

DEN HIMMELVIDE VANDRERHJELP

*En systematisk fremgangsmåte
for å utøve sinnstrening*



Forfattet av

JAMGÖN KONGTRUL LODRÖ THAYE



THANGTONG GYALPO

Oversettelse

MARPA TRANSLATION SOCIETY

MARPA TRANSLATION SOCIETY
[Scottish Registered Charity SC052859]

Kagyü Samye Ling Monastery,
Eskdalemuir, Langholm,
Dumfriesshire, Scotland,
UK, DG13 0QL
Marpatranslationsociety@gmail.com
www.marpatranslation.org

© 2025 Marpa Translation Society

Alle rettigheter forbeholdt. Ingen deler av denne teksten kan reproduseres uten skriftlig tillatelse fra utgiver.

Prosjektledere:

Drupön Khen Rinpoche Karma Lhabu og Lama Changchub Tsering

Forfattere:

13. Karmapa Dudul Dorje og 9. Karmapa Wangchuk Dorje

Oversetter:

Marpa Translation Society ved Karma Lodrö Chökyi

Tekstkonsulenter:

Peter Koren og Anne Berteig

Utgiver:

Marpa Translation Society og Karma Tashi Ling buddhistsamfunn

Typografi, layout og omslagsdesign:

Jan Hallvard Larsen

Trykk og innbinding:

Interface Media AS.

INNHold

<i>Forord</i>	4
---------------------	---

FØRSTE DEL

ROT-TEKST AV CHEKAWA YESHE DORJE

Sinnstreningens syv punkter	9
-----------------------------------	---

ANDRE DEL

PRAKSISTEKSTER TIL STØTTE FOR SINNSTRENINGEN

En forvisning av troens lengsel	21
Guruyoga	25
Den himmelvide vandrerhjelp	29
Vadestedet til oppvåkningssinnets hav	39

FORORD

av oversetteren

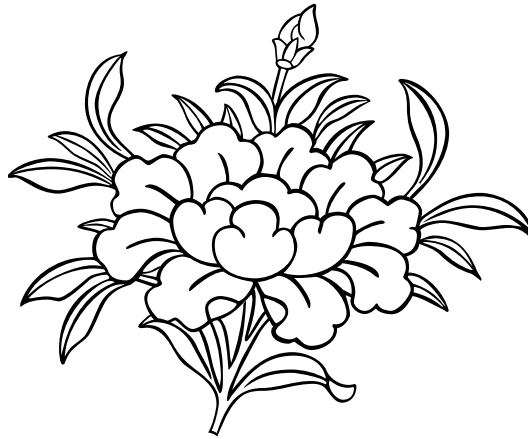
Hjertet til den tibetansk-buddhistiske sinnstreningen (tib. *blo sbyong*, «lojong») består av å utvikle og forsterke det høyeste åndelige idealet i den store farkosten – oppvåkningssinnet, den altruistiske motivasjonen om å nå fullkommen oppvåkning for alle levende veseners skyld. Spesifikt refererer «sinnstrening» som treningsdisiplin til en unik, strukturert og systematisk fremgangsmåte som radikalt omformer ens tanker og holdninger fra den selvsentrerte egoismen som er naturlig for levende vesener til en altruistisk innstilling som setter alle andres behov foran ens egne. Denne metoden presenteres ofte i form av syv punkter, hentet fra det berømte diktet *Sinnstreningens syv punkter* av Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175), som gjengis i sin helhet i dette praksisheftet. I sin velkjente kommentar til Chekawas verk, *Hovedveien til oppvåkning*, beskriver Tibets store meditasjonsmester Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899) utførlig hvordan man kontemplerer og utøver visdomsordene fra *Sinnstreningens syv punkter* i hverdagslivet, og praktiserende henviser derfor til *Hovedveien* for å lære hvordan budskapet fra visdomsordene skal forstås og settes ut i livet.

Dette praksisheftet inneholder et utvalg av praksistekster som ofte anvendes til støtte for sinnstrening i organiserte meditasjonsøker, både til bruk i daglig meditasjon og i lengre retretter. Tekstutvalget, og veiledningene for hvordan visualiseringene og resitasjonene skal utøves, følger Jamgön Kongtrul Rinpoches instruksjoner fra *Hovedveien til oppvåkning*. Som en ramme for hoveddelen av meditasjonsøkten, utøvelsen av gi-og-ta meditasjon (tib. *gtong len*, «tonglen»), benyttes den velkjente meditasjonen på Avalokitesvara, medfølelsens bodhisattva, kalt *Den himmelvide vandrerhjelp*, forfattet av Tibets store siddha Thangtong Gyalpo (1361-1485).

Samtlige av praksistekstene er oversatt fra tibetansk, og gjengis på fonetisk tibetansk og norsk. Den norske teksten gjengir også, etter oversetterens beste evne, den tibetanske originalens veksling mellom prosa og metrisk vers, for å gjøre det mulig for norsktalende buddhister å praktisere kontemplasjonene med de tradisjonelle melodiene, alene eller i gruppe, på eget morsmål.

Måtte alle levende vesener som kommer i kontakt med denne boken og budskapet den formidler, bli hjulpet av møtet og gjøre store fremskritt på veien mot fullkommen oppvåkning!

Alt godt,
Karma Lodrö Chökyi



Jeg gir mine mestre,
levende vesener,
all min gevinst og seier.

Jeg tar på meg selv,
på meg alene,
alle deres tap og nederlag.



Avalokitesvara og de fem meditasjonsbuddhaene
(Garchen Buddhist Institute)



FØRSTE DEL

SINNSTRENINGENS
SYV PUNKTER



Forfattet av

CHEKAWA YESHE DORJE

༡༡། རྩོམ་འགྲོ་རྟེན་གྱི་ཚོས་བསྟན་བཤ།

ཐོག་མར་རྩོམ་འགྲོ་དག་ལ་བསྟན། །

དངོས་གཞི་བྱང་ཚུབ་གྱི་སེམས་སྦྱོང་བཤ།

ཚོས་རྣམས་སྤིལ་མ་ལྟ་བུར་བསམ། །

མ་སྦྱོས་རིག་པའི་གཞིས་ལ་དབྱེ། །

གཞེན་པོ་ཉིད་གྲང་རང་སར་གྲོལ། །

ངོ་བོ་ཀུན་གཞིའི་རང་ལ་བཞག། །

ཐུན་མཚམས་སྐྱུ་མའི་སྦྱོས་བྱར་བཤ། །

གཏོང་ལེན་གཉིས་པོ་སྤེལ་མར་སྦྱངས། དེ་གཉིས་རྒྱང་ལ་བསྟོན་ཏེ་བཤ། །

ཡུལ་གསུམ་དུག་གསུམ་དགོ་ཅ་གསུམ། །

སྦྱོང་ལམ་ཀུན་ཏུ་ཚོག་གིས་སྦྱོང། །

ལེན་པའི་གོ་རིམ་རང་ནས་བརྟུམ། །

རྒྱུན་རྒྱུ་བྱང་ཚུབ་གྱི་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བཤ།

སྦོང་བརྟུང་སྤིག་པས་གང་པའི་ཚོ། །

རྒྱུན་རྒྱུ་བྱང་ཚུབ་ལམ་དུ་བསྐྱུར། །

ལེ་ལན་ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་བདེ། །

ཀུན་ལ་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བར་སྐྱོམས། །

འབྲུལ་སྐྱུང་སྐྱུ་བཞིར་ལྟ་བུའི། །

སྦོང་ཉིད་སྦྱང་བ་བྲུ་ན་མེད། །

སྦོང་བ་བཞི་ལྟར་ཐབས་གྱི་མཚོག། །

འབྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐྱོམ་དུ་སྐྱུར། །

I. DE FORBEREDENDE ØVELSENE

Gjør forberedelsene aller først.

2. HOVEDPRAKSISEN; Å TRENE I OPPVÅKNINGSSINNET

Det absolutte oppvåkningssinnet

Se alle ting som om de var en drøm.

Studer ditt ikke-fødte sinns natur.

La botemidlet fris på egen plass.

Hvil i essensen av din allnatur.

I pausen, sans det illusoriske.

Det relative oppvåkningssinnet

Tren vekselvis i det å gi og ta;

la åndedrettet bære begge to.

Tre ting, tre gifter, tre velgjernings-frø.

Bruk visdomsord i alle gjøremål.

Start påtagelsessekvensen med deg selv.

3. Å OMGJØRE MOTGANG TIL EN VEI MOT OPPVÅKNING

Er verden og dens vesener ondskaps-fylt,

gjør motgang til en vei mot våkenhet.

Å omgjøre ved hjelp av det relative oppvåkningssinnet

Rett all bebreidelse mot ett objekt.

Nær dyp takknemlighet mot samtlige.

Å omgjøre ved hjelp av det absolutte oppvåkningssinnet

Se alt det misforståtte sansede

som buddhaenes fire legemer,

hvis tomhet er det aller fremste vern.

Å omgjøre ved hjelp av spesielle handlinger

Firfoldig gjerning er det beste vis.

Bruk alt som skjer deg som din treningsvei.

ཚོ་གཅིག་གི་ཉམས་ལེན་དྲིལ་ནས་བསྐྱེད་པ།

མན་རག་སྒྲིང་པོ་མདོར་བསྐྱེས་པ། །

སྒྲོབས་ལུ་དག་ལ་སྐྱུར་བར་བྱ། །

ཐེག་ཚེན་འཕྲོ་བའི་གདམས་རག་ནི། །

སྒྲོབས་ལུ་ཉིད་ཡིན་སྐྱོད་ལམ་གཅེས། །

སྒྲོ་འབྱོངས་པའི་ཚད།

ཚོས་ཀུན་དགོས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས། །

དཔང་པོ་གཉིས་ཀྱི་གཙོ་བོར་གཟུང། །

ཡིད་བདེ་འབའ་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྐྱེན། །

ཡེངས་ཀྱང་ལུབ་ན་འབྱོངས་པ་ཡིན། །

སྒྲོ་སྐྱོད་གི་དམ་ཚིག།

སྐྱི་དོན་གསུམ་ལ་ཉག་ཏུ་བསྐྱེས། །

འདུན་པ་བསྐྱུར་ལ་རང་སོར་བཞག། །

ཡན་ལག་ཉམས་པར་བརྗོད་མི་བྱ། །

གཞན་སྐྱོགས་གང་ཡང་མི་བསམ་མོ། །

ཉོན་མོངས་གང་ཚེས་ལ་སྐྱུང། །

འབྲས་བུའི་རེ་བ་ཐམས་ཅད་སྤངས། །

དུག་ཅན་གྱི་ཟས་སྤངས། གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྐྱེན། །

གཤམ་པ་མ་ཚོད། འཕྲང་མ་བསྐྱེས། །

གནད་ལ་མི་དབབ། མཚོ་ཁལ་གྲང་ལ་མི་འབྱོ། །

མགྲོགས་ཀྱི་ཚེ་མི་གཏོད། གཏོ་ལོག་མི་བྱ། །

ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ། རྒྱིད་ཀྱི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐྱེག་མ་ཚོལ། །

4. ETT LIVS PRAKSIS I KORTFORM

Hvordan handle i dette livet

*I korthet er instruksenes essens
utøvelsen av de fem kreftene.*

Hvordan handle i dødsøyeblikket

*De fem er òg den store farkostens
bevissthetsoverførings-instruksjon;
din posisjon er også vesentlig.*

5. MÅLESTOKKEN FOR ET TRENT SINN

*All Dharma samles om ett enkelt mål.
Av to slags vitner, hør det viktigste.
Til alle tider, vær fornøyd og glad.
Når distraksjon kan mestres, er du trent.*

6. SINNSTRENINGENS FORPLIKTELSER

*Tren alltid i de tre prinsippene.
Snu om din tankegang, men vær deg selv.
Pek ikke på funksjonssvikt andre har.
La ikke andres saker oppta deg.
Den sinnsgift som er størst må fjernes først.
Gi slipp på alle håp om resultat.
Kast giftig mat.
Vær ikke for lojal.
Vær ikke skarp.
Ligg ikke lumsk på lur.
Trykk ikke på en annens såre punkt.
La ikke oxen bære dzoens lass.
Vær ikke opptatt av å komme først.
Driv ikke med kvakksalvervirksomhet.
Fall ikke fra en gud til en demon.
Søk ikke eget vel ved andres ve.*

སློབ་སྦྱོང་གི་བསྐྱབ་བྱ།

རྣལ་འབྱོར་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

ལོག་གཞོན་ཐམས་ཅད་གཅིག་གིས་བྱ། །

ཐོག་མཐའ་གཉིས་ལ་བྱ་བ་གཉིས། །

གཉིས་པོ་གང་ལྷུང་བཟོད་པར་བྱ། །

གཉིས་པོ་སློག་དང་བསྐྱོམ་ནས་བསྐྱུང། །

དཀའ་བ་གསུམ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

རྒྱ་ལི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་ལྟར། །

ཉམས་པ་མེད་པ་རྣམ་གསུམ་བསྐྱོམ། །

འབྲལ་མེད་གསུམ་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

ཡུལ་ལ་སྤོགས་མེད་དག་ཏུ་སྦྱོང། ། ལྷབ་དང་གཉིང་འབྱོར་སྲུང་ལ་གཅེས། །

བཀོལ་བ་རྣམས་ལ་ཉག་ཏུ་བསྐྱོམ། །

རྒྱུན་གཞན་དག་ལ་སྦྱོམ་མི་བྱ། །

ད་རེས་གཙོ་བོ་ཉམས་སུ་བྱུང། །

གོ་ལོག་མི་བྱ། དེས་འཛོག་མི་བྱ། རྣལ་ཚོད་དུ་སྦྱུང། །

རྫོག་དབྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ཐར་པར་བྱ། །

ཡུས་མ་བསྐྱོམ། ཀོ་ལོང་མི་སྐྱོམ། ཡུད་ཅམ་བར་མི་བྱ། འོར་ཆེམ་འདོད། །

སྤྱི་གསལ་མ་ལུ་པོ་བདོ་བ་འདི། །བྱང་རྒྱུ་ལམ་དུ་བསྐྱུར་བ་ཡིན། །

མན་དག་བདུད་རྩི་འཕྲིད་པོ་འདི། །གསལ་གྱིང་པ་ནས་བརྒྱུད་པ་ཡིན། །

སློབ་སྦྱོང་སའ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་སའ་པས། །རང་གི་མོས་པ་མང་བའི་རྒྱས། །

སྤྱི་གསལ་གཏམ་དཔེ་བྱང་བསའ་ནས། །བདག་འཛོལ་འདུལ་བའི་གདམས་དག་ལྷུས། །

དཀོན་ལི་ཡང་མི་འགྲོད་དོ། །།

7. SINNSTRENINGENS DISIPLINER

*Benytt den samme yogaen for alt.
Benytt den samme motgiften mot alt.
Begynn og avslutt alt med disse to.
Tål alt som måtte skje av to slags ting.
Følg disse to, om så det står om liv.
Tren i de tre som er utfordrende.
Besørg de tre primærbetingelser.
Se til å aldri svekke disse tre.
Hold disse tre i aktiv tjeneste.
Det er vitalt å være fordomsfri
og favne alt med ekte følelse.
Øv alltid på det problematiske.
Vær upåvirket av eksterne ting.
Tren i det som er viktigst her og nå.
Se til å unngå misforståelser.
Vær ikke flyktig.
Tren deg konsentrert.
Betrakt, analyser – og fri deg selv.
Se til å unngå selvopphøyelse.
Vær ikke hissig...
...eller ustabil.
Nær ikke håp om anerkjennelse.*

[AVSLUTNING]

*De fem slags forfall sprer seg som en pest,
men gjøres til en vei mot våkenhet
av nøkkelinstruksjoners kvintessens,
som følger linjen etter Serlingpa.*

*Ved aktivering av en karmisk rest
av fordums trening, ble min iver sterk.
Jeg ensat verken smerte eller spott
og mottok alle instruksjonene
om hvordan selvfikseringen blir temt.*

*Og nå, om så jeg skulle dø i dag,
så har jeg ingenting å angre på.*



ANDRE DEL

PRAKSISTEKSTER TIL STØTTE
FOR SINNSTRENINGEN

*palden tsawe lama rinpoche
dag gi chiwor pede denshok la
kadrin chenpö gone jezung te
ku sung thuk ki ngödrup tsaldu sol*

❁ *Se for deg og resiter:*

*Min rotguru, så makeløs og dyrebar,
På lotus-månetronen som er over meg:
Forbarm deg over meg med stor medfølelse,
Og la meg oppnå vajratala, -kropp og -sinn.*

❁ *Resiter den følgende bønnen til sinnstreningens linjeguruer →*

༡། །སྒོ་སྒྲོང་བརྒྱན་པའི་གསོལ་འདེབས་དང་པའི་
གདུང་སེལ་ཞེས་བྱ་བ། །

tubpe wangpo gyaltsab jampa dang
pakpa tukme khe chok yik gi nyen
drol de nam nyi gu na mi tra dang
senge zangpö zhab la solwa deb
jam dang nyingje changchub sem jong shing
lö tang dok gom nüpar jingyi lob

gang pel kusali pa chechung dang
serlingpa dang gönpo ati sha
drom tön potowa dang sharawa
naljor che khawa la solwa deb
jam dang nyingje changchub sem jong shing
lö tang dok gom nüpar jingyi lob

chil bupa dang özer lama dang
lha ding changchub bumpa kün gyaltzen
yönten palwa khenchen dewa pal
ka zhi drakpa zhönnu solwa deb
jam dang nyingje changchub sem jong shing
lö tang dok gom nüpar jingyi lob

changsem sö drak tok med zangpo pal
yönten lodrö zhönnu lodrö dang
penchen shaka chok kün ga chok drub tsen
jetsün drol chok zhab la solwa deb
jam dang nyingje changchub sem jong shing
lö tang dok gom nüpar jingyi lob

EN FORVISNING AV TROENS LENGSEL

Bønn til sinnstreningens linjeguruer

Asketers konge og Maitreya, hans regent,
Edle Asaṅga, lærde Vasubandhu, og
De to Vimuktisena, Guṇamitra, og
Ærede Siṅghabhadra – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Å, Gangphel, eldre, yngre Kusalipa, og
Serlingpa og beskytteren Atiśa, og
Dromtönpa, Potowa og Sharawa, og sist
Chekawa, store yogi – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Chilbupa, Öser Lama, Lhading, Changchub Bum,
Og Kunga Gyaltzen, Yönten Palwa, store vise
Dewa Pal, og Shönnu, som har gjort så kjent
De fire tradisjoner – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Å, bodhisattva Södrak, Thogme Zangpo Pal,
Samt Yönten Lodrö, Shönnu Lodrö, Shakyapa
Den fremste paṇḍit, kjente Kunga Chogdrup, og
Den edle Jetsun Drolchok – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

lung rik gyatso künkhyen drolwe gön
 gyaltsab nam nyi naljor yönten gön
 gönpo paljor gönpo drakpe tsen
 gönpo nampar gyal la solwa deb
 jam dang nyingje changchub sem jong shing
 lö tang dok gom nüpar jingyi lob

tsewang norbu trinle shingte zhab
 tenpe nyinje drub nye lodrö tsen
 karma lhaktong zhenpen özer je
 tsawe lama nam la solwa deb
 jam dang nyingje changchub sem jong shing
 lö tang dok gom nüpar jingyi lob

zhenlok ngejung nyipö zhi zung ne
 tekchen lam le chirmidokpe sang
 yangdak changchub sem chok nampa nyi
 kye ten gong du pelwar jingyi lob

chö gye mang gyel dakdzin tsene che
 zhen che tingne jong te chi nang kün
 changchub lam gyi drok su khyer nüpe
 lojong ta ru chinpar jingyi lob

döndam kyegak nedral tongnyi dang
 kündzob tendrel gyume tsul tok ne
 sipa jisi khakhyab drowe dön
 lhündrub tamche zikpar dak gyur chik

ཅེས་པ་འདི་འང་སྐོར་སྐོར་བྱིན་ཡིག་གི་ཡན་ལག་ཏུ་སྐོར་གྲོམ་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་སྒྲེལ་བ།

ལྷོ་ལྷོ།

Eksperter i et hav av skrifter og logikk,
Beskytter Drolwa, og de to regentene,
Beskytter yogi Yönten, verge Paljorwa,
Og Drakpa, Nampar Gyalwa – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Den edle Tsewang Norbu, Trinle Shingta, og
Den kjente Tenpe Nyinje, Drupnye Lodrö, og
Høybårne Karma Lhagthong, Shenphen Öser, og
Min fremste hovedguru – hør den bønn jeg ber:
Velsign meg slik at jeg blir trent i kjærlighet,
I medfølelse og i oppvåkningens sinn,
Og så jeg evner å gi slipp og vende om.

Velsign meg så jeg bygger meg et fundament
Av avsmak og av avkall, slik at lønndommen
Bak evig fremdrift på den store farkosts vei –
De ekte, fremste to slags våkne sinnelag –
Tar form, blir sterke og forbedres mer og mer.

Velsign meg så de åtte interessers grunn
Blir fjernet, så min selvfikseringen lukes bort,
Så nestekjærlighet tar form i hjertets dyp,
Så jeg kan bruke alt som oppvåkningens vei,
Og så mitt sinnelag blir trent til perfektjon.

Må jeg forstå den endelige sannhet som
Det tomme, uten fødsel, død og oppholdssted;
Den relative sannhet, illusorisk vis –
Gjensidig og avhengig skapelsesprosess.
Og må jeg så, til alt av syklisk liv er endt,
Spontant bli alle verdens vandrere til hjelp.

*Komponert av Lodrö Thaye, som et vedlegg til instruksjonsmanualen i sinnstrening.
Śubham.*

❁ *Etter linjebønnen, gjør guru-yoga som forberedelse til meditasjonsøkten →*

༄༅། །སྒྲ་མའི་རྒྱལ་འབྱོར། །

rang gi chiwor pe de den la tsawe lama zhal dzum bak ku ziji dangden
zhing tuk mikme nyingje dro la gong te zhukpa
tsa gyü lama kündü kyi ngowor gyur

lama yangdakpa yong kyi gewe shenyen chenpö
dak la jin gyi lab tu sol
jam nyingje changchub kyi sem khyepar chen...
... gyü la kyewar dze du sol
daljor nye ka...
chiwa mitakpa...
khorwe nyemik...
le gyundre...

chaktsal watang chöching shakpa tang
djesu yirang kurzhing solwa yi
gewa chungze dagki chisak pa
thamche dzokpe changchub chenpor ngo

OM BENDZRA BHUMI AH HUNG

zhi nampar takpa wangchen serkyi sazhi

GURUYOGA

❁ *Se for deg og resiter:*

Over mitt hode sitter rotguruen på en lotus- og månetrone, med et smilende ansikt, en majestetisk fremtoning, og med et sinn fylt av referanseløs medfølelse for vandrere; selve essensen av alle rot- og linjeguruer i en og samme form.

❁ *Avhengig av tiden du har til rådighet, gjør hundre eller tusen repetisjoner av bønnen under. Bytt ut ordene i bønnens siste linje i henhold til hvilken kontemplasjon du fokuserer på i øyeblikket.*

Jeg ber deg, genuine guru – min perfekte, store åndelige veileder;
velsign meg slik at mitt sinn gir opphav til ...

... en enestående kjærlighet, medfølelse,
og oppvåkningsmotivasjon.

... en forståelse av hvor vanskelig det er
å oppnå frihetene og ressursene.

... en forståelse av død og forgjengelighet.

... en forståelse av det vonde ved syklisk eksistens.

... en forståelse av karma, årsak og resultat.

❁ *Praktiser de syv grenene i form av en bønn:*

Jeg bøyer meg og ofrer, gjør bekjennelser,
bejubler, anmoder og bønnfaller.

Jeg tilegner all vinst fra disse gjerninger
Så oppvåkningen kan bli virkeliggjort.

❁ *Resiter mandalaofringen:*

OM VAJRABHŪMI ĀḤ HŪM

Grunnen er den rene, mektige og gylne jord.

OM BENDZRA REKHE AH HUNG

chi chakri khoryug ki rawe yongsu korwe usu ri gyalpo riwo chokrap; shar
 lupakpo, lho dzambuling, nup balangchö, chang draminyen; lu tang lupak,
 ngayap tang ngayapzhen, yoden tang lamchok dro, draminyen tang draminyen
 kyida; rinpoche'i riwo, paksam kyishing, dödjö ba mamöpe lotok;

khorlo rinpoche, norbu rinpoche, tsunmo rinpoche, lönpo rinpoche,
 langpo rinpoche, tachok rinpoche, makpön rinpoche, terchenpö pumpa;

gekmoma, trengwama, luma, garma, metokma, dukpöma, nangsalma,
 trichapma; nyima, dawa, rinpoche'i duk, chokle nampar gyalwe gyaltsan.

usu lha tang mi'i paldjor phunsum tsokpa matsangwa mepa; rabdjam
 gyamtsö dulkyi drangle depa ngönpar köte; lama yidam sangye changchub
 sempa pawo khandro chökyong sungme tsokdang chepa namla bulwar gyi'o;
 thukdje drowe döndu zheksu sol; zhene chingyi laptu sol

sashi pöchü chukshing metok tram
 rirap lingshi nyide gyenpa di
 sangye shingdu mikte phulwa yi
 drokün namtak shingla chöpar shok

lama denyi rang gi chiwö tsang buk ne mar jön
 nying ö kyi gurkhang gong kok kha gyen ten tabur
 zhukpar sam

OM VAJRAREKHE ĀḤ HŪḤ

Den ytre jernfjellrekken omkranser den helt. I midten ruver suverene Meru, fjellenes konge. I øst er Pūrvasiveha, i sør er Jambudvipa, i vest er Aparagodānīya, i nord er Uttarakuru; Deha, Videha, Cāmara, Aparacāmara, Śāṭhā, Uttaramantrina, Kurava og Kaurava; edelstensfjell, ønskeoppfyllende trær, overflødigheits-kyr og odlingsfri grøde; det dyrebare hjul, den dyrebare edelsten, den dyrebare dronning, den dyrebare statsminister, den dyrebare elefant, den dyrebare hest og den dyrebare general; en skattekrukke; sjarmgudinnen, kransgudinnen, sanggudinnen, dansegudinnen, blomstergudinnen, røkelsesgudinnen, lysgudinnen og parfymegudinnen; solen, månen; dyrebare parasoller og seiersbannere som henger triumferende i alle himmelretninger; og mellom alt finnes den største rikdom guder og mennesker kjenner til, i mengder som overgår alle de partikler som finnes i de mange hav av solsystemer. Jeg ofrer alt til forsamlingen av guruer, devaer, buddhaer, bodhisattvaer, helter, dākinier og Dharmas voktere og beskyttere. Jeg ber at dere tar imot av medfølelse for oss vandrere, og ved å ta imot, måtte dere så velsigne oss.

Jeg gir en velduftstenket, blomsterpyntet jord
Med Meru, fire kontinenter, måne, sol.
Må dette forestilte rene buddhaland
Bli alle denne verdens vandrere til del.

❖ *Til slutt, se for deg og resiter det følgende:*

Guruen synker ned gjennom mitt hodes brahma-åpning og tar plass i en paviljong av lys i hjertesenteret, formet som et halvt eggskall med åpningen vendt oppover.

❖ *Gjør deretter hovedpraksisen i benhold til de instruksjoner du har mottatt, og som Jamgön Kongrul Rinpoche beskriver i tredje seksjon av «Hovedveien til oppvåkning» («Presentasjon av de konkrete instruksjonene»).*

Bruk gjerne liturgien «Den himmelvide vandrerbjelp» som ramme for meditasjonsøkten →

༡༡། །བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བསྐྱོམ་བཞུགས་འགྲོ་དོན་
མཁའ་ཁྱབ་མ་བཞུགས་སོ། །

སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི།

sangye chö dang tsok kyi chok nam la
changchub bardu dak ni kyab su chi
dak gi jin sok gyipe sönam kyi
dro la pen chir sangye drubpar shok

ལན་གསུམ། ལྷ་བསྐྱེད་ནི།

dak sok khakhyab semchen gyi
chitsuk pekar dawe teng
hrih le pakchok chenrezik
karsal özer ngaden tro
dze dzum tukje chen gyi zik
chak zhi dangpo taljar dze
ok nyi shel treng pekar nam
dar dang rinchen gyen gyi tre
ridak pakpe töyok sol
öpakme pe ugyen chen
zhab nyi dorje kyiltrung zhuk
drime dawar gyab tenpa
kyabne kündü ngowor gyur



HRĪḤ

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་མགིན་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་འདེབས་པར་བསམ་ལ།

jowo kyön gyi ma gö kudok kar
dzoksang gye kyi u la gyen
tukje chen gyi dro la zik
chenrezik la chaktsal lo

DEN HIMMELVIDE VANDRERHJELP

*Meditasjon og resitasjon på
Den Største Medfølelse; Avalokita*

❁ *Først, resiter tilflukts- og oppvåkningssinnets bønn tre ganger:*

I Buddha, Dharma og den edle Sangha
Tar jeg min tilflukt helt til jeg har våknet.
Ved vinsten av å gi, med mer, må jeg
Bli Buddha for å hjelpe de som vandrer.

❁ *Skapelse av guddommen:*

Den hvite lotus-månen over hodet mitt
Og alle verdens vesener prydes av en HRĪḤ,
Som blir den edle høyhet Avalokita.
Hans kropp er kritthvit, skinner med fem-farget lys,
Så vakker, smilende, med medfølende blick.
De første av hans fire hender er i bønn,
De neste har en lotus og en rosenkrans.
Hans overkropp er dekket av et rådyrskinn,
Mens Amitābha er hans hodes ornament.
Hans føtter er plassert i lotusstillingen,
Og bak ham er en plettfri måneskive – han
Er alle tilfluktkildenes essens i ett.

HRĪḤ

❁ *Tenk at du selv og alle levende vesener ber med en og samme røst:*

Din kropp har ingen lyter, hvit er dens kulør,
En fullendt buddha er ditt hodes ornament,
Med medfølende øyne ser du vandrere;
Jeg bøyer meg og hyller Avalokita.

ཞེས་ཅི་རྒྱལ་བསལ་གསལ།

pakpa chenrezik wang dang
chok chu dü sum zhukpa yi
gyalwa se che tamche la
künne dangwe chaktsal lo

metok dukpö marme dri
zhalze rolmo lasokpa
ngöjor yi kyi trul ne bul
pakpe tsok kyi zhe su sol

tokma me ne dante bar
mi ge chu dang tsamme nga
sem ni nyönmong wang gyurpe
dikpa tamche shakpar gyi

nyentö ranggyal changchub sem
soso kyewo lasokpe
dü sum gewa chi sakpe
sönam la ni dak yi rang

semchen nam kyi sampa dang
lo yi jedrak jitawar
chechung tün mong tekpa yi
chö kyi khorlo kor du sol

khorwa jisi matongwar
nya ngen mi da tukje yi
dukngal gyatso jingwa yi
semchen nam la zik su sol

dak gi sönam chi sakpa
tamche changchub gyur gyur ne
ringpor mi tok drowa yi
drenpe pal du dak gyur chik

❁ *Gjenta så mange ganger som mulig. Deretter, praktiser de syv grenene:*

Jeg bøyer meg i dyp hengivenhet
For edle Avalokiteśvara
Og alle Seirende med deres Barn
I ti slags retninger og tre slags tid.

Jeg ofrer blomster, røkelse og lys,
Parfyme, mat, musikk, og mye mer –
Konkrete og imaginære ting –
Og ber at alle edle tar imot.

Jeg vil bekjenne onder jeg har gjort
Når sinnsgiftene overmannet meg;
Ti synder og unevnelige fem,
I endeløse tider frem til nå.

Jeg jubler over alt det gode gjort
Av śrāvakaer og pratyekaer,
Av bodhisattvaer og menigmenn
I fortiden, i fremtiden og nå.

Jeg ber, må dere dreie Dharmas hjul
For felles-farkostene – store, små –
I harmoni med hvert et sinnelag
Og intellektuell kapasitet.

Jeg ber, ha omsorg for oss vesener
Som drukner i et hav av lidelse,
Og inntil alt av syklisk liv er endt
Gi avkall på nirvāṇas transcendens.

Må den fortjeneste jeg her har fått
I helhet lede til å våkne opp,
Og må den snarest mulig la meg bli
En praktfull los for alle vandrere.

སྐྱོན་དགོསྐྱོད་པདྨ་དཀར་པོའི་བླགས་དམ་སྦྱོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་གསོལ་འདེབས་ནི།

solwa deb so lama chenrezik
 solwa deb so yidam chenrezik
 solwa deb so pakchok chenrezik
 solwa deb so kyab gön chenrezik
 solwa deb so jam gön chenrezik
 tukje zung shik gyalwa tukje chen

tame khorwar drangme khyam gyur ching
 zöme dukngal nyongwe drowa la
 gönpo khye le kyab zhen ma chi so
 namkhyen sangye tobpar jingyi lob

tokme dü ne le ngen sakpe tü
 zhedang wang gi nyalwar kye gyur te
 tsadrang dukngal nyongwe semchen nam
 lha chok khye kyi drung du kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

tokme dü ne le ngen sakpe tü
 serne wang gi yidak ne su kye
 trekom dukngal nyongwe semchen nam
 zhing chokpo ta la ru kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

tokme dü ne le ngen sakpe tü
 timuk wang gi düdror kye gyur te
 lenkuk dukngal nyongwe semchen nam
 gönpo khye kyi drung du kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

tokme dü ne le ngen sakpe tü
 döchak wang gi mi yi ne su kye

❁ *Legg eventuelt til munken Pema Karpos bønn til sin hjertedeva Avalokita:*

Avalokiteśvara, guru, hør min bønn,
Avalokiteśvara, deva, hør min bønn,
Avalokita, edle høyhet, hør min bønn,
Avalokita, tilfluktsverge, hør min bønn,
Avalo, kjærlige beskytter, hør min bønn:
Med Buddhas medynk, å, forbarm deg over oss.

I endeløse tider, med et utall liv
Så har vi vandret rundt i syklisk eksistens
Og opplevd uutholdelige lidelser
Nå har vi intet annet tilfluktssted enn deg,
Beskytter, må du gi oss din velsignelse
Så vi kan oppnå buddhaers allvitenhet.

I kraft av raseriets onde gjerninger
I tidløs tid, er vesener født i helvete,
Og pines ved å bli forbrent eller forfryst.
Høyverdige, må de ta gjenfødsel hos deg.

OM MAṆI PADME HŪṀ

I kraft av grådighetens onde gjerninger
I tidløs tid, er mange vesener åndefødt,
Og pines ved å mangle både vått og tørt.
Må de bli født i Potala, det høye land.

OM MAṆI PADME HŪṀ

I kraft av uforstandens onde gjerninger
I tidløs tid, er mange vesener født som dyr,
Og pines ved sin mangel på forstand og vett.
Beskytter, må de alle gjenfødtes hos deg.

OM MAṆI PADME HŪṀ

I kraft av lidenskapens onde gjerninger
I tidløs tid, er vesener født som mennesker,

drel pong dukngal nyongwe semchen nam
zhing chok dewachen du kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

tokme dü ne le ngen sakpe tü
trakdok wang gi lhamin ne su kye
tabtsö dukngal nyongwe semchen nam
po ta la yi zhing du kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

tokme dü ne le ngen sakpe tü
ngagyal wang gi lha yi ne su kye
po tung dukngal nyongwe semchen nam
po ta la yi zhing du kyewar shok

OM MANI PADME HUNG

dak ni kye zhing kyewa tamche du
chenrezik dang dzepa tsungpa yi
ma dak zhing gi dro nam drolwa dang
sung chok yik druk chok chur gyepar shok

pakchok khye la solwa tabpe tü
dak gi duljar gyurpe drowa nam
le dre lhurlen gewe le la tsön
drowe döndu chö dang denpa shok

ཅེས་དང།

detar tsechik soltab pe
pakpe ku le özer trö
ma dak lenang trul she jang
chinö dewachen gyi zhing
nangchü kyendró lü ngak sem
chenrezik wang ku sung tuk
nang drak riktong yerme gyur

Og pines ved å streve og å lide tap.
Må de bli født i Sukhāvātīḥ rene land.

OM MAṆI PADME HŪM

I kraft av sjalusiens onde gjerninger
I tidløs tid, er vesener født som halvguder,
Og pines ved konflikt og krig foruten stans.
Må de bli gjenfødt i ditt rike, Potala.

OM MAṆI PADME HŪM

I kraft av arrogansens onde gjerninger
I tidløs tid, er mange vesener gudedefødt,
Og pines ved å kjenne overgang og fall.
Må de bli gjenfødt i ditt rike, Potala.

OM MAṆI PADME HŪM

I dette livet, og i alle mine liv,
Må jeg, som Avalokita, fri alle fra
Urene verdener, og må den fremste sang –
Seks stavelser – bli hørt i alle retninger.

Å, Fremste Edle, ved den bønn jeg ber til deg,
Må alle vandrere som temmes skal av meg
Ta karmisk ansvar og med iver gjøre godt –
Må jeg bli fylt av Dharma for de vandrende.

❁ *Deretter:*

Ved å ha konsentrert meg slik i denne bønn
Så strømmer lys ifra Den Edles legeme
Som fjerner urent syn og misforståelse.
Den ytre verden blir til Sukhāvātīḥ land,
Det indre innhold, veseners tale, kropp og sinn
Blir Avalokita i tale, kropp og sinn.
Det sansede, bevissthet-tomhet – alt blir ett.

ཅེས་པའི་དོན་བསྐྱོམ་བཞིན་བུ།

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཏུ

OM MANI PADME HUNG

ཅི་འགྲུབ་བརྒྱན། མཐར་ལའོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་རང་ངོར་མཉམ་པར་བཞག།

dakzhen lü nang pakpe ku
dra drak yige drukpe yang
dren tok yeshe chenpö long

gewa di yi nyurdu dak
chenrezik wang drub gyur ne
drowa chik kyang malüpa
de yi sa la göpar shok

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པའི་སྐྱོམ་བརྒྱན་འགོ་དོན་མཁའ་ཁྱབ་མ་འདི་གྲུབ་ཚེན་
ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པའི་གསུང་བྱིན་བརྒྱབ་ཅན་ལོ།
སམ་མཁྲའི།

ditar gomde gyipe sönam kyi
dak dang dak la drel tok drowa kün
mi tsang lü diwor bar gyur ma tak
dewachen du dzü te kyewar shok
kye ma tak tu sa chu rab drö ne
trulpe chok chur zhendön jepar shok

- ☸ *Mens du visualiserer dette, resiter seksstavelsesmantraet. Kombiner resitasjonen vekselvis med sinnstreningens hoveddel; gi-og-ta-meditasjon.*

ॐ·म·णि·पद्मे·हूँ

OM MANI PADME HŪM

- ☸ *Til slutt, etabler deg i meditativ likevekt i din naturlige tilstand, uten konsepter om de tre sfærer:*

Min kropp og andres blir Den Edles legeme;
All lyd blir sangen av de seks slags stavelser;
All tanke blir den store visdoms åpne rom.

Ved godheten av å ha virkeliggjort
Avalokiteśvara, må jeg raskt
Få etablere alle vandrere,
Foruten unntak, på det samme plan.

Denne meditasjonen og resitasjonen på Den Største Medfølelse, «Den himmelvide vandrerbjelp», er de velsignende ordene til den store adepten Thangtong Gyalpo. Sarva maṅgalaṃ.

- ☸ *Resiter tilegnelsesbønnen:*

Ved vinsten av å slik ha resitert
Og meditert på Avalokita,
Må jeg og alle relatert til meg –
Så snart vi har forlatt vår skitne kropp –
Bli født på ny i Sukhāvatī's land.
Og så, må vi tilbakelegge raskt
De ti nivåene, og hjelpe dem
Som lever i de ti slags retninger.
Med våre emanerte legemer.

- ☸ *Avslutt meditasjonsøkten med «Vadestedet til oppvåkningens hav» eller en annen av sinnstreningens ønskebønner →*

༡༡། །ལྷོ་སྤྱོད་སྤོན་ལམ་བྱང་སེམས་རྒྱ་མཚོའི་འཇུག་རོགས་
ཞེས་བྱ་བ། །

pakchok chenrezik wang dang
sangye changchub sempa nam
tukkye tarchin denpa yi
dakzhen khanyam dro kün la
changchub sem chok kyewar shok

semchen zhedang la zhuk dang
tsadrang nyalwa nyongwa yi
dukngal gyundre dak la tim
dak gi jampe sem dang ni
zhedang mepe getsa nam
namkha nyampe dro la jin

zhedang nyalwe ne tong ne
dorje rik kyi chenrezik
melong yeshe chok tob shok

serna döchak la zhuk dang
yidak tre kom nyongwa yi
dukngal gyundre dak la tim
dak gi pongwe sem dang ni
döchak mepe getsa nam
namkha nyampe dro la jin

serna yidak ne tong ne
pema rik kyi chenrezik
sortok yeshe chok tob shok

timuk chö la zhuk nam dang
düdro len ching kukpa yi

VADESTEDET TIL OPPVÅKNINGSSINNETS HAV

Ønskebønn for sinnstreningen

Den edle, uforlignelige Avalo,
Og alle buddhaer og bodhisattvaer
Har trent sitt sinnelag til største perfektjon –
Ved denne sannhet, må det oppvåkne sinn
Slå rot i meg og alle verdens vandrere.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For vesener som lever ut sin aggresjon,
Og helvetes forbrente, frosne vesener
Få smelte inn i meg, og må min kjærlighet,
Samt godhetsspirer fra min ikke-aggresjon,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må aggresjonens helveter bli tømt, og så
Må alle bli til vajra-Avalokita,
Og få den fremste visdom som er lik et speil.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For dem som lever ut sin grådighets begjær,
Og åndene, som er forpint av sult og tørst
Få smelte inn i meg, og må mitt avkallssinn,
Samt godhetsspirer fra min mangel på begjær,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må grådighetens ånde verden tømmes, og
Må alle bli til lotus-Avalokita,
Og få den fremste visdom som er skjelnende.

Må lidelsen som årsak og som resultat
For de som lever ut uvitenhetens verk,

dukngal gyundre dak la tim
dak gi kye jang sherab dang
timuk mepe getsa nam
namkha nyampe dro la jin

timuk düdrö ne tong ne
deshek rik kyi chenrezik
chöying yeshe chok tob shok

trakdok khong ne truk nam dang
tab ching tsöpe lhamin gyi
dukngal gyundre dak la tim
dak gi go sum zöpa dang
trakdok mepe getsa nam
namkha nyampe dro la jin

tabtsö lhamin ne tong ne
le kyi rik kyi chenrezik
ja drub yeshe chok tob shok

ngagyal sem kyi nön nam dang
po tung nyongwe lha nam kyi
dukngal gyundre dak la tim
dak gi tsöndrü tsampa dang
ngagyal mepe getsa nam
namkha nyampe dro la jin

po tung lha yi ne tong ne
rinchen rik kyi chenrezik
nyamnyi yeshe chok tob shok

tokme ledrib jinye dang
kye ga na chi khorwa yi
dukngal gyundre dak la tim
dak gi lü ngak yi sum gyi
tokme ne sak getsa nam
namkha nyampe dro la jin

Og dyr, pint av sin mangel på forstand og vett
 Få smelte inn i meg, og må min intelligens –
 Den medfødte og den jeg har tilegnet meg –
 Samt godhetsspirer fra min ikke-uforstand,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må uforstandens dyreverden tømmes, og
 Må alle bli sugata-Avalokita,
 Og få den fremste dharmadhātuvisdommen.

Må lidelsen som årsak og som resultat
 For dem hvis indre er i sjalusisens vold,
 Og halvgudene, styrt av kriger og konflikt,
 Få smelte inn i meg, og må min fysiske,
 Og all verbal og all mental tålmodighet,
 Samt godhetsspirer fra min ikke-sjalousi,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må halvgudenes krigerverdener bli tømt,
 Må alle bli til karma-Avalokita,
 Og få den fremste gjennomføringsvisdommen.

Må lidelsen som årsak og som resultat
 For dem som overmannes av sitt stolte sinn,
 Og gudene, forpint av overgang og fall,
 Få smelte inn i meg, og må min ivrighet,
 Samt godhetsspirer fra min ikke-innbilskhet,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må himlene av overgang og fall bli tømt,
 Må alle bli til ratna-Avalokita,
 Og få den fremste visdommen av likevekt.

Må lidelsen som årsak og som resultat –
 De karmiske formørkelser fra tidløs tid,
 Og syklisk fødsel, aldring, sykdommer og død –
 Få smelte inn i meg, og må de fysiske,
 Verbale og mentale godhetsspirene
 Som jeg har samlet opp igjennom tidløs tid,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

drel pong mi yi ne tong ne
 chöku drime chenrezik
 rangjung yeshe chok tob shok

sotar changsem sang ngak kyi
 nyamchak nyetung dak la tim
 dak gi dom sum sungpe ge
 namkha nyampe dro la jin
 dom sum nampar dak gyur ne

nyampe dri tsam minjung bar
 rik dü dorje sem tob shok

sok che ten sum zhik zhom sok
 tse tung ledrib dak la tim
 ten sum zheng dang sok kyab ge
 namkha nyampe dro la jin

dümin chiwe ming mi drak
 dorje tsepakme tob shok

lung tri beken düpa sok
 drowe ne kün dak la tim
 dek dung pang dang men jin sok
 neme dekyi getsa nam
 namkha nyampe dro la jin

duk sum ne sel men gyi la
 bai dur ya öku tob shok

ku trok ma jin langpa yi
 tre kom ulpong dak la tim
 chö nor jin dre jinyepa
 namkha nyampe dro la jin

Må menneskenes verden, fylt av tap og nød,
 Bli tømt, så alle blir til Avalokita,
 Som er det lytefrie dharmalegemet,
 Og får den fremste, selvoppståtte visdommen.

Må svekkelser og tap, forseelser og brudd
 På løftene for individets frigjøring,
 Oppvåkningssinnet og tantrisk forpliktelse
 Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
 Fra det å holde disse tre slags løftene
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må ingen svertes av det minste løftebrudd,
 Men bli til Vajrasattva, slektenes essens.

Må karmiske formørkelser som korter liv –
 Som drap og tre symbolers ødeleggelse –
 Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
 Fra lagning av symboler og beskytte liv
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må ingen måtte vite om «for tidlig død»,
 Men bli til vajra-Amitayus, Evig Liv.

Må alle sykdommer som rammer vandrere –
 All ubalanse skapt av galle, vind og slim –
 Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
 Av helse, glede og behag som stammer fra
 Å unngå vold, gi medisin, og lignende,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

Må alle bli til lapislegemet av lys;
 Den store motgift, devaen av medisin.

Må sult og tørst og nød og armod, kommet fra
 Å ta det ikke gitte, tyveri og ran
 Få smelte inn i meg, og må all min gevinst
 Fra Dharma som jeg har forært, og velstand gitt,
 Bli overført til alle verdens vandrere.

dögu beme lhündrubpa
namkha dzö la longchö shok

mi ge bazhik jepa yi
ma dak zhing du kyewa yi
ledrib jinye dak la tim
semkye gyurwa chu lasok
namkha nyampe dro la jin

kün kyang ngönga deden sok
dak zhing khonar kyewar shok

lokta bazhik gompa yi
könchok nyepar mi gyipe
ledrib jinye dak la tim
depa nam sum getsa sok
namkha nyampe dro la jin

lume le dang drebu la
yiche khong ne dolwa yi
ge drub dik pong jepar shok

dakdzin bazhik gompa yi
rangnang dra ru tawa yi
chakdang malü dak la tim
tseme zhi yi getsa nam
namkha nyampe dro la jin

kün kyang jampa nyingje dang
gawa tangnyom semden shok

trulnang denpar dzinpe sem
dukngal jungkhung dak la tim
tong zhing dakme tokpa ni
namkha nyampe dro la jin

Må disses ønsker nås spontant og uten strev,
Og må de nyte Himmelrommets Skattkammer.

Må karmiske formørkelser av å bli født
I urenhet, fordi man kun har handlet ondt,
Få smelte inn i meg, og må min intensjon
Om oppvåkning, de ti omdannelser, med mer,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må alle sammen kun bli født i rene land,
Blant andre Abhirati og Sukhāvati.

Må karmiske formørkelser av aldri å
Ha vært til glede for de Tre Juvelene,
Fordi man kun har vent seg til feilaktig syn,
Få smelte inn i meg, og godhetsspirene
Fra troen min, i de tre formene den har,
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må alle få en dyp og ekte tillit til
At karmisk verk og frukt er uomtvistelig,
Og dermed alltid handle godt og unngå ondt.

Må tilknytning og aversjonen ved å se
Sin selv-manifestering som en fiende,
Fordi ens selvfiksering er habituell,
Få smelte inn i meg, og godhetsspirer fra
De fire grenseløses praksis jeg har gjort
Bli overført til alle verdens vandrere.

Må deres sinn bli overfylt av kjærlighet,
Av medfølelse, glede og av likevekt.

Må kilden til all lidelse, det sinnelag
Som tar det misforståtte som sin virkelighet
Få smelte inn i meg, og min erkjennelse
Av tomheten og mangel på identitet
Bli overført til alle verdens vandrere.

tongnyi zabmo gyü la kye
dzoksang gopang chok tob shok

dorna jikpa chudruk sok
mindö pa dang trepa dang
nye du ze nor ne drok sok
döpa nam dang dralwa dang
dradul nyen kyong sonam sok
yöpa kyang gi mi long dang
ngatang longchö nyendrak sok
mepa tsal gyi mi nye dang
barche lobur ye drok sok
gyurwe dukngal jinyepa
dak gi dakdzin tengdu len

dü sum gewe ngö kün dang
khaje wangtang lü sok che
töpa mepar dro la jin
semchen tamche dekyi den
changchub chö la jukpar shok

dak gi chö she ge kul dang
sha zö zho tung zhönpa zhön
dak la de gü ze nor jin
ma de lokta kur deb dang
trok chom dek dung ngen sem chang
zang ngen le kyi drelwa sok

dorna dak lü tongwa dang
dak gi ming tö kyön yön dren
lung dzi rigpe dro kün kyang
tokme dikdrib ze ne ni
pakchok tukje chenpo yi
dewachen du drenpar shok

dak gi go sumja chö dang
lү kyi drima tsünche kyi
dro pen khona je nü shok
dak gi lү sok la tsewe

Må deres sinn forstå den dype tomheten,
Og derved nå perfekte buddhaers nivå.

I korthet, på min selvfiksering samler jeg
All smerte av å møte uønskede ting,
De seksten redselsfulle og så videre;
All smerte av å skilles fra det ønskede,
Som nære, kjære, mat og velstand, hus og hjem;
Alt strev forbundet med å vokte det vi har –
Å dempe ufred, brødfø og forsørge slekt;
Og med å ikke oppnå det vi søker mest –
Innflytelse og velstand og berømmelse;
Samt lidelsen av alltings ubestandighet –
Forhindring, ulykker og onde krefters verk.

Mens alt det gode gjort igjennom tre slags tid,
Mitt hell og min innflytelse, min kropp og liv –
Foræres ubetinget til de vandrende.
Må alt som lever føle glede og behag,
Og legge ut på bodhisattvaenes vei.

Må dem som jeg har blitt forbundet karmisk med
På godt og vondt – som jeg har lært bort Dharma til,
Oppfordret til å gjøre godt, spist kjøttet av,
Tatt yoghurt fra, og også brukt som ridedyr,
Som i hengivenhet har gitt meg mat og gull,
Som mistror, misforstår og som forakter meg
Som overfaller, sparker, slår og hater meg –

Kort sagt: Må alle de som har fått se min kropp,
Har hørt mitt navn, som tenker om meg vondt og godt,
Og treffes av den samme vind som rører meg,
Bli kvitt misgjerninger og slør fra tidløs tid,
Og må Den Største Medfølelse, edel, fremst,
Ta alle med seg inn i Sukhāvātis land.

Må all min gjerning gjort med kropp, tale og sinn –
Ja, til og med odøren utgytt av min kropp –
Få kraft til kun å være vandrere til gagn.
Må særlig mennesker og ikke-mennesker

mi dang mi min nösem chen
 tokma khonar tsang gya shok
 dak la ten ne chungze kyang
 dikpe drebur magyur chik

milam chuda mikgyu tar
 tak na denpar madrubpa
 dakdzin di yi tamche lü
 dak dang khanyam dro kün dang
 dön gek mi mayin lasok
 döndam tongpanyi du nyam
 tong la denzhen jepa trul

kündzob pama magyur me
 jikten dak na pama le
 drinche ba ni gangzhik yö
 mabur nösem changwa trul

dewe pama semchen ni
 chokri mepe drindren pe
 khe dang gyalkha zhen la jin
 gyong dang bub kha rang la len

dak gi lhaksam di yi tü
 tamche drib jang tsok dzok shing
 changchub sem chok rinpoche
 tongnyi nyingje nyingpochen
 chin chi ma lok gyalwe lam
 delak nyi du kye ne kyang
 namkhyen sangye nyur tob zhok

ཅེས་པའང་སློབ་ལ་མོས་པ་ལས་དུ་བྱེད་པ་སློབ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་དབེན་པའི་རི་ངོགས་སུ་སྡོད་ནས་སློབ་པ། །

དགེའོ། །

Som ondskapsfullt gjør skade på min kropp og liv
 Nå buddhaenes tilstand aller, aller først.
 Må ingen møte selv den minste konsekvens
 Av ondskap som de gjør med utgangspunkt i meg.

En drøm, en måne speilt i vann, en illusjon –
 Når disse granskes, har de ingen virkelighet.
 Vår selvfiksering narrer oss på samme vis.
 For jeg og alle denne verdens vandrere,
 Så vel som djevler, skrømt og ikke-mennesker,
 Er i vår endelige tomhet likedan;
 Å tro det tomme finnes er å misforstå.

Men, relativt, har alle vært min far og mor –
 Og i vår verden, fins det noen som har vist
 Meg større godhet enn min egen mor og far?
 Forvillet er en mor som hater sine barn.

Jeg føler derfor upartisk takknemlighet
 For alle kjærlige foreldre-vandrere –
 Og gir til andre all min vinst og min suksess
 Og tar på egen kappe tap og nederlag.

I kraft av dette kjærlighetens sinnelag,
 Må alles ondskap fjernes, forråd fylles opp,
 Og må det dyrebare oppvåkningens sinn –
 Den tomheten hvis kjerne er medfølelse,
 Som er De Seierrikes lytefrie vei –
 Slå rot i alle uten strev, så de kan raskt
 Nå buddhatilstanden av full allvitenhet.

*På siden av et ensomt fjell skrev Lodrö Thaye denne hjertefulte bønningen for å gjøre interessen
 for sinnstrening til en vei.*

Gode ønsker!