

ALLESTEDS-
NÆRVÆRENDE
LYKKE

*Fasteritualet til den
Edle med elleve ansikter*



Forfattet av
TASHI ÖSER

Oversettelse
KARMA LODRÖ CHÖKYI



KARMA TASHI LING
BUDDHISTSAMFUNN

Karma Tashi Ling buddhistsamfunn
Bjørnåsveien 124, 1272 Oslo
E-post: post@ktl.no
Web: www.ktl.no

© 2025 Karma Tashi Ling buddhistsamfunn

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

Prosjektleder: Lama Changchub Tsering
Forfatter: Tashi Öser
Oversetter: Karma Lodrö Chökyi
Utgiver: Karma Tashi Ling Buddhistsamfunn
Typografi, layout og omslagsdesign: Jan Hallvard Larsen
Trykk og innbinding: Interface Media AS.

INNHold

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

Allestedsnærværende Lykke

Bot og bedring (<i>sojong</i>)	9
Linjebønn	13
Selve fasteritualet	15
Selv-visualisering	19
Front-visualisering	27
Offergaver og 'DU'-bønnen	33
Avslutning	43
Lykkeønskings-vers	49
Tilegnelsesbønner	51

FORORD

av oversetteren

Fastepraksisen (tib. *smjung gnas*, «*nyungne*») dedikert til Avalokiteśvara med tusen armer er en velkjent, dyptgripende og svært populær renselsesmetode som benyttes av alle skoler i den tibetansk-buddhistiske tradisjon. Praksisen inneholder elementer fra alle buddhistiske farkoster, men regnes ofte som et eksempel på den esoteriske mantrafarkostens første tantriske nivå, «ritualtantra» (skt. *kriyātantra*), siden den i stor grad involverer ytre askese som faste og stillhet. Tradisjonen stammer fra den historiske skikkelsen Bhikṣuṇī Lakṣmī (tib. *Gelongma Palmo*), en prinsesse som levde i det tiende eller ellefte århundre i det den gang buddhistiske Afghanistan. Bhikṣuṇī Lakṣmī valgte i ung alder å bli nonne, men ble rammet av spedalskhet og tvunget til å leve i isolasjon utenfor palasset. Ved hjelp av streng asketisk praksis og dyp hengivenhet til Avalokiteśvara ble hun ikke bare helbredet, men oppnådde også fullkommen oppvåkning. Hennes praksis av bønn og faste fikk mange etterfølgere, og metoden har vært kontinuerlig praktisert helt frem til vår moderne tid. Fastepraksisen er kjent for å være en kilde til dyp og omfattende åndelig fortjeneste, som samtidig er relativt enkel å utøve og derfor tilgjengelig for alle, uansett åndelig nivå.

Ett enkelt sett av fastepraksisen fullendes over tre dager, med tre hele praksisøker hver av de to første dagene. Den første dagen fungerer som en forberedelse, mens den andre er den faktiske fasten. Man avlegger forpliktelsene kjent som «den store farkostens bot og bedring» (tib. *gso sbyong*, «sojong»), som består av åtte løfter, og på den første dagen spiser man kun ett måltid. Måltidet er rent vegetarisk, som betyr at det, i tillegg til å være uten kjøtt av noe slag, også er fritt for hvitløk, løk og egg. Dag nummer to er en total faste hvor man inntar verken mat eller drikke, og man holder også full stillhet. På avslutningsdagen gjør man hele praksisen én gang, unntatt forpliktelsen til bot og bedring. (Ved mange suksessive sett, gjøres denne dagen etter at hele serien med gjentatte todagers sett er over.) De beste tidspunktene for å utøve fastepraksisen sies å være fullmånedagen i månekalenderens fjerde måned, på en av de fire store høytidsdagene, ved full- og nymåne, eller på måne-månedens åttende dag. Det anbefales å gjøre den fulle fasten på selve helligdagen.

Det sies at å fullføre kun ett sett av fastepraksisen kan rense en for førti tusen tideverv av negative handlinger og sikre den praktiserende en ny gjenfødelse som menneske. Åtte suksessive sett vil kunne frembringe det første av oppvåkningens fire stadier, det vil si tilstanden til en «strøm-vinner» (skt. *srotāpanna*), mens 108 suksessive sett er sagt å kunne lede til oppnåelse av oppvåkningens fjerde stadium, nivået til en arhat.

Liturgien, forfattet av Tashi Öser (1836-1910), 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 utøve denne unike praksisen 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 bøyer meg for edle Avalokita,
Hvis tusen hender og hvis tusen øyne er
De tusen verdenskonger, tusen buddhaer
I dette gode tidevern, og syner seg
På hva slags vis som temmer de som temmes skal.



Avalokiteśvara med tusen armer
(Garchen Buddhist institute)

།། །འཕགས་པ་བཙུག་ཅིག་ཞལ་གྱི་སྐྱེད་ཚོག་བཀྲ་ཤིས་

ཀུན་བྱབ་ཅིས་བྱ་བ་ལུགས་སོ། །

*namo guru lo ke sha ra ye
gyal kün tukje dawa ni
gangri jong kyi pal barwa
lama chenrezik gön la
tü ne de drub nyung sal dri*

དེལ་མཚལ་དྲི་བཟང་གིས་བྱགས་པའི་སྐྱེད་པ་ལྷ་འདབ་བརྒྱད་ཕྱོགས་མཚོན་ནམ། །འབྲུ་ཚོམ་དགུ་བཀོད་བའི་མཐར་མཚོད་
པས་བསྐོར། །གཏོར་མ་གཅིག་བཤམ། །བུམ་པ་ག་བྱུངས་རིང་གིས་བགོགས་བསྐྱེད་པ་བཞག །སྤྲ་མའམ་རྟེན་གྱི་བྱེད་
ནས་གསོ་སྐྱེད་གི་སྐྱོམ་པ་ལེན་པ་ལ། །བྱུག་གསུམ་འཚལ།

གསོ་སྐྱེད།

chok chu na zhukpe sangye dang changchub sempa tamche dak la gong
su sol jitar ngön gyi dezhin shekpa drachompa yangdakpar dzokpe
sangye ta changshe tabu langpo chenpo jawa je shing jepa jepa khur-
wor ba rang gi dön jesu tobpa sipa küntu jorwa yongsu zepa yangdakpe
ka lekpar nampar drolwe tuk lekpar nampar drolwe sherab chen de-
nam kyi semchen tamche kyi dön gyi chir dang penpar jawe chir dang
drolwar jawe chir dang ne mepar jawe chir dang muge mepar jawe
chir dang changchub kyi chok kyi chö nam yongsu dzokpar jawe chir
dang lanamepa yangdakpar dzokpe changchub tokpar jawe chir so-
jong ngepar langpa dezhin tu (*dak ming*) di zhe gyiwe kyang dü di ne
zung te jisi sang nyima mashar gyi bardu sojong ngepar langwar gyi o

ལན་གསུམ།

ALLESTEDSNÆRVÆRENDE LYKKE

Fasteritualet til den Edle med elleve ansikter

Namo Guru Lokeśvaraye!

*Først bøyde jeg meg dypt for Guru, Vokter Avalokita;
En fullmåne av medfølelsen til de mange seirende,
Som stråler med den samme prakt som snøfjellenes moderland,
Og deretter forfattet jeg hans praksis, både kort og klart.*

- ❁ *Tegn en åttebladet lotus, eller plasser ni hauger med gryn i de åtte retningene og i midten av en mandalaplade stenket med parfymert vann. Plasser ofringer rundt mandalaen, sett frem en torma og fjern formørkelser mens du resiterer det lange vase-mantraet. Prostrer deretter tre ganger foran en guru, eller et tilfluktssymbol, for å avlegge forpliktelsen til bot og bedring.*

BOT OG BEDRING (SOJONG)

- ❁ *Prostrer tre ganger og knel på høyre kne. Før håndflatene sammen og resiter ordene for bot og bedring:*

Alle buddhaer og bodhisattvaer i de ti retninger, hør min bønn: På samme vis som alle fordums fullbefarne, arhater, perfekte, fullkomne buddhaer, som er som de klokeste av hester og de mektigste av elefanter – hvis ord er autentiske, hvis sinn er helt og fullt frigjorte, hvis visdom er helt og fullt frigjort – gjorde oppgaven, fikk den gjort, la fra seg byrden, derved oppnådde alle sine mål og gjorde fullstendig ende på tilblivelsens bånd; på samme måte som de, for alle levende veseners skyld, for å hjelpe dem, for å frigjøre dem, for å redde dem fra sykdom, for å redde dem fra hungersnød, for å virkeliggjøre faktorene rettet mot oppvåkning, og for å la dem erkjenne uovertruffen, sann og fullkommen oppvåkning, dedikerte seg til bot og bedring; så vil jeg, (*si navnet ditt*), fra dette øyeblikk til sløppgang i morgen dedikere meg til bot og bedring.

- ❁ *Gjenta tre ganger. [Deretter, når guruen sier, 'Slik er metoden', svar, 'Det er godt'.]*

deng ne sokchö mija zhing
zhen gyi nor yang lang mija
trikpe chö kyang mi che ching
dzün gyi tsik kyang mi ma o

kyön ni mangpo nyer tenpe
chang ni yongsu pangwar ja
tri ten che to mija zhing
dezhindü mayinpe ze

dri dang trengwa dang ni gyen
gar dang lu sok pangwar ja
jitar drachom taktu ni
sokchö lasok mi je tar

detar sokchö lasok pang
lame changchub nyur tob shok
dukngal mang truk jikten di
sipe tso le drolwar shok

ཕུག་གསུམ།

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA
BHARA BHARA MAHASHUDDHA SATOPEMA
BIBHUKHITA BHUDZA DHARA DHARA
SAMANTA AVALOKITE HUNG PHAT SO HA

trim kyi tsultrim kyönme ching
tsultrim nampar dak dangden
lomsem mepe tsultrim kyi
tsultrim parol chin dzok shok

Fra nå av vil jeg ikke mer ta liv
 Og ikke ta en annens eiendom.
 Jeg avstår fra å handle seksuelt,
 Og usannheter vil jeg aldri si.

Fordi det leder til så mange feil,
 Så avstår jeg totalt fra alkohol.
 Jeg skyr et sete som er stort og høyt
 Og mat som ikke tas til fastsatt tid.

Jeg skyr parfyme, smykker, all slags pynt,
 Og også dans, musikk og sang, med mer.
 På samme måte som en arhat vil
 La være og drepe, og så videre,

Vil jeg sky drap, med mer, på samme vis.
 Må oppvåkningen slik bli oppnådd raskt,
 Og må jeg fris fra eksistensen hav,
 Vår verden, stormende av lidelse.

❁ *Prostrer tre ganger.*

[Det følgende mantraet for ren moralsk disiplin har makt til å gjenopprette skadet disiplin, lage mentale vaner for å overholde disiplinen, og å forøke den. Det resiteres 21 ganger mens man prostrerer.]

OM ĀMOGHA ŚĪLA SAṂBHARA SAṂBHARA
 BHARA BHARA MAHĀŚUDDHA SATVA PADMA
 BIBHUKṢETA BHUJA DHARA DHARA
 SAMANTA AVALOKITE HŪṂ PHAT SVĀHĀ

Må jeg ha en feilfri disiplin.
 Må jeg ha en lytefri moral.
 Må jeg, med en ydmyk disiplin,
 Få moral som blir transcendent.

བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསོལ་འདེབས།

chenrezik wang gelong palmo dang
yeshe zangpo dawa zhönnu dang
pe nyawa dang changsem da gyal zhab

nyi pukpa dang su tön dorje gyal
zhang tön dra jik khenpo tsi dulwa
dewa chenpa khepa chu zangpa
sherab bumwa gyalse rinpoche

könchok zangpo lama ngawang pa
changchub senge khenchen nyak pupa
sönam dar dang jampal zangpo dang
sangye nyenpa mi kyö dorje zhab

könchok yenlak wangchuk dorje dang
chö kyi wangchuk ngak gi wangchuk dang
tulku drubgyü tenpa namgyal dang
karma ngedön tenpa rabgye dang

khe chok drubwang tendzin gyurme sok
tsa gyü palden lama chok nam la
solwa deb so jin gyi lab tu sol

LINJEBØNN

Jeg ber til Avalokiteśvara
Og også til Gelongma Palmo, og
Til Yeshe Zangpo, Dawa Shönnu, og
Til Phenyawa og bodhisattva Dagyyal, og

Til Nyiphugpa, beseirer Sutön Dorje, og
Til Shangtön Drajik, Khenpo Tsidul, og
Til Dewa Chenpa, Lærde Chuzang, og
Til Sherab Bumpa, Gyalse Rinpoche,

Til Könchog Zangpo, Lama Ngagwang, og
Til Changchub Senge, Khenchen Nyagphu, og
Til Sönam Dar og Jampal Zangpo, og
Til Sangye Nyenpa, Mikyö Dorje, og

Til Könchok Yenlag, Wangchuk Dorje, og
Til Chökyi Wangchuk, Ngakgi Wangchuk, og
Til Trulku Drupgyu, Tenpa Namgyal, og
Til Karma Ngedön, Tenpa Rabgye, og

Til Khechok Drupwang, Tenzin Gyurme, og
De andre høye, praktfulle, jeg ber;
Velsign meg, rot- og linjelamaer.

ཚོག་དངོས།

དང་པོ་སྐྱབས་སེམས་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། ཚོགས་བསགས་ནི།

daknyi chenrezik salwe
tukke hrih le ö tröpe
lama tukje chenpo la
sangye changsem kyi korwa
dün khar chendrang zhukpar gyur

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 sakpa
sönam la ni je yi rang

semchen nam kyi sampa dang
lo yi jedrak jitawar

SELVE FASTERITUALET

✿ *Først, tilflukt og oppvåkningssinnet:*

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.

✿ *Gjenta tre ganger. For å samle forrådene av åndelig fortjeneste:*

Jeg er den klare Avalokita.
Fra HRĪḤ-en i mitt hjerte stråler lys
Som påkaller til himlen foran meg
Den Store Medfølende, guruen,
Med buddhaer og bodhisattvaer.

Jeg bøyer meg i dyp hengivenhet
For alle seirende med deres barn
I tre slags tid og ti slags retninger.

Jeg ofrer blomster, røkelse og lys,
Parfyme og 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 frydes over alt det gode gjort
Av srāvakaer og pratyekaer,
Av bodhisattvaer og menigmenn
I fortiden, i fremtiden og nå.

Jeg ber, må dere dreie Dharmas hjul;
De ordinære vogner – store, små –

chechung tünmong tekpa yi
chö kyi khorlo kor du sol

khorwa jisi matongwar
nyang ngen mi da tukje yi
dukngal gyatsor 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

semchen deden dukngal dral
de le mi nyam tangnyom shok



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 nirvanisk 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.

Må vesener bli lykkelige, fri fra all slags lidelse.
Må gleden aldri svinne hen, og må de oppnå likevekt.



བདག་བསྐྱེད་ལྷོ།

OM SOBHAHA SHUDDHA SARVA DHARMA
SOBHAHA SHUDDHO HAM

HRĪḤ

zungdzin chö nam tongpar gyur
de ngang le pe de teng
rangsem hrih yikkar po le
ö trö semchen dön je ne

tsur dü hrih yik pema ni
ser dok barwa hrih sa tsen gyur
lar yang de le chakkyu dang
zhakpa tabü ö tröpe

chok chü sangye changsem nam
chendrang de la timpa yi
kechik nyi la pema ni
hrih dang chepa yong gyur le

daknyi pakpa chenrezik
kudok karmo langtso chen
chuchik zhal gyi tsa zhal kar
ye jang yön mar de yi teng

ü jang ye mar yön karwa
de teng ü mar ye kar zhing
yön jangpa nam zhi nyamchen
de teng tro zhal nakpo ni

chen sum chetsik tronyer chen
de yi teng na zhi zhal ni
marpo tsuktor denpa nyi
gyen pang gul che nampar sal

tsawe chak gye dangpo nyi
tukkar taljar ye nyipe
drang treng sumpa chok jin dze
zhipe khorlo dzinpa te

SELV-VISUALISERING

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ
SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

Subjekter og objekter - alt blir tomt.
Fra tomheten, en lotus-måne, med
Mitt sinn som HRĪḤ, en kritthvit stavelse;
Den stråler lys som hjelper vesener,

Og returnerer deretter til HRĪḤ.
Den lotusen som HRĪḤ-en smykker har
En gyllen glans - igjen så stråler lys
Av lassouer og kroker ut fra HRĪḤ,

Så buddhaer og bodhisattvaer
Blir innbudt ifra alle retninger.
De smelter inn i HRĪḤ, og der og da
Blir lotusen og HRĪḤ-en transformert:

Jeg fremstår klart som Avalokita,
Hvis kropp er kritthvit og ungdommelig.
Det fremste av de elleve ansikter
Er hvitt, det høyre grønt, det venstre rødt,

Det midtre over grønt, det høyre rødt,
Det venstre hvitt, det midtre over dem
Er rødt, det høyre hvitt, det venstre grønt;
Av uttrykk er de alle fylt av fred.

Et tre-øyet ansikt over, sint og svart,
Har flekte tenner, strenge øyenbryn.
På toppen er et fredfylt ansikt, rødt,
Med hodepryd og hals foruten pynt.

Først av de åtte hovedhendene
Så møtes to ved hjertesenteret.
Den andre høyre har en rosenkrans.
Den tredje viser givergledens gest.



yön gyi nyipe pema dang
sumpe chiluk zhipa yi
dazhu yongsu dzinpa o
de lhak chak ni gugya dang

guchu tsa nyi chok jin dze
detar tongtrak chak nam kyi
til du chen re denpa o
norbu rinchen gyen chang zhing

kutö numa yönpa ni
ridak pakpe yong kabpa
ka shi re kyi shamtab chen
yi ong dar gyi chöpen dzin

özer karmo trowar gyur
de yi tukkar dawé teng
hrih yikkar pö özer gyi
po ta la ne chenrezik
khor dang chepa chendrang gyur

OM BENZA ARGHAM AH HUNG
OM BENZA PADYAM AH HUNG
OM BENZA PUPE AH HUNG
OM BENZA DHUPE AH HUNG
OM BENZA ALOKE AH HUNG
OM BENZA GENDHE AH HUNG
OM BENZA NAIVIDYA AH HUNG
OM BENZA SHAPTA AH HUNG

གྱིས་མཚོད།

Den fjerde høyre hånden har et hjul.
 Den andre venstre har en lotusblomst.
 Den tredje har en gyllen krukke, mens
 Den fjerde har en bue og en pil.

De siste ni hundre og nittito
 Er alle holdt i givergledens gest.
 De tusen hender som beskrives her
 Har i sin håndflate ett øye hver.

[Avalokitas] kropp er dekorert
 Med dyre edelstener, høyre bryst
 Er dekket av et tenasera skinn.
 Hans rober er av Varanasi-stoff,

Hans krone vakkert dekorert med bånd.
 Fra kroppen strømmer det et kritthvitt lys.
 I hjertet, på en måneskive står
 Den hvite HRĪĪ, hvorfra det strømmer lys,
 Som inviterer Avalokita
 Med alle følgere fra Potala.

❁ *Gi offergaver:*

OM VAJRA ARGHAM AḤ HŪM
 OM VAJRA PĀDYAM AḤ HŪM
 OM VAJRA PUṢPE AḤ HŪM
 OM VAJRA DHŪPE AḤ HŪM
 OM VAJRA ĀLOKE AḤ HŪM
 OM VAJRA GANDHE AḤ HŪM
 OM VAJRA NAIVIDYE AḤ HŪM
 OM VAJRA ŚABDA AḤ HŪM



OM



AH



HŪM

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

dza hung bam ho nyime gyur
ne sum om ah hung gi tsen
lar yang hrih le ö tröpe
wanglha rik nga khor che jön

dedak nam kyi tukka ne
yeshe dütsi dzinpa yi
yum zhi trö ne daknyi la
ngönpar wangkur chu yi lhak

tengdu lüpe chitsuk tu
lame ngowo öpakme
tralwar mi kyö na ye su
rinjung na yön döndrub nyi
takpar nampar nang dze de

rikdak nam kyi ur gyen gyur
rang gi tukkar pe de teng
yeshe sempe ngowo nyi
tukje chenpo tsön gangwa

de yi tukkar ting nge dzin
sempa hrih yikkar po le
ö trö drowe drib jang ne
tukje chenpö kur gyurpa
tsur dü hrih la timpar gyur

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.

JAḤ HŪM BAḤ HOḤ – vi blir alle ett.
 I hvert sitt senter finnes OM AḤ HŪM.
 Igjen så strømmer lyset ut fra HRĪḤ,
 Og bringer innvielsesgodene,



OM

De fem familier med hver sin krets.
 Fra deres hjerter kommer mødrene,
 De fire visdomsnektarvoktere,
 Og lar meg få en full innvielse.



AḤ

Fra toppen av mitt hodes krone blir
 All overflødig nektar transformert
 Til Amitābha, lamaens essens.
 Ved pannen blir den til Akṣobhya,
 Over mitt høyre øre blir den til
 Ratnasambhava, over venstre til
 Amoghasiddhi, bak meg transformert
 Til Vairocana; jeg er kronet slik



HŪM

Med mestrene av fem familier
 I hjertet, på en lotus-måne har
 Jeg alle visdomsveseners essens;
 Den Store Medfølende, tommelstor,

I hjertet dens, ifra den hvite HRĪḤ,
 Samādhisattvaen, så strømmer lys,
 Som fjerner mørket for de vandrende.
 De blir Den Store Medfølende, før
 De blir til lys og smelter inn i HRĪḤ.

NAMO RATNA TRA YA YA
 NAMA ARYA JNANA SAGARA BAIROTSANA BYU
 HARA DZAYA TATAGATAYA
 ARHATE SANYAKSAM BUDDHAYA
 NAMA SARVA TATHAGATA BHYAH ARHADA BHYAH
 SANYAKSAM BUDDHE BHYAH
 NAMA ARYA AVALOKITE SHARAYA
 BODHI SATAYA MAHASATAYA
 MAHA KARUNIKAYA

TEYATA
 OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU
 ITTE WITTE TSALE TSALE TRATSALE TRATSALE
 KUSUME KUSUMA VARE ILI MILI TSITE DZALA
 MAPA NAYA SOHA

གཟུངས་རིང་ཚར་གཅིག་གིས་དྲངས་པའི་གཟུངས་ལུང་བརྒྱ་བརྒྱད།
 ཨོ་མ་ཎི་པཌྲེ་ཧུྂ། ཡིག་དྲུག་ཅི་རུས་བཟླ།

ཨོ་མ་ཎི་པཌྲེ་ཧུྂ

OM MANI PEME HUNG

NAMO RATNA TRA YĀ YA
 NAMO ĀRYA JŃĀNA SĀGARA VAIROTSANA BYŪ
 HARĀ JĀYA TATHĀGATĀYA
 ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA
 NAMAḤ SARVA TATHĀGATA BHYAḤ ARHADA BHYAḤ
 SAMYAKSAM BUDDHE BHYAḤ
 NAMAḤ ĀRYA AVALOKITEŚVARĀYA
 BODHISATVAYA MAHĀSATVĀYA
 MAHĀ KĀRUNIKĀYA

TADYATHĀ
 OṂ DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU
 ITTE WITTE TSALE TSALE ṬATSALE ṬATSALE
 KUSUME KUSUMA VARE ILI MILI TSITE JVALA
 MAPANAYA SVĀHĀ

- ❁ *Resiter hele dhāraṇien én gang, og deretter fra TADYATHĀ 108 ganger.
 Avslutt med så mange repetisjoner av OṂ MAṆI PADME HŪṂ som mulig.*

ॐ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

མདུན་བསྐྱེད་ལྷོ།

ॐ ह्रीं

HRĪḤ

OM HAYA GRIWA HUNG PEH
 OM SOBHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
 SOBHAVA SHUDDHO HAM

chö nam tamche tongpar gyur
 de yi ngang le rangnyi kyi
 tukke hrih le droom yik ni
 dündu trö ne zhuwa le

ॐ ब्रूं

BHRŪḤ

rinchen le drub zhalye khang
 dru zhi go zhi denpe ü
 rinchen tri dang dawé teng
 natsok pema dab gye kyi

ॐ त्रूं

TRĀḤ

tewar hrih le rang drawe
 tukje chenpö nampar sal
 shar du hung le mikyöpa
 ngönpo sa nön chakgya chen

ॐ

OM

lho ru tram le rinjung ni
 serpo chok jin chakgya chen
 nub tu om le namnang dze
 karmo changchub chok gi tsul

ॐ

AḤ

jang du a le döndrub ni
 jangu kyab jin chakgya chen
 sangye chok gi tulkü tsul
 ne sum om a hung nyi le
 yeshe sempa chendrang tim

ॐ हूं

HŪḤ

dza hung bam ho nyime gyur
 lar yang hrih le ö tröpe
 wanglha chendrang wangkur te
 chu zhab yar lü tsowo la

öpakme dang rik zhipor
 sosö rik kyi ur gyen gyur

FRONT-VISUALISERING

OM HYA GRĪWA HŪM PHAṬ
 OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ
 SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAṀ



HRĪḤ

Allting blir tomt, og ut fra tomheten
 Oppstår en BHRŪM fra hjertesentrets HRĪḤ.
 Den stråler ut og smelter foran meg,
 Og blir til et ufattelig palass

Av edelstener, fire-kantet og
 Med fire dører; i dets senter står
 En trone med en måneskive og
 En åttebladet multi-lotusblomst.



BHRŪM

I midten av den oppstår klart, fra HRĪḤ,
 Den Store Medfølende, lik meg selv.
 I øst oppstår Akṣobhya fra HŪM,
 Av farge blå, i jord-rørende gest.



TRĀM

I sør, Ratnasambhava, ut fra TRĀM,
 Av farge gul, i givergledens gest.
 I vest er Vairocana, ut fra OM,
 Av farge hvit, i oppvåkningens gest.



OM

I nord, Amoghasiddhi, ut fra AḤ,
 Av farge grønn, i tilfluktsgavens gest.
 Den fremste buddha-manifestasjon
 Er deres måte; hver har OM
 I hvert sitt senter. Visdomsvesenene
 Blir invitert og smelter inn i dem.



AḤ

JAḤ HŪM BAṀ HO - de blir alle ett.
 Igjen så stråler lyset ut fra HRĪḤ
 Og bringer innvielsesgodene,
 Som innvilger og gir innvielse.



HŪM

All ekstra nektar blir et diadem
 For Amitābha, som er fremst, og for

dak dang dündu zhukpa yi
 tukje chenpö chak sor le
 yeshe dütsi gyün babpe
 bum gang yidak kün tsim gyur

NAMO RATNA TRA YA YA
 NAMA ARYA JNANA SAGARA BAIROTSANA BYU HARA
 DZAYA TATAGATAYA
 ARHATE SANYAKSAM BUDDHAYA
 NAMA SARVA TATHAGATA BHYAH ARHADA BHYAH
 SANYAKSAM BUDDHE BHYAH
 NAMA ARYA AVALOKITE SHARAYA
 BODHI SATAYA MAHASATAYA
 MAHA KARUNIKAYA

TEYATA
 OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU
 ITTE WITTE TSALE TSALE TRATSALE TRATSALE
 KUSUME KUSUMA VARE ILI MILI TSITE DZALA
 MAPA NAYA SOHA

ཅེས་གནུངས་ཤིང་བརྒྱ་བརྒྱད་དང་ཡིག་དྲུག་ཅི་ལུས་བསྐྱེ།

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཧུྃ

OM MANI PEME HUNG

Hver av de fire andre mestrene.
 Fra fingrene på mine hender, og
 Ifra Den Medfølende foran meg,
 Så flommer nektar, fyller vasen opp
 Og stiller alle åndenes behov.

NAMO RATNA TRA YĀ YA
 NAMO ĀRYA JŅĀNA SĀGARA VAIROTSANA BYŪ
 HARĀ JĀYA TATHĀGATĀYA
 ARHATE SAMYAKSAṂ BUDDHAYA
 NAMAḤ SARVA TATHĀGATA BHYAḤ ARHADA BHYAḤ
 SAMYAKSAṂ BUDDHE BHYAḤ
 NAMAḤ ĀRYA AVALOKITEŚVARĀYA
 BODHISATVAYA MAHĀSATVĀYA
 MAHĀ KĀRUNIKĀYA

TADYATHĀ
 OṂ DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU
 ITTE WITTE TSALE TSALE ṬATSALE ṬATSALE
 KUSUME KUSUMA VARE ILI MILI TSĪTE JALA
 MAPANAYA SVĀHĀ

❁ *Resiter hele dhāraṇīen, deretter fra TADYATHĀ 108 ganger, og avslutt med så mange repetisjoner av seksstavelses-mantraet som mulig.*

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

དབྱངས་གསལ་ཡིག་བརྒྱ་རྟེན་སྟོན་བཅས་ཀྱིས་ཁ་བརྗོད་ལ།

OM A A I I U U RI RI LI LI E A O A AM A
KA KHA GA GHA NGA
TSA TSA DZA DZHA NYA
TRA TRA DRA DRHA NRA
TA TA DA DHA NA
PA PA BA BHA MA
YA RA LA VA SHA SHA SA HA KSHA

OM BENZA SATO SAMAYA MANUPALAYA BENZA
SATO TENOPA TIKTA DRIDHO MEBHAVA SUTOKAYO
MEBHAVA SUPOKAYO MEBHAVA ANURAKTO
MEBHAVA SARVA SIDDHI MENTRA YATSA SARVA
KARMA SUTSA ME TSITTAM SHRIYA KURU HUNG
HAHAHAHA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA
BENZA MAME MUN TSA BENZI BHAWA MAHA SAMAYA
SATO AH

OM YE DHARMA HETU TRABHAVA
HETUN TESHAN TATAGATO HYAVADAT
TESHAN TSAYO NIRODHA EVAMVADI MAHA
SHRAMANAHA SOHA

ལན་གསུམ། དེ་ནས།

dene dak gi yeshepa
dün gyi tsowor timpar gyur

❁ *Gjør opp for mangler ved å gjenta de følgende resitasjonene tre ganger hver.*

[Sanskrit-alfabetet:]

OM A Ā I Ī U Ū Ṛ Ṝ Ḍ Ḍ̄ E AI O AU AM AḤ
 KA KHA GA GHA ṆA
 CA CHA JA JHA ṅA
 Ṭ ṬH ḍ ḍH Ṇ
 TA THA DA DHA NA
 PA PHA BA BHA MA
 YA RA LA VA Ś Ṣ SA HA KṢA

[Hundrestavelses-mantraet:]

OM VAJRASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRA SATVA
 TVENOPA TIṢṬHA DR̄ḌHO ME BHAVA SUTOṢYO ME
 BHAVA SUPOṢYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
 SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA KARMA SUCA
 ME CITTAṢ ŚREYAḤ KURU HŪṢ HA HA HA HOḤ
 BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MĀ ME MUṅCA
 VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYA SATVA ĀḤ

[Dhāraṇien for gjensidig-avhengig tilblivelse:]

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ
 HETUṢ TEṢĀṢ TATHĀGATO HYAVADAT
 TEṢĀṢ CAYO NIRODHA EVAṢVĀDĪ MAHĀ
 ŚRAMAṆAḤ SVĀHĀ

❁ *Deretter:*

Mine visdomsvesener
 Smelter inn i den i front.

མཚོན་བ་དང་པོ་བསྟོན་བ།
དེ་ནས་ཡན་ལག་བདུན་བ་འབྲུལ་བ་ནི་ཕྱག་འཚལ་བའི་གཟུངས་བཅས།

könchok sum la chaktsal lo

NAMO MANDZU SHRI YE
NAMO SU SHRI YE
NAMO UTTAMA SHRIYE SOHA

sangye tamche düpe ku
dorje dzinpe ngowo nyi
könchok sum gyi tsawa te
lama nam la chaktsal lo

dü sum dewar shekpa chö kyi ku
dro druk semchen nam la chenrezik
namkha tabur khyabpe chuchik zhal
ziji öpakme la chaktsal lo

chak tong khorlö gyurwe gyalpo tong
chen tong kalpa zangpö sangye tong
gang la gang dul de la der tönpe
tsünpa chenrezik la chaktsal lo

chöku namkha zhindu yerme kyang
zukku jatsön zhindu sosor sal
tab dang sherab chok la nganyepa
rik nga dewar shek la chaktsal lo

kha tar khyabpe gyalwa se che la
dak dang khanyam drowa malüpe
lü di zhing dul nyampar rab trul ne
taktu güpe yi kyi chaktsal lo

dak gi nyingkhe sabön le
tröpe metok dukpö dang

OFFERGAVER OG 'DU'-BØNNEN

☸ *Gi den syv-grenede bønner som en offergave, sammen med prostrasjons-dhāraṇīen:*

Jeg bøyer meg for de Tre Juveler:

NAMO MAÑJUŚRĪYE
 NAMO SUŚRĪYE
 NAMO UTTAMA ŚRĪYE SVĀHĀ

☸ *Gjenta tre ganger.*

Jeg bøyer meg respektfullt foran gurun,
 Som selv er roten til de Tre Juvelene,
 Og som er Buddha Vajradhara i essens,
 Hvis legeme består av alle buddhaer.

Jeg bøyer meg for Amitābhas prakt, som er
 Tre tiders sugataers dharmalegeme,
 Og som for seks slags vandrere er overalt,
 Som rommet, elleve-ansikts Avalokita.

Jeg bøyer meg for edle Avalokita,
 Hvis tusen hender og hvis tusen øyne er
 De tusen verdenskonger, tusen buddhaer
 I dette gode tideverv, og syner seg
 På hva slags vis som temmer de som temmes skal.

Jeg bøyer meg for alle fem familiers
 Sugataer, hvis vei og visdom er perfekt,
 Hvis legeme av form er uadskillelig
 Fra dharmalegemet, men fremstår separat –
 Som regnbuer som skimrer frem på himmelen.

Med alle vandrere, som fyller rommet selv,
 Så bøyer jeg meg dypt i uavbrutt respekt
 For seirende med barn, som fyller himlene,
 Med kropper tilsvarende verdensrommets støv.

Fra stavelsen i hjertesentret mitt,
 Så strømmer ofringens gudinner frem

marme drichab zhalze sok
dzinwe lhamo nam kyi chö

OM BENZA PUPE AH HUNG
OM BENZA DHUPE AH HUNG
OM BENZA ALOKE AH HUNG
OM BENZA GENDHE AH HUNG
OM BENZA NAIVIDYA AH HUNG
OM BENZA SHAPTA AH HUNG

sa zhi pö chü juk shing metok tram
rirab ling zhi nyide gyenpa di
sangye zhing du mik te pulwa yi
dro kün namdak zhing la chöpar shok

gangyang dak gi dü küntu
dikpa gyipa gang gyurpa
trakpe mi drar shak gyi ching
deng ne tsam te jung mi gyi

gewa nam la je yirang
khorlo kor zhing solwa deb
sangye changchub yi kyi zung
tamche changchub chok tu ngo

rang gi chiwor gelongma
palmo zhuk ne ngo chen dze

པོ་བསྟོན་པ་ཚེ་ཉེར་གཅིག་གསུམ་བདུན་བརྗོད།

om jikten gönpo la chaktsal lo
jikten lama sipa sum gyi töpa po
lha yi tsowo dü dang tsangpe töpa po
tubpe gyal chok töpe drubpar dzepapo
jikten sum gyi gönpo chok la chaktsal lo

deshek pakme ku te ku zang dzinpa po
deshek nang taye kyi ugyen dzinpa po
chak ye chok jin yidak trekcom selwa po
chak yön ser gyi peme nampar gyenpa po

De holder blomster, røkelse og lys,
Parfyme, mat, musikk – og ofrer alt:

OM VAJRA PUṢPE AḤ HŪṂ
OM VAJRA DHŪPE AḤ HŪṂ
OM VAJRA ĀLOKE AḤ HŪṂ
OM VAJRA GANDHE AḤ HŪṂ
OM VAJRA NAIVIDYE AḤ HŪṂ
OM VAJRA ŚABDA AḤ HŪṂ

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

Hva enn slags onder som jeg har begått
Til alle tider - jeg bekjenner dem,
Med redsel, som de var et mareritt,
Og aldri vil jeg gjøre dem igjen.

Jeg gleder meg for gode gjerninger,
Og ber at dere dreier lærens hjul.
Jeg tilegner så alt til oppvåkning,
Med Buddhas oppvåkning i tankene.

Gelongma Palmo fremstår over meg
Og lar meg møte [Avalokita]:

❁ *'DU'-bønnen, som gjentas i sin helhet syv eller 21 ganger med prostrasjoner:*

OM Jeg bøyer meg for verdens beskytter.
All verdens guru, du er hyllet av de tre tilværelser.
De høyeste av guder – Māra, Brahmā – synger og din pris.
Og kongen av asketer hyller deg som ga oppnåelser.
Jeg bøyer meg for deg, den fremste hjelper av tre verdener.

Av edel form, ditt legeme har talløse sugataer.
Du krones av sugata Amitābha, Endeløse Lys.
Din høyre hånd, i givergesten, slukker ånders sult og tørst.
Din venstre hånd er vakkert smykket med en gyllen lotusblomst.

drizhim ralpe trengwa marser khyukpa po
 zhalre gyewa dawa tabur dzepa po
 chen gyi pema chok tu zang zhing yangpa po
 khawa dung tar namkar dringe denpa po

drime ö chak mutik tsombu dzinpa po
 dzepe özer kya reng marpö gyenpa po
 peme tso tar chak ni ngarwar jepa po
 tönke trin gyi dok dangden zhing zhönpa po

rinchen mangpö pungpa nyi ni gyenpa po
 lome chok tar chak til zhön zhing jampa po
 ridak pakpe numa yönpa kabpa po
 nyencha dubü gek ching gyen nam changwa po

drima mepa peme chok la nepa po
 tewe ngö ni peme dab tar jampa po
 ser gyi karak chok la norbü trepa po
 ta zur tripe re zang shamtab dzinpa po

tubpe khyen chok tso chen parol chinpa po
 chok nye sönam mangpo nyewar sakpa po
 taktu dewe jungne ga ne selwa po
 sum tar dze ching khachö chöpa tönpa po

lüchen chok te düpfung truk le gyalwa po
 ser gyi kang dub dra yi zhab yi ongwa po
 tsangpe nepa zhi yi wenpar dzepapo
 ngangpe drö dra langchen drek tar shekpa po

tsok kün nyewar sak shing tenpa nyerwa po
 ome tso dang chu yi tso le drolwa po
 gangzhik taktu torang lang ne güpa yi
 chenrezik kyi wangpo yi la sem je ching

töpe chok di dak ching salwar tö je na
 de ni kyepa am ni büme yin kyang rung
 jikten di am ma ong kyewa tamche du
 jikten jikten le de göpa kün drub shok

Ditt velduftende hår har lokker med en rød og gyllen glans.
Du har et ansikts velde som er like pent som månen selv;
Med gode, åpne øyne, som de skjønneste av lotuser.
Din velduftende form er hvit som snø og en konkylie.

Du holder opp en perlemala, lytefri og glitrende,
Og smykkes av et vakkert lys som er som morgenrødens glød,
Mens dine hender er så skjønnne som en sjø med lotuser.
Ungdommelig er din kulør, som skyene når det er høst.

Om skuldrene så bærer du juvelbesatte smykkeband,
Og som de beste blader er din ungdoms myke håndflater.
Ditt høyre bryst er dekket av et tenasera rådyrskinn,
Og øre-, arm- og ankelringer smykker deg så elegant.

Du hviler på den flotteste av lytefrie lotuser.
Din navleflate er så myk som lotusblomstens kronblader.
Ditt belte er juvelbesatt og av det mest perfekte gull,
Og svøpt er dine hofter i en robe av det beste stoff.

Du har Asketens dype visdom, har forsert det store hav.
Du vant det aller fremste, samlet nøye høy fortjeneste.
En evig gledens kilde, du kan fjerne syk- og alderdom.
Du frigjør tre og viser vei for alle verdens vandrere.

Den fremste av de levende, du seirer mot demonene,
Og fremmer velbehag med dine føtters gylne ringers spill.
Du skaper stillhet med de fire brahmiske nivåene,
Og går med svaners eleganse, verdig som en elefant.

Som lærens vokter har du nøye samlet alle forråder.
Du frigjør fra de to slags hav; det ene melk, det andre vann
Må alle de som hver en morgen reiser seg og, med respekt,
Har tanke kun for allmakten til Avalokiteśvara,

Som rent og klart så hyller ham med denne fremste lovsangen
Om de er kvinner eller menn, i dette liv, i fremtiden
I verden eller bortenfor – få oppfylt alt de ønsker seg.

དེན་མ།

tenpa tendzin yün ring nepa dang
dak sok dro nam changchub sem jong shing
zhilhak zungdrel tingdzin rab tob ne
künkhyen sherab tokpar jingyi lob

དེན་མ་འདས་གཏོར་བསང་སྐྱེད་མ།

OM HAYA GRIWA HUNG PEH
OM SOBHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SOBHAVA SHUDDHO HAM

OM A HUNG

གསུམ་གྱིས་བསྐྱབ།

khadok dri ro nüpa nam
püntsok denpe torma di
pakpa chenrezik wang dang
gyalwa se dangche la bul

OM MANI PEME HUNG
OM AKARO MUKHAM SARVA DHARMA NAM
ADYAN UTPANNA TOTA OM A HUNG PE SOHA

ལན་གསུམ་གྱིས་སྐྱེད།

changchub sem ni rinpoche
makyepa nam kye gyur chik
kyepa nyampa mepa dang
gong ne gong du pelwar dzö

ལྷ་གཏོར་སོགས་བསང་སྐྱེད་མ།

OM HAYA GRIWA HUNG PEH
OM SOBHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA
SOBHAVA SHUDDHO HAM

❁ *Deretter:*

Velsign oss slik at Læren og dens holdere blir varige,
 At jeg og vandrere blir trent i oppvåkningens sinn og når
 Samādhi-sammenkomsten av śamatha og vipaśyanā,
 Og deretter erkjenner visdommen av full allvitethet.

❁ *Rens deretter tormaen:*

OM HYA GRĪWA HŪM PHAṬ
 OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ
 SVABHĀVA ŚUDDHO ‘HAM

OM ĀḤ HŪM

❁ *Gjenta tre ganger.*

Jeg ofrer denne tormaen, som er
 Perfekt i farge, lukt og smak og kraft,
 Til edle Avalokiteśvara,
 Og til de seirende og deres barn.

OM MAṆI PADME HŪM
 OM AKĀRO MUKHAM SARVA DHARMĀ NAM
 ADYAN UTPANNA TVĀTA OM ĀḤ HŪM PHAṬ SVĀHĀ

❁ *Gjenta denne offer-dhāraṇien tre ganger.*

Må oppvåkningens dyrebare sinn
 Bli født i dem det ikke før var født,
 Og må det fødte aldri svinne hen,
 Men gro og vokse stadig sterkere.

❁ *Rens nāgatormaen, og andre eventuelle offergaver:*

OM HYA GRĪWA HŪM PHAṬ
 OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ
 SVABHĀVA ŚUDDHO ‘HAM

OM A HUNG

གམ་མུ་མ།

OM DASHA DIKA LOKA PALA NAGA RADZA WARUNA
BHUMIPATI SAPARIWARA IDAM BALIMTA KHA KHA
KHAHI KHAHI

ལན་གམ་མུ་མ།

OM BENZA ARGHAM PADYAM PUPE DHUPE ALOKE
GENDHE NAIWIDYA SHAPDA AH HUNG

sangye tensung jikten kyong
pakpe kadö lu yi gyal
zhenyang jungpo gek rik dang
yul di ne dak drong dak nam

chötö torma di zhe la
changchub sem kyi zhi zung te
ten dror pende lhaksam gyi
yi la döpa kün drub dzö

ལྷ་ལྷུས་གསོལ་བ།

drowe drönme chenrezik gön la
drizhim dütsi gyün gyi trü solwe
drowe drib nyi drima kün sal ne
dridral ku sum nyepe tashi shok

OM ĀḤ HŪM

☸ *Gjenta tre ganger.*

OM DĀŚA DĪKA LOKĀPĀLA NĀGARĀJA VARUNA
BHUMIPATI SAPARIVĀRA IDAṀ BALIṀTA KHA KHA
KHĀHI KHĀHI

☸ *Gjenta tre ganger.*

OM VAJRA ARGHAṀ PĀDYAṀ PUŚPE DHŪPE ĀLOKE
GANDHE NAIVIDYE ŚABDA AḤ HŪM

Å, nāgakonge, holder av den edles ord,
Som vokter både Buddhas lære og vår jord,
Samt elementers ånder og forhindrere,
Som er lokale by- og landsbyherskere

Ved denne tormaofringen, og ved min pris,
Med base i oppvåkningssinnets fundament
Og ønsket om å glede alle vandrere,
Må alle våre indre håp bli virkeliggjort.

☸ *Offervask av devaen:*

Beskytter Avalokita, vårt lederlys,
Jeg ber deg, bad i denne velluktsnektarstrøm
Som lykketegn for alle veseners renselse
Av begge urenheter, med oppnåelsen
Av Buddhas triple lytefrie legeme.

ཐཱཱ་མཱུ་
མཚོན་པ་བྱིན་རླབས།

NAMA SARVA BUDDHA BODDHI SATA BHYAH
OM SARVA BIPURA PURA SUR A SUR A ABARTTA YE
BHYAH SOHA
OM BENZA SAPARANA KHAM

OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
ARGHAM TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
PADYAM TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
PUPE TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
DHUPE TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
ALOE TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
GENDHE TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
NAIWIDYA TRATITSTSA SOHA
OM ARYA LOKESHARA SAPARIWARA
SHAPTA TRATITSTSA SOHA

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

töpar öpa tamche la
zhing dul kün gyi drang nye kyi
lü tüpe ni namkün tu
chok tu depe töpar gyi

OM MANI PEME HUNG

dün khar pakpa yige druk
jönpe chak ye dütsi yi

AVSLUTNING

☸ *Velsignelse av ofringene:*

NAMA SARVA BUDDHA BODHISATVA BHYAḤ
 OṂ SARVA BIPŪRA PŪRA SUR A SUR A ABARTTAYE
 BHYAḤ SVĀHĀ
 OṂ VAJRA SPARAṆA KHAṂ

OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 ARGHAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 PĀDYAṂ PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 PUṢPE PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 DHŪPE PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 ĀLOKE PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 GANDHE PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 NAIVIDYE PRATĪCCHA SVĀHĀ
 OṂ ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA
 ŚABDA PRATĪCCHA SVĀHĀ

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.

Med like mange kropper som det finnes støv
 I hele universet, bøyer jeg meg ned,
 Og priser alle de som er prisverdige
 Med ektefølt og dypeste hengivenhet.

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

Den Edle av seks stavelser ankommer så
 I himlen foran meg, og med sin høyre hånds

trü je drib sum dak gyur te
lha yang chiwor timpar gyur

chomden dak la gong su sol
dakchak jinggö wang gyurpe
tingdzin mi sal ngak ma dak
tsangdra chung sok zöpar sol

OM PEMA SA TA SAMAYA MANU PALAYA PEMA SA TA
TENOPA TISHTA DRI DHO ME BHAVA SUTOKHAYO ME
BHAVA SUPOKHAYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
SARVA SIDDHI ME TRA YA TSTSA SARVA KARMA
SUTSA ME TSITTAM SHRI YAH KURU HUNG HA HA
HA HA HO BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PEMA MA
ME MUN TSA PEMA BHAVA MAHA SAMAYA SA TA AH

མདུན་རྗེན་ཡོད་མེད་དང་བསྐྱུན་པའི་གཤེགས་བརྟན་གང་ལག་བ་བྱ། རྗེན་ཡོད་ན།

om dir ni ten dang lhenchik tu
khorwa si du zhuk ne kyang
neme tse dang wangchuk dang
chok nam lekpar tsal du sol

OM SUPRATITA BENZA YE SOHA

རྗེན་མེད་ན།

om khye kyi semchen dön kün dze
jesu tünpe ngödrub tsol
sangye yul du shek ne kyang
lar yang jönpa dze du sol

BENZA MUH

dak lha tukke hri la tim
deyang lode ösal ngang
lar yang zhal chik chak nyipe
tukje chenpor salwar gyur

Amṛta resnes mine tre formørkelser,
Før guden absorberes ned i hodet mitt.

Jeg ber deg, Triumferende, vis omtanke
For oss, som i vår sløvhet eller oppspilthet
Har imperfekt samādhi og resitasjon
Og renslighet, med mer; vis oss tålmodighet.

OM PADMASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA PADMA
SATVA TVENOPA TIṢṬHA DR̥ḌHO ME BHAVA SUTOṢYO
ME BHAVA SUPOṢYO ME BHAVA ANURAKTO ME
BHAVA SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA KARMA
SUCA ME CITTAM ŚREYAḤ KURU HŪM HA HA HA HA
HOḤ BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA PADMA MĀ ME
MUṆCA PADMABHAVA MAHĀSAMAYA SATVA ĀḤ

☸ *Bruk én av de følgende to bønnene, avhengig av om du har en symbolsk representasjon [av devaen] eller ikke. Dersom du har en representasjon av devaen:*

OM Bli ett med denne representasjon,
Og så forbli til syklisk liv er endt.
Fri oss fra sykdom, gi oss liv og makt,
Det aller fremste, på det beste vis.

OM SUPRA TIṢṬHA VAJRA YE SVĀHĀ

☸ *Dersom du ikke har en representasjon av devaen:*

OM Som du oppfyller alle veseners drøm,
La meg få evner til den samme bragd,
Og selv om du har dratt til Buddhas land,
Så ber jeg deg å komme snart igjen.

VAJRA MUḤ

Jeg selv, som devaen, blir absorbert i HRĪḤ –
En tilstand non-konseptuell og lysende –
For så å gjenoppstå som, klart og tydelig,
Ett ansikts- og to henders Avalokita.

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

བཟང་སྤྱོད་སྒོམ་ལམ་དང་བཀའ་ཤིས་གང་བབ་བརྗོད་པར་བྱའོ།

དེ་ལྟར་ས་གས་ཉ་བའི་རྒྱ་བ་སོགས་རྒྱལ་བའི་དུས་ཚེན་བཞི་ལམ། དེ་མིན་རྒྱ་བ་གང་ཡིན་གྱི་ཉ་བརྒྱད་གནམ་སྒོང་ཉིན་
དངོས་གཞི་ལེལ་བར་སྤྱོད་དངོས་གཉིས་ལ་ཚོག་ཚར་གསུམ་རེ་དང་། རྗེས་གསོ་སྤྱོད་མ་གཏོགས་ཚར་གཅིག་བྱེད་པའི་སྤྱིང་
གནས་རྣམ་དག་ལན་གཅིག་གིས་རན་འགྲོའི་རྒྱན་ལམ་བཅད་པ་སོགས་པན་ཡོན་བསྐྱབས་པ་མཐའ་ཡས་པའི་རྒྱལ་རྒྱ་ཚེར་
གཞན་ལས་རྟོགས་པར་བྱོས་ཤིག

འདི་ནི་བྱིས་པ་མོ་མོ་སོགས་སྤྱིང་ཚོག་རྒྱས་པ་ཇི་བཞིན་ཉམས་སུ་མི་ལོན་པར་ཕན་ཕྱིར་ཚོག་གཞུང་ཚད་བྱའི་ལས་དུམ་བུར་
བཅད་མཐུད་ཉུང་གསལ་ཚུལ་དུ་ཨ་བྱིར་མེ་བུ་རའི་སྤྱིང་གནས་སྐབས་བཀའ་ཤིས་འདོད་ཟེར་ཅན་ནས་སྤྱིང་བ་འབྲེལ་ཚད་འདི་
གཏན་ཀུན་ཏུ་བཀའ་ཤིས་པའི་རྒྱར་གྱུར་ཅིག

སྐྱེལ། །

Må godheten av å ha oppnådd slik
 Avalokiteśvara, la meg raskt
 Få etablere alle vandrere,
 Foruten unntak, på det samme plan.

❁ *Resiter deretter Bønnen for edel ferd og andre passende lykkeønskings-bønner.*

Gjør denne praksisen på fullmånedagen i den fjerde måneden av månekalenderen, en av Den Seirrikes andre høytidsdager, eller på en hvilken som helst måneds fullmåne-, nymåne-, eller åttende dag. La selve fastedagen falle på en av disse dagene, og utfør praksisen fra begynnelse til slutt tre ganger daglig begge dager. På den tredje dagen, gjør hele praksisen én gang, uten praksisen av bot og bedring. Én slik perfekt fastepraksis kan stenge porten til de lavere tilværelsene en gang for alle. Utallige andre fordeler er også beskrevet – se andre kilder for utførlige forklaringer.

Denne ritualteksten ble forfattet av meg, Tashi Öser, under Atrir Me Sharas fastetid med tanke på lekfolk, og andre, som ikke er i stand til å gjøre en mer omfattende fastepraksis. Den inkluderer de viktigste aspektene av de autoritative ritualtekstene på en kortfattet og klar måte. Måtte den bli en kilde til hell og lykke for alle som kommer i kontakt med den!

Maṅgalam.

བཀྲ་ལིས་ཀྱི་ཚིགས་སུ་བཅད་པ།

pünsum tsokpa ngawa ser gyi riwo dra
 jikten sum gyi gönpo drima sum pangpa
 sangye pema gyepa dab dre chen ngawa
 di ni jikten gewe tashi dangpo o

de yi nyewar tenpe chok rab miyowa
 jikten sum na drak shing lha dang mi chöpa
 chö kyi dampa kyegu nam la zhije pa
 di ni jikten gewe tashi nyipa o

gendün dampa chöden tobpe tashi chuk
 lha dang mi dang lha mayin gyi chöpe ne
 tsok kyi chok rab ngotsa she dang pal gyi zhi
 di ni jikten gewe tashi sumpa o

chewe chemchok tön chok laname
 chöje nyima gyalwe jinlab kyi
 dü dang gek rik nöpe dra zhi te
 taktu pal ne nyintsen tashi shok

chönyi denpe chö chok laname
 damchö dütsi denpe jinlab kyi
 nyönmong dukngal dungwe dra zhi te
 taktu pal ne nyintsen tashi shok

gendün yönten rinchen pal barwa
 gyalse pen dze denpe jinlab kyi
 nyepe kyöndral ge tsok nampar pel
 taktu pal ne nyintsen tashi shok

tsang dang lhawang sungme jinlab kyi
 pen dze lha yi tashi ne gyur te
 delek sampa yizhin drubpa dang
 tsering neme dekyi denpar shok

mingyur lhünpo ku yi tashi shok
 yenlak druk chu sung gi tashi shok

LYKKEØNSKNINGS-VERS

Det første lykketreff som er det beste på vår jord,
 Er Buddha, mester av det fremste, som et fjell av gull;
 Beskytter av tre verdener og fri fra tre slags feil,
 Hvis øyne er som kronbladene til en lotusblomst.

Det andre lykketreff som er det beste på vår jord,
 Er Dharmen han ga oss, ypperste, urørlige;
 Berømt i alle verdener, og prist av gud og menn,
 Den sannhet som gir alle myriader vesener fred.

Det tredje lykketreff som er det beste på vår jord,
 Er Sanghaen som holder Dharma, rik på vinstens hell;
 Som guder, menn og halvguder gir offergaver til,
 Som kjenner ydmykhet og er en base for all prakt.

Den fremste, øvste lærer, blant de store aller størst;
 Vår dharmakonge, solbeseirer, hvis velsignelse
 Kan stilne fienden – demoner og forhindrere –
 Ved hell og lykke dag og natt, må denne prakt forbli.

Den fremste, øvste Dharma, sannheten om alts natur;
 Den edle Dharmas nektarsannhet, hvis velsignelse
 Kan stilne fienden - mentale gifter, lidelse –
 Ved hell og lykke dag og natt, må denne prakt forbli.

Den dyrebare Sangha, med sin kvaliteters prakt;
 Beseirerbarnas hjelpersannhet, hvis velsignelse
 Tar vekk forbrytelser, så alle velgjerninger gror –
 Ved hell og lykke dag og natt, må denne prakt forbli.

Må Brahmas, Indras og beskytternes velsignelser,
 All lykke skapt av hjelperguder, også bli stabil.
 Må gledesønskninger bli oppfylt, slik som de var tenkt,
 Og må vi leve lange, sykdomsfrie gode liv.

Må lykken finnes som den evige, perfekte form.
 Må lykken finnes som de seksti typer melodi.

tadral drime tuk kyi tashi shok
gyalwe sung tuk kyi tashi shok

ne dir nyinmo delek tsen delek
nyime gung yang delek shing
nyintsen taktu delek pa
könchok sum gyi tashi shok

བསྐྱོད་བསྐྱོད་ལམ།

sö nam di yi tam che zig pa nyi
tob ne nye pe dra nam pam je ne
kye ga na shi ba lab truk pa yi
si pe tso le dro wa drol war shok

jam pal pawö ji tar khyen pa dang
kun tu zang po de yang de shin te
de dag kun gyi je su dag lob ching
ge wa de dag tam che rab tu ngo

ge wa de yi kye wo kun
sö nam ye she tsok dzok ne
sö nam ye she le jung we
dam pa ku nyi thob par shok

sang gye ku sum nye pe jin lab dang
chö nyi mi gyur den pe jin lab dang
ge dun mi che dun pe jin lab gyi
ji tar ngo wa mön lam drub par shok

ge wa di yi nyur du dag
chak gya chen po drup gyur ne
dro wa chik kyang ma lu pa
de yi sa la gong war shok

Må lykken finnes som det grenseløse, rene sinn.
Må lykken finnes som en seirers tale og hans sinn.

Må både dag og natt på dette sted
Bli gledesfylt; en varig glede som
Forblir ved høylys dag, samt dag og natt –
En lykke av de Tre Juvelene.

TILEGNELSESBØNNER

Ved denne vinst, må alle nå allvitenhet,
Beseire fienden – misgjerninger – for så
Å fris fra livets ville hav, med bølgene
Av det å fødes, eldes, sykne hen og dø.

På samme vis som modige Mañjuśrī og
Samantabhadra, de som vet alltings natur,
Vil jeg nå følge det eksempel som de ga
Og tilegne all godhet på det beste vis.

Ved denne godhet, måtte alle vesener
Få fylt til fulle vinst og visdoms forråd – og
Begunstiges med vinst og visdoms resultat:
Oppnåelsen av begge buddhalegemer.

Velsignet av tre vunne buddhalegemer;
Velsignet av det evig sanne dharmatā;
Velsignet av den målbevisste sanghaen;
Må mine ønskebønner slik bli virkeliggjort.

Ved denne godhet, må jeg snarlig nå
En virkeliggjøring av det store segl,
Og må jeg hjelpe alle vandrere,
Foruten unntak, til det samme plan.