

T.Y.S. Lama Gangchen Tulku Rinpoche
tibetaanse lama healer

NGALSO TANTRISCHE SELF-HEALING II

ངལ་གསོ



Een methode om het lichaam, de spraak
en de bewustzijnsstaat te ontspannen
Geleide Meditatie



(H.H. Trijang Dorje Chang)

Vanuit een zuivere Himalaya bron stroomt deze nectar van ontspanning met kristalheldere 'vormen' van Water-juwelen, sprankelend voort. Deze ambrosia

[godendrank] bevat de zuivere energie van de vijf grote elementen; die als healing van het lichaam, de spraak en bewustzijnsstaat kan worden toegepast en daardoor de nirvana levensessentie revitaliseert. Via een directe overleveringslijn zijn deze geheime leerstellingen van chakra zuiveringen overgedragen van Boeddha Vajradhara aan mijn voornaamste Guru H.H. Trijang Dorje Chang. Deze oor-fluistering overleveringslijn van Ganden Mahamudra staat bekend als Ganden Kagyu Chagya Chenpo en is de essentie van de oceaan van alle tantrische leerstellingen van Boeddha. Deze kostbare kennis kan tot op de dag van vandaag worden toegepast om alle wezens te helpen met hun fysieke en mentale lijden op de grofstoffelijke, subtiële en zeer subtiële niveaus, hen te healen en ontspanning te bewerkstelligen. Met de toestemming en de zegeningen van mijn Guru's, Yidams en Dharma beschermers is deze Self-healing beoefening samengesteld. NgalSo is een geheime ontspanning methode en een bron van voorspoed en geluk, welke de 'Zuivere Kristal Vorm' wordt genoemd. Het is voor het welzijn van alle levende wezens en de wereld gecreëerd. Met de diepgaande wens en hoop dat het mensen in staat stelt om zich te ontwikkelen en met geweldloze energieën te verbinden, teneinde innerlijke rust en vrede te ontwikkelen. Dit is de meest solide basis voor wereldvrede.

Moge de verdiensten die door de NgalSo Tantrische Self-Healing beoefening zijn verzameld, worden toegewijd aan uiterlijke en innerlijke wereldvrede, nu en voor altijd.

T.Y.S. LAMA GANGCHEN

Februari 1993

NGALSO TANTRISCHE SELF-HEALING II

Hoe het lichaam, de spraak en de bewustzijnsstaat te ontspannen

De NgalSo Tantrische Self-Healing methode is een compacte vorm, die vele verschillende zuivering therapieën van lichaam, spraak en bewustzijnsstaat omvat. Evenzo is het zuiverend voor het milieu en de vijf innerlijke en vijf uiterlijke elementen welke de microkosmos en de macrokosmos samenstellen. Deze therapieën omvatten: ademhalingstherapie, gebarentherapie, klanktherapie, kleurtherapie, visualisaties, zaadlettergreep-therapie, symbooltherapie. Terwijl we uitademen, drijven we alle verzamelde negativiteiten, problemen en ziekten uit.

Bij het inademen, kanaliseren we alle zuivere energieën van de vijf elementen en van de Vijf Dhyani Boeddha's; de Vijf Allerhoogste Healers. Deze ademhaling-beoefening vergezelt ons, terwijl we de mudra's [handgebaren] maken, tijdens het reciteren van de mantra's en tijdens de meditatieve concentratie.



De Guru Aanroepen, Verzoek om Zijn Toestemming voor de Tantrische Beoefening



**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**

Glorierijke voorspoed van verheven deugzaam bewustzijn, goddelijke activiteit van Boeddha's leerstellingen, heilzaam als een wassende maan. U die volkomen in overeenstemming met de mentale capaciteiten van levende wezens handelt, voor hun ontwikkeling en volledige verwezenlijking. Glorievolle Guru, aan Uw voeten richt ik mijn verzoek.

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

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

Verzoek om Guru Boeddha's Zegeningen voor een Diepgaande Healing van mijn Vijf Chakra's

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

Terwijl we reciteren, maken we ter hoogte van elke chakra de mudra van het verzamelen van zegeningen (in de volgorde 1-5). Vervolgens vouwen we de handen samen in de gebeden-mudra.

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 - wit licht

1

Keelchakra - rood licht

2

Hartchakra - blauw licht

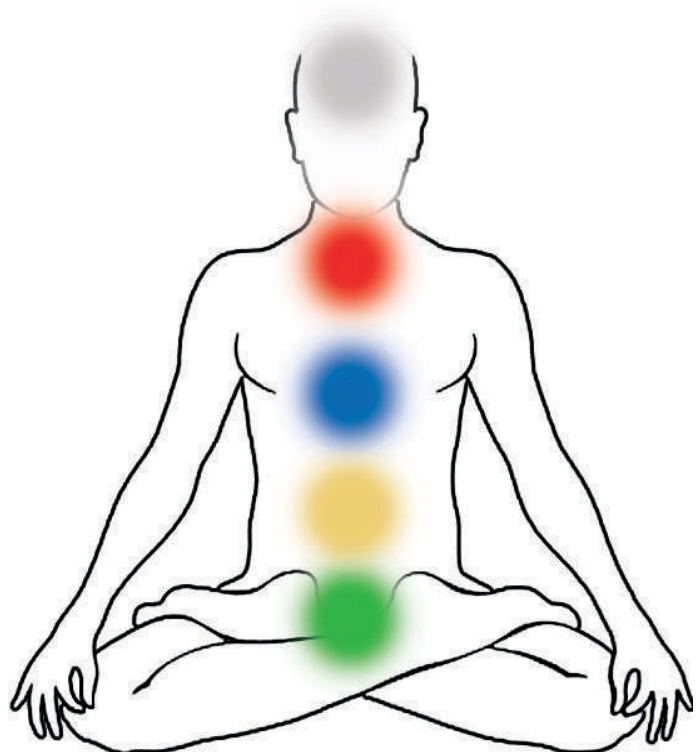
3

Navelchakra - geel licht

4

Geheime chakra - groen licht

5



Zuivering van de Vijf Elementen in mijn Vijf Chakra's

De uiterlijke wereld (de kosmos, planeten, het milieu, ons lichaam, enzovoort) en de innerlijke wereld van ons grofstoffelijke, subtiele en zeer subtiele lichaam, bewustzijn en subtiele energie-winden, worden omvat door de vijf grote elementen van ruimte, wind, vuur, aarde en water. Terwijl we de mantra reciteren, met de handen gevouwen in de gebedenmudra, raken we elk van de chakra's aan (in de volgorde 1-5). Vervolgens verzamelen we alle negatieven en verstoringen in relatie tot de vijf elementen en verdrijven deze uit onze chakra's.

EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDHE SHUDDHE SOHA

**EH HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
YAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
RAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
LAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA
BAM HO SHUDDHE SHUDDHE SOHA**

EH YAM RAM LAM BAM / SHUDDHE SHUDDHE SOHA

Ruimte-element - kruinchakra

1

Waterelement - keelchakra

5

Aarde-element - hartchakra

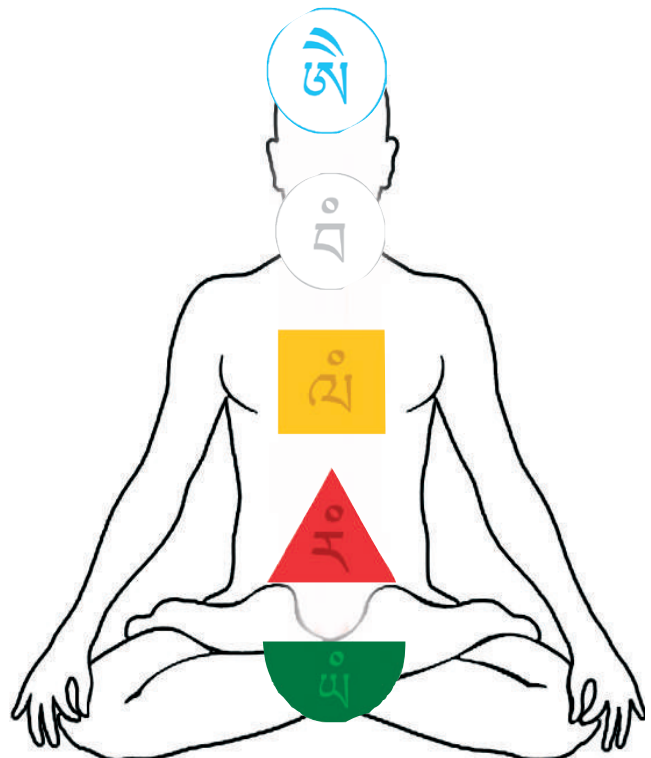
4

Vuurelement - navelchakra

3

Windelement - geheime chakra

2



GENEREREND STADIUM

De Vijf Lotussen Genereren

Terwijl we de mantra reciteren, maken we de lotus opening-mudra bij elke chakra (in de volgorde 1-5). We visualiseren dat we de knopen die mijn centrale kanaal beklemmen, losser maken en genereren in elk van de vijf chakra's een lotus.

In mijn geheime chakra ontstaat een groene lotus met tweeëndertig bloemblaadjes

In mijn navelchakra ontstaat een gele lotus met vierenzestig bloemblaadjes

In mijn hartchakra ontstaat een blauwe lotus met acht bloemblaadjes

In mijn keelchakra ontstaat een rode lotus met zestien bloemblaadjes

In mijn kruinchakra ontstaat een witte lotus met tweeëndertig bloemblaadjes

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

Witte lotus - 32 bloemblaadjes

5

Rode lotus - 16 bloemblaadjes

4

Blauwe lotus - 8 bloemblaadjes

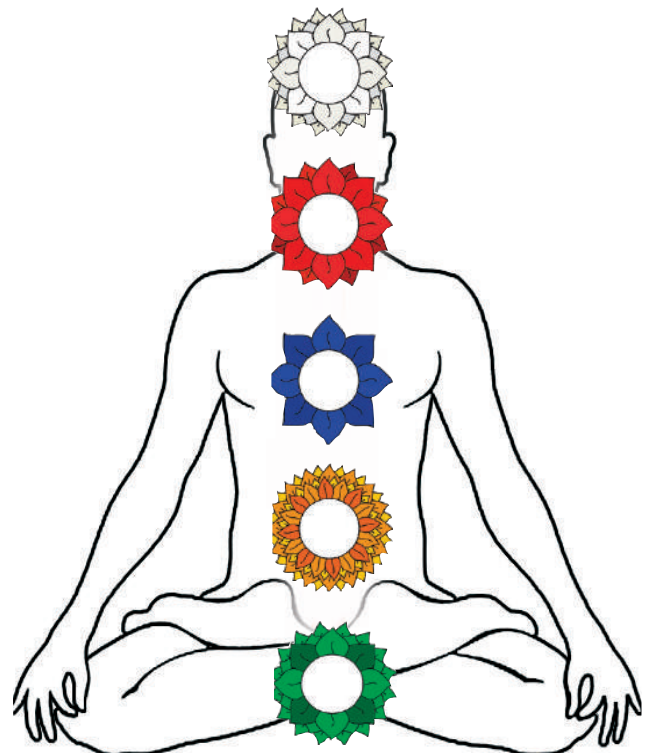
3

Gele lotus - 64 bloemblaadjes

2

Groene lotus - 32 bloemblaadjes

1



De Vijf Zaadlettergrepen Genereren

De kristalheldere zuivere essenties van mijn vijf chakra's transformeren in de zaadlettergrepen van de Vijf Allerhoogste Healers. Terwijl we de mantra reciteren, maken we de gebeden-mudra voor elk van de chakra's (in de volgorde 1-5).

*De witte zaadlettergreep **OM** verschijnt op de lotus in mijn kruinchakra*

*De rode zaadlettergreep **AH** verschijnt op de lotus in mijn keelchakra*

*De blauwe zaadlettergreep **HUNG** verschijnt op de lotus in mijn hartchakra*

*De gele zaadlettergreep **TRAM** verschijnt op de lotus in mijn navelchakra*

*De groene zaadlettergreep **HRI** verschijnt op de lotus in mijn geheime chakra*

OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI
OM AH HUNG TRAM HRI

witte zaadlettergreep - **OM**

1

rode zaadlettergreep - **AH**

2

blauwe zaadlettergreep - **HUNG**

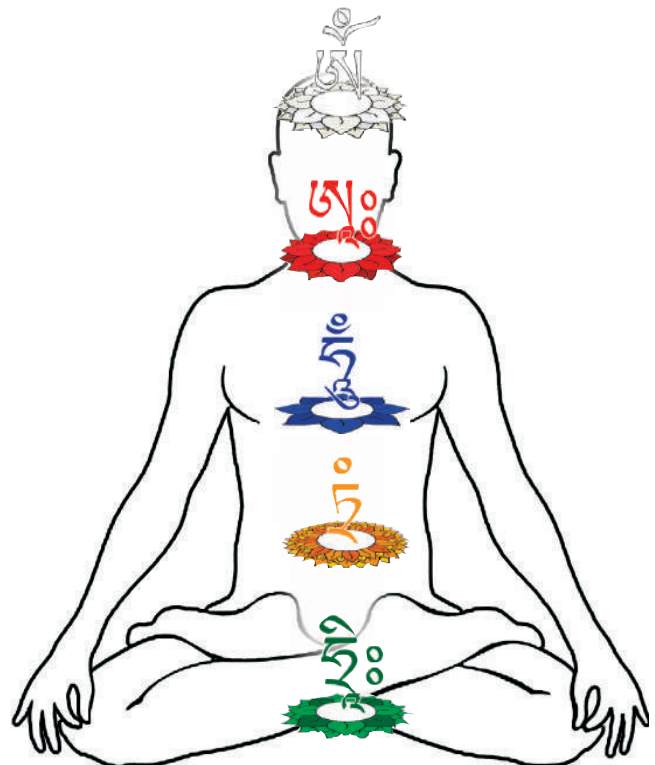
3

gele zaadlettergreep - **TRAM**

4

groene zaadlettergreep - **HRI**

5



De Vijf Symbolen Genereren

De zaadlettergrepen van de Vijf Allerhoogste Healers transformeren in hun symbolen. Terwijl we de mantra reciteren, maken we de mudra van de respectievelijke Allerhoogste Healer voor elk van mijn vijf chakra's (in de volgorde 1-5).

*De **HRI** in mijn geheime chakra transformeert in een groene dubbele dorje gekenmerkt door een HRI*

*De **TRAM** in mijn navelchakra transformeert in een geel juweel gekenmerkt door een TRAM*

*De **HUNG** in mijn hartchakra transformeert in een blauwe dorje gekenmerkt door een HUNG*

*De **AH** in mijn keelchakra transformeert in een rode lotus gekenmerkt door een AH*

*De **OM** in mijn kruinchakra transformeert in een wit dharma wiel gekenmerkt door een OM*

HRI LE NATSO DORJE JANGKU HRI
TRAM LE NORBU SERPO TRAM
HUNG LE DORJE NGONGPO HUNG
AH LE PEMA MARPO AH
OM LE KORLO KARPO OM

(mudra van Amoghasiddhi)
(mudra van Ratnasambhava)
(mudra van Akshobya)
(mudra van Amitabha)
(mudra van Vairochana)

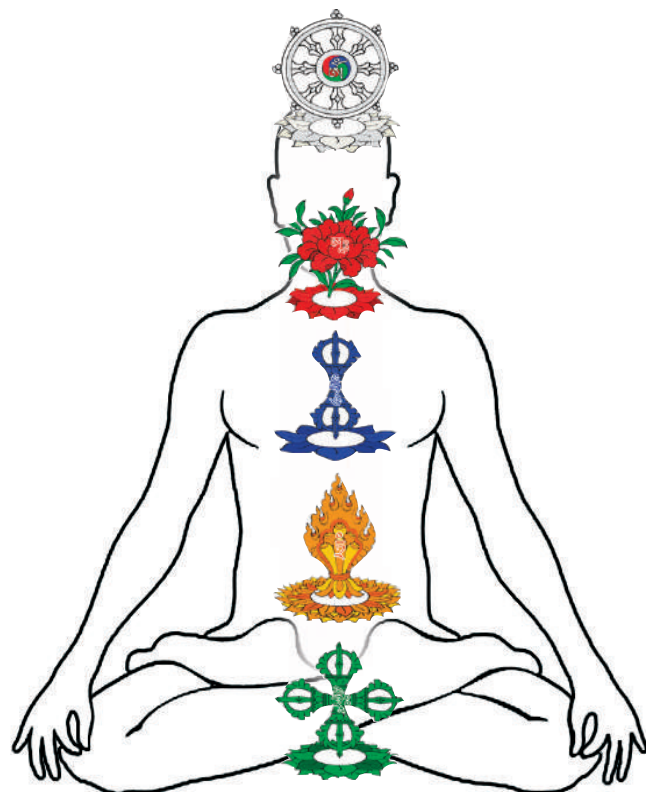
wit dharma wiel - gekenmerkt door 5
een OM

rode lotus - gekenmerkt door 4
een AH

blauwe dorje - gekenmerkt door een 3
HUNG

geel juweel - gekenmerkt door 2
een TRAM

groene dubbele dorje - gekenmerkt 1
door een HRI



De Vijf Allerhoogste Healers Genereren

De symbolen transformeren in de Vijf Allerhoogste Healers. Terwijl we de mantra reciteren, maken we de mudra van de respectievelijke Allerhoogste Healer voor elk van mijn vijf chakra's (in de volgorde 1-5).

*Het witte dharma wiel in mijn kruinchakra transformeert in Vairochana
De rode lotus in mijn keelchakra transformeert in Amitabha
De blauwe dorje in mijn hartchakra transformeert in Akshobya
Het gele juweel in mijn navelchakra transformeert in Ratnasambhava
De groene dubbele dorje in mijn geheime chakra transformeert in Amoghasiddhi*

**OM KORLO NANGDZE DORJE
AH PEMA CHO DORJE
HUNG DORJE MIKYO DORJE
TRAM NORBU RINJUNG DORJE
HRI NATSO DORJE TONYON DORJE**

*(mudra van Vairochana)
(mudra van Amitabha)
(mudra van Akshobya)
(mudra van Ratnasambhava)
(mudra van Amoghasiddhi)*

Vairochana - wit

1

Amitabha - rood

2

Akshobya - blauw

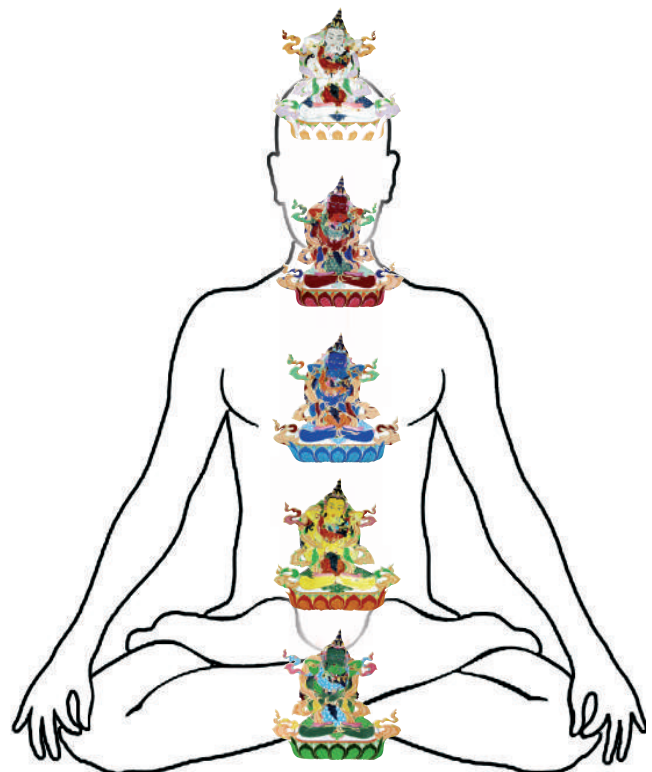
3

Ratnasambhava - geel

4

Amoghasiddhi - groen

5



VOLTOOIING STADIUM - DE VAAS INITIATIE ONTVANGEN
Bel Bekracting van de Allerhoogste Healer Amoghasiddhi



Lama Tönyön Dorje Khyen

In mijn geheime chakra toont de groen gekleurde Allerhoogste Healer Amoghasiddhi de mudra van bescherming tegen angst en emanereert lichtstralen en nectar welke de Bel Bekracting verleent. We stellen voor dat alle negativiteit van lichaam, spraak en de bewustzijnsstaat, in het bijzonder mijn angst en jaloezie, in de vorm van vuile groene garuda's en zwarte rook mijn lichaam verlaten. We verzamelen alle onzuivere energie van de geheime chakra en werpen dat van ons af, terwijl we krachtig uitademen.

Een nieuw gevoel van gelukzaligheid en leegte ontstaat die mijn angst en jaloezie, de samengestelde factoren en de Asura-halfgoden bestaanswereld zuivert.

De ervaring van gelukzaligheid en leegte healt mijn geheime chakra en alle verstoringen ten gevolge van onevenwichtigheden van de wind humor, zoals ziekten van de nieren, blaas en geslachtsorganen, seksuele moeilijkheden, menstruatieproblemen, constipatie, waterhuishouding, kniepijn, ischias en algemene infecties.

De Allerhoogste Healer Amoghasiddhi verleent het vermogen om te verheugen, de alles-voltooiende wijsheid, verlichte activiteit en toornige kracht; mijn geheime chakra en de neerwaarts gaande energie worden gerevitaliseerd.

Om de krachtige healing realisaties van Amoghasiddhi te verwerven, behoren we uiterlijke-, innerlijke-, geheime- en leegte offergaven aan te bieden en de zuivere verbintenissen te behouden met de Vijf Allerhoogste Healers.

OM AH AMOGHASIDDHI HUNG x5

Kruin Bekrchtiging van de Allerhoogste Healer Ratnasambhava



Lama Rinjung Dorje Khyen

In mijn navelchakra toont de geel gekleurde Allerhoogste Healer Ratnasambhava de mudra van vrijgevigheid en emanert lichtstralen en nectar welke de Kruin Bekrchtiging verleent. We stellen voor dat alle negativiteit van lichaam, spraak en bewustzijnsstaat, in het bijzonder mijn trots en gierigheid, in de vorm van vuile geel gekleurde paarden en zwarte rook mijn lichaam verlaten. We verzamelen alle onzuivere energie van de navelchakra en werpen dat van ons af, terwijl we krachtig uitademen.

Een nieuw gevoel van gelukzaligheid en leegte ontstaat, die mijn trots en gierigheid, het aggregaat van gevoel en de Preta-hongerige geesten bestaanswereld zuivert.

De ervaring van gelukzaligheid en leegte healt mijn navelchakra en alle verstoringen ten gevolge van onevenwichtigheden van gecombineerde slijm- en gal humor, zoals ziekten van de maag, milt, nieren, blaas en gewrichten, huidklachten, spijsvertering en problemen met de lichaamscirculatie, waterretentie en algemene infecties.

De Allerhoogste Healer Ratnasambhava verleent nederigheid en vrijgevigheid, gelijkmoedige wijsheid, heilige kwaliteit en toenemende kracht; mijn navelchakra, spijsverterings-energie en innerlijke tummo vuur worden gerevitaliseerd.

Om de krachtige healing realisaties van Ratnasambhava te verwerven, behoren we de vier vrijgevigheden te beoefenen: het geven van materieel, het geven van spirituele hulp, het geven van bescherming en het geven van [oneindige] liefde.

OM AH RATNASAMBHAVA HUNG x5

Water Bekrchtiging van de Allerhoogste Healer Akshobya



Lama Mikyö Dorje Khyen

In mijn hartchakra toont de blauw gekleurde Allerhoogste Healer Akshobya de mudra van stabiliteit en emanert lichtstralen en nectar welke de Water Bekrchtiging verleent. We stellen voor dat alle negativiteit van mijn lichaam, spraak en bewustzijnsstaat, in het bijzonder mijn haat en woede, in de vorm van vuile blauw gekleurde slangen en zwarte rook mijn lichaam verlaten. We verzamelen alle onzuivere energie van mijn hartchakra en werpen dat van ons af, terwijl we krachtig uitademen.

Een nieuw gevoel van gelukzaligheid en leegte ontstaat, die mijn haat en woede, het aggregaat van bewustzijn en de Narak-helwezens bestaanswereld zuivert.

De ervaring van gelukzaligheid en leegte healt mijn hartchakra en alle verstoringen ten gevolge van onevenwichtigheden van de gal humor, zoals ziekten van het hart, ingewanden, twaalfvingerige darm, lever en bloed, het disfunctioneren van de bloedsomloop en het zenuwstelsel, blokkades van de subtiële energie kanalen, psychische problemen, nervositeit, angst, paniek, manie, stress en hysterie, koorts, reumatische artrose, waterretentie, overmatig zweten en algemene infecties.

De Allerhoogste Healer Akshobya verleent mededogen - de koele maannatuur van bewustzijn - de dharmadhatu wijsheid, een kristalhelder zuiver bewustzijn en stabiele kracht; mijn hartchakra en de alles doordringende windenergie worden gerevitaliseerd.

Om de krachtige healing realisaties van Akshobya te verwerven, behoren we te mediteren op: de vajra om me te herinneren aan gelukzaligheid, de bel om me te herinneren aan de leegte [van inherent bestaan], de mudra om me te herinneren aan de vereniging met een wijsheid consort en de zuivere band met mijn guru te behouden.

OM AH AKSHOBYA HUNG x5

Vajra Bekrchtiging van de Allerhoogste Healer Amitabha



Lama Chö Dorje Khyen

In mijn keelchakra toont de rood gekleurde Supreme Healer Amitabha de mudra van concentratie en emanert lichtstralen en nectar welke de Vajra Bekrchtiging verleent. We stellen voor dat alle negativiteit van mijn lichaam, spraak en bewustzijnsstaat, in het bijzonder mijn gehechtheid en verlangen, in de vorm van vuile rood gekleurde hennen en zwarte rook mijn lichaam verlaten. We verzamelen alle onzuivere energie van mijn keelchakra en werpen dat van ons af, terwijl we krachtig uitademen.

Een nieuw gevoel van gelukzaligheid en leegte ontstaat, die mijn gehechtheid en verlangen, het aggregaat van discriminatie en de menselijke bestaanswereld zuivert.

De ervaring van gelukzaligheid en leegte healt mijn keelchakra en alle verstoringen als gevolg van onevenwichtigheden van de gal humor, zoals ziekten van de lever, galblaas, bloed, ingewanden, twaalfvingerige- en de dikke darm, longen en problemen met de bloedsomloop; aandoeningen van de schildklier; de keel, tong, mond, neus, spraakstoornissen, nervositeit, ongeduld, intolerantie, geheugenproblemen, koorts, ontstekingen en algemene infecties.

De Allerhoogste Healer Amitabha verleent tevredenheid, de onderscheidende wijsheid, heilige spraak en controlerende kracht; mijn keelchakra en de opwaarts bewegende wind energie worden gerevitaliseerd.

Om de krachtige healing realisaties van Amitabha te verwerven, behoren we de essentie van de sutra leerstellingen en de vier klassen van tantra te bestuderen en te beoefenen.

OM AH AMITABHA HUNG x5

Naam Bekrchtiging van de Allerhoogste Healer Vairochana



Lama Nangdze Dorje Khyen

In mijn kruinchakra toont de wit gekleurde Allerhoogste Healer Vairochana de mudra van onderricht en emanert lichtstralen en nectar welke de Naam Bekrchtiging verleent. We stellen voor dat alle negativiteit van mijn lichaam, spraak en bewustzijnsstaat, in het bijzonder mijn onwetendheid en gesloten geest, in de vorm van vuile zwarte varkens en zwarte rook mijn lichaam verlaten. We verzamelen alle onzuivere energie van mijn kruinchakra en werpen dat van ons af, terwijl we krachtig uitademen.

Een nieuw gevoel van gelukzaligheid en leegte ontstaat, die mijn onwetendheid en gesloten geest, het aggregaat van vorm en de dieren bestaanswereld zuivert.

De ervaring van gelukzaligheid en leegte healt mijn kruinchakra en alle verstoringen als gevolg van onevenwichtigheden van de slijm humor, zoals ziekten van de hersenen, nieren, zaadblaasjes, huid, bloed, spieren en beenmerg; problemen van het spijsverteringsstelsel, onvruchtbaarheid, verwardheid en sufheid, ziekten met een koude natuur en algemene infecties.

De Allerhoogste Healer Vairochana verleent intelligentie, de spiegelende wijsheid, het zuivere kristalheldere lichaam en pacificerende kracht; mijn kruinchakra en de levenskracht-dragende windenergie worden gerevitaliseerd.

Om de krachtige healing realisaties van Vairochana te verwerven, behoren we toevlucht te nemen in de Boeddha, in zijn leerstellingen en in de spirituele gemeenschap, alle negatieve handelingen te vermijden, positieve activiteiten te verrichten en een weldaad te zijn voor anderen.

OM AH VAIROCHANA HUNG x5

Vajra Meester Bekrachtiging

Door de kracht van meditatieve concentratie



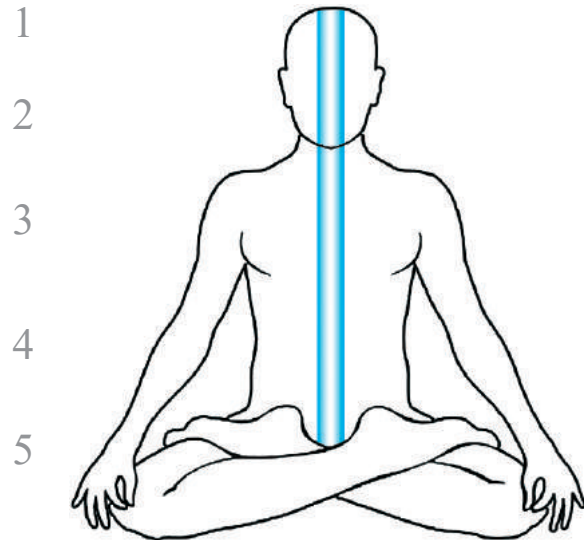
Mezelf visualiserend als een potentiële NgalSo Self-Healing Meester, zittend op een troon onder de voorspoedbrengende parasol, in de omhelzing mudra met een dorje en bel, ben ik door daka's en dakini's omringd. Zuivere wezens vieren deze gebeurtenis en verheugen zich in de Mahamudra, de vereniging van gelukzaligheid en leegte. Dit is de voltooiende Vaas Bekrachtiging die gelijktijdig alle voornaamste misleidingen zuivert, de vijf aggregaten transformeert, de Mahamudrawijsheid van gelukzaligheid en leegte en de vijf verheven wijsheden van de Vijf Allerhoogste Healers openbaart. Hiermee verwerf ik de allerhoogste staat en de mogelijkheid van grote verlichting.

Geheime Bekrchtiging

*NgalSo Self-Healing Meditatie om grote gelukzaligheid
en de mannelijke energie te ontwikkelen*

*Voor elk van de chakra's klap ik mijn
handen (in de volgorde 1-5) waardoor
de witte bodhichitta, de voornaamste
witte mannelijke energie, neerwaarts
beweegt in mijn centrale kanaal.*

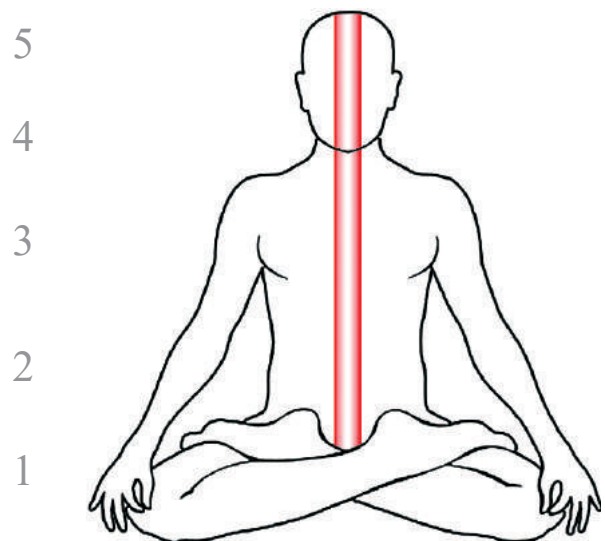
*Als gevolg ervaar ik de vier vreugden
en ontwikkel de mannelijke energie van
grote gelukzaligheid.*



OM MANI PEME HUNG (x5)

*NgalSo Self-Healing Meditatie op absolute ruimte, het ontwikkelen
van de vrouwelijke energie*

*Voor elk van de chakra's knip ik
mijn vingers (in de volgorde 1-5)
waardoor de rode bodhichitta,
de voornaamste rode vrouwelijke
energie, opwaarts beweegt in mijn
centrale kanaal. Als gevolg ervaar
ik de vier vreugden, in omgekeerde
volgorde en de absolute ruimte
van lichaam, bewustzijn en alle
verschijnselen.*



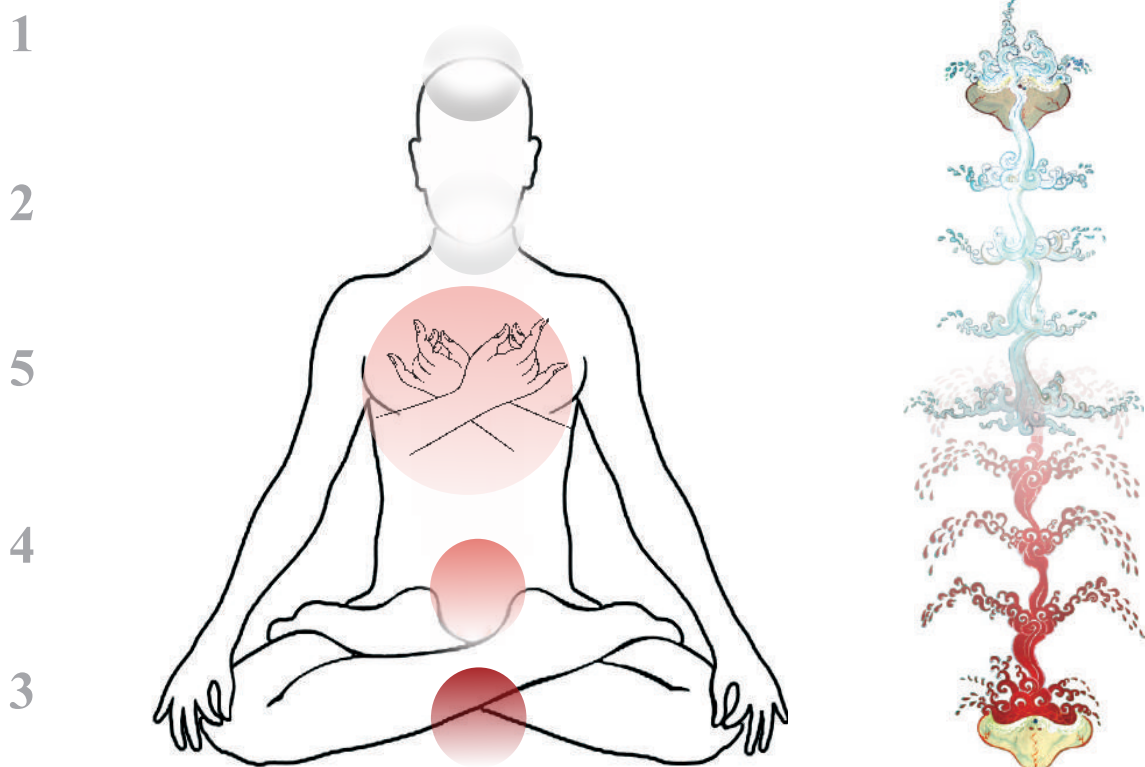
OM MANI PEME HUNG (x5)

Wijsheid Consort Bekrachtiging

*De vereniging van gelukzaligheid en leegte
Het snelle pad naar verlichting*

De neerwaarts- en opwaarts-bewegende windenergieën absorberen in mijn hart chakra. De witte druppel vanuit de kruinchakra en de rode druppel vanuit de geheime chakra komen in mijn hart samen; zij vormen de onvernietigbare druppel; zonder enige mentale gebreken, ontwaakt de bewustzijnsstaat van Helder Licht.

*Voor elk van de chakra's maak ik de omhelzing-mudra (in de volgorde 1-5).
Het brengt alle wezens dicht bij mijn hart. Er zijn geen vijanden meer.*



OM MAHA SUKHA HUNG x5

Woord Bekracting in de Mandala van Absolute Bodhicitta

*Deze bekracting zuivert gelijktijdig niet-deugdzame activiteiten
en zaait het zaad voor de zuivere-natuur realisatie - het Waarheid
Lichaam van Vajradhara.*



Door de kracht van de waarheid vrede en vreugde voor altijd (Nederlands)
Durch die kraft der wahrheit, friede und freude fur immer (Duits)
By the power of the truth, peace and bliss forever (Engels)
Per il potere della verità, pace e gioia ora e sempre (Italiaans)
Pelo poder da verdade, paz e alegria agora e sempre (Portugees)
Por el poder de la verdad, paz y felicidad por siempre (Spaans)
Par le pouvoir de la vérité, paix et joie pour toujours (Frans)
Yi tsen-li teu lilyang yang-yuein heuping si leu (Mandarijn)
Po siloi istiny mira i radosti navsegda (Russisch)
Uni turdu urdi ech taiwan az girgalda urde (Mongools)
Mae tin dinami tis alithias, irini kae hara ghia panda (Grieks)
Ved sandhedens kraft, fred og fryd for altid (Deens)
Tõe jõul, rahu ja õndsus igavesti (Estlands)
Satyeta ko shakti le, sandhai ko lagi shanti ra anandit hosh (Nepalees)
Becuat haqiqat al salam wa al sa'ada al abadia (Arabisch)
Be ezrat koech haémet, hashalom ve shalvat ha'ád (Hebreeuws)

OM BHISHWA SHANTI HUNG x5

TOEWIJDING GEBEDEN
Zes Korte Guru Yoga Zittingen

LAMA KUN CHOK SUM LA KYAB SU CHI
RANG NGI L HAR SEL DOR DIL SUNG NE CHOE
DO NGA K 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 Sutra en Tantra Dharma's hooghouden, alle wangedrag bedwingen, alle heilzame Dharma's verzamelen en met de vier vrijgevegheden een weldaad zijn voor alle ronddolende wezens.

Shambala Toewijding

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
KUNCHOK SUM KYI NGOE DRUP TSOL
KUN CHOK SUM KYI TRA SHI SHOK

Bij zonsopgang of 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.

ADEMHALING BEOEFENINGEN
**Methode om Innerlijke Verstoringen te Zuiveren
en Gelijkmoedigheid te Creëren**

OM
adem in



AH
adem inhouden



HUNG
adem uit



PHET!
*verdrijf
alle negativiteiten*



Lang Leven - Vaas Ademhaling

OM
adem in



HUNG
adem inhouden



AH
adem uit



Lang Leven Toewijding

**DU MIN CHIWE TSENMA TONGWA NA
DE YI MO LA MIKYO DORJE KU
SELWAR TONGNE CHIDAL PEL CHOMTE
CHIME RIGZIN NYURDU THOB PAR SHOK**

Als er voortekenen zijn van een vroegtijdige dood, mag ik dan in het heldere visioen van Mikyö Dorje, de Standvastige Vajra, de Heer des doods verslaan en snel de siddhi van onsterfelijkheid verwerven.

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 twaalf jarige 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 H.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 NgalSo 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 Peace Publications

Milaan – 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 nieuwe Nederlandse uitgave.

Eerste Engelse uitgave: december 1999

Eerste Italiaanse uitgave: december 2006

Eerste Nederlandse uitgave van deze versie: mei 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-houders, 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.*