

དུ་ཉམས་ཐོང་ཀན་པོའི་འབེལ་གཏམ་ཡིད་འབྱུང་དམར་བྲིད་ཅས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

CONVERSATIE MET EEN ERVAREN OUDE MAN (*Nyams myong rgan po'i 'bel gtam*)
rJe Gung tang pa dKon mchog bstan pa'i sgron me (1762-1823)

༄༅། རྒྱུ་བའི་ས་བོན་སྤངས་པ་ཡིས།།ཀླ་ཤིའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མི་འབྱུང་བ།
ཁྱེད་ཅུང་ཐུབ་པ་ནམས་ལ་འདུད།།འཁོར་བའི་རྒྱན་ལམ་བཅད་དུ་གསོལ།

Door het opgeven van de zaden van geboorte,
kan het lijden door ouderdom en dood niet langer ontstaan.
Ik buig neer voor de Moeni die alles wat gebrekkig is heeft uitgeput,
verbreek alstublieft de voortzetting van mijn cyclisch bestaan.

སྲིད་པའི་འབྲོག་དགོན་ཐང་དཀྱིལ་ན།།ཀས་འཁོག་ཀད་པོ་ཉལ་བ་ལ།
ལང་ཚོས་དྲེགས་པའི་གཞོན་ལུ་ཞིག།།འོངས་ཏེ་ཙོ་འདི་འདི་སྐད་གྲིང།

Temidden van de uitgestrekte velden van het wereldse bestaan
rust een uitgeputte bejaarde (aan de kant van de weg).
Een door zijn jonge leeftijd trotse jongeman passeert,
die spottend de volgende vragen stelt.

ཀད་པོ་འགྲོ་འདུག་བྱ་བྱེད་ཀུན་གཤམ་དང་མི་མཐུན་ཅལ་ཙོལ་རད།
བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་ཡིན་ཟེར།།དེ་ལ་ཀད་པོས་ལན་སྐྱས་པ།

Hoe komt het toch dat oude mensen bij alles wat ze doen, of ze nu lopen of zitten,
alles anders dan anderen doen en onzinnig praten?
Wat is de reden waarom zij dat doen?
Daarop antwoordde de oude man:

ཡོག་ལི་ཤ་དར་ཁྲག་དར་གྱི།།འཕུར་མ་སྤིང་བྱོད་ང་ལ་ཉོན།
ང་ཡང་ལོ་འགའི་སྡོན་ཅམ་ན།།བྱོད་ལས་ལྷག་སྐོས་ལྷག་ཅིག་ཡིན།

Jongeling die vliegt en zweeft op jong vlees en gezond bloed,
luister jij eens goed naar mij.
Het is nog maar een aantal jaren geleden, dat ik net zoals jij was.
Ik was zelfs nog veel sterker dan jij nu bent.

ཁ་རྒྱུགས་ན་གྱི་ལིང་ཏེ་ཡང་ཟིན།།བརྩུང་ན་བྱང་ཁའི་འབྲོང་ཡང་ཐུབ།
ཡང་ཟོར་ནམས་ཁའི་བྱ་དང་མཚུངས།།མངོས་པ་ལྷ་ཕྱུག་གཞོན་ལུ་འད།

Als ik tijdens een race rende, kon ik zelfs een paard pakken,
en met een lasso kon ik zelfs een wilde yak vangen.
Mijn lichaam was even licht als een vogel in de lucht.
Ik was even knap als een godenzoon.

ཁག་ག་མདངས་ཅན་གྱི་གོས་ཀྱང་གྲོན།།རིན་ཐང་ཅན་གྱི་ཀན་ཡང་བཏགས།
ཞིམ་མངར་ཅན་གྱི་ཟས་ཀྱང་ཟོས།།བང་རྩལ་ཅན་གྱི་རྟ་ཡང་ཞོན།

Ik had een gezonde bloes op mijn gezicht en trok prachtige kleding aan.
Bovendien droeg ik dure sieraden.
Ik had buitengewoon smakelijk voedsel om te eten
en kon rennen en paardrijden als de beste.

ཚེ་ཚོད་མ་བྱས་གཅིག་ཀྱང་མེད།།དགའ་སྐྱིད་མ་སྐྱོང་གཅིག་ཀྱང་མེད།
འཆི་བ་འོངས་དོགས་གལ་ཡོད།།ཀ་བའང་ཐོག་ཏུ་འོངས་མ་སྟམ།

Er is geen sport die ik niet heb beoefend
en geen enkele vreugde die ik niet heb ervaren.
Ik dacht nooit aan de de komst van de ouderdom
en zag geen enkele reden om het sterven te vrezen.

མཇེའ་བཤེས་འདུ་འཇིའི་འར་འུར་གྱིས།།གཡེང་ནས་མགོ་བོ་འཁོར་བའི་ཐོག།
ཀ་བའི་སྐྱབ་བསྐྱེལ་གཡོ་ཅན་འདིས།།འཇག་ནས་འོངས་ཏེ་ཅར་གྱིས་མནན།

Ik vermaakte mij met het lawaai van vrienden en familieleden,
waardoor ik voortdurend was afgeleid en waardoor mijn hoofd omliep
terwijl het lijden door ouderdom, wat verborgen is,
geniepig naderbij kwam en plotseling verscheen.

ཁང་ཀས་རང་གིས་མ་ཚོར་ལ།།ཚོར་བའི་དུས་སུ་འབྱིས་ནས་གདའ།
ཤེལ་གྱི་མེ་འོང་ལ་བལྟས་ཚེ།།རང་ལུས་ལ་ཡང་སྐྱབ་རེ་བོ།

Dat ik ouder zou worden had ik niet gevoeld.
Het moment waarop ik het wel voelde, was het al te laat.
Als ik nu in een spiegel kijk,
word ik misselijk van mijn eigen lichaam.

སྐྱིར་ན་ལུས་སེམས་ཐམས་ཅད་ཉམས།།ལྷག་པར་མགོ་ནས་ཐུར་ཉམས་ཏེ།
ཀས་པ་ཨ་ལྷི་ཤིཉ་ཅའི་རྒྱས།།མགོ་ནས་དབང་རབ་བསྐྱར་བ་འདྲ།

In het algemeen degenereren mijn lichaam en geest helemaal.
De ouderdom verandert me als het gezegende water
wat tijdens een initiatie op het hoofd wordt gesprenkeld,
en van daaruit het lichaam vult.

སྐྱེ་ལོ་དུང་ལྷར་དཀར་བ་འདི།།ནག་ནོག་ངི་མ་དག་པ་མིན།
འཆི་བདག་མཆིལ་མའི་རྒྱང་མདའ་དེ།།བ་མའི་ཟོལ་གྱིས་བབས་པ་ཡིན།

Deze haren (op mijn hoofd), die inmiddels zo wit als een schelp,

zijn niet wit omdat mijn onzuiverheden zijn weggewassen.
Ze zijn de pijlen van verachting van de heer van de dood,
die als rijp op me zijn gevallen.

།དཔྱལ་བའི་རུ་གཉེར་ཐིག་ཐིག་འདི།།སུ་ཚུང་རྒྱག་པའི་ཞོ་གཉེར་མིན།
།ཚོ་ཚད་ལོ་མང་འདས་པའི་གངས།།དུས་ཀྱི་ཕོ་ཉས་བྲིས་པ་ཡིན།

De diepe rimpels in mijn voorhoofd als de groeiringen van een hoorn,
zijn niet de vlezige plooien van een dik jong kind.
Ze zijn getekend door de tijd om bij te houden
hoeveel jaren van mijn leven al voorbij zijn.

།བལྟ་འདོད་བྱིས་བྱིས་མང་བ་འདི།།མིག་ཏུ་དུ་བ་སོང་བ་མིན།
།དབང་ཕོ་ཉམས་པས་རབ་རིབ་ཀྱིས།།བསྐྱིབས་ནས་བྱ་བྱབས་ཟད་པ་ཡིན།

Als ik wanneer ik wil kijken, mijn ogen veelvuldig samenknijp,
is dat niet omdat er rook in mijn ogen is gekomen.
Het is omdat ik door de staar en degeneratie van mijn zintuigen
verduisterd ben en mijn capaciteit om dingen te doen is uitgeput.

།རྩ་བ་གཏང་ནས་ཉན་པ་འདི།།སྒྲོག་ཏུ་གསང་གཏམ་ཡོད་པ་མིན།
།སྐྱ་ཀུན་རྒྱུང་ན་གྲགས་པ་བཞིན།།ཤར་ཏེ་ཐོས་སུ་རེ་བ་ཡིན།

Dat ik mijn hand achter mijn oren leg als ik wil luisteren,
is niet omdat ik verborgen geheime informatie verwacht,
maar omdat alle geluiden voor mij als veraf klinken
en ik me moet inspannen om te horen wat er wordt gezegd.

།སྒྲ་ཚུ་ཐིགས་ཐིགས་འབབ་པ་འདི།།སྐྱ་ཏིག་དོ་ཤལ་བསྟར་བ་མིན།
།གསལ་འཚོར་ལང་ཚོའི་ཆབ་རོམ་དེ།།གདུང་བྱེད་ཉི་མས་བཟུས་པ་ཡིན།

De druppels vocht die uit mijn neus vallen,
zijn geen sierlijke ketting van parels.
Ze zijn het ijs van een intelligente en vitale jongeling,
dat door de brandende hitte van de zon is gesmolten.

།སོ་ཡི་ཐོང་བ་ལྷུང་བ་འདི།།སྐྱེ་འདོད་སོའུ་བརྗེས་པ་མིན།
།ཚོ་འདིའི་ཁ་བས་ཚང་བ་ཡིས།།བྱེད་ལག་ཆ་བསྟུས་པ་ཡིན།

Deze rijen tanden zijn niet alleen maar uitgevallen
omdat er weer een nieuwe rij tanden onder groeit.
Het is als het opbergen van het bestek voor het eten,
want het kouwen van het voedsel van dit leven is bijna gedaan.

།ཁ་ཚུ་ཐར་ཐར་བྱེད་པ་འདི།།ས་ལ་ཆག་ཆག་འདེབས་པ་མིན།
།སྒོན་སྤྱད་ལོངས་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ལ།།ཞེན་ལོག་སྤྱད་ཀྱིས་འདེབས་པ་ཡིན།

Dat het spuug uit mijn mond druipt,
is niet omdat ik de grond wil sprenkelen.
Het is het verstrooien door onverschilligheid voor
en afkeer van alle bezittingen die ik eerder heb genoten.

།མི་གསལ་ལྷ་བ་ལྷི་བ་སྣ་བ་འདི།།སྐད་རིགས་གཞན་ཞིག་ཤོད་པ་མིན།
།དོན་མེད་ངག་འབྲུལ་སྣ་ཆེས་པས།།ལྷེ་ཡང་ཨ་ཐང་ཆད་པ་ཡིན།

Dat ik niet helder spreek en in herhaling verval,
is niet omdat ik een andere taal spreek.
Het is omdat mijn zinloos geklets zonder bedoeling toeneemt
en mijn tong ook vermoeid is geraakt.

།བཞིན་རས་བསྐྱུས་ཤིང་མདོག་ངན་པ།།སྤྱི་ལུང་འདྲ་འབག་གྱོན་པ་མིན།
།གཡར་པོའི་ལང་ཚོ་ཕྱིར་བྱེད་བས།།མི་སྤྱད་རང་མདོག་བསྟན་པ་ཡིན།

Mijn gerimpelde gezicht met zijn slechte gelaatskleur,
is niet een apenmasker dat ik heb opgezet.
Mijn geleende jeugd is mij afgenomen,
wat deze lelijkheid als mijn echte gelaatskleur blootgeeft.

།མགོ་བོ་ཡུག་ཡུག་བྱེད་པ་འདི།།གཞན་གྱི་བྱ་བར་འབྲུ་བ་མིན།
།མཐར་བྱེད་དབྱུག་པའི་སྒྲེ་ཕོག་པས།།མ་བཟོད་ལྡན་པ་འདར་བ་ཡིན།

Het voortdurende knikken van mijn hoofd
is niet omdat ik het werk van anderen goedkeur.
Ik ben getroffen door de stok van sterfelijkheid
en mijn hersenen vibreren met een ondraaglijke pijn.

།ལམ་ལ་ཁ་གཏད་སྐྱར་བ་འདི།།རྒྱ་ཁབ་བོར་ནས་ཚོལ་བ་མིན།
།ས་ལ་ལང་ཚོའི་འོར་བུ་དང་།།བྲན་པ་སྟོར་བའི་རྣམ་འགྱུར་ཡིན།

Als ik over de weg loop is mijn lichaam voorover gebogen,
niet omdat ik zoek naar een verloren naald.
Het is de manier van lopen van iemand die de juwelen van zijn jeugd
heeft laten vallen en zijn gezonde verstand heeft verloren.

།ལངས་ཆེ་སྤྱད་བཞི་འཇུགས་པ་འདི།།སྤྱད་ཀྱི་ལད་མོ་བྱས་པ་མིན།
།བྱིན་པས་ལུས་པོ་མ་ཐེག་པའི།།རམ་འདེགས་ལག་པས་བྱེད་པ་ཡིན།

Als ik bij het opstaan alle vier ledematen moet gebruiken,

doe ik dit niet omdat ik graag een koe imiteer.
Het komt doordat mijn armen steun moeten geven
aan benen die mijn lichaam niet meer kunnen dragen.

།སྒྲོད་ཆེ་ཆེམ་གྱིས་སྤྱང་བ་འདི།།གྲོགས་ལ་འཁང་ར་བྱེད་པ་མིན།
།སྒྲོ་དགའི་སེམས་ཀྱི་དཔུང་ཐག་དང་།།ལང་ཚོའི་བྱུངས་ཐག་ཆད་པ་ཡིན།

Als ik met een harde plof neerval als ik ga zitten,
is dit niet omdat ik boos ben op mijn vrienden.
Het koord van mijn uitbundige geest is geknapt,
tegelijk met het koord van mijn jeugdigheid.

།འགྲོ་ཆེ་ཡོམ་ཡོམ་འཁོར་བ་འདི།།མི་ཆེན་གོམ་སྤབས་བྱེད་པ་མིན།
།ན་ཚོད་སླར་པོ་ཉ་ཅང་རང།།སྤྱིབ་ས་ཡོ་ངང་ཤོར་བ་ཡིན།

Als ik langzaam schuifel met een onzekere gang,
is dat niet de hooghartige loop van een belangrijk persoon.
De last van mijn leeftijd is zo zwaar geworden
dat ik moeite heb om mijn evenwicht te bewaren.

།ལག་པ་ཡབ་ཡབ་འདར་བ་འདི།།འོར་ལ་ཉལ་ཤ་བྱེད་པ་མིན།
།ལག་པར་འོད་ཚད་ཅིག་ཅར་དུ།།གཤེན་རྗེས་འཕྲོགས་ཀྱི་དོགས་པ་ཡིན།

Het feit dat mijn handen voortdurend heen en weer bewegen,
is geen teken van inhaligheid naar rijkdom.
Het komt door mijn angst dat de Heer van de Dood
alles wat ik bezit plotseling zal wegnemen.

།བཟའ་བདུང་ཉུང་ཤས་སྒྲོད་པ་འདི།།བས་ལ་སེར་སྒྲ་བྱེད་པ་མིན།
།སྒྲོ་བའི་མེ་རྩོད་ཉམས་པ་ཡིས།།མི་ཁྲན་སྐྱེལ་གྱིས་དོགས་པ་ཡིན།

Dat ik weinig eet en kleine beetjes drink,
is niet vanwege gierigheid met voedsel.
Maar deze oude man is bang dat hij eraan zal bezwijken
omdat het vuur in mijn maag is verzwakt.

།གོས་ཚུང་སྲབ་བདེ་གྲོན་པ་འདི།།ཡང་ཆས་བྱས་ནས་འཁྲབ་རྒྱ་མིན།
།ནང་གི་ལུས་སྒྲོབས་ཤོར་བ་ཡིས།།གོས་ཀྱང་སླར་ད་སོང་བ་ཡིན།

Dat ik zulke lichte en comfortabele kleding draag
is niet om op te scheppen dat ik weinig nodig heb.
Omdat mijn lichaam zijn innerlijke kracht heeft verloren,
zijn zelfs mijn kledingstukken een last geworden.

།སྒྲོད་དབུགས་འཚང་ཞིང་སྤུ་འདེབས་པ།།གཞན་ལ་སྤྲུགས་ལྷག་བརྗེག་པ་མིན།
།དབུགས་གྱིས་འགྲུ་བ་བྲེང་བྲེང་འདི།།ནམ་མཁར་ཡལ་འདོད་སྤྲ་ལྷས་ཡིན།

Als ik veelvuldig moet zuchten en in lange halen uitadem,
is dat niet omdat ik mantra-adem op iemand uitblaas.
Het zware verloop van mijn ademhaling is een voorteken
dat mijn adem in de lucht wil verdwijnen.

།བྱ་སྒྲོད་ཐམས་ཅད་འགྱུར་བ་འདི།།ཚེལ་རྒྱུང་གང་དྲན་བྱེད་པ་མིན།
།ཀས་པས་གདོན་གྱིས་ཟིན་པ་ཡིས།།རང་འདོད་དབང་ནི་མེད་པ་ཡིན།

Dat ik voortdurend mijn activiteiten moet bijstellen
komt niet doordat ik enkel dwaas ben en impulsief.
Ik ben overweldigd door het demon van ouderdom
en heb daarmee al mijn macht van zelfbeheersing verloren.

།ལས་དོན་ཐམས་ཅད་བརྗེད་པ་འདི།།སྤྲང་རྒྱུང་ཉར་རྒྱག་བྱས་པ་མིན།
།རྟེན་གྱི་དབང་པོ་ཉམས་པ་ཡིས།།དྲན་རིག་ཤེས་པ་རྗེབ་པ་ཡིན།

Als ik alles vergeet wat ik verondersteld word te doen,
is dat geen teken van verwaande onverschilligheid.
Al mijn lichamelijke vermogens zijn verzwakt
en mijn geheugen, intelligentie en kennis liggen in duigen.

།ད་ལྟ་ང་ལ་འབྲུ་མི་དགོས།།ཀས་པ་མ་བགོས་སྤྱི་ན་ཡོད།
།ལོ་གསུམ་ལོན་དུས་ཁྱོད་ལ་ཡང་།།བང་ཆེན་སྤྲ་མ་སླེབ་ནས་འོངས།

Het is niet nodig nu met mij te spotten,
want al wordt de ouderdom komt voor iedereen.
Ook al ben je nu nog jong, de boodschappers van de dood
zullen binnen een paar jaar ook bij jou aankloppen.

།ངས་བཤད་ན་བར་མི་འགོ་སྟེ།།ཉམས་སྤོང་ནང་ནས་སླེས་ཏེ་འོངས།
།དེང་སང་ཆེ་ལོ་མར་འགྲིབ་པས།།ང་ཡི་ལོ་ཙམ་ཁྱོད་མི་སྟོད།

Ook als mijn woorden niet veel indruk op je maken,
de ervaring leert dat jou hetzelfde zal overkomen.
Omdat de mensen tegenwoordig niet meer zo lang leven,
is er geen garantie dat jij net zo oud zal worden als ik.

།གལ་ཏེ་སྤད་ན་ཚོད་འདི་ལ།།ཁ་ཡང་ཆེར་གྲག་མི་རུས་མོད།
།བྱས་པའི་ལན་དུ་གཞོན་རུ་ཡིས།།མིས་འབྲུ་བྱིས་འགོ་མ་སྤྲ་འཚོང་པོ།

Indien je wel zolang leeft, is er geen garantie dat je net zoveel kracht

zult hebben om je stem te verheffen als ik nu doe.
Daarop antwoordde de jongeman geschrokken: jij misbaksel,
geminacht door de mensen en weggejaagd door de honden.

ཁྱིའང་བྱས་ཏེ་སྡོད་པ་ལས། རྩོམ་དུ་ཤི་ན་དགའ་ཟེར་ཞེས།
ལམ་དུ་ཀྱང་པོ་ཁྱིའང་འཇུག་བཅས། ཁོ་རིང་སྦྱིད་རྒྱལ་འདོད་པ་ལ།

Jouw lichaam is lelijk en opgebruikt.
Ik zou liever sterven dan te blijven leven als ik net zo moet worden als jij.
De oude man glimlachte:
Oh, je wilt voor altijd jong blijven en niet oud worden?

ཀུས་པ་མི་འདོད་ཨ་རེ་སློབ། ཤི་ཡང་སྦྱིད་རྒྱ་དགའ་མོ་ཡིན།
དད་ཟས་དཀོར་ཟས་མ་ཟོས་ཤིང་། དམ་ཚིག་དོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་སྤངས།
ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་བྱས་ཡོད་ན། རྩམ་ཞིག་ཤི་ཡང་སྦྱིད་པ་ཡིན།

Je zegt dat je liever jong doodgaat dan zo oud te worden als ik?
Maar als de tijd van je dood nadert zul je ontdekken dat het nog niet zo gemakkelijk is
om de dood vrijwillig en vol vertrouwen tegemoet te zien.
Alleen als je zwakkeren nooit kwetst, je geloften en samaya-verbintenissen op de juiste
manier houdt, en de wijsheden van studeren, nadenken en mediteren ontwikkelt,
zal het misschien mogelijk zijn om gelukkig te sterven.

ང་ནི་དེ་འདྲ་ཅུང་ཟད་ཀྱང་། སེམས་ལ་འཇིན་རྒྱ་མི་འདུག་པས།
མུང་པོ་ཀུས་ཅུང་གསོན་ན་དགའ། ཞག་གཅིག་ཡིན་ཀྱང་བསྐད་ན་སྤྲུམ།

Maar de meeste mensen hebben nog geen moment lang gedacht
aan spirituele waarden.
En nu koester ik iedere dag als een kans om te trainen
in de principes van de spirituele weg.
Ook al is mijn lichaam oud geworden, ik wil graag langer leven.
Je moet denken: al kan ik maar één dag langer leven.

བྱས་པས་གཞོན་ནུ་སློ་འགྱུར་ཏེ། བདེན་ལོ་བདེན་ལོ་ཀྱང་པོ་བདེན།
མིག་གིས་མངོན་སུམ་མཐོང་བ་དང་། ཁྱིའང་གི་བཤད་པ་ངོ་འཕྲོད་པས།
དམར་བྲིད་སེམས་ལ་འབབ་པ་བྱུང།

Toen veranderde de houding van de jonge man.
Ja oude man, het is waar. Wat ik met mijn eigen ogen heb gezien
en met mijn eigen oren heb gehoord, komt overeen met wat
u mij hebt verteld. Uw expliciete woorden hebben mij diep geroerd.

ཀུན་པའི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཡ་རེ་ང།ཀུན་པོ་གོ་མཐོང་རིག་གསུམ་ཆེ།
འདིགས་པ་དེ་འདྲ་མི་འབྱུང་བའི།ཐབས་ཤིག་ཡོད་ན་དང་པོར་ཤོད།

Het lijden van het ouder worden is inderdaad intens.
U bent al oud en hebt zoveel ervaring opgedaan,
vertel mij eerlijk of er een methode bestaat,
waarmee ik al deze verschrikkingen kan vermijden?

ཁྱུས་པས་ཀླད་པོ་འདྲུམ་བཞིན་དུ།

Daarop glimlachte de oude man nog eens en zei:

དེ་ཡི་ཐབས་ཡོད་ལས་ཀྱང་སྒྲ།བྱེད་ཀྱང་པལ་ཆེར་མི་དགོས་མོད།
སྐྱེས་ཚད་ཐམས་ཅད་འཆི་ན་ཡང་།ཀླད་ནས་འཆི་བ་ཉུང་ཤས་ཡིན།

Ja zulke methoden zijn er en ze zijn niet eens zo moeilijk.
Als men die volgt, is het meeste lijden niet nodig.
Maar omdat alles wat wordt geboren, weer moet sterven,
is het ouder worden een onderdeel van het sterven.

དགོས་རྒྱུ་མི་འཆིའི་ཐབས་དགོས་ཀྱང་།དེ་ནི་གང་དུ་སོང་ཡང་མེད།
ལྗོན་བྱོན་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་དང་།སྐྱེས་ཆེན་རྒྱལ་སློན་ཐམས་ཅད་འདས།

Indien je een methode wenst als oorzaak om niet te hoeven sterven,
die bestaat helemaal nergens, waar je ook naar toe gaat.
Alle grote personen van het verleden, de boeddha's en bodhisattva's,
heiligen en koningen zijn heengegaan.

ད་ལྟ་བཞུགས་པ་ཀུན་ཀྱང་འདུལ་ཁྱོད་རང་གཅིག་སྤར་གང་ནས་སྡོད།
དེ་བས་ཚོས་ཤིག་བྱེད་ལུས་ན།ཀུན་པས་ལུས་པོ་རྒྱད་ན་ཡང་།

Ook iedereen die nu leeft, zal op een dag de dood onder ogen moeten zien,
dus waarom zou jij dan als enige in leven blijven?
Daarom moet men, indien men de capaciteit heeft om Dharma te beoefenen,
zelfs indien het lichaam door ouderdom in verval is geraakt,

སེམས་ལ་དགའ་སློའི་གདེང་ཞིག་ཡོད།འཆི་བ་ཐོག་དུ་བབས་ན་ཡང་།
སྤུ་རྒྱུང་ས་བྱིམ་འགོ་བ་འདྲ།ཐབས་ཀྱི་ཡང་ཅེ་འདི་ལས་ལྷག།

in de geest energiek en vreugdevol zelfvertrouwen opwekken,
zodat zelfs indien het sterven je ineens overvalt,
je sterft zoals een verloren zoon opgewekt terugkeert
naar het huis van zijn vader. Dit is de meest diepzinnige methode.

ཁངས་རྒྱས་ལ་ཡང་གསུང་དུ་མེད།།མི་རྒྱུང་ཡི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ངས་བཤད་ཁ་ན་མེད།།རང་དོན་རང་གིས་བསམ་སློབ་ཐོངས།

Een betere is zelfs door de Boeddha niet onderwezen.
Dit is het vertrouwelijke advies van mij, een oude man, aan jou.
Het is echter niet alleen een verklaring uit mijn mond, (maar uit mijn hart,) ik heb hier in mijn eigen belang veel over nagedacht.

འབྲས་པས་གཞོན་རུས་ལེགས་སོ་ལེགས།།འོན་ཀྱང་གཉེན་གྱི་ལས་དོན་དང།
ཁང་གཞི་ལོ་མ་པའི་གཏོང་ལེན་སོགས།།བྱ་བ་ལས་དོན་འཕྲོ་མང་བས།

Heel goed, u hebt gelijk, zei de jongeman.
Maar eerst zijn er nog wat zaken die ik moet afhandelen.
Ik moet voorzien in de behoeften van mijn familie en voor mijn huis en bezittingen zorgen.

འོ་འགར་ལོ་མ་པ་མི་འདུག་ཀྱང།།དེ་རྗེས་ངེས་པར་ཚོས་ཤིག་བྱེད།
དེ་དུས་ངེད་གཉེས་མུང་དགོས་ཟེར།།རྒྱུ་པོ་ཤིན་ཏུ་མ་མགུ་བར།

Daarom heb ik nu nog geen tijd, maar daarna zal ik zeker Dharma doen!
Als ik dat heb voltooid, kom ik bij u terug om weer met u te spreken.
De oude man knorde:

ཁྱོད་གྱི་བསམ་དོན་སྟོངས་པ་ཡིན།།འོ་འགའི་འཕྲོ་ནས་བྱེད་སྐྱམ་པ།
ང་ལ་འང་སྲ་མོ་ཞིག་ནས་ཡོད།།ལས་འཕྲོ་མི་རྒྱུ་ཁ་སྤྱོད་བཞིན།

Jouw houding is leeg van redenen.
Kort geleden had ik ook dat soort gedachten en was van plan om me snel bezig te houden met beoefening.
Maar werk is als de baard van een man:

བཅད་ཀིན་བཅད་ཀིན་རྗེ་མང་ཡིན།།འོ་འགའ་ལོ་འགའ་མ་ཚར་བའི།
ངང་ལ་མི་ཚེ་ཚར་ནས་ཐལ།།བྱི་བཤོལ་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་བསྐྱུས།

hoe vaak je die ook scheert, hij komt altijd weer terug.
De baard wordt zelfs langer en het scheren houdt niet op.
Mijn jaren zijn zo voorbij gegaan, maar het werken hield nooit op.
Uitstel is louter jezelf voor de gek houden.

ཁྱོད་ལ་ཚོས་གྱི་རེ་བ་མེད།།དོན་མེད་ཁ་བཤད་ཉི་མ་འཕུལ།
དེ་བས་ཁྱོད་རང་ཡུལ་དུ་སོང།།རྒྱུ་པོ་མ་ནི་འདོན་དུ་རྒྱུ།

Er is dan geen er hoop dat je spirituele realisaties zult verwerven en ons gesprek is dan zinloos geweest.

Daarom: keer maar terug naar huis
en laat deze oude man achter die mani mantra's zal reciteren.

བྱས་པས་གཞོན་ནུ་ཉལ་སྲིལ་ལྟོགས་པོ་རྟོག་དཔྱོད་མི་གཏོང་བར།
དེ་འདྲ་ཟེར་ལྷགས་གང་ན་ཡོད།།བྱ་བ་ལས་དོན་འདི་ཙམ་ཞིག།
བསྐྱར་ནས་འདོག་ལྷགས་རི་ལྟར་ཡོད།།བྱས་པས་ཀྱང་པོས་ཨ་ཉ་ཉ།

De jongeman riep geschokt uit:
oude man wees niet zo wreed voor mij!
Het zou waanzin zijn om alles wat ik heb ondernomen,
zomaar achter te moeten laten.
Hierop reageerde de oude man met de woorden: ha ha!

ང་ལ་དེ་སྐད་བྱས་ཆོག་སྟེ།།ལྷོ་ཕྱོགས་འདི་ན་བའི་འཕྲོ།
ཨི་འགྲུབ་རྟོག་དཔྱོད་མི་གཏོང་བའི།།ཀྱང་པོ་བཅོན་པོ་མ་ཞིག་ཡོད།

Ja dat kun je wel tegen mij zeggen,
maar de heer van de dood die in het zuiden woont,
houdt geen rekening met iemands plannen.
Hij zal niet vragen of je oud of jong bent,

དེ་ལ་གྲོས་ཤིག་ཨི་རྒྱུད་ལྷོ་སྟེ།།དེ་ཡིས་ཉལ་རྒྱུག་བྱས་པའི་ཉིན།
ཀྱང་གཞོན་མཐོད་མན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།ལས་འཕྲོ་ཚེ་སྐྱད་བྲེགས་པ་བཞིན།

hoog of laag, rijk of arm, klaar of niet,
iedereen moet alleen gaan en het onafgemaakte werk achterlaten.
Als de draad van het leven opeens wordt verbroken,
zoals een draad die knapt door te zware belasting,
is er geen tijd om een plan te maken.

ཟིང་ངེ་བཞག་ནས་འགོ་གིན་སྣང་།།དེ་དུས་མི་སྐྱར་ཐབས་མེད་ཡིན།
གནས་ལྷགས་མི་འཆོལ་དབང་མེད་ཡིན།།ནམ་རྒྱུད་བསྐྱར་ནས་འགོ་བ་ལ།

Als je sterft zonder spirituele kennis,
sterf je in pathetische hulpeloosheid.
Op dat moment zullen je ideeën veranderen
over het belang van kortstondig werk.

ང་ལྟ་བསྐྱར་ན་དོན་ཡོད་ཡིན།།འོན་ཀྱང་ཕན་པར་སྐྱབ་བ་དགོན།
དེ་བས་དེ་ལ་ཉན་པ་དགོན།།བྱས་པས་གཞོན་ནུས་ཕྱག་བཅོལ་ཉེ།

Zou het niet nuttiger zijn om nu al je geest te veranderen
zolang er nog tijd is om je geest te trainen?
Maar nuttig advies is zeldzaam in deze wereld

en nog zeldzamer is degene die het opvolgt.
Toen knielde de jongeman neer voor de oude man en zei:

། ལྷོ་མ་དབྱུ་གདུགས་སྒོར་མཁན་ནས།། དགེ་བཤེས་ཆེ་གཉན་ཚོ་ལ་ཡང།
། གདམས་པ་འདི་ལས་ཟབ་མི་འདུག།། རྒྱུད་པོའི་ཚུ་ལ་བརྩུང་དགེ་བའི་བཤེས།

Noch de hoogste leraar op de meest versierde zetel,
noch de meest geleerde, noch de hoogste yogi,
heeft mij ooit een diepgaander les geleerd.
Oude man, u bent werkelijk een spirituele vriend.

། རྗེས་ཅི་གསུངས་བཞིན་དུ་བྱེད།། དུང་གདམས་པ་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།
། བྱས་པར་རྒྱུད་པོས་འོ་ན་ལེགས།། རྒྱུད་པོས་མ་ཚོུང་དགུ་ཚོུང་ཡང།

Ik zal uw advies opvolgen, spreek alstublieft verder over deze zaak.
De oude man antwoordde goed. Ik heb vele jaren op deze aarde geleefd,
en heb dus veel van het leven ervaren.

། དང་པོར་ཚོས་ཀྱི་རྒྱུད་ཚུགས་པ།། འདི་ལས་དཀའ་ཞིག་མི་འདུག་པས།
། རྒྱུད་ཤིང་འཁོག་ནས་ཡོང་ས་མེད།། རྗེས་ན་གཞོན་པའི་དུས་འདིར་ཀྱིས།

Niets is moeilijker te begrijpen
dan de principes van het spirituele pad.
Nog moeilijker is dat te doen op oudere leeftijd.
De periode van de jeugd is de beste tijd om te leren
en vertrouwd te raken met het onderricht.

། གཞོན་དུས་རྒྱུད་ཞིག་འཇུགས་ཐུབ་ན།། རྒྱུད་ཀྱང་ལག་ལེན་སློང་ཚོད་རེད།

Als je dan oud wordt door de jaren heen,
is het gemakkelijk je beoefeningen te blijven doen.

། ཚོས་ཀྱི་གནད་ཅིག་གོ་བྱུང་ན།། ཅི་བྱས་ཚོས་སུ་འགོ་ཚོད་རེད།
། སློ་སྣ་མ་མང་དུ་ཐོག་རང་།། འདི་ནས་ཚོས་ལ་ཆིག་དེལ་མཛོད།

Als je de lessen werkelijk begrijpt, al is het maar één enkel punt,
zullen al je activiteiten overeenstemmen met het goede.
Het is niet nodig om aan veel verschillende dingen te denken.
Probeer om al je activiteiten met de Dharma te mengen.

། རྩ་བ་བཤེས་གཉེན་ཚུ་ལ་བཞིན་བསྟེན།། དམ་ཚིག་སྒྲོམ་པ་མིག་བཞིན་སྲུངས།
། འདི་སྣང་འཕྲི་པ་བད་ཀྱི་ཚོད།། སློ་བཟང་རྒྱལ་བསྟན་སྟེང་པོ་ལ།
། ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གཅིག་དུ་དེལ།

De basis van alle beoefening ligt in de juiste toewijding aan de spirituele leraar en het beschermen van je geloften en samaya-verbintenissen even zorgvuldig als je ogen. Keer wereldse zaken de rug toe en houd je bezig met studeren nadenken en mediteren over het heilzame onderricht van de Boeddha en van Lama Tsong Khapa, zijn uitvoerder in Tibet.

ཀླུ་བརྟེན་བསག་སྐྱུང་ལ་འབད་ན།།སངས་རྒྱལ་ལག་པའི་ཚེ་ན་ཡོད།
ཨ་རི་དགའ་ལ་ཨ་རི་སྦྱིད།།བུ་གཅེས་བསམ་པ་འགྲུབ་ནས་ཡོད།

Wanneer je je op deze manier inspant in de methoden voor het verzamelen van verdienste en het zuiveren van je geest, zal de verlichting je ten deel vallen. Dan mijn zoon zul je vreugde kennen, en zullen al je verlangens worden vervuld.

བྱུས་པས་གཉིས་ཀ་གོས་མཐུན་ཏེ།།དེ་ཡི་ཉིན་མོ་རིང་ནས་བཟུང།
ཚོས་བརྒྱད་རི་མས་མ་སྐགས་པའི།།དམ་ཚོས་སྐབ་པ་ལྟར་སྤངས་སོ།

Zo ging het gesprek tussen de twee voort en ze werden spirituele vrienden. Ze wonen nu samen in het bos, vrij van de acht wereldse belangen, volledig geabsorbeerd in de beoefening van meditatie.

དེ་ལྟར་རྒན་གཞོན་འཆར་སློང་དང།།ཉམས་ལ་དཔག་པའི་གཏམ་འདི་ཡང།
རང་བཞན་མཐའ་དག་ཉམས་ལེན་ལ།།ལྷོ་ཁ་ཕྱོགས་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག།

Dit is het verhaal van de oude man en de jongeman die elkaar op een dag ontmoetten. Het verslag van het gesprek dat volgde heb ik opgeschreven om mijzelf en anderen ertoe te inspireren de Dharma te beoefenen.

རང་ལ་ཉམས་ལྗོངས་མ་མཆིས་ཀྱང།།སེམས་ཅན་མོས་པ་སྣ་ཚོགས་པར།
འདི་འདྲི་ཡིས་ཀྱང་པན་སྦྱིད་སྐྱམ།།དཀོན་མཆོག་བསྟན་པའི་སློན་མེས་བྲིས།

Ik, de auteur Konchog Tenpäi Drönme, heb niet veel ervaring in het leven. Maar ik dacht als ik dit gesprek opschrijf voor het nageslacht, rijzen hopelijk in de harten van de mensen enkele goede kwaliteiten.

འདི་འདྲ་རྟོག་བཟོ་ཅམ་ཞིག་མ་ཡིན་གྱི་བཞི་བརྒྱ་པ་ལས།
ཁྱོད་རིང་གསོན་པ་ལ་དགའ་ཞིང་།།རྒན་ཉིད་ལ་ཁྱོད་མི་དགའ་ན།
ཞེ་མ་ཁྱོད་སྦྱིད་སྦྱེ་བོ་ནི།།འདྲ་ལ་དམ་པ་ལྟ་བུར་འགྱུར།

Hierover staat in de Vierhonderd Verzen:
Je wilt wel graag lang leven, maar je wilt niet graag oud worden. Helaas, je beoefening lijkt op die van dwaze personen. Richt je geest op de zuivere leer.

ཞེས་དང། དེའི་འགྲེལ་པ་རྒྱ་བས་མཛད་པ་ལས།
 མི་རྒྱུ་པོ་འགའ་ཞིག་སྐྱེད་མོའི་ཚུ་ལ་དུ་ཞུགས་པ་ལ་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱིས་ཀླད་པོ་ཚྱོད་གཟུགས་ངན་
 ལོ་ཞེས་བཞད་གད་དུ་བྱེད་ཅིང་དེ་རྣམས་ཀྱིས་ཡུན་རིང་དུ་གསོན་པར་འདོད་པའང་ཡིན་ཏེ།
 །དེའི་ཕྱིར་དེ་རྣམས་ཀྱི་སྦྱོད་པ་ནི་ཚོང་པའི་སྐྱེ་བོ་དང་འདྲ་བ་ཁོ་ན་ལ་དམ་པ་ལྟར་འགྱུར་རོ།
 དེ་ཕྱིར་དེ་ལྟར་ན་བདག་ཉིད་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེད་རིག་པས་གཞན་འཆི་བ་ན་གཞན་དག་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་
 ཚོས་ཅན་ལོ་ཞེས་སྐྱོ་བ་དང་ལྷན་པར་བྱ་དགོས་སོ།
 །ཞེས་པའི་དགོངས་པ་གསལ་བར་བྱས་པ་ཡིན་ནོ།།

Sommige oude mensen die in een park zitten worden door jongelui bespot, die zeggen:
 oudjes, uw lichaam ziet er niet uit en ze lachen hen uit, terwijl ze zelf langdurig jong
 wensen te blijven.
 Daarom is dit enkel het gedrag gelijkend op dat van dwaze personen, die zich beter op
 de zuivere leer moeten richten.
 Met kennis van het eigen lijden begrijpt men dat het ook op anderen van toepassing is
 als zij sterven. Zo dient men teleurstelling (met het cyclische bestaan) op te wekken.
Dit is duidelijk de bedoeling van dit citaat.