

# Ngöndro

## Tavalliset alkuharjoitukset

[samyet.fi](http://samyet.fi)

### 1. Kallisarvoinen 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་པོ་བསྐྱེམ་གྱུ་དལ་འབྱེར་རིན་ཆེན་འདི། །ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྲིད་རེས་དོན་ཡོད་གྱུ།

**Dang-po gom-ja dal-jor rin-chen di**

**thob-ka jig-la da-re dön-yö ja.**

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

### 2. Kaiken pysymättömyys

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་། །སྒོས་སུ་འགྲོ་བའི་ཆོ་གྲོས་ཚུབ་ལྟར་འདྲ།

**Nying-pa nö-chü tam-che mi-tag ching**

**gö-su dro-wei tshe-sog chu-bur dra.**

Toiseksi, universumi ja sen olennot eivät ole pysyviä. Erityisesti olentojen elämät ovat kuin vesikuplia.

འཇམ་འཆི་ཆ་མེད་ཤི་ཆོ་རོ་རུ་འགྱུར། །དེ་ལ་ཆོས་ཀྱིས་ཐབས་ལྗོངས་བཅོམ་པས་བསྐྱེད།

**Nam-tsi tsa me shi tshe ro-ru gyur**

**de-la chö-kyi phen-chir tshön-pe drub.**

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་ཅི་བདག་གི་ར་གུ་ཕྱིར་སྡེ་ག་པ་གྲངས།

**Sum-pa shi-tshe rang-wang mi-du bar            le-ni da-gir ja-chir dig-pa pang.**

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

།དགེ་བའི་གུ་བས་རྟག་ཏུ་འདེད་བར་གྱ། །ཞིས་བསམ་མཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟམ།

**Ge-wei cha-we tag-tu da-war cha.            she-sam nyin-re rang-gyi nyi-la tag.**

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

### 4. Samsaran pahuus

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

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་སྡོག་ས་བདེ་འགྱུར་སོགས། །སྤྱོད་བསྐྱེད་ལ་གསུམ་གྱིས་རྟག་ཏུ་མཁར་བའི་ཕྱིར།

**Shi-pa khor-wei ne-drog de-jor sog            dug-gnal sum gyi tag-tu nar-wei chir.**

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

།གསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་སྟོན་ལྟར། །ཞིབ་འབྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་རྒྱུ་བསྐྱམ།

**Sö-sar dri-pei she-mei ga-tön tar            shen-dri tse-ne tshön-pe jang-chub drub.**

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