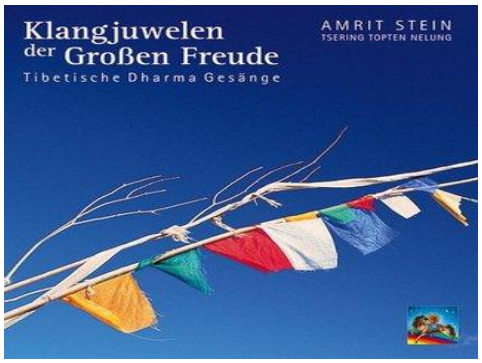
# Tibetaanse Dharmaliederen vertaald door Maaike Mulder

Tibetaanse geschriften, die als dharmaschatten zijn teruggevonden, worden door Amrit Stein in het Tibetaans gezongen. Dit doet ze op een ingetogen prachtige heldere wijze waardoor de klanken van deze liederen, die eeuwenoude wijsheden in zich dragen, zo in het hart kunnen worden opgenomen.




Al heel veel jaren heeft Maaike Mulder mij Sanskriet les gegeven. Sinds een paar jaar heeft ze haar interesse uitgebreid naar de Tibetaanse taal, waar we nu samen gestadig aan werken.

Ze ontdekte de schoonheid en de immense diepte van de Tibetaanse gezangen vertolkt door Amrit Stein en besloot enkele hiervan vanuit het Tibetaans naar het Nederlands te vertalen.

Ze heeft toestemming gegeven om deze op onze website te publiceren, waar we haar zeer erkentelijk voor zijn.

Alleen al door ze te lezen schenken ze vreugde!

Dorien

*Eerbetoon voor Sarasvatī* door Je Tsongkhapa [1]

Tibetaanse tekst

Titel dbyangs can ma'i bstod pa bzhugs so |

regel1-4 chu 'dzin dkar po glog phreng dra ba can |
mkha' yi mdzes byed 'dra ba'i yid 'phrog ma |
dri za'i na chung dbus na 'jog sgeg mkhan |
rings nas brtse ba'i lha mo da tshur spyon

regel 5-8 padma'i bzhin la g-yo ldan bung ba'i mig |
mthon mthing ral pa'i rtse na 'od dkar can |
rol sgeg gar gyis bsgyings pa'i dbyangs can ma |
da dung bdag la ngag gi dbang phyug stsol |

regel 9-12 rol rtsed gar gyi nyams ldan ri dvags mig |
mig mis lta bas mi ngoms yid 'phrog ma |
ma lta brtse ba khyod kyis bdag gi rag |
ngag dbang lha mo nyid dang mtshungs mar mdzod

regel 13- 16 ston zla rgyas pa'i dbal las lhag par mdzes |
tshangs dbyangs snyan pa'i gdangs kyang zil gyis gnon |
zba yangs rgya mtsho'i 'jing ltar dpag dka' ba |
dbyangs can lha mo'i sku gsung thugs la 'dud |

afsluiting je tsong kha pa blo bzang grags pa'i gungs so |

[1] Te beluisteren op de cd *Tibetische Weisheits-gesänge von Liebe und Mitgefühl* van Amrit Stein.

Vertaling

| | |
|---|---|
| Titel | Een eerbetoon voor Sarasvatī! |
| regel 1-4 | O Sarasvatī, met uw stralenkrans van wit licht,<br>O betoverende vrouw, die een sieraad van de hemel gelijkt,<br>u die zich lieflijk beweegt te midden van de hemelnymfen,<br>vanuit een diep verlangen vraag ik u: O godin van de liefde, kom nu hierheen! |
| regel 5-8 | O Sarasvatī, met uw bijen-ogen, bewegende in het lotusbloem-gezicht,<br>met uw saffieren haarlokken waar de maan doorheen schijnt,<br>met uw energie die u laat zien via uw charmante dans,<br>schenk mij de rijke gave van het woord! |
| regel 9-12 | O elegante vrouw, die een spel speelt met uw ogen als van een ree!<br>O betoverende vrouw waar mijn ogen niet genoeg van kunnen krijgen!<br>O moeder, die mij met uw liefdevolle moederblik volledig vasthoudt!<br>O godin van de machtige spraak, laat mijn woorden in harmonie zijn met de uwe! |
| regel 13- 16 | U bent plezieriger om naar te kijken dan de volle herfstmaan.<br>Uw stem is melodieuzer dan die van god Brahmā.<br>U bent niet te bevatten, zoals het midden van de weidse oceaan.<br>Ik buig voor lichaam, woorden en geest van Sarasvatī! |
| afsluiting | Een lied van Je Tsongkhapa, Lobsang Drakpa. |

Je Tsongkhapa (1357-1419) is de oprichter van de Gelugschool van het Tibetaans boeddhisme, gebaseerd op een combinatie van verschillende scholen. De twee belangrijkste eigenschappen van de Gelugtraditie zijn:

a. de eenheid van sūtra en tantra; en

b. de nadruk op vinaya (morele code of discipline).

Tsongkhapa heeft veel geschreven en zijn geschriften vormen dan ook het belangrijkste studiemateriaal binnen de Gelugtraditie.

Hij werd geboren in Amdo (in het noordoosten van Tibet) en zijn naam betekent ‘de man uit de uienvallei’[2]. Zijn naam als monnik was Lobsang Drakpa (zie afsluiting van het gedicht). Hij had veel leerlingen, waaronder Gendün Drub (1391-1474), die later de eerste Dalai Lama werd.

Door de invloed van het Indiase Boeddhisme op de ontwikkeling van het tantrische Boeddhisme in Tibet, raakt ook de Indiase wijsheidstraditie in Tibet bekend.

Tsongkhapa heeft een lied voor de godin van de wijsheid Sarasvati geschreven in de kavya-stijl van het Sanskriet. Zij is de godin van de kunsten, inclusief de taal, en wordt onder de naam Yangchenma (*moeder van de melodieën*) tot op de dag van vandaag in Tibet vereerd.
Zij is een van de eenentwintig Tara’s

[2] tsong = *ui*.

# *Lied van de ḍākinī Mandarava*[3] *voor guru Rinpoche* [4]

*door Orgyen Lingpa (1323-1360) geopenbaard*

Tibetaanse tekst

| | |
|---|---|
| Titel | man dha ra ba'i mgur \| |
| regel 1-4 | e ma ho \|<br>rgyal ba sangs rgyas thugs sras gtsug gi nor \|<br>rang don rdzogs sangs rgyas nas gzhan don du \|<br>snying rje'i lcags kyus 'gro ba yongs la 'dzin \|<br>byams pa'i gso dpyad sems can yongs la mdzad \| |
| regel 5-8 | dga' ba'i gzi mdangs kyis ni bdag la bstan \|<br>btang snyoms gru la dgra gnyen med par sgrol \|<br>dmus long sems can kun gyi skyabs gcig bu \|<br>pho brang nang du chos gsungs bzhugs par zhu \| |
| afsluiting | yar lung shel brag nas gra ru o rgyan gling pas gter nas gdan drangs pa'o \|\| |

Vertaling

| | |
|---|---|
| Titel | Het lied van Madarava |
| regel 1-4 | O zoon, kroonjuweel van de overwinnende Boeddhageest,<br>nadat u zelf het Boeddhaschap hebt bereikt, bent u er voor de ander.<br>Met de kracht van uw mededogen reikt u naar al de levende wezens,<br>En treedt op als de arts van liefde voor een ieder. |
| regel 5-8 | U hebt mij onderwezen met uw vreugdevolle uitstraling.<br>Uw gelijkmoedigheid, die vriend noch vijand kent, bevrijdt ons zodat we de boot kunnen nemen die naar de overkant brengt.<br>U bent het enige toevluchtsoord van alle blinde levende wezens.<br>Ik vraag u in mijn paleis te blijven en de dharma te onderwijzen. |
| afsluiting | Door Orgyen Lingpa als terma ontdekt in de plaats Gra, in Yarlung Sheldrak (de eerste meditatiegrot van Padmasambhava in Tibet). |

[3] Mandarava is, samen met Yeshe Tsogyal, een van de twee belangrijkste spirituele levensgezellinnen van Padmasambhava.

[4] Van de cd Tibetische Weisheits-gesänge von Liebe und Mitgefühl van Amrit Stein (nr. 5).
De aanhef e ma ho wordt driemaal gezongen. Daarna volgen de versregels 1, 2 en 3; dan 4, 5 en 6; en tenslotte 7, 8 en nogmaals 8. Het lied (zonder aanhef) wordt daarna nogmaals op dezelfde wijze gezongen.

Mandarava (Skt., Mandāravā)

Mandarava wordt in het Boeddhisme als een vrouwelijke guru-godin (ḍākinī) beschouwd. Ze werd als prinses geboren maar verliet haar koninklijke familie om samen met Padmasambhava de leer van Boeddha te verkondigen. Dit lied zou zij geschreven hebben voor haar leermeester.

Er is tot op heden nog geen eenduidigheid m.b.t. haar geboorteplaats.
Volgens sommige legendes werd ze als prinses geboren in Zahor, Bengalen in het oosten van India, terwijl andere bronnen, en een aantal hedendaagse verhalen deze plaatsen in Sahor, in Oddiyana (de Swat vallei) in Noord-Pakistan, of in de buurt van de stad Mandi in Himachal Pradesh, India. Mandi is vermoedelijk vernoemd naar Mandarava, en er zijn nu nog steeds veel heiligdommen en belangrijke bedevaartsoorden naar Mandarava te vinden, zoals het heiligdom van Mandarava boven het meer Rewalsar (hier afgebeeld).

# *De vergankelijkheid in de herinnering roepen I* [5]

*Een lied van de Tertön Rigdzin Gödem (1337-1408)*

Tibetaanse tekst

| | |
|---|---|
| Titel | mi rtag rgyud bskul ‖ |
| vers 1 | jig rten snang ba sgyu mar go **lags** kyang \|<br>‘khrul snang ‘di la da dung bdag tu ‘**dzin** \|<br>bdag gi nyon mongs bag chags ma stong bar \|<br>chags zhen rtsad nas chod par byin gyis **rlobs** ‖ |
| | om ā hūṁ ma ha gu ru sarba siddhi hūṁ \| |
| vers 2 | snyigs ma’i las ngan mi rtag rang gzugs la \|<br>nges ‘byung **skyes** nas chags zhen yul **bor** yang \|<br>phyis nas rang bde’i yul ‘dod duḥ khas **mnar** \|<br>‘dod sred rtsad nas chod par byin gyis **rlobs** ‖ |
| | om ā hūṁ ma ha gu ru sarba siddhi hūṁ \| |

Vertaling

| | |
|---|---|
| Titel | De vergankelijkheid in de herinnering roepen. |
| vers 1 | Hoewel ik heel goed begrijp dat de wereldse verschijningen een illusie zijn,<br>grijp ik zelf toch steeds weer naar die illusies,<br>zo lang die neigingen om mijn geest te blijven verduisteren niet verdwenen zijn.<br>Zegen mij zodat ik die hunkering naar wereldlijke objekten compleet kan opgeven.<br><br>OM! Ah! Hum! O grote guru, de realisatie van het al! Hum! |
| vers 2 | Hoewel ik de hunkering naar wereldlijke objekten heb opgegeven nadat de behoefte daartoe bij mij was opgekomen.<br>lijd ik daarna toch nog doordat ik blijf verlangen naar het eigen geluk.<br>Zegen mij zodat ik die hunkering naar wereldlijke objekten compleet kan opgeven.<br><br>OM! Ah! Hum! O grote guru, de realisatie van het al! Hum! |

[5] Te beluisteren op de cd: Amrit Stein: *Klangjuwelen der Großen freude. Tibetische Dharma Gesänge* (nr. 5).

Rigdzin Gödem Ngödrup Gyaltsen, die leefde van 1337-1408, was een belangrijke tertön[6] die de Noordelijke Schatten ontdekte.

De Noordelijke Schatten traditie (byang gter) is een boeddhistische onderwijstraditie binnen de Nyingma School van het Tibetaans Boeddhisme.
Deze ontstond rond de 14e eeuw en ontleende zijn naam aan het feit dat de eerste Schat gevonden werd ten Noorden van het eerste grote klooster Samye in Tibet.

Hij werd Rigdzin Gödem genoemd omdat er op twaalfjarige leeftijd drie gierenveren spontaan uit de kruin van zijn hoofd groeiden. Het woord Gödem betekent namelijk: *gierenveer*. Toen hij vierentwintig was, groeiden er nog vijf veren bij.

(N.B. het woord Rigdzin betekent: *de bewaarder van kennis*; in het Sanskriet is dit: Vidyādhara.)

[6] Tertön (Tib. གཏེར་ སྟོན་, Wyl. Gter ston) - een onthuller van spirituele schatten (terma) verborgen door Guru Rinpoche en Yeshe Tsogyal ten behoeve van toekomstige generaties.

## *Gebed aan Avalokiteśvara* [7]

Tibetaanse tekst

phyag stong ‘khor lo’i bsgyur ba’i rgyal po stong |
spyan stong bskal pa bzang po’i sangs rgyas stong |
gang la gang ‘dul de la der ston pa |
btsun pa spyan ras gzigs la phyag tshal lo |

Vertaling

Uw duizend armen zijn de getransformeerde duizend wereldheersers die een rondgang rond u maken.
Uw duizend ogen zijn de duizend Boeddha’s van de voorspoed brengende tijdperken.
U reikt de middelen aan, op welke wijze dan ook, om de mensen tot verlichting te brengen.
Ik buig voor u, o eerbiedwaardige Avalokiteśvara!

Avalokiteśvara [8]

Avalokitesvhara vertegenwoordigt het mededogen van alle Boeddha’s.
In Tibet staat hij bekend als Chenresig en wordt hij gezien als de patroonheilige en beschermheer van het land en zijn mensen.
De huidige Dalai Lama wordt beschouwd als een van de vele manifestatievormen van Avalokiteśvara.

De mantra van Avalokiteśvara is:
*om mani pad me hum*[9]

[7] Te beluisteren op de cd van Amrit Stein: *Klangjuwelen der Großen freude. Tibetische Dharma Gesänge* (nr. 3).
[8] avalokiteśvara is in feite een samenstelling van avalokita (gezien) en īśvara (heer).
[9] Om Mani Pad me hum betekent : Het juweel in de lotus.

## *Het gebed van zeven regels aan Padmasambhava* [10]

Tibetaanse tekst

tshig bdun gsol ‘debs |

hūṁ |

o rgyan yul gyi nub byang mtshams |
padma ge sar sdong po la | [11]
ya mtshan mchog gi dngos grub brnyes |
padma ‘dbyung gnas zhes su grags |
‘khor du mkha’ ‘gro mang pos bskor |
khyed kyi rjes su bdag bsgrub kyi |
byin gyis rlobs phyir gshegs su gsol |

gu ru padma siddhi hūṁ |

Vertaling

Het zeven regels tellende gebed.

Hūṁ!

Op de noordwestelijke grens van het land Orgyan,
In het hart van de lotusbloem
Hebt U de wonderbaarlijke hoogste verwerkelijking bereikt,
U, die gekend wordt als Padmasambhava,
Omringd door vele ḍākinī’s als uw gevolg.
Ik zou in uw voetsporen willen treden
En ik smeek u: kom naar hier om mij te zegenen in dit streven.

Guru Padma Siddhi Hūṁ!

[10] Te beluisteren op de cd: Amrit Stein: *Klangjuwelen der Großen freude. Tibetische Dharma Gesänge* (nr. 2). Het gezongen lied begint met o rgyan.

[11] Het woord padma wordt vaak als één syllable geschreven, terwijl het dan wel als twee syllabes wordt geteld. Gezien het feit dat dit vers nu maar zes syllabes telt, moet het ook hier als twee syllabes worden gelezen. Elke regel heeft immers zeven syllables.

Padmasambhava, de uit de Lotus Geborene, wordt in de boeddhistische geschiedschrijving gezien als degene die het (tantrisch) boeddhisme in de 8e eeuw naar Tibet heeft gebracht.

In Bhutan en Tibet wordt hij Goeroe Rinpoche ,"De kostbare meester", genoemd en binnen de traditie van de Nyingma, een van de filosofische scholen, wordt hij beschouwd als de tweede Boeddha.

*Hulde aan de incarnatielijn van de 14e Dalai Lama.*

Tibetaanse tekst

dge ‘dun dge ‘dun bsod nams yon tan dang |
blo bzang tshangs dbyangs skal bzang ‘jam dpal dang |
lung rtogs tshul khrims mkhas grub ‘phrin las dang |
thub bstan bstan dzin rgya mtshor gsol ba ‘debs

vertaling

Gedun Gedun Sonam Yonten (en)
Losang Tshang Yang Kalsang Namgyal (en)
Lungtok Tshulrim Khaydrup Thinley (en)
Thubten Tenzin Gyamtso, tot hem bid ik!

OṀ MANI PADMA HUNG

De Dalai Lama is de belangrijkste tulku, een gereïncarneerde lama, van de Gelug, een van de filosofische scholen binnen het Tibetaans Boeddhisme

De eerste persoon die tijdens zijn leven de naam Dalai Lama kreeg was Sönam Gyatso (1543-1588). Binnen de chronologische lijst van opvolging is hij echter de derde dalai lama. Zijn twee voorgangers hebben deze titel alsnog postuum gekregen.

De huidige Dalai Lama Tenzin Gyatso is, de veertiende dalai lama en werd geboren als Lhamo Dhöndup.

# *Nectar voor het hart* [12]

door Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892),
naar een tekst van Sakya Pandita (1182-1251).

Tibetaanse tekst

| | |
|---|---|
| Titel | blo sbyong zhen pa bzhi bral gyi nyams dbyangs snying gi bdud rtsi zhes bya ba bzhugs so ‖ |
| vers 1 | rje ‘jam dbyangs bla ma’i byin rlabs kyis \|<br>mkha’ khyab kyi ‘gro kun dam chos spyod \|<br>chos lam longs lam gyi ‘khrul pa zhi \|<br>‘khrul snang kun dbyings su ‘char bar shog ‖ |
| vers 2 | rten dal ’byor rnyed dka’ thob gyur kyang \|<br>tshe ‘di la zhen na chos pa min \|<br>dus skad cig mi rtag ‘jig pa’i phyir \|<br>las dbe sngig blang dor brtson yang ‘tshal‖ |
| vers 3 | blo dam pa’i chos la phyogs gyur kyang \|<br>khams gsum la zhen na nges ‘byung min \|<br>sdug bsngal gyi rang bzhin ‘khor ba las \|<br>bcos min kyi thar ‘dod skyed kyang ‘tshal ‖ |
| vers 4 | rang zhi bde tsam zhig don gnyer yang \|<br>bdag don la zhen na byang sems min \|<br>sems can kun pha ma drin can phyir \|<br>byams snying rje byang sems sbyang yang ‘tshal ‖ |
| vers 5 | kun rdzobs byang sems ‘byong gyur kyang \|<br>‘dzin pa byung na lta ba min \|<br>bdag lta’i rtsa ba gcod pa’i phyir \|<br>spros bral dbyings su skyel yang ‘tshal ‖ |
| afsluiting | ‘jam dbyangs mkhyen brtse’i dbang pos gsungs so ‖ |

[12] Van de cd *Tibetische Weisheits-gesänge von Liebe und Mitgefühl* van Amrit Stein (nr. 2).

Vertaling

Titel — De geestestraining: een zang over de ervaring van het bevrijd worden van de vier hechtingen, genaamd ‘Nectar voor het hart’.

vers 1 — Laten alle wezens van het gehele universum de heilige dharma beoefenen
door de zegening van de heer lama Mañjuśrī.
Moge de vreugde van de weg van de dharma de illusies op de weg laten verdwijnen
en alle onjuiste percepties in de ruimte laten oplossen.

vers 2 — Ook al heb je een bijzonder kostbaar menselijk lichaam verkregen,
als je nog aan dit leven gehecht bent, ben je dat niet aan de dharma.
Omdat de vergankelijkheid van de tijd alles vernietigt,
is het noodzakelijk positieve handelingen te verrichten en negatieve af te wijzen.

vers 3 — Ook al heb je je geest nu gericht op de heilige dharma,
als je nog gehecht bent aan de drie werelden, heb je nog niet definitief afstand genomen van de wereldse zaken.
Het is noodzakelijk om de wens tot bevrijding te ontwikkelen
vanuit de samsāra, die de aard van het lijden is.

vers 4 — Ook al streef je naar (eigen) vrede en geluk,
als je nog gericht bent op het welzijn van je zelf, is je geest nog niet verlicht.
Het is noodzakelijk liefde, mededogen en de geest van de verlichting te trainen,
want alle levende wezens zijn eenmaal jouw vriendelijke vader en moeder geweest.

vers 5 — Ook al heb je bereikt dat je vertrouwd bent met de geest van de verlichting,
toch heb je nog geen zicht op het volkomen verlicht bewustzijn.
Om de wortel van het geloof in jezelf door te hakken is het noodzakelijk
jezelf te brengen naar de sfeer zonder toename.

afsluiting — Vervaardigd door Jamyang Khyentse Wangpo.

Jamyang Khyentsé Wangpo (1820-1892), ook bekend als Pema Ösal Do-ngak Lingpa was een belangrijke tertön, schatonthuller - de laatste van de Vijf Soevereine Tertöns - en een van de meest eminente meesters van de negentiende eeuw. Hij was een tijdgenoot van Chokgyur Lingpa (1829-1870) en Jamgön Kongtrul de Grote en werd beschouwd als de gecombineerde reïncarnatie van Vimalamitra en koning Trisong Deutsen. Hij werd de grondlegger van de Rimé (oecumenische) beweging.

Sakya Pandita, Kunga Gyaltsen (1182-1251) is de vierde van de grote stichters van de Sakya-traditie en de zesde troonhouder, of abt, van het Sakya-klooster. Hij wordt afgebeeld met een traditionele geleerde hoed van rode stof, die hij ontwierp en later associeerde met de Sakya School. Hij zit in een vajra-houding, gekleed in een monnikskleed, met zijn handen in het gebaar van lesgeven (dharmachakra). Zijn neergeslagen ogen en lichte glimlach geven hem een vredige uitdrukking.