

## Gebeden vóór meditatie of les

Hieronder vier vaak voorkomende korte gebeden met een beknopte uitleg:

- [Toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest](#)
- [Het zevendelig gebed](#)
- [Korte mandala offerande](#)
- [De vier onmetelijke gedachten](#)

### Toevlucht en het opwekken van de verlichtingsgeest

#### Nederlands

*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 luisteren naar  
Dharma-onderricht,  
voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap bereiken. (3x)*

#### Tibetaans

*Sang gyä chö dang tsog kyi chog nam la/  
djang chub dar du dag ni kyab su chi/  
dag gi chö nyen gyi pä sö nam kyi/  
dro la phän chir sang gyä drub bar  
shog// (3x)*

Door middel van dit gebed neem je toevlucht in de *Boeddha*, de *Dharma* en de *Sangha*. Je doet het met de motivatie van de *verlichtingsgeest*, d.w.z. dat je de wens hebt om alle wezens te bevrijden van hun *lijden* en om zelf een Boeddha te worden.

Toevlucht nemen betekent een veilige richting geven aan je leven. Alles wat je doet, geef je zodanig een richting dat het je dichter brengt bij het boeddhaschap.

Toevlucht nemen is gebaseerd op drie oorzaken:

1. Angst voor het eigen lijden en problemen in het leven
2. Vertrouwen dat de *Boeddha*, *Dharma* en *Sangha* je kunnen helpen voorgoed bevrijd te worden van alle lijden.
3. Het niet willen en kunnen verdragen dat anderen *lijden* (verlichtingsgeest)

De **Boeddha** is de leraar, de vertegenwoordiger van alle goede kwaliteiten die de methode onderwijst en je eigen innerlijke boeddha-natuur (het aanwezige potentieel om het boeddhaschap zelf te ontwikkelen) spiegelt. De **Dharma** is de boeddhistische methode die je helpt je eigen geest onder controle te krijgen door vat te krijgen op je mentale activiteiten. Hoe krijg je daar vat op? Door negatieve gewoontes af te leren en heilzame gewoontes te ontwikkelen. Daarmee zullen al je handelingen van lichaam, spraak en geest heilzaam worden. De **Sangha** is de spirituele gemeenschap, de personen die de methode beoefenen, mogelijk verder zijn dan jezelf en kunnen als voorbeeld dienen.

### Het zevendelig gebed

*Vol respect betuig ik mijn eerbied met lichaam, spraak en geest.  
(of: Ik betuig mijn eerbied aan alle boeddha's en bodhisattva's)  
Ik maak wolken van feitelijk geplaatste en mentaal gecreëerde  
offergaven,  
beken alle schadelijke activiteiten en overtredingen die ik sinds  
beginloze tijden heb verzameld en verheug me*

*Go sum gü päi go nä chag tsäl lo/  
(of gyal wa sä chä nam la chag tsäl lo)  
ngö sham yi trül chö trin ma lü büil/  
thog me nä sag dig tung tham chä shag/  
kye phag ge wa nam la dje yi rang/  
khor wa ma tong bar du leg zhug nä/*





*in alle heilzame activiteiten van gewone en heilige wezens.  
Blijf alstublieft hier aanwezig tot het einde van het cyclische bestaan*

*en draai het Dharma-wiel voor alle wezens.*

*Ik wijd de heilzame activiteiten van mijzelf en anderen toe aan de grote verlichting.*

*dro la chö kyi khor lo kor wa dang/  
dag zhän ge nam djang chub chen por ngo//*

Hierin worden zeven beoefeningen gedaan waarmee we de geest zuiveren en positieve energie opwekken zodat de lessen goed in de geest kunnen doordringen.

De zeven beoefeningen zijn:

- eerbied betuigen (aan degenen die vergevorderd zijn op het spirituele pad)
- offergaven maken (uit respect voor alle boeddha's, en om vrijgevigheid te beoefenen)
- bekennen van negativiteiten (toegeven van fouten)
- verheugen in positieve energie (alle positieve acties van jezelf en anderen)
- verzoek aan de leraar om te blijven (zodat we hulp hebben op het spirituele pad)
- verzoeken om het Dharmawiel te draaien (les te geven)
- het toewijden van de positieve energie van deze beoefening

Deze zeven beoefeningen hebben als doel het zuiveren (onkruid wieden) en ontwikkelen (kunstmest strooien) van de geest, waardoor inzichten (realisaties) gemakkelijker kunnen worden ontwikkeld. Het zevendelig gebed vind je in bijna alle Boeddhistische beoefeningen zoals poedja's (gebedsdiensten) terug in kortere of langere versies.

### **Korte mandala offerande**

*Ik offer de bodem, geurend naar wierook en bestrooid met bloemen,  
versierd met de berg Meroe, de vier continenten, de zon en de maan.*

*Mogen, door dit als een zuiver boeddhagebied aan te bieden,  
alle wezens van die zuivere wereld genieten.*

*IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI*

*Sa zhi pö kyi djug shing me tog tram/  
ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di/  
sang gyä zhing du mig te büi war gyi/  
dro kün nam dag zhing la chö par shog//*

*IDAM GURU RATNA MANDALAKAM  
NIRYATAYAMI*

De mandala offerande is een beoefening van vrijgevigheid aan de leraren en de boeddha's. De mandala is een visualisatie van het gehele universum dat in gezuiverde vorm aangeboden wordt. Het dient vooral om negatieve energie te zuiveren van verkeerde opvattingen en positieve energie op te wekken die nodig is om de lessen of de meditatie goed in de geest te laten doordringen. De laatste zin is een Sanskriet mantra en betekent ongeveer, 'ik bied deze juwelen mandala aan de guru-yidam aan'.

### **De vier onmetelijke gedachten**

*Mogen alle voelende wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk.*

*Mogen alle voelende wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.*

*Mogen alle voelende wezens nooit gescheiden zijn van het geluk dat voorbij het lijden is.*



*Mogen alle voelende wezens in gelijkmoedigheid verkeren, vrij van gehechtheid aan naasten en afkeer van vijanden.*

De vier onmetelijke gedachten in het boeddhisme zijn:

- Liefde (de wens dat anderen gelukkig zijn)
- Compassie of mededogen (de wens dat anderen vrij zijn van lijden)
- De wens dat anderen verlicht worden (het geluk van Nirvana dat voorbij het lijden van het cyclische bestaan is)
- De wens dat iedereen gelijkmoedig is en elkaar als gelijkwaardig ziet

Het bijzondere van dit gebed is dat het gebruikt kan worden vóór een activiteit om de motivatie zuiver te stellen, maar het is ook een beoefening op zichzelf om deze gedachten te cultiveren, en het kan als toewijdingsgebed gebruikt worden om positieve energie naar een doel te sturen; in dit geval het welzijn van alle voelende wezens.

*Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd op welke manier dan ook, zonder vooraf schriftelijke toestemming van het Maitreya Instituut, behalve voor persoonlijk gebruik door de studenten.*

© Maitreya Instituut 2019. Alle rechten voorbehouden.

