

Toewijdingsgebeden na meditatie of lessen

Een heilzame activiteit begint met een positieve motivatie, daarna volgt een heilzame uitvoering met een juiste mentale houding, en het eindigt met een heilzame afronding. Je verheugt je over de activiteit en geeft de opgewekte positieve energie een richting. Dit is de toewijding.

Het toewijden van de positieve energie is belangrijk, want positieve energie is heel gemakkelijk te vernietigen door een aanval van woede. Als je positieve energie toewijdt heeft het de juiste richting gekregen en is niet meer zo makkelijk te vernietigen.

Er zijn vele toewijdinggebeden, ieder met hun eigen doel en betekenis. Hieronder enkele van de meest populaire in de Gelukpa traditie van het Tibetaans boeddhisme.

- [Algemene toewijding](#)
- [Toewijden aan de verlichtingsgeest](#)
- [Toewijding aan het realiseren van de juiste zienswijze van de leegte](#)
- [Toewijden aan het boeddhenschap](#)
- [Toewijden als Manjushri en Samantabhadra](#)
- [Toewijding van Shantideva](#)

Algemene toewijding

Nederlands

*Mag ik in alle volgende levens nooit gescheiden zijn van
volmaakt zuivere spirituele leraren,
maar steeds van de glorieuze Dharma genieten,
alle goede eigenschappen van de paden en stadia volmaakt
ontwikkelen
en spoedig de staat van Boeddha Vajradhara bereiken.*

Tibetaans

*Kye wa kün tu yang dag la ma dang/
dräl me chö kyi päl la long chö ching
sa dang lam gyi yön tan rab dzog na/
dor dje chang gi go phang nyur thob shog//*

Dit gebed spreekt vijf belangrijke aspecten van spirituele ontwikkeling in het boeddhisme aan:

- De noodzaak om in volgende levens verder te kunnen gaan met onze ontwikkeling
- De belangrijke hulp van spirituele leraren, die als een gids dienen op ons pad
- De leer van de Boeddha is bekend als de *Dharma*, die we nodig hebben om de juiste weg te vinden
- De paden en de stadia refereert aan de verschillende nivo's van ontwikkeling op het pad
- Boeddha Vajradhara symboliseert het boeddhenschap, de volledige *verlichting* die we willen bereiken.

Toewijden aan de verlichtingsgeest

*Mag ik de waardevolle verlichtingsgeest ontwikkelen
die nog niet is ontwikkeld
en mag de verlichtingsgeest die al is ontwikkeld,
nooit verzwakken en onafgebroken toenemen.*

*Djang chub sem chog rin po chee /
ma kye pa nam kye gyur chig /
kye pa nyam pa me pa yang /
gong nä gong dü phel bar schog //*





De *verlichtingsgeest* is de wens om alle voelende wezens van het lijden en problemen te verlossen. Dit kan het beste wanneer we zelf het gehele spirituele pad helemaal gegaan zijn en de volledige verlichting bereikt hebben, het boeddhachap.

Toewijding aan het realiseren van de juiste zienswijze van de leegte

*Mag de waardevolle zienswijze van de leegte
worden gerealiseerd die nog niet is gerealiseerd
en mag (de zienswijze van de leegte) die al is gerealiseerd,
nooit verzwakken, maar onafgebroken toenemen.*

*Tong.nyi ta.wa rin.po.chee /
ma togs.pa nam.togs gyur.chig /
togs.pa nyam.par me.pa.yang /
gong.nä gong.du pel.bar.shog //*

De directe waarneming (realisatie) van de *leegte* is essentieel om aan het *cyclische bestaan* met zijn *lijdenen* problemen te kunnen ontkomen, omdat we alleen daarmee het normale bestaan 'doorzien' en eraan kunnen ontsnappen.

Toewijden aan het boeddhachap

*Mag ik door deze heilzame activiteiten
spoedig leraar-Boeddha worden,
en elk en ieder levend wezen
naar uw verlichte staat leiden.*

*Ge wa di yi nyur du dag /
la ma sang gyä drub gyur nä /
dro wa chig kyang ma lü pa /
khyö kyi sa la gö par shog //*

Om anderen optimaal te kunnen helpen dienen we eerst eerst het hele spirituele pad gegaan te zijn en de *wijsheid* van een Boeddha te hebben.

Toewijden zoals Manjushri en Samantabhadra

*Net zoals de held Manjushri de ware aard van alle dingen kent,
en net zoals Samantabhadra gedaan heeft,
wijd ik al deze heilzame activiteiten toe
opdat ik in navolging van hen kan trainen.*

*Djam päl pa wö dji tar khyen pa dang /
kün tu zang po de yang de zhin te /
de dag kün gyi dje su dag lob chir /
ge wa di dag tham chä rab tu ngo //*

De Boeddha *Manjushri* symboliseert vooral *wijsheid*, en specifiek de wijsheid van de *leegte*, ofwel de ware aard van de dingen. Boeddha *Samantabhadra* is vooral bekend om zijn bijzonder uitgebreide *offergaven* met bijbehorende perfecte toewijdingen. Vandaar dat we hopen om wijs als *Manjushri* en gul als *Samantabhadra* te worden.





Toewijding van Shantideva

Een speciale toewijding wordt gevonden in het 10e hoofdstuk van de Bodhicharyavatara van de Indiase grote meester Shantideva. Onderstaande versie is iets aangepast door zijne heiligheid de Dalai Lama.

*Mogen alle voelende wezens, waar dan ook,
Gekweld door lijden van lichaam en geest,
Grenzeloze vreugde en geluk ervaren,
Door mijn positieve verdiensten.*

*Moge geen enkel levend wezen lijden,
kwaad begaan of ooit ziek worden.
Dat niemand angst heeft, gekleineerd wordt
Of gebukt gaat onder neerslachtingheid.*

*Mogen de blinden vormen zien,
En de doven geluid horen.
Dat zij met lichamen uitgeput door inspanning,
zullen herstellen door het vinden van rust.*

*Mogen de naakten kleren vinden,
En de hongerigen voedsel.
Dat de dorstigen water vinden
En heerlijke dranken.*

*Mogen de armen rijkdom vinden,
En de door verdriet verzwakten, vreugde vinden.
Dat de bedroefden en eenzamen hoop vinden
En aanhoudend voorspoed en geluk.*

*Moge regen op de juiste tijd komen,
En oogsten overvloedig zijn.
Dat alle medicijnen doeltreffend werken
En heilzame gebeden vrucht zullen dragen.*

*Mogen alle ongezonden en zieken
Snel van hun kwalen bevrijd worden.
Dat alle ziekten van de wereld
Snel zullen verdwijnen.*

*Mogen angstigen ophouden bang te zijn
En de onvrijen worden bevrijd.
Dat de machtelozen kracht vinden,
En mogen mensen denken aan het welzijn van elkaar.*

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

© Maitreya Instituut 2019. Alle rechten voorbehouden.

