



### **De mantra om mani padme hum**

om ma ni pad me hum de hart mantra van chenrezi is "om mani padme hum" hij word gebruikt als zegening en zuivering van slecht karma, slecht gedrag hindernissen van de zes bestaanswerelden. Deze bodhisattva heet chenrezi in het Tibetaanse en Avalokitesvara in het Sanskriet, men kan ook stellen dat hij mannelijk is, daar er ook een versie is van Chenrezi met vrouwelijke partner om uiteindelijk bevrijd te worden van samsara en het bereiken van het pad van verwezenlijking. Chenrezi is een gemakkelijke en effectieve meditatiepraktijk, ze is een van de belangrijkste godheden in Tibet. Door zijn activiteit is de Dharma tot grote bloei uitgegroeid. Song tsen gampo een belangrijke koning van Tibet zond een van zijn ministers (Sambhota) voor studies en een geschreven taal voor het Tibetaanse naar India, en zij brachten met een geschreven taal het alfabet mee naar Tibet, als mede de studies in het Sanskriet, en deze Sanskriet teksten werden vertaald naar het Tibetaans. Vandaar dat bijna alle Tibetaanse mantra's origineel in het Sanskriet bleven, en zelfs dikwijls niet vertaald werden, vanwege hun magische uitwerking. Vandaar ook dat de derde letter in spiegelschrift is geschreven, daar zij de meer typische Indische klank voorstelt ongeveer de "ni" klank, maar dan met gekrulde tong uitgesproken. Zo werd ook de Mani-ka-boem meegebracht vanuit India een twaalfdelig boek over de teaching van chenrezi. Zo bracht hij een morele wet in het land en de 10 deugdzaam disciplines en de 16 samsarische morele voorschriften in het land. Zelfs een kind leerde de mantra om mani padme hung. van toen af zijn er Rinpoche's (kostbaar en meestal lama's of grote yogi's) emanaties van chenrezi tot het heden toe voortgekomen zoals de Dalai Lama (Mongools= tale lama, oceaan van wijsheid) en Karmapa. de praktijk van chenrezi is een samengestelde puja (de dienst zelf) door een Tibetaanse Siddha Tutoum Chyalpo van de shampa Kadgyu en onze is kadgyama. Dit onderricht werd verkregen van chenrezi zelf, Kalu Rinpoche introduceerde de Chenrezi puja in europa, en is nu zeer wijd verspreid gebruikt in alle landen eveneens in noord en zuid Amerika tot Australië en sommige landen in Afrika toe. Daardoor hebben we een karmische band verkregen. een van de betekenissen van de naam van chenrezi is de grote weldoener. eender waar en door wie dan

ook te beoefenen.

Chenrezi is de emanatie van mededogen, (niet medelijden, omdat je niet verantwoordelijk bent voor iemand anders zijn daden, kan je enkel maar mededogen betuigen maar niet mede lijden) de opbouw van deze visualisatie komt voort uit de Tibetaanse lettergreep



**Hri** wit van kleur rustend op een lotusbed waarop een witte maneschijf ligt met daarop de letter "Hri"

van uit deze letter straalt licht naar alle boeddha's en bodhisattva van de tien richtingen

Van daaruit naar alle levende wezens, en vandaar terug naar de letter "hri" en vandaar in chenrezi.

de kleur van het lichaam is puur wit en helder zoals een besneeuwde bergtop, vier armig een gelaat, en getooid met de kroon met de 5 juwelen.(5 wijsheden of 5 paramita's)

Sambhogakaya (vorm) een achtbladige lotus, een kristallen mala (rozenkrans van 108 bolletjes) een lotus bloem, die reinheid symboliseert.

chenrezi draagt ook een vel van een hinde (in deze wereld van lijden[modderpoel] ontspringt uit een zaad een kanaal naar het oppervlak van het water, alwaar daar een lotusbloem zich ontvouwt,

welke niet bezoedeld is of bevuild door die modder) de bedoeling is, dat niettegenstaande het lijden er een weg kan gevonden worden naar bevrijding.

de middelste twee armen houden een diamant vast deze moet beschouwd worden als puur, hard, onverwoestbaar, adamant lijkend. zo zal je zien dat elke Tibetaan als die zijn handen samenbrengt

de handpalmen niet vlak tegen elkaar brengt maar daar een denkbaar juweel vasthoud. en zijn puurheid overdraagt.

als we niet beseffen dat we die diamant bezitten (dat we allen de boedhanatuur hebben) blijven we arm.

men kan deze visualisatie voorstellen boven het hoofd van elk voelend wezen.

2 benen gekruist symboliseert vereniging van methode en wijsheid, in elkaar verstrengeld.

en vanuit het hart van chenrezi straalt licht naar alle levende of voelende wezens.en brengt vrede in de zes bestaanswerelden.

zoals een moeder die voor haar kind zorgt en koestert. dit licht staalt van uit de mantra die ter hoogte van het hart ligt

Deze mantra is geschreven tegen de klok in, zodanig dat hij met de klok meedraait als men hem zou lezen,

of draaien van de gebedsmolens met die mantra,

(sommige mantra's worden met de klok mee geschreven en draaien dan tegen de klok in.)

met kan dit voorstellen bvb als men die mantra op een blad papier zou schrijven, en met legt de linkse rand rond tot aan de rechterkant.

als de tekst zich aan de binnenkant bevind moet met dat blad (nu rol) tegen de

klok draaien.

vanzelfsprekend is deze mantra aan de buitenkant geschreven zodat die naar alle richtingen word uitgestuurd. en nu met de klok meedraait.

op het einde van de visualisatie lost alles op in licht, en verblijft men in een staat van leegte.

Alles, de meditatie en de mediteerder word dan als een illusie gezien een soort leegte, in het Sanskriet Shunyata genaamd, en in het Tibetaans tong ba nyi.

alle lijden verdwijnt, de weldaden van chenrezi helpt alle fouten weg te werken, de zegen te verkrijgen van alle boeddha's,

brengt inzicht, lost fouten op, een strijder die overmeesterd, geeft voorspoed, en dit licht brengt een toestand van vrede mee.

Dan ontwaakt men uit meditatie.

We zijn met lichaam spraak en geest verbonden met deze bodhisattva die men als een persoonlijke beschermer zou kunnen gebruiken en kan dan een Yidam of persoonlijke beschermer worden door onszelf te beschouwen als chenrezi en alle anderen,

alle geluiden als de geluiden van de mantra, alle gedachten en gevoelens uit de sfeer van wijsheid en met deze gedachten de opdracht en overdracht van verdienste naar alle levende wezens.

dit laatste is zeer belangrijk. men moet altijd de overdracht doen anders heeft de praktijk geen waarde, en vergroot ze alleen maar het eigen ego. vandaar.

we hebben allen de mogelijkheid, zoals boter voorkomt uit melk moet men de melk karnen,

zo ook met het beoefen van mededogen moet men dat boetseren tot dat werkelijk mededogen word puur en zuiver als diamant en onverwoestbaar.

Een juweel dat alle wensen vervult,

verder op deze Thangka afbeelding zien we nog Manjushri (wijsheid) links onder met het vlamvend zwaard dat de nevels verdrijft die onze geest versluisen, en rechts onder Mahakala of het toornig aspect van mededogen symboliseert de uitvoerende kracht.

deze drievoudige voorstelling symboliseert de drie juwelen of de omzetting van de drie vergiften die het ego maken naar,

wijsheid kracht en mededogen. haat hebzucht en onwetendheid, dat dan weer word voorgesteld in het levensrad als de naaf van het in stand houden van het ego,

voorgesteld door een haan, slang, en varken die elkaar staart vasthouden.

terug naar boven

verder zijn er 84.000 godheden maar ik zal me beperken tot die gene die ik zelf heb toegepast of kennis over heb,

uiteindelijk klinkt het raar dat in Tibet men niet gelooft in het bestaan van een godheid en men er meer dan 84.000 heeft.

uiteindelijk ook bestaan er in het absolute geen godheid maar kan men deze eigenschappen gebruiken om zich te ontwikkelen op het pad naar verheldering. als men goede bedoelingen heeft is men reeds geslaagd en is een kennis niet zo noodzakelijk. mijn opzet was een eenvoudige verklaring te geven welke meer en meer ingewikkeld lijkt te worden.

toch hoop ik ten zeerste dat er al was het maar een iemand tot inzicht heeft geleid. verder nog excuses voor enige ingelopen fouten. maar met mijn hart naar mijn lama leraar, hoop ik op begrip en vergeving, en ben altijd bereid fouten te verbeteren. om mani peme hung.

Chenrezi word als onzijdig of mannelijk beschouwd, Er bestaat ook een variant van chenrezi met een vrouwelijke partner.

en ook nog een duizend-armige met negen hoofden om zoveel mogelijk wezens te redden.

Verder zie je "Tara" in het Tibetaans "Dolma" welke enorm geliefd is, vrouwelijk en er zijn er 21 en ook nog een groene en een witte als de 2 boeddhistische prinsessen

geschonken aan de koning van Tibet door de Chinese keizer, de groene zou nepalees zijn, en Tara kwam ook voort uit het mededogen van Chenrezi.

Chenrezi, zag dat er zoveel lijden was in deze wereld, en een traan rolde over zijn wang welke transformeerde als Tara,

tevens een krachtige meditatiepraktijk waar mee men de dag begint.

verder ook nog een lang leven geeft als een van de belangrijkste eigenschappen en daardoor ook zeer geliefd is.

deze afbeelding te schenken onder de vorm van een beeldje bvb van kinderen aan hun ouders. meer dan de helft van de Tibetaanse vrouwen heten dan ook Dolma. (Tara skt.)

### **BRON:**

**<http://users.skynet.be/om.mani/de%20mantra%20om%20mani%20padme%20hum.htm>**