

## Lamp voor het pad naar verlichting

door Lama Atisha

*In het Sanskriet: Bodhipathapradipam*

*In het Tibetaans: J'ang-ch'ub lamgy'i drun'ma*

Hulde aan de bodhisattva Manjushri, de eeuwig jeugdige

- (1) Na vol respect te hebben neergebogen voor alle boeddha's van de drie tijden, hun Dharma-onderricht en de sangha-gemeenschap, zal ik een lamp voor het pad naar verlichting ontsteken, omdat de uitstekende discipel Changchub Ö mij dat heeft gevraagd.
- (2) Er zijn mensen met drie verschillende niveau's van motivatie, namelijk de beginnende, de tussenliggende en de hoogste motivatie. Elk van deze drie heeft bepaalde eigenschappen en ik zal uitleggen waarin ze van elkaar verschillen.
- (3) Een ieder die enkel streeft naar de genoegens van het cyclisch bestaan en zich alleen om zichzelf bekommert, wordt een persoon met een beginnend niveau van motivatie genoemd.
- (4) Ieder die zich van wereldse genoegens en van negatieve activiteiten heeft afgewend en die alleen maar naar vrede voor zichzelf streeft, is iemand met een tussenliggend niveau van motivatie.
- (5) Iemand die met heel zijn hart al het lijden van anderen wenst op te heffen omdat hun lijden deel uitmaakt van zijn eigen bewustzijnsstroom, is iemand met het hoogste niveau van motivatie.
- (6) Voor de zuivere wezens, die de wens ontwikkeld hebben om de allerhoogste verlichting te bereiken, zal ik de perfecte methode uitleggen die is onderwezen door de geestelijke leraren.
- (7) Terwijl men met het gezicht naar een schildering van de verlichte Boeddha zit of voor heilige voorwerpen als een Dharma-tekst of een stoepa, betuigt men eerst eerbied met bloemen, wierook of wat er ook maar voorhanden is.
- (8) Dan neemt men driemaal toevlucht door middel van het Zevendelig Gebed, zoals dat staat beschreven in de "Daden van Samantabhadra". Dit doet men met een geest, die niet terugkeert totdat de hoogste verlichting is bereikt,
- (9) en met groot geloof in de Drie Juwelen, terwijl men op de grond knielt en de handpalmen tegen elkaar legt.
- (10) Kijk met een liefdevolle houding naar alle wezens die lijden door dood, tussenfase en wedergeboorte in de drie onfortuinlijke bestaanswerelden.
- (11) Als men de wereld wil bevrijden van de oorzaken van lijden, dan moet men de verlichte bodhicitta-motivatie opwekken en beloven dat men hierop nooit zal terugkomen.
- (12) De voordelen van het opwekken van zulke verheven gedachten zijn grondig uiteengezet door Maitreya in de Versierde Boomstam Soetra (Sanskriet: Gandavyaha Soetra).
- (13) Wanneer we ons door deze soetra gelezen te hebben of naar een leraar te hebben geluisterd bewust zijn geworden van de grenzeloze voordelen van de volledige verlichte motivatie van bodhicitta, dan moeten we deze geesteshouding steeds weer opwekken, opdat dit leidt tot een blijvende houding.



- (14) De verdiensten hiervan worden prachtig beschreven in de "Soetra verzocht door Saradatta". Drie verzen uit deze soetra geven de essentie perfect weer:
- (15) "Als de verdiensten van bodhicitta vorm zouden hebben, dan zouden ze de sfeer van ruimte volledig vullen en deze zelfs overschrijden."
- (16) "Hoewel iemand misschien alle boeddhavelden kan vullen met evenveel juwelen als er zandkorrels in de Ganges zijn, en deze aan de Beschermers van de Wereld aanbiedt,"
- (17) "toch zal het offer van degene die eenvoudig zijn handpalmen tegen elkaar legt en zijn geest op bodhicitta richt veel indrukwekkender zijn, want het heeft geen einde."
- (18) Nadat men het wensende stadium van bodhicitta heeft opgewekt, dient men dit met veel energie voortdurend te vergroten. Bovendien dient men de raadgevingen, zoals uitgelegd in de tekst, te behoeden, opdat men zich deze in volgende levens kan herinneren.
- (19) Tenzij men de geloften houdt, die de essentie van het praktische stadium van bodhicitta zijn, zal het zuivere verlangen naar volledige verlichting nooit toenemen. Als men dit verlangen wil versterken, zal men daartoe zeker deze geloften krachtig op zich moeten nemen.
- (20) Zij, die te allen tijde hun andere geloften (n.l. één van de zeven klassen voor individuele bevrijding: pratimoksa) houden, zijn geschikt om bodhicitta te ontwikkelen; er is geen andere weg.
- (21) Met betrekking tot de zeven klassen van de pratimoksa-geloften voor individuele bevrijding heeft Boeddha verklaard dat de klasse van celibatairen nobel is, waarmee hij bedoelt dat de geloften van een volledig ingewijde monnik het allerhoogste zijn.
- (22) De bodhisattva-geloften dienen te worden afgelegd ten overstaan van een volledig gekwalificeerde leraar, zoals uiteengezet in het hoofdstuk over morele discipline van de bodhisattva-stadia (Sanskriet: bodhisattvabhumi).
- (23) Een volledig gekwalificeerde leraar is iemand die in de ceremonie van het afnemen van de geloften is ingewijd, die de kracht bezit de geloften af te nemen, deze geloften zelf houdt en mededogen heeft.
- (24) Mocht men er ondanks vele inspanningen niet in slagen zo'n leraar te vinden, dan is er een andere plechtigheid om de geloften te nemen. Deze zal ik uitleggen.
- (25) Toen Manjushri in een vorig leven koning Ambaraja was, wekte hij bij zichzelf de verlichtingsgeest op. De manier waarop hij de geloften nam staat beschreven in de "Soetra van Manjushri's Versierde Boeddhaveld" en ik zal het hier uitleggen:
- (26) "In aanwezigheid van de Beschermers wek ik de volledig verlichte motivatie of bodhicitta op. Ik nodig alle levende wezens uit als mijn gast en zal hen bevrijden van het cyclisch bestaan."
- (27) "Ik zal vanaf nu totdat ik de zuivere verlichting heb bereikt nooit meer handelen met kwalijke bedoelingen en nooit meer boos, gierig of jaloers zijn."
- (28) "Ik zal celibatair leven en afzien van zonde en begeerte. Door vreugde te vinden in morele zelfdiscipline zal ik mijzelf voortdurend trainen, net zoals de boeddha's dat gedaan hebben."
- (29) "Ik zal geen genoeg scheppen in het snel bereiken van de verlichting voor mijzelf alleen. Ik zal tot het einde der tijden blijven als ik daarmee één enkel levend wezen zou kunnen helpen."



- (30) "Ik zal de ontelbare, onvoorstelbare bestaanswerelden in het universum zuiveren en doordat mijn naam bekend is, zal ik in de tien richtingen blijven voortleven."
- (31) "Ik zal alle handelingen van lichaam, spraak en geest volledig zuiveren en geen enkele schadelijke handeling meer verrichten."
- (32) Als we onszelf goed trainen in de drie vormen van morele zelfdiscipline door de geloften na te leven die de essentie zijn van het beoefenen van bodhicitta en welke de oorzaak zijn voor het volledig zuiveren van lichaam, spraak en geest, dan zal onze waardering voor de drie vormen van morele zelfdiscipline toenemen.
- (33) Als we ons dus houden aan de drie vormen van morele zelfdiscipline, die deel uitmaken van de bodhicitta-geloften, zullen we dat wat nodig is om de volledige staat van verlichting te bereiken, perfectioneren.
- (34) Alle boeddha's waren van oordeel dat de aard van wat nodig is om het boeddhachap te bereiken verdienste en inzicht is. Het perfectioneren hiervan ligt vooral in het ontwikkelen van buitenzintuiglijke vermogens.
- (35) Zoals een vogel zonder veren niet kan vliegen, zo kan iemand zonder de kracht van buitenzintuiglijke vermogens niet voor het welzijn van anderen werken.
- (36) De verdiensten, die iemand met buitenzintuiglijke vermogens in één dag verzamelt, zijn groter dan iemand zonder deze vermogens in honderd levens kan verzamelen.
- (37) Degene die de verdiensten en het inzicht om de volledige verlichting te bereiken, snel wil bereiken, moet zich buitengewoon inspannen om die buitenzintuiglijke vermogens te verkrijgen, want deze krijgt men niet door lui te zijn.
- (38) Zolang men geen geestelijke rust heeft bereikt, zal men niet buitenzintuiglijk kunnen waarnemen. Daarom moet men zich steeds opnieuw inspannen om die geestelijke rust te bereiken.
- (39) Wanneer volledige geestelijke rust niet aanwezig is, dan zal men, ook al mediteert men met buitengewone inspanning wellicht duizenden jaren lang, de eenpuntige concentratie niet bereiken.
- (40) Hoe men geestelijke rust kan vinden staat beschreven in het "Hoofdstuk over eenpuntige concentratie". Als men die geestelijke rust heeft bereikt, kan men de geest fixeren op elk gewenst object.
- (41) Wanneer men de geestelijke rust heeft bereikt zal men ook buitenzintuiglijke vermogens ontwikkelen. Maar de verduistering wordt pas overwonnen als men de perfectie van wijsheid heeft verkregen.
- (42) Om alle verduistering van kennis op te heffen moet men voortdurend de perfecties van methode en wijsheid samen beoefenen.
- (43) De geschriften zeggen dat de mens gebonden is als hij wijsheid loskoppelt van methode of methode loskoppelt van wijsheid. Daarom moet men de eenheid van wijsheid en methode niet verwaarlozen.
- (44) Om alle twijfels omtrent wat wijsheid en wat methode is uit de weg te ruimen, zal ik het verschil tussen beide perfecties duidelijk maken.
- (45) De zegenrijke boeddha's hebben verklaard dat de methode bestaat uit het beoefenen van de perfecties, te beginnen met de perfectie van vrijgevigheid tot aan en met uitsluiting van de perfectie van wijsheid.
- (46) Degene die het beheersen van de methode combineert met wijsheid zal gauw de verlichting bereiken, maar niet door slechts de zelfloosheid te beoefenen.



- (47) "Inzicht" wordt uitgelegd als het begrijpen van de leegheid van inherent bestaan, waarbij men beseft dat de aggregaten, sferen en bronnen ontstaan missen.
- (48) Iets dat inherent bestaat kan niet inherent ontstaan. Het inherent ontstaan van iets dat niet inherent bestaat is even onmogelijk. Iets dat inherent bestaat en tegelijk inherent niet bestaat is een absolute drogreden, dus ze ontstaan nooit samen.
- (49) Omdat iets wat bestaat niet uit zichzelf ontstaat en niet uit iets anders of zelfs uit beide, maar toch een oorzaak heeft, heeft het geen inherent bestaan.
- (50) Bovendien, als men alle verschijnselen analyseert als één of als vele, dan ontdekt men geen inherent bestaan. Derhalve kan men er zeker van zijn dat inherent bestaan niet bestaat.
- (51) De argumentatie in de "Zeventig Soetra's over Leegte" en in teksten als de "Basistekst over de Middenweg" bewijzen dat alle verschijnselen leeg zijn van inherent bestaan.
- (52) Omdat mijn tekst anders te lang zou worden, zal ik hier niet verder over uitwijden, maar ik zal alleen bewezen leerstellingen verklaren om verder op te mediteren.
- (53) Het niet waarnemen van inherent bestaan van elk willekeurig verschijnsel is mediteren op leegte, hetgeen hetzelfde is als mediteren met inzicht.
- (54) Dit inzicht waarmee men ziet dat niets inherent bestaat, is het inzicht dat wijsheid wordt genoemd. Beoefen dit zonder gedachten over het bestaan van inherent bestaan.
- (55) Het wereldlijk bestaan ontstaat uit gedachten over het bestaan van inherent bestaan. Het volledig verwijderen van deze gedachten is de Hoogste Staat van Nirvana Voorbij het Lijden.
- (56) Bovendien heeft de Gezegende verklaard: "Denken dat de dingen inherent bestaan is een grote onwetendheid die ons in de oceaan van het cyclisch bestaan werpt. Maar hij die mediteert zonder zulke gedachten, zal een glasheldere geest hebben."
- (57) Ook zegt hij in de "Dharani Formule over het niet ontwikkelen van gedachten over het bestaan van inherent bestaan": "Als een zoon van de Gezegende mediteert op deze heilige Dharma-beoefening zonder gedachten over het bestaan van inherent bestaan, dan zal hij geleidelijk de staat, waarin zulke gedachten werkelijk niet bestaan, bereiken."
- (58) Wanneer men door de geschriften en argumentaties is doorgedrongen tot het niet-inherente ontstaan van alle verschijnselen, dan mediteert men zonder gedachten over inherent bestaan.
- (59) Wanneer men zo heeft gemediteerd en geleidelijk het stadium van de Warmte enzovoorts heeft bereikt, dan zal men het stadium van het Buitengewoon Vreugdevolle verkrijgen enzovoorts: de verlichte staat van het boeddhaschap is dan niet ver meer.
- (60) Er wordt beweerd dat men de beoefeningen om de verlichting te bereiken makkelijk kan voltooien door middel van rituelen als "Kalmering", "Voorspoed", enzovoorts, die worden verkregen door de kracht van mantra, maar ook door de kracht van de Acht Grote Krachten, te beginnen met die van de Goede Vaas en andere.
- (61) Als men mantra's wil beoefenen zoals voorgeschreven in Kriya, Carya en andere klassen van tantra,
- (62) dan moet men, teneinde de (Vajra) meester-initiatie te verkrijgen, eerst een heilige lama behagen door hem te dienen, kostbaarheden te geven en zijn woord te gehoorzamen.



- (63) En als men de (Vajra) meester-initiatie heeft ontvangen van de lama die men naar behoren heeft gediend, dan wordt men gezuiverd van alle karmische schulden en wordt men geschikt om de Krachten te beoefenen.
- (64) De Geheime en Wijsheidsinitiaties mogen niet worden ontvangen door hen die celibatair zijn, want dit wordt strikt verboden in de "Grote Tantra van de Oorspronkelijke Boeddha's".
- (65) Als men deze initiaties zou ontvangen terwijl men leeft volgens de ascetische regels van het celibaat, dan zou dit de ascetische gelofte breken omdat men iets zou doen wat is verboden.
- (66) Men zou zich dan schuldig maken aan overtredingen. Dan zou men in onfortuinlijke bestaanswerelden terechtkomen, waardoor men er niet in kan slagen mantra's te beoefenen.
- (67) Heeft men de (Vajra) meester-initiatie ontvangen, dan mag men luisteren naar alle tantra-onderricht en dit verklaren; bovendien mag men vuur- en offerpuja's en dergelijke verrichten.
- (68) Ik, de Oudere, Sri Dipamkara, heb dit onderricht gezien in teksten zoals de soetra's; en op verzoek van Changchub Ö heb ik deze korte uitleg, Lamp voor het Pad naar de Verlichting genaamd, samengesteld.

*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.

