

Alkurukoukset

Rukous juurigurulle

Guru, joka on osoittanut tai osoittaa oppilaalle todellisuuden luonnon sellaisena kuin se on. Tämä henkilökohtainen opas, jonka neuvot valaisevat oppilaan polkua, on kaikkien siunausten ja oivalluksen lähde tai juuri, ja siksi häntä kutsutaan juuriguruksi (tiibetiksi tsawe lama, sanskritiksi mulaguru).

༄༅། །དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་སྐྱེ་བ་ལོ་ལྟེ། །བདག་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྷའི་གདན་བཟུགས་ལ།

Palden tsawe lama rinpoche / dagi chiwor pedei denshug la

loisto omistaa juuri lama kallisarvoinen minun päälaellani lootus kuun istuin istua -lla

Loistava kallisarvoinen juuriguru pääni yläpuolella istuimenaan lootus ja kuunkiekkö;

།བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུང་ཏེ། །སྐྱེ་བ་སྤྱད་ཐུགས་ཀྱི་དངོས་སྐྱབ་སྐྱེ་བ་དུ་གསོལ།།

kadrin chenpö gone jezung te / ku sung thukyi ngödrup tsaldy sol.

ystävällisyys suuri pitää kiinni keho puhe mielen siddhi / saavutus suoda pyydän

rukoilen sinua, huolehdi minusta suurella ystävällisyydelläsi, suo minulle ruumiin, puheen ja mielen siddhit.

Turvautumisrukous

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

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་སྤྱི་ཆོག་སྐྱེ་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་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)

Neljä mittaamatonta ajatusta

༄༅། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག

Semchen thamche dewa dang dewei gyu dang denpar gyurchig

olento kaikki onni ja onnen syy ja omistaa tulkoon

Olkoot kaikki olennot onnellisia ja olkoon heillä onnen syyt.

།སྐྱུག་བསྐྱེད་དང་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

dugnal dang dugnal gyi gyu dang dralwar gyurchig

kärsimys ja kärsimyksen syy ja ilman tulkoon

Olkoot he vapaat kärsimyksestä ja kärsimyksen syistä.

།སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲུལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dugnal mepei dewa dampa dang mi dralwar gyurchig

kärsimys ilman onni pyhä ja ei ilman tulkoon
Älkööt he koskaan olko osattomia todellisesta onnesta, jossa kärsimystä ei ole.

།རྟེ་རིང་ཚགས་ལྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

nye ring chag dang nyi dang dralwei tangnyom chenpo la nepar gyurchig.

lähellä kaukana ha viha 2 ja ilman puolueettomuus suuri asua tulkoon
Pysykööt he suuressa puolueettomuudessa vapaina kiintymyksestä läheisiin ja vihasta muita kohtaan.

༄༅། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ལྷུང་མའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །།
Dorje Chang Tungma – Lyhyt rukous Vajradharalle

༄༅། །རྡོ་རྗེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་ན་རོ་དང། །མར་བ་མི་ལ་ཚོས་རྗེ་སྐུ་པོ་པ།

Dorje chang chen telo naro dang / marpa mila chöje gampopa
vajra pidellä suuri Tilopa Naropa ja Marpa Milarepa dharma valtias Gampopa
Suuri Dorje Chang, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa ja Dharman herra Gampopa

།དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་གུན་མཁུན་གམ་པ། །ཆེ་བའི་ཚུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པ་འཛིན་རྣམས་དང།

dusum sheja kün khyen karmapa / che zhi chung gye gyudpa dzin nam dang
aika kolme tietävä kaikki tuntea karmapa suuri 4 pieni 8 perimyslinja haltijat ja
kolmen ajan tietäjä, kaikkietävä Karmapa, neljän suuren ja kahdeksan pienemmän perimyslinjan haltijat,

།འབྲི་སྐྱག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས། །ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེ་པའི།

dri tag tshal sum pal den drug pa sog / zab lam chag gya chela nga nye pe
drikung talung tsalpa 3 loisto omata drukpa jne. syvälinen polku mahamudra suuri voima hallita
Drikungin, Talungin, Tsalpan, loistavan Drukpan ja muitten amat, te, jotka hallitsette täysin Mahamudran syvälinen polun,

།མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱད་སྐུ་མ་རྣམས།

nyam me dro gön dhagpo kagyula / solwa debso kagyula lama nam
vertaansa vailla olento suojelija dhagpo kagyula rukoilla kagyula lama (monikko)
suullisen perinteen Dhagpo Kagyu linja, joka on vertaansa vailla oleva olentojen suojelija, rukoilen teitä, Kagyu amat, antakaa

བརྒྱད་པ་འཛིན་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱ་གྱི་སྟོབས། །

gyupa dzinno namthar jingyi lob.
perinne pitää yllä esimerkki anna siunauksesi
siunauksenne, että saatan seurata perinnettänne ja esimerkkiänne.

འཛིན་ལོག་སློམ་གྱི་རྒྱུ་ལ་ལྷན་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །ཟས་ལོར་གུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང།

Shenlog gomgyi kangpar sungpa zhin / ze nor kün la chag zhen mepa dang

kyllästyminen mietiskelyn jalusta opetuksen mukaan ruoka varallisuus kaikki kiintymys halu ilman ja

Kyllästyminen samsaraan on opetuksen mukaan mietiskelyn jalusta. Kiintymättä ruokaan, varallisuuteen tai muuhun sellaiseen,

ཚོའ་དྲིལ་གཤོས་ཐག་ཚོད་པའི་སློམ་ཆེན་ལ། །རྟེན་གུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

tshe dir dö thag chöpei gomchen la / nye kur zhenpa me par jingyi lob.

elämä tämä muoto nyt leikata mietiskelijä kunnia taata halu ilman anna siunauksesi

mietiskelijä katkaisee siteensä tähän elämään. Anna siunauksesi, että hän pysyy kiintymättä kunniaan ja menestykseen.

འཛིན་གྲུས་སློམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །མན་ངག་གཏེར་སློའ་བྱེད་པའི་སླ་མ་ལ།

Mögü gom gyi gowor sungpa zhin / men ngag ter go jepei lama la

harras kunnioitus mietiskelyn pää opetuksen mukaan uskonnollinen neuvo aarre ovi tehdä lama

Harras kunnioitus on opetuksen mukaan mietiskelyn pää. Lama on se, joka avaa portin syvällisten suullisten opetusten aarteelle.

རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སློམ་ཆེན་ལ། །བཙེན་མིན་མས་གྲུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབ།

gyün du solwa debpei gomchenla / chö min mögü kyewar jingyi lob.

jatkuvasti rukoilla mietiskelijä tehty ei hartaus syntyä anna siunauksesi

Todellinen mietiskelijä rukoilee näin guraan jatkuvasti. Anna siunauksesi, että todellinen ei-tehty hartaus syntyy hänessä.

ཡིངས་མེད་སློམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །གང་ཤར་རྟོག་པའི་ངོ་བོ་སླ་མ་དེ།

Yengme gomgyi ngö shir sungpa zhin / gang shar togpei ngowo so ma de

horjua ei mietiskelyn ydin varmuus opetuksen mukaan mikä tahansa nousta ajatuksen ydin ei ole tuo

Horjumaton huomio on opetuksen mukaan varsinainen mietiskelyn keho. Täten, mikä tahansa ajatus nouseekin, sen luonto on nykyisyys.

མ་བཙེན་དེ་ཀར་འཇོག་པའི་སློམ་ཆེན་ལ། །བསློམ་བྱ་སློ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ma chö dekar jopei gomchen la / gom ja lo dang dralwar jingyi lob.

ei tuo täydellinen mietiskelijälle mietiskellä äly ja ilman anna siunauksesi

Anna siunauksesi mietiskelijälle, joka lepää tässä luonnollisessa ajatuksen ytimen tuoreudessa, että hän voi olla ilman "jotakin mitä mietiskellä".

རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐྱར་གསུངས་པ་བཞིན། །ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ།

Namtog ngowo chö kur sungpa zhin / chi yang ma yin chir yang char wa la

ajatus ydin dharmakaya opetuksen mukaan mikä tahansa ei ole jokaiseen tarkoitukseen ilmenee

Ajatusten ydinaines on opetusten mukaan Dharmakaya. Ne eivät ole kerrassaan mitään, silti ne ilmenevät minä tahansa.

མ་འགགས་རོལ་པར་འཆར་བའི་སློམ་ཆེན་ལ། །འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

ma gag rolpar charwei gomchen la / khorde jerme togpar jingyi lob.

ei este leikki ilmentyminen mietiskelijälle samsara mirvana erottamattomat oivaltaa anna siunauksesi

Anna siunauksesi mietiskelijälle, joka näkee mielen esteettömän leikin, että hän oivaltaa samsaran ja nirvanan olevan erottamattomat.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྐྱེ་མ་དང་། །སྤྱལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

Kyewa kuntu yangdag lama dang / dralme chökyi pal la long chö ching

elämä kaikissa tosi lama ja ero ei dharma loisto

Kaikkina elinaikoinani toivon, etten koskaan joudu erilleen tosiopettajasta, että käytän loistokasta dharmaa parhaalla tavalla

ལས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་ལྗོན་ལས་ནས། །རྡོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྐུར་ཐོབ་ཤོག། །།

sa dang lam gye yönten rab dzog ne / dorje chang gi go phang nyur thob sho.

taso ja polku ominaisuus paras täydellinen dorje changin paikka korkeus pian saavuttaa olkoon

täydellistäen kaikki polun ja sen eri asteiden hyvät ominaisuudet, ja että pian saavutan Dorje Changin tilan.

ཅེས་པ་འདི་ཡང་ཚོས་ཀྱི་རྗེ་བན་སྐར་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོས་མཛད་པ་ལོ།།

Lisätietoa [Vajradharasta](#) (tiibetiksi Dorje Chang)

[Kuuntele](#), mp3 (Samye Lingin sangha)

[Karma kagyü perimyslinja](#)

Rukouksen [Vajradharalle](#) kirjoitti [Bengar Jampal Zangpo \(Jetsun Lorepa\)](#) 1400-luvulla, sen jälkeen kun hän oli saavuttanut oivalluksen mahamudrasta mietiskelyään monia vuosia Semon saarella Namtso-järven keskellä Tiibetin ylätasangolla. Hän oli kuudennen Karmapan oppilas ja seitsemännen Karmapan opettaja.

Ngöndro – vaunut, jotka lähtevät valaistuneiden polulle

Neljä tavallista alkuharjoitusta

Esipuhe

Minä joogi kumarran syvällä yksipisteisellä kunnioituksella Karmapaa, loistavaa ja mahtavaa Dorje Changia, buddhaperheiden kaikkialla läsnä olevaa mestaria; Jidam-jooginia, kaikkien mandaloiden lähdeä ja olemassaolon loistokkuutta ja tuonpuoleista rauhaa; ja Bernachenia puolisoineen, kaikkien niiden hallitsijaa, jotka täyttävät buddhatoiminnan. Pyydän teitä: huolehtikaa minusta myötätunnollanne.

Kallisarvoisen harjoituslinjan perinteestä virtaa suuri siunauksen virta. Siksi, luottaen moniin henkisiin ystäviin, olen koonnut selkeän vajrasanojen kokoelman – tämän "Erinomaiset kilpavaunut, jotka matkaavat oivaltaneiden polkua" – jotta muut voisivat panna tämän käytäntöön ja kehittää valaistumiseen aikovan mielen. Kaikki te onnekkait ihmiset, jotka seuraatte tätä polkua, tehkää nämä harjoitukset horjumattomalla mielellä ja mitä suurimmalla ahkeruudella.

Näiden alkuharjoitusten päivittäistä tekemistä varten sinun tulisi nousta (kun gongin ääni kuuluu istunnon alkumerkkinä) sen mukaan, mitä vinaya-käytöksen käyttäytymisohjeita noudatat - maallikkovaloja, noviisin, keskiasteen tai täysviikimystä. Se on, mitä ulkoiseen asenteeseen tulee. Sisäiseen asenteeseen liittyen sinulla tulisi olla valaistumismieli motivaationa sekä toiveena että toiminnassa.

Sitten sinun tulisi liittyä seurakuntaan ja kumartaa syvällä kunnioituksella Kallisarvoisia edustavia vertauskuvia. Pitäen mielessäsi vajrayana-mestariisi neuvon ja hänelle antamasi sitoumukset, ota istuimesi rivissä ja istu viiden kohdan mietiskelyasennossa. Ajatellen, että aiot harjoittaa tätä opetusta kunnolla, että se auttaa sinua jopa kuolemasi hetkellä, lausu rukoukset samalla mietiskellen horjumattomalla mielellä erottamatta sanoja niiden merkityksestä.

1. Vaikeus saavuttaa täysin varustettu ihmiselämä. Ensimmäinen mietiskelyn aihe koskee arvokasta ihmiselämää, joka on varustettu kaikin vapauksin ja apuneuvoin. Se on vaikea saada ja se voi tuhoutua helposti, joten nyt on aika tehdä siitä merkityksellinen.

དང་བོ་བསྐྱེ་མ་བྱུང་པ་འབྱུང་ཅི་བ་ཆེན་པོ་དེ། །ཐོབ་དག་འཇམ་ལྗོན་པོ་དེ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

Dangpo gomja daljor rinchen di / thobka jigla dare dönyö ja

ensinnäkin ajatus tehdä vapaa-aika käsillä arvokas tämä saavuttaa vaikea pelätä helppo nyt aika hyödyllinen tehdä

Ensinnäkin mietiskele sitä, miten käsillä oleva vapaa-aika on arvokasta; sitä on vaikea saavuttaa ja nyt on aika tehdä siitä merkityksellistä.

2. Toiseksi, universumi, ja kaikki mikä siinä elää, on **väliaikaista** – erityisesti olentojen elämät, jotka ovat kuin vesikuplia. Kuoleman hetki on epävarma ja kun kuolet, sinusta tulee ruumis. Dharma auttaa silloin, sen tähden harjoita ahkerasti nyt.

གཉིས་པ་སྣོད་བཅུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། སྣོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཚེ་སྲོག་ཀུན་པར་འདྲ།

Nyingpa nöchü tamche mitag ching / gösu drowei tshesog chubur dra.

toiseksi astia mehu kaikki ei pysyvä on erityisesti olentojen elämä elämä vesikupla kuten

Toiseksi, universumi, ja kaikki mikä siinä elää, on väliaikaista – erityisesti olentojen elämät, jotka ovat kuin vesikuplia.

ཁྱམ་འཚིཆ་མེད་ཤི་ཚེ་རོ་རུ་འགྲུར། །དེ་ལ་ཚེས་ཀྱིས་ཕན་སྤྱིར་བཅོཅ་པས་བསྐྱུབ།

Namchi cha me shi tshe roru gyur / dela chökyi phenchir tshönpe drub.

kuolla osa ei kuoleman hetki ruumiiksi muuttuu tätä Dharman hyöty tähden ponnistus aikaansaada

Kuoleman Kuoleman hetki on epävarma ja kun kuolet, sinusta tulee ruumis. Dharma auttaa silloin, sen tähden harjoita ahkerasti nyt.

3. **Karma: teot ja niiden seuraukset.** Kolmanneksi, kuolemasi jälkeen sinun täytyy kokea oma karmasi, ilman minkäänlaista mahdollisuutta vaikuttaa tapahtumiin. Joten hylkää vahingolliset teot - kaikki aikasi tulisi viettää hyveen harjoituksessa. Näin ajatellen arvioi elämäsi päivittäin.

གསུམ་པ་ཤི་ཚེ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །ལས་ནི་བདག་གི་ར་བྱ་སྤྱིར་སྤྲིག་པ་སྤངས།

Sumpa shitshe rangwang midu bar. / Leni dagir jachir digpa pang

Kolmanneksi kuoleman hetki oma voima ei yhtään bardo teot minä toimesta tehty jotta pahat teot hylätä

Kolmanneksi, kuolemanhetkellä olet voimaton ja koet bardon tekojesi seurauksena. Joten hylkää pahat teot –

།དགེ་བའི་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་འདེལ་བར་བྱ། །ཞིས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་ཀྱུད་ཉིད་ལ་བརྟག།

gewei chawe tagtu dabar cha. / Shesam nyire ranggyi nyila tag.

hyveen tekeminen aina yli bardon tehdä näin ajatellen päivä jokainen oma linja tutkia

hyvien tekojen seuraukset vievät sinut bardon yli. Näin ajatellen tutki päivittäin omia tekojasi.

4. **Samsaran pahuus.** Kolmenlainen kärsimys kiduttaa jatkuvasti. Sen takia samsariset paikat, ystävät, nautinnot ja omaisuus ovat kuin juhla, jonka järjestää mestaaja, joka sitten vie sinut mestauspaikalle. Leikkaa poikki kiintymyksen siteet, ponnistele kohti valaistumista ahkeruudella.

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་སྲོག་ས་བདེ་འགྲོར་སོགས། །སྤྲོག་བསྐྱུལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མཁུར་བའི་སྤྱིར།

Shipa khorwei nedrog dejor sog / dug gnal sum gyi tagtu narwei chir.

neljänneksi samsaran paikka ystävä ilo tarttua kiinni jne. kärsimys 3;n jatkuvasti kidutus palata

Neljänneksi kiintymys samsariisiin paikkoihin, ystäviin jne. aiheuttaa kolmenlaista kärsimystä, joka kiduttaa jatkuvasti.

།གསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟེན་ལྟར། །ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ།

Sösar dripei shemei gatön tar. / Shendri tsene tshönpe jangchub drub.

mestauspaiikka rivi mestaaja ilo sato kaltainen haluta ranta leikata pois ponnistella valaistuminen saavutus

Ilo on kuin sadonkorjuujuhla, jonka järjestää mestaaja, joka vie sinut riviin mestauspaiikalle. Katkaise mielihalusi ja ponnistele kohti valaistumista.

Omistusrukouksia

༄༅། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།

Gewa di yi nyurdu dag / chag gya chenpo drub gyur ne

hyve tämä juuri pian minä mahamudra saavutus tulkoon

Tämän hyvän teon kautta toivon saavuttavani pian Mahamudran

།འགོ་བ་གཅིག་གྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

drowa chig kyang malypa / deyi sala göpar shog.

olento yksi ilman poikkeusta se juuri tasolle taso olkoon

ja että sen jälkeen voin tuoda kaikki olennot poikkeuksetta juuri sille tasolle.

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཚེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག།

Jangchup semni rinpo-che / makye pa nam kye gyur chig

valaistuminen mieli kallisarvoinen ei syntyä (monikko) syntykään

Kallisarvoinen bodhimieli – syntykään se heissä, joissa se ei vielä ole syntynyt.

།སྐྱེ་བ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང། །གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།

kyepa nyampa mepa dang / gongne gongdu phelwar shog.

syntyä ei ja arvo olkoon arvo levitkään

Siellä missä se on syntynyt, älköön se laantuko vaan kasvakoon yhä suuremmaksi.

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

Sönam di yi thamche zigpa nyi / thobne nyeppei 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

།སྐྱེ་ན་ན་འཚེའི་ཅ་རྣམས་འགྲུག་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་གོལ་བར་ཤོག།

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

syntymä vanheneminen sairaus kuolema aallot myllertää olemassaolon merestä olento vapauttaa olkoon

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