

## De drie essentiële uitspraken van Garab Dorje Patrul Rinpoche's toelichting op de drie uitspraken

Eerbied aan de goeroe!

Het Zicht is Longchen Rabjam, onbelemmerde oneindigheid.  
De meditatie is Khyentse Ozer, stralen van kennis en liefde.  
De activiteit is Gyalwai Nyugu, een volgeling van de overwinnaar.  
Als je op deze manier beoefent,  
Zal je in dit leven een Boeddha zijn, en  
Zo niet, dan zal je geest gelukkig zijn - A LA LA.

Het Zicht is oneindig:  
Begrijp de kern van de drie essentiële uitspraken!  
Laat eerst je geest rusten:  
Vrij van gedachten, niets projecteren, niets samenstellen.  
Rustend in een staat van gelijkmoedigheid, volledig op je gemak,  
Doorsnijdt je plotsklaps je geest door de uitroep PHAT!

Fel en abrupt: verbazingwekkend! E MA HO!  
Er is helemaal niets - vrij!  
Open, vrij, ongehinderd.  
Direct, onbelemmerd - onuitsprekelijk.  
Herken dit helder als je eigen oorspronkelijk gewaarzijn.  
De directe openbaring van dit intrinsieke gewaarzijn aan jezelf **is het eerste essentiële punt.**

Of je geest nu onrustig of kalm is,  
Boos of verlangend, blij of verdrietig,  
Op ieder moment en in alle situaties herken jezelf als het intrinsiek gewaarzijn.  
Het inherent verbonden heldere licht tussen moeder en kind ontmoeten elkaar.  
Verblijf in dit onuitsprekbare zoals –het- is aspect van het gewaarzijn.  
Doorsnijdt telkens opnieuw stilte, gelukzaligheid, helderheid en de stroom van opkomende gedachten.  
Met het plotseling uitroepen van de lettergreep van methode en wijsheid.  
Laat er geen onderscheid zijn tussen het gelijkmoedig rusten en daaropvolgende ervaringen,  
Geen onderscheid tussen meditatiesessies en het onderbreken ervan.  
Verblijf continue in deze staat van het niet afgescheiden zijn.  
Echter, totdat deze stabiliteit is bereikt,  
Vermijdt onrust en koester je beoefening.  
Draag zorg voor duidelijke sessies voor meditatie.  
Te allen tijde en in alle situaties  
Behoud het intrinsiek gewaarzijn tijdens alle fluctuaties.  
Neem een krachtig besluit dat er niets anders is dan dit.  
Dit besluit over deze unieke non- duale staat **is het tweede essentiële punt**

Op de momenten dat gehechtheid, afkeer, vreugde, verdriet of  
Welke gedachten er maar opkomen, ze laten geen spoor meer na.  
Blijf niet hangen in een staat van herkennen.  
Ontdek het intrinsieke gewaarzijn in deze zelf-bevrijding.  
Net als bij het schrijven op water,  
Is er sprake van een voortdurende opkomende zelfbevrijding.  
Wat zich ook voordoet, het is voedsel voor het naakte gewaar zijn van leegte.  
Iedere beweging is de uitdrukking van ongebonden gewaarzijn.  
Zonder een spoor na te laten, inherent puur - wonderbaarlijk!  
De wijze van ontstaan blijft zoals voorheen.  
De wijze van bevrijding is het onderscheidende kernpunt.  
Zonder dit kernpunt is meditatie slechts een pad van illusies.  
Echter met dit kernpunt is het de staat van gewaarzijn waarin meditatie afwezig is.  
Een voortdurend direct vertrouwen in deze bevrijding **is het derde essentiële punt.**

Met deze visie op de drie essentiële punten,  
De meditatie die wijsheid en liefde met elkaar verbindt, en  
Met de ondersteuning van de handelingen van Bodhicitta  
Zal, zelfs als de Boeddha's van de drie tijden zich samen zouden beraden,  
Er geen betere leer te vinden zijn dan deze.  
De kennende kracht van het gewaar zijn, de onthuller van het gewaarzijn,  
Heeft deze schat voortgebracht uit de uitgestrektheid van het ware Zicht.  
Dit is niet te beschouwen als iets dat uit aarde en steen wordt gewonnen.  
Het betreft het laatste testament van Garab Dorje.  
Het is de essentie van het hart van de drie transmissies.  
Het is toevertrouwd aan mijn hartdiscipelen en verzegeld.  
De betekenis ervan is diepgaand, het zijn instructies uit het hart met een vitale betekenis.  
Laat deze vitale betekenis niet vervagen of verworpen worden.  
Laat deze instructies niet verloren gaan.

### **Dit is 'Het Bijzondere Onderricht van de Wijze en Glorieuze Koning'.**

Ik betoon eerbied aan mijn vriendelijke leraar, de belichaming van onmetelijke vriendelijkheid.  
De methode van beoefening van deze drie essentiële punten over het Zicht, meditatie en activiteit  
zal ik in het kort toelichten.  
Daar mijn eigen goeroe( leraar) de belichaming is van de Drie Juwelen wordt door een groet aan hem  
te brengen tevens aan iedere bron van toevlucht een groet aangeboden. Daarom start de tekst met  
het betuigen van eerbied aan de goeroe!

Ik zal nu nader ingaan op de betekenis van de tekst.  
Indien je beoefent vanuit de wetenschap dat alle goeroes uit de overleveringslijn onafscheidelijk zijn  
van je eigen geest dan zijn het Zicht, de meditatie en de actie daarin opgenomen. Daarom zal ik de  
visie op het Zicht, meditatie en actie uitleggen in overeenstemming met de betekenis van de namen  
van mijn eigen wortel- en overleveringsgoeroes.

Ten eerste betekent het Zicht de aanwezigheid van een diepgaand weten dat in de grote

uitgestrektheid van de schoot van de Boeddha's, de verwelkomende zo-heid die volkomen vrij is van dualiteit, de oneindigheid van alle verschijnselen van samsara en nirvana al volledig aanwezig zijn. Daarom zegt de tekst: Het Zicht is Longchen Rabjam, oneindige ruimte.

Met dit Zicht is dat inherent vrij is van dualistische concepten wordt door onderscheidende wijsheid een weten bereikt waardoor de leegte onthult wordt en is liefdevolle vriendelijkheid niet gescheiden van de methode van het zonder aarzelen kalm verblijven.

Op deze wijze is meditatie de verbinding tussen leegte en vriendelijkheid.

Daarom is de meditatie Khyentse Ozer, stralen van kennis en liefde.

Uit een staat die doordrenkt is met dit Zicht en deze meditatie verrijzen de volgelingen van de overwinnaars, zij die anderen helpen volgens de methode van de bodhisattva, door gebruik te maken de zes perfectie handelingen.<sup>1</sup>

Daarom staat er in de tekst: de activiteit is Gyalwai Nyugu, volgelingen van de overwinnaar.

Met de woorden 'als je op deze manier beoefent' wordt aangegeven dat degenen die Zicht, meditatie en activiteit beoefenen zeer gezegend zijn.

Indien je, in na het achterlaten van alle wereldse zaken, als een kluizenaar met de kracht van eenpuntige beoefening verblijft, kun je in dit leven worden bevrijd tot de ongerepte zuiverheid van je oorspronkelijke grond. Dan zal je in dit leven een Boeddha zijn.

Zelfs als je dit niet zal bereiken dan kun je de problemen van dit leven transformeren zolang je de geest op Zicht, meditatie en activiteit richt. Door het vermijden van hoop en vrees voor de gebeurtenissen in dit leven zal je van het ene voorspoedige leven overgaan naar het volgende toekomstige leven.

Daarom staat erin de tekst: zo niet, dan zal je geest gelukkig zijn - A LA LA.

Voor het uitleggen van het heilzame Zicht, meditatie en activiteit, zal ik eerst ingaan op het beoefenen van het Zicht.

Het Zicht is oneindige ruimte.

Dit betekent dat deze instructie over het beoefenen van de drie uitspraken de kracht van illusies doorsnijdt. Daarom: doorgrond de essentiële kern van deze drie uitspraken.

Op de eerste plaats is er de methode om je te introduceren in het Zicht (dat je nog niet hebt waargenomen).

In de algemene boeddhistische systemen wordt het Zicht verduidelijkt door middel van gezaghebbende schriftelijke tradities en door redenering.

In Tantrische benaderingen vindt er meestal tijdens de vierde initiatie de introductie in het oorspronkelijke weten plaats met behulp van voorwerpen welke tijdens de derde initiatie getoond zijn. Er zijn dus verschillende methoden die toegepast kunnen worden.

Hier zullen we de weg volgen van de heilige overleveringslijn teneinde het oplossen van de geest te introduceren.

---

1

De zes perfecte handelingen zijn: vrijgevigheid, moraliteit, geduld, volharding, concentratie en wijsheid

Wanneer er golven van verstorende gedachten opkomen, zullen deze intense gedachten hun eigen doelen willen nastreven en daarmee verbergen ze het oorspronkelijke gezicht van de geest, zoals het is. Hierdoor wordt de ware natuur niet herkend ook al ben je erin geïntroduceerd.

Daarom, om deze verstorende gedachten op te laten lossen, laat je de geest op zijn gemak rusten. Bovendien is je eigen geest, ongeunsteld rustend in zijn eigen natuur, zelf het zuivere licht van het oorspronkelijke gewaarzijn.

Het pad van illusies zal je niet tot het ontwaken tot je ware natuur brengen.

Om je oorspronkelijke ware natuur te herkennen is het nodig om vrij van gedachten te zijn, het afwezig zijn projecties en geen concepten.

Als beginner zal je, ook al probeer je om je geest in een kalme staat te houden, niet kunnen ontsnappen aan het verlangen naar meditatie-ervaringen zoals gelukzaligheid, helderheid en afwezigheid van gedachten. Deze ervaringen zijn aspecten van het rusten.

Daarom zegt de tekst: rust in een staat van gelijkmoedigheid, volledig op je gemak.

Om je van de valkuil van het verlangen naar deze ervaringen te bevrijden waardoor je oorspronkelijk, naakte gewaarzijn zich onbelemmerd kan onthullen, dien je de geest als het waren een klap toe door de plotselinge uitroep **PHAT!**

Het is absoluut van essentieel belang om de stroom van je gedachten te doorsnijden en concepten in meditatie te doorbreken. Daarom dien je met grote intensiteit Phat uit te roepen.

Daarom: heftig en abrupt: verbazingwekkend! E. MA HO!

Op dat moment ben je bevrijd van alle gedachten over subject en object *zoals 'deze geest' is... ..* '.

Bevrijding is manifest en daarom wordt er genoemd: helemaal niets- vrij!

Op deze manier laat zich de oorspronkelijk (dharmakaya) staat zien die vrij is van alle objecten waarop je vertrouwd. Het naakte gewaarzijn kan zich onbelemmerd laten zien, precies zoals het is, het oorspronkelijke weten, de geest voorbij. Daarom, open, vrij, onbelemmerd.

Deze onbelemmerde directheid is vrij van alle beperkingen van 'opkomen', 'voorbijgaan', 'bestaan', 'niet bestaan'.

De essentie van het inherente oorspronkelijke weten gaat voorbij aan alle moeizaam opgebouwde concepten van de spraak en geest. Daarom staat er in de tekst: direct, onbelemmerd en onuitsprekelijk.

Dit is de oorspronkelijke waarheid van de dharmakaya, het yogi-pad van oorspronkelijke zuiverheid dat vrij is van dualistische concepten.

Zolang je dit punt niet direct kunt herkennen kun je niet voorbij komen aan de door de geest gemaakte ideeën over Zicht en meditatie. Ongeacht hoeveel je ook gemediteerd hebt je bent net zo ver van het naderen van de Grote Perfectie verwijderd als de aarde van de hemel en je zult het punt van het voortdurend aanwezig zijn van het heldere licht van niet-meditatie niet bereiken. Daarom is het herkennen van dit unieke weten onze eerste zorg. **Daarom: herken je eigen dharmakaya (oorspronkelijk gewaarzijn, je ware aard).**

Dit betreft de eerste van de drie essentiële uitspraken. Indien dit niet onthuld wordt is er geen basis aanwezig voor meditatie om voortdurend in deze staat te verblijven. Daarom is het van het grootste belang dat eerst het Zicht aan je wordt onthuld.

Door de introductie tot je inherente oorspronkelijke gewaarzijn wordt het tevens duidelijk dat je dit

nergens anders kunt vinden is. Er verschijnt niet iets wat er wat er voorheen niet was, het was er altijd al. Daarom is het direct onthullen van je oorspronkelijke gewaarzijn aan jezelf de eerste essentiële uitspraak.

Ik zal nu nader ingaan op de manier waarop meditatie beoefend dient te worden.

Tijdens het verblijven in de staat van het inherente gewaarzijn mediteer je zonder onderbreking te allen tijde en in alle situaties, je verblijft erin zonder op een kunstmatige wijze stilte of beweging te creëren. Er zal een stilte opkomen die zal voortduren als het ware gezicht van de dharmakaya en zal alle opkomende bewegingen laten zien als de zelfexpressie van je oorspronkelijke weten.

Er zullen, of je geest nu in beweging of in rust is, uit de expressieve kracht van je geest verstorende ervaringen kunnen opkomen van boosheid of verlangen, van geluk en verdriet. Dit is de waarheid van het lijden. Indien je er bewust van bent dat de aard van al deze gedachten en gevoelens de dharmata is, dan zal het duidelijk zijn dat dit alles slechts het fluctuerende drama van de dharmakaya is.

Als dit niet duidelijk voor je is en het slechts een algemeen begrip voor je blijft ( dus in je meditatie deze staat niet kunt behouden) dan zal je in gebruikelijke illusies vervallen. Gedachten en gevoelens zullen je ervaring gaan vullen en je aan samsara binden, ook al is het Zicht aan je doorgegeven.

Je zult gescheiden blijven van Dharmakaya en je zult je niet onderscheiden van gewone mensen. Daarom is het essentieel om nooit gescheiden te zijn van een inherent voortdurende staat van niet-meditatie. Daarom staat er in de tekst: altijd en in alle situaties.

Of er nu stilte, beweging is of er vele verstorende gedachten opkomen, er zijn geen verschillende soorten van tegengif nodig om met elk van deze verschijnselen om te gaan. Wat er ook verschijnt één tegengif is voldoende voor om tot bevrijding van alles te komen Het enige wat je nodig hebt is het herkennen van het Zicht waarmee je kennis hebt gemaakt. Daarom: herken de dharmakaya

Welke gedachten en verstorende ervaringen er ook opkomen, ze zijn niets anders dan het oorspronkelijk weten van dharmakaya's. Omdat de aard van alle gedachten in feite het heldere licht van de dharmakaya is wordt dit het Licht van de Moeder genoemd welke inherent is aan de dharmakaya. Indien jij in jezelf het heldere licht van intrinsiek gewaarzijn herkent (dat aan jou geïntroduceerd is door je goeroe) wordt dit het heldere licht van het pad van beoefening genoemd. Wanneer je verblijft in je oorspronkelijke aard, die onafscheidelijkheid is van dharmakaya en het pad van het heldere licht, dan wordt dit de ontmoeting van het Helder Licht van de Moeder en het Helder Licht van het Kind genoemd. Het inherent aanwezige Moeder en Kind Licht ontmoeten elkaar. Op deze manier, door voortdurend het Zicht te behouden op het heldere licht dat je hebt herkend raak je het essentiële punt om niets af te wijzen, nergens aan te hechten, niet vast te houden aan opkomende gedachten en ervaringen die niets anders zijn dan een uitdrukking van je ware aard. Verblijf in deze niet te beschrijven staat van het gewaarzijn.

Als je met deze meditatie begint en het lukt je om langdurig in deze staat te verblijven zullen ervaringen van gelukzaligheid, helderheid en opkomende gedachten je oorspronkelijke, inherente, onveranderlijke natuur gaan bedekken. Daarom wordt er genoemd dat gescheiden van de sluier van de ervaringen en met het naakte gewaarzijn het oorspronkelijk weten spontaan helder zal worden.

Zoals er gezegd wordt: De yogini verbeterd haar meditatie door deze te vernietigen.

De bergstroom wordt krachtiger door een sterke afwaartse stroming.

Daarom geeft de tekst aan: Doorbreek telkens opnieuw stilte, gelukzaligheid, helderheid en de stroom van gedachten.

Op welke wijze doorbreek je ervaringen? Op het moment dat ervaringen van stilte, gelukzaligheid en helderheid op het punt van opkomen staan of op het moment van het opkomen van ervaringen van gelukzaligheid dan doe een krachtige uitroep van Phat! als een plotselinge donderslag.

Phat! brengt Pha, de lettergreep van het vaardige middel samen met Ta, de lettergreep van onderscheidende wijsheid.

Je gebruikt het om de sluier van gehechtheid aan ervaringen te vernietigen.

Vandaar dat er in de tekst staat: het plotselinge uitroepen van de lettergreep van methode en wijsheid.

Verlies dit punt met betrekking tot dergelijke meditatie-ervaringen niet uit het oog, verblijf te allen tijde en bij alle gelegenheden in het onuitspreekbare onbelemmerd gewaarzijn. Hierdoor zal er geen onderscheid zijn tussen meditatie en activiteit. Maak geen verschil tussen het in meditatie verblijven en opkomende ervaringen.

Maak daarom geen onderscheid tussen je formele meditatiesessies op de essentie en meditatie tijdens je activiteiten daarna.

Maak geen onderscheid tussen zittingen en pauzes.

Dit is de grote meditatie van niet-meditatie.

Het inherente, voortdurende aanwezige oorspronkelijk gewaarzijn is als de stroom van een rivier.

Deze yoga van moeiteloze ontspanning heeft geen enkele reden om te mediteren en is geen moment afgeleid.

Er wordt gezegd: geen meditatie ervaren en geen scheiding ervaren.

Nooit gescheiden van de zuiverheid van niet-meditatie.

**Dit is van toepassing, dus blijf voortdurend in deze staat van het niet- afgescheiden zijn.**

Indien je ontvankelijk bent voor het ontvangen van het pad van de intrinsieke Grote Perfectie dan zal bij het horen van de leer de bevrijding gelijktijdig plaatsvinden en zullen alle verschijnselen door de zelf-bevrijdende natuur van de geest herkend worden als het drama van de dharmakaya en is er geen subject (mediterende) en geen object van meditatie aanwezig.

Degenen die niet zo fortuinlijk zijn en in de macht zijn van illusies en verstorende gedachten zullen een gradueel pad dienen te volgen tot het moment waarop ze stabiliteit bereikt hebben. Daarom staat er in de tekst: totdat stabiliteit is bereikt.

Indien de stabiliteit volledig aanwezig is zullen er meditatieve ervaringen opkomen. Echter als je afgeleid blijft zullen deze ervaringen niet opkomen hoeveel je ook beoefent. Vermijdt daarom afleiding en koester je beoefening.

Hoewel er in meditatie eigenlijk geen onderscheid is tussen het in rust verblijven en daaropvolgende activiteit zal je als beginner niet in staat zijn om het oorspronkelijk gewaarzijn en het verrichten van activiteiten te integreren zolang je niet in staat bent om rust te stabiliseren. Zelfs als je ernaar streeft om de dagelijkse stroom van activiteiten als je pad te gebruiken zullen er door je gewoontepatronen onjuiste zijpaden komen.

Zorg daarom voor duidelijke sessies voor meditatie.

Indien je regelmatige oefensessies houdt, zult je merken dat je door de beoefening een focus kunt

volhouden op de essentie van het stabiele rusten. Indien je dat niet lukt dan zal er geen voortdurende integratie van het rusten met de opkomende ervaringen zijn en zal je niet in staat zijn om bijkomende gevolgen te voorkomen. Deze bijkomende gevolgen in de vorm van verstoringe gedachten zullen je op een dwaalspoor brengen en je vervalt in je gewoontepatronen. Daarom is het van het grootste belang om het onbelemmerde oorspronkelijk gewaarzijn te behouden tijdens opkomende ervaringen. Vandaar: te allen tijde en in alle situaties

Op het moment van opkomende ervaringen is het niet nodig om iets anders te zoeken om op te mediteren. In de niet gescheiden staat van het stabiele rusten doordrenkt met Zicht van dharmakaya, zonder zorgen en niet hechtend aan een actor (subject) of actie (object) en opkomende gedachten, laat je alles op je gemak opkomen en gaan zonder iets te belemmeren of iets aan te moedigen. Daarom: behoud deze non-duale dharmakaya tijdens alle fluctuaties.

Deze beoefening van het niet gescheiden stabiele rusten en het oorspronkelijk gewaarzijn, is de onveranderlijke yoga die vrij is van concepten ze behoudt voortdurend het ware gezicht van het actuele, ongekunstelde samenkomen.

Het is het hart van alle beoefening van de geheime mantra vajrayana tantra's. Het is het openbaren van het oorspronkelijke gewaarzijn tijdens de vierde inwijding.

Dit is de bijzondere leer welke het wens-vervullende juweel is van de alle lijnen van overlevering. Het is de ononderbroken leer van de overleveringslijnen van de adepten van India en van Tibet in zowel de oude als nieuwe vertaalscholen. **Daarom dien je een onwankelbaar vertrouwen te hebben dat het zo is.**

Maar als je blijft zoeken naar andere geheime instructies dan ben je als een mahout die de zijn olifant thuis heeft maar op zoek gaat naar zijn sporen in het bos. Verstrikt geraakt in het net van je gedachtenspinsels zal er geen tijd zijn voor bevrijding. Daarom is het van groot belang dat je een duidelijk besluit neemt over de manier waarop je gaat beoefenen. Daarom: wees duidelijk dat er niets anders dan dit.

Er is een alles doorsnijdende scherpte dat het naakte oorspronkelijke gewaarzijn inherent is aan de dharmakaya, de Boeddha die nooit misleid kan worden. Dit inzicht behoudt je voortdurend. Dit is het belangrijke geheime tweede essentiële punt. Daarom staat er: **een krachtig besluit dat het zo is en niet anders.**

Indien er geen vertrouwen is in deze methode van bevrijding, beschik je slechts over een stabiliserende meditatie die je geest vredig houdt en zal je niet in staat zijn om hogere verblijfsplaatsen te vermijden. Je zult niet om kunnen gaan met situaties van verlangen en boosheid. Je zult niet in staat zijn om de stroom van gewoontepatronen te doorsnijden. Je zult het vertrouwen van het alles doorsnijdende oorspronkelijk weten niet bereiken. Dit punt is van groot belang.

Daarbij komt dat als je intense gehechtheid ervaart aan de dingen waarnaar je verlangt of intens afkeer ervaart van de dingen die je niet wilt of vreugde ervaart bij het verwerven van bezit en gunstig omstandigheden of verdriet als gevolg van ziekte en ongunstige omstandigheden, je op elk van deze momenten dient in te zien dat dit alles slechts de uitdrukking van gewaarzijn is. Het is dus van essentieel belang om het oorspronkelijk gewaarzijn, de basis van bevrijding, te herkennen. Vandaar te allen tijde bij: gehechtheid, afkeer, vreugde, verdriet.

Indien je beoefening het belangrijkste punt mist van bevrijding bij het opkomen van ervaringen, dat alles in de geest ontstaat inclusief onopgemerkte onderstromen van gedachten, zal je karma voor samsara verzamelen. Welke gedachten er ook maar opkomen, of ze nu subtiel of grof zijn, het is essentieel om ze bij het opkomen direct te laten bevrijden zodat ze geen enkele spoor kunnen nalaten.

Vandaar: welke gedachten ook (plotseling) opkomen ze laten geen spoor achter.

Laat alle verschillende gedachten die opkomen niet wegglijpen in een misleidende onderstroom, vermeng ze ook niet met allerlei concepten. Laat ze gewoon opkomen terwijl je opmerkzaam bent voor je onveranderlijke, oorspronkelijke aard.

Herken opkomende gedachten voor wat ze zijn.

Het is essentieel om deze staat van onmiddellijke bevrijding te behouden bij het ontstaan, net als bij het schrijven op water. Blijf dus niet hangen in de staat van het herkennen.

Op het moment dat een zelfbevrijding gedachte wordt belemmerd zal door alleen maar het herkennen van deze gedachte de stroom van karma niet doorbroken worden. Het is nodig dat tegelijk met het herkennen van de gedachte je tevens je naakt, oorspronkelijk gewaarzijn ziet, zoals het is, en in die staat verblijft. Dit is een belangrijk punt met betrekking tot de volledige zuiverheid van gedachten, er wordt geen enkele spoor nagelaten. Daarom: herken het dharmakaya in deze bevrijding

Als je bijvoorbeeld op water schrijft dan verdwijnt het terwijl je schrijft. Schrijven en verdwijnen zijn er gelijktijdig. Dit geldt ook voor het opkomen van gedachten en hun bevrijding, het is er gelijktijdig. Er is een voortdurend samengaan van opkomen en bevrijden. Daarom: als schrijven op water.

Blokkeer geen opkomende gedachten, wat opkomt laat het opkomen. Wat opkomt is puur in de onveranderlijke staat. Het is van belang dat je dit punt in je beoefening toetst om te merken of je vooruitgang boekt in je proces. Het spontaan opkomen en spontaan bevrijden gebeurt onafgebroken.

Zie gedachten als een uitdrukking van dharmakaya, als uitingen van gewaarzijn. De mate waarin deze gedachten ook doordrenkt zijn met de vijf vergiften<sup>2</sup>, in dezelfde mate zal de helderheid van het bevrijdende gewaarzijn toenemen. Alles wat verschijnt is voedsel voor het naakte, lege gewaarzijn. Welke gedachten er ook opkomen, hoe krachtig ze ook mogen zijn, indien je kunt zien dat ze allemaal uitdrukking zijn van het inherente onveranderlijke lege gewaarzijn dan ben je bevrijd van verlangen en afkeer.

Op deze manier laat je je niet in een drama afdwalen. Daarom: alle ervaringen zijn een uitdrukking van dharmakaya.

Alles wat in de geest aanwezig is, dus ook, alle vormen van onwetendheid, zijn puur binnen de uitgestrektheid van dharmakaya, het oorspronkelijk gewaarzijn.

Alle gedachten en bewegingen die ontstaan binnen de enorme uitgestrektheid van onophoudelijk helder licht zijn intrinsiek leeg. Vandaar, zonder sporen, inherent puur - prachtig!

---

<sup>2</sup> De vijf vergiften zijn : onwetendheid, afkeer, verlangen, trots en jaloezie



Indien je gedurende een lange tijd op deze manier hebt beoefend, zullen gedachten opkomen als meditatie, de grens tussen stilte en beweging zal verdwijnen en de stilte zal onbelemmerd zijn. De manier waarop dingen ontstaan is als voorheen. Ervaringen kunnen zich blijven manifesteren zoals voorheen. Gedachten, gelukkig en bedroeft, hoopvol en angstig, kunnen opkomen net zoals bij andere mensen maar deze ervaringen zullen je niet meer in de weg staan. De andere mensen blijven zich bezighouden met ervaringen van afkeer en verlangen, ze blijven hun karmische patronen versterken.

Voor yogi's vindt bevrijding plaats op het moment van het opkomen van ervaringen.

In eerste instantie worden gedachten bevrijd door het herkennen, vergelijkbaar met het herkennen van een oude vriend. De gedachten bevrijden zich spontaan. Ze brengen geen voordeel of schade meer toe. Ze zijn te vergelijken met het inbreken in een leeg huis. Dit is een belangrijk punt voor de wijze van bevrijding. Daarom wordt er gezegd: meditatie kennen doch geen bevrijding kennen - hoe verschilt dit van de adsorptie van de goden?

Meditatie zonder deze manier van bevrijding is slechts het opgaan in vredige gedachten. Als je hierop vertrouwd zal je afdwalen naar hogere verblijfsplaatsen van absorptie.

Zij die menen dat het voldoende is om stilte en beweging te herkennen onderscheiden zich niet van gewone mensen met hun misleidende manier van denken. Zij die vertrouwen op concepten over leegte, dharmakaya enzovoort zullen, wanneer ze in moeilijke situaties komen, ontdekken dat hun oplossing (tegengif) niet werkt en dat ze niet beschikken over de juiste middelen. Daarom staat er in de tekst: zonder dit is meditatie slechts een pad van illusies.

Hoewel er verschillende namen worden gebruikt, zoals 'bevrijdend bij het opkomen', 'zelfbevrijding', 'naakt' bevrijden', is deze methode van pure bevrijding, de zelfbevrijding van gedachten die geen sporen nalaat, de bijzondere leer van de intrinsieke Grote Perfectie, het enige ware kernpunt voor zelfbevrijding.

Als je hierover beschikt, welke verstoringen en gedachten er ook verschijnen, ze zijn allen puur als het oorspronkelijk weten. Moeilijke omstandigheden worden bondgenoten, beproevingen worden een weg en zonder samsara af te wijzen zal je in het pure- zijn verblijven, bevrijd van samsara en nirvana.

Je wordt opgeheven naar een staat waarin geen inspanning meer nodig is, zonder naar iets te streven of iets te bereiken. Vandaar: de staat van meditatie- vrije dharmakaya.

Het is niet heilzaam voor de geest indien je het vertrouwen mist dat voortkomt uit deze manier van bevrijding of als je de overtuiging hebt dat jouw persoonlijkheid aan jou het hoogste zicht en de diepste meditatie zal tonen. Het zal niet functioneren als een tegengif voor verstoringen en daarom is het niet het juiste pad.

Echter als je over dit punt van spontane zelfbevrijding beschikt maar de hoogste visie niet kunt vatten of geen ervaring hebt van de diepste meditatie dan is het onmogelijk dat je niet bevrijd zult worden uit de gebondenheid van dualiteit!

Als je naar een land van goud gaat, zal je hoe goed je ook zoekt, geen gewone aarde of steen vinden. Zo is het ook met stilte, beweging of welke gedachte er ook maar als meditatie opkomt, ook al zou je zoeken naar tekenen van misleiding dan zal je er geen vinden. Dit is de enige test waarmee je kunt onderzoeken of je voortgang boekt op dit punt van je beoefening. Daarom: **een blijvend direct vertrouwen** in bevrijding is de derde essentiële uitspraak.

De drie essentiële uitspraken vormen de onfeilbare kern van beoefening voor de onbelemmerde staat van het oorspronkelijke gewaarzijn, het Zicht, de meditatie, de activiteit en het resultaat van de inherente Grote Perfectie. Het zijn esoterische instructies voor meditatie en activiteit.

Volgens de algemene terminologie van de traditie dient intellectuele kennis getoetst te worden aan de teksten, redenering en bewijs, zodat het kan worden geverifieerd.

Dit is voor ons niet nodig, daar het eenmaal gemanifesteerde oorspronkelijk gewaarzijn inherent is en zichzelf herkent als het oorspronkelijk gewaarzijn.

Omdat er bij de meeste opvattingen en meditatievormen met betrekking tot meditatie uitgegaan wordt van 'één smaak' is er geen tegenstrijdigheid met deze uitleg van meditatiebeoefening op basis van de drie essentiële uitspraken. Daarom zegt de tekst: vandaar met deze visie op deze drie essentiële punten.

Deze beoefening is het onfeilbare kernpunt van het oorspronkelijke gewaarzijn, het pad van de Grote Perfectie en is hoogste voertuig van de negen voertuigen<sup>3</sup>. Net zoals een koning zijn gevolg nodig heeft om succesvol te kunnen zijn, op een zelfde wijze ondersteunen de essentiële instructies van de paden van de andere voertuigen de beoefening van de Grote Perfectie.

Wanneer je je oorspronkelijk gezicht ontmoet, de spontaan oprijzende lamp van het ware weten, het pure oorspronkelijk gewaarzijn, dan zal er uit je meditatie een zuiver weten voortkomen en deze zal vervolgens uitbarsten in oneindige wijsheid en verder toenemen als een rivier die in de zomer gevuld wordt met smeltend water.

Een grote vriendelijkheid zal opkomen die het karakter van leegte draagt, en alles zal binnen het bereik van de liefdevolle vriendelijkheid komen, vrij van oordelen. Dit is de realiteit van alles. Vandaar: de meditatie die wijsheid en liefde verbindt.

Wanneer het kernpunt van dit pad van de vereniging van leegte en onmetelijke vriendelijkheid, in jou manifesteert, zullen de onbegrensde kwaliteiten van een bodhisattva, de zes perfecte handelingen, in je opkomen als inherente kwaliteiten zoals de stralen van de zon. Dit is verbonden met het vergaren van verdienste, dus wat je ook doet, het zal andere wezens ten goede komen. Op deze wijze helpt het hoogste Zicht je om niet alleen voor je eigen geluk en vrede te werken maar ook voor andere wezens. Vandaar dat de tekst zegt: de ondersteuning van de handelingen van een bodhisattva.

Het Zicht, meditatie en activiteit omvat de visies van alle Boeddha's die zijn gekomen, die nu aanwezig zijn en die in de toekomst nog zullen komen.

Daarom: zelfs als de Boeddha's van de drie tijden samen zouden beraadslagen is er niets beters te vinden dan het resultaat van de drie kernpunten van dit pad. Het pad van het onverwoestbare hart van de Boeddha, het hoogste van alle voertuigen.

**Daarom is er geen betere instructie dan dit.**

De waarheid die in deze instructie wordt weergegeven vormt de kern van de esoterische instructies

---

<sup>3</sup> De negen voertuigen of yana's omvatten de drie esoterische yanas (sravakayana, pratekyabuddhayana en bodhisattvayana), de drie uiterlijke tantra's (kriyayoga, caryayoga en yogatantra) en de drie innerlijke tantra's (mahayoga, anuyoga en atiyoga).

van de overleveringslijn, en deze beperkte toelichting over de betekenis is tevens een creatieve uitdrukking van gewaarzijn. Vandaar dat er staat: de uitdrukingskracht van gewaarzijn, de schatvinder van de dharmakaya.

Hoewel ik de betekenis van deze leringen niet heb ervaren door de wijsheid opgekomen in meditatie, heb ik dankzij de foutloze instructies van mijn heilige goeroes mijn twijfels vernietigd door de wijsheid die ontstaan is uit het leren. In combinatie met het begrip dat voorkomt uit de wijsheid van reflectie heb ik deze tekst samengesteld. Daarom: Deze schat over de onbegrensde van het ware Zicht is hier uit voortgebracht.

Dit is geen gewone wereldse schat die slechts incidenteel armoede weg zal nemen. Vandaar; dit is niet iets dat uit aarde en steen kan worden gewonnen.

**Dit Zicht, met de drie kernpunten, staat bekend als De Drie Uitspraken die de Kern raken.**

Toen Tulku Garab Dorje het nirvana binnenging, gaf hij, omgeven door regenbooglicht, dit onderricht door aan zijn leerling Manjusrimitra. Het is de perfecte instructie die uitdrukking geeft aan hun begrip.

**Het betreft het laatste testament van Garab Dorje.**

Nadat hij deze kernpunten van de instructies had ontvangen ontwaakte de alwetende koning van het dharma (Longchen Rabjam, 'grote oneindigheid'), tot het uitdoven van alle verschijnselen in oorspronkelijke zuiverheid en bereikte het volmaakte boeddhaschap. Hij toonde zijn oorspronkelijke gezicht aan Rigdzin Jigme Lingpa (Khyentse Ozer, 'stralen van kennis en liefde'), en zegende hem met de overdracht van het oorspronkelijk gewaarzijn met behulp van symbolen.

Van hem ontving mijn vriendelijke wortelgoeroe Jigme Gyalwai Nyugu ( 'nakomeling van de zegevierende') rechtstreeks de auditieve overdracht van deze instructie, de introductie tot iemands ware wijze van verblijven, en hij zag onmiddellijk zoals- het- is.

Dit zijn de instructies die ik van hem heb ontvangen, de glorieuze weldoener van wezens.

Vandaar: het is de essentie van het hart van de drie transmissies.<sup>4</sup>

Deze instructies zijn als zuiver goud. Ze zijn de essentiële kern en het is een verspilling om ze aan wezens te geven die het niet willen beoefenen. Het is echter ook onjuist om ze niet te geven aan degenen die ze met hun leven zullen beschermen en met het beoefenen hiervan streven om het boeddhaschap in één leven te verwerven. Daarom is het aan mijn hartdiscipelen toevertrouwd en verzegeld.

De betekenis ervan is diepgaand, een lering vanuit het hart met vitale betekenis. Verwerp de vitale betekenis niet en laat het niet vervagen. Verwaarloos deze instructies niet.

Hiermee eindigt de korte toelichting op De Bijzondere Lering van KHEPA SRI GYALPO, de Wijze en Glorieuze Koning. **Moge het verdienstelijk zijn voor alle wezens. Moge het verdienstelijk zijn voor alle wezens. Moge het verdienstelijk zijn voor alle wezens!**

---

<sup>4</sup> De drie transmissies zijn: directe overdracht; overdracht door symbolen; mondelinge overdracht