

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

Dagelijkse beoefening op weg naar verlichting!

Lama Gangchen Rinpoche

Deze tekst is een bewerkte transcriptie en vertaling van een toespraak van Lama Gangchen Rinpoche op 23 maart 2019 in het Albagnano Healing Meditatie Centrum, Italië.

Deze tekst mag uitsluitend gereproduceerd worden voor (niet commerciële) doeleinden, persoonlijke Dharma-beoefening en studie. © Het downloaden is gratis. Mocht u een donatie wensen te schenken - welkom, voor details ga naar <https://ngalso.org/nl/leringen/>

Dagelijkse beoefeningen

Alstublieft - zeg mij na:

Door de kracht van de waarheid

Door de aandacht van alle mensen, geen onrust

Door de zegeningen van alle heilige wezens

Mag een gewelddadige cultuur getransformeerd worden in een geweldloze cultuur

Vrede cultuur nu en voor altijd

Vrede educatie nu en voor altijd

Spirituele educatie nu en voor altijd

Boeddhistische cultuur nu en voor altijd

Boeddhistische educatie nu en voor altijd

Niet-formele educatie nu en voor altijd

Geweldloze investeringen nu en voor altijd

Geweldloze geneeskunde nu en voor altijd

Natuurlijke medicijnen nu en voor altijd

Spirituele medicijnen nu en voor altijd voor altijd

Theravada medicijnen nu en voor altijd

Mahayana medicijnen nu en voor altijd

Vajrayana medicijnen nu en voor altijd

Zo gewenst, is het toegestaan om deze speech met de telefoon of anderszins op te nemen. Het allerbelangrijkste is om deze vredeboodschap, deze meditatie, in

ons hart en bewustzijn-stroom op te nemen. Het is goed deze vredeboodschap met andere mensen te delen, maar het is van groot belang - dat wij allen deze vredeboodschap beoefenen!

Dit betekent, wat zojuist door mij is overgedragen en door jullie allen is nagezegd - elke dag te beoefenen! Ik vraag niet om een sadhana te na te zeggen - omdat ik weet dat velen dit al doen en daar verheug ik me over - wel vraag ik nu om deze overgedragen vrede-meditatie te beoefenen.

Wat ik vroeg om na te zeggen, behoort niet 'iets' te zijn wat we zomaar uitspreken, niet alleen maar mooie woorden. Het is van belang dat het oprecht ons hart raakt, 'iets' waar we diepgaand op mediteren én het dagelijks beoefenen. Dit alles voor onszelf, het fysieke lichaam, voor het bewustzijn en onze emoties en tevens voor alle vrienden, familie en ons land. We vinden overal oplossingen, door dit alles oprecht te beoefenen - anders wordt het dagelijkse leven meer en meer prijzig op veel verschillende manieren.

De meesten van ons hier, zijn Europeanen en gewend om materieel vrijwel alles te bezitten, met een vrij hoge levensstandaard. Zoals mooie huizen, auto's, warm water en airconditioning. We beheersen alles met afstandsbedieningen - we drukken gewoon op een knop. Er zijn alom telefoons, computers en nog veel meer. Europa staat wereldwijd bekend om zijn hoge levensstijl. Maar in zekere zin is dat niet meer het geval. In werkelijkheid wordt het geld dat mensen bezitten steeds minder waard en we proberen altijd tijdelijke oplossingen te vinden voor de een of andere moeilijkheid.

De wereld waarin we leven is zeer mooi, Europa is zeer mooi en Italië, mijn eigen land...is bijzonder mooi! Alles is zeer mooi, de mensen zijn aardig en met name in Italië zijn de gerechten overheerlijk, een prachtige omgeving, er is prachtige kunst enzovoort - alles is zo aantrekkelijk. Maar we weten allen, dat er nu economisch problemen zijn - al deze problemen hoef ik niet uit te leggen, omdat iedereen al op de hoogte is van de problemen in de wereld! De vraag is - wat kunnen wij doen? Het gaat er niet om, tijdens een conferentie slechts 1 of 2 uur, over deze problemen en de mogelijke oplossingen te spreken. Wat we behoren te doen - eenieder op zijn/haar wijze - is oprecht 'iets' in onszelf te veranderen, in de dagelijkse manier van leven. Dit betekent niet slechts gedurende meditatie-tijd... het betekent niet alleen een uur of langer te mediteren of dergelijke. Van belang is 'iets' te doen, te veranderen in ons dagelijks leven van 's morgens tot' s middags, van 's middags tot' s avonds, van 's nachts tot ' s morgens, de dag erna enzovoort. Voortdurend, 24 uur, behoren we echt praktisch iets te veranderen - niet alleen tijdens mantra-recitaties of meditaties. Het is van groot belang iets oprecht innerlijk te veranderen, in de naaste omgeving, over de hele wereld enzovoort. We zijn in staat om dit te doen, het is mogelijk... en dat/dit is wat we hier [in Albagnano] proberen te doen.

Het belangrijke punt is diepgaand te mediteren op de betekenis van de 'slogans'. Op deze wijze vinden we innerlijke oplossingen. Deze slogans, woorden en meditaties, bieden gunstige mentale oplossing voor het bewustzijn en voor ons dagelijks leven. Als we correct mediteren, gaat dit vredeboodschap-concept ons diepgaand raken. Het is eigenlijk zeer simpel - maar we zijn nogal lui en we

verzinnen altijd een excuus!

Jarenlang heb ik filosofie, sutra en tantra, astrologie en Tibetaanse geneeskunde en allerlei andere bijkomende onderwerpen gestudeerd. Niettemin draag ik hier iets heel rechtstreeks over, makkelijk te beoefenen en van hart tot hart. Dit onderricht in iets dat je hart kan raken, dat je bewustzijn 'raakt' op een makkelijke manier. Dit is geen diepgaand filosofie en sutra of tantra onderricht - ik probeer iets zeer openhartig te onderrichten.

Uitgenodigd als lama-healer, kwam ik voor het eerst naar Europa. En ben vanuit de 7e eeuw zomaar in de 21e eeuw 'gesprongen'. Sindsdien begrijp ik dat healing noodzakelijk is op veel verschillende manieren: fysieke healing, mentale healing, healing van het milieu enzovoort. Er zijn allerlei problemen en moeilijkheden die we op een praktische wijze behoren te healen. Ik kwam als lama-healer en niet als leraar - jullie allen beschikken over veel meer kennis dan ik, veel studies, diploma's, universitaire opleiding enzovoort. Allen beschikken over studiecapaciteiten. Nogmaals, ik kwam als lamahealer hier [in Italië] omdat zeer veel healingmethoden waarachtig noodzakelijk zijn op zeer veel verschillende niveaus. Alles wat ik aan jullie overdraag, gaat over healing.

Bijvoorbeeld, in deze tijd zijn we al te druk bezig met onze telefoon of doende met de computer. Té druk! Iedereen... We zijn niet alleen druk met onze werkzaamheden of familie en vrienden spreken - we zijn druk bezig met het kijken naar verschillende informatie, allerlei wereldnieuws, allerlei interessante en minder interessante onderwerpen, allerlei domme dingen. We kijken de hele tijd. Ik maak me zorgen. Waarom? Omdat ik bang ben dat iedereen op een dag ernstige oogproblemen krijgt of zelfs blind wordt. Veel mensen hebben al bepaalde brilglazen nodig - ook ik! Maar als we de online, telefoon of andere 'screen-tijd' niet beperken, ontstaan uiteindelijk bij iedereen oogproblemen. Dit is mogelijk. Het gebruik van technologie wordt in de samenleving als een ontwikkeling op hoog niveau beschouwd. We noemen dat ontwikkeling. We beschikken allen over een iPhone, iPad of soortgelijke met andere verschillende namen, Chinese namen, Amerikaanse namen, dit merk, dat merk, veel verschillende namen. Het maakt niet uit. In naam van ontwikkeling gebruiken we in werkelijkheid apparaten die de gezondheid schaden, zowel onze fysieke als mentale gezondheid.

Zo... dit heeft iets meer aandacht nodig. Onze ogen zijn kostbaar. Wat doen we - als iedereen zijn gezichtsvermogen verliest? Als iedereen blind wordt, is er een serieus probleem. Het leven wordt dan wel heel moeilijk. We zeggen dat telefoons en computers technologische ontwikkelingen zijn - dit betekent dat in wezen het een en ander, ons leven beter en rijker behoort te maken. Als we dit nader bekijken, geven dit soort ontwikkelingen in werkelijkheid ook veel problemen. In het verleden gebruikten we een bril alleen maar om er mooier uit te zien, iedereen [in Italië] droeg een zonnebril. Nu is het dragen van een bril noodzakelijk om te lezen en/of voor andere oogproblemen.

Nu zijn we samen in een Maritse retraite, Lama Osel Chenma. Deze kleine retraite doen we nu alweer een paar maanden en inmiddels zijn vele, vele mantra's gereciteerd. Maritse is de deity- godheid van licht, haar licht gaat samen met de

zonsopgang, de maan en de planeten. Ze is vol met licht om ons te helpen. Wat betekent licht? Het licht van Maritse schenkt zegeningen en kracht aan al onze vijf zintuigen. Hoe dit werkt ga ik nu niet uitleggen - wellicht kennen jullie de kracht van deze mantra beter dan mezelf, omdat we nu de om maritse mam soha mantra al lange tijd reciteren en ervaren. Boeddha's leerstellingen zijn zeer genuanceerd en zeer aantrekkelijk, maar op de een of andere manier zijn deze wel erg ver weg van ons omdat het tot een andere eeuw behoort.

Tegenwoordig is het veel belangrijker om de leerstellingen van Boeddha zelf te ervaren. Alstublieft, deel met andere mensen: deze meditatie, recitatie, Maritse en alle andere verschillende healingsadviezen. Deel met mij: persoonlijke ervaringen – “oh Rinpoche dit en dat heb ik ervaren, die oplossing heb ik gevonden, dit antwoord op energieniveau heb ik ontvangen”. Dit is belangrijk omdat we mensen zijn van deze tijd, deze wereld en deze samenleving... Nu is er een nieuw tijdperk met een nieuw soort boeddhisme. Boeddha is ver weg in de geschiedenis - iemand heeft over hem geschreven - echter, nu is het veel belangrijker dat we zelf het resultaat van onze boeddhistische beoefeningen ervaren.

Het is zeer belangrijk dat we over onze ervaringen schrijven en dit vastleggen, dat we getuigenis geven over het onderricht en over de persoonlijke beoefeningen. Dit is zeer, uiterst belangrijk omdat we 'moderne' boeddhisten zijn. Onze getuigenis is op de een of andere wijze belangrijker dan het verhaal van de Boeddha, dat is uit het verleden, van heel ver weg. We zijn eenvoudige mensen in relatie tot de Boeddha. Echter, als we ook maar enig resultaat ervaren en als we enige realisaties verwerven, betekent dit - de leerstelling van Boeddha zijn waarheidsgetrouw.

Wij allemaal zijn in staat om de verlichting te verwerven. Maar we denken nog steeds dat verlichting iets is dat we inééns bereiken. Zo zit dat niet. Kijk niet zo ver weg. Het is niet 'iets' dat in een seconde gebeurt, zoals een wonder of magie en/of verschijnt er plotseling een deity- godheid, een beschermer, een dakini of Maritse en worden we verlicht. Zo is het niet... vooral vandaag de dag is dit moeilijk. In de oudheid was het dat anders, het milieu en de omgeving was anders, het lichaam en de bewustzijnsstaat van mensen waren anders. Er was aanmerkelijk minder vervuiling of zelfs helemaal geen vervuiling, zodat mensen makkelijker visioenen kregen van daka's, dakini's, beschermers... Tegenwoordig zijn onze lichamen verontreinigd en de bewustzijnsstaat onzuiver, we eten vervuild voedsel, water en dranken zijn vervuild, onze kleding is verontreinigd en behoort gewassen te worden, we zijn omringd door [milieu] vervuiling. Daarnaast is er de mentale vervuiling zoals jaloezie, nervositeit, over bezorgdheid, angst enzovoort - daar praten we niet over! Voor ons is het zelfs moeilijk om Maritse of andere deity's-godheden te visualiseren, aldus is een visioen echt moeilijk te bereiken. Waarom? Omdat de omstandigheden vandaag de dag anders zijn. Zelfs als we een goddelijkheid mochten zien dan zijn we waarschijnlijk bang - aghhh wat is dit!!! Als we Yamantaka waarnemen - worden we zelfs bang en dat is ongunstig. Werkelijk. Aldus is het van belang de essentie van Yamantaka te begrijpen, de essentie van Maritse. Mochten we iemand zien met veel handen en veel gezichten, dan gelooft dat niemand. Hoe is het mogelijk vele handen en gezichten - hoe? Feitelijk, laat ik aan eenieder veel gezichten zien, ik laat iedereen veel verschillende gezichten zien... soms toornig en soms aardig - dit is zichtbaar en daardoor te begrijpen.

In de oudheid was ook het geloven in... zeer krachtig. Voor ons hier, in onze cultuur, deze samenleving, is geloven in en vertrouwen op veel moeilijker. Voor ons komt verlichting niet zoals in de afgelopen eeuwen met visioenen en dromen en deity's- godheden die plotseling aan de beoefenaar verschijnen. Verlichting komt nu een voor een, stap voor stap... één onwetendheid minder en één wijsheid meer. Na elkaar. Dit is de weg naar verlichting. Het licht van Maritse is in staat ons dit te geven. De siddhi- kracht van Maritse's realisatie is - één onwetendheid minder en één wijsheid meer verkrijgen. Op deze wijze helpt Maritse daadwerkelijk. Het is voor ons allemaal mogelijk de voordelen van de Maritse beoefening te ervaren. De ervaring van één positief resultaat meer en de ervaring van één onwetendheid minder. Één onwetendheid verdwijnt en één wijsheid komt. Dit is het licht van Maritse, dit is de zegening van Maritse. Lichten die een voor een komen. Dit is de werkelijke betekenis van verlichting. Zeker vandaag. Hoe dan ook, verlichting is - één probleem minder, één wijsheid meer, één keer minder onwetendheid en éénmaal meer wijsheid. Een voor een - dit is de manier om verlichting te verwerven. Langzaamaan: een voor een, stap voor stap.

Alstublieft vertel me jullie persoonlijke ervaringen. Dat is vandaag, morgen en op elk moment mogelijk of schrijf het op en/of deel dat zelfs met andere mensen. Er zijn veel artsen die wetenschappelijk onderzoek doen naar de gunstige effecten van deze beoefeningen en verschillende groepen werken gezamenlijk met mij. Het is zeer fijn en zinvol om de getuigenis over deze ervaring op te schrijven en/of een video te maken of het als een lied opnemen. Wellicht is het moeilijk om de ervaring onmiddellijk uit te drukken, daarom deel ik nu met jullie mijn persoonlijke ervaring.

Vanaf de eerste keer dat ik Griekenland bezocht, heb ik veel verschillende landen bezocht. Sindsdien hield iedereen die ik ontmoette van me, iedereen vertrouwde me en iedereen geloofde in mij. Het maakte niet uit van welk soort kennisniveau, welke educatie of op welk hoog beroepen niveau. Ik weet niet of ze een bepaald geloof beleden of juist niet - dat kan ik niet zeggen. Zelfs de mensen die hier werken - waarom werken ze, waarvoor werken ze? Ze zeggen te werken voor Rinpoche-la. Degene die vertalen zeggen, het is voor Rinpoche-la. Zij die de boeken, cd's, video's enzovoort produceren zeggen, dit is voor Rinpoche-la. Ik ben oprecht blij met alle mensen die mij helpen en mij volgen. Aldus zorg ik voor jullie op veel verschillende manieren omdat jullie mij zo zeer vertrouwen. Wat je me ook vraagt, ik probeer dat voor je te doen: mijn papa dit, mama dat, broer en zus dit en dat, veel mensen doen verzoeken, zelfs van ver sturen ze mij nieuws en/of vragen om hulp. Mijn secretaresse, weet hier alles van. Ik ben gewoon een 'koekoe' mens uit de 7e eeuw - maar je gelooft in mij. Wat ik ook doe, je gelooft in mij. In ons centrum werken en mediteren we veel meer dan welk ander centrum. Andere centra doen soms 'iets', een activiteit, wellicht een keer per week. Ze reciteren soms sadhana's. Wij doen dat elke dag! Sinds 11 september in Amerika [2009] heb ik aan allen gevraagd mala's te reciteren, tot nu toe is 18 jaar verstreken. Alhoewel dit mijn idee was, jullie doen het! Hierover verheug me, dat jullie dit allemaal doen! Overal ter wereld zijn stichtingen: Italië, Amerika, Brazilië, Nederland, Spanje - overal. India. Nepal. Veel mensen werken daar voor mij - Waarom? Eigenlijk weet ik niet waarom - zo mooi ben ik niet - voorheen was mijn baard zwart en nu wit - maar iedereen zegt hij is zo knap, de wonder schoonste persoon! Ik ben geen speciaal persoon, maar mensen houden van me. Tijdens allerlei spirituele forums en boeddhistische

forums schud ik handen met alle religieuze leiders en politici. Allerlei verschillende mensen uit veel verschillende landen - China, Europa, Brazilië, Chili, Argentinië, Vietnam, Cambodja - houden van mij.

Tijdens mijn bezoek aan Dharmakaya, een Theravada-klooster [Thailand], als toerist met mijn secretaresse, mochten vrouwen de monnikenverblijven niet bezoeken. Dit is een geschreven regel, maar ze veranderden van gedachten en aldus mochten we naar binnen. Vele jaren geleden ging ik met Dawa Lhamo naar een spirituele forumbijeenkomst in Marseille, Frankrijk. Op dat moment was er een katholieke priester aanwezig. Hij was daar als een abt, weliswaar in retraite. Hij zei, lama kom morgen, ik ben in retraite maar ben er altijd, dus kom naar mijn [klooster] om te praten. Bij aankomst was er een toegangsprobleem, mijn vertaler was een vrouw en ze zeiden dit is onmogelijk, vrouwen komen hier nooit binnen. Dat was het eerste wat ze zeiden en daarna, uw Engels begrijpen we niet, dus de vertaler is nodig om uw Engels begrijpen. Ok, voor deze keer! Dat betekent dat ze van me houden. Dit is mijn ervaring. Jullie delen nooit met mij ervaringen - iedereen komt hier altijd, maar delen nooit ervaringen. Mijn ervaringen deel ik nu, deze vanavond met jullie allen omdat het soms belangrijk is om te delen. Hoe dan ook, meer dan een vertaling is het van belang is deze avond te voelen. Vertaling is niet echt belangrijk - het is van groter belang 'iets' te voelen.

Zeg mij na, met diepgaande concentratie, serieus en met motivatie - *Vredevolle dag, vredevolle dag, vredevolle dag.*

Dat is zeer makkelijk - vredevolle dag. Het is heel eenvoudig, maar we doen praktisch niets om dit te realiseren. We behoren 24 uur per dag vrede te beoefenen - wat is er meer dan dat nodig? Wat is meer dan dat - mogelijk om te doen? Dit is meer dan een sadhana reciteren, veel meer dan alles...! Dit zeg ik voortdurend, maar jullie beoefenen dit nog steeds niet. Dit is mijn sadhana - vredevolle dag.

Dit is een zeer belangrijk onderwerp voor bijeenkomsten, hier dienen we over te spreken en gedachten uit te wisselen - hoe vrede te sluiten voor één dag? Hoe sluiten we vrede in onszelf? Hoe sluiten we vrede met onze 5 zintuigen, met ons lichaam en de bewustzijnsstaat? Hoe sluiten we vrede buiten onszelf, de omgeving? Hoe sluiten we vrede in ons gezin, op kantoor, waar we ook zijn of gaan, met wie we ook praten? Hoe sluiten we vrede met de volgende dag en creëren we een vredevolle dag, hoe is het mogelijk om in vrede wakker te worden ... enzovoort. Dergelijke persoonlijke nabeschouwingen, vergelijkbaar met een boeddhistische tekst, zijn van belang. Iedereen dient te zeggen wat vrede voor hem/haar betekent. Elk moment behoeven we vrede - vrede met onze ogen, vrede met onze oren, met onze neus, met onze mond, met deze baard, met alles wat we aanraken. In het Tibetaans noemen we dit shide, jullie noemen het vrede of pace in Italiaans, dit woord bestaat in veel verschillende talen - nietwaar?!

Door alle zintuigen vreedzaam te benutten, ontstaat een vredevolle dag - en is het mogelijk in een seconde verlichting te bereiken! Aldus is mijn sadhana zeer makkelijk - Vredevolle dag.

LGIGPF - 8 april 2020 - dag van de volle supermaan Gepubliceerd tijdens de wereldwijde Corona-virus uitbraak, "Karuna- Mededogen pandemie." Aldus Lama Gangchen Rinpoche.