

HET WIEL VAN GROOT MEDEDOGEN

De beoefening met het Gebedswiel in het Tibetaans boeddhisme

Met commentaar en vertaling van Lama Thubten Zopa Rinpochee.

Samengevat, geredigeerd en voorzien van een voorwoord door Lorne Ladner, Ph.D.

Nederlandse vertaling door Koosje van der Kolk.

Een methode van meditatie met het Maniwiel

Ik betuig mijn eerbied aan de spirituele leraar,
de transcendente leraar Avalokiteshvara, Boeddha van Mededogen.

OM MANI PADME HUM

Toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest

Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht
tot de Boeddha, de Dharma en de Spirituele Gemeenschap.
Mag ik door de verdiensten die ik verzamel
met het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties,
Voor het welzijn van alle wezens het boedddhaschap bereiken. (3x)

Overdenk:

Het doel van mijn leven is niet om alleen geluk voor mijzelf te vinden en mijn eigen problemen op te lossen. Het doel van mijn leven is alle andere voelende wezens, talloos in aantal, te bevrijden door mij nuttig te maken voor hen en mij in dienst van hen te stellen. Ik zal ieder van hen van hun lijden verlossen, ze in dit leven gelukkig maken, zorgen dat ze in alle volgende levens een perfecte wedergeboorte vinden, dat ze het hoogste geluk van bevrijding uit dit cyclische bestaan vinden en ten slotte dat ze de ongeëvenaarde gelukzaligheid van de volmaakte verlichting bereiken.

Visualisatie en recitatie

Begin met het Maniwiel met de wijzers van de klok mee te draaien en reciteer de mantra:

OM MANI PADME HUM

Ga door met het draaien van het Maniwiel en het reciteren van de mantra terwijl je de volgende visualisaties doet; probeer iedere visualisatie zolang mogelijk vast te houden.

Het zuiveren van jezelf:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al je negatieve karma, verstorende gedachten en verduisteringen tevoorschijn worden getrokken. Ze nemen de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Maniwiël opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wek je liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Je vervolmaakt de beoefening van de zes perfecties en wordt als de Boeddha van Mededogen, volkomen toegewijd aan het welzijn van alle voelende wezens.

Het zuiveren van de wezens in de hellen:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden op van de wezens die in de hellen leven tevoorschijn wordt getrokken. Lijden door het ervaren van ondraaglijke hitte of kou, lijden door het levend verpletterd worden, gekookt worden, in stukken gesneden of gemarteld worden. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals woede en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteiten nemen de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Maniwiël opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de hongerige geesten:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens die leven in de wereld van de hongerige geesten tevoorschijn wordt getrokken. Lijden door ondraaglijke honger en dorst, lijden door het niet in staat zijn voedsel te vinden of tot zich te nemen, lijden door uitputting, angst, hitte of koude. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals hebzucht, en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteiten nemen de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Maniwiël opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Het zuiveren van de dieren:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens in het dierenrijk tevoorschijn wordt getrokken zoals worden aangevallen of opgegeten door anderen, door mensen gekooïd worden of gedwongen tot werken. Lijden door ziekte, hitte of koude, angst en domheid.

De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals onwetendheid en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die volkomen geabsorbeerd en vernietigd wordt door het Maniwiël.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Zuiveren van de mensen:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens in de mensenwereld tevoorschijn wordt getrokken, zoals niet krijgen wat men wenst, verliezen wat men heeft, angst, depressie, armoede, oorlog, ziekte en dood. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals verlangens en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die volkomen geabsorbeerd en vernietigd wordt door het Maniwiël.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Zuiveren van de halfgoden:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens in de wereld van de halfgoden tevoorschijn wordt getrokken, zoals ondraaglijke jaloers zijn op de goden, mentale onrust, vechten, en het onderspit delven in de strijd met de goden. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals jaloezie en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die volkomen geabsorbeerd en vernietigd wordt door het Maniwiël.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Zuiveren van de goden:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens in de godenrijken tevoorschijn wordt getrokken. Lijden door het verblijven in het cyclische bestaan als gevolg van de eigen misvattingen en verstorende gedachten, het lijden door een aanhoudende angst voor wedergeboorten in de lagere bestaanswerelden en de ondraaglijke kwelling van het sterven. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten, zoals trots en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die volkomen geabsorbeerd en vernietigd wordt door het Maniwiël.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Zuiveren van de wezens in de tussenstaat:

Lichtstralen schijnen vanuit het Maniwiël, waardoor al het lijden van de wezens die onlangs zijn gestorven en nu in de tussenstaat (bardo) verblijven tevoorschijn wordt getrokken. De lichtstralen trekken ook al hun negatieve karma, verstorende gedachten en verduisteringen tevoorschijn. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die volkomen geabsorbeerd en vernietigd wordt in het Maniwiël.

Terwijl het licht van het Maniwiël blijft stralen, wekken al deze wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties. Zij bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

Toewijding

Mag ik door de positieve energie van deze beoefening
snel de staat van de Boeddha van Mededogen bereiken
en alle wezens zonder uitzondering naar die verlichte staat leiden.

Mogen wij de voortreffelijke, kostbare verlichtingsgeest
die nog niet ontwikkeld is, ontwikkelen en vermeerderen,
en mag de verlichtingsgeest die al ontwikkeld is
niet afnemen, maar steeds verder toenemen.

Mag het leven van hen die het Grote Mededogen bezitten
en zich als mens manifesteren –
Zijne Heiligheid de Dalai Lama, de spirituele vrienden en alle heilige wezens –
een lang leven hebben en zonder onderbreking bij ons blijven.

Mogen alle wezens als gevolg van deze positieve energie,
door mij alleen al te zien, te horen of aan te raken,
met me te spreken of aan me te denken,
onmiddellijk bevrijd worden van al hun lijden, van ziekten, boze geesten,
negatief karma, verstorende gedachten en verduisteringen,
en mogen zij voorgoed verblijven
in de ongeëvenaarde gelukzaligheid van de volkomen verlichting.