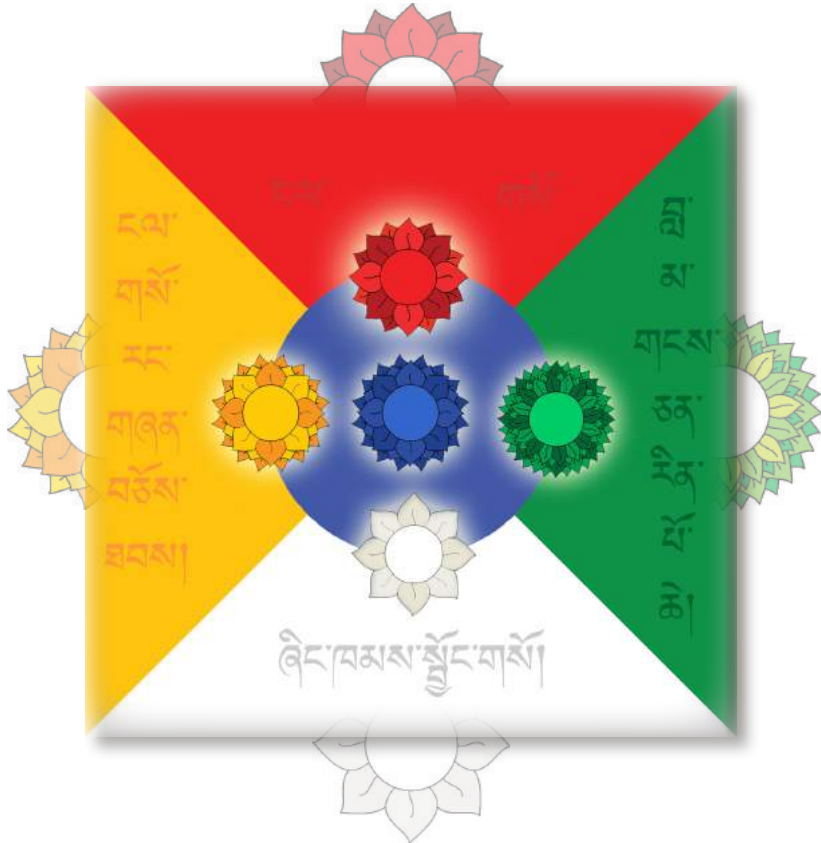


འིང་ཁམས་སྤྱོད་གསོ།

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche
Tibetaanse Lama Healer

SELF-HEALING VOOR HET MILIEU



Een methode voor het ontwakken
en revitaliseren van de vijf elementen

Geleide Meditatie



De NgalSo Tantrische Self-Healing Beoefening voor het Milieu is, door mij, voor het eerst in 1994 overgedragen. Sindsdien zijn er zeer veel mensen, in verschillende landen van de wereld, die dankzij het toepassen van deze methodische-technieken in staat om zowel de innerlijke alsmede de uiterlijke elementen energieën te laten 'ontwaken' en te revitaliseren. Voordat deze beoefening voor het Milieu door mij werd overgedragen, was uitsluitend

ikzelf in staat om te bidden tot de heilige wezens en verzoeken aan hen te richten om zorg te dragen voor ons kostbare milieu en het te beschermen. Echter, nu is er een methode waardoor we allen gezamenlijk in staat zijn om zowel onze innerlijke kostbare elementen als de uiterlijke elementen van werelden te laten ontwaken, zuiver te bewaren en wat nog belangrijker is, voor toekomstige generaties zodanig te behouden.

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche

De Zeven Ecologische-Moraliteiten

Onmetelijke Liefde - *mogen alle wezens geluk ervaren en de oorzaken van geluk.*

Onmetelijk Mededogen - *mogen alle wezens vrij zijn van lijden en de oorzaken van lijden.*

Onmetelijke Vreugde - *mogen alle wezens het grote geluk vinden dat voorbij het lijden is.*

Onmetelijke Gelijkmoedigheid - *mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verblijven, vrij van uitersten, zonder gebechtheid aan naasten en afkeer van vreemden.*

Onmetelijke Fysieke en Mentale Gezondheid - *mogen alle wezens vrij zijn van lichamelijke ziekten en verstoringen van het bennustzijn en genieten van relatieve en absolute gezondheid nu en voor altijd.*

Onmetelijk Ecologisch Herstel - *mogen alle wezens ontspannen in een zuiver en gezond innerlijk en uiterlijk milieu nu en voor altijd.*

Onmetelijke Vrede - *mogen alle wezens de vreugde ervaren van innerlijke vrede en wereldvrede nu en voor altijd*

SELF-HEALING VOOR HET MILIEU

Een methode voor het ontwakken
en revitaliseren van de vijf elementen

NgalSo Tantrische Self-Healing van lichaam, bewustzijn en milieu door middel van de vijf elementaire winden en de kracht van de Vijf Grote Moeders die de kwaliteiten van de zuivere elementen belichamen.

Vredevolle en Toornige Zuivering van de Vijf Elementen

Op deze wijze zuiveren wij de elementen van ruimte, wind, vuur, aarde en water.

EH YAM RAM LAM BAM 3x
SHUDDHE SHUDDHE SOHA 2x

EH YAM RAM LAM BAM 3x
SHUDDHE SHUDDHE PHET PHET! 2x

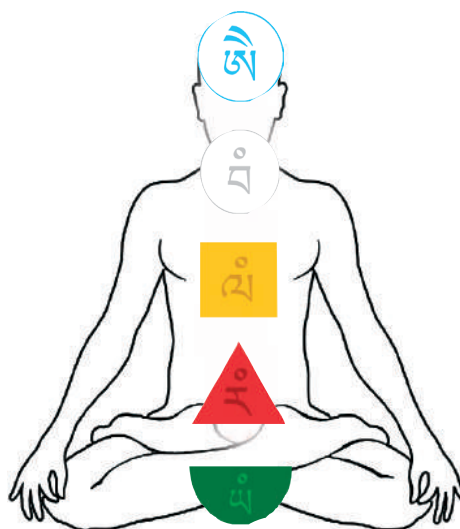
ruimte element - kruinchakra 1

water element - keelchakra 5

aarde element - hartchakra 4

vuur element - navelchakra 3

wind element - geheime chakra 2



Meditatie op Absolute Ruimte

Alle fenomenen en verschijnselen zijn van aard - absolute ruimte en de energieën van wijsheid en mededogen - yin en yang. Door het zuiveren alle fenomenen en verschijnselen zijn we in staat om een zuiver en kristalhelder bewustzijn en lichaam te verwerven.

Mijn concentratie is gericht op de adembaling en de aandacht op ontspannen. Visualiseer een transparant subtiel energie-lichaam en een kristalhelder aura-lichaam. Het bewustzijn, in mijn hart, is oneindige innerlijke ruimte, groter dan het uitgestrekte universum.

Mijn grofstoffelijke lichaam absorbeert geheel in deze innerlijke ruimte.

Het transparante subtiel centrale energiekanaal, loopt van de bovenkant van mijn hoofd aan mijn stuitje. Dit breidt zich uit om het hele universum te omvatten, absorbeert daarna weer en wordt zo klein als een atoom - hetgeen oneindige innerlijke ruimte omsluit.

**OM SOBHAWA SHUDDHA SARWA
DHARMA SOBHAWA SHUDDHO HAM**



Guru Yoga



**LO CHOK SANGPO PAL GYUR TRASHI PA
THUB CHEN TEN PE TRINLE YAR NGO DA
PHEL CHE DRO LOR TSAM PE TSE PA CHEN
PEL DEN LAMA SHAB LA SOL WA DEB**

In vorige levens verschenen als Zangpo Tashi, de Voorspoedbrengende, pracht van het allerhoogste edele inzicht, nu opkomend als een wassende maan, exact handelend in overeenstemming met de mentale capaciteiten van wezens, voor hun ontwikkeling en volledige verwezenlijking. Aan de voeten van deze glorievolle en schitterende Lama Lobsang Thubten Trinley Yarpel richt ik mijn verzoekgebed:

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA
UHTA VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANIYA
SARWA SIDDHI HUNG HUNG**

Lama Vajradhara, edel bewustzijn van Boeddha's leerstellingen, welke de activiteit van de Edele Glorievolle doen toenemen. Wij verzoeken U om de gewone, wereldse en buitengewone siddhi's te verlenen.

Verzoek aan Guru Boeddha om Zegeningen en Diepgaande Healing van de Vijf Innerlijke en Uiterlijke Elementen

Met de Guru voor mij visualiseer ik dat vanuit zijn vijf chakra's lichtstralen voortkomen die mijn overeenkomstige chakra's zegenen. We reciteren de mantra's en maken de mudra's om de krachtige realisaties van de NgalSo Tantrische Self-Healing voor het Milieu te verwerven.

**OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG
OM AH GURU BUDDHA SIDDHI HUNG**

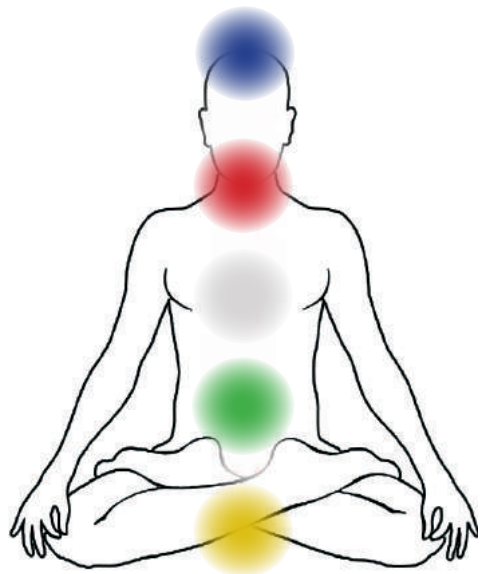
kruinchakra - blauw licht 1

keelchakra - rood licht 2

hartchakra - wit licht 3

navelchakra - groen licht 4

gebeime chakra - geel licht 5



De Vijf Voornaamste Misvattingen van de Vijf Chakra's Verdrijven

Onbegrensde trots en gierigheid, in de geheime chakra, werpen we van ons af in de vorm van vuile gele paarden **TA PHET**

Onbegrensde angst en jaloezie, in de navelchakra, werpen we van ons af in de vorm van vuile groene garuda's **GA PHET**

Onbegrensde woede en haat, in het hartchakra, werpen we van ons af in de vorm van vuile blauwe naga's **NAGA PHET**

Onbegrensde verlangen en gebechtheid, in mijn keelchakra, werpen we van ons af in de vorm van vuile rode hennen **CHA PHET**

Onbegrensde onwetendheid en een gesloten bewustzijnsstaat, in mijn kruinchakra, werpen we van ons af in de vorm van zwarte varkens **PAG PHET**

kruinchakra - varkens



5

keelchakra - hennen



4

hartchakra - slangen



3

navelchakra - garuda's

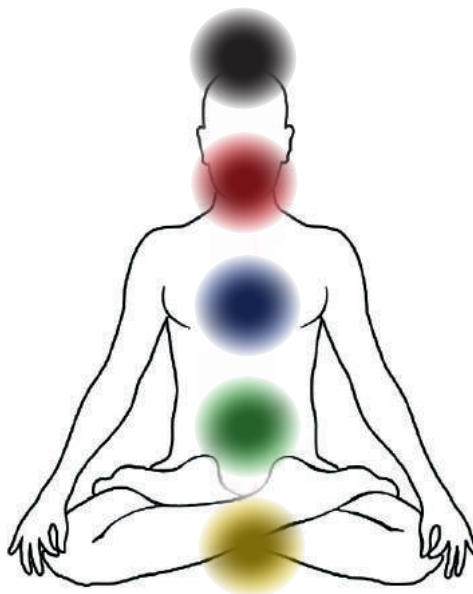


2

geheime chakra - paarden



1



GENEREREND STADIUM

De Vijf Lotussen Genereren om de Innerlijke Tuin te Healen

In mijn geheime chakra opent een gele lotusbloem die het aarde element bevat
In mijn navelchakra opent een groene lotusbloem die het wind element bevat
In mijn hartchakra opent een witte lotusbloem die het water element bevat
In mijn keelchakra opent een rode lotusbloem die het vuur element bevat
In mijn kruinchakra opent een blauwe lotusbloem die het ruimte element bevat

PAM LE PEMA SERPO
PAM LE PEMA JANGKU
PAM LE PEMA KARPO
PAM LE PEMA MARPO
PAM LE PEMA NGONGPO

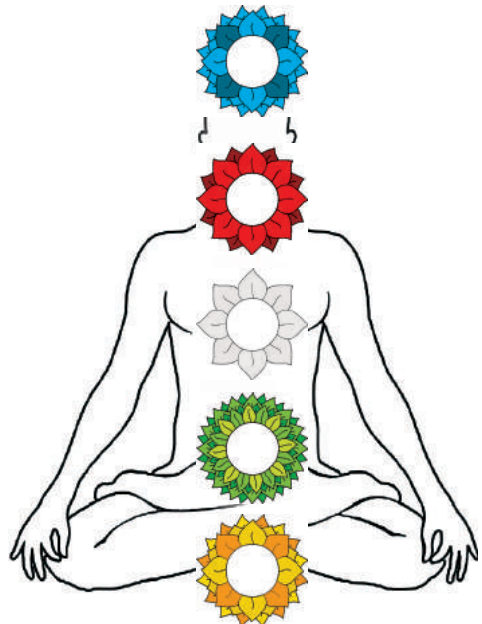
Blauwe lotus - 32 bloemblaadjes 5

Rode lotus - 16 bloemblaadjes 4

Witte lotus - 8 bloemblaadjes 3

Groene lotus - 64 bloemblaadjes 2

Gele lotus - 32 bloemblaadjes 1



De Vijf Zaadlettergrepen van de Vijf Elementen Genereren

Op de blauwe lotus in mijn kruin chakra ontstaat de ruimte-zaadlettergreep **EH**

Op de rode lotus in mijn keel chakra ontstaat de vuur-zaadlettergreep **RAM**

Op de witte lotus in mijn hart chakra ontstaat de water-zaadlettergreep **BAM**

Op de groene lotus in mijn navel chakra ontstaat de wind-zaadlettergreep **YAM**

Op de gele lotus in mijn geheime chakra ontstaat de aarde-zaadlettergreep **LAM**

EH RAM BAM YAM LAM
EH RAM BAM YAM LAM
EH RAM BAM YAM LAM
EH RAM BAM YAM LAM
EH RAM BAM YAM LAM

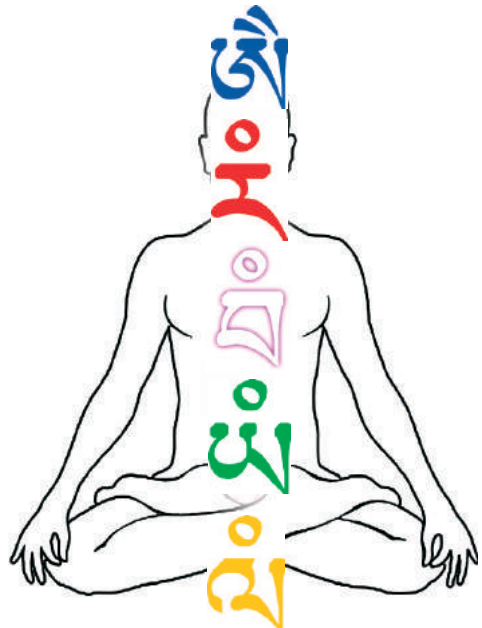
Blauwe ruimte-zaadlettergreep - **EH** 1

Rode vuur-zaadlettergreep - **RAM** 2

Witte water-zaadlettergreep - **BAM** 3

Groene wind-zaadlettergreep - **YAM** 4

Gele aarde-zaadlettergreep - **LAM** 5



De Vijf Elementen Mandala's Genereren

LAM transformeert in een gele vierzijdige aarde mandala gekenmerkt door LAM

YAM transformeert in een groene halfronde wind mandala gekenmerkt door YAM

BAM transformeert in een witte cirkelvormige water mandala gekenmerkt door BAM

RAM transformeert in een rode driehoekige vuur mandala gekenmerkt door RAM

EH transformeert in een blauwe cirkelvormige ruimte mandala gekenmerkt door EH

LAM LE SA KYIL SERPO LAM

(Aarde Moeder mudra)

YAM LE LUNG KYIL JANGKU YAM

(Wind Moeder mudra)

BAM LE CHÖ KYIL KARPO BAM

(Water Moeder mudra)

RAM LE ME KYIL MARPO RAM

(Vuur Moeder mudra)

EH LE NAM KYIL NGONGPO EH

(Ruimte Moeder mudra)

Blauwe ruimte mandala
gekenmerkt door een EH

5

Rode ruimte mandala
gekenmerkt door een RAM

4

Witte water mandala
gekenmerkt door een BAM

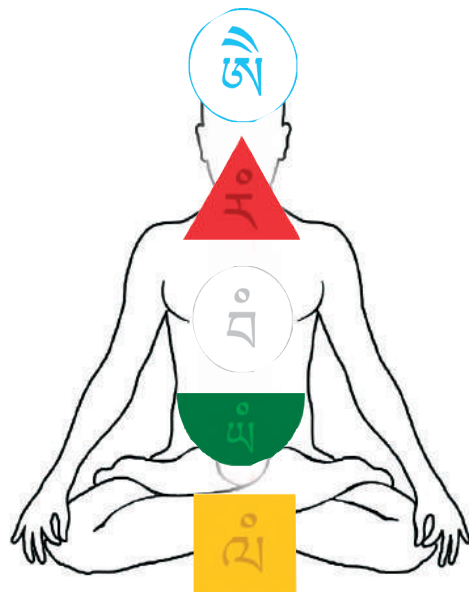
3

Groene wind mandala
gekenmerkt door een YAM

2

Gele aarde mandala
gekenmerkt door een LAM

1



De Vijf Grote Moeders Genereren

De ruimte mandala transformeert in de blauw gekleurde Grote Ruimte Moeder

De vuur mandala transformeert in de rood gekleurde Grote Vuur Moeder

De water mandala transformeert in de wit gekleurde Grote Water Moeder

De wind mandala transformeert in de groen gekleurde Grote Wind Moeder

De aarde mandala transformeert in de geel gekleurde Grote Aarde moeder

EH LE JUNGWA NAMKYIL YUM KYANG NGO

(Ruimte Moeder mudra)

RAM LE JUNGWA MEKYIL YUM KYANG MAR

(Vuur Moeder mudra)

BAM LE JUNGWA CHÖKYIL YUM KYANG KAR

(Water Moeder mudra)

YAM LE JUNGWA LUNKYIL YUM KYANG JANG

(Wind Moeder mudra)

LAM LE JUNGWA SAKYIL YUM KYANG SER

(Aarde Moeder mudra)

RuimteMoeder - Akash Devi - blauw 1



Vuur Moeder - Pandaravasini - rood 2



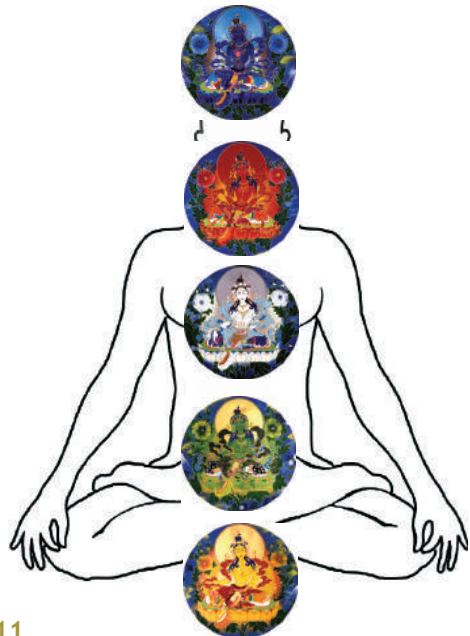
Water Moeder - Mamaki - wit 3



Wind Moeder - Samaya Tara - groen 4



Aarde Moeder - Lochana - geel 5



VOLTOOIING STADIUM

Gelijktijdige Zuivering van de Uiterlijke en Innerlijke Milieus



Ruimte Zuivering

LAMA JUNGWA NAMKHA TAGMA YUM KYE RANGSHIN KHYEN

Lama Grote Ruimte Moeder - Akash Devi - Alwetende. De zuivere kristalheldere hemelsblauwe ruimte vajra-energie van de Pacificerende Dakini in mijn kruinbakra doordringt de ruimte van mijn uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en al haar wezens.

Als gevolg is de uiterlijke en innerlijke ruimte gezuiverd, gerevitaliseerd en geheald: de openingen in de ozonlaag worden gesloten. Alle sociale, persoonlijke en politieke problemen zoals oorlog, martelingen, mensenrechtenschendingen, geweld, drugsgebruik en terrorisme verdwijnen.

Mensen gaan weer van zichzelf, de familieleden, de samenleving en de planeet houden.

Het ruimte element, de kruinbakra, het hart, de darmen, de hersenen, de huid en het tastzintuig van alle levende wezens zijn geheald. Geduld, intelligentie, wijsheid en het bewustzijn over de ecologische onderlinge afhankelijkheid nemen toe.



Astrologische problemen gerelateerd aan Tweelingen, Kreeft, Mercurius, de maan en eclips-verduisteringen zijn opgelost.

We ervaren de spiegelende wijsheid en verlichte-pacifiserende kracht.

Wat onmogelijk lijkt, wordt mogelijk.

De Ruimte Vajra Mandala ontstaat.

EH EH EH EH EH 5x

Eerste Licht

*De blauwe cirkelvormige ruimte mandala in mijn kruinchakra ontwaakt en bekrachtigt de allesdoordringende wind. (khyab byed rlung) **EH EH EH EH EH 5x***

Tweede Licht

Mijn natuurlijke ruimte-wind wordt gezuiverd. Door concentratie-meditatie, mantra en mudra onderga ik een mentale operatie en verzamel alle vervuiling van mijn ruimte element, op de grofstoffelijke en subtiele niveaus, van de ruimte mandala in het aura-lichaam. Deze vervuiling gaat door de subtiele energie kanalen en verlaat mijn lichaam door de handen. Het lost op in absolute ruimte.

Mijn Ruimte Mandala is gezuiverd, geheald en gerevitaliseerd met energie en is wederom kristalhelder briljant hemelsblauw.

EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA 5x

Derde Licht

Deze stabiliserende, zuivere ruimte-element windenergie, integreren wij in het dagelijks leven. Terwijl de mantra wordt gereciteerd, maken we de mudra van uitstralen en absorberen. De Grote Ruimte Moeder visualiseer ik in de kruinchakra en ontvang de Naam Bekrachtiging van de Allerhoogste Healer Vairochana, middels een wijsheid regen van duizenden Grote Ruimte Moeders, grote en kleine lettergrepen EH, ruimte mandala's, blauw licht en nectar, die absorberen in mijn kruinchakra.

Mijn uiterlijke en innerlijke milieus transformeren in de Vajra Ruimte Mandala.

EH EH EH EH EH 3x

ADHISTHANA ADHISTHITE SOHA 2x

AARDE ZUIVERING



Aarde Zuivering


LAMA JUNGWA SA TAGMA YUM KYE RANGSHIN KHYEN

Lama Grote Aarde Moeder - Lochana - Alwetende. De zuivere kristalhelder gele aarde vajra-energie van de Vermeerderende Dakini in mijn geheime chakra doordringt de aarde van mijn uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en al haar wezens.

Als gevolg is de uiterlijke en innerlijke aarde gezuiverd, gerevitaliseerd en gebeald: radioactief en giftig afval, alle versturende energieën veroorzaakt door mijnindustrie, bebouwingen en nucleaire testen, verdwijnen; aardbevingen en gevaarlijke asteroïden zijn afgewend.

Het zuur-base evenwicht van de aarde is hersteld en alle wezens zijn in staat om weer zuiver voedsel te eten.

Het aarde element, het geheime chakra, milt, maag, vlees, beenderen, oog en het oogzintuig van alle levende wezens zijn gebeald. Wij worden nederig, zijn minder materialistisch en consumerend gericht en mijn vrijgevigheid neemt toe.



*Astrologische problemen gerelateerd aan Stier, Leeuw, Venus en de Zon zijn opgelost.
We ervaren de gelijkmoedige wijsheid en verlichte-vermeerderende kracht.
Wat onmogelijk lijkt, wordt mogelijk.
De Aarde Vajra Moeder ontstaat.*

LAM LAM LAM LAM LAM 5x

Eerste Licht

*De gele vierzijdige aarde mandala in mijn geheime chakra ontwaakt en bekrachtigt de
neerwaarts bewegende wind. (thur sel rlung) **LAM LAM LAM LAM LAM 5x***

Tweede Licht

*De natuurlijke aarde-wind wordt gezuiverd. Door concentratie-meditatie, mantra's en
mudra's onderga ik een mentale operatie en verzamel alle vervuiling van mijn aarde element,
op de grofstoffelijke en subtiele niveaus, van de aarde mandala in het aura lichaam.
Deze vervuiling gaat door de subtiele energie kanalen, verlaat mijn lichaam door de
handen. Het lost op in absolute ruimte.
Mijn Aarde Mandala is gezuiverd, geheald en gerevitaliseerd met aarde-energie en is
wederom kristalhelder briljant goudkleurig geel.*

LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA 5x

Derde Licht

*Deze stabiliserende, zuivere energie van het aarde element, integreren wij in het dagelijks
leven. Tervijl de mantra wordt gereciteerd maken we de mudra van uitstralen en absorberen.
De Grote Aarde Moeder visualiseer ik in de geheime chakra en ontvang de Kroon
Bekrachtiging van de Allerhoogste Healer Ratnasambhava, middels een wijsheid regen
van duizenden grote aarde moeders, grote en kleine lettergrepen LAM, aarde mandala's,
geel licht en nectar, die absorberen in mijn geheime chakra.
Mijn uiterlijke en innerlijke milieus transformeren in de Vajra Aarde Mandala.*

LAM LAM LAM LAM LAM 3x

ADHISTHANA ADHISTHITE SOHA 2x

WIND ZUIVERING



Wind Zuivering


LAMA JUNGWA LUNGYI TAGMA YUM KYE RANGSHIN KHYEN

Lama Grote Wind Moeder - Samaya Tara - Ahwetende. De zuivere kristalbeldere groene wind vajra-energie van de Activiteiten Dakini in mijn navelchakra doordringt de wind van mijn uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en alle wezens.

Als gevolg is de uiterlijke en innerlijke wind gezuiverd, gerevitaliseerd en geneesd: alle luchtvervuiling verdwijnt, tornado's, orkanen en stormen zijn gekalmeerd. We ontwikkelen vormen van niet vervuilend transport en industrie. Grote regenwouden, de planetaire longen van de aarde zoals de Amazone, herstellen en breiden zich uit.

Levende wezens kunnen weer zuivere lucht inademen.

Het wind element, de navelchakra, de longen, de dikke darm, de neus, de tong en het smaakzintuig van alle levende wezens zijn geneesd. Mijn capaciteit om te verheugen neemt toe.



*Astrologische problemen gerelateerd aan Mars, Saturnus, Schorpioen en Waterman zijn opgelost.
Wij ervaren de alles voltooiende wijsheid en verlichte-activiteiten kracht.
Wat onmogelijk lijkt wordt mogelijk.
De Wind Vajra Mandala ontstaat.*

YAM YAM YAM YAM YAM 5x

Eerste Licht

De groene halve-cirkel mandala in mijn navelchakra ontwaakt en bekrachtigt de vuur-geleidende wind.

(me mnyam rlung) **YAM YAM YAM YAM YAM 5x**

Tweede Licht

De natuurlijke wind windenergie wordt gezuiverd. Door concentratie-meditatie, mantra en mudra onderga ik een mentale operatie en verzamel vervuiling van mijn wind mandala in het aura lichaam.

Deze vervuiling gaat door de subtiele energie kanalen en verlaat mijn lichaam door de handen. Het lost op in absolute ruimte.

Mijn Wind Mandala is gezuiverd, geheald en gerevitaliseerd met energie en is wederom kristalhelder briljant groen.

YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA 5x

Derde Licht

Deze stabiliserende, zuivere energie van het wind element, integreren wij in het dagelijks leven. Tervijl de mantra wordt gereciteerd maken we de mudra van uitstralen en absorberen.

De Grote Wind Moeder visualiseer ik in de navelchakra en ontvang Allerhoogste Healer Amoghasiddhi, middels een wijsheid regen van duizenden grote wind moeders, grote en kleine lettergrepen YAM, wind mandala's, groen licht en nectar, die absorberen in mijn navelchakra.

Mijn uiterlijke en innerlijke milieus transformeren in de Vajra Wind Mandala.

YAM YAM YAM YAM YAM 3x

ADHISTHANA ADHISTHITE SOHA 2x

WATER ZUIVERING



Water Zuivering


LAMA JUNGWA CHÖ TAGMA YUM KYE RANGSHIN KHYEN

Lama Grote Water Moeder - Mamaki - Alwetende. De zuivere kristalheldere witte water vajra-energie van de Stabiliserende Dakini in mijn hartchakra doordringt het water van mijn uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en al haar wezens.

Als gevolg zijn de uiterlijke en innerlijke wateren gezuiverd, gerevitaliseerd en gebeald: alle radioactiviteit, huishoudelijke en industriële vervuiling verdwijnt. Zee- en waterwezens zijn van gevaar en vernietiging bevrijd. Het stijgende zeewater niveau, overmatige en zure regen die oogsten vernietigen, zijn gepacificeerd.

Levende wezens kunnen weer zuiver water drinken.

Het water element, de hartchakra, de nieren, de blaas, de oren en het gehoorzintuig van alle levende wezens zijn gebeald.



*Astrologische problemen gerelateerd aan Mars, Mercurius, Ram en Maagd zijn opgelost.
We ervaren de Dharmadhatu wijsheid en verlichte-stabiele kracht.
Wat onmogelijk lijkt, wordt mogelijk.
De Water Vajra Mandala ontstaat.*

BAM BAM BAM BAM BAM 5x

Eerste Licht

De witte ronde cirkel water mandala in mijn hartchakra ontwaakt en bekrachtigt de levenskracht dragende wind. (srog 'dzin rlung) **BAM BAM BAM BAM BAM 5x**

Tweede Licht

De natuurlijke water wind wordt gezuiverd. Door concentratie-meditatie, mantra en mudra onderga ik een mentale operatie en verzamel alle vervuiling van mijn water element in het aura lichaam.

Die vervuiling gaat door de subtiële energie kanalen en verlaat mijn lichaam door de handen. Het lost op in absolute ruimte.

Mijn Water Mandala is gezuiverd, geheald en gerevitaliseerd met energie en is wederom kristalhelder briljant wit.

BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA 5x

Derde Licht

Deze stabiliserende, zuivere energie van het water element, integreren wij in het dagelijkse leven. Terwijl de mantra wordt gereciteerd maken we de mudra van uitstralen en absorberen. De Grote Water Moeder visualiseer ik in de hartchakra en ontvang de Vaas Bekrachtiging van de Allerhoogste Healer Akshobya, middels een wijsheid regen van duizenden grote water moeders, grote en kleine lettergrepen BAM, water mandala's, wit licht en nectar, die absorberen in mijn hartchakra.

Mijn uiterlijke en innerlijke milieus transformeren in de Vajra Water Mandala.

BAM BAM BAM BAM BAM 3x

ADHISTHANA ADHISTHITE SOHA 2x

VUUR ZUIVERING



Vuur Zuivering


LAMA JUNGWA ME TAGMA YUM KYE RANGSHIN KHYEN

Lama Grote Vuur Moeder - Pandaravasini - Ahvetende. De zuivere kristalheldere rode vuur vajra-energie van de Krachtige Dakini in mijn keelchakra doordringt het vuur van mijn uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en al haar wezens.

Als gevolg is het uiterlijke en innerlijke vuur gezuiverd, gerevitaliseerd en gebeald: de wereldwijd veranderde en verhoogde temperaturen, vulkanische erupties, verstoringen in de ionen sfeer, enzovoort, zijn gepacificeerd.

Alle verwoestende vuur- en brandhaarden worden getransformeerd tot wijsheid vuur; het vuur van haat en woede wordt het vuur van liefde.

Het vuur element, de keelchakra, de lever, galblaas, de neus, verhoging, koorts en het reukzintuig van alle levende wezens zijn gebeald. Mijn Tummo vuur van gelukzalige wijsheid ontwikkelt en ik leer zorg te dragen voor mijn centrale kanaal.



*Astrologische problemen gerelateerd aan Mars, Saturnus, Weegschaal en Vissen zijn opgelost.
We ervaren de onderscheidende wijsheid en de controlerende kracht.
Wat onmogelijk lijkt, wordt mogelijk.
De Water Vajra Mandala ontstaat.*

RAM RAM RAM RAM RAM 5x

Eerste Licht

*De rode drieboekige vuur mandala in mijn keelchakra ontwaakt en bekrachtigt de opwaarts bewegende wind. (rgyen rgyu'I rlung) **RAM RAM RAM RAM RAM 5x***

Tweede Licht

De natuurlijke vuur windenergie wordt gezuiverd. Door concentratie-meditatie, mantra en mudra onderga ik een mentale operatie en verzamel alle vervuiling van mijn vuur element in het aura lichaam.

Deze vervuiling gaat door de subtiele energie kanalen en verlaat mijn lichaam door de handen. Het lost op in absolute ruimte.

Mijn Vuur Mandala is gezuiverd, gebeald en gerevitaliseerd met vuur windenergie en is wederom kristalhelder briljant rood.

RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA 5x

Derde Licht

Deze stabiliserende, zuivere energie van het vuur element, integreren wij in het dagelijks leven. Terwijl de mantra wordt geciteerd maken we de mudra van uitstralen en absorberen. De Grote Vuur Moeder visualiseer ik in de keelchakra en ontvang de Vajra Bekrachtiging van de Allerhoogste Healer Amitabha, middels een wijsheid regen van duizenden grote vuur moeders, grote en kleine lettergrepen RAM, vuur mandala's, rood licht en nectar, die absorberen in mijn keelchakra.

Mijn uiterlijke en innerlijke milieus transformeren in de Vajra Vuur Mandala.

RAM RAM RAM RAM RAM 3x

ADHISTHANA ADHISTHITE SOHA 2x

De Zes Mantra's en de Zes Mudra's

Een korte methode voor het zuiveren van de uiterlijke en innerlijke milieus, het universum en alle wezens, en onze planeet transformeren in een zuivere wereld.

**OM SOBHAWA BISHUDDHE DHARMATE BENDZA SIDDHI HUM
/ NAMA SARWA TATHAGATA BAYO BISHU MUKE BYE SARWA
TE KAM UGATE PARANA HEM MAM GAGANA KAM SOHA / OM
AMRITE HUM PHET / OM AKARO MUKAM SARWA DHARMANAM
ADYE NUPE NA TU DHE /NAMA SARWA TATHAGATA AVALOKITE
OM SAMBHARA SAMBHARA HUM / OM RURU PURU ZWALA
TISHTA SIDDHA LOTSANI SARWA ARTA SADHANAYE SOHA**

Alles absorbeert in leegte

Vanuit leegte ontstaan oneindige offergaven en

Nectar, al deze offergaven vermenigvuldigen

Dit wordt geschonken aan alle wezens zonder enige uitzondering en

Onbetwist, voldoen al deze offergaven aan de wensen

Allen zijn voldaan en de belangrijkste wensen zijn vervuld.

De Kracht van de Waarheid Benadrukken

**DAG GHI SAM PAY TOB DANG NI / DE ZHIN SHEK PAY JIN TOB
DANG/ CHOE KYI YING KYI TOB NAM KYI / DO NAM GAN DAG
SAM PA KUN / DE DAG THAM CHE CHI RIG PAR / TOG PA ME
PAR JUNG GYUR CHIG**

Mogen, door de kracht van mijn gedachten, door de kracht van de zegeningen van de Tathagata's en door de kracht van de sfeer van de werkelijkheid, al onze gewenste doelen zonder obstakels worden gerealiseerd.

Zeer Korte Self-Healing Methode voor het Milieu

HUM zuivert alle fouten gemaakt in kleur, geur en het elementen potentieel; **AH** transformeert de elementen in nectar; **OM** vermenigvuldigt dat en vermeerdert.

HUM
adem in

ॐ



AH
adem inhouden

ॐ



OM
adem uit

ॐ



Terwijl we de mantra reciteren volgen we met onze vingers de energieën die door de kanalen van mijn subtiële lichaam stromen. De energie gaat middels de nasale openingen het rechter en linker kanaal in, vanwaar het opwaarts stroomt over mijn hoofd heen en dan neerwaarts in mijn lichaam stroomt naar de geheime chakra. Vervolgens stroomt deze energie, in het centrale kanaal omhoog naar de kruin en weer terug in mijn hart chakra.

OM
adem in

ॐ



HUM
adem inhouden

ॐ



AH
adem uit

ॐ



TOEWIJDINGSGEBEDEN Toewijding voor Milieuvrede



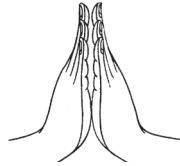
OM BISHWA SHANTI ANANDA 5x

Methode om de Zon en Maan Energieën, in de uiterlijke en innerlijke milieus, gedurende de Zes Dag- en Nachtperiodes in Evenwicht te brengen

**LAMA KUN CHOK SUM LA KYAB SU CHI
RANG NGI L HAR SEL DOR DIL SUNG NE CHOE
DO NGAK CHOE SUNG NYE CHOE THA DAK DOM
GUE CHOE KUN DU JIN SHIE DRO DON GED**

Tot de Guru en de Drie Juwelen neem ik toevlucht. Mijzelf visualiserend als de Deity met een vajra en bel zal ik: alle Soetra en Tantra Dharma's hooghouden en handhaven, alle wangedrag bedwingen, alle heilzame Dharma's verzamelen met de vier vrijgevigbeden en een weldaad zijn voor alle ronddolende wezens.

Toewijding Het Milieu van deze Wereld wordt Zuiver



**DOR NA DI TSUN NAM KAR GE WAI TSOK
JI NYE SAK PA DE YI GYUR DU DAK
NORBU BANG DZO SHAMBALA KYE NE
LAME LAM GYI RIMPA TARCHIN SHOK**

Moge door alle positieve verdiensten die zijn verzameld, deze wereld Shambala worden, de juwelen schatkamer en mogen wij allen de Hoogste Yoga Tantra stadia en paden voltooien.

Voorspoedbrengend Gebed

**NYIMO DELEK TSEN DELEK
NYIME GUNG YANG DELEK SHIN
NYINTSEN TAKTU DELEK PEL
KUN CHOK SUM KYI JIN GYI LOB
KUN CHOK SUM KYI NGOE DRUP TSOL
KUN CHOK SUM KYI TRA SHI SHOK**

Bij zonsopgang en zonsondergang, bij nacht of middag, mogen de drie juwelen ons hun zegeningen schenken. Mogen zij ons helpen alle realisaties te verwerven, en het pad van ons leven besproeien met variërende tekens van voorspoed.

T.Y.S. LAMA GANGCHEN RINPOCHE



Lama Gangchen Rinpoche is in west-Tibet in 1941 geboren. Hij werd op jonge leeftijd erkend als een gereïncarneerde Lama Healer en in het Gangchen Chöpeling Klooster op vijfjarige leeftijd ceremonieel op de Gangchen-troon geplaatst. Op twaalfjarige leeftijd ontving hij de “Kachen” graad, die meestal na twintig jaar studie wordt verleend. Van zijn dertiende tot zijn achttiende levensjaar studeerde Gangchen Rinpoche geneeskunde, astrologie, meditatie en filosofie in de twee belangrijkste kloosteruniversiteiten van Tibet: Sera en Tashi Lhunpo. Hij

studeerde eveneens Tantra en geheime healing methode onder leiding van Z.H. Trijang Dorje Chang en de Eerbiedwaardige Zong Rinpoche.

In 1963 start Lama Gangchen zijn studieperiode aan de Varanasi Sanskriet Universiteit in Benarès, India. En in 1970 ontving hij de Geshe Rigram graad (Ph.D. in de filosofie) van de Sera Me kloosteruniversiteit in Zuid-India.

Na het voltooien van alle formele studies heeft Lama Gangchen Rinpoche zijn leven en activiteiten toegewijd aan het delen van deze kostbare kennis met iedereen die geïnteresseerd is in innerlijke ontwikkeling en healing.

In 1981 bezocht Lama Gangchen voor de eerste keer Europa en vanaf 1982 is hij een inwoner van Italië. Hij heeft vele meditatiebeoefeningen ontwikkeld die bijzonder geschikt zijn voor de westerse staat van geest en levensstijl, zoals de NgälSo Tantrische Self-Healing. Dit is een methode die daadwerkelijk helpt bij het ontwikkelen van innerlijke kwaliteiten en om evenwicht in het lichaam, de spraak en bewustzijn te bewerkstelligen.

Lama Gangchen Rinpoche heeft over de hele wereld zijn unieke onderricht van innerlijke vrede educatie en zorg voor het milieu verspreid, de samenwerking tussen het Oosten en het Westen gepromoot en de verspreiding van de zeer oude Himalaya-cultuur en traditionele healing-methodes bevordert.

Lama Gangchen Rinpoche – LGIGPF Meditatieruimte Dalfsen
De Vesting14, 7722 GA Dalfsen, Nederland



©Lama Gangchen Peace Publications - Kunpen Lama Gangchen Italië

www.lgpp.org

&

©Lama Gangchen International Global Peace Foundation

Mambostraat 63 5802LB Venray Nederland

www.lamagangchenpeacefoundation.org

lgigpf@gmail.com Tel. 0031(0)613316332



Nederlandse vertaling en bewerking: Elkana Waarsenburg-Hoenders,
Karin Zwaan, Loes Thijssen, Toet de Best
Originele lay-out door Tiziana Ciasullo en door Ricardo Baddouh
aangepast voor deze Nederlandse uitgave.

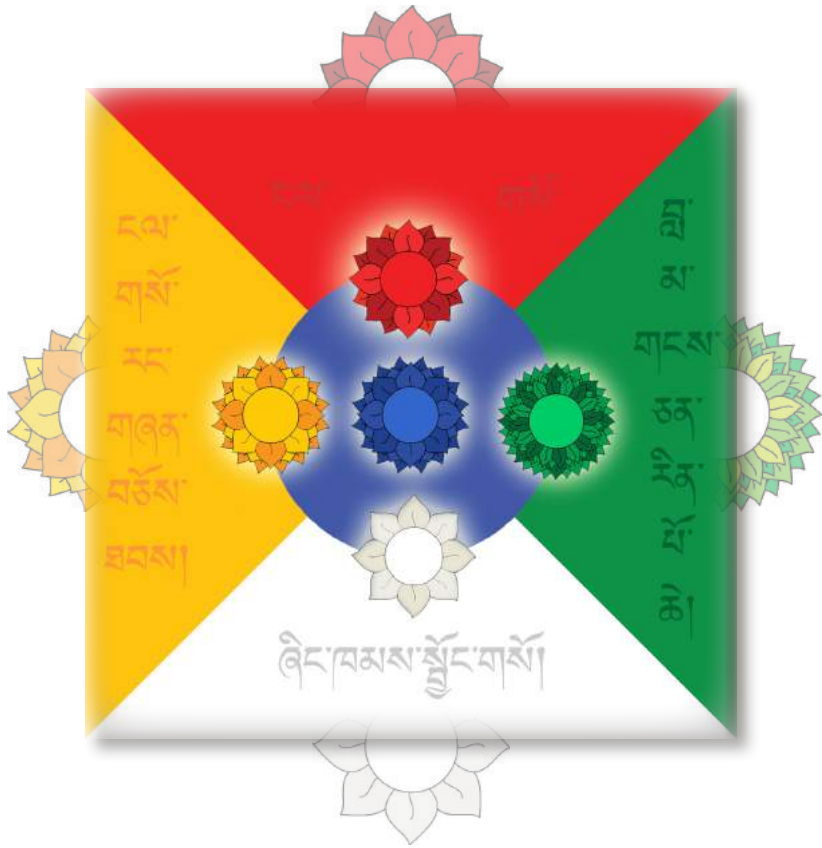
Eerste Engelse uitgave: december 1999

Eerste Italiaanse uitgave: december 2006

Eerste en Tweede Nederlandse uitgave: 2007 en 2009

Eerste Nederlandse uitgave in deze vorm: oktober 2016

Alle rechten zijn voorbehouden. Geen enkel onderdeel van deze publicatie mag worden weergegeven, opgeslagen in enig opbergsysteem of overgedragen in enige vorm of op welke wijze dan ook - handmatig, elektronisch, mechanisch, fotokopie, opname of anderszins - zonder vooraf toestemming te hebben verkregen van de copyright-bouders, uitgezonderd korte citaten dan wel aanhalingen met als doel privé-studies, kritiek of onderzoek.



NGALSO TANTRISCHE SELF-HEALING - GELEIDE MEDITATIE ©

de healing technieken die we hier beoefenen zijn niet bedoeld ter vervanging van behandeling door een gekwalificeerde arts. Om de uitspraak van het Tibetaans en Sanskriet te vergemakkelijken wordt gebruik gemaakt van de eenvoudige fonetische vorm.