



## DE BETEKENIS VAN DE LANG-LEVEN MANTRA VAN TSEWANG RIGDZIN

Onderricht door

YONGDZIN LOPÖN TENZIN NAMDAK RINPOCHE

བསྟོན་གྱི་ཨ་དཀར་མུ་ལ་ཉིང་ནམ་འོད་འདུ་མུ་ཡེ་ཚེ་རྗེ་ཇ།

SO DRUM A KAR MU LA TING NAM Ö DU MU YE TSE NI DZA

## LOFZANG OP DE MANTRA

བསྟོན་མི་འགྲུར་བོན་གྱི་དབྱིངས།

SO NI MI NGYUR BÖN GYI YING

**SO** is de onveranderlijke lege natuur

རྒྱུ་ནི་ལྷ་ཡི་གཞལ་ཡས་ཁང་།

DRUM NI HLA YI ZHAL YE KHANG

**DRUM** is het onmetelijke paleis van de godheden

ཨ་དཀར་སྐྱེ་མེད་ཡི་ཤེས་ངང་།

A KAR CHYE ME YE SHE NGANG

**A KAR** is de natuur van ongeboren wijsheid

མུ་ལ་རིག་འཛིན་ས་བོན་ཏེ།

MU LA RIG DZIN SA BÖN TE

**MU LA** zijn de zaadlettergrepen van de siddha's

ཏིང་ནས་རང་འབྱུང་བདུད་ཚིའི་མུ།

TING NAM RANG JYUNG DÜD TSI'I CHU

**TING NAM** is het zelf-ontstane nectar-water

འོད་འདུ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད།

Ö DU TSE YI NGÖ DRUB DUD

**Ö DU** is de verzameling *siddhi* van leven

མུ་ཡེ་ལྷ་དང་གཡང་གི་འཛེབ།

MU YE CHYA DANG YANG GI DZAB

**MU YE** is de mantra van yang en cha<sup>1</sup>

ཚོ་རྗེ་མི་ཡི་སྤྲིང་བོ་སྟེ།

TSE NI MI YI NYING PO TE

**TSE NI** is de essentie van de mantra van de mens

ཇོ་ནི་འོད་ཟེར་སྐྱགས་ཀྱི་ཡིས།

DZA NI WÖ ZER CHAG KYU YI

**DZA** is de haak van licht

ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་གནས་ནས་འདྲེན།

TSE YI NGÖ DRUB NE NE DREN

die de *siddhi* van leven verzamelt

གནས་འདིར་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་སྐྱོད།

NE DIR TSE YI NGÖ DRUB TSOL

en de *siddhi* van alle levenskrachten hierheen brengt

---

<sup>1</sup> Tib. g.yang / གཡང - welvaart in de betekenis van het hebben van veel dieren en waardevolle bezittingen; Tib. phywa / ཕྱེ - welvaart van mensen.

## BETEKENIS VAN DE MANTRA

Heeft iedereen de mantra al gelezen? Is iedereen zich bewust van de mantra? Meestal is het niet mogelijk om een mantra te vertalen, maar je moet weten wat deze betekent, waarom het goed is om hem te reciteren, en wat het doel van het reciteren is. Dus ik zal in het kort wat uitleg geven over de mantra. Kennen jullie de mantra al?

བསོ་རྩྭ་ཨ་དཀར་སྐུ་ལ་ཉིང་ནམ་འོད་འདུ་སྐུ་ཡེ་ཚོ་རྩེ་ཙ།

SO DRUM A KAR MU LA TING NAM Ö DU MU YE TSE NI DZA

Iedereen zou deze geleerd moeten hebben, en ik zal het uitleggen. Het staat hierin. De visualisatie en alles is al vertaald, maar nu zal ik jullie de betekenis vertellen. Je hoeft de vertaling niet te volgen, maar je moet nadenken over wat je zegt. Dus om te beginnen:

བསོ་ནི་མི་འགྱུར་བོན་གྱི་དབྱེངས།

SO NI MI NGYUR BÖN GYI YING

**SO** betekent de Natuurlijke Staat. In het Tibetaans bestaat deze lettergreep uit drie delen of zaadlettergrepen: B, S en O, en deze drie vertegenwoordigen het lichaam, de spraak en de geest van de Boeddha. Samen betekent བསོ de Natuurlijke Staat, dat is de betekenis of de achtergrond.

རྩྭ་ནི་སྐུ་ཡི་གཞུང་ཡས་ཁང་།

DRUM NI HLA YI ZHAL YE KHANG

**DRUM** is de zaadlettergreep van het paleis van de godheden. Dat is hier al vertaald.

ཨ་དཀར་སྐུ་མེད་ཡེ་ཤེས་ངང་།

A KAR CHYE ME YE SHE NGANG

**A KAR** betekent witte A, wat wijsheid is. **SO** is de Natuurlijke Staat. Dus deze twee samen creëren het huis van de godheden, of de mandala. De godheden zelf komen uit de eenheid van Helderheid en Leegte-Natuur, Helderheid en Vereniging. "Vereniging" betekent het paleis van de godheden, en de godheden zelf zijn de vereniging van Helderheid en Wijsheid.

མུ་ལ་རིག་འཛིན་ས་བོན་ཏེ།

MU LA RIG DZIN SA BÖN TE

**MU LA** is de zaadlettergreep van de Siddha hier, Tsewang Rigdzin. In het algemeen betekent het de zaadlettergreep van de siddha's, maar in deze specifieke tekst is het Tsewang Rigdzin.

ཏིང་ནམ་རང་འབྱུང་བདུད་ཚིའི་ཅུ།

TING NAM RANG JYUNG DÜD TSI'I CHU

**TING NAM** betekent de zelf-ontstane nectar die vanaf Tsewang Rigdzin op de beoefenaar neerstroomt, zodat deze een soort medicinale nectar ontvangt die alle emoties zuivert – dat is het belangrijkste – en daarnaast Lang-Leven verleent, en ziekte en verstoringen zuivert. Je kunt alles visualiseren, dat is het symbool. Deze *siddhi* willen we ontvangen.

འོད་འདུ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་བསྐྱེད།

Ö DU TSE YI NGÖ DRUB DUD

**Ö DU** betekent het verzamelen van stralende lichten. De lichten zijn het symbool van Lang-Leven en ze worden verzameld door Tsewang Rigdzin, bijeen gebracht en samengebald in Lang-Leven, dat de beoefenaar ontvangt. **DU** betekent dat de beoefenaar de *siddi* ontvangt.

མུ་ཡེ་ཅུ་དང་གཡང་གི་འཛམ།

MU YE CHYA DANG YANG GI DZAB

**MU YE** betekent *chya* en *yang*. Deze zaadlettergreep is niet alleen voor Lang-Leven. *Chya* betekent welvaart voor mensen, alle goede dingen die je nodig hebt: welvaart, gezondheid, en wat je ook wenst. Het symbool voor dit alles wordt *chya* genoemd. *Yang* betekent de voorwerpen die bij een persoon horen – sieraden, rijkdom. Dit zijn de zaadlettergrepen van *chya* en *yang*, de dingen die mensen nodig hebben om welvarend te zijn, en alle objecten van rijkdom. We vragen om deze te ontvangen door de zaadlettergrepen. Dit is dus niet alleen een beoefening voor Lang-Leven, het is voor gezondheid, welvaart, alles.

ཚེ་རྗེ་མི་ཡི་སྤྱིང་བོ་ལྷེ།

TSE NI MI YI NYING PO TE

**TSE NI** is gewoonlijk de zaadlettergreep van Lang-Leven voor mensen alleen. **NI** is de zaadlettergreep van de mensen, dus dit is de essentie van de zaadlettergreep van de mensen.

ཁོ་ནི་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་ཡིས།

DZA NI WÖ ZER CHAG KYU YI

**DZA** betekent stralende lichten, in de vorm van een haak die alle welvaart verzamelt. Alles wat we nodig hebben om te bloeien wordt verzameld en opgehoopt door deze haak, en de beoefenaar ontvangt dit alles.

ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་གནས་ནས་འབྲེན།

TSE YI NGÖ DRUB NE NE DREN

གནས་འདིར་ཚོ་ཡི་དངོས་གྲུབ་རྩུལ།

NE DIR TSE YI NGÖ DRUB TSOL

Dan staan in de Lofzang deze twee regels, die betekenen dat alles samen wordt verzameld en aan de beoefenaar wordt gegeven. Dat is een soort gebed, een echt gebed en een wens. Reciteer dit zoveel als je kunt. Dit is volgens de mantra, en het bevat de betekenis en het doel – het doel van het reciteren van de mantra is hierin samengevat.

*Bovenstaande uitleg van de mantra is gegeven door Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche in Shenten Dargye Ling, van 19-20 december 2009. Het transcript van het onderricht is gepubliceerd door Carol Ermakova en Dmitry Ermakov, en dit gedeelte over de betekenis van de mantra is in 2021 online verschenen. Deze Nederlandse vertaling is alleen bedoeld voor persoonlijk gebruik en mag niet gepubliceerd worden.*