



# *Den ypperlige vei til allvitenskap<sup>1</sup>*

*Den forberedende praksis til Longchenpas "Innerste essens av  
den store fullendthet –  
dzogchen"*

*Skrevet av  
kunnskapsholderen  
Jigme Lingpa*

*Samlet av  
den første Dodrubchen Rinpoche, Jigme Trinlā Wöser*

*Oversatt til engelsk av  
Tulku Thondup*

*Oversatt til norsk av  
Aksel Sogstad*

# Hyllest

*Du som tidløst har oppnådd buddha-tilstanden,  
men som aldri har sluttet å fremtre som en perfekt form for den som er mottagelig,  
som viser forskjellige illusoriske manifestasjoner,  
men allikevel er fri for det begjærende sinn og dets objekter,  
kroppssinnets bestanddeler, sensoriske sfærer og fundament,  
som trer fram i menneskelig form,  
men i virkeligheten er en buddha,  
som sender ut tusener av lysstråler av visdom og medfølelse.  
Jeg er avhengig av deg for solid tilflukt.  
Ikke bare for dette liv, men for alltid.  
Skjenk meg dine velsignelser.*

## 1. Bønn som påkaller sinnstrømmen til den nådige Lama

O Lama! O Lama! O Lama!

Fra den blomstrende lotus av hengivenhet innerst i mitt hjerte.

Enestående beskytter og nådige Lama, tre fram!

Beskytt meg mot ulykke og plagene av ondartet arv fra handlinger og sinnsgifter.

Stå fram som utsmykningen av *lykksalighetens store hjul* på toppen av mitt hode, og la meg oppnå perfekt erindring og oppmerksomhet.

Nå som jeg har oppnådd frihet fra de åtte former for trelldom:

Fra helvete, og verdenene til sultne ånder og dyr,

fra verdenene til guder med langt liv, fra barbarer og villfarne filosofer,

fra å være en tåpe, og fra å være et sted hvor ingen *buddha* finnes.

Født som et velutstyrt menneske i et sivilisert land egnet for dharma,

uten å ha gjenopptatt ekstreme og gale handlinger,

og med tillit til buddhistisk lære.

Dette utgjør de fem personlige gaver.

Når en *buddha* har stått fram og forklart dharmas sannhet,

når læren overlever og blir fulgt,

og når en har blitt akseptert av en åndelig venn.

Dette er de kringliggende fem gaver.

Men alle disse gaver, selv om jeg eier dem fullstendig,

kan ved usikre omstendigheter kan mistes i dette liv,

og forårsake nok en fødsel inn i denne forgjengelige verden.

O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,

Longchenpa og Jigme Lingpa, opphøyde og allvitende, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og mindreverdige veier.

O Lama, du som er ett med dem,

hør meg!

Hvis denne muligheten til å praktisere dharma ikke tas alvorlig, vil dette grunnlaget for frigjøring ikke oppnås i fremtiden.

Når fortjenesten som forårsaket denne lykkelige eksistens har blitt brukt opp,

vil jeg etter døden vandre som et mindreverdig vesen i de lavere verdener.

Ute av stand til å skjelne edelt fra uedelt vil jeg ikke høre dharmas stemme.

Jeg vil heller ikke møte en ærbar åndelig venn – i sannhet en stor katastrofe.

Å tenke på de talløse variasjoner av sansende vesener

er å innse det nesten umulige i å oppnå en menneskelig kropp.

Å se menneskeheten gjøre verdslige og ureligiøse handlinger,

er å innse at de som handler åndelig er sjeldne som stjerner om dagen.

O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,

allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og mindreverdige veier.

O Lama, du som er ett med dem,

hør meg!

Selv om jeg har ankommet denne juveløya, denne menneskelige form,

kan ikke et utarmet sinn i en slik gunstig kropp

danne grunnlag for frigjøring.

Å være fanget av skadelig påvirkning eller påvirket av de fem sinnsgifter,

å bli slått av lynet av verdslig *karma*, å bli distrauert av latskap,

å være slave for andre, å praktisere dharma som et forsvar mot frykt eller med tilgjorthet,

eller å være dum eller liknende,  
er de åtte ufrie tilstander forårsaket av forgjengelige hendelser.  
Når jeg besøkes av disse fullstendige motsetninger til dharma,  
O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,  
allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og  
mindreverdige veier.  
O Lama, du som er ett med dem,  
hør meg!

Å mangle anger og juvelen av tillit,  
å være fanget i snaren av grådighet og begjær, å oppføre seg primitivt,  
å unnlate å avstå fra dumme og verdslige handlinger, eller å tjene til livets opphold på uærlige måter,  
samt å undergrave og rive løfter i stykker:  
Dette er de åtte ufrie tilstander som er forårsaket av mental forvirring.  
O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,  
allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og  
mindreverdige veier.  
O Lama, du som er ett med dem,  
hør meg!

Her jeg er nå er jeg ikke plaget av lidelse eller sykdom.  
Jeg eies ikke av andre som en slave.  
Hvis jeg forkaster dette heldige menneskelige liv ved lediggang, nå mens jeg har denne muligheten til  
uavhengighet,  
vil jeg ikke bare miste mitt følge, min rikdom og mine relasjoner,  
men også denne kroppen som jeg satte så høyt  
vil bli fjernet fra sengen og brakt til et øde sted  
for å bli spist av rever, gribber og hunder.  
Når det skjer vil jeg oppleve forferdelig frykt i *bardo*-tilstanden.  
O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,  
allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og  
mindreverdige veier.  
O Lama, du som er ett med dem,  
hør meg!

Resultatet av uedle og edle *karmiske* handlinger vil følge meg.  
Spesielt hvis jeg blir født i helvete,  
på en mark av brennende jern vil min kropp og mitt hode kuttes med redskaper,  
deles med sager og knuses av brennende hammere.  
Mens jeg roper om hjelp vil jeg kveles i et brennende jernhus uten dører.  
Spiddet av brennende spyd og kokt i smeltet jern  
vil jeg brenne i ekstremt hete flammer.  
De åtte hete helveter.

Omgitt av snødekte fjell og isende kaldt vann.  
På et sted av forferdelig elendighet og frykt vil jeg feies bort av snøstormer,  
piskes av iskalde vinder, og min hud vil få blemmer og åpne sår.  
Jeg vil jamre uten stans,  
og i følelsene av uutholdelig lidelse,  
som en syk og døende mann viss styrke er brukt opp,  
vil jeg gispe etter pusten, låse kjevne, og huden vil revne i store sprekker med kjøttfulle sår.  
De åtte kalde helveter.

På samme måte skal jeg oppleve å bli kuttet opp på en eng av barberblad,  
skåret i biter i en skog av sverd,  
og fanget i avskyelig gjørme, lidende i et uoverkommelig bad av het aske.

Underhelvetene og helvetene av forandring.

Fanget i dører, søyler, ovner, rep og liknende.  
Alltid brukt og utnyttet  
De utsprede helveter.

Når årsaken til disse 18 helveter,  
sterke aggressive tanker, oppstår,  
O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma,  
allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og  
mindreverdige veier.  
O Lama, du som er ett med dem,  
hør meg!

I et fattig og ugjestfritt land,  
hvor ordene rikdom, mat og drikke aldri har blitt hørt,  
og ikke har funnets på måneder og år.  
De sultne åndene er meget svake  
og er for slitne til å reise seg.  
De tre typer av sultne ånder oppstår på grunn av gjerrighet.

Med stor frykt for døden ved at de spiser hverandre,  
utmattet av å tjene, uvitende om gode og dårlige handlinger  
og plaget av endeløse lidelser ved å ferdes i uvitenhetens mørke.  
O Guru Rinpoché, vend mitt sinn mot dharma.  
allvitende Longchenpa og opphøyde Jigme Lingpa, la meg ikke gå meg bort på feilaktige og  
mindreverdige veier.  
O Lama, du som er ett med dem,  
hør meg!

Jeg har startet på dharmas vei, men begrenser ikke mine gale handlinger.  
Jeg har åpnet døren til *mahayana*, men har ikke tanker for å hjelpe andre.  
Jeg har mottatt de fire innvielser, men praktiserer ikke oppbyggende og formløs fase.  
O Lama, beskytt meg fra denne villfarne vei.

Selv om anskuelsen ikke er realisert, oppfører jeg meg som gal.  
Selv om meditasjonen er ustabil, klamrer jeg meg til folkesnakk.  
Selv om min oppførsel er uriktig, ignorerer jeg mine feil.  
O Lama, beskytt meg fra likegladhet overfor dharma.

Selv om døden kommer i morgen lengter jeg etter hus, klær og rikdom.  
Selv om ungdommen for lengst har passert, viser jeg ingen forsakelse eller avsmak.  
Selv om lite dharma har blitt studert, skryter jeg av min kunnskap.  
O Lama, beskytt meg fra denne uvitenhet.

Selv om de leder meg inn i skadelige omstendigheter,  
lengter jeg etter underholdning og pilgrimsferder.  
Selv om jeg oppholder meg i *retreat* er det vanlige sinnet fortsatt like stivt som tre.  
Jeg snakker om disiplin men utsletter ikke hat og begjær.  
O Lama, beskytt meg fra disse åtte uedle *dharmas*.  
La meg raskt våkne fra denne tunge søvn,  
ta meg raskt ut av dette mørke fengsel.

## 2. Tilflukt

I de tre sjeldne og enestående juveler,  
de gått til lyksalighet til de tre røtter<sup>2</sup>,  
naturen til de fysiske kanaler, energi<sup>3</sup> og essens,  
i *mandalaen* av essensen<sup>4</sup>, naturen<sup>5</sup> og medfølelsen til det oppvåkne sinn,  
søker jeg tilflukt til jeg når oppvåkning.  
[repetere tre ganger]

## 3. Å aktivisere det oppvåkne sinn

Villedet av de mangfoldige fenomen, som månens speilbilde i vannet,  
vandrere levende vesener fra liv til liv i en syklisk kjede.  
For at de skal finne sinnsro i den indre oppmerksomhetens strålende åpenhet,  
vil jeg aktivisere det oppvåkne sinn, mediterende på de fire grenseløse tanker<sup>6</sup>.  
[repetere tre ganger]

## 4. Vajrasattvameditasjon og resitasjon

### (i) Visualisering

AH!

I min vanlige form, over mitt hode,  
er en hvit lotus med et månesete i kronen.  
Fra et *HUNG* på dette setet oppstår Lamaen som Vajrasattva.  
Hvit og gjennomsiktig, med en perfekt kropp av fullstendig glede,  
holder han en *vajra* og en bjelle og omfavner sin partner.

### (ii) Bønn

Jeg ber om din beskyttelse, rens mine feil.  
Jeg tilstår og erkjenner med intens anger.  
Jeg skal avstå om det så koster meg livet.

### (iii) Renselse

På en fullmåne i ditt hjerte  
er stavelsen *HUNG* omkranset av mantraen.  
Ved å si fram mantraer,  
flyter nektarskyer av *bodhichitta*  
fra enhetspunktet i guddommenes lyksalige lek  
som dalende kamferstøv.

### (iv) Anmodning

Jeg bønnfaller deg om å fullstendig rens  
meg selv og alle vesener i de tre sfærer,  
vår karma og motstridende følelser, årsaken til lidelse,  
så vel som sykdom, ånder, negative handlinger, mentale formørkelser og brutte løfter.

(v) *Mantraresitasjon*

OM VAJRA SATTVA SAMAYA,  
MANU PALAYA,  
VAJRA SATTVA TVENO PATISHTHTA,  
DRIDHO ME BHAVA,  
SUTUSHYO ME BHAVA,  
SUPOSHYO ME BHAVA,  
ANURAKTO ME BHAVA,  
SARVA SIDDHIMME PRAYACHCHA,  
SARVA KARMA SUCHA ME, CHITTAM  
SHRIYAMH KURU  
HUNG!  
HA HA HA HA HOH!  
BHAGAVAN,  
SARVA TATHAGATHA VAJRA MA ME  
MUNCHA,  
VAJRI BHAVA  
MAHASAMAYA SATTVA,  
A

Vajrasattva,  
ta bopel i meg,  
gjør meg fast,  
gjør meg tilfreds,  
tilfredsstill meg,  
gjør meg medfølende,  
tildel meg alle evner,  
og gjør mitt sinn  
edelt i alle handlinger  
*HUNG!*  
*HA HA HA HA HO!*  
Alle velsignede buddhaer,  
ikke forlat meg,  
gjør meg hel,  
store løfteinnfrende vesen  
A]

[Om Vajrasattva,  
hold ditt løfte,

[21 eller 108 ganger]

(vi) *Påkallelse og oppløsning av visualiseringen*

O beskytter, ved min mangel på kunnskap og uvitenhet  
har jeg brutt og svekket de hellige løfter.  
O Lama, beskytter, gi meg tilflukt.  
Herre, Vajradhara, holder av diamantsepteret.  
Din natur er stor medfølelse.  
Herre over vesener, i deg søker jeg tilflukt.

Jeg innrømmer og erkjenner alle fysiske, verbale og mentale overskridelser av rot- og  
linjeforpliktelse.  
Vær snill å rens bort alle resultater av gale handlinger, negative følelser, feil og løftebrudd.

Ved disse ord, sier Vajrasattva med et glad og smilende uttrykk: "O heldige barn, alle dine feil,  
formørkelser og overskridelser er rensset".  
Og mens han sier det forvandles han til strålende lys som opptas i meg.  
Slik blir jeg selv Vajrasattva, synlig men allikevel tom, som et speilbilde.

Ved å visualisere hjertestavelsen *HUNG* omkranset av fire stavelser<sup>7</sup>  
sendes det ut lysstråler som perfeksjonerer alle vesener i sfærene av de tre verdener som opplyste  
vesener, Vajrasattva, de fem *buddha*-familiene, *mandalaer* og følge.

*OM VAJRASATTVA HUNG*

[Resiter så mye som mulig, forbli så i meditativ likevekt]

## 5. Mandalaoffring

*OM AH HUNG!*

*i. Mandala av nirmanakaya*

Jeg ofrer i helhet en milliard universer som inneholder de tre tusen verdener,  
fylt med rikdom, varer, mennesker og de syv kostbare juveler,  
sammen med min kropp og mine eiendeler  
slik at jeg kan oppnå en tilstand som dharma-hersker over universet.

## ii. Mandala av sambhogakaya

Ved å ofre Akanishtas lykksalige rene og utsmykkede sfære,  
med de fem *buddha*-familiene med de fem vissheter<sup>8</sup>,  
og svære offerskyer med sanseobjekter,  
må jeg oppleve buddhamarken til den perfekte gledeskroppen – *sambhogakaya*.

## iii. Mandala av dharmakaya

Ved å ofre de fullstendig rene sansefremtoninger, den perfekte kropp av udødelighetens vase, evig ungdom,  
utsmykket med fri medfølelse, og spillet til virkeligheten selv,  
sammen med den fullstendige rene forståelsen av perfekt form og energi,  
må jeg gledes i *buddha*-marken av den perfekte sannhetskropp – *dharmakaya*.

## 6. Yogitiggerens oppsamling av fortjeneste

*Pe!*

Ved å kaste ut forherligelsen av kroppen tilintetgjøres gudenes demon.  
Sinnets farer ut i den rene åpenhet gjennom fontanellen,  
ødelegger dødsdemonen og blir til Rudrani, *yoginien*,  
som fører den kurvede *vajra*-kniven i høyre hånd og slakter demonen av motstridende følelser.  
Jeg tilintetgjør demonen av kroppens ansamling ved å kutte av min skalle.  
Min venstre hånd river hodet av  
og setter det på en grue av tre menneskehoder som symboliserer de tre perfekte kroppene.  
I den er min kropp som fyller tretusen universer.  
*AH*- og *HUNG*-stavelsene smelter kroppen til nektar.  
Ved kraften av de tre stavelser (*OM*, *AH* og *HUNG* oppløses i offeret) blir den rensert, forbedret og transformert.

*OM AH HUNG!*

[Resiter mange ganger]

Ønskene til ofringens høyere gjester er oppfylt.  
Oppsamlingene blir perfekte og de ordinære<sup>9</sup> og suverene<sup>10</sup> *siddhier* oppnådd.  
Samsaras lavere gjester er tilfredsstilt og all skyld betalt.  
Spesielt er de skadelige og hindrende ånder tilfredsstilt.  
Sykdom, onde ånder og hindringer uskadeliggjøres til tomt rom.  
Skadelige omstendigheter og klamring til selvet sprenges til atomer.  
Til slutt oppløses offeret, ofreren, og objektet som det ofres til inn i uforanderlig *dzogchen* – *AH!*

## 7. Forening med den åndelige mester (*guruyoga*)

### i. Visualisering

*E MA HO!*

Min oppfattelse oppstår spontant som de jomfruelig rene sfærer.  
I sentrum av det perfekte plasserte vidunderlige kobberfargede fjell.  
Står min egen kropp som *Vajra Yogini*,  
rød og gjennomsiktig, med ett ansikt og to armer, i hendene en kurvet *vajra*-kniv og en skallekopp med blod.  
Jeg står i en dansende positur og mine tre øyne stirrer ut i rommet.  
På mitt hode, på en utfoldet lotusblomst med et hundretusen kronblader, på en sol og en måneskive,  
sitter den perfekte emanasjonskroppen  
til *Padmasambhava*, *Saroruha Vajra*,  
sammenstillingen av alle tilfluktsobjekter og uatskillelig fra min rot-Lama.

Han har et ungdommelig utseende med et ansikt som er hvitt med et rødlig skjær.

Han er iført en kappe, en munkedrakt og en brokadecape.  
Han har ett ansikt og to armer, og sitter i den lekne posituren til en konge.  
Med høyre hånd holder han et *vajra*-septer, og med venstre en skallekopp som inneholder  
uddødelighetens vase.  
Han bærer lotushatten på sitt hode.  
I sin venstre armkrok er den guddommelige gemalen av lykksalighet og tomhet  
symbolisert av den hellige *khatvanga*-tridenten.  
Han sitter blant lysende regnbuer, lysstråler og skimrende kjerner av lys.  
I den ytre omkrets, i en utsøkt konstellasjon av femfarget lys,  
sitter de 25 emanerte disipler,  
de åndelig lærde, realiserte vismenn,  
kunnskapsholdere, himmelske meditasjonguddommer,  
*dakinier* og *dharma*-beskyttere, alle samlet som svulmende skyer.  
De oppleves i tilstanden av den store likevekt av stråleglans og tomhet.

## *ii. Invitasjon*

*HUNG!*

På nordvestgrensen av Uddiyana,  
født i hjertet av en lotusblomst,  
utstyrt med de suverene egenskaper<sup>11</sup>,  
viden kjent som den lotusfødte Padmasambhava.  
Omkranset av et stort følge *dakinier*.  
Jeg praktiserer ved å følge ditt eksempel.  
Jeg ber deg å tre fram og velsigne meg med din inspirasjon.  
*GURU PADMA SIDDHI HUNG*

## *iii. De syv aspektene ved hengiven praksis*

### *(A) HYLLEST OG PROSTRASJON*

Ved å projisere min kropp over universets atomer prostrerer jeg til din hyllest.

### *(B) OFRING*

Ofringer satt fram og ofringer mentalt emanert i kraft av meditasjon –  
jeg presenterer fenomenal eksistens til deg i form av en ofring.

### *(C) TILSTÅELSE*

Alle mine usunne handlinger utført gjennom mine tre dører, deklarerer jeg åpent fra tilstanden av  
*dharmakayaens* strålende klarhet.

### *(D) FRYD*

Jeg frydes i den fullstendige ansamlingen av fortjeneste som er inneholdt i de to virkeligheter.

### *(E) ANMODNING OM UNDERVISNING AV DHARMA*

Jeg ber deg om å sette hjulene til *dharmaen* av de tre vogner<sup>12</sup> i bevegelse.

### *(F) BØNNFALLE DE REALISERTE VESENER OM Å FORBLI I LIVE*

Forlat oss ikke før all syklisk eksistens er tømt.  
Gå ikke inn i tilstanden hinsides sorg.

### *(G) DEDIKASJON*

All fortjeneste som er samler opp gjennom de tre tider  
dedikerer jeg til formålet av storslagen oppvåkning, tilstanden av opprinnelig fullbyrdelse.

#### iv. Påkallelse

O ærverdige mester, Guru Rinpoché.  
Du er samlingen av den medfølende  
inspirasjonen til alle opplyste vesener.  
Til deg som er alle veseners beskytter  
ofrer jeg uten reservasjoner  
kropp, eiendeler, sinn, hjerte og sjel.  
Fra nå av og fram til min fullstendige oppvåkning,  
gjennom all glede og smerte,  
gode og dårlige tider, motgang og medgang  
vil jeg stole på deg, ærverdige mester, Padmasambhava.  
Det finnes ingen andre å stole på.  
I disse degenererte tider synker sjelevandrende vesener  
i en sump av uopphørlig elendighet.  
O store *guru*, beskytt oss fra dette.  
Du velsignede, skjenk de fire innvielser<sup>13</sup>.  
Du medfølende, utvikl vår forståelse.  
Du mektige, rens våre dualistiske formørkelser.

Når mitt liv er i ferd med å renne ut  
må fremtoninger oppfattes som sfæren til det praktfulle fjellet, Camara Shriparvata,  
hvor min kropp må forvandles til Vajrayogini,  
gjennomskinnelig og briljant strålende,  
I denne rene sfære til emanasjonen av total integrasjon,  
må jeg oppnå buddhatilstanden uatskillelig  
fra den ærverdige mester Padmasambhava.  
Fra fremvisningen til den store opprinnelige oppmerksomheten  
som er manifestasjonen av lykksalighet og tomhet,  
inspirer meg, edle Guru Rinpoché,  
til å bli den høyeste åndelige mester som veileder  
alle sansende vesener i de tre verdener.  
Jeg ber fra dypet av mitt hjerte,  
ikke bare ytrer disse ord,  
om at du velsigner meg med inspirasjon fra ditt sinns store åpenhet  
slik at alle disse forhåpninger vil gå i oppfyllelse.

#### v. Resitasjon av mantraen

*OM AH HUNG VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG*<sup>14</sup>  
[108 ganger eller mer]

### 8. Bønner til linjens lamaer

E MA HO!

I det rene landet fritt for partiskhet og begrensninger:  
den opprinnelige *dharmakaya* Buddha Samantabhadra;  
*sambhogakaya* Vajrasattva som framtrer som månens speilbilde i vannet;  
Prahevajra som fremtrer som *nirmanakaya*;  
jeg ber dere om å skjenke oss velsignelser og innvielser.

Skattholder av den ultimative lære, Shrisinha,  
universale konge av de ni *yanaer*, Manjushrimitra,  
Jnanasutra og store lærer Vimalamitra,  
til dere jeg ber, vis oss veien til frigjøring.

### *Ytterligere bønner til linjens lamaer*

Lærd og *siddha*, Kunzang Zhänphänpäl,  
lotusholder Gyalwa'i Nyugu,  
selve Manjushri, store *khenpo* med navn Padma,  
til dere jeg ber, vis meg naturens selvidentitet.  
Og særlig, fra den dype og skinnende *nyingthig*,  
det store fartøy, Dongag Lingpa,  
kostbare rot-Lama uten like,  
til dere jeg ber,  
gjør oss umiddelbart i stand til å oppnå det todelte formål.

### *Aspirerende bønner*

#### *(A) ASPIRASJONEN FOR DETTE LIV*

Fra frigjøringen som leder til den definitive intensjonen om å transcendere verdslig eksistens,  
må jeg stole på min *vajra*-Lama som jeg stoler på mine øyne  
og å ta hva han enn instruerer meg til å gjøre til hjertet.  
Med intens og iherdig fasthet, uten noen gang å gi opp,  
må inspirasjonen fra ditt dype sinns visjon bli overført til meg.

Siden alle fenomen, *samsara* og *nirvana*, fra selve begynnelsen er den rene sfære til Akanishta,  
er de følgelig perfekt rensed og modnet til guddommer, mantraer og *dharmakaya*.  
Den store fullendthet, *dzogchen*, er fri for anstrengelser av oppgivelse og opptagelse.  
Dybden av iboende oppmerksomhet er hinsides mentale forestillinger og kjent opplevelse.  
Må jeg klart oppfatte virkeligheten som en direkte realitet.

Fra kjernen av regnbueutstrålingen, fullstendig fri fra pregede tanker,  
må jeg utvikle den visjonære opplevelsen av rene former og lyspunkter,  
og perfektjonere spillet av iboende oppmerksomhet til den rene sfære av *sambhogakaya*.  
Må jeg bli fullstendig oppvåknet i den store transcendens, oppløsningen av fenomen,  
og oppnå høyborgen av den ungdommelige vasekroppen.

#### *(B) ASPIRASJON FOR MELLOMTILSTANDEN (BARDO)*

Hvis jeg feiler i å oppleve den store *yoga*,  
og min grove kropp ikke frigjøres i regnbuekroppens subtile åpenheten, når så livsfunksjonene  
kollapser,  
må dødens klarlysvisjon oppstå som den opprinnelige rene og perfekte sannhetskropp,  
og må synene i mellomtilstanden bli frigjort i den perfekte kroppen av fullstendig glede.  
Når ferdigheten på stien av fullstendig klarhet og spontan tilstedeværelse har blitt perfektjonert,  
må jeg oppnå frigjøring som et barn som krabber opp i sitt mors fang.

#### *(C) ASPIRASJONEN FOR FREMTIDIGE FØDSLER*

Hvis jeg ikke ble satt fri i den opprinnelige tilstand hvor en oppfatter *dharmakayaens* ansikt,  
som ikke skal søkes etter annet enn i det store esoteriske lysskinn, toppunktet av den ypperste vogn,  
må jeg oppleve fullstendig oppvåkning, uten meditasjon, og gjennom den ypperlige vei av fem  
praksiser  
oppnå de fem rene sfærer av naturlig *nirmanakaya*,  
spesielt det strålende lotuspalasset,  
hvor den ypperste leder av de havliknende kunnskapsholdere,  
den strålende Orgyen Rinpoché<sup>15</sup>,  
holder gledesfeiringer av den hellige esoteriske lære.  
Må jeg, ved å bli født som hans beste åndelige disippel, bli åndelig oppløftet  
og oppfylle behovene til de uendelig gjenfødende vesener.

#### (D) BØNNEN FOR Å OPPNÅ DISSE ASPIRASJONER

Med inspirasjonen fra de havliknende kunnskapsholdere og makten i sannheten om virkelighetens åpenhet, *dharmadhatu* som ikke kan beskrives med tanker, må jeg, med fritiden og mulighetene i dette menneskelige liv, virkeliggjøre den gjensidige sammenhengen i den tredelte prosessen av perfektjon, modning og renselse, og oppnå tilstanden av fullstendig oppvåkning.

### 9. Mottagelse av de fire innvielser

#### *i. Vaseinnvielsen*

Fra Guru Rinpoché sender et hvitt *OM*, skimrende som et krystall, ut lysstråler, som går inn i toppen av mitt hode, og renses kroppens forurensede handlinger og hindringer i kanalsystemet, bibringer velsignelsen av *vajra*-kroppen, så jeg oppnår vaseinnvielsen og blir et passende redskap for visualiseringsprosessen. Frøet til en enda-ikke-modnet kunnskapsholder er sådd, og mitt sinn har blitt utstyrt med evnen til å oppnå tilstanden til emanasjonskroppen, *nirmanakaya*.

#### *ii. Den hemmelige innvielse*

Fra halsen til Guru Rinpoché sender bokstaven *AH*, skinnende som en lotusrubin, ut lysstråler som går inn i min hals, renses verbale handlinger og hindringer for energien, bibringer velsignelse av *vajra*-talen, så at jeg mottar den hemmelige innvielse, og blir mottakelig for mystisk resitasjon. Frøet for modningen av en kunnskapsholder av udødelighet er sådd, og mitt sinn har blitt utstyrt med evnen til å oppnå tilstanden til den perfekte gledeskroppen, *sambhogakaya*.

#### *iii. Den opprinnelige visdomsinnvielsen*

Fra hjertet til Guru Rinpoché sender bokstaven *HUNG*, med himmelens farge, sender ut lysstråler som går inn i mitt hjerte, renses mentale handlinger og hindringer for essensen – *thigle*, bibringer velsignelse av *vajra*-sinnet, så at jeg mottar den opprinnelige visdomsinnvielsen, og blir et passende redskap for varmepraksisen av lykkasalighet og tomhet. Frøet til en kunnskapsholder av *mudra* er sådd, og mitt sinn har blitt utstyrt med evnen til å oppnå tilstanden til den perfekte sannhetskroppen, *dharmakaya*.

#### *iv. Den verbale indikasjonsinnvielsen*

Igjen fra *HUNG*-stavelsen i Guru Rinpoché's hjerte farer et annet *HUNG* ut som en meteor, som blandes uatskillelig med mitt sinn, og renses handlinger av det universelle grunnlag<sup>16</sup> og instinktive formørkelser<sup>17</sup>, bibringer velsignelse av den *vajra*-opprinnelige visdom slik at jeg oppnår den endelige innvielsen indikert med ord, og blir et passende redskap for den rene og opprinnelige store fullendthet – *dzogchen*..

Frøet til en kunnskapsholder av spontan oppnåelse er sådd, og mitt sinn har blitt utstyrt med evnen til endelig oppnåelse, den perfekte kroppen av universal essens, *svabhavakaya*.

[Fullfør mottagelsen av innvielsen ved å integrere meditasjon med denne resitasjonen]

#### v. *Oppløsning av visualiseringen*

Til slutt stråler det fra hjertet til Lamaen varmt rødt lys, og bare ved at det berører mitt eget hjerte som Vajrayogini, blir jeg en kule av rødt lys som stiger opp og oppløses i hjertet til Guru Rinpoché, blandes uatskillelig, mediterende som ”en smak”.

[Guru Rinpoché oppløses deretter som en regnbue. Forbli i denne essensielle likevekt fri for konsepter, tanker og uttrykk]

#### vi. *Bønner til Lamaen*

O strålende rot-Lama, du kostbare,  
innta lotussetet i mitt hjerte,  
se på meg og ha omsorg for meg ut av din store vennlighet,  
og tildel meg virkeliggjøringen av din kropp, tale og sinn.

Med hensyn til min strålende rot-Lamas aktiviteter,  
må jeg aldri, ikke selv for et øyeblikk, utvikle feil syn,  
og ved å se alle hans handlinger som gode,  
må mitt sinn fylles av min Lamas inspirerende velsignelse.

Gjennom påfølgende liv, må jeg ved å gledes av den fantastiske dharma,  
perfeksjonere kvalitetene av de åndelige trinn og veier,  
og raskt oppnå tilstanden til Vajradhara.

## 10. Dedikasjon

Ved denne dyd, må alle vesener  
fullføre oppsamlingen av fortjeneste og visdom,  
og oppnå de to perfekte kropper<sup>18</sup>  
som oppstår fra dette.

Hvilke fortjeneste vesener enn har samlet,  
og ved hvilke edle handlinger de enn har gjort,  
vil gjøre og likeledes gjør,  
må alle vesener, slik som Samantabhadra,  
ved hjelp av alle metoder  
oppnå alle nivåer fram til perfeksjon.

På samme måte som *bodhisattva* Manjushri oppnådde visdom,  
og Samantabhadra likeså,  
trener jeg meg selv ved å følge dem,  
og dedikerer alle disse edle handlinger for alles velferd.

Alle seirende av de tre tider som har gått hinsides  
har høylovet dedikasjon av fortjeneste.  
Derfor skal jeg også dedikere mine edle handlinger  
til formålet av perfekt handling.

## 11. Spesielle ønskebønner

Gjennom alle liv, hvor jeg enn blir født,  
måtte jeg oppnå de syv kvaliteter ved fødsel i en høyere verden,

måtte jeg etter fødselen umiddelbart møte dharma,  
og få frihet til å praktisere.

Måtte jeg glede de ærverdige åndelige mestere  
og praktisere dharma dag og natt.  
Ved å forstå dharmaen, og oppnå dens innerste essens,  
måtte jeg så krysse havet av verdslig eksistens i dette liv.

Måtte jeg få forklare den høyeste lære i denne verden,  
og aldri bli kjedet eller lei av å utrette andres velferd.  
Måtte alle vesener, ved min egen grenseløse, uselviske tjeneste for andre,  
oppnå *buddha*-tilstanden i fellesskap.

## Noter

<sup>1</sup> Med allvitenskap menes at en ved å kjenne sin *buddha*-natur vil forstå alle fenomen som oppstår fra *buddha*-naturen i ens eget sinn. Det betyr ikke nødvendigvis at en kjenner til ting som en ikke har noen tilknytning til (for eksempel hva Hr. X gjør på den andre siden av kloden).

<sup>2</sup> Lama, *yidam* (meditasjonsguddom) og *khandro* (visdomssinn symbolisert som kvinnelig 'engel').

<sup>3</sup> Den klare forståelsen av ethvert individs potensiale som manifesterer som lyder, lys og stråler.

<sup>4</sup> Essensen til det oppvåkne sinn er tomhet (dvs. at ingenting har en egen uavhengig eksistens)

<sup>5</sup> Naturen til det oppvåkne sinn er klarhet.

<sup>6</sup> I. *Grenseløs likevekt* er en tilstand uten hat eller klamring til fiender og venner, II. *Grenseløs kjærlighet* kommer fra ønsket om at alle vesener, som vært vår mor i tidligere liv, må oppleve glede. III. *Grenseløs medfølelse* er å ønske at alle vesener skal slippe alle former for lidelse. IV. *Grenseløs glede* er å finne glede i andres lykke og glede.

<sup>7</sup> Visualiser et hvitt *OM* foran, et gult *VAJRA* til høyre, et rødt *SA* bak, og et grønt *TVA* til venstre. I midten står et blått *HUNG* på en måne- og en solskive. Lys stråler ut og treffer alle opplyste vesener, kommer så tilbake som velsignelse, som i form av *siddhier*, smelter sammen med stavelene. Lys går ut igjen og når det denne gangen treffer de opplyste vesener ytrer disse *mantraen*. Alle visualiserte objekter smelter sammen med oss, vi smelter sammen med stavelene, de omliggende stavelene smelter sammen med *HUNG* (i midten), som smelter inn i den øverste delen av stavelsen som også forsvinner og vi forblir i en tilstand av ikke-konseptuell meditasjon.

<sup>8</sup> Dette er egenskaper til kroppen av perfekt henrykkelse: *Perfekt lærer, lære, følge, sted og tid*.

<sup>9</sup> De fire vanlige *siddhier* er: I. *Fredelig*: Pasifisering og renset av hindringer ved hjelp av fredelige aktiviteter. II. *Økende*: Liv, fortjeneste, intellekt osv. øker og forlenges med økende aktivitet. III. *Kraftfull*: Alle fenomener bringes under kontroll ved hjelp av kraftfull aktivitet. IV. *Vredful*: Alle onde krefter nedkjempes ut av medfølelse ved vredfulle metoder.

<sup>10</sup> De *suverene siddhier* inneholder de fem *buddha*-familiene, de fem *buddha*-kroppene og de fem visdommene. De fem *buddha*-kroppene er *Tathagata*-familien av form, *Lotus*-familien av tale, *Vajra*-familien av visdom, *Juvel*-familien av kvaliteter og *Amoghasiddhi*-familien av aktivitet. De fem *buddha*-kroppene er *dharmakaya*, *sambhogakaya*, *nirmanakaya*, kroppen av "manifestert opplyst" som er forskjellige ublandede opplevelsene av disse tre *kayaer* og "Essens kroppen" – *svabhavikakaya*, som er essensen av disse fire *kayaer*. De fem visdommer er visdommen av *dharmadhatu*, den speilike visdom, den utjevne visdom og den altutrettende visdom.

<sup>11</sup> De *suverene siddhier* over.

<sup>12</sup> *Hinayana*, *mahayana* og *vajrayana*.

<sup>13</sup> I. *Vase-innvielsen* overfører meditasjonsguddommen fra *nirmanakaya-lamaen* (som gir innvielsen) til den som mottar den. II. *Den hemmelige innvielsen*, som gis av *sambhogakaya-lamaen*, renser mottageren for alle hindringer som har blitt oppsamlet siden tidens begynnelse. III. I *visdoms-innvielsen*, som gis av *sambhogakaya-lamaen*, visualiserer vi oss som visdomsguddommen og forener oss med *lamaens* visdomsledsager for å forene lykkensalighet og tomhet. IV. *Ord-innvielsen* gis av *svabhavikakaya-lamaen* som peker ut for oss vår egen *buddha*-natur.

<sup>14</sup> Denne *mantraen* har mange betydninger. En kort betydning er: "O Padma, beriket av *vajra*-kvaliteter og de tre hellige ting (visdomskropp, tale og sinn), skjenk velsignelsen av de vanlige og suverene kvaliteter".

Følgende er gitt av Thinley Norbu Rinpoche:

I. *OM* er rotstavelsen til alle *buddhaers* visdomskropp.

II. *AH* er rotstavelsen til alle *buddhaers* visdomstale.

III. *HUNG* er rotstavelsen til alle *buddhaers* visdomssinn.

IV. *VAJRA* (tib. *dorje*) betyr uforgjengelig. En *dosrje* har syv *dharm*-karakteristikker som er: at den ikke kan kuttes, er uforgjengelig, sann, fast, ubevegelig, fullstendig uforhindret, og fullstendig ubeseirbar.

V. *GURU* betyr *lama*. *La* betyr "livet selv", det som er verdifullt. *Ma* betyr "mor", slik at stor retningsløs medfølelse oppstår spontant i *Chenrezig's sambhogakaya*-form.

VI. *PADMA* betyr lotus. På samme måte som lotusblomsten vokser opp fra sølen uten at sølen tilsmusser lotusen, forblir *Padmasambhava* (Guru Rinpoché) i *samsara* for å ganne sansende vesener uten å være påvirket av *samsaras* feil.

VI. *SIDDHI*. Se over.

VII. *SIDDHI HUNG* betyr "skjenk meg velsignelsen av de suverene og vanlige *siddhier*."

<sup>15</sup> Guru Rinpoché

<sup>16</sup> *Alaya*, som samler opp alle virkninger av edle og uedle handlinger som gir opphav til ens gjenfødelse i *samsara* og frigjøring til *nirvana*.

<sup>17</sup> *Jneyavarana*, formørkelsene av avtrykkene av motstridende følelser, det siste sløret foran den allvitende kunnskap.

<sup>18</sup> Kroppen av *dharmakaya* og *rupakaya*. Den siste, formkroppen, består av *sambhogakaya* og *nirmanakaya*.