

SHING KAM

tekst voor een man

AANROEPING EN SMEEKBEDE

Ik bewijs eer aan de grote mandala van fundamentele goedheid.
De oorspronkelijke prins Shiwa Ökar,
de diepzinnige, schitterende Rigden,
de rechtvaardige, machtige, alom zegevierende Sakyong, Dorje Dradül,
het grote wezen Gesar
en de onmetelijke bijeenkomst van werma en drala.

Ik wek de oorspronkelijke Ashe op, de messcherpe wakkerheid van alle
wezens.

Ik wek de zwarte Ashe op, het aangeboren zelfvertrouwen en de
levenskracht van iedereen.

Ik werp me neer voor de boeddha's en de bodhisattva's van de tien
richtingen
en voor de mandala van vreedzame en toornige goden.
Kom snel hier; aanvaard deze offergaven.

Grootse ontwaakte wezens, omring ons alstublieft met uw liefde en
mededogen.

Straal uw wijsheid uit.
Breng het krachtige, machtige windpaard,
en zegen ons met uw vlammeende waarachtige aanwezigheid.

Op deze dag, waarop aan het leven van het wezen [*naam*] een einde is
gekomen, vraag ik u om snel te handelen en deze dappere krijger te
begeleiden op de reis van dit leven naar het volgende. Omdat zijn geest
zijn fysieke lichaam heeft verlaten, is er nu een periode van grote vrees
en twijfel, waarin de gevolgen van heilzame en onheilzame daden in dit
leven zich onmiddellijk aandienen, want nog steeds is de reis niet ten
einde.

Nu moet deze krijger de onbekende dimensies van de tussenstaat
doorkruisen, waar alle karma uit het verleden vrucht draagt. Hier zullen
we de gevolgen van al ons handelen tegenkomen. Zo zullen alle
beoefeningen en heilzame daden ten volle beproefd worden en ons
vermogen om de geest te beteugelen zal duidelijk blijken. Zegeningen en

kerninstructies die we hebben ontvangen over de aard van het zijn zullen zich ook voordoen tijdens deze overgang.

Eveneens zullen alle negatieve handelingen naar voren komen met een ongelofelijke kracht. De beelden die verschijnen zullen veel groter lijken dan ze oorspronkelijk waren. Wezens die we pijn gedaan hebben, woorden die we gezegd hebben en gedachten die we gehad hebben zullen verschijnen als verbijsterende beelden en geluiden. Het fysieke lichaam waar we met zoveel ijver voor gezorgd hebben zal meteen in verval raken en de elementen zullen het weer gaan opeisen. De geest zal de scheiding van het lichaam ervaren als een val van grote hoogte in een peilloze diepte.

Ontwaakten, meedogenden, onbevreesden, kom alstublieft in deze aangrijpende periode. Juist nu hebben we wanhopig behoefte aan uw bijstand. Help ons op deze dag van overgang om deze moedige krijger van Shambhala over te brengen naar het volgende leven. Geleid onze vriend door het onbekende. Herinner hem er tijdens deze stormachtige reis voortdurend aan dat de Ashe in zijn hart woont, dat de aard van zijn geest schitterende wakkerheid is en dat hij fundamentele goedheid is. Verschijn krachtig in een herkenbare vorm zodat hij in staat is om zich meteen de kostbare instructies over de aard van de geest te herinneren. Schenk hem onbevreesdheid zodat hij niet verlamd raakt van angst als een verwarrende schare van schrikwekkende beelden verschijnt. Help hem voortdurend zich te herinneren dat dit alleen maar projecties van zijn eigen geest zijn. Straal het schitterende licht van de Grote Oostelijke Zon verder uit en zegen de geestesstroom van deze krijger zodat hij weet dat hij dit licht moet volgen. Verschijn aan hem bij iedere kentering en zegen elke gedachte aan de diepzinnige leringen die in hem opkomt. Moge hij zich daardoor mantra's, strofen en meditatiegoden herinneren.

Moge [*naam*] zo, gezeten op windpaard, voortgaan door de tussenstaat. Moge het beeld van de krijger-leraar verschijnen wanneer het maar kan en moge het zien van de glorierijke leraar, al is het maar een ogenblik, stralend zelfvertrouwen aan deze krijger schenken.

Ontwaakte wezens, vergeet vandaag niet uw gelofte om alle wezens te helpen.

Herhaal dit drie keer.

VERZOEK

Ontwaakte wezens in de tien richtingen, met diepgevoelde liefde en geweldig mededogen voor [*naam*], smee ik u nu, vurig en deemoedig, om deze krijger bij te staan en de reis door de tussenstaat kort te maken. Behoed onze vriend voor overmatig lijden, vrees en twijfel. Moge hij in elk geval niet gemarteld worden door steeds opnieuw zijn dood te beleven.

Sta deze krijger nu bij opdat hij snel begrijpt dat hij gestorven is. Help hem de wens te vervullen om ineens door de tussenstaat te mogen gaan. Pantser zijn geest opdat hij niet ontregeld wordt door de verscheidenheid van verschijnselen. Lok hem mee naar stralende schittering opdat hij niet omhuld is door duisternis. Zet alstublieft de volle kracht en het gewicht van uw zegening in zodat hij in staat is om volledig vertrouwen in fundamentele goedheid te ontwikkelen. Moge hij daardoor onmiddellijk de staat van ontwaaktzijn bereiken. Moge zijn realisatie hem vanzelf terugbrengen naar de kosmische spiegel, waar hij onscheidbaar is van het grote wezen Shiwa.

Als dat onmogelijk is, help [*naam*] dan om de weg te vinden naar het zuivere land Shambhala, waar de krijgers van de zes families en anderen zijn aangekomen door de kracht van hun grote motivatie, hun training vervolmaken en zo voortgaan op hun pad naar bevrijding. In dit magische land-- volmaakt in elk opzicht—ervaart men groot geluk en plezier. Voedsel, kleding en andere aardse benodigdheden verschijnen vanzelf en zachtaardigheid en onbevreesdheid zijn gemakkelijk te ontwikkelen. Er is natuurlijke schoonheid, de elementen zijn fris, overal zijn tuinen en bloemen. De mantra KI KI SO SO en andere heilige klanken zijn steeds te horen. Moge daarom onze vriend in dit land, waar de krijgers uit verleden, heden en toekomst de Ashe vervolmaken, verwelkomd worden door de moeder- en vader- overdrachtstradities en zijn krijgertraining vervolgen.

Moge [*naam*] in dit koninkrijk van volmaakt ontwaaktzijn, het hof van de grootse Rigden, de tevredenheid van de Tijger ervaren, de vreugde van de Leeuw, de onpeilbaarheid van de Garoeda en de ondoorgrondelijkheid van de Draak. Welke neigingen deze krijger ook had in dit leven, moge hij daarvan verlichte versies vinden in het volgende. Moge zijn training naadloos aansluiten. Moge hij in dit land van voortdurende wakkerheid en onbevreesdheid gezegend zijn met

een krachtig lichaam, welluidende spraak en een heldere, scherpe geest. O Rigdens van Shambhala, kom nu en neem deze krijger op. Als dat niet mogelijk is, grootse wezens, laat dit wezen alstublieft naar de hogere rijken gaan en de reis voortzetten zonder teveel pijn en spanning. O krijgers, als dat niet mogelijk is laat dit wezen dan geboren worden in het mensenrijk. Zegen hem opdat hij een goed fysiek lichaam en een heldere soepele geest moge krijgen. Moge hij geen lust of boosheid voelen als hij door zijn toekomstige ouders wordt aangetrokken. Moge hij zijn toekomstige moeder en vader zien als zichtbare wakkere drala's. Moge zijn geboorte gemakkelijk gaan en moge hij ter wereld komen met aangeboren eigenschappen van krijgerschap. Moge hij daardoor snel vooruitgaan op het pad.

O grote krijgers, moge het volgende leven van *[naam]* gelukkig zijn. Moge onze vriend geboren worden in een land vrij van conflicten, waar iedereen vrede in ere houdt. Moge hij geboren worden in of vlakbij een land waar krijgerschap wordt onderwezen. Mogen zijn ouders en vrienden deugdzaam zijn en alle eigenschappen van een krijger aan hem overdragen. Moge dit wezen op z'n minst goede zintuigen en een goed verstand hebben en een geest die neigt tot moed en vertrouwen. Als dat niet mogelijk is, moge hij geboren worden op een tijd en plaats waar hij niet diepgaand lijdt, waar het klimaat niet ruw is en waar hij niet geplaagd wordt door levensangst en sterke emoties. Moge hij tenminste af en toe iemand tegenkomen die de Ashe in zijn hart weer zou kunnen opwekken.

O grote krijgers, als dat niet mogelijk is, sluit dan de deuren naar de lagere rijken. Verjaag snel de verwarring zodat *[naam]* niet geboren wordt in het dierenrijk waar wezens machteloos en bevreesd zijn. Moge deze krijger niet lijden in de geestenrijken van onverzadigbaar verlangen, waar de lichamen van de wezens hol zijn en hun geest voortdurend gekweld wordt. Weerhoud *[naam]* bovenal van het betreden van de lagere hellerijken, waar wezens voortdurend gepijnigd worden door de zaden van hun eigen woede. Sluit alstublieft de poorten naar die ondraaglijke rijken. We weten dat u de macht heeft om de krijger bij te staan in deze periode van grote onzekerheid. Dus begeleid *[naam]* snel.

Namens de vertrekkende krijger biedt de chöpön drie prosternaties aan. Familie, vrienden en medekrijgers visualiseren de overledene die naast de chöpön prosterneert.

De krijger-voorganger leidt de aanwezigen bij het langzaam reciteren van de mantra's:

O Rigdens van Shambhala, neem deze krijger van de Grote Oostelijke Zon op. Laat [naam] toe in uw lotustuin van diepzinnige, schitterende goedheid.

KI KI SO SO ASHE LHA GYAL LO TAK SENG KHYUNG DRUK DI
YAR KYE

Herhaal dit 3,7, of 21 keer.

SHAMBHALA KULIKA KI

Herhaal dit 108 keer.

Reciteer langzaam deze woorden terwijl de foto van de overledene wordt aangestoken:

GEEN LICHAAM, GEEN GEEST, GEEN ZICHT, GEEN GELUID, GEEN
GEUR, GEEN SMAAK, GEEN TASTBAARHEID, GEEN
VERSCIJNSELEN

Herhaal langzaam de mantra tot de foto is verteerd:

SHAMBHALA KULIKA KI

Nadat de foto verbrand is strooit de voorganger gezegend zand of rijst over de as. De aanwezigen visualiseren dat het bewustzijn van de overledene het lichaam verlaat en dat de verzamelde godheden - de Rigden, werma, en andere krijgergoden – deze krijger aanvaarden.

Grote krijgerwezens, vervul nu uw belofte en sta deze krijger bij op zijn reis. Moge hij de volmaakte staat van goedheid bereiken en moge de onbevreesde aspiratie van deze bijeenkomst worden vervuld.

ASPIRATIE

Krijger van Shambhala, vervul je bestemming.

Wees onbevreesd nu aan je leven hier een einde is gekomen. Twijfel niet. Herken standvastig de Ashe in je hart en herenig je met de grote mandala van fundamentele goedheid. Mogen de vier elementen je niet uit evenwicht brengen. Mogen zij de schare van drala's worden. Moge je in de tussenstaat ontwaaktzijn bereiken. Mogen je toekomstige levens goed en deugdzaam zijn. Moge de Grote Oostelijke Zon opkomen.

Reciteer het Shambhalavers voor het opdragen van de verdienste:

Moge door het stralende vertrouwen van de gouden zon van het grote oosten

De lotustuin van de wijsheid van de Rigdens bloeien

Moge de duistere onwetendheid van de levende wezens worden verdreven

Moge alle wezens diepzinnige, schitterende luister genieten.

Colofon

Op de tiende dag van de twaalfde maand van het jaar van de IJzeren Tijger, tijdens het grote feest ter ere van de Lotusgeborene, dacht ik, Jampal Trinley Dradül, aan de onderdanen van Shambhala die me vroegen om een Shambhala-liturgie te schrijven voor krijgers die deze wereld hebben verlaten. Ik hield deze vraag dicht bij me. Daarna kwamen vroeg in de morgen deze woorden op.

Moge deze ceremonie direct en moeiteloos alle krijgers naar het grootse land Shambhala leiden, waar ze ten volle ontdekken dat de Grote Oostelijke Zon verschijnt als de diepzinnige schitterende Rigden. Mogen deze krijgers tenslotte hun reis voltooien, terugkeren naar de kosmische spiegel en onscheidbaar worden van de ongerepte mandala van fundamentele goedheid waar in het centrum het A-punt van Shiwa Ökar zetelt.

Als wezens onmiskkenbaar vertrouwen in de Ashe in hun hart ontwikkelen is het mogelijk om volkomen bevrijding in dit leven te bereiken door het pad van de Gouden Zon van het Grote Oosten van het koninkrijk Shambhala te volgen. Als zij dit niet kunnen vanwege karmische hindernissen, aanleg of gebrek aan zelfvertrouwen, kunnen zij toch ontwaaktzijn in de bardo bereiken. Maar als hun geest niet stabiel is en realisatie niet plaatsvindt in de tussenstaat, mogen zij dan snel naar het zuivere rijk Shambhala reizen en hun training voortzetten. Zo kan de volle magie en glorie van de drie hoven gerealiseerd worden.

Met de enige wens dat wezens de Ashe in hun hart ontdekken en onvoorwaardelijk vertrouwen ontwikkelen in fundamentele goedheid, draag ik deze ceremonie en alle activiteiten van Shambhala op aan het volkomen volledig ontwaken van alle wezens. Ik streef ernaar dat alle wezens de kostbaarheid van dit leven ten volle benutten, en het niet verspillen in de modder en achteloosheid van de ondergaande zon. Moge alle wezens volmaaktheid bereiken. Moge dit heilzaam zijn.

Pharping, Nepal 13 februari 2011

ADVIES BIJ SHING KAM

Ceremonie van het Zuivere Rijk Shambhala
de Sakyong, Jampal Trinley Dradül

In de grote traditie van Shambhala gaan we uit van een systeem van meerdere levens. Totdat wezens hun fundamentele goedheid ten volle erkennen zullen ze voortdurend opnieuw geboren worden waar de zon ondergaat, want ze deinzen terug voor hun aangeboren zelfvertrouwen, verlaten zo de kosmische spiegel en betreden een verscheidenheid aan rijken. Omdat er oneindig veel rijken zijn is het erg moeilijk te weten waar we opnieuw geboren zullen worden. Als we er intens naar streven kunnen we echter beïnvloeden waar we weer geboren zullen worden.

Als krijgers willen voortgaan op hun reis van ontwaken is het noodzakelijk dat zij er diep naar verlangen om herboren te worden dichtbij de leer van ontwaken en het pad van krijgerschap. Zo kunnen we het zuivere land Shambhala binnengaan als we een beroep doen op de Rigdens. Zelfs wezens die niet volledig gerealiseerd zijn kunnen dit rijk binnenkomen en hun reis voortzetten, maar als ze hun reis niet voltooien in dit rijk zullen ze uiteindelijk weer lagere rijken binnengaan. Met groot vertrouwen heeft de krijger echter een grote kans om ontwaaktzijn te bereiken in dit zuivere rijk. Als dit niet mogelijk is kunnen de godenrijken en de mensenrijken de krijger gunstige omstandigheden bieden om zijn/haar training voort te zetten.

Als krijgers enige controle over hun geestvermogens hebben in dit leven en goede aspiraties koesteren kunnen ze hun bewustzijn in een bepaalde richting leiden, zelfs in de tussenstaat. Hier zijn drie dingen nodig. Ten eerste uit de toestand van verbijstering komen en je realiseren dat je gestorven bent. Vervolgens om niet overweldigd te worden door de variatie van verschijnselen. Ten derde er aan te denken om groot windpaard te wekken wat het je mogelijk maakt om de stralen van de Grote Oostelijke Zon te volgen. Als je erin slaagt om niet overweldigd te raken en de grote schittering te volgen dan kun je in de tussenstaat grote realisatie bereiken.

Dit wordt mogelijk door volledig vertrouwen in de krijgergoeroe, het ontvangen van de zegeningen van die goeroe en het ontwikkelen van goed windpaard in dit leven.

In het ideale geval zijn krijgers volledig doordrongen van de Shambhaladharmā voor ze de tussenstaat binnengaan. Uiteindelijk moeten krijgers eraan denken dat ze de gelofte hebben afgelegd om een verlichte samenleving te vestigen, ongeacht hoeveel levens daarvoor nodig zijn. Opeenvolgende levens zijn zo verdere kansen om het pad van de krijger te gaan en ontwaaktzijn tot stand te brengen.

Het uiteenvallen van het fysieke lichaam kan een gevoel van grote ontregeling veroorzaken, maar tegelijkertijd is inherente wakkerheid des te meer aanwezig, omdat het fysieke lichaam is opgelost. Daarom is de tussenstaat een tijd van zowel grote vrees als grote kansen. De juiste steun voor het binnengaan van de tussenstaat geeft iemand de mogelijkheid om gunstige omstandigheden te scheppen om tot volledig ontwaaktzijn te komen. Door deze verzen met volle overtuiging te reciteren kun je de tocht van de reizende krijger en jezelf in het stervensproces krachtig ondersteunen. Dit kan het vermogen om gunstige geboortes te vinden enorm bevorderen. Ongetwijfeld zal de verzameling van wakkere krijgers de overledene bijstaan als wij een beroep op hen doen, want ze hebben die gelofte afgelegd en moeten zich er dus aan houden.

[Voor een goede uitvoering van de Shing Kam ceremonie is het belangrijk om de beoefening van HET HARNAS VAN ONBEVREESDHEID vantevoren te doen en er bekend mee te worden - vooral als je de Shing Kam ceremonie leidt, om zo die juiste steun te kunnen geven.]

Daarom moet de sfeer tijdens de ceremonie ondersteunend zijn. De aanwezige medekrijgers moeten in een heldere, frisse staat van geest zijn, vertrouwend op de Ashe in hun hart en vol van grote compassie. De kernelementen zijn: groot geloof, droefheid, loyaliteit en moed; die helpen om de vertrekkende krijger te vervullen van zelfvertrouwen.

Een Shambhalavlag hoort ofwel tentoongespreid of over de kist gelegd te worden. Omdat deze het complete pad van Shambhala vertegenwoordigt geeft de vlag groot windpaard aan de krijger die de tussenstaat binnengaat. De dienst kan gericht zijn op de verantwoordelijkheden en bezigheden die de krijger in verband met zijn rol en functie, bij leven had. Speldjes en andere decoraties kunnen gebruikt worden zodat zijn kleding een wapenrusting symboliseert. Als de krijger een kasung was is de kasungvlag ook passend.

Tijdens de ceremonie horen de krijgers zich waardig en passend te gedragen. Het is natuurlijk als er emoties opkomen, hiermee verlegen zijn is niet nodig. Er hoort zowel liefde en zorgzaamheid te zijn als erkenning van vergankelijkheid en het veranderen van de tijden. Het is toepasselijk om aardige woorden te spreken over de overledene, maar met mate, want het zou de reis van de krijger kunnen belemmeren. Dus men moet op dat moment noch te zeer ontkennen noch te zeer gehecht zijn maar erkennen dat de overledene een leven voltooid heeft en zich opmaakt om de reis naar het volgende te beginnen.

Zo kan de ceremonie de reizende krijger goed doen.

Copyright 2013 Mipham J. Mukpo All rights reserved. No part of this text may be reproduced in any form, by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by an information storage retrieval system, without permission in writing.

COMMENTAAR

Het harnas van onbevreesdheid is een aspiratierecitatie voor het stervensproces en de *bardo*, en *De ceremonie van het zuivere rijk van Shambhala* is een uitvaartceremonie. Er zijn verschillende zuivere rijken bereikbaar voor de wijsheidsgeest en als je stervende bent kun je de aspiratie vormen om naar deze rijken te gaan.

Grote wezens kunnen hun bewustzijn geleiden naar toekomstige wedergeboortes. Je hoeft echter geen groot ontwaakt wezen te zijn om dit te doen; zelfs wij als gewone mensen kunnen aspiraties vormen. Vooral als we dichterbij de dood komen, neigen onze handelingen ertoe om de tussenstaat, of *bardo*, sterk te kleuren. Een aspiratievers zegt dat het meeste wat nu gebeurt veroorzaakt wordt door karmische daden of sterk verlangde intenties uit het verleden. Dit zijn de krachten die de geest voortstuwen. De Tibetaanse termen zijn *le* en *mönlam*. *Le* betreft de karmische neigingen; *mönlam* is de intentie van de geest. Met grote intentie kan grote aspiratie worden geplant.

In beginsel hebben beoefenaars in elke traditie een zuiver rijk waarin ze willen eindigen en elk ontwaakt wezen is verbonden met een zuiver rijk. Onze Sukhavaticeremonie is een specifiek verzoek om naar Sukhavati te gaan, het pure rijk van Amitabha. Avalokiteshvara's rijk heet Potala, zoals het paleis. Manjushri heeft een zuiver rijk genaamd Riwo Tse Nga, dat "Vijftoppige berg" betekent. De vijf toppen stellen de wijsheidsaspecten van de vijf Boeddhafamilies voor. Bijna alle aspiratieverzen voor Padmasambhava eindigen met: "Moge ik naar de Glorierijke koperkleurige berg gaan." Voor hij overleed bouwde Z.H. Penor Rinpoche een replica van het zuivere rijk van Padmasambhava, en de koningin-overgrootmoeder van Bhutan deed dat ook. Zowel de *shing kam* ceremonie - een Tibetaans woord dat "zuiver rijk" of "het rijk van zuiverheid" betekent - als *Het harnas van onbevreesdheid*, zijn aspiraties om naar Shambhala te gaan, dat gezien wordt als een zuiver rijk in de boeddhistische en Himalaya tradities.

Verschillende keren na het wakker worden zei de Dorje Dradül dat hij naar Shambhala was geweest. Hij beschreef dat hij voor de Rigdens moest verschijnen, zoals iemand die in een samuraifilm voor de shogun moet verschijnen. Hij zei dat hij zich erg geïntimideerd voelde. Dit

vondplaats in een grote hal en hij moest voorkomen bij de belangrijkste Rigden, maar alle anderen waren erbij, dus hij voelde zich overweldigd. Hij keek links omhoog . en zag daar Gesar van Ling zitten die naar hem glimlachte waardoor hij zich minder angstig voelde. De Dorje Dradül sprak erover hoe hij in deze visioenen opdrachten en bevelen had ontvangen.

Er zijn veel verschillende soorten van zuivere rijken waarin je kunt zijn in een tussenstaat. Van daaruit ga je ofwel verder en je raakt verlicht, ofwel je keert terug naar de kringloop van geboorte en dood nadat je grote kennis hebt vergaard. Het idee is dat je naar een zuiver rijk kunt gaan en je training voortzet als je nog geen volledige bevrijding hebt bereikt. In zo'n rijk zijn je emoties en je grove lichaam lichter en is beoefenen gemakkelijker. Er zijn ook diverse rijken waar je volledige bevrijding kunt bereiken.

Bardo betekent "tussenliggend." Het is een overgangperiode. Er is bijvoorbeeld de bardo van leven tussen geboorte en sterven, de bardo tussen sterven en wedergeboren worden, en andere. De notie bij bardo is vergankelijkheid. Zoals Milarepa zei, zonder begrip van vergankelijkheid is het erg moeilijk om te beoefenen omdat de geest gevangen zit in een gefixeerde toestand. Dus de notie van vergankelijkheid – bardo, een tussenstaat – is bepalend. Het overwegen van vergankelijkheid helpt ons haar aard te begrijpen. We hebben ook geloof en vertrouwen nodig omdat overgangen in het algemeen de menselijke geest uit balans brengen. In de tussenstaat na het sterven kan, omdat het lichaam achtergelaten is, de kracht van het vrijkomen van z'n vijf elementen verwoesting en vrees aanrichten. We hebben alleen de geest nog. Dus hoe we met de geest omgaan is belangrijk.

Als je eenmaal in de bardo bent zijn er een paar uitdagingen. Een voorbeeld daarvan is niet beseffen dat je echt gestorven bent. Sommige mensen staan op om te ontbijten, gaan naar beneden, nemen hun pap en koffie en volgen hun routines en pas na een tijdje ontdekken ze dat iets anders dan anders is: ze gaan door een droomstaat, herbeleven hun leven. Je kunt ook je sterven steeds weer herbeleven; er wordt gezegd dat dit om de zeven dagen gebeurt in de bardo, die ongeveer negenenveertig dagen duurt. Maar die tijd kan variëren: het kan korter of veel langer zijn.

Omdat er geen lichaam is zou je het gevoel kunnen hebben dat je uit de lucht valt, alsof je net losgelaten bent. Je karmische geschiedenis – dieren die je gedood hebt, woorden die je gesproken hebt, wat dan ook – lijkt erg groot te zijn, dus er is een gevoel van achtervolgd te worden. Dit is natuurlijk angstaanjagend. Bij de traditionele ceremonie voor het sterven is het van belang om een bekwame persoon in te schakelen om te helpen. In Tibet bijvoorbeeld, zou je iemand roepen die in het bijzonder bekend is met het bardoproces. Die persoon zou ceremonies uitvoeren en de *Bardo Tötröl* voorlezen, de “bevrijding in de bardo door luisteren,” om instructies te geven aan de mens in de tussenstaat.

Het belangrijkste advies in de bardostaat is het hebben van een standvastige geest. Er wordt gezegd dat we stabiliteit en zelfvertrouwen krijgen door de herinnering aan onze leraar of door ons een beeld te vormen van godheden. Een helderlichte godheid in de geest houden, net zoals we doen bij *kyerim*, de beoefening van de ontwikkelingsfase, is een uitstekende manier om de geest te stabiliseren in de bardo.

Als we sterven hebben we meer helderziendheid en nadat we gestorven zijn, kunnen we, net als in nachtelijke dromen, naar vele plaatsen gaan en veel dingen doen. Onze geest wordt subtieler en is in staat te ontdekken wat mensen denken en voelen. Het is daarom heel belangrijk voor ons om zelfvertrouwen te wekken als iemand stervende is, en dit aan die persoon aan te bieden. Dit is niet alleen behulpzaam bij hun overgang maar ook daarna. Zelfvertrouwen laat stabiliteit geleidelijk doorwerken. Mentale instabiliteit rond een stervende kan diens reis uit balans brengen, dus het is beter dat er niet een heleboel emotie en gehuil is als iemand sterft. Het zou ideaal zijn als je bij een stervende bent en de illusoire aard herkent van alle verschijnselen die zich daar voordoen.

Tenzij we zeer gevorderd zijn zal de dood altijd een onbekende situatie zijn en enigszins beangstigend. Voor ons als Shambhalianen is het belangrijk om het stervensproces te begrijpen en er vertrouwd mee te zijn. Als we een ritueel voor het sterven doen of een uitvaartceremonie voor iemand in de gemeenschap, moeten we in staat zijn dit te leiden zodat de persoon in goede handen is op de reis. Tegelijkertijd moeten we ook de familie en vrienden respecteren die geen beoefenaren zijn. Toch moet er op enig moment tijdens het proces een periode zijn waarin de krijger-beoefenaar instructie krijgt voor wat er met hem of haar gebeurt. Er moet met veel dingen rekening worden

gehouden maar uiteindelijk is de persoon die de reis maakt het belangrijkste.

In Japan krijgen de meeste mensen een boeddhistische uitvaart, of je nu als christen gedoopt bent of in de echt verbonden met een Shintoceremonie. Dit komt deels omdat boeddhisme opeenvolgende levens erkent en de Japanse cultuur heeft beïnvloed. In deze cultuur, die we nu scheppen en introduceren in de moderne wereld, worden ook wij niet beperkt door slechts een leven. Als we dit begrijpen en geloven dan verlicht dat de druk om alles in dit huidige te doen. Er is een gevoel van waardering. Het scheppen van een cultuur van zelfvertrouwen zal mensen niet alleen helpen bij het ouder worden en sterven; het zal hun familie en vrienden ook ondersteunen.

Uittreksel uit de Sakyongs introductie bij Het harnas van onbevreesdheid en Shing Kam op Dorje Denma Ling, 2011

RICHTLIJNEN VOOR DE UITVAARTCEREMONIE

Om de gepaste sfeer te scheppen moeten de leider van de ceremonie en de chöpön het “Advies” gedeelte van de Shing Kam tekst bestuderen. Als het mogelijk is kunnen de leider en anderen ter voorbereiding van de ceremonie het Harnas van Onbevreesdheid beoefenen, maar deze behoort niet gereciteerd te worden als deel van de Shing Kam ceremonie zelf.

Over de inrichting van de ruimte

De Ceremonie van het zuivere rijk van Shambhala kan uitgevoerd worden op een Shambhala Centrum of voor een schrijn thuis. Maak de schrijn schoon voor de beoefening en ververs alle offerandes. Het lievelingsvoedsel en -drinken van de overledene kan op de schrijn geplaatst worden. Dit zijn symbolen van gastvrijheid en voeding tijdens de reis.

Een foto van de overledene, of een kalligrafie van de naam en geboorte- en sterfdatum, moet vastgemaakt worden aan een houten stokje en rechtop gestoken in een schaal met zand op de schrijn worden geplaatst. De foto of de kalligrafie mogen niet buiten de schaal uitsteken.

Op het tafeltje van de ceremonieleider moeten een gong staan, een doos lucifers en een kommetje met zand of rijst gezegend door de Sakyong, of zand van een zandmandala die gebruikt werd in een Shambhala *druppa*. Als de gezegende rijst of dit zand niet beschikbaar zijn is het goed om gewone rijst te gebruiken tijdens de ceremonie.

Ceremonie

De leider van de liturgie verwelkomt de gasten voordat de ceremonie begint en geeft iedereen een uitleg over de structuur van de ceremonie. Hij of zij kan korte opmerkingen maken over de visie op de dood binnen Shambhala, gebaseerd op de *Shing Kam* tekst en het “Advies” (de bijbehorende toelichting). Gezien het heldere karakter van de ceremonie is een lange lezing niet nodig. Goede vrienden, familie en de partner van de overledene kunnen iets zeggen over het leven van de overledene - en, als ze dat willen, ook spreken over de band die de overledene had met Shambhala. Uitvoerige herinneringen kunnen worden gedeeld op de

receptie na de ceremonie.

Begin de ceremonie door eenmaal op de gong te slaan. De leider van de ceremonie en alle aanwezigen reciteren de liturgie tesamen.

- Reciteer driemaal de “Aanroeping en smeekbede” en een keer het “Verzoek” en noem de naam van de overledene op de aangegeven momenten. De eigennaam, de toevluchtsnaam of de krijgersnaam van de overledene kunnen worden gebruikt.
- De chöpön biedt namens de overledene drie prosternaties aan.
- Reciteer “O Rigdens.... schitterende goedheid”, eenmaal.
- Reciteer de mantra “KI KI SO SO ASHE LHA GYAL LO TAK SENG KHYUNG DRUK DI YAR KYE, ” langzaam, 3,7 of 21 keer.
- Reciteer de mantra “SHAMBHALA KULIKA KI, ” langzaam 108 keer. Tegen het einde van de recitatie brengt de chöpön de schaal met de foto of naam van de overledene naar het tafeltje van de ceremonie-leider.
- Bij het begin van de mantra: “GEEN LICHAAM, GEEN GEEST, GEEN ZICHT, GEEN GELUID, GEEN GEUR, GEEN SMAAK, GEEN TASTBAARHEID, GEEN VERSCHIJNSELEN,” steekt de ceremonieleider de foto of kalligrafie aan. Deze mantra wordt een keer gereciteerd, gevolgd door “SHAMBHALA KULIKA KI,” totdat de foto of kalligrafie verteerd is door de vlammen.
- Reciteer de rest van de teksten en de Shambhala Opdracht van de verdienste. De ceremonieleider beëindigt de ceremonie met een roll-down en een full stop op de gong.

Nadat de bijeenkomst beëindigd is kunnen de as en de offerandes van voedsel en drinken verspreid worden op een schone, natuurlijke plaats waar niemand kan lopen.

OVER DE MANTRA

De vertaling van mantra's is moeilijk omdat zij heilige spraak zijn en energie en ervaring oproepen die voorbij taal gaan. Hoe dan ook, als we kijken naar de basisbetekenis van de woorden en lettergreep in de mantra, kan "SHAMBHALA KULIKA KI" ons gevoel geven voor waar de mantra het hoofd en hart naartoe leidt.

Volgens Sakyong Mipham Rinpoche betekent het woord *Shambhala* "bron van vreugde." Het Sanskriet woord *kulika* verwijst naar iemand van hogere familie of kaste. Het woord wordt vaak gebruikt in de klassieke boeddhistische literatuur om een luisteraar "van nobele familie" mee aan te duiden -met andere woorden, een beoefenaar die goed gevorderd is op het pad. Kulika is verwant aan een vergelijkbaar Sanskriet woord, *Kalki*, dat verwijst naar een Rigden, een koning van Shambhala. KI is een van de oorspronkelijke kiemlettergrepen in de Shambhala traditie. Het is de uiting van de energie van zuiverheid of eerste gedachte, waar zelfvertrouwen en waarachtige aanwezigheid uit opkomen. Als we deze drie delen samenvoegen dan bestaat de mantra uit het rijk van fundamentele goedheid, Shambhala; degene die in dat rijk leeft, *kulika* –de Rigden of iemand die toegewijd is aan het pad van de krijger; en de essentie van beide, KI – zuiverheid of fundamentele goedheid.

©2013 door Mipham J. Mukpo

©2015 de Sakyong Potrang

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze tekst mag worden verveelvoudigd in enige vorm, of op enige wijze, hetzij elektronisch of mechanisch, door fotokopieën, opnamen of door enig ander informatieopslagsysteem, zonder schriftelijke toestemming.