddha Devadatta, die altijd wedijverde met de Boeddha en hem zelfs kwaad probeerde te doen. Zelfs in voorgaande levens waren er zo veel gelegenheden waarbij Devadatta de Boeddha probeerde kwaad te doen, maar de Boeddha wilde Devadatta juist helpen, ten koste van zijn eigen lichaam en leven. De uitdrukking van liefdevolle vriendelijkheid en mededogen van de Boeddha zijn daarom ongeëvenaard.

3) *Macht*

Naast deze alwetende wijsheid en dit onovertroffen mededogen beschikt de Boeddha ook over grote macht. Als macht, mededogen en wijsheid niet volledig aanwezig zouden zijn, zou de situatie zijn als die van een arme moeder zonder armen die ziet dat haar kind wordt weggesleurd door snelstromend water. Zelf als ze onvoorstelbaar mededogen heeft met haar kind, kan ze nog altijd niets doen voor het kind. Op gelijke wijze leidt mededogen zonder macht nergens toe als we voelende wezens willen helpen.

Wat voor macht bezit de Boeddha? Er zijn drie soorten van macht, verbonden met zijn lichaam, spraak en geest.

i Macht van het Lichaam van De Boeddha

Voor wat betreft de macht van het lichaam van de Boeddha, als iemand de Boeddha alleen maar ziet of in zijn aanwezigheid is, kunnen die wezens bevrijd worden uit het lijden van het cyclische bestaan.

Dit is de heilzame werking als we de Boeddha werkelijk ontmoeten. Maar hoe is het dan nu, terwijl

de Boeddha het parinirvana al is binnengegaan? Dit is nog altijd van toepassing. Zoals hijzelf heeft beloofd: “(Ik) manifesteer mij in verschillende vormen en begeleid voelende wezens naar het doen van goede daden”. De Boeddha heeft zich in verschillende vormen gemanifesteerd om wezens te helpen. Onder die vormen zijn standbeelden, afbeeldingen en vele andere. Als we spreken over de standbeelden van de Boeddha, of het nu gaat om een stoepa die relieken van de Boeddha bevat of een van de standbeelden die naar zijn gelijkenis zijn gemaakt, van goud, klei, hout of zelfs steen, als we hieraan eer betuigen of offergaven aanbieden, dat alles veroorzaakt dezelfde verdienste alsof we werkelijk de Boeddha zouden ontmoeten. Zo is het onderwezen in de soetra’s. Evenzo zal iemand die in staat is een Thangka te zien, waarop de vorm van de Boeddha is afgebeeld, of die nu mooi is of niet, ongelooflijk krachtige zegeningen ontvangen.

We hebben er geen twijfel over dat iemand, die een vorm van de Boeddha kan zien met krachtig geloof en sterke toewijding, heel veel verdienste zal vergaren die niet te beschrijven is. Zelfs als iemand in boosheid een vorm van de Boeddha ziet, zal die persoon snel het boeddhachap bereiken, alleen al door connectie die

deze ervaring tot stand brengt. Zo wordt het duidelijk uitgelegd in de soetra's.

ii De Macht van de Spraak van de Boeddha

Voor wat betreft de macht van de spraak van de Boeddha, als iemand tijdens het leven van de Boeddha direct les van hem ontving, of als iemand in de huidige tijd oprecht bidt tot de Boeddha, en iemand uiteindelijk de Boeddha ziet en zijn instructie kan ontvangen, in zuivere visie of in een droomstaat, dan zal zo iemand heel snel verschillende edele kwaliteiten kunnen ontwikkelen en uiteindelijk boeddhaschap bereiken.

De spraak van de Boeddha, dat zijn niet alleen de lessen die hij direct heeft uitgesproken, maar ook al het Dharma-onderricht dat is verzameld in soetra's en shastra's. De verdienste van het werkelijk horen hiervan is onvoorstelbaar en kan de macht hebben om de deur naar de lagere rijken te sluiten, en daarnaast om ons leven te verlengen, ons de zegening van lang leven en verworvenheden te schenken, enzovoort.

Zelfs als iemand niet de mogelijkheid heeft om het onderricht te ontvangen, zoals vogels of wilde dieren, dan zal zo iemand toch bevrijd worden van het

lijden van samsara en bevrijding bereiken door alleen al het horen van het geluid van het blazen van de hoornschelp of het slaan van de trommels voorafgaand aan het onderricht.

iii De Macht van de Geest van de Boeddha

Voor wat betreft de geest van de Boeddha, de Boeddha heeft groot mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor ieder individu en zijn activiteiten voor het welzijn van voelende wezens zullen nooit ophouden. Het is bijvoorbeeld voor een grote oceaan niet mogelijk dat er geen golven zijn. Evenzo is het voor de Boeddha onmogelijk om zijn activiteiten om levende wezens te helpen op te geven of te staken.

In alle werelden in alle tien richtingen is het zo dat de Boeddha zich zal manifesteren als een boeddha als dat de levende wezens kan inspireren; als de vorm van een bodhisattva levende wezens kan inspireren zal de Boeddha zich als bodhisattva manifesteren. En evenzo zal de Boeddha, als de vorm van een eenzame beoefenaar hen kan inspireren, op deze wijze verschijnen. Om niet-menselijke wezens zoals vogels, wilde dieren, waterdieren enzovoort te helpen zal de

Boeddha zich ook manifesteren in hun vormen, om hen te inspireren en te verlichten. De Boeddha kan ontelbaar veel vormen aannemen om voelende wezens te helpen.

De Boeddha kan zelfs de vorm aannemen van bergen, bossen, jungles enzovoort, met het doel om het Dharma-onderricht te tonen en om groot geluk te brengen aan levende wezens. De Boeddha tracht altijd om ieder levend wezen te helpen, op ongeacht welke manier er nodig is, zonder ophouden, dag en nacht. Dit is de reden waarom we een grote vreugde en oprechte eerbied voor de Boeddha zouden moeten ontwikkelen.

Nu wil ik herhalen wat ik zojuist heb behandeld. Als de Boeddha niet over alle mogelijke vaardige middelen zou beschikken om voelende wezens te helpen, zou hij niet in staat zijn aantrekkingskracht op hen uit te oefenen. Maar de Boeddha is volledig alwetend. Als hij naast deze alwetendheid niet zou beschikken over groot mededogen, zou hij voelende wezens niet kunnen leiden en inspireren. Dus moet hij ook beschikken over groot mededogen. Als de Boeddha naast deze wijsheid van alwetendheid en dit groot mededogen niet zou beschikken over macht, zou hij er niet in

kunnen slagen om levende wezens werkelijk te helpen. Dus moet de Boeddha ook beschikken over volledige macht. In de hele wereld is het alleen de Boeddha die deze onovertroffen kwaliteiten bezit van wijsheid, mededogen en macht. Er is niemand in deze wereld die hem kan evenaren. Als we er dus daadwerkelijk bij stilstaan en hierover nadenken, zullen we zeker oprecht vertrouwen in de Boeddha ontwikkelen, behalve diegenen die geen hart in hun lijf hebben en geen hersenen in hun hoofd.

2

Verlangend Vertrouwen

Verlangend vertrouwen is het vertrouwen geïnspireerd door na te denken over de Dharma. Het is het verlangen om te beoefenen volgens het onderricht van de Boeddha, dat wil zeggen: om dat te realiseren wat positief en goed is en alles te vermijden wat dit niet is.

Wat zijn die positieve en goede beoefeningen? Kort gezegd is het dat we opletten dat we anderen nooit kwaad doen en dat we liefde en mededogen ontwikkelen voor alle levende wezens. Het onderhouden van negatieve gedachten of het werkelijk

tonen van fysieke afkeer jegens enig wezen, of het nu een hoger, gemiddeld of lager wezen betreft, wordt beschouwd als niet deugzaam.

Om ons te helpen om af te zien van het kwaad doen van voelende wezens, heeft de Boeddha uitleg gegeven over de vier principes van Shramana. Shramana kunnen we opvatten als alle ware volgelingen van de Boeddha. Dus deze vier punten zouden moeten worden beoefend door allen die volgelingen van de Boeddha zijn, ook door ons.

Ten eerste: wees nooit boos op anderen, wanneer ze boos op ons zijn. Ten tweede, zeg niets terug als je wordt uitgescholden. Ten derde, zelfs als anderen ons treffen met een steen, een stok of andere wapens, als ware volgelingen van de Boeddha moeten we niet terugvechten. Ten vierde, doe niets terug als anderen ons beledigen of kwaadspreken. Als bijvoorbeeld iemand kwaad spreekt over onze ouders of zegt dat we lelijke armoedzaaiers zijn, rovers of leugenaars enzovoort, of gewoon wijst op een van onze vele gebreken, moeten we niet reageren met gemene opmerkingen of hen terugbetalen door hun gebreken te belichten.

Het boeddhisme leert: “ Ik zal verlies zelf op mij nemen en de overwinning aan anderen geven”. We zouden anderen de overwinning moeten geven en alle voordelen en goede dingen en zelf verlies en slechte dingen accepteren. Als iemand werkelijk deze vier principes in praktijk kan brengen, wordt hij of zij werkelijk beschouwd als een ware volgeling van de Boeddha. En anders, als we geen van deze principes beoefenen, kunnen we onszelf misschien wel beschouwen als een volgeling van de Boeddha, maar dan zijn we dat niet echt, alleen maar in naam.

Hoe kunnen we deze principes nu werkelijk in praktijk brengen? Als bijvoorbeeld iemand je soms pijn doet, zou je geen boosheid moeten laten opkomen. Zelfs als iemand je kwaad doet, die jij zo goed hebt behandeld alsof het je eigen kind was, ondanks dat jij helemaal niets verkeerd hebt gedaan, zou je nog altijd geen wrok moeten voelen. De situatie is net zoals met een kind dat geestesziek wordt. Hoe hij zijn moeder ook zou beledigen of mishandelen, zijn moeder zou nooit boos worden, integendeel, ze zou er alleen aan denken hoe ze haar kind kan genezen. Zo zouden we ook bij diegenen die onze vriendelijkheid beantwoorden met haat moeten wensen dat ze vrij worden van

aandoeningen en geluk bereiken. Dit is de manier om liefde en mededogen jegens anderen te beoefenen.

Als ik anderen kwaad heb gedaan in het verleden, dan is het terecht dat zij mij nu ook kwaad doen. Dus waarom zou ik boos op hen zijn? Of zelfs als ik geen vergissing heb begaan, zelfs niet zo klein als de punt van een naald, maar iemand mishandelt mij en doet mij ernstig kwaad, hakt zelfs mijn hoofd af, dan zou ik nog altijd geen boosheid moeten laten opkomen. Bovendien zou ik moeten wensen dat al deze negatieve karma's en daaropvolgend lijden rijpen op mijzelf. We zouden dit soort mededogen moeten opwekken jegens anderen.

Verder is er geen reden voor mij om boos te worden, als er maar een paar mensen kwaadspreken achter mijn rug om. Zelfs als ze geruchten over mij verspreiden of mijn fouten op een veel grotere schaal tentoonspreiden, misschien zelfs in vele landen, moet ik nog altijd hun goede kwaliteiten prijzen met een vreugdevolle geest.

Als we worden gekleineerd door diegenen die boven ons staan of gelijk zijn aan ons, is het niet moeilijk

voor ons om hun gedrag te accepteren en geduld te beoefenen. Maar als zij die minder zijn dan wij verschillende beledigingen over ons uitstorten, moeten we niet alleen niet reageren met boosheid, maar hen ook respect en verdraagzaamheid tonen.

Dit is de traditie die de Boeddha onderwees, die het beoefenen voorstaat van het nooit kwaad doen van anderen en het altijd helpen van anderen. Dit is het enige sublieme pad naar vrede en geluk.

Misschien vraag je je af: het onderricht van de Boeddha klinkt heel goed. Maar er zijn maar weinig mensen die deze lessen werkelijk kunnen beoefenen. Maar er zijn goede methoden om dit pad te volgen. Om al deze beoefeningen te doen is zeker te moeilijk voor beginners. Zelfs voor mij, een Tibetaanse monnik en lama, is het moeilijk om al deze beoefeningen werkelijk in praktijk te brengen. Toch moeten we ons best doen om de Dhama stapsgewijs te bestuderen en te beoefenen. Werkelijk ervaren lama's in het Tibetaanse gebied zouden liever hun leven opgeven dan anderen kwaad te doen of van hen te stelen. Dat soort dingen zouden ze nooit doen.

Je zou tenminste de gelofte moeten afleggen om vanaf vandaag geen enkel levend wezen te doden en van niemand iets te stelen. Niemand op enige manier kwaad doen kan misschien moeilijk voor je zijn, maar je kunt ermee beginnen jezelf hier stapsgewijs in te oefenen. Volgens de lessen van de Boeddha moeten Shramana afzien van het kwaad doen van anderen. Een kwade geest en grof gedrag maken dat we zeker geen ware volgeling van de Boeddha kunnen zijn. Dat heeft de Boeddha duidelijk onderwezen. De Boeddha zei ook: “Je eigen geest onderwerpen en de geest van anderen nooit verstoren, dat is de boeddhistische leer.” We moeten ons daarom geen enkele moeite besparen om dit doel te bereiken.

Hoe onderwerpen we onze geest? We moeten goed acht slaan op iedere negatieve gedachte die opkomt. Als er sterke boosheid opkomt, of een sterke begeerte of jaloezie, of wanneer een arrogant gevoel ons laat geloven dat we veel beter zijn dan anderen - op het moment dat zulke negatieve emoties oprijzen, zouden we ze onmiddellijk moeten herkennen en er korte metten mee maken. Indachtigheid en waakzaamheid zijn onmisbaar om onze geest te beschermen. Tegelijkertijd zouden we moeten bidden tot de goeroe

en de Drie Juwelen om hun krachtige zegeningen, om te voorkomen dat deze emotionele aandoeningen in de toekomst in ons oprijzen.

Hoe kunnen we vermijden dat we de geest van anderen verstoren? We moeten verkeerd gedrag van ons lichaam vermijden, grove manieren van spreken en negatieve gedachten, want al deze dingen kunnen anderen van streek maken en kwaad doen. Als we anderen werkelijk verstoord hebben met lichaam, spraak of geest, is het het beste als we deze aandoeningen bij de wortel afsnijden. Als dit te moeilijk is, zouden we in ieder geval oprechte spijt moeten voelen en onszelf eraan herinneren dat voor ons, als volgelingen van de Boeddha, het verstoren van de geest van anderen schandalig en ongepast is en dat we dit nooit weer zouden moeten doen. Om dit voornemen te kunnen uitvoeren is het nodig om te bidden tot de goeroe en de Drie Juwelen om hun zegeningen te ontvangen.

Wat zijn de voordelen van het onderwerpen van onze geest en het afzien van het verstoren van de geest van anderen? In dit leven zullen we lang leven verkrijgen, een goede gezondheid, schoonheid, rijkdom

en respect van anderen en vele andere voordelen. Niet alleen dat, we zullen in het volgende leven worden wedergeboren in het boeddhaland van grote gelukzaligheid en de staat van volmaakte verlichting bereiken, het hoogste geluk bereiken en nooit enig lijden meer ervaren.

Als iemand dus werkelijk de Dharma beoefent, zal diegene worden bevrijd van lijden en vrede en geluk verwerven; als een familie de Dharma beoefent, dan zal de hele familie voorspoed verkrijgen; als de mensen van een hele stad de Dharma beoefenen, zal de hele stad zowel tijdelijke als ultieme vrede en geluk verkrijgen; als de mensen in het hele land de Dharma beoefenen, zal het hele land dit verwerven; en tot slot, als de mensen in de hele wereld de Dharma beoefenen, zal de hele wereld vol zijn van geluk, vrede en voorspoed. Er zal geen lijden meer zijn, alleen maar geluk, overal.

Ieder levend wezen wil alleen maar gelukkig zijn en vrij van lijden. Niemand wil lijden en buiten het bereik van geluk blijven. In feite is de enige manier om geluk te bereiken en vrij van lijden te zijn het beoefenen van de Boeddhadharma. Zoals we net hebben besproken,

als we goed nadenken over het onderricht van de Boeddha en er grondig kennis van nemen, dan zal iedereen zich tot de Dharma aangetrokken voelen met vertrouwen en eerbied, behalve alleen diegenen die geen hart in hun lijf hebben en geen hersens in hun hoofd.

Zorgvuldig observeren is nodig. Iemand die herhaaldelijk heeft kennisgenomen van het onderricht van de Boeddha maar er nog altijd geen vertrouwen in of respect voor heeft zouden wij Tibetanen een harteloos of hersenloos persoon noemen. Dit wordt zo genoemd in onze cultuur. Dat moet je natuurlijk niet letterlijk opvatten, iemand zonder hart of hersenen. Voor de volgelingen van de Boeddha is het hart niet gewoon een klomp vlees in het fysieke lichaam en is het brein ook niet slechts het witte hersenweefsel. Deze dingen worden in het Boeddhisme niet benadrukt. In feite kan iedereen die de juiste zienswijze ontwikkelt overeenkomstig de boeddhistische leer een persoon met een hart en een brein worden genoemd. Dus als je iemand wilt zijn met een hart en hersenen, bestudeer en beoefen dan op zuivere wijze de Dharma, zonder twijfels en verkeerde interpretaties. Als je alleen maar kunt slapen, rondlopen, eten en kleren aantrekken,

heb je niet de hoedanigheid van iemand met een hart en een brein.

Hierboven hebben we het gehad over verlangend vertrouwen, dat wordt geïnspireerd door na te denken over de Dharma.

3

Onwankelbaar Vertrouwen

Onwankelbaar vertrouwen is het vertrouwen dat wordt geïnspireerd door te denken over de Sangha. De Sangha betekent de volgelingen van de Boeddha. Als volgelingen van de Boeddha is ons enige doel om onszelf en anderen geluk te brengen en we zouden hier hard voor moeten werken.

De Sangha is te onderscheiden in drie categorieën op het continent van Jambudvīpa: de volgelingen van het Hinayana die zich ervan onthouden anderen bewust kwaad te doen; de volgelingen van het Mahayana, die zich naast zich te onthouden van het schaden van anderen inspannen om bewust goed te doen voor anderen; en de volgelingen van het Vajrayana, die snel en zonder inspanning spirituele

verwezenlijking kunnen bereiken en groot geluk kunnen brengen aan alle voelende wezen.

De Sangha is betrouwbaar, en dat geldt voor iedere categorie ervan. De reden hiervan is dat, als je weet dat iemand zich altijd bezighoudt met het geluk van anderen, je bij zo iemand ook geen wantrouwen hoeft te voelen. Stel dat je bijvoorbeeld een vriend hebt die jou echt leuk vindt, die je respecteert en blij voor jou is als hij bij je is en je ook zal prijzen als je er niet bent. Zulke vrienden zijn zeker echte vrienden en verdienen je vertrouwen omdat ze altijd zullen proberen je te helpen op allerlei manieren. Er zijn ook vrienden die je complimenteren als je er bent, maar achter je rug om slechte dingen over je zeggen. Zulke vrienden verdienen natuurlijk helemaal geen vertrouwen, omdat ze je altijd op verschillende wijzen proberen kwaad te doen. Dit is de reden waarom we onwankelbaar vertrouwen in de Sangha kunnen ontwikkelen.

III

Toevlucht Nemen tot de Drie Juwelen

HIERBOVEN HEB ik een korte uitleg gegeven over de kwaliteiten van de Drie Juwelen. Hebben jullie en gevoel van vertrouwen in de Drie Juwelen? Voel je je tot hen aangetrokken?

Ik wens dat jullie allen vanaf dit moment en in al jullie levens bidden tot de Boeddha, de onovertroffen leraar die de meest hoogstaande en volmaakte kwaliteiten bezit, dat jullie de Dharma beoefenen van het nooit kwaad doen van wezens en dat jullie bevriend

zullen zijn met de Sangha die de sublieme Dharma in stand houdt. Mogen jullie deze gelofte diep in jullie hart vastleggen. Breng alsjeblieft met zulke toewijding en aspiratie je handpalmen samen voor je hart en herhaal driemaal wat ik voorzeg:

Ik neem toevlucht tot de Goeroe

Ik neem toevlucht tot de Boeddha

Ik neem toevlucht tot de Dharma

Ik neem toevlucht tot de Sangha.

Hiermee hebben jullie allen de toevluchtsgeloften ontvangen.

Vanaf dit moment mag je jezelf voortaan een boeddhist noemen. Vanaf dit moment zul je in staat zijn alle activiteiten die je ook maar wilt verrichten, spiritueel of wereldlijk, eenvoudig en zonder hindernissen te voltooien. Bovendien zul je, als een mens of een negatieve geest hindernissen voor je probeert te creëren, beschermd worden door de Drie Juwelen. Zolang je de Drie Juwelen niet verraadt of verlaat, kun je geluk en voorspoed verkrijgen in dit leven en zul je niet langer worden wedergeboren in de drie lagere rijken. Als je deze gelofte houdt en

onveranderlijk belooft (toevlucht te nemen), dan heb je werkelijk het doel van de kostbare menselijke wedergeboorte vervuld.

Als ik in om me heen kijk, zie ik dat we hier in een gemengde groep zijn. Velen van jullie hier zijn geboren in Canada en sommigen van jullie in de Verenigde Staten. Ik heb het gevoel dat voor velen van jullie vandaag de meest betekenisvolle en waardevolle dag van jullie leven is. Waarom zeg ik dit? Omdat ik denk dat het grootste deel van jullie leven min of meer bestaat uit het najagen van voedsel, kleding, rijkdom en positie. Als we ons hele leven toewijden aan carrière en we ons hier zo voor inspinnen, is er misschien een kans dat we zo rijk worden als de miljardair David Rockefeller. Maar hoe hard we ook streven, wat we in staat zijn te bereiken is eigenlijk heel gewoon, behalve genoeg voedsel, geld en een zekere reputatie, dat is niets echt bijzonders en het lijkt mij dat wat we dan ons hele leven hebben gedaan niet zo betekenisvol is. Dus vergeleken met wat je kunt verdienen door de inspanningen in je gehele leven hebben de goede dingen die je vandaag hebt verkregen grotere betekenis.

Dit is mijn gevoel. Velen van jullie zijn waarschijnlijk al lange tijd boeddhistische beoefenaars. Sommigen van jullie waren waarschijnlijk geen boeddhist en nu ben je het wel. Hoe dan ook, jullie zouden toegewijd vertrouwen moeten ontwikkelen in de Drie Juwelen. Dat maakt mijn reis naar Canada tot iets van betekenis. En ik geloof dat onze ontmoeting vandaag een zeer voorspoedige gelegenheid is.

Voor wat betreft de oefeningen die je nu zou moeten trachten te ontwikkelen nadat je toevlucht hebt genomen, daartoe hoort het volgende:

- vergeet vanaf nu niet te bidden tot de Boeddha om je te helpen en bij te staan op het pad;

- nu je toevlucht hebt genomen tot de Dharma, moet je je best doen om nooit enig levend wezen bewust kwaad te doen;

- nu je toevlucht hebt genomen tot de Sangha, zou je respect moeten hebben voor en vertrouwen ontwikkelen in de volgelingen van de Boeddha. Door dit te doen kunnen al je wensen worden vervuld.

Het onderwerp vandaag was aangekondigd als een lezing over mededogen en wijsheid, zoals gevraagd in de uitnodigingsbrief. Ik heb ze niet op een simpele en wereldse manier toegelicht, maar veeleer nadruk gelegd op het ongeëvenaarde mededogen en de wijsheid van de Boeddha. Ik geloof dat dit jullie enorm veel voordeel zal brengen en daarom heb ik mijn toespraak hierop gericht.

Ik heb niet de indruk dat ik een aantrekkelijke stem heb of dat ik vaardig ben met woorden. Dus misschien zullen jullie de manier waarop ik spreek niet prettig vinden, in een simpelweg eerlijke en directe stijl, maar wat ik vandaag met jullie gedeeld heb is iets dat jullie zal helpen in je huidige leven en alle toekomstige levens. Daarom wens ik dat jullie allen dit diep in je hart bewaren.

Daarmee besluit ik deze publieke toespraak van vandaag. Vanaf morgen zal er meer specifiek onderricht zijn. Ik hoop jullie daarbij te zien.



www.khenposodargye.org