

Voorwoord

Guru Padmasambhava, die in de 8^{ste} eeuw op verzoek van de toenmalige koning van Tibet, Trisong Detsen,¹ van India naar Tibet kwam, was de hoofdverantwoordelijke voor het verspreiden van de leringen van de boeddhistische tantra's in Tibet.

Hij onderrichtte vele leerlingen en gaf uitgebreide en diepe lessen over zowel tantra als dzogchen. Maar, aangezien het Tibetaanse volk nog niet klaar was voor al deze lessen liet hij zijn echtgenote, de Tibetaanse prinses Yeshe Tsogyal, deze opschrijven en op verschillende plaatsen verspreid over de streek verbergen. Zulke weloverwogen verborgen teksten staan bekend als terma's of verborgen schatten.

Degenen van zijn oorspronkelijke groep leerlingen, die in latere generaties werden herboren om deze teksten terug te vinden, staan bekend als tertons: zij die verborgen schatten onthullen. Het verschijnen van terma's en tertons gedurende vele eeuwen tot vandaag de dag toe, is een bron van oneindige steun en zegen geweest voor het Tibetaanse volk en vertegenwoordigt de voortdurende openbaring van de hoogste leringen van de tantra's en dzogchen.

In de veertiende eeuw leefde een grote terton genaamd Nyida Sangye. Zijn oudste zoon, Karma Lingpa, bleek deze gave eveneens te bezitten. Toen hij vijftien jaar oud was, ontdekte hij ergens op de berg Gampo dar, die op een dansende hulpgodheid lijkt, in Oost Dwagpo, vele diepe leringen, waarvan de voornaamste de 'kar-gling zhi-khro'² is. Deze cyclus van terma-onderricht bestaat onder andere uit de zes bardo verzen en de bardo thödrol, Bevrijding door horen in de bardo.³

¹ Trisong Detsen 742-776 na Chr.,

² 'kar-gling zhi-khro': de honderd vredige en toornige Boeddhavormen.

De kar-gling zhi-khro vertegenwoordigen niet de gewone leringen van het sūtra-systeem van het Boeddhisme, maar zijn een cyclus speciale leringen, die betrekking hebben op de ervaringen in de zes bardo's of tussenstaten.

³ De bardo thödrol, (*bar do thos grol*) betekent letterlijk: 'Bevrijding door horen in de bardo'.

De zes bardo verzen

Drie van de zes verzen beschrijven de terugkeer naar het 'oorspronkelijke gewaar-zijn' tijdens ons huidige bestaan in samsara. Dit gebeurt tijdens het interval van geboorte en sterven, tijdens het interval van de droom en tijdens het interval van de meditatie. Deze drie bardo's beginnen met de geboorte en eindigen met de dood.

De overige drie bardo's beginnen met de dood en eindigen met de wedergeboorte. Deze spelen zich af tijdens het stervensproces, tijdens de herkenning van onze ware natuur en tijdens onze wedergeboorte.

Daarna volgt er nog een slotvers.

Het meest waarschijnlijke tijdstip om spontaan verlichting te bereiken en het proces van de overgang van de ene bardo naar de andere te onderbreken, is tijdens de 'natuurlijke bevrijding' ofwel de dood.

Iemand die net is overleden kan door deze teksten uit 'Bevrijding door horen in de bardo' ineens verlicht raken door het besef dat alles wat nu plaatsvindt een reflectie is van de eigen geest.

Dank

Dank aan alle Leraren en in het bijzonder aan Guru Padmasambhava, die samen met Yeshe Tsogyal ervoor zorgde dat we in onze huidige tijd nog altijd kennis kunnen nemen van wat er geestelijk gebeurt als we sterven.

Dank aan Karma Lingpa die de terma terugvond.

Dank aan Maaïke Mulder die vol enthousiasme inging op mijn vraag of we de zes basisteksten van de bardo's uit het Tibetaans zouden kunnen vertalen. Dit werd voor mij een heel mooi en leerzaam proces waarbij de uiteindelijke vertaling in samenspraak tot stand is gekomen.

Moge alle levende wezens gelukkig zijn!

Bilthoven maart 2017

Dorien Quik

Hier volgt nu eerst de complete vertaling van deze zes bardo-verzen in het Nederlands.

Daarna worden de verzen per regel besproken:

eerst wordt van iedere regel de Tibetaanse schrijfwijze gegeven, daaronder staat de uitspraak, in de volgende zin wordt het Tibetaanse schrift omgezet in het Westers schrift en tot slot volgt dan de vertaling in het Nederlands.

OM, hier volgt de zogenoemde basistekst van de zes bardo's.

1.

Luister! Nu de bardo van het huidig leven hier aan mij is verschenen, betreed ik,

nadat ik mijn luiheid heb afgewezen, waar geen tijd meer voor is, zonder af te dwalen het pad van studie, reflectie en meditatie.

Ik zal het pad van de geest en de fenomenen volgen en de drie kāya's realiseren.

Nu ik hier, op dit moment een menselijk lichaam heb gekregen, is dit niet het juiste moment om te verblijven op de paden van afleiding.

2.

Luister! Nu de bardo van de droom hier aan mij is verschenen, laat ik,

nadat ik de bewusteloze slaap van onwetendheid heb afgewezen, mijn geest op deze wijze in zijn natuurlijke staat, ongestoord en alert, tot rust komen.

Ik zal de droom tot me nemen en zijn beelden in helder licht transformeren.

Ik moet niet gaan slapen zoals een dier, maar die beoefening koesteren waarbij het slapen en het helder gewaarzijn verenigd zijn.

3.

Luister! Nu de bardo van meditatie hier aan mij is verschenen,
kom ik tot rust,
nadat ik alle soorten van afleiding en verwarring heb afgewezen,
is mijn geest ongestoord in zijn natuurlijke staat, zonder afleidingen
en zonder begeerte opwekkende zaken.

Ik zal stabiliteit verkrijgen in de twee stadia: ontwikkeling en
vervolmaking.

Na het achterwege laten van alle activiteiten, in dit moment van de
eenpuntige meditatie,
moet ik de grote macht van verwarring en verstorende emoties
opgeven.

4.

Luister! Nu de bardo van het stervensproces hier aan mij is
verschenen,
beoefen ik,
nadat ik in alle opzichten afstand heb gedaan van de gehechtheid van
de geest aan het verlangen en het grijpen,
zonder afleiding het onderricht van de sfeer van de stralende
verlichting.

Ik zal mijn eigen innerlijke gewaar-zijn transformeren naar de
ongeboren uitgebreidheid van de leegte.

Terwijl ik op het punt sta dit uit vlees en bloed samengestelde
lichaam te verlaten,
zal ik me bewust zijn dat er sprake is van een voorbijgaande illusie.

5.

Luister! Nu de bardo van de Ware Natuur hier aan mij is verschenen,
zal ik,

nadat ik alle paniek en vrees die opkomen, heb afgewezen,
me richten op het herkennen van het inzicht dat wat er ook
verschijnt een natuurlijke projectie van mijn eigen geest is.

Ik zal me bewust worden dat de bardo op deze wijze aan mij
verschijnt.

Dit is het cruciale moment,
ik zal geen vrees hebben voor de verzameling vredige en toornige
Boeddhavormen die als een natuurlijke projectie in mijn geest zullen
verschijnen.

6

Luister! Nu de bardo van de wedergeboorte hier aan mij is
verschenen,
zal ik,
nadat ik mijn geest in de eenpuntige concentratie heb gebracht,
het voorspoedbrengende karma van dit moment zorgvuldig
continueren.

Ik zal me herinneren de moederschoot te sluiten en wat de
oorspronkelijke staat van de geest is.

Ijver, volharding en het juiste inzicht zijn op dit moment noodzakelijk,
ik geef alle jaloezie op en zal mediteren op de lama in de kosmische
omhelzing.

Slotvers

De geest bevindt zich elders en wankelt in het zicht van de dood,
en is bezig met zinloze activiteiten tijdens dit leven.

Echter, als ik op dit moment terugkeer met lege handen dan zal dit
extreme verwarring teweegbrengen.

Ik ben me bewust van de noodzaak van de heilige Dharma.

Waarom beoefen ik deze heilige Leer dan niet vanaf nu?

De Leraren, de grote meesters van de tantrische meditatie, hebben
het volgende gezegd:

“Als je het onderricht van de Leraar niet in je hart bewaart,
houd je dan jezelf niet voor de gek?”

Moge deze basistekst ‘Bevrijding door horen in de bardo’ aanwezig
blijven totdat saṃsāra leeg is.

Basistekst van de zes bardo's vanuit de terma van Karma Lingpa ⁴

ཨོཾ་ བར་དོ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། (Tibetaans schrift)⁵

OM bar do drug gi rtsa tshig ces bya ba bzhugs so (transcript)
OM. Hier volgt de zogenoemde basistekst van de zes bardo's
(vertaling)

1.a

ཀྱེ་མཎྟ་ བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།
kyé ma dak la kyé né bar do charwé dü dir (huidige uitspraak)

kye ma bdag la skye gnas bar do 'char dus 'dir
Luister! Nu de bardo van het huidig leven⁶ hier aan mij is verschenen,

1.b

ཚེ་ལ་ཡོངས་མེད་ལེ་ལོ་སྤངས་བྱས་ནས་།
tsé la long mé lelo pang ché né

tshe la longs med le lo spangs byas nas
nadat ik mijn luiheid heb afgewezen, waar geen tijd meer voor is,

1.c

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག་།
tö sam gom sum ma yeng lam la juk

⁴ Karma Lingpa was een 14^{de} eeuwse Tibetaanse Tulku en een belangrijk terton, die bijzondere geschriften (terma's) terugvond.

⁵ De bron van deze tekst:: Root Verses on the Six Bardos, Lotsawa house, www.lotsawahouse.org

⁶ Het huidig leven: tussen geboorte en sterven in.

thos bsam sgom gsum ma yengs lam la 'jug
*betreed ik zonder af te dwalen het pad van studie, reflectie en
meditatie.*⁷

1.d

སྒང་སེམས་ལམ་བསྐྱོང་སྐྱ་གསུམ་མངོན་གྱུར་བྱེད།
nang sem lam long ku sum ngön gyur cha

snang sems lam bslong⁸ sku gsum mngon gyur bya
*Ik zal het pad van de geest en fenomenen volgen en de drie kāya's
realiseren.*

1.e

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།
mi lü len chik tobpé dü tsö dir

mi lus lan gcig thob pa'i dus tshod 'dir
Nu ik hier, op dit moment een menselijk lichaam heb gekregen,

1.f

ཡིངས་མ་ལམ་ལ་སྐྱོད་པའི་དུས་ཚོད་མིན།
yeng ma lam la döpe dü tsö min

yengs ma lam la sdod pa'i dus tshod min

⁷ Het drievoudige pad van studeren, reflecteren en mediteren.

Studeren betekent dat het mondelinge onderricht en het bestuderen van de geschriften gebruikt wordt om onwetendheid en verkeerde inzichten op te heffen. Reflecteren is het opheffen van onzekerheid en het heft misverstanden op door heel zorgvuldig na te denken over een bepaald onderwerp. Meditatie betekent dat er een direct inzicht verkregen wordt door de toepassing van het onderricht.

⁸ bslong is geen bestaand woord, vandaar dat het beschouwd wordt als een variant van bslang.

is dit niet het juiste moment om te verblijven op de paden van afleiding.

2.a

ཀྱི་མཚུངས་བདག་ལ་མྱི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་མཚུངས་།
kye ma dak la milam bardo char dü dir

*kye ma bdag la rmi lam bar do 'char dus 'dir
Luister! Nu de bardo van de droom hier aan mij is verschenen,*

2.b

གཏི་མུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས་མཚུངས་།
timuk ro nyel bakmé pang ché né

*gti mug ro nyal bag med spangs byas nas
nadat ik de bewusteloze slaap van onwetendheid heb afgewezen,*

2.c

དྲན་པ་ཡིངས་མེད་གནས་ལྷགས་ངང་ལ་འཇོག་མཚུངས་།
drenpa yeng mé neluk ngang la jok

*dran pa yengs med gans lugs ngang la 'jog
laat ik mijn geest in zijn natuurlijke staat, ongestoord en alert, tot rust
komen.*

2.d

མྱི་ལམ་བཟུང་ནས་སྤྱལ་བ་སྐྱུར་འོད་གསལ་སྤྱངས་མཚུངས་།
milam zung né trül gyur ösel jang

*rmi lam bzung nas sprul bsgyur 'od gsal sbyangs
Ik zal ik de droom tot mij nemen en zijn beelden in helder licht
transformeren.*

2.e

དུད་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་ཅིག།
düdro shyin du nyelwar ma ché chik

dud 'gro bzhin du nyal bar ma byed cig
Ik moet niet gaan slapen zoals een dier,

2.f

གཉིད་དང་མངོན་སུམ་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅིས།
nyi dang ngönsum drepé nyamlen ché

gnyid dang mngon sum 'dres pa'i nyams len gces
*maar die beoefening koesteren waarbij het slapen en het helder
gewaarzijn verenigd zijn.*

3.a

ཀྱི་མེད་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma dak la samtén bardo char dü dir

kye ma bdag la bsam gtan bar do 'char dus 'dir
Luister! Nu de bardo van meditatie hier aan mij is verschenen,

3b

རྣམ་གཡེངས་འབྲུལ་པའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས།
nam yeng trülpé tsok nam pang ché né

rnam g-yengs 'khrul pa 'i tsogs rnamspangs byas nas
nadat ik alle soorten van afleiding en verwarring heb afgewezen,

3c

ཡེང་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཛོགས།
yeng mé dzin mé tadrel ngang la jok

yengs med 'dzin med mtha' bral ngang la 'jog
*komt de geest tot rust in zijn natuurlijke staat zonder afleidingen en
zonder begeerte opwekkende zaken.*

3d

བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱེད།
kyé dzok nyi la tenpa tobpar cha

bskyed rdzogs gnyis la brtan pa thob par bya
*Ik zal stabiliteit verkrijgen in de twee stadia: ontwikkeling en
vervolmaking.⁹*

3e

བྱ་བ་སྤངས་ནས་རྩེ་གཅིག་བསྐྱོམ་དུས་འདིར།
chawa pang né tsé chik gom dü dir

bya ba spangs nas rtse gcig bsgom dus 'dir
*Na het achterwege laten van alle activiteiten, in dit moment van de
eenpuntige meditatie,*

3f

ཉོན་མོངས་འབྲུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།
nyön mong trülpé wang du ma tang shyik

nyon mongs 'khrul ba'i dbang du ma btang zhig
*moet ik de grote macht van verwarring en verstorende emoties
opgeven.*

⁹ In het eerste stadium (bskyed rim > kye rim) wordt de heldere verschijning van de gekozen meditatieboeddha ontwikkeld. In het tweede stadium (rdzogs rim > dzog rim) krijgt men door bepaalde oefeningen (beoefening van het innerlijk vuur, de yoga van de wind, de yoga van de vier soorten vreugde etc.) controle over het vajralichaam dat is opgebouwd uit winden, kanalen en druppels.

4.a

ཀྱི་མཚུངས་བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ཚུགས་པའི་ལུང་།
kye ma dak la chikha bardo char dü dir

ke ma bdag la 'chi kha bar do 'char dus 'dir
*Luister! Nu de bardo van het stervensproces hier aan mij is
verschenen,*

4.b

ཀུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤངས་བྱས་ནས་ཚུགས་པའི་ལུང་།
kun la chak sem shyen dzin pang ché né

kun la chags sems zhen 'dzin spangs byas nas
*nadat ik in alle opzichten afstand heb gedaan van de gehechtheid van
de geest aan het verlangen en het grijpen,*

4c

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡིངས་འཇུག་པའི་ལུང་།
dam ngak salwé ngang la ma yeng juk

gdams ngag gsal ba'i ngang la ma yengs 'jug
*beoefen ik zonder afleiding het onderricht van de sfeer van de
stalende verlichting.*

4d

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྲོ་ལོ་ལྷོ་ལུང་།
rang rik kyé mé namkhé ying su po

rang rig skye med nam mkha'i dbyings su 'pho
*Ik zal mijn eigen innerlijke gewaar-zijn transformeren naar de
ongeboren uitgebreidheid van de leegte.*

4e

འདུས་བྱས་ཤ། བྲག་ལུས་དང་བྲལ་ལ་ཁད།
düché sha trak lü dang dral la khé

'dus byas sha khrag lus dang bral la khad

*Terwijl ik op het punt sta dit uit vlees en bloed samengestelde lichaam
te verlaten,*

4.f

མི་རྟག་སྐྱུ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།
mi tak gyuma yinpar shepar cha

mi rtag sgyu ma yin bar shes par bya

zal ik me bewust zijn dat er sprake is van een voorbijgaande illusie.

5.a

ཀྱི་མཚོ། བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma dak la chönyi bardo char dü dir

kye ma bdag la chos nyid bar do 'char dus 'dir

Luister! Nu de bardo van de Ware Natuur hier aan mij is verschenen,

5.b

ཀུན་ལ་སྤངས་སྐྱག་འཇིགས་སྤང་སྤངས་བྱས་ནས།
kun la ngang trak jik nang pang ché né

kun la sngangs skrag 'jigs snang spangs byas nas

nadat ik alle paniek en vrees die opkomen, heb afgewezen,

5.c

གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་པར་དོ་ཤེས་འཇུག།
gang shar rang nang rigpar ngo shé juk

gang shar rang snang rig par ngo shes 'jug
*zal ik me richten op het herkennen van het inzicht dat wat er ook
verschijnt een natuurlijke projectie is van mijn eigen geest.*

5.d

བར་དོའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་པར་གཤམ་པར་བྱེད།
bardö nang tsul yinpar shepar cha

bar do 'i snang tshul yin par shes par bya
*Ik zal me bewust worden dat de bardo op deze wijze aan mij
verschijnt.*

5.e

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་སྤྱག་པའི་དུས་ཤིག་འོང།
dön chen gak la tukpé dü shik ong

don chen 'gags la thug pa 'i dus shig 'ong
Dit is het cruciale moment,

5.f

རང་སྣང་ནི་བློའི་ཚོགས་ལ་མ་འཇུགས་ཤིག།
rang nang shyi trö tsok la ma jik shik

rang snang zhi khro'i tshogs la ma 'jigs shig
*ik zal geen vrees hebben voor de verzameling vredige en toornige
Boeddhavormen, die als een natuurlijke projectie in mijn geest zullen
verschijnen.*

6.a

ཀྱི་མཚུངས་བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma dak la sipa bardo char dü dir

kye ma bdag la srid pa bar do 'char dus 'dir
*Luister! Nu de bardo van de wedergeboorte hier aan mij is
verschenen,*

6.b

འདུན་པ་ཚེ་གཅིག་སེམས་ལ་བཟུང་བྱས་ནས།
dünpa tsé chik sem la zung ché né

'dun pa rtse gcig sems la bzung byas nas
nadat ik mijn geest in de eenpuntige concentratie heb gebracht,

6.c

བཟང་པོ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད།
zang po lé kyi tro la nen gyi tü

bzang po las kyi 'phro la nan gyis mthud
zal ik het voorspoedbrengende karma van dit moment zorgvuldig
continueren.

6.d

མངལ་སྒོ་བགག་ནས་རུ་ལོག་དྲན་པར་བྱ།
ngal go gak né ru lok drenpar cha

mngal sgo bgag nas ru log dran par bya
*Ik zal me herinneren de moederschoot te sluiten en wat de
oorspronkelijke staat van de geest is.*

6.e

སྙིང་རུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན།
nying rü dak nang göpé dü shik yin

snying rus dag snang dgos pa'i dus shig yin
IJver, volharding en het juiste inzicht zijn op dit moment noodzakelijk,

6.f

མིག་སེར་སྒྲོངས་ལ་ལྷ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱེམ་མཚན།

mikser pong la lama yabyum gom

mig ser spongs la bla ma yab yum bsgom

ik geef alle jaloezie op en zal mediteren op de lama in de kosmische omhelzing.

Slotvers

འཆི་བ་འོང་སྟོམས་མེད་པའི་སྐྱོ་རིང་པོ།

chiwa ong nyom mepé lo ringpo

‘chi ba ‘ong snyoms med pa ‘i blo ring po

De geest bevindt zich elders en wankelt in het zicht van de dood,

དོན་མེད་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས།

dön mé tsé di chawa drup drup né

don med tshe ‘di ‘i bya ba bsgrubs bsgrubs nas

bezig zijnde met zinloze activiteiten tijdens dit leven.

ད་ལྟོ་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འཁྲུལ།

daré tong lok ché na shintu trül

da res stong log byas na shin tu ‘khrul

Echter, als ik op dit moment terugkeer met lege handen zal dit extreme verwarring teweegbrengen.

དགོས་ངོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་སྣ་ཚོས་ཡིན།

gö ngo shepa dampé lha chö yin

dgos ngo shes pa dam pa'i lha chos yin

Ik ben me bewust van de noodzaak van de heilige Dharma.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལྷོ་མེ་མི་བྱེད་དམུང་།

data nyi du lha chö mi ché dam

da lta nyid du lha chos mi byed dam

Waarom beoefen ik deze heilige Leer dan niet vanaf nu?

གྲུབ་ཆེན་ལྷོ་མེ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངསུང་།

drupchen lamé shyal né di ké sung

grub chen bla ma 'i zhal nas 'di skad gsungs

De Leraren, de grote meesters van de tantrische meditatie, hebben het volgende gezegd:

ལྷོ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ནུང་།

lamé damngak sem la ma shyak na

bla ma'i gdams ngag sems la ma bzhag na

“Als je het onderricht van de Leraar niet in je hart bewaart,

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུ་བར་མི་འགྱུར་རམུང་།

rang gi rang nyi luwar mi gyur ram

rang gis rang nyid bslu bar mi 'gyur ram

houd je dan jezelf niet voor de gek?”

བར་དོ་ཐོས་གྲོལ་གྱི་རྩ་ཚིག་འདི། འཁོར་བ་མ་སྦྱངས་བར་དུ་མ་རྗོགས་སོ།

bar do thos gros gyi rtsa tshig 'di

'khor ba ma stongs bar du ma rdzogs so

*Moge deze basistekst 'Bevrijding door horen in de bardo' aanwezig
blijven totdat saṃsāra leeg is.*