

### **DI TAR GOM DÆ GJI PÆ SØ NAM KJI / DAG DANG DAG LA DREL**

Må fortjenesten ved at have mediteret og reciteret således gøre, / at jeg og alle væsener

### **TOG DRO WA KYN / MI TSANG LY DI BOR WA GJUR MA TAG / DE WA TJEN**

som jeg er forbundet med på alskens vis, / så snart vi har forladt dette urene legeme, /

### **DU DSY TE KJE WAR SJOG / KJE MA TAG TU SA TJU RAB DRØ NÆ / TRYL PÆ**

mirakuløst blive født i Dewatjen. / Ankommet der må vi gennemgå de ti trin /

### **TJOG TJUR SJÆN DØN DJE PAR SJOG //**

Og med udstrålingslegemer i alle de ti retninger gennemføre andres gavn. //

#### **Den korte (Dewatjen) bøn:**

### **E MA HO /**

Hvor frydefuldt! /

### **NGO TSAR SANG GJÆ NANG WA TA JÆ DANG / JE SU DJO WO TUG DJE TEN**

Vidunderlige buddha Grænseløse Lys, / til højre for dig står den ædle *Store Medfølelse*, /

### **PO DANG /NJØN DU SEM PA TU TJEN TOB NAM LA / SANG GJÆ DJANG SEM PAG – til**

venstre bodhisattvaen *Opnåelse af Stor Styrke* / og jeres umådelige følge af buddhaer

### **ME KOR GJI KOR / DE KJI NGO TSAR PAG TU ME PA JI / DE WA TJEN SJE DJA**

og bodhisattvaer omgiver jer. / I dette land, hvor underfuld glæde og lykke er

### **WÆ SJING KAM DER / DAG SJÆN DI NÆ TSE PØ GJUR MA TAG / KJE WA SJEN**

ubegrænset, / det rene land Dewatjen, / må jeg og alle andre, umiddelbart efter vi har

### **GJI BAR MA TJØ PA RU / DE RU KJE NÆ NANG TÆ SJÆL TONG SJOG /**

forladt dette liv/ og uden at andre liv kommer imellem, / fødes der og se dit ansigt,  
Grænseløse Lys./

### **DE KÆ DAG GI MØN LAM TAB PA DI / TJOG TJY SANG GJÆ DJANG**

Jeg beder jer, alle buddhaer og bodhisattvaer fra samtlige ti retninger, / giv jeres

### **SEM TAM TJÆ KJI / GEG ME DRUB PAR DJIN GJI LAB TU SØL /**

velsignelse til, / at alle disse ønsker, som jeg her har givet udtryk for i bøn, / må blive opfyldt uden forhindringer! //

### **TÆ JA TA / BÆN TSA DRI JA A WA BODHA NAI SO HA //**

(*Mantra der bevirker, at ønskebønner går i opfyldelse*).

De anvendte bønner og tekster er transskriberet fra Birgit Scott "Bøn til Mahamudra Linjen, Meditation og Recitation på Tjenresig..." (2014)

## Tjenresig recitation og meditation



Til brug ved bisættelse  
og mindehøjtidelighed

**Begynd Tjenresig meditation og recitation ( af de seks stavelser) med at tage tilflugt og udvikle erkendelsessindet:**

**SANG GJÆ TJØ DANG TSOG KJI TJOG NAM LA /**

I Buddha, i Dharma og i gruppen af fortrinlige praktiserende/

**DJANG TJUB BAR DU DAG NI KJAB SU TJI /**

tager jeg tilflugt indtil erkendelsen er nået. /

**DAG GI DJIN SOG GJI PÆ SØ NAM KJI /**

I kraft af fortjenesten ved at være gavmild og så videre /

**DRO LA PÆN TJIR SANG GJÆ DRUB PAR SJOG //**

vil jeg opnå buddhatilstanden for at gavne alle væsener //

*Gentages tre gange.*

**Visualisering af jidammen:**

**DAG SOG KJAB SEM TJÆN GJI / TJI TSUG PÆ KAR DA WÆ TENG /**

Jeg og alle væsener, så langt som himlen rækker, / har på toppen af hovedet en hvid lotus med en måneskive, /

**HRI LÆ PAG TJOG TJÆN RÆ SIG / KAR SAL Ø SER NGA DÆN TRO /**

hvorpå der står et HRI. Herfra opstår den fortrinlige ophøjede Tjenresig. / Han er strålende hvid og klar og skinner med femfarvet lys. /

**DSE SUM TUG DJE TJÆN GJI SIG / TJAG SJI DANG PO TAL DJAR DSÆ /**

Smuk og smilende ser han på os med medfølelse øjne. / Af hans fire hænder er de to første samlede hånd mod hånd. /

**OG NJI SEL TRENG PÆ KAR NAM / DAR DANG RIN TJEN GJÆN GJI TRÆ /**

De to øvrige holder en krystal-mala og en hvid lotus. / Silke- og juvelornamenterne smykker ham, /

**RI DAG PAG PÆ TØ JOG SØL / Ø PAG ME PÆ U GJÆN TJÆN /**

et hjorteskind udgør hans øvre klæde, / og øpagme kroner hans hoved

**SJAB NJI DOR DJEI KJIL TRUNG SJUG / DRI ME DA WAR GJAB TEN PA /**

Han sidder med sine ben i vajra-stilling, / og en uplettet skive af månen støtter hans ryg. /

**KJAB NÆ KYN DY NGO WOR GJUR //**

Han er essensen af hele den samlede tilflugt. //

*Tænk, at jeg og alle væsener enstemmigt beder det følgende sammen:*

**DJO WO KJØN GJI MA GØ KU DOG KAR / DSOG SANG GJÆ KJI U LA GJÆN /** Oh du ædle, helt blottet for fejl, med hvidt legeme. / Den fuldendte buddha smykker dit hoved. /

**TUG DJE TJÆN GJI DRO LA SIG / TJÆN RÆ SIG LA TJAG TSAL LO //**

Med medfølelse øjne ser du alle væsener. / For dig Tjenresig bøjer jeg mig. //

*Fremsig dette så meget som muligt.*

**DE TAR TSE TJIG SØL TAB PÆ / PAG PÆ KU LÆ Ø SER TRØ /** I kraft af at bede således med entydigt sind / udgår der strålende lys fra den ophøjedes legeme, /

**MA DAG LÆ NANG TRYL SJE DANG / TJI NØ DE WA TJÆN GJI SJING /**

som renser alt urent: handlinger, tilsynekømt og forvrængede opfattelser. / Den ydre beholderagtige verden bliver til Dewatjens rene land. /

**NANG TJY KJE DRØ LY NGAG SEM / TJÆN RÆ SIG WANG KU SUNG TUG /**

Dens indre indhold, væsener med deres legeme, tale og sind, / bliver til mægtige Tjenresigs legeme, tale og sind. /

**NANG DRAG RIG TONG JER ME GJUR /**

Tilsynekømt, lyd og opmærksomhed er uadskillelige fra tomhed. /

*Imens man mediterer på dette, reciterer man OM MANI PÆME HUNG så meget som muligt. Til sidst hviler sindet ligevægtigt i sin egen essens helt ude over begrebers tre akser (subjekt, objekt, handling).*

**DAG SJÆN LY NANG PAG PÆ KU / DRA DRAG JI GE DRUG PÆ JANG /**

Tilsynekømt af mit eget og andres legeme er den ophøjedes legeme; / alle lyde er de seks stavelers klang; /

**DRÆN TOG JE SJE TJEN PØ LONG //**

*Tankevirksomhed er den oprindelige store visdoms rum. //*

**GE WA DI JI NJUR DU DAG / TJÆN RÆ SIG WANG DRUB GJUR NÆ /**

I kraft af dette gode må jeg hurtigt / virkeliggøre den mægtige Tjenresigs tilstand, /

**DRO WA TJIG KJANG MA LY PA / DE JI SA LA GØ PAR SJOG //**

og må jeg anbringe alle væsener uden undtagelse / i denne tilstand. //

*Denne "Meditation og Recitation" på den Store Medfølelse, der Lader Væseners Gavn Gennemtrænge Himlen" er mahasiddha Tangtong Gjalpos velsignede tale. Må alt være lykkebringende!*

