

De basisverszen van de zes tussenstaten (Thurman)

Nu de tussenstaat van *het leven* voor mij daagt,
zal ik luiheid opgeven, omdat het leven niet veel tijd heeft,
zonder afleiding zal ik het pad van studeren, denken en mediteren aanvagen,
en terwijl ik waarnemingen en de geest als een pad gebruik,
zal ik de Drie Lichamen van de verlichting realiseren!
Deze ene keer dat ik dit menselijk lichaam heb verkregen
is niet de tijd om op het pad van de afleidingen te blijven.

Nu de tussen van *de droom* voor mij daagt,
zal ik het als een lijk in onwetendheid slapen opgeven,
en met herinnering zonder te zijn afgeleid de ervaring van de realiteit binnengaan.
Mezelf bewust van het dromen, zal ik de veranderingen als het heldere licht genieten.
Terwijl ik niet zonder herinnering slaap als een dier,
zal ik de beoefening koesteren van het mengen van slaap en realisaties!

Nu de tussenstaat van *meditatie* voor mij daagt,
zal ik de horden van afleidende fouten opgeven,
mij op buitengewoon vrije ervaring concentreren, zonder los te laten of te beheersen
en stabiliteit in het ontwikkelings- en voleindigingsstadium bereiken!
Ik zal drukte opgeven, en nu eenpuntig in meditatie,
zal ik niet meer aan de macht van kwalijke verslavingen toegeven!

Nu de tussenstaat van *het sterfpunt* voor mij daagt,
zal ik de vooringenomenheid met de alles verlangende geest opgeven,
zonder afleiding de ervaring van de helderheid van de voorschriften binnengaan,
en in de geboorteloze ruimte van innerlijke cognitie migreren.
Nu ik op het punt sta dit gecreëerde lichaam van vlees en bloed te verliezen,
zal ik me realiseren dat het een vergankelijke illusie is!

Nu de tussenstaat van de *realiteit* voor mij daagt,
zal ik de hallucinaties van de instinctieve angst loslaten,
de herkenning van alle objecten als de visioenen van mij eigen geest binnengaan, en dit begrijpen als
het patroon van waarneming in de tussenstaat.
Nu dit moment aanbreekt en ik bij deze uiterst kritieke opheffing ben aangekomen, zal ik mijn eigen
visioenen van vreedzame en toernige boeddhavormen niet vrezen.

Nu de tussenstaat van *het nieuwe bestaan* voor mij daagt,
zal ik met eenpuntig geconcentreerde geest mijn wilskracht richten
en met kracht de impuls van positieve evolutie vergroten;
ik zal de deur tot de baarmoeder blokkeren en me herinneren ervan te walgen
Nu zijn volharding en positieve waarneming essentieel,
Ik zal afgunst opgeven en alle paren mediteren als mij spirituele leraar, Vader en Moeder

Bron: Het Tibetaanse Dodenboek, Robert A.F.Thurman, pagina 155, Altamira - Becht