

Chapter 3

Acht verzen voor de oefening

Ik wil leren alle levende wezens boven alles lief te hebben
met een vastberadenheid die hun hoogste welzijn beoogt
en die zelfs het juweel dat alle wensen vervult te boven gaat.

Ik wil in mijn omgang met anderen leren
hen uit de grond van mijn hart op respectvolle wijze hoger te achten
en mijzelf te zien als de laagste van allen.

Ik wil bij alles wat ik doe leren mijn geest te onderzoeken
en elke vertroebelende emotie die mijzelf en anderen verontrust
goed onder ogen te zien en af te wenden.

Ik wil leren slechte wezens te koesteren,
als had ik een kostbaar kleinood gevonden,
omdat ze gebukt gaan en lijden onder hun wandaden.

Ik wil hen die me uit jaloezie slecht bejegenen
de overwinning schenken, en hun last geheel op mij nemen,
ook als ze kwaadspreken en me voor rotte vis uitmaken.

Ik wil iemand die ik met veel plezier heb geholpen,
en mij toch zonder reden diep kwetst,
leren zien als een uitmuntend geestelijk leidsman.

Ik wil dus ieder, zonder uitzondering,
alle hulp bieden en alle geluk schenken,
en vol respect al mijn moeders' letsel en lijden op mij te nemen.

Ik wil alle oefeningen respecteren, ongestoord door wereldse zorgen,
en ik hoop zo, alles als illusie ziende,
bevrijd te worden uit de ban der gehechtheid.

Geshe Lang-ri Tang-pa
(1054-1123)