

# VOGNEN FOR Å FERDES PÅ DEN EDLE VEI

*Liturgi for karma kamtsangs forberedende  
øvelser til det store segl  
(mahāmudrā)*



*Forfattet av*

KARMAPA WANGCHUK DORJE

*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
---------------------	---

Bønn for det store segls forberedende øvelser .....	9
---	---

## DE FIRE ALLMENNE FORBEREDENDE ØVELSENE

Hvor vanskelig det er å oppnå en menneskekropp .....	17
--	----

Død og forgjengelighet .....	17
------------------------------	----

Karma, årsak og resultat .....	17
--------------------------------	----

Det vonde ved syklisk eksistens .....	17
---------------------------------------	----

## DE FIRE UNIKE FORBEREDENDE ØVELSENE

Tilflukt og oppvåkningssinnet .....	21
-------------------------------------	----

Vajrasattva .....	27
-------------------	----

Maṇḍalaofringen .....	31
-----------------------	----

Guruyoga .....	37
----------------	----

Tilegnelse og ønskebønn .....	55
-------------------------------	----

## VEDLEGG

Gurupåkallelse .....	59
----------------------	----

Oppsett av praksismaṇḍala .....	65
---------------------------------	----

Maṇḍala-diagram .....	68
-----------------------	----

# FORORD

---

*av oversetteren*

---

*Vognen for å ferdes på den edle vei*, forfattet av den 9. Karmapa Wangchuk Dorje (1556-1603), er karma kagyü-skolens standard liturgi for de to settene av fire kontemplative øvelser kjent som «de forberedende øvelsene» (tib. *sngon 'gro*, «ngöndro»). Den forståelse og innstilling man oppøver ved hjelp av disse øvelsene regnes som en forutsetning for å kunne følge den store farkostens vei på en sann måte, og de utgjør selve fundamentet for all meditativ trening i det store segl (skt. *mahāmudrā*).

Det første settet består av fire allmenne forberedende øvelser, som er «allmenne» i kraft av at de er grunnleggende for enhver sann åndelig vei: å kontemplere (1) hvor dyrebart det er å være født som menneske, (2) forgjengelighet, (3) karmiske årsakssammenhenger og (4) den sykliske eksistensens mange nivåer av lidelse. Disse fire kalles også «de fire som transformerer ens mentalitet» – fordi forståelse av, og innsikt i dem, er det som forandrer en fra å være et vanlig verdslig menneske til å bli en ekte dharmapraktiserende.

Det neste settet inneholder de fire unike forberedende øvelser, som er «unike» fordi de utgjør de første konkrete stegene på den store farkostens vei: (1) å ta tilflukt til de Tre Juveler og utvikle den altruistiske motivasjonen om å nå oppvåkning for alle levende veseners skyld, (2) å avstå fra og rense seg for misgjerninger, (3) å samle forråd av åndelig fortjeneste (skt. *punya*, tib. *bsod nams*), og (4) å utvikle sunn og stabil tillit, tro og hengivenhet. Først når man har lykket med alle disse åtte stegene regnes man som en fullverdig mottaker av veiledning i hovedpraksisen, som er det store segls meditative trening i stillhet- og innsiktsmeditasjon (skt. *śamatha* og *vipāśyanā*). En praktiserende engasjerer seg i de fire unike øvelsene fysisk, verbalt og mentalt gjennom prostrasjoner, resitasjon av Vajrasattvas hundrestavelsermantra, maṇḍalaofringer og praksis av guruyoga, alle med omfattende tilhørende visualiseringer. Vanligvis gjøres hundre tusen repetisjoner av hver øvelse, men ideelt praktiseres hver av dem helt frem til man oppnår den fulle, sanne effekten av metoden.

Enhver som ønsker å trene i de meditasjonsforberedende øvelsene, må først motta veiledning i dem av en mester som er en kvalifisert linjeholder, samt få en muntlig tekstoverføring (tib. *lung*) av liturgien. I tillegg er det nødvendig å motta en tantrisk innvielse for å kunne praktisere Vajrasattva, den andre av de fire unike forberedende øvelsene. Praktiserende anbefales også å studere Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes (1813-1899) håndbok *Den definitive sannhets fakkell*, som følger strukturen i Karmapa Wangchuk Dorjes liturgi og gir en forklaring både av ordene man resiterer og meningen med kontemplasjonene.

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

Alt godt,  
Karma Lodrö Chökyi



Må oppvåkningens dyrebare sinn  
bli født der hvor det ikke før var født,  
og må det fødte aldri svinne hen,  
men gro og vokse stadig sterkere.



Tilflukts-tre for karma kagyü-skolen  
(Korchak Tulku)

# ༡༡། །སྤྱལ་ཚེན་སྤོན་འགྲོའི་གསོལ་འདེབས། །

སྤྱལ་ཚེན་སྤོན་འགྲོའི་དངོས་གཞི་དང་སྤོན་འགྲོ་སྤོན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གསོལ་འདེབས་ཇི་བཙུག་སྤྱུམ་པས་

མཛད་པ་རྟག་པར་ཞལ་འདོན་བྱེད་པ་གལ་ཆེ།

## NAMO GURUBHYA

rangrik chökur töndze lama yi  
chinlap dutsi charyun charbap pe  
daksok khanyam drotsok jinye la  
choktang thunmong ngödrup malu tsol

drokun taljor nyeka ditak la  
ngeshe cherthong talwa töntang den  
mitak drenpe tamchö nyurdrup ching  
ledre yidche gechu lebe shok

khorwe jikdrol tende sathop chir  
könchok sumla takpar kyapsun chi  
mönjuk changchub semchok jongwar shok  
thopzhi gone yikgye dikdrip jang

tsoknyi rapdzok mendal cherbul ching  
lame naljor chinlap nyurthop shok  
zhine tokpa dralwe tingdzin tang  
lhakthong yeshe raptu salwar shok

lusem kektok rangsar dakgyur ne  
khyepar tingdzin kekla chingmuk tang  
göthor lasok parche kunzhi zhing  
salam pangtok yönten rapthop shok

naljor zhisum chunyi lamdrö ne  
dreltse tönden tendrel thapkhe kyi  
semchen thamche dzokchang chenpo yi  
lame chogki kophang yongthop shok

ཅེས་ཀླུ་པའི་མཚན་འཛིན་བཙུག་སྤྱུམ་པ་བདུན་ཚོགས་འདུལ་བའི་དོ་རྗེས་མཛད་པའོ། དགའ་ལོ། །

## BØNN FOR DET STORE SEGLS FORBEREDENDE ØVELSER

❁ *Det er viktig å alltid resitere denne bønnen for de allmenne og de unike forberedende øvelsene til det store segl forfattet av den 13. Karmapa (Dudul Dorje).*

### NAMO GURUBHYAḤ

Vi sprinkles av et evig nektarregn av dyp velsignelse  
Fra guruen som viser selvbevissthets-dharmalegemet,  
Og slik, må jeg og vandrere i alle himmelretninger  
Bli skjenket gavene, de suverene og de vanlige.

Må alle se at livet – frihetene og ressursene –  
Er helt essensielt, og dermed gjøre livet meningsfylt.  
Må flyktighetens tanke gi oss fremdrift på vår Dharma-vei,  
Og vissheten om karma gi vår gode gjerning energi.

Må frigjøring fra syklisk skrekk og det å oppnå evig fryd  
Anspore oss til evig tilflukt til de Tre Juvelene,  
La aspirert og dedikert oppvåkningssinn nå modenhet,  
Og fire styrkers hundre stavelser utviske synd og slør.

Må vi få fulle forråd ved en mektig ofret maṇḍala,  
Og må vår guruyoga gi umiddelbar velsignelse.  
Må indre stillhet preges av en tankefri konsentrasjon  
Og meditativ innsikt av en visdom som er klokkeklar.

Må alle hindringer i kropp og sinn bli rensset av seg selv.  
Og særlig hindre for konsentrasjon – sløvheter og rastløshet –  
I helhet roes ned, så vi kan slik få oppnå fullt og helt  
Nivå og veiers dyder av forsakelse og dyp forstand.

Ved tolv aspekters vei, tre stadier av fire yogaer,  
Må alt som skjer bli meningsfylt, og ved vår ekspertise i  
Gjensidighets-avhengighet må alle vandrere få nå  
Den fremste, suverene tilstand; stor, fullkommen våkenhet!

*Forfattet av den 13. holder av tittelen Karmapa, Dutsok Dulwe Dorje. Gode ønsker!*

༡༡། །ཀམ་ཀུ་ཚང་པའི་ཕྱག་ཆེན་ལྗོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་  
འཕགས་ལམ་བགྲོད་པའི་གིང་རྩ་  
ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས། །

*palden dorje chang wang rik  
kunkhyab dak lama karma pa*

*kyilkhor kun gyi jungne sizhi  
pal gyur yidam naljorma*

*trinle kun gyi jepor wanggyur  
chökyong berchen chamdral la*

*naljor tsechik gupe du do  
dralme tukje kyongwar dzö*

# VOGNEN FOR Å FERDES PÅ DEN EDLE VEI

---

*Liturgi for karma kamtsangs  
forberedende øvelser til det store segl*

---

*Guru Karmapa,  
alle familiers enehersker,  
praktfulle, allmektige Vajradhara;*

*Devī Yoginī,  
alle maṇḍalaers kilde,  
eksistensens og fredens pryd;*

*Dharmavokter Mahākāla  
med gemalinne og følgesvenner,  
med makt til å utføre buddhaers virke;*

*Med ensrettet respekt  
bøyer denne yogien seg ned og ber;  
beskytt meg med ufravikelig medfølelse!*

*drubgyu rinpoche yi lam sol le  
jungwe jinlab chuwö gyun chenpo  
dak gi sbenyen mang la ten je te  
nyam su lang ne changchub semkye chir*

*dorje sung nam sal köpe  
paklam dröpe shingta chok  
lam dir zhukpe kalden nam  
ma yeng tsöndru denpar dzö*

དེཡང་སྒོན་འགོའི་ཚོས་འདི་ནམས་རྒྱུན་ཁྱེད་དུ་བྱེད་པའི་ཕྱིར་ལ།

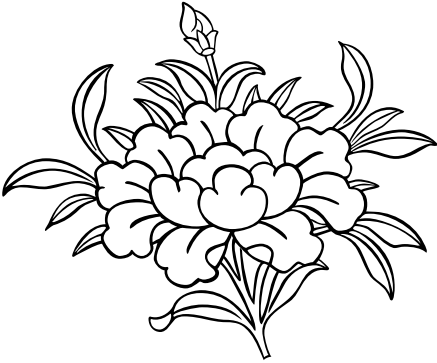
ཐུན་གྱི་ར་རྒྱས་བསྐྱེད་པའི་ཚེ་ནའང་། །ཕྱི་འདུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་དགོ་སྒོར་དག་ཚུལ་དགོ་བསྐྱེན་གང་ཡིན་པའི་བསྐྱེད་པ་  
དང་མཐུན་པས་ལྡང་བ། ནང་སྒོན་འཇུག་གི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་དང་ལྡན་པས་འཚོགས་ལ། དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་  
ལ་གྱུས་པས་ལྷག་འཚེལ། གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་དོ་རྗེ་སྒོལ་དཔོན་གྱི་བཀའ་དང་དམ་ཚིག་ལ་གནས་པས་བཞུགས་གཉལ་དུ་  
ལུས་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་ལྡང་ལྡན་པས་འཁོད། །འཇིག་རྟེན་ཚོས་བརྒྱད་ཀྱི་དབང་དུ་མ་སོང་བར་འཆི་ཚོས་ཡང་དག་  
པར་བྱེད་དོ་སྤྲུམ་པས་ཞལ་འདོན་གྱི་དུས་སུ་ཡང་རིག་པ་མ་ཡེངས་བར་རྒྱ་དོན་དབྱེར་མེད་དུ་མཉམ་པར་བཞག་ནས།

*Fra tradisjonen til den dyrebare praksislinjens vei  
Flommer en mektig elv av velsignelse.  
Mang en edel veileder har jeg fulgt, og nå,  
Som en trening for å utvikle oppvåkningens sinn,*

*Vil jeg klart presentere deres vajrainstruksjer  
Som den uovertrufne «Vognen for å ferdes på den edle vei».  
Til de som er karmisk disponerte for denne reisen;  
Unngå all distraksjon, og utvis iberdighet!*

Slik gjør du læren om de forberedende øvelsene til en daglig praksis:

- ✿ *Utvendig, når du kalles av gongen som signaliserer meditasjonsøktene, stå opp i benhold til den typen vinayaløfter du har, om det er disiplinen til en fullt ordinert, til en novise eller til en lekperson. Innvendig, gi opphav til det aspirerende og dedikerte oppvåkningssinnet, og gå deretter til samlingsstedet. Gjør respektfulle prostrasjoner foran en representasjon av Juvelene. I tråd med instruksjonene og de tantriske forpliktelsene du har til en tantrisk vajramester, ta din plass i rekken, og plasser kroppen i benhold til de fem aspektene ved meditasjonsstillingen. Tenk: «Uten å la meg påvirke av de åtte verdslige interessene, vil jeg nå genuint trene i Dharma for døden.» La deg ikke distrahere mens du resiterer teksten, og la ditt sinn hvile i en meditativ likevekt der ordene og deres betydning er uadskillelige. Slik, resiter liturgien for de følgende instruksjonene:*



FØRSTE SEKSJON  
DE FIRE ALLMENNE  
FORBEREDENDE ØVELSENE



མི་ལུས་དལ་འབྱོར་རྟེན་པར་དཀའ་བ་ནི།

tangpo gomcha  
taljor rinchen di  
thopka jigla  
tare tönyö cha

འཆིབ་མི་ཉག་པ་ནི།

nyipa nöchu thamche mitak ching  
gösu drowe tsesok chuwur dra  
namchi chame shitse roru gyur  
dela chökyi phenchir tsönpe drup

ལས་རྒྱ་འབྲས་ནི།

sumpa shitse rangwang mindu war  
leni dagkir chachir dikpa pang  
gewe chawe taktu dawar cha  
zhesam nyinre rangyu nyila tak

འཁོར་བའི་ཉེས་དམིགས་ནི།

zhiwa khorwe nedrok dejor sok  
dukngal sumkyi taktu narwe chir  
sösar tripe sheme gatön tar  
zhentri chene tsönpe changchup drup

**[FØRSTE MEDITASJON:] HVOR VANSKELIG DET ER Å OPPNÅ EN MENNESKEKROPP MED FRIHETER OG RESSURSER.**

Det første temaet å meditere på  
Er dette dyrebare [liv som menneske]  
Med alle frihetene og ressursene;  
Det er så sjeldent, og så lett å skusle vekk –  
Nå vil jeg bruke det til noe meningsfylt.

**[ANDRE MEDITASJON:] DØD OG FORGJENGELIGHET.**

Det andre er at verden og dens innhold er  
På alle vis av en forgjengelig natur.  
En vandrers liv er særlig skjørt, som skum på vann.  
Jeg vet ikke når jeg skal dø og bli et lik,  
Men, siden Dharma da vil være meg til hjelp,  
Så vil jeg praktisere med iherdighet.

**[TREDJE MEDITASJON:] KARMA, ÅRSAK OG RESULTAT.**

Det tredje er at i det øyeblikk jeg dør  
Så blir jeg maktesløs, mens karma tar kontroll.  
Jeg skyr derfor det onde, handler alltid godt;  
Med disse tanker gransker jeg mitt sinn hver dag.

**[FJERDE MEDITASJON:] DET VONDE VED SYKLISK EKSISTENS.**

Det fjerde er at alt av syklisk eksistens –  
Som bosted, venner, gleder, og all eiendom –  
Gjør meg til offer for de tre slags lidelser.  
Jeg ser dem som et måltid gitt av bøddelen  
Før galgen venter, mister all min appetitt,  
Og trener for å våkne med iherdighet.



ANDRE SEKSJON

DE FIRE UNIKE  
FORBEREDENDE ØVELSENE



༣། རྒྱུད་སྣོད་དུ་བུང་ཞིང་ཅི་བྱས་ཐར་བའི་ལམ་དུ་འགོ་བ་  
སྐབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་ནི། །

duntu tso u paksam jönshing ki  
dongpo tsawa chikla yalka ngar  
kyepe umar sengtri pema tang  
nyide tengtu tsawe lama ni

dorje changla kagyu lame kor  
duntu yidam yesu sangye tang  
gyaptu tamchö yöndu gendun tang

dentri ogtu chökyong sungma nam  
sosö riktun khortsok gyamtsö kor

tsothe neuseng tengdu khakhyab kyi  
magen thamche khöpar gyurpa le  
tsechik yidkyi kyabdro semkye gyur

dagtang namkhe thatang nyampe semchen thamche chokchu dusum kyi  
dezhin shegpa thamche kyi kusungthuk yönten trinle thamche chiktu  
dupe ngowor gyurpa chökyi pungpo tongtrak gyechu tsazhi'i chungne  
phagpe gendun thamche kyi ngadak trinchén tsawa dang gyupar chepe

palden lama tampa namla kyapsun chi'o  
yitam kyilkhör kyi lhatsok namla kyapsun chi'o  
sangye chomdende namla kyapsun chi'o  
dampe chö namla kyapsun chi'o  
phakpe gendun namla kyapsun chi'o  
pawo khandro chökyong sungme tsog yeshe kyi chentang denpa namla  
kyapsun chi'o

# TILFLUKT OG OPPVÅKNINGSSINNET

---

*– som klargjør ens sinn og gjør  
alle handlinger til en vei mot frigjøring*

---

I midten av en innsjø som er foran meg  
Der står et ønsketre, hvis ene stamme har  
Fem grener, hvor de skilles står en trone, holdt  
Av løver, med en lotus, sol- og måneskive.

Rotguruen – Vajradhara – sitter der,  
Med alle kagyuguruene samlet rundt.  
I front er devaene, mens på høyre hånd  
Er buddhaene, Dharmen er samlet bak,

Til venstre Sanghaene, under tronene  
Er Dharmas voktere og dens beskyttere.  
Rundt alle er et hav av deres egen krets.

Ved sjøens bredd står mine mødre på en eng,  
Så mange at de fyller himmelhvelvingen.  
I dyp konsentrasjon tar alle tilflukt, og  
Gir opphav til oppvåkningens motivasjon.

Jeg og alle levende vesener, så mange som himmelen er vid, tar tilflukt  
i de kjærlige rot- og linjeguruer, hvis natur omfatter alle de fullbefarne  
i de ti retninger og de tre tider – deres legemer, tale, sinn, kvaliteter og  
aktiviteter. De er opphavet til de åttifire tusen samlingene av Dharma,  
og er overhodet til alle edle Sanghaer.

Jeg tar tilflukt i de praktfulle, sanne guruer.  
Jeg tar tilflukt i devaer og maṇḍalaens guddommer.  
Jeg tar tilflukt i de allmektige buddhaer.  
Jeg tar tilflukt i den sanne Dharma.  
Jeg tar tilflukt i den edle Sangha.  
Jeg tar tilflukt i helter og dākinier, Dharmas voktere og beskyttere, de  
som har visdommens øye.

འདུན་ནམ་ཉེར་གཅིག་གམ་ཅི་རུས་བརྗོད།

changchup nyingpor chikiyi par  
sangye namla kyapsun chi  
chötang changchup sempa yi  
tsoklang dezhin kyapsun chi

jitar ngönkyi deshek kyi  
changchup thukni kyepa tang  
changchup sempe labpa la  
tetak rimzhin nepar tar

tezhin drola phentön tu  
changchup semni kyegyi zhing  
tezhin tuni labpa lang  
rimpa zhindu labpar gyi

ཞེས་ལན་གསུམ།

tengdu daktse drewu yö  
miyi sipa lekpar thop  
tering sangye riksu kye  
sangye sesu dakteng gyur

deni dagki chine kyang  
riktang thunpe letsam te  
kyönme tsunpe rikdi la  
nyokpar mingyur tetar cha

dagki tering kyobpa thamche kyi  
chenngar drowa teshek nyitang ni  
partu dela dröntu pözin kyi  
lhadang lhamin lasok gawar kyi

changchup semni rinpo che  
makyé panam kyekyur chik  
kyepa nyampa mepa dang  
kongne kongdu phelwar shok

❁ *Resiter dette syv, 21 eller så mange ganger som mulig.*

Helt til jeg oppnår våkenhetens hjerte  
Må buddhaene bli min tilfluktskilde.  
Jeg søker likeså tilflukt i Dharma,  
Og alle bodhisattvaenes Sangha.

Som sugataer fra fortiden  
Lot oppvåkningens sinn slå rot,  
Og fulgte gradvis, steg for steg,  
En bodhisattvas treningsvei –

Vil også jeg, for vandrere,  
La oppvåkningens sinn slå rot,  
Og følge gradvis, steg for steg,  
Den treningsveien som de tok.

❁ *Gjenta tre ganger.*

Mitt liv har båret frukter her i dag;  
Et verdig liv som menneske er nådd.  
I dag har jeg blitt født i Buddhas slekt.  
I dag har jeg blitt ett av Buddhas barn.

Hva enn som skjer, fra nå, må alt jeg gjør  
Ha sammenheng med min familie.  
Og må jeg heller aldri skitne til  
Min noble slekt, som er foruten feil.

Nå vil jeg, foran alle voktere,  
Få innby vesener til nivåene  
Av sugata og lykken frem til da.  
Gled dere, guder, og de andre her!

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

changchup semtang midral zhing  
changchup chöla zholwa tang  
sangye namkyi yongzung zhing  
dukyi lenam pongwar shok

changchup sempa namkyi ni  
drotön thugla gongdrub shok  
gönpo yi ni kanggong pa  
semchen namla dejor shok

semchen thamche detang dengyur chik  
ngendro thamche taktu tongpar shok  
changchup sempa kangdak sarzhuk pa  
tetak kunyki mönlam drubpar shok

semchen thamche dewa tang dewe gyutang denpar gyurchik  
dukngal tang dukngal kyi gyutang tralwar gyurchik  
dukngal mepe dewa tampa tang mitral war gyurchik  
nyering chakdang tang dralwe tangnyom chenpo la nepar gyurchik

ཐམ་ཀུ་ཡུལ་འོ་མུ་དཀ་འདྲེ།

thamar kyabyul özhu daktang dre

Må ingen skille lag fra slikt et sinn,  
Men handle som en bodhisattva vil.  
Må buddhaene vokte over oss,  
Og må vi avstå fra å gjøre ondt.

Må bodhisattvaenes intensjon  
For alle vandrere bli virkeliggjort,  
Og måtte alle bli begunstiget  
Av ønskene til sine voktere.

Må lykken spres blant alle vesener,  
Må lave verdener bli evig tømt,  
Må bønnene til bodhisattvaer  
På bhūmiene bli til virkelighet.

Må alle levende vesener eie lykken og lykkens årsaker.  
Må de være fri fra lidelsen og fra lidelsens årsaker.  
Må de aldri skilles fra den sanne lykke som er foruten lidelse.  
Må de hvile i den største likevekt,  
fri for tilknytning og aversjon til nær og fjern.

✿ *Gjenta det siste verset tre ganger for å trene sinnet i de fire grenseløse.*

Til sist løser tilfluktsobjektene seg opp i lys og smelter inn i meg.

༄༅། །རྩིག་རྩིབ་དག་པར་བྱེད་པ་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བཟུངས། །

rangki chiwor pende denkyi teng  
lama dorje sempa gyenden kar  
zhalchik chaknyi yepe dorje tang  
yönpe trilbu dzinching kyiltrung zhuk

ལུགས་ཀའི་འོད་ཟེར་གྱིས་ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོགས་སྐྱུན་བྲངས་ཉི་བཞིམ་པས་དཀོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་ཀྱི་ངོ་བོར་བསྐྱོམས་པ།  
དག་ཏུ།

lama dorje sempa rangzhen namkhe thatang nyampe semchen thamche  
kyi dikdrip nyetung ki tsok thamche changzhing takpar dzetu sol

solwa tabpe dorsem kyi thugkar dawé tengtu hūng ki thar yige gyape  
korwa le dutsi'i gyun chungwa tang kule dutsi pap

dagki tsanguk ne zhuk lu kangwe digdrip nyetung thamche takpar gyur

PAM

A

HŪM

# VAJRASATTVA

– en meditasjon og resitasjon som rens bort  
misgjerninger og formørkelser

På lotus-månetronen over hodet mitt  
Er guru Vajrasattva, smykkepyntet, hvit,  
Ett ansikt og to hender – med en vajra i  
Den høyre, bjelle i den venstre – ben i kors.<sup>1</sup>

✿ *Visualiser at lysstråler strømmer ut fra hans hjerte og innbyr et vell av visdomsvesener, som deretter smelter inn i Vajrasattva, hvis natur derved omfatter alle Juvelene. Resiter:*

Guru Vajrasattva, hør min bønn: Fri og rens meg og alle levende vesener, så mange som himmelen er vid, for all opphopning av misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.

Bønnen min utløser en strøm av nektar fra de hundre stavelsene som omkranser stavelsen HŪṂ, plassert på en måneskive i Vajrasattvas hjerte.

Nektaren strømmer fra hans legeme og ned gjennom min brahma-åpning, fyller min kropp og rens meg for alle misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.



PAM



A



HŪṂ

<sup>1</sup> For utførlig beskrivelse av visualiseringen, se kapitlet «Hundrestavelsesmantraet» i *Den definitive sannbets fakkell*, og konsulter en kvalifisert veileder i praksisen.

ཤེས་ཡི་གེ་བརྒྱ་བ་དང། མི་བཟོ་ས་དུ་མྱོ། ཞེས་ཅི་ལུས་བརྒྱས།

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

དེ་ནས།

OM BENDZA SATO HUNG

མཐར་ཐལ་མོ་སྐྱིད་ལའ་སྐྱུར་ཏེ།

gönpo dakni mishe mongpa yi  
damtsik leni galzhin nyam  
lama gönpö kyapdzö chik  
tsowo dorje dzinpa kye  
thukje chenpö daknyi chen  
drowe tsola dak kyapchi

kusungthuk tsawa tang yenlakki tamtsik nyamchak thamche thollo shakso

dikdrip nyetungki tsok tamche changzhing takpar chingkyi laptu sol

dorje sempe dakla ukchung zhing  
özhu dakla thimpe

nyime gyur

❁ *Gjør så mange repetisjoner av de følgende mantraene som mulig:*

Hundrestavelsermantraet:

OM VAJRASATVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRA SATVA  
TVENOPA TIṢṬHA DR̥ḌHO ME BHAVA SUTOṢYO ME  
BHAVA SUPOṢYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA  
SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA SARVA KARMA SUCA  
ME CITTAṢ ŚREYAḢ KURU HŪṢ HA HA HA HA HOḢ  
BHAGAVĀN SARVA TATHĀGATA VAJRA MĀ ME MUÑCA  
VAJRĪ BHAVA MAHĀSAMAYA SATVA ĀḢ

Deretter:

OM VAJRASATVA HŪṢ

❁ *La til slutt håndflatene møtes foran hjertet og be:*

Beskytter!

I blind uvitenhet har jeg forbrutt meg mot

Og skadet mine tantriske forpliktelser.

Beskytter-guru, vær et tilfluktssted for meg!

Å, fremste vajraholder, du som av natur

Legemliggjør den dypeste medfølelse,

All verdens leder, vær et tilfluktssted for meg!

Jeg erkjenner og bekjenner alle overtramp og brudd på mine fysiske, verbale og mentale primære og sekundære forpliktelser.

Velsign meg så jeg fris og renses for all opphopning av misgjerninger, formørkelser, forseelser og løftebrudd.

Vajrasattva gir meg sin forlatelse.

Han løses opp i lys og smelter inn i meg.

Vi blir ett.

# ༄༅། །ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་མཛུལ། །

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་པར་བྱེད་པའི་མཛུལ་ནི། ལྷུ་བ་པའི་མཛུལ་ཡོད་ན་དེ་ཉིད་ནི། ལྷོ་ལས་གཞལ་  
ཡས་ཁང་དུ་ཚོམ་བུ་ལྷ་དགོན་མཚོག་ལྷ་བསྐྱེད་ཏེ། མདུན་གྱི་ནམ་མཁའ་དབུས་སུ་སྤྲུལ་དང་།



BHRŪM

dunye gyaptang yöntu rimpa zhin  
yidam sangye chötang gendun tang  
rangrik khorche zhenyang dentsam su  
chökyong gyamtso lasok könchok nam  
tsogkyi zhingchok tampa zhugpe trung

མཚོན་པའི་མཛུལ་ལག་ཏུ་སྤངས་ནས། རྩལ་གཙང་ཞིང་དག་པར་བྱི་བའི་ཚེ། །གཟུང་འཛིན་གྱིས་བསྐྱུས་  
པའི་རང་གཞན་གྱི་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྲིག་སྤྲིབ་དག་པར་བསམ་ལ། ཨོ་བཟོ་ས་ཏུ་སོགས་ཡིག་བརྒྱ་བཟོད། ཚོག་  
འདོན་ཞིང་དོན་གསལ་འདེབས་བ་དང་། ཚོམ་བུ་བཀོད་ནས་འབུལ་བ་རྣམས་ཕྱོགས་མཐུན་བྱ་སྟེ།

OM BENDZA BHUMI AH HUNG

zhi nampar takpa wangchen serkyi sazhi

OM BENDZA 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, döjjo ba mamöpe lotok;

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

# MANDALAOFRINGEN

– som fullender samlingen av de to forrådene

- ❁ *Om du har en praksismandala, visualiser at den, fra stavelsen BHRŪM, blir til et himmelsk lystpalass, med fem små hauger som de Fem Juveler.*

Sentralt i rommet foran meg er guruen.  
I front, til høyre, bak, til venstre er, i tur,  
Min deva, Buddha, Dharmā, Sangha – alle med  
Sin følgerskare; mellom deres troner er  
Et verdenshav av alle Dharmas voktere.  
I nærvær av De Hellige, Juvelene;  
Den aller fremste kilde til forrådene;

ॐ  
BHRŪM

- ❁ *Ta opp ofringsmandalaen og resiter hundrestavelsesmantraet – «om vajrasatva ...» – mens du tørker støvet av og renser den. Tenk at ditt eget og andres sinn samtidig renses for misgjerninger og formørkelser, som utkrystalliseres fra forestillingen om objekter og subjekter. Plasser små hauger av ofringsubstansen i de tilhørende retningene og resiter ordene, med en klar formening om hva de betyr.*

ॐ VAJRA BHŪMI ĀḤ HŪM

Grunnen er den rene, mektige og gylne jord.

ॐ VAJRA REKHE ĀḤ HŪM

Den ytre jernfjellrekken omkranser den helt. I midten ruver suverene Meru, fjellenes konge. I øst er Pūrvavideha, i sør er Jambudvīpa, 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 juvel, 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,

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

usu lha tang mi'i paljor phunsum tsokpa matsangwa mepa; rabjam gy-  
amsö dulkyl drangle depa ngönpar köte; lama yidam sangye changchub  
sempa pawo khandro chökyong sungme tsokdang chepa namla bulwar gyi'o;  
thukje drowe döndu zheksu sol; zhene chingyi laptu sol

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

chokchu dusum zhukpa yi  
sangye changchub sempa tang  
lama dorje lobjön tang  
yidam lhotsok khortang che

dusum teshek malu la  
lingzhi rirap chepa tang  
lingzhi chewa trakgya tang  
chewa bumtang dungchur te

mendal chiktu dune ni  
mölo kongma namla bul  
thukje tsergong zhesu sol  
zhene chinkyi laptu sol

OM MENDALA PUDZA MEGHA SAMUDRA  
SAPHARANA SAMAYE AH HUNG

ཞེས་པ་གང་འགས་ཚར་ཅི་རྒྱས་སུ་འབྲུལ་པ་རྗེས་སུ།

nyeche mendal zangpo diphul we  
changchup lamla parche michung zhing  
tusum tershek gongpa tokpa tang  
sipar mitrul zhiwar mide shing

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

Til buddhaer og bodhisattvaer  
Av ti slags retninger og tre slags tid,  
Til guruen og vajramesteren,  
Til alle devaene med sin krets,

Og sugataene av tre slags tid;  
Ærbødig byr jeg de ærverdige  
De fire kontinenter, Merus fjell –  
Jeg ofrer milliarder slike sett,

Et hundretalls av billioner sett –  
Omfattet av min ene maṇḍala.  
Jeg ber; av kjærlighet, ta alt imot  
Og gi oss deretter velsignelse.

OM MAṆḌALA PŪJA MEGHA SAMUDRĀ  
SPHARAṆA SAMAYE ĀḤ HŪṀ

❁ *Gjør så mange repetisjoner som mulig av en av de nevnte ofringene. Deretter:*

Ved denne gledelige, gode maṇḍala,  
Må oppvåkningens vei bli fri for hindringer,  
Må jeg erkjenne tre tids sugataers syn,  
Og verken ende opp i denne eksistens

namkha nyampe drowa drolwar shok

མཇུག་གྲངས་གསོག་པ་ཡིན་ན།

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

ཅེས་རྒྱས་བསྐྱབས་སྐབས་དང་སྦྱར་ཏེ།

kusum yongdzok lame tsoknam la  
 chinang sangsum tezhin nyikyü chö  
 daklu longchö nangsi yongzhe la  
 lame chogki ngödrup tsaltu sol  
 chakgya chenpö ngödrup tsaltu sol

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

dakzhen khanyam dokpa kunphul ne  
 drokun tsoknyi raptu kangyur te  
 tsokzhing özhu daktang ronyam gyur

Av full forvirring eller tilstanden av fred.  
Må alle himmelrommets vandrere bli fri!

❁ *Når du teller mandalaofringer, gjør så mange repetisjoner av den følgende bønnen som du har mulighet til:*

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

❁ *Deretter:*

Jeg tilbyr ytre, indre, esoteriske  
Og absolutte ofringer til guruen  
Som utgjør perfektjonen av tre legemer,  
Og ber deg, ved å ta imot min kropp og alt  
Jeg eier, alt som sanses og all eksistens  
Velsign meg med de aller fremste gavene,  
Velsign meg med gevinsten av det store segl.

Jeg bøyer meg og ofrer, gjør bekjennelser  
Bejubler, anmoder og bønnfaller.  
Jeg tilegner all vinst fra disse gjerninger  
Så oppvåkningen kan bli virkeliggjort.

Ved å ha ofret alt som eies av meg selv  
Og andre, tallrike som himmelen er vid,  
Blir begge forråd fylt for alle vandrere.  
Nå løses forrådsfeltet opp i lys, for så  
Å smelte inn i meg, vi blir av samme smak.

༡༡། །བྱིན་ལྷ་བས་ལྷུང་དུ་འཇུག་པར་བྱེད་པའི་སྤྱི་མའི་རྣལ་འབྱོར། །

བྱད་པར་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་མོས་གྲུས་ཀྱི་བཀའ་བབས་ཡིན་པས་རྗེས་འཇུག་རྣམས་  
ཀྱང་བྱིན་ལྷ་བས་འདི་ཆེ་བས་ཐེ་ཚོམས་མེད་པར་སེམས་ཅུ་གཅིག་བས།

chiwor pema nyide denteng tu  
tsawe lama dorjechang wangpo  
gyenden dortril dzinpe chakgya nol  
dorje denzhuk gyupe lama tang  
könchok gyamtso thotsek tromtu tsok

om khyapdak ngöpo kunkyi rangzhing chen  
neme dro'ong tralwa namkha shin  
shektang jönpe tsenma minga yang  
chuda zhintu karmik ternang wa

dupung jomdze palden heru ka  
lama yidam khandro khortang che  
dagki tepe tengdir soldep na  
mikme nyingje wangki dirsels dzö

ogmin chökyi yingkyi phodrang ne  
tusum sangye kunkyi ngowo nyi  
rangsem chökur ngönsum töndze pa  
palden lama tampa la chaktsal

lutang longchö yidkyi trulpa yi  
chöpa kunkyi chöching töpar gyi

# GURUYOGA

---

*– som raskt leder til velsignelse*

---

❁ *Siden dakpo kagyü-linjen er en tradisjon som kjennetegnes av hengivenhet, bør dens følgere ikke nære noen tvil om linjens usedvanlige velsignelse, og konsentrere seg fullt og helt om det følgende:*

På lotus-, sol- og månetronen over meg  
Er store Vajradhara, rotguruen min –  
Besmykket, vajra og en bjelle holdt i kryss,  
Med føttene i vajrastilling, mens et hav  
Av linjeguruene og Juvelene  
Er samlet rundt i store mengder, høyt og vidt.

OM Allestedsnærværende, som av natur  
Er alle ting, som verken kommer eller går,  
Og heller ikke blir, men er som himmelen;  
Å dra og ankomme er ikke dine trekk,  
Men akkurat som måneskiven speilt i vann,  
Så fremstår også du hvor enn vårt fokus er.

Den praktfulle demonbeseirer Heruka  
Min guru, deva og ḍākinī-skarene;  
Når jeg hengivent ber til dere, her og nå,  
Vis dere gjennom fokusfri medfølelse.

I Akaniṣṭha, dharmadhātus lystpalass,  
Er den som har tre tiders buddhaers natur  
Som viser at mitt sinn er dharmalegemet;  
Å guru, praktfull, sann - jeg bøyer meg for deg,

Jeg hyller deg og ofrer alt; min egen kropp  
Og velstand, samt imaginære ofringer.

ngarche dikpa milu shakpar gyi  
dikpa zhenyang lenche migyi to

drokun gewa kunla jeyi rang  
changchup chogki gyurni ngowar gyi  
nyangen minda zhukpar solwa dep  
thekchok lame chökhör korwar kul

jamtang nyingje chokme jongwa tang  
töntam lhenchik kyepes yeshe te  
gyalwa seche namkyi tokpa tar  
dagki ngönsum tokpar jinkyi lop

gyulu trulkur tokpar jinkyi lop  
soktsol longkur tokpar jinkyi lop  
rangsem chökur tokpar jinkyi lop  
kusum yerme charwar jinkyi lop

དེན་ས་ལྷ་མོ་ཆེན་བརྒྱན་པའི་སྐྱ་མའི་གསོལ་འདེབས་ནི།

ngökun khyapdak palden dorje chang  
sachu wangchuk lodrö rinchen zhap  
pakyul drubpe tsowo sara ha  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

chönyi tönzik phakpa ludrup tang  
chakgya chenye palden shawari  
nyingpö tönzik jowo maitripa  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

gyude gyamtsö ngadak lhotrak pa  
kangchen drubpe tsowo mila je  
gyalwe lungten palden gampopa  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

Jeg vil bekjenne alt det onde jeg har gjort,  
Og aldri vil jeg gjøre noe ondt igjen.

Jeg jubler over alt det gode andre gjør,  
Og tilegner det som en grunn til oppvåkning.  
Jeg ber deg, ikke transcender, men bli igjen,  
Og oppfordrer deg til å dreie Dharmas hjul  
Til farkosten som er perfekt og makeløs.

Velsign meg så jeg får en fullendt kjærlighet  
Og medfølelse som er uten forbehold,  
Og åpenbar, umiddelbar erkjennelse  
Av visdom som er absolutt og simultan,  
Som Seirere og deres Barn har før erkjent.

Velsign meg så jeg ser at denne hildiringskropp  
Er buddhas legeme av manifestasjon.  
Velsign meg så jeg kan erkjenne at mitt liv  
Og energi er legemet av nytelse.  
Velsign meg så jeg kan erkjenne at mitt sinn  
Er dharmalegemet; og sist, velsign meg med  
De uadskillelige tre slags legemer.

❁ *Be deretter denne bønnen til guruene fra linjen til det store segl:*

Luminøse Vajradhara, som er alltings enehersker,  
Ratnamati, herren over bodhisattvaers nivåer,  
Saraha, den fremste av det edle landets siddhaer;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Edle Nāgārjuna, som iakttok allnaturens sannhet,  
Luminøse Shawaripa, som forsto det store seglet,  
Og ærverdige Maitrīpa, sannhetsseer av essensen;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Marpa Lhodrak, som er mester av det store hav av tantra,  
Høye Milarepa, siddha-kongen her i Snøens Rike,  
Og den praktfulle Gampopa, profetert av Seierherren;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

gyalwe trinle ngadak dusum khyen  
thutop wangchuk drogön rechen zhap  
kyedzok tharchin gyalse pomdrak pa  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

dulka duldze palden karma pa  
ngödrup nyinye drupchen orgyen pa  
dzamling tenpe ngadak rangjungwa  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

ngakrik drubpe gyalwa yungtön pa  
dzamling gyenkyur rolpe dorje zhap  
neluk töntok tokden khachö wang  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

sakyong tsukgyen chöje tezhin shek  
khape wangpo ratna bhadre zhap  
sizhi palgyur tongwa tänden la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

dorje changngö jampal zangpo tang  
thukje daknyi paljor töndrup zhap  
chinlap jungne chödrak gyamtso la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

tsungme lama drupchen chökyi je  
trashy paljor zhechar raptrak pa  
samzhin kutrul chödrak palzang la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

öpak megön zhamar chöpen dzin  
rikdruk khyapdak gyalchok karmapa  
kyilkhör kundak wangchuk dorje zhap  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

Dusum Kyenpa, som er mester over Seierherrens virke,  
Drogön Rechen, høye herre over magisk makt og krefter,  
Og Pomdrakpa, seierssønnen som har fullendt begge stadier;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Luminøse Karmapa<sup>2</sup>, som temte de som få kan temme,  
Orgyenpa, en siddha som vant begge åndelige gaver,  
Rangjung Dorje, mester over hele denne verdens lære;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Yungtön Seierherre, siddhaen av esoterisk mantra,  
Rolpe Dorje, den ærverdige som er allverdens smykke,  
Kachö Wangpo, som erkjente selve virkelighetens sannhet;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Dharmaherre Deshin Shekpa, kronjuvel av [Kinas] keiser,  
Edle Ratnabhadra, som er alle lærdes overherre,  
Tongwa Dönden, som har prakten til vår eksistens og fred;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Jampal Zangpo, som i sannhet er den store Vajradhara,  
Edle Paljor Döndrup, som er medfølelsens avatar,  
Chödrak Gyamtso<sup>3</sup>, som er opphavskilden til velsignelse;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Uforlignelige guru og den aller største siddha,  
Som er allment kjent som mesteren av Dharma, Tashi Paljor,  
Chödrak Palzang, buddhalegemet med hensikt emanert;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Holder av den røde krone, Shamar<sup>4</sup>, vokter Amitäbha,  
Fremste Seirende Karmapa, hersker over seks slags vesener,  
Den opphøyde Wangchuk Dorje, alle maṇḍalaers Herre;  
Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

---

2 Karma Pakshi, den 2. Karmapa.

3 Mikyö Dorje, den 8. Karmapa.

4 Könchog Yenlak, den 5. Shamarpa.

pakme ötsen chinlap changte tang  
 eyik chakgya chenpo sengge trir  
 wamyik gyurme chöying dorje la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

gyutrul trawe khajor dorje sem  
 dregyu khyapdak garwang dorje chang  
 chogki trulku yeshe nyingpö zhap  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

detong yerme lhenkye yeshe ku  
 zhomme dorje kargyi namrol pa  
 gyalkun ngowo yeshe dorje la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

zabtang gyache chötsul jinye par  
 namchö lodrö gyepe nupop chen  
 tsulzhin tokpe tönnyi lhundrup la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

khyapdak döme gönpo chökyi ying  
 miche dorje zhiyi karrol pa  
 kunkhyen lama changchup dorje la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

tongnyi dzeme ngönkyu dorje chang  
 phogyur dewa dzakme lamching pa  
 naljor tenpe nyinche kangte la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

mishik nyingpö rangzhin ngönzik ne  
 gyurme yeshe chokla wanggyur pa  
 jikme dutsok dulwe dorje la  
 solwa depso lhenkye yeshe tsol

Opprettholder av velsignelsen til Amitābhas tittel<sup>5</sup>,  
 På en løvetrone av det store segl med E-bokstaven,  
 Uforanderlige Chöying Dorje med stavelsen VAM;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Sammenføyde Vajrasattva, som et flettverk av mirakler,  
 Garwang Dorje Chang, som hersker over resultatets tantra,  
 Yeshe Nyingpo, fremst av manifestasjonens legemer;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Simultane visdomslegeme, en udelt fryd og tomhet,  
 Uttrykt fullt i vajradans som er uovervinnelig,  
 Yeshe Dorje, selveste essensen av de Seierrike;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Du har selvtilitt og mot fra intelligensen som har viten  
 Om allverdens varianter av den dype, rike Dharma,  
 Og erkjennelsen som helt spontant kan oppnå begge formål<sup>6</sup>;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Dharmadhātu, enehersker, den opprinnelige vokter,  
 Uttrykt i en dans av fire vajraer som aldri skilles,  
 Changchub Dorje, den allvitende omnipotente guru;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Vajradhara som omslutes av den vakre tomhetskvinne,  
 Og som holder den foranderlige fryd foruten forfall,  
 Tenpe Nyinje<sup>7</sup>, yogien som er begunstiget med sannhet;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Du som så naturen til den evigvarende essensen  
 Og ble mester av den uforanderlige, fremste visdom,  
 Og som er en uredd vajra, temmer horder av demoner<sup>8</sup>;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

---

5 Chökyi Wangchuk, den 6. Shamarpa.

6 Verset er et ordspill på navnet til Chökyi Döndrup («den som utretter Dharmas formål»), den 8. Shamarpa.

7 Chökyi Jungne, den 8. Tai Situ.

8 Verset er et ordspill på navnet til Dudul Dorje («vajraen som temmer demoner»), den 13. Karmapa.

dulche khamwang möpa tume ngor  
tenye thukje rolpa chiryang tön  
palden mipham chödrup gyamtso la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

khorde nyamnyi dechen дума che  
töntam chöku rangzhal lektön pa  
rigkun khyapdak pema nyinche la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

yongdrup yeshe gongpa khatar tak  
tseme thukje nangwa kunla khyap  
drowe nyima thekchok dorje la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

khyapdak tönpa kunge dorje chang  
detong yerme chakgya chenpö tön  
ngöngyur sangye yönten gyamtso la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

khyapdak döme longdrol dorje chang  
dusum gyalwe chizuk karma ka  
thukje tseme khakhyap dorje la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

changön thuklong rolpa khyapdal ying  
peme gyaltsap gyalten drowe gön  
zapsal tsungme pema wangchok la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

riktong zakme chöying rapjam tang  
wairö namtrul drupgyu tenpe gön  
tsungme jamgön khyentse özer chok  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

tusum gyalkun duzhal chökyi je  
rapjam kyilkhör tsowo dorje chang

Som et tilsvær til de mange lynner, evner, interesser  
 Hos objektene som temmes, har du antatt mange former  
 Av medfølelse, den makeløse Mipam Chödrup Gyamtso;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

*Vers skrevet av den 14. Karmapa:*

Du har vist oss eksistensens-transcendensens enhet, glede,  
 Det uskapte, endelige ansikt; dharmalegemet.  
 Pema Nyinje, herre over alle buddhaenes slekter;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Ditt perfekte visdomssinn er like klart som selve himlen,  
 Hvor alt bades i et lys av makeløs medfølelse,  
 Tekchog Dorje, som en sol for alle verdens vandrere;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Vajradhara med fem legemer, veiviser og allherre,  
 Som har gjort det store seglets sannhet til din virkelighet,  
 Buddha Yönten Gyamtso, uadskillelige fryd og tomhet;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Frie Vajradhara, hersker over urnaturens velde,  
 Som i ytre form er de tre tiders seirende, Karmapa,  
 Khakyab Dorje, hvis medfølelse er uten noen ende;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Allestedsnærværet av det åpne hjertet til Maitreya,  
 Padmaens regent, beskytter av alt liv og Buddhas lære,  
 Makeløse Pema Wangchok, som belyser alt det dype;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Ubesudlede bevissthet-tomhet, vide dharmadhātu,  
 Utstråling av Vairocana, praksislinjelærens vokter,  
 Den uovertrufne, aller fremste Jamgön Khyentse Öser;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Du blir sett i emanerte former som kan temme andre  
 Uten å tre vekk fra ikke-dualistisk dyphet-tomhet,

rangjung khyapdak rikpe dorje la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

zhilam drewu neluk chakgya che  
nyukme rangngo trödze katrin chen  
sangye kunngö tsawe lama la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

ngödrup nyitsol yidam lhatsok tang  
trinle kundak chökyong sungme tsok  
kadö tamchen gyamtsö tsokche la  
solwa depso lhenkye yeshe tsol

tetar solwa tabpe chinlap kyi  
khorde ngökun salzhak panglang tang  
yöme lasok kuntral kungyi zhi  
neluk zhiyi chakgya chetok shok

tokcha tokche tokpa mamik shing  
dripcha dripche dribpa pangme par  
dröcha dröche lamle rapde pe  
lamgyi chakgya chenpo ngöngyur shok

thopcha thopche thobpa mamik shing  
pangthop nyime zhidre yerme pa  
ngötral ngöpo kungyi rangzhin chen  
drewu chakgya chenpo ngöngyur shok

dorje changchen tailo naro tang  
marpa mila chöje gampopa  
tusum shecha kunkhyen karmapa  
chezhi chunggye gyupa dzinnam tang  
dritak tsalsum palden drukpa sok

Himmelvide visdom, makeløse leder Rigpe Dorje;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn<sup>9</sup>.

*Vers skrevet av Jamgön Lodrö Thaye:*

I din godhet har du vist meg det opprinneliges ansikt,  
 Virkeligheten av det store seglets basis, vei og frukt.  
 Fremste guru, alle buddhaenes manifestasjon;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Devaguddommenes skare, giver av de to slags gaver,  
 Dharmas voktere og verger, mestre av alt buddhaverke,  
 Og en oeanisk horde av de som har sverget troskap;  
 Å, velsign meg med den simultane visdom – hør min bønn.

Måtte bønnen jeg har bedt velsigne meg så jeg erkjenner  
 Virkeligheten av basisens store segl; all verdens basis –  
 Fri for eksistens og transcendens, for tilsetning og fjerning,  
 Det å gi opp og å ta opp, det som fins og ikke fins.

Må jeg også aktualisere veiens store segl,  
 Som er uten noe som skal ses, en seer og et syn.  
 Uten noe tilslørt, noe som tilslører og tilsløring,  
 Og er bortenfor et reisemål, en reiser og en vei.

Må jeg aktualisere resultatets store segl,  
 Uten det som oppnås, en oppnår og oppnåelse,  
 Udelt rensetoppnåelse og basis-resultat –  
 Alle tingenes natur; et fravær av en tinglighet.

❁ *Alternativt, resiter den korte Vajradhara-bønnen:*

Store Vajradhara, Tilo, Naro, Marpa, Milarepa,  
 Dharmakongene Gampopa og allvitende Karmapa –  
 Han som kjenner de tre tider, de som holder kagyulinjen;  
 Fire store, åtte mindre, dri, tak, tsal og store druk.

---

<sup>9</sup> Dette verset er komponert av H.H. den 16. Karmapa Rigpe Dorje selv.

zaplam chakgya chela nganye pe  
nyamme drogön dakpo kagyü la  
solwa depso kagyü lama nam  
gyupa dzinno namtar chinkyi lop

zhenlok gomgyi kangpar sungpa zhin  
zenor kunla chakzhen mepa tang  
tsedir döthak chöpe gomchen la  
nyekur zhenpa mepar chinkyi lop

mögu gomgyi gowor sungpa zhin  
menngak tergo jepe lama la  
gyuntu solwa debpe gomchen la  
chömin mögu kyewar chinkyi lop

yengme gomkyi ngözhir sungpa zhin  
kangshar tokpe ngowo soma te  
machö tekarak jokpe gomchen la  
gomcha lotang tralwar chinkyi lop

namtok ngowo chökur sungpa zhin  
chiyang mayin chiryang charwa la  
magak rolpar charwe gomchen la  
khorde yerme tokpar chinkyi lop

kyewa kuntu yangdag lama dang  
drelme chökyi pal la lonchö ching  
sadang lamkyi yönten lamchok ne  
dorje chang gyi gopang nyurthob chok

Alle mestre av det store segl, den dypeste av veier,  
 Den unike dakpo kagyü, som beskytter de som vandrer;  
 Å, velsign meg, alle guruer av kagyü, så jeg holder  
 Deres linje og kan følge livseksemplet dere ga.

Foten til meditasjon er å ha avsmak, sier læren.  
 Mediterende som meg er ikke avhengig av føde  
 Eller velstand, og har også kuttet dette livs fortøyning;  
 Å, velsign meg så jeg ikke trenger rikdom og respekt.

Hodet til meditasjon er å ha tiltro, sier læren.  
 Mediterende som meg ber derfor alltid til sin guru,  
 Som vil åpne opp en skattekiste fylt av instruksjoner;  
 Å, velsign meg så jeg får en ektefølt hengivenhet.

Kjernen til meditasjon er det å aldri distraheres.  
 Mediterende som meg vil hvile uten å forandre  
 På de tankene som kommer, som er friskhet av natur;  
 Å, velsign meg så jeg mediterer uten tenkt objekt.

Dharmalegemet er tankenes natur, det sier læren.  
 Det som selv er ingenting vil vise seg som hva som helst.  
 Mediterende som meg blir derfor vist et evig spill;  
 Å, velsign meg så jeg ser saṃsāra og nirvāṇas enhet.

Må jeg aldri, for all fremtid, skilles fra den sanne guru.  
 Må jeg alltid nyte Dharmas prakt og så perfeksjonere  
 Kvalitetene som følger alle veier og nivåer.  
 Må jeg dermed snart oppnå Vajradhara sitt nivå.

ཐུན་བཟུང་བའམ། །མཚམས་ཀྱི་སྐབས་སུ་འདིར་མ་ནམ་བཞི་བསྐོར་གྱི་བསྟེན་པ་ནི།

ma namkha dang nyampe semchen thamche  
lama sangye rinpo chela solwa depso  
ma namkha dang nyampe semchen thamche  
lama kunkhab chökyi kula solwa depso  
ma namkha dang nyampe semchen thamche  
lama dechen longchö dzogpe kula solwa depso  
ma namkha dang nyampe semchen thamche  
lama tugje trulpe kula solwa depso

སོགས་བྱའོ། །ཡང་ན།

karmapa khyenno

ཡང་ན།

lama rinpoche la solwa dep  
dakdzin loyi thongwar chinkyi lop  
göme gyula kyewar chinkyi lop  
chömin namtok kakpar chinkyi lop  
rangsem kyeme tokpar chinkyi lop  
trulwa rangsar zhiwar chinkyi lop  
nangsi chökur tokpar chinkyi lop

མཐར་ཐུང་མ་རྒྱུང་འབོད་དར་དྲག་ལ་ཡུན་རིང་དུ་སྣང་བ་འགྲུང་ངེས་སུ་བཞག།

palden lama tampa khyenam kyi  
dakla minche wangzhi kurtu sol  
gyuzhi nyurtu minpar chingyi lop  
trinle namzhi ngödrup tsaltu sol

☸ *I meditasjonsøktene, eller i pausene, gjør ber repetisjoner av [en av de tre] bønnene under som hovedpraksis:*

Den firelinjede «Mine mødre»-bønnen:

Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,  
den dyrebare Buddha.

Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,  
det allestedsnærværende dharmalegemet.

Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,  
det lykksalige nytelseslegemet.

Mine mødre, alle vesener under himmelen, ber til guruen,  
det medfølende manifestasjonslegemet.

Eventuelt:

Karmapa, kjenn meg.

Eller:

Min dyrebare guru, hør den bønn jeg ber;  
Velsign meg så jeg fris fra troen på et selv,  
Velsign meg så forsakelse tar form i meg,  
Velsign meg så all ikke-dharmisk tanke dør,  
Velsign meg så jeg ser mitt sinn er ikke-født,  
Velsign meg så forvirring roes på sin plass,  
Velsign meg så jeg ser at alt det sansede  
Og eksisterende er dharmalegemet.

☸ *Her kan du utvide praksisen med gurupåkallelsen forfattet av den femte Garwang, som lyder «Ærverdige og dyrebare guru, far» osv. Syng denne, eller lignende, lenge og med sterk lengsel, helt til dine sanseerfaringer definitivt forandres.*

☸ *Motta deretter innvielsen:*

Å, praktfulle og sanne guruer, jeg ber;  
Gi fire slags innvielser som modner meg.  
Velsign meg så de fire strømmer modnes raskt.  
Skjenk gaven; buddhvirke av de fire slag.

zhepe solwa tabpe mönyi la  
 khornam özhu tsowö kula thim  
 tsowo könchok kundu daknyi la  
 nampa lama ngösu salkyur pe

dzöpu nene özer karmo trö  
 ranggi tralwar thimpe ludrip tak  
 pumpe wangthop kyerim gomla wang  
 drewu trulku drubpe kalden kyur

drinpe nene özer marpo trö  
 rangki drinpar thimpe ngakdrip tak  
 sangwe wangthop tsalung gomla wang  
 longchö dzogku drubpe kalden kyur

thugke nene özer ngönpo trö  
 rangki nyingkar thimpe yiddrip tak  
 sherwang thopching nyomjuk gomla wang  
 drewu chöku drubpe kalden kyur

nesum özer karmar thingsum trö  
 nesum lathim gosum drima tak  
 zhiwe wangthop chakchen gomla wang  
 ngowo nyiku drubpe kalden kyur

dene lama öshu rangla thim  
 rangki lungak yidsum lama yi  
 dorje sumpo yerme rochik ching  
 khyerso sumden lhundrup rangdrol lo

ཅེས་གྲུབ་མོང་ས་ཡིན་པའི་སྡེ་ལྗོངས་ལོ། །

Idet jeg ber, blir alle følgere til lys  
Og smelter inn i det sentrale legemet,  
Som omfatter de Tre Juveler av natur  
Og fremstår klart som guruen i egen form.

Fra urnahåret stråler det et kritthvitt lys  
Som treffer pannen min og fjerner kroppens slør;  
Med vasens innvielse er jeg nå i stand  
Til skapelsesmeditasjonsutøvelse,  
Og blir samtidig også karmisk disponert  
For buddhalegemet av manifestasjon.

Fra halsområdet flommer ut et rødlig lys  
Som treffer halsen min og fjerner talens slør;  
Med esoterisk vigsling er jeg nå i stand  
Til banenes og vindenes meditasjon,  
Og blir samtidig også karmisk disponert  
For buddhaenes legeme av nytelse.

Fra hjertets senter flommer ut et blålig lys  
Som treffer hjertet, fjerner sløret fra mitt sinn;  
Med visdomsinnvielsen er jeg nå i stand  
Til det å praktisere ekvilibrium,  
Og blir samtidig også karmisk disponert  
For buddhaenes eget dharmalegeme.

Min gurus sentre stråler hvitt og rødt og blått  
Til mine sentre, alt av smuss blir renset bort;  
Med denne fjerde innvielsen er jeg klar  
Til praksis av det store segls meditasjon,  
Og blir samtidig også karmisk disponert  
For buddhaers essensielle legeme.

Min guru blir til lys og smelter inn i meg  
Min kropp, tale og sinn blir uadskillelig  
Fra guruens tre vajraer, av samme smak,  
De tre opptagelser, spontant og selvfrigjort.

*Dette var de fire unike forberedende øvelsene.*

# །། །བསྐྱོད་བསྐྱོན་ལམ། །

gendi drowa malu dorje sem  
tokde thapshe jorwe chime ching  
nangki lamne dorjer drowa yi  
sangye nyikyikophang tsolchir ngo

gewa diyi nyurtu dak  
chakgya chenpo drupgyur ne  
drowa chigkyang malu pa  
teyi sala göpar shok

sangye kusum nyepe chinlap tang  
chönyi mingyur denpe chinlap tang  
gendun miche dunpe chinlap kyi  
jitar ngowa mönlam drubpar shok

ཞེ་བུ་ནད་བའ་ལྷག་དོ་རྗེས་བསྐྱེད་བའི་ལྷག་ཆེན་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་སྐྱོར་གྱི་བྲིད་ཡིག་ལེ་ཆེན་སོགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ལྟར་སྐྱོན་  
འགོ་བཞེས་སྐྱོར་གྱི་ངག་འདོན་ནོ། །

## TILEGNELSE OG ØNSKEBØNN

---

Jeg gir all denne godhet til de vandrende,  
Så deres vajrasinn udødeliggjøres av  
Metoden og intelligensens sammenkomst,  
En evig glede; og at, ved den indre vei,  
De oppnår vajrastatus – buddhaers nivå.

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.

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

*Denne liturgien for de fire delte settene av forberedende øvelsene korresponderer med intensjonen som presenteres i flere kapitler av, blant annet, «Håndbok i simultan sammenføyning / det store segl», forfattet av den ærverdige Wangchuk Dorje.*



TREDJE SEKSJON

## VEDLEGG





# GURUPÅKALLELSE

---

Kyema!

Ærverdige og dyrebare guru, far:  
Du skilles aldri fra de mange buddhaer,  
Men utav kjærlighet for ditt hengivne barn  
Så tok du form som seierherrens fremste sønn.

Du lot deg selv bevisst bli gjenfødt her hos oss  
Som praktfulle Karmapa, som du nå er kjent.  
Velsignelsene dine mangler ikke kraft,  
Men overmannet av de sterke giftene

Og tvunget av de mørke gjerninger som spres,  
Så faller alle vi i fem slags forfalls tid  
Til gjenfødsler i vonde, lave verdener.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Alt jeg har gjort til nå har vist seg meningsløst.  
All Dharma har blitt skjemt av verdens åtte vis.  
Og aldri går min tanke til den sanne vei.  
Nå har jeg ingen andre håp igjen enn deg.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Bak ryggen min så jager dødens menn meg frem,  
Mens foran trekker tiden – dager, måneder, år.  
I nået blindes jeg av stadig distraksjon  
Med fare for å bli uvitende forført.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Som ung, med klare sanser, var mitt sinn et barns.  
Som voksen var jeg distraheret av travelhet.  
I alderdommen, lut og gammel, lengter jeg  
Imot den sanne Dharma, men det er for sent.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

rang döpar dökyang döwang me  
 nor khyerwar dökyang khyermi tup  
 trog drokpar dökyang rangchik pu  
 sang jikten pharol drowar nge  
 pha thukje zungzhik karma pa

tse diyi pakchak phenpe thu  
 lam pardö trangla chidra ang  
 pe dongsum nyalwe milam zhin  
 lar rangwang thobpa shintu ka  
 pha thukje zungzhik karma pa

chir khorwe chöla nyingpo me  
 gö mitak lula nyinpo me  
 di namkhar sharwe jatsön dra  
 te denpar zungyang yalne dro  
 pha thukje zungzhik karma pa

yar sangye namla depa me  
 mar semchen namla nyingje chung  
 gö ngurmik kyonkyang zuknyen tsam  
 tra putri zharyang töngo chung  
 pha thukje zungzhik karma pa

chö thöpa mangyang nema trol  
 kha shepa tsayang gyuma tul  
 ne ritrö drimkyang khyimla se  
 mik tatang chekyang nyamnyong me  
 pha thukje zungzhik karma pa

mi zhenkyi kyongtsam chungngu rik  
 rang khongne rulwa yema tsor  
 mi shenkyi gowo korkor ne  
 duk rangki nyöpa malak sam  
 pha thukje zungzhik karma pa

khong gyalwe sungrap malu kun  
 sem gyula ephen misem par  
 khe trakpa drupchir thösam che

Jeg vil bli værende, men er helt maktesløs.  
Jeg vil ta rikdom med, men må forlate den.  
Jeg vil at venner skal slå følge, men er dømt  
Til ensom vandring inn i verden bortenfor.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Når dette livets vaner overmannen meg,  
Hva venter da på mellomtidens skumle vei?  
På samme vis som i den drøm jeg så i natt,  
Er selvkontroll i bardoen en sjeldenhet.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Det sykliske har ingen nytte generelt,  
Og særlig kroppen, som er så forgjengelig  
Som regnbuen som skimrer frem på himmelen.  
Jeg tror at den er ekte, før den svinner hen.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg mangler tro på buddhaene over meg,  
Og føler ikke med de mange under meg.  
De røde robene jeg bærer er et spill.  
Mitt rakte hode er av marginal verdi.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg har hørt mye Dharma, uten å forstå.  
Jeg foreleser, men har ikke temt mitt sinn.  
Jeg bor i fjellretrett, men lengter bare hjem.  
Jeg bruker blikkene, men uten resultat.  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg ser i andre hver en minste lille feil.  
Mitt eget råtne indre går meg hus forbi.  
Å føre folk bak lyset på det vis jeg gjør,  
Er ikke det å være egen smertesmed?  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg har studert og tenkt på alt den seirende  
Har sagt, men kun for vinning og berømmelse,  
Foruten tanke på å bedre eget sinn.

te tharpe lamtu edro ang  
pha thukje zungzhik karma pa

khyö chöpe tsulgyi jikten drup  
lar kyewo kunkyi chöpa len  
tse yangyeng chawe ngangtu tang  
uk throgker drodu chidra ang  
pha thukje zungzhik karma pa

dak tele kyowa tingne kye  
yar sangye namla solwa dep  
chir nyikme dukyi semchen tang  
gö chöpe tsulchen daksok la  
pha thukje zungzhik karma pa

pu ngala resa zhenna me  
cha tralkyi kyiduk khyerang she  
ying zakme dechen photrang ne  
gön khyetang yerme rochik shok

ཅེས་དང་ལ་རྣམ་ཅི་ཉལ་ཅིན་ཆེན་ལུག་ཏུ་བྱ་དམར་དགོན་མཚོག་ཡན་ལག་གིས་མཛད་པ་ལོ།

བྱུང་བ་ཡིན། །

Så, hvordan kan det bli en vei som gjør meg fri?  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Jeg følger verdens vis, men gir det Dharmas form,  
Og aksepterer ofringer fra nær og fjern  
Mens livet tilbringes i evig distraksjon;  
Hva venter når jeg tar mitt siste åndedrag?  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg.

Fra dypet veller sorgen over dette frem –  
Å, alle buddhaer der oppe, hør min bønn!  
Jeg ber, Karmapa, far, forbarm deg over meg  
Og disse forfallstiders vesener - især  
De, som meg selv, gjør Dharma til et narrespill.

Jeg er ditt barn, du er mitt håp, den eneste  
Som ser den glede og den sorg asketen har.  
I lykkens lystpalass, det rene element,  
Beskytter; må vi bli forent, av samme smak.

*Forfattet av Shamar Könchok Yenlag i praktfulle Cāritras Dyrebare Grotte.  
Śubham jayantu!*



## OPPSETT AV PRAKSISMANDALA

---

- ❁ *Tørk av praksismandalaen tre ganger mens du resiterer de hundre stavelsene, og stenk den deretter med safranvann. For å velsigne safranvannet, resiter:*

OM VAJRA AMṚTA KUNDALI  
HANA HANA HŪM PHAT

- ❁ *Rengjør deretter praksismandalaen utvendig og innvendig med amrita- mantraet, og rens den med:*

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMAḤ  
SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

- ❁ *Se for deg det følgende:*

Ut fra tomhetstilstanden omdannes maṇḍalaen til et juvelbesatt, ufattelig lystpalass med et komplett og perfekt sett av karakteristikk som fire hjørner, fire dører, ornamentert søylegang, og så videre.

- ❁ *Fremsi de tre stavelsene [OM ĀḤ HŪM] og plasser en litt større torma i midten av maṇḍalaplatten, med fire mindre tormaer i hver kardinalretning. Plasser deretter maṇḍalaen på alteret og anrett de beste ofringene du eier foran den. Deretter:*

Midt inne i palassets står en trone, holdt oppe av åtte atleter og åtte løver. På toppen av den er en lotus, en sol- og måneskive, hvorpå rotguruene sitter omkranset av alle linjeguruene, som kagyū- guruene og så videre. I de fire kardinalretningene er, foran, devaene; til høyre, buddhaene; bak, Dharma; og, til venstre, Sanghaene. Alle omgis av sin tilhørende krets, og i det åpne rommet mellom dem er Dharmabeskyttere og -voktere. Alle er klart og tydelig til stede. Hver av disse har OM over hodet, ĀḤ ved halsen og HŪM i hjertesenteret. Fra stavelsen HŪM strømmer det lys som inviterer visdomsvesenene til buddhaene og bodhisattvaene i visualiseringen fra der de naturlig befinner seg.

malu semchen kungyi göngyur ching  
 dude pungche mize jomdze lha  
 ngönam malu jizhin khyengyur pa'i  
 chomden khorche nedir shegsu sol

BENDZA SAMAYA DZA

chomden dirni jönpa leg  
 dagchag sönam kalpar den  
 daggi chöyön zhene kyang  
 dinyid duni zhugsu sol

tongsum kundang nyampa yi  
 pema dabgyed gesar che  
 dezhing yangpar bullag na  
 cider wani zhugsu sol

OM SARVA TATHAGATA  
 PEMA KAMALAYA SATVAM

མཐར་ཡེ་ཤེས་པ་རྣམས་དམ་ཚིག་པ་ལ་བེམ་པས་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

dagdang drola thugtse chir  
 nyidkyi dzutrul thuyi ni  
 jisi chöpa daggyid pa  
 desi chomden zhugsu sol

ཞེས་བསྐྱེས་ལ་བརྟེན་བཞུགས་བྱའོ། །

Beskytter av allverdens vesener;  
 Beseirer av den onde djevel-hær;  
 Allviter av de mange tings natur:  
 Å Triumferende med følge; kom!

VAJRA SAMĀYA JAḤ

Å Triumferende, velkommen hit!  
 Velsignet har vi blitt med vinst og hell.  
 Jeg ber deg om å bli på dette sted  
 Så du kan motta mine ofringer.

Her er en deilig, åpen lotus, vid  
 Som et trikiliokosmisk univers,  
 Med åtte kronblader og blomsterbunn;  
 Ta plass så lenge det behager deg!

OM SARVATATHĀGATA  
 PADMA KAMALĀYA STVAḤ

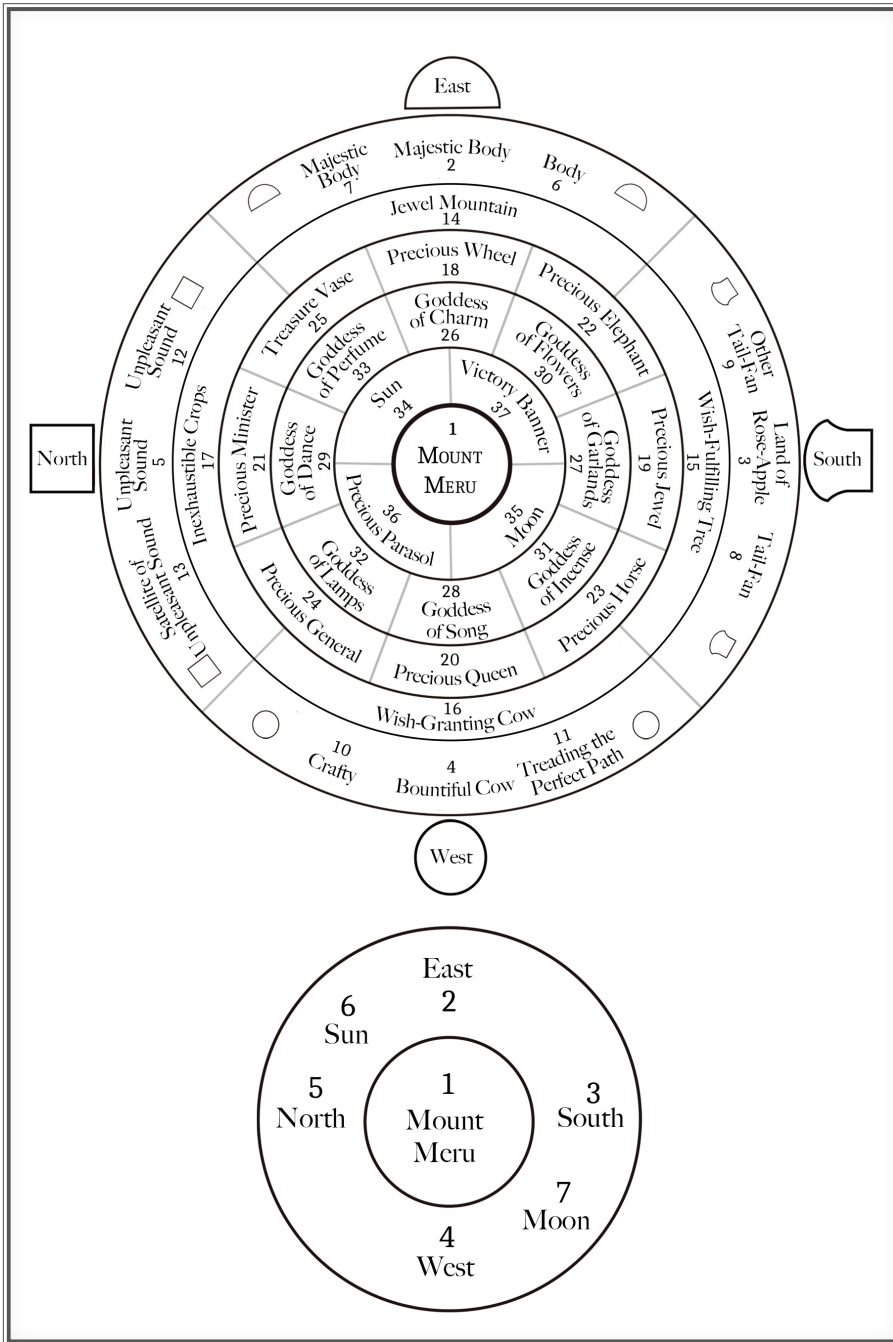
❁ *Visdomsvesenene smelter avslutningsvis inn i forpliktelsesvesenene, slik at de blir ett.*

Av omsorg for meg selv og vandrere,  
 Og også gjennom din mirakelkraft,  
 Å Triumferende, jeg ber deg; Bli  
 Så lenge som jeg gir deg ofringer.

❁ *Etter sammensmeltningen, be bønnen over for deres kontinuerlige tilstedeværelse.*

# MANDALA-DIAGRAM

---



Maṇḍala-diagram  
(Marpa Translation Society)