

Een training van de geest in acht verzen



Geshe Langri Thangpa (1054-1123)

De verzen zijn geschreven door Geshe Langri Thangpa (1054-1123).

De Dalai Lama heeft gezegd dat ze voor hem een grote bron van inspiratie zijn. Hij ontving de directe overdracht en uitleg toen hij een kleine jongen was in Lhasa en reciteert de verzen elke dag als onderdeel van zijn persoonlijke beoefening.

De tekst leert ons om te gaan met emoties en de geest te trainen zodat mededogen ontstaat, waardoor we de juiste ethische keuzes in ons leven kunnen maken.

In deze tekst leren we hoe we zelfs de grootste tegenslagen kunnen veranderen in mededogen waardoor creatieve mogelijkheden kunnen ontstaan. En wat misschien nog belangrijker is, is dat we leren hoe we onze innerlijke rust onder alle omstandigheden kunnen behouden.

Kort en bondig wordt uiteengezet hoe een echte bodhisattva beschikt over een geest, die in het dagelijks leven mededogend en (spiritueel) nederig tot uiting komt.

Een kleine anekdote over Geshe Langri Thangpa

Onder de Kadampameesters¹ was er een die Geshe Langri Thangpa heette, die een ongelooflijk leraar en een heel grote meester was. Hij zou de regels hebben opgesteld om te mediteren over de gebreken van samsara. Zelf stond hij bekend als 'Langthangpa Sombergezicht', omdat hij nooit glimlachte.

Behalve bij een speciale gelegenheid en dat was toen een muis probeerde een stuk turkoois van zijn mandalaplant te verplaatsen. De muis probeerde wanhopig om de turquoise weg te duwen, maar kreeg dit niet voor elkaar en haalde er toen een andere muis bij om hem te komen helpen. Samen probeerden ze het stuk steen te verplaatsen. Dat deed Langri Thangpa glimlachen, zo wordt gezegd, maar buiten dat had zijn gezicht voortdurend een sombere uitdrukking, vandaar zijn naam. Eens op een dag vertelde zijn begeleider hem dat de mensen hem 'Geshe Sombergezicht' noemden omdat hij nooit glimlachte, en hij antwoordde: "Als ik

¹ Kadampa boeddhisme is een school binnen de Vajrayana van het Mahayana boeddhisme, die werd opgericht door de Indiase boeddhistische meester Atisha (982-1054). Zijn volgelingen staan bekend als kadampa's. *ka* betekent woord en refereert aan de leringen van de Boeddha en *dam* refereert aan Atisha's speciale Lamrim leringen over de stadia op het pad naar verlichting. Bron: wikipedia.org.

denk aan al het eindeloze lijden in de verschillende sferen van samsara, hoe zou ik ooit kunnen glimlachen?"

Een training van de geest in acht verzen²

Ik wil mij inzetten
om alle levende wezens altijd te koesteren
wetend dat dit, meer nog dan een wensvervullend juweel,
het hoogste doel van de totale vervulling is.

Ik wil mij inzetten
om alle levende wezens,
wanneer en waar ik hen ook ontmoet,
oprecht als belangrijker te beschouwen dan mijzelf.

Ik wil mij inzetten
om elke opkomende gedachte en emotie,
die niet heilzaam is voor mij en de ander,
volledig te doorschouwen en me ervan te ontdoen.

Ik wil mij inzetten
om wezens met een slecht karakter,
of zij die gebukt gaan onder hun slechte daden en lijden,
te koesteren als iets zeldzaams,
als waren zij een kostbare schat.

Ik wil mij inzetten
om de ander de overwinning te laten,
ook al heeft deze persoon mij zonder reden,
door bijvoorbeeld jaloezie, omlaaggehaald.

Ik wil mij inzetten
om degene die mij onterecht veel pijn doet,
ondanks de hulp die ik heb gegeven
en waar ik grote verwachtingen van had,
toch te beschouwen als mijn spirituele leraar.

Kortom,
Ik wil mij inzetten
om alle moeders altijd direct voorspoed te schenken,
en daarnaast onopgemerkt al hun pijn en lijden op mij te nemen.

² De Tibetaanse tekst is afkomstig van Lotsawa house, <http://www.lotsawahouse.org>.
Vertaling in het Nederlands: Maaïke Mulder en Dorien Quik

Ik wil mij inzetten
om deze intenties niet te laten vervuilen
door dualistische gedachten ontstaan door de acht wereldse dharma's;³
in het besef dat alle fenomenen als een illusie zijn
ben ik vrij van iedere binding.

³ Acht wereldse dharma's of acht wereldse winden: verlies en winst, schande en roem, afkeuring en lof pijn en plezier.