



korte sadhana van arya chenrezigs

## korte sadhana van chenrezigs

Deze sadhana, methode voor meditatieve beoefening van Avalokeshkiteshvara Chenrezigs in het Tibetaans, was op schrift gesteld in de 15e eeuw door de grote yogi Drubchen Tangton Gyalpo uit het Ngam ring district in oost Tibet. De yogi Tangton Gyalpo was bekend door zijn uitvinding van een hangbrug systeem van ijzeren schalmen en tuien. Hij wordt daarom zittend met een meditatieband en met een stuk ketting over zijn hand afgebeeld. Het verhaal gaat dat yogi Tangton het volledige Boeddhachap gevonden had en een gelijke was van de grote Arya Chenrezigs. Chenrezigs kan gezien worden als een personificatie van mededogen en wijsheid. Door deze meditatie methode als een vereenzelviging proces met Arya Chenrezigs te cultiveren, wordt het in verwerkelijking brengen van een innerlijk spiritueel pad tot stand gebracht. Dit kan tot een actieve belichaming van Chenrezigs leiden. Door het werken met uiterlijke vorm, de vijf zintuigen, visualisatie en mantra, groeit de innerlijke capaciteit en het potentieel door dit proces van deze vereenzelviging. Hierdoor worden alle percepties, verschijnselen, alles dat aan ons verschijnt en zowel alle conceptvorming van lichaam, spraak en geest de actuele continuïteit van Chenrezigs. Men is in staat hiermee het boeddhachap te vinden en vrij te raken van de binding van het geconditioneerd bestaan en de oorzaken hiervan. Oftewel los raken van de vicieuze cirkel van het te moeten ondergaan van rijpend karma dat ons vasthoudt in Samsara. Door deze continuïteit van alle, percepties, verschijnselen, conceptvorming en dat wat aan ons verschijnt als Chenrezigs te beleven en te verwerkelijken, hebben velen dit beproefd als een erkende methode waar door realisatie gevonden kan worden. Dit is de diepere bedoeling van het Vajrayana. Het Vajrayana kent vier klassen van tantra die ingedeeld zijn naargelang de diepte van de methode. Deze methode behoort tot de eerste klasse van tantra de zogenaamde Carya tantra, en kan alle tijde beoefend worden als men een Jenang transmissie heeft ge kregen. Dit is een vorm van een machtiging waarbij de gene die de Jenang geeft speciale zegeningen en

permissie geeft om de meditatie en de mantra te gebruiken. Een Wangkur daarentegen is een volledige inwijding waarbij de gehele sadhana in alle details wordt overgedragen. Bij een Wangkur kunnen verplichtingen gegeven worden als dit van pas is. Deze verplichtingen worden vooral bij de hogere tantra's gegeven, dit kunnen de Bodhisattva, of specifieke beloften die met de sadhana te maken hebben. In het geval van de Hoogste klasse van tantra worden de speciale beloften van heilzame discipline gegeven die met de beoefening helpen. Om succesvol te zijn op de specifieke paden van de tantra's is het van belang om eerst de basisleer goed te leren kennen, Boedha's advies in acht te nemen en alles voor jezelf te testen. En eerst een meer vrijblijvende vorm van tantra eigen te maken. Natuurlijk speelt de wens voor het welzijn en vrede voor alle migrerende wezens een belangrijke een zeer belangrijke rol. Het maakt elke handeling, meditatie en toedracht voor het welzijn voor zelf en anderen het centrum van het Mahayana voertuig. En het unieke systeem van het Vajrayana pad naar verwerkelijking.

Het is mogelijk om deze sadhana voor de uitvaart dienst te gebruiken als dit verzocht wordt. Voor de mantra recitatie kan een mogelijkheid ingelast worden voor bijdragen van familie en vrienden van de overledene.

*De zeven takken, korte Mandala offering en het laatste vers van toedracht zijn toegevoegd door Geshe Kelsang Gyatso in 1978. De vier onmetelikheden en de laatste drie als een speciale toedracht van Lama Ganchen Rinpoche door lama Thubten Wangmo*



## korte sadhana van chenrezigs

### toevlucht nemen

sang gya cheu dang tsog kyi chog nam la  
jang chub bar du dag ni kyab su chi  
dag gi jin sog gyi pai so nam kyi  
dro la pen chir sang gya drub par shog (3x)

### de vier onmetelikheden

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

### visualisatie van arya chenrezigs

dag sog kha kyab sem chen ni.  
chi tsug pe kar da wai teng  
HRIH le pag chog chenrezigs  
kar sel O zer nga dan tro  
dzum den tug jei chan gyi zig  
shag zhi dang po tel jar dza  
og nyi shel treng pe kar nam  
dar dang rinchen gyen gyi tre  
ri dag pag pai teu yog sol  
O pag me pai u gyan chen  
zhab nyi dor jei kyil trung zhug  
dri me da war gyab ten pa  
kyab ne kun tu ngo wor gyur

### toevlucht nemen

Ik zoek toevlucht tot de Boeddha Dharma en Sangha tot ik de hoogste staat van verlichting gevonden heb. Door de verworven oorzaken en andere volmaaktheden zoals goede genereusheid moge ik voor het welzijn van alle wezens het Boeddha schap bereiken.

### de vier onmetelikheden

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

### visualisatie van arya chenrezigs

Ik en alle waarnemende wezens veelvoudig als het heelal, hebben op de kruin van onze hoofden een witte lotusbloem met een maan kussen. Hierboven vanuit **HRIH** verschijnt Arya Chenrezigs in een wit transparant lichaam dat vijfkleuren licht uitstraalt.

Met een zacht glimlachend gezicht kijkt hij ons met liefde volle ogen aan. Hij heeft vier zachte sierlijke handen.

De eerste twee samen aan het hart houden een wensvervullend juweel vast. In zijn **tweede rechter** hand een kristallen mala en in zijn **tweede linkerhand** een witte lotus bloem.

Gehuld in zijde en juwelen ornamenten en over zijn linker schouder een antilopenhuid. Hij zit in de vajra houding en is bekroond met Amithaba Boeddha. Gedragen door een maan zonder enige smet, is hij de synthese van alle objecten van toevlucht.

## korte sadhana van chenrezigs

### **De zeven takken**

go sum gu pai go ne chag tsal lo  
ngo sham yi trul cheu trin ma la bul  
tog me ne sag dig tung tam cha shag  
key pag ge wa nam la je yi rang  
khor wa ma tong bar du leg zhag ne  
dro la cheu kyi khor lo kor wa dang  
dag zhen ge nam jang chub chen por ngo

### **korte mandala**

sazhi po kyi jug shing me tog tram  
ri rab ling zhi nyi de gyan pa di  
sang gya zhing du mig te bul war gyi  
dro kun nam dag zhin la cheu par shog

nyam tag dro wa di kun dag gi ma  
yang yang drin gyi kyang pai tsul sam ne  
dug pai bu la tse wai ma zhin du  
cheu min nying je kye war jin gyi lob  
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **lofzang**

khyon gyi ma geu ku dog kar  
dzog sang gya kyi u la gyan  
tug jei chen gyi dro la zig  
chenrezig la chag tsal lo

### **De zeven takken**

Met lichaam spraak en geest geef mijn respect en offergaven, uitgestald en voor gesteld. Ik beken mijn onheilzame daden, verricht sinds beginloze tijden en schep vreugde in de verdiensten van anderen en van hen die zijn voorgegaan. Ik verzoek voor uw aanwezigheid tot samsara eindigt en het wiel van de Dharma te draaien voor het welzijn van alle wezens. Alle goede oorzaken van mijzelf en anderen draag ik op aan de staat van grote volmaaktheid.

### **korte mandala**

De grond besprenkeld met kostbare en besprenkeld met bloemen.  
De grote berg Meru, de vier continenten, de zon en maan.  
De gelijkenis van een Boeddhaland en als zodanig toegedragen.  
Moge alle wezens hierdoor volledige volmaaktheid vinden.

Alle wezens zijn ooit eens voor mij als een moeder geweest.  
Alle liefde ooit eens ontvangen en daaraan denkende.  
Zij hebben zorg gegeven zoals een moeder voor haar enig kind.  
Mag ik het onbelemmerd mededogen voor allen snel verwerven.  
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

### **lofzang**

U wiens witte lichaam smetteloos is.  
Bekroond door een volledige Boeddha.  
Kijkend met mededogen naar alle migrerende wezens.  
Naar U buig ik met respect.



## korte sadhana van chenrezigs

### de vijf verzoeken

- pag pa chenrezig wang tug jei ter khor dang che pa dag la gong su sol
- dag dang pa ma rig drug sem chen nam nyur du khor wai tso le drel du sol
- zab ching gya che la me jang chub sem nyur du gyu la kye war dze du sol
- tog me ne sag le dang nyon mong nam tug jei chab kyi nyur du dag dze ne
- tug jei chag kyang dag dang dro wa nam dewa chen gyi zhing du drang du sol

O pag me dang chenrezig wang gi  
tse rab kun tu ge wai she dze ne  
ma nor lam zang leg par ten ne kyang  
nyur du sang gya sa la zhang tu sol

### het reciteren van de mantra

de tar tse chig sol tab pe / pag pai kula o zer tro /  
ma dag le nang trul she chang /  
chi teu dewa chen gyi zhing /  
nang chu kye dro lu ngag sem /  
chenrezig wang ku sung tug /  
nang drag rig tong yer me gyur.

### long mantra:

NAMO RATNA TRAYANA NAMAH  
ARYA JHANA SAGARA VAIROCHANA  
VYUHA RAJAYA- TATHAGATAYA  
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHE BHYAH-  
NAMAH ARYA AVALOKITESH VARAYA  
BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM  
DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE  
PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI  
CHITTI JVALAM APANAYE SVAHA. 1x

### de vijf verzoeken

- Arya Chenrezig, kracht van liefde en mededogen, samen met uw mandala gevolg.
- Ik verzoek de staat van bevrijding van hen die ooit mijn vader of moeder en zij in de zes werelden van migratie.
- Ik verzoek de volmaaktheid van de volledige staat van zijn, en mogen wij dit snel bereiken.
- Ik verzoek dat onheilzame karma's, onwetendheid en oorzaken sinds beginloze tijden, gereinigd wordt door de ambrosia van mededogen
- Ik verzoek dat alle wezens die migreren inclusief mij zelf naar het zegenrijke bereik met uw toereikende handen geleid worden.

Amithaba en Chenrezigs,  
in alle levens komend en gaand,  
wees altijd onze innerlijke gids op het onkreukbare  
nobeles pad naar het Boeddhaschap.

### het reciteren van de mantra

Door de kracht van de vijf verzoeken, de vijf kleurenlicht straalt voort van Arya Chenrezigs op de kruin van ons hoofd. Alle troebele verschijningen die zich voor doen worden gereinigd. De zes werelden van migratie worden hierdoor tot immense schoonheid getransformeerd. Alle omgevende wezens worden de gelijke van Arya Chenrezigs. Alle verschijningen, zoals visuele, hoorbare en alle andere herkenbare verschijnselen, worden vereenzelvigd met de non-dualiteit.

### long mantra:

NAMO RATNA TRAYANA NAMAH  
ARYA JHANA SAGARA VAIROCHANA  
VYUHA RAJAYA- TATHAGATAYA  
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHE BHYAH-  
NAMAH ARYA AVALOKITESH VARAYA  
BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM  
DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE  
PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI  
CHITTI JVALAM APANAYE SVAHA. 1x

## korte sadhana van chenrezigs



**De hart mantra: 110x**  
om ma ni padme hum

### **de drie cognities**

dag zhan lu nang pag pai ku  
dra drag yi ge drug pai yang  
dran tog ye she chen po long

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

semchen tamche lu sum gyi du  
ngal le son wa dang ta yan lu  
sem de war dang dem par gyur chig

### **ecologisch welzijn.**

semchen tamche ngalso dang  
lagpa zamling chinang gyi ngochu koryuk da dang  
tang shing sangma dagdu ne gyur chig

### **onmetelijke vrede**

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

### **tot slot**

ge wa di yi nyur du dag  
chenrezig wang drub gyur ne  
dro wa chig kyang ma lu pa  
de yi sa la geu par shog  
  
jang chub sem chog rinpoche  
ma kye pa nam kye gyur chig  
kye pa nyam pa me pa dang  
gong ne gong du pel war shog



**De hart mantra: 110 x**  
om ma ni padme hum

### **de drie cognities**

Alle anderen en mijzelf zijn de belichaming van Arya Chenrezigs.  
Alle klanken manifesteren voor mij in het aspect van de mantra.  
Alle mentale activiteiten worden beleefd als de dans van non-dualiteit.

### **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.

### **ecologisch welzijn.**

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

### **onmetelijke vrede**

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

### **tot slot**

Bij deze moge ik snel de staat  
van Arya Chenrezigs bereiken.  
Moge ik dan alle migrerende wezens zonder  
uitzondering naar deze verheven grond toevoeren.  
  
Moge de geest van het Boeddhachap zo kostbaar en verheven,  
geboren worden waar het nog niet geboren is.  
waar het verwekt is moge het niet degenereren.  
Waarhet verworven is moge het bloeien met een blijvende weelde.