

# Het reinigen van de zes loka's



Uit het onderricht van de Zhang Zhung Nyen Gyu

Het zuiveren van de zes loka's (bestaanswerelden) is de innerlijke voorbereidende oefening voor dzogchen-meditatie. Eén voor één zuiver je de belangrijkste verstorende emoties en de met die emotie geassocieerde bestaanswereld. Het resultaat is een diep begrip van de aard van de verstorende emoties, hun oorsprong, hoe ze verbonden zijn met de zes bestaanswerelden en hoe ze ten diepste wijsheid zijn. Je wordt minder geregeerd door de kracht van de emoties en de natuurlijke staat zal zich duidelijker voordoen. Deze beoefening kan ook worden gedaan ten behoeve van gestorvenen. Traditioneel leggen we ons toe op de zuivering van de zes loka's gedurende een retraite van zeven weken, met vier meditatie-sessies per dag: één week voor elke bestaanswereld en één week voor de tussenstaat. Omdat zo'n lange en intensieve retraite moeilijk te realiseren is in ons drukke bestaan, hebben we dit najaar een vorm aangeboden, waarbij iedere deelnemer op eigen wijze en grotendeels vanuit huis kon participeren. Dit boekje bevat alle teksten die gedurende de retraite zijn behandeld, waaronder een in het Nederlands vertaalde originele Tibetaanse tekst over de zes loka's. Ook is de tekst opgenomen van Khenpo Tenpa Yungdrung Rinpoche, die ter voorbereiding van deze retraite een toelichting heeft gegeven.



Stichting Tapiritsa

[www.tapiritsa.nl](http://www.tapiritsa.nl)

[info@tapiritsa.nl](mailto:info@tapiritsa.nl)