



# zwarte manjushri

samen met ngal-so genezende meditatie oefeningen door t.y.s lama ganchen rinpoche

## Zwarte Manjushri in de Ngal-so stijl

### Zwarte Manjushri in de Ngal-so stijl

Zwarte Manjushri is het Toornige aspect van Manjushri, de Boeddha van inzicht en het ontwikkelen van wijsheid. De energie van Zwarte Manjushri in de Ngal-so stijl, helpt om onszelf vrij te houden van negatieve emoties die door ziekten of andere problemen, zoals negatieve astrologische invloeden veroorzaakt worden.

### De speciale kwaliteiten van deze beoefening:

Een van de vele positieve eigenschappen is dat Zwarte Manjushri zelf is dat het ons ondersteunt in het dragen van mentaal en fysiek lijden dat door ziekten zoals AIDS en Kanker veroorzaakt worden. Of het overwinnen van negatieve emoties die ons tegenhouden en ons in moeilijkheden kunnen brengen, zoals boosheid, depressieve stemmingen, snel opvlammende angsten en gevoelens van beklemming.

Deze beoefening vormt een krachtig schild tegen onheilzame invloeden die we niet kunnen voorkomen maar wel moeten ervaren. Zoals een vervuild leefmilieu en andere invloeden die wij niet zien, maar die wel onze geest in de war kunnen brengen, met het gevolg dat we niet goed kunnen functioneren. Volgens traditie kan deze beoefening je beschermen tegen zwarte invloeden door zwarte magie en spookgeesten die negatieve en verstorende energie geven die een lang leven kunnen hinderen en Naga's die virale epidemieën en plotseling verlies van bezittingen kunnen veroorzaken.

Waar wij minder mee bekend zijn in onze cultuur is, dat er minder goede astrologische dagen zijn, waarop we belangrijke beslissingen nemen zoals ceremonies voor het afsluiten van een huwelijk of een crematie. En dat deze mindere goede dagen op den langere duur kunnen leiden tot obstakels en moeilijkheden. Door het reciteren van de mantra van Zwarte Manjushri kunnen we ons tegen deze minder goede en kwaadaardige astrologische elementen beschermen, zoals negatieve opposities, conjuncties, transitie, eclipsen, kometen en andere buitenaardse fenomenen die een invloed kunnen hebben op het verliezen van bezittingen, sociale problemen, en ontmoedigende levens ervaringen.

Zwarte Manjushri helpt ons om de vier mara's, innerlijke obstakels die ons doen afzien en hinderen tijdens het ontwikkelen van spiritueel inzicht en meditatie. Het toont ons hoe we onjuiste angsten en projecties creëren, waardoor we deze kunnen doorbreken.

### Hoe kunnen we het beste deze meditatie doen,

Deze meditatie is het meest effectief dagelijks, voor zonsopgang met ons gezicht naar het oosten gekeerd en in de traditionele lotus houding. Conditie zoals een vegetarisch dieet, het vermijden van sterke alcoholische drankjes, knoflook, rauwe uien en zwart sesamzaad versteken deze meditatie. Mochten we verschillende redenen niet in staat zijn om deze condities te volgen, dan moeten we deze meditatie zoveel mogelijk op een voor onszelf comfortabele manier doen.



## Zwarte Manjushri in de Dgal-50 stijl

Namo Guruvye,  
Namo Boeddhaya  
Namo Dharmaya  
Namo Sanghaya  
Namo Triratnaya

### **De zeven onmetelijke heden**

1. semchen tamche dewa dang  
deway gye dang denpar gyur chig
2. semchen tamche du ngaldang  
du gnal gyi gyu dang drel war gyur chig
3. semchen tamche dug ngal mepay  
dewa dang mi drelwar gyur chig
4. semchen tamche nye ring chak dang  
nyi dang drelwe tang nyomla nepar gyur chig

### **5. Opdragen van verdiensten door de onmetelijkheid van, mentaal en fysiek welzijn.**

semchen tamche lu sum gyi du  
ngalso shing tra yun lu sem de war dang dem par gyur chig

### **6. ecologisch welzijn.**

semchen tamche ngalso to ching chinang gyi ngochu  
koryuk dang shing tsangmar ne gyur chig

### **7. onmetelijke vrede**

semchen tamche dang zambuling gi kye dro ta dag  
chyi nang ghi shide dang dhue kun dhan par gyur chig

### **verzoek en de mantra voor de guru's zegening**

o chog zang po pel g'yur trashi pa /  
thubten den pai thrinley yar ngo da /  
phel gye dro lo'r tsh'am pai dzei pa chen /  
pel den la mai shab la gsol wa deb.

Namo Guruvye,  
Namo Boeddhaya  
Namo Dharmaya  
Namo Sanghaya  
Namo Triratnaya

### **De zeven onmetelijke heden**

1. Mogen alle wezens geluk vinden  
en de oorzaken van het geluk.
2. Mogen alle wezens vrij zijn van lijden  
en alle oorzaken hiervan.
3. Mogen alle wezens nooit meer gescheiden zijn  
van het grote staat, dat vrij van het lijden is.
4. Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren vrij van  
negatieve gehechtheid aan naasten en afkeer van vreemden.

### **5. Opdragen van verdiensten door de onmetelijkheid van, mentaal en fysiek welzijn.**

Moge alle wezens herstellen van ziekte veroorzakende tekortkomingen  
van lichaam en geest en zo een absoluut welzijn ervaren.

### **6. ecologisch welzijn.**

Moge alle wezens welzijn vinden in een uiterlijke  
en innerlijke heilzame en een gezonde ecologie.

### **7. onmetelijke vrede**

Moge alle levende wezens innerlijke vrede  
en wereld vrede genieten voor nu en tot in  
eeuwigheid.

### **verzoek en de mantra voor de guru's zegening**

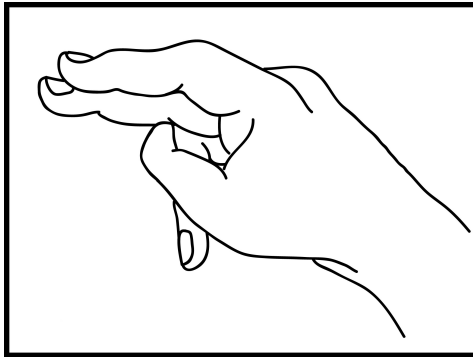
nobele houder van de glorie van boeddha's geest en voorspoed,  
bron van verlichte Boeddha's activiteiten zoals wassende maan,  
handelend naar het vermogen tot grote groei voor alle wezens,  
glorieuze leraar met respect richt ik mijn verzoek.

## Zwarte Manjushri in de Dgal-50 stijl

### Lama Ganchens naam mantra

**OM AH GURU VAJRA DHARA SUMATI MUNI SHASANA KARMA UTHA VARDANI-Ye SHRI BHADRA VAR SAMANA - Ya SARVA SIDDI HUNG HUNG**

Om AH Guru vajradhara, belichaming van boeddha's dharma, alle karma's en oorzaken overwonnen, (schat) vase of nobele Shri Bhadra vermenigvuldig de verworvenheden Hung Hung.



### de meditatie zelf

We zitten in de lotushouding of een goeden houding en we beginnen om ons lichaam van vlees en bloed in licht op te laten gaan. We zien het nu als een holografisch beeld met een sprankelende regenboog kwaliteit.

We maken een Vajra vuist, zoals op de tekening, met de wijsvinger op de middenvinger en de duim over de ringvinger en pink.

### De negen ronden van reiniging

We visualiseren het centrale kanaal met het rode rechter en het witte linker kanaal.

1. We maken met de **linker hand** een Vajra vuist en plaatsen deze onder de **rechter oksel**  
**Met ook de rechter hand in een Vajra vuist blokkeren we de linker neusvleugel terwijl we drie keer licht inademen.**

Tijdens dat we driekeer in en uit ademen stellen we ons voor dat alle gereinigde essenties van de vijf elementen en zegeningen van alle Boeddha's als wit licht ons rechter kanaal instromen en als een subtiele wind het hart chakra oplost.

We maken met de **rechter hand** een Vajra vuist en plaatsen deze onder de **linker oksel**.

**Met ook de linker hand in een Vajra vuist blokkeren we de rechter neusvleugel terwijl we drie keer vuil uit ademen.**

Tijdens dat we driekeer in en uit ademen stellen we ons voor dat alle ziekten, problemen en hindernissen in de vorm van zwarte rook het lichaam verlaten en verdwijnen.

### Andersom:

2. We maken met de **rechter hand** een Vajra vuist en plaatsen deze onder de **linker oksel**  
**Met de linkerhand in een Vajra vuist blokkeren we de rechter neusvleugel terwijl we drie keer licht inademen.**

Tijdens dat we driekeer in en uit ademen stellen we ons voor dat alle gereinigde essenties van de vijf elementen en zegeningen van alle Boeddha's als wit licht ons linker kanaal instromen en als een subtiele wind het hart chakra oplost.

We maken met de **rechterhand** een Vajra vuist en plaatsen deze onder de **linker oksel**.

**Met de rechterhand in een Vajra vuist blokkeren we de linker neusvleugel terwijl we drie keer vuil uit ademen.**

Tijdens dat we driekeer in en uit ademen stellen we ons voor dat alle ziekten, problemen en hindernissen in de vorm van zwarte rook het lichaam verlaten en verdwijnen.

## Zwarte Manjushri in de Dgal-50 stijl

**3. Beide zijden:** Plaats de **handen in de meditatie houding** en haal evenwichtig door de neus adem terwijl we visualiseren dat alle positieve en helende energie van de Boeddha's naar binnen en de beide kanalen in stroomt en dat dit geabsorbeerd wordt in de subtiële wind energie aan het hart. Dan, in drie korte ademhalingen, ademen we alle onheilzame energie, fysieke en mentale ziekten, obstakels en alle warrige energie winden uit de beide kanalen weg.

**terwijl we deze mantra reciteren visualiseren we dat:**

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUNG PHAT - OM  
SVABHAVA SHUDDA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HAM  
Alle foutieve verschijningen van alles en mijzelf, lossen op in hun ware natuur. Alles is zuiver zoals de kristallen heldere natuur van de ruimte.

**We worden Zwarte Manjushri**

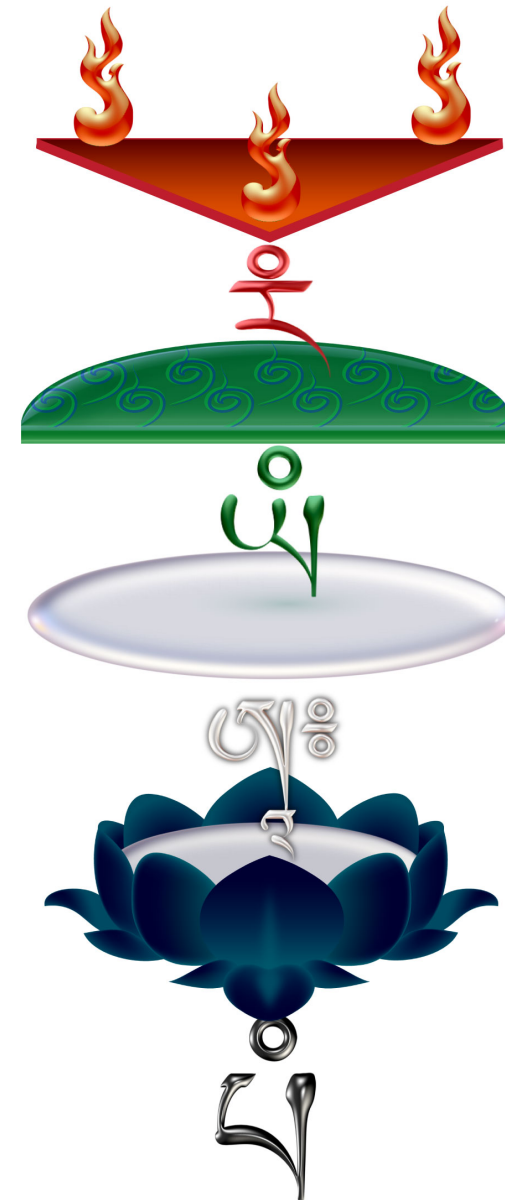
Alle foutieve verschijningen van alles en mijzelf,  
lossen op in hun ware natuur.

Alles is zuiver zoals de kristallen heldere natuur van non- dualiteit.  
Vanuit deze natuur komt de zwarte letter **PAM** dat in een zwarte lotus veranderd.

In deze lotus vanuit een witte syllabe **AH** ontstaat een maneschijf  
Boven deze maneschijf verschijnt uit een groene syllabe **YAM** een  
groen windmandala

In het midden van dit windmandala vanuit een rode syllabe **RAM**  
verrijst een vuurmandala

De zwarte lotus, wind mandala's bevatten de essenties van de vijf  
elementen, en lossen op in de heldere non duale ruimte.



## Zwarte Manjushri in de Dgal-so stijl

Vanuit deze heldere non duale ruimte verschijnt mijn geest als een zwarte syllabe **HUNG** in het midden van een maneschijf.



Vanuit de **HUNG** straalt licht naar alle uithoeken van het universum en vervult de twee oorzaken tot Boeddhaschap, en helpt alle wezens om vrij te raken van lijden.

### **we worden de belichaming van Zwarte Manjushri**

Vanuit de **HUNG** verschijn ik, Toornig, met één gezicht en twee armen. Sta ik met mijn rechterbeen gebogen en mijn linker been uitgestrekt op een zonnescijf en hou ik in mijn rechterhand een zwaard dat met

wijsheid en inzicht door alles en obstakels heen snijdt. In mijn linkerhand hou ik een Kadam manifestatie met een Prajna paramita tekst voor mijn hart vast.

Mijn oranje haar is in een top knot vastgebonden en omgeven door de rest van mijn haar dat vlammend omhoog waait. Mijn buik is zwaar en draag een tijgervel als lendendoek. Verder, ben ik getooid met verschillende benen ornamenten die een toornige kwaliteit uitstralen zoals een koord met verse hoofden en een tiara met de vijf schedels. Mijn drie grote bloed doorlopen ogen zijn wijd open en hebben de natuur van **YAM-RAM** en **BAM** (wind, vuur en water) en sta in een aura van laaiend vuur dat samsara verbrandt. Mijn guru zit boven mijn kruin in de vorm van Amoghasiddhi, de belichaming van de lijn overdracht.

Op mijn kruin verschijnt een witte syllabe **OM**,  
de natuur van het manifestatie lichaam van de Boeddha  
Op mijn keel een rode syllabe **AH**,  
de natuur van het spraak lichaam van de Boeddha  
Op mijn hart een blauwe syllabe **HUNG**,  
de natuur van Boeddha's verlichte geest.

### **mantra recitatie:**

In mijn hart is een zonnescijf waar op de zwarte letter HUNG staat met daarom heen eerst de mantra van de essentie en daar omheen de mantra van Activiteiten, die beide als een rozet met de klok mee draaien terwijl ik de mantra reciteer.

### **1e korte mantra van essentie:**

terwijl we op de afwezigheid van een op zichzelf en waarlijk bestaan reflecteren van ons eigen zelf en dat van anderen, zoals we dit in de Hart Sutra en via de uiteenzetting van de twaalf schakels van afhankelijkheid in de Lam Rim kunnen leren, reciteren we de mantra  
**OM AH RA PA TSA NA DHI HUNG**

*21keer of meer*

## Zwarte Manjushri in de Dgal-so stijl



### 2. De speciale mantra van essentie:

Nadat we de meditatie van hierboven gedaan hebben, om extra kracht te geven aan onze mediatie, kunnen we de speciale mantra reciteren.

**OM EH RA PA TSA NA DHI HUNG** (21x)

### 3. De lange mantra van Activiteiten:

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA.** (21x)

*om de retraite van toenadering te volbrengen reciteren we 700.000 mantra van essentie en 10.000 mantra's van Activiteiten.*

### De zeven zelf- helende Mantrische oefeningen van Zwarte Manjushri

Om de volgende oefeningen goed te laten werken moeten we de houding van het Mahayana, zoals compassie en wijsheid - inzicht in het hart houden. De groter de hoeveelheid aan mantra's die we kunnen reciteren voordat we de zeven helende oefeningen beginnen, de beter zal het effect van de zeven helende oefeningen zijn.

#### 1: Oplossen van obstakels en hinderende condities.

Vlammend licht straalt uit vanuit ons hart waarbij al onze emotionele problemen, troebele geest, hinderende en karmische krachten die ziekten veroorzaken bij onszelf en anderen en de omgeving, verdwijnen terwijl we de volgende mantra reciteren

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA.** (21x)

#### 2. Bescherming tegen ziekten:

**OM AH RA PA TSA NA DHI HUNG** (zoveel mogelijk)  
**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA.** (21x)

Nadat we de korte en lange mantra zoveel mogelijk gereciteerd hebben, doen we de beide duimen met het topje van de beide ringvingers samen en blazen erop. Hierna wrijven we met de toppen van de ringvinger op de voetzolen en oksels. Wanneer we een zwarte

## Zwarte Manjushri in de Dgal-50 stijl

substantie vinden, smeren we dit op een van de negen plaatsen, de negen plaatsen van toegang van de Aura genoemd, terwijl we de korte mantra reciteren. Mochten we geen zwarte substantie vinden dan stellen we voor dat we deze op de negen plaatsen doen. Terwijl we dit doen hebben we het gevoel dat we een Vajra malie aandoen dat ons beschermd tegen besmettelijke ziekten of vervuiling dat ons lichaam binnen dringt.

**De negen plaatsen van toegang tot de Aura zijn:**

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. beide voetzolen | 6. Neus         |
| 2. Anus            | 7. de ogen      |
| 3. Urethra         | 8. de oren      |
| 4. Navel           | 9. de fontanel. |
| 5. Mond            |                 |

### **3. Kalmeren van hinderende mensen en geesten**

We houden de palmen van onze handen samen boven het hoofd en met onze tong tegen het verhemelte maken we een klik geluid en klappen de handen drie keer en we reciteren de lange mantra van activiteiten.

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA. (21x)**

### **4. Het onder controle houden van hinderende invloeden.**

We visualiseren onszelf als Zwarte Manjushri en we zitten met onze knieën opgetrokken voor onze borst en sluiten onze armen er omheen. Met de voeten op de grond leggen we onze rechter grote teen op de linkse grote teen. In deze positie drukken we de tenen tegen de grond en duwen we alle hinderende invloeden onze voeten. Terwijl we de lange mantra reciteren zwakken ze af en worden ze machteloos.

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA. (21x)**

### **5. genezend water maken.**

We zetten een een schaal met zuiver water voor ons neer terwijl we in het aspect van Zwarte Manjushri zijn. We stellen ons voor dat van de letter **HUNG** in ons hart ambrosia voort stroomt en dat we via onze adem en op het water blazen terwijl we de mantra reciteren. Hierdoor worden speciale kwaliteiten naar het water overgebracht waardoor het water in genezende ambrosia verandert. Uiteindelijk laten we Zwarte Manjushri oplossen in het water. Zij die dit drinken worden gereinigd van alle obstakels en ziekten door negatief karma waardoor de gezondheid verbeterd.

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA. (21x)**

### **6. Verzachten van Artrose**

Drink wat van het genezende water dat we hierboven gemaakt hebben en reciteer de lange mantra van Activiteiten:

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA. (21x)**

en blaas een aantal keren op de mala. Masseer dan de getroffen gewrichten in de richting van de uiterste gedeelten, Schouder naar handen of knieën naar de voeten. Als er kleine wondjes verschijnen zijn we herstellend. Om dit proces te ondersteunen is het belangrijk om het eten van vlees te vermijden en het drinken sterke alcoholische dranken.

### **7. wanneer we geplaagd worden door nacht merries.**

Wanneer we uit een slechte droom wakker worden, moeten we ons als Zwarte Manjushri visualiseren die een beschermend vuur manifesteert dat alle hindernissen en snel opvliegende angsten verbrand. terwijl we de lange mantra reciteren.

**OM PRASO CHUSO DURTASO DURMISO NYING GOLA CHO  
KALA DZA - KAM SHAM TRAM BHE PHET SOHA. (21x)**



## Zwarte Manjushri in de Dgal-so stijl

### opdragen

gewa di yi nyur du dang /  
Jamphel Nagpo gya drub gyur ne/  
dro wa chig kyang ma lu pa/  
khye kyi sa la go par shog

Shide chub sem chog rinpoche /  
ma kye pa namkye gyur chig/  
kye pa nyam pa ma pa dang /  
gong na gong du pel war shog

nyi mo delek tsen delek/  
nyi me kung yung delek shing/  
nyi tsen rtag du delek pel/

konchog sum gyi jin gyi lob/  
konchog sum kyi ngo drup tsol  
konchog sum gyi trashi shog

jetsun lama ku tse rabten shin nam kar  
trinly shog gyur gye pa dag/  
lobsang denpei dron me gye sum gyi/  
drol we mun sel dak tu gyune gyur chig.

*This sadhana was composed by T.Y.S. Lama Ganchen Tulku Rinpoche and is based on a sadhana of Changya Rolpe Dorje. Lama Caroline recorded this at Brasilia Airport in Brazil, in July 1969 but it was not publicly presented until the occasion of the Easter retreat at the Albagnano Healing Meditation Centre in March 2002.*

*Vertaald in het Nederlands en opnieuw gezet door lama Thubten Wangmo voor Saka Dawa viering 2016 bij Padma Öyelling in Middelburg. Illustraties voor de meditatie en aanpassing van de afbeelding van Zwarte Manjushri door lama Thubten Wangmo .*

### opdragen

Bij deze verdiensten moge ik snel  
de Boeddha grond van Zwarte Manjushri vinden  
en alle wezens zonder uitzondering  
naar deze grond van verlichting voeren

Moge de vrede van het Boeddhachap, zo kostbaar en verheven,  
geboren worden waar het nog niet geboren is.  
En waar het opgewekt is moge het niet degenereren.  
En waar het verwerkelijkt is moge het met weelde bloeien

Bij zonsopgang,  
Bij zonsondergang,  
Bij nacht of middag.

moge de drie juwelen zegeningen schenken  
moge de drie juwelen realisaties op ons pad brengen  
moge de drie juwelen tekenen van voorspoed geven

Moge de glorieuze leraar een lang leven hebben.  
Moge de verlichte activiteiten volledig in de tien richtingen ontplooiën,  
Moge de helderheid van Losang Dragpa's leer voortdurend de sluier  
van duisternis verdrijven die de drie bestaanswerelden bedekt.

