

Lyhyt Milarepa-gurujooga Chöje Akong Tulku Rinpochelle

[Prayers in English](#)

[Milarepa chant \(mp3\)](#)



Turvautumisrukous

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

Sangye chö dang chog kyi cho nam la / jang-chub bardu dani chab su chi

Buddha Dharma ja Sanghaan jalo (monikko) valaistuminen asti minä turvaudun

Turvaudun Buddhaan, Dharmaan ja ylhäiseen Sanghaan kunnes valaistun. (Turvautumislupaus)

།དག་གི་སྤྱིན་ཚོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་པན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

dagi jinchog gyipe sönam kyi / dro la phen chir sangye drupar shog.

minun anteliaisuus jne. teko ansio olento hyöty tähden buddha saavuttaa olkoon

Harjoittamalla anteliaisuutta ja muita hyveitä saavutan valaistumisen kaikkien olentojen hyväksi. (Bodhimielen kehittäminen)

Harjoitus

Tunne Akong Rinpochen läsnäolo elävästi edessäsi avaruudessa Milarepan hahmossa. Lausu sitten laulaen, joko yhtäjaksoisesti tai taukoja pitäen koko sydämestäsi niin monta kertaa ja niin keskittyneesti kuin pystyt:

༄༅། །རྗེ་མི་ལ་བཞད་པ་དོ་རྗེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ།

JE MILA ZHEPA DORJE LA SOLWA DEBSO [Kuuntele mp3](#)

valtiias Mila Shepa Dorjea rukoilen

Rukoilen Dharman valtiasta, Mila Shepa Dorjea.

Milarepa / Akong Rinpoche sulautuu valoon ja valo sulautuu sinuun.

Omistusrukous

༄༅། །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།

Sönam di yi thamche zigpa nyi / thobne nyepi dra nam phamche ne

ansio tämä juuri kaikki nähdä/oivaltaa saavuttaa vika viholliset voittaa

Tämän ansion kautta toivon saavuttavani tietoisuuden kaikesta, voittavani pahuuden itsessäni ja vapauttavani olennot

།སྤྱི་ག་ན་འཚའི་ར་རྣམས་འགྲུག་པ་ཡི། །སྤྱིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་གྲོལ་བར་ཤོག།

kye ga na chi-i ba lab drugpa yi / sipei tshole drowa drolwar shog.

syntyä vanheneminen sairaus kuolema aallot myllertää olemassaolon merestä olento vapauttaa olkoon

olemassaolon merestä, missä myllertää syntymän, sairauden, vanhenemisen ja kuoleman aallokko.