

Lyhyt harjoitus

Rukouksia ja mantroja Chöje Lama Yeshe Rinpochen ja Kagyu Samye Lingin luostarin puolesta Hänen pyhytensä 17. Karmapan ja Chamgon Tai Situpan pyynnöstä 5.4.2017

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.

༄༅། །དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་གླ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །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་རྒྱུ་ཆེན་པོའི་སློ་ནས་རྗེས་བཟུང་ཏེ། །སྐྱུ་གསུང་མུགས་ཀྱི་དངོས་སྐྱབ་སྦྱལ་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 valaistuneet kyvyt.

Turvautumisrukous

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

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་ཆོགས་བགྱིས་པའི་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)

Valkoisen Taran pitkän iän mantra

།ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་ཏཱ་རེ་མ་ལཱ་ཡུ་པུ་ཧཱེ་རྫོ་ན་པུའི་ཀུ་ཅུ་སྐྱ་ཏཱ།

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYU PUNYE JNANA PUKTRIM KURU SOHA

Lyhyt seitsenosainen rukous

༄༅། །ཕྱག་འཆོལ་བ་དང་མཚོད་ཅོང་བཤགས་པ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི།

chak tsalwa dang chö ching shakpa dang / je su yi rang kul shing solwa yi

kunnianosoitus ja lahja kertymä ja iloitsen kehottaa pyytää

Osoitan kunnioitusta, teen lahjoituksia ja kadun menneitä virheitä,

iloitsen muiden hyvistä teoista, pyydän Buddhia opettamaan ja pysymään maailmassa,

།དག་གི་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ལྷུ་བར་ཕྱིར་བཞོ་འོ།།

gewa chung ze dak gi chi sakpa / tamche dak gi changchub chir ngo'o

ansio pieni minun toimestani kerätty kaikki valaistumisen tähden omistaa muille

mitä vähäistä ansiota olenkaan kerännyt, omistan sen täydellisen valaistumisen saavuttamiselle.

Omistusrukouksia

༄། །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་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་ག་ན་འཆིའི་ས་རྒྱབས་འཁྲུག་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.

Laskettavat mantrat ja rukoukset, yhteenlaskettu tavoite

– Valkoisen Taran mantra, 100 miljoonaa kertaa

– Seitsenosainen rukous, 4 miljoonaa kertaa

– Taran ylistykset, 100.000 kertaa. Rukouksia Taralle löytyy sivulta samye.fi. Se sisältää ylistykset ja myös pitemmän version seitsenosaisesta rukouksesta. (<http://samye.fi/cm4all/iproc.php/Tekstit/TaraRukoukset.pdf?cdp=a>)

Lausuttujen mantrojen ja rukousten lukumäärän voi lähettää sähköpostiosoitteella mantras@samyeling.org