

། །མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྦྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་ཕག་མོ་གྲུ་
པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སྦྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་བློད་མ། །ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱུབས་སུ་སོང་གྱུར་ན། །འཇིགས་པ་ཀུན་
ལས་སྦྱོབ་སྦྱིར་རྩུང་ཟད་གྱི།

Du befriar oss från sjukdomarna i det outtömliga samsara och med din ocean av yttersta sällhet i både samsara och nirvana leder Du oss vareler till det högsta uppvaknandet – lovprisade Phagmodrupa, inför dina fötter bugar jag mig ned.

Lovprisade sublima Parnashavarī, Du befriar mig och alla andra från fara och lidande. När vi har tagit tillflykt till Dig, högsta dakinin skyddar Du oss mot all fara. Således nedtecknar jag dessa korta ord.

དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་ལྷར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱེན་པ་དང་། སྐབ་པ་དང་། ལས་སྦྱོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། བཞས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་བཞས་ཁང་སྐྱབ་དར་
དང་། ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཏབ་ནས། མེ་ཏོག་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་གྱི་འཇུག་སྐྱོགས་སུ་བཀྲམ་ཞིང་། མཚོད་པ་རྒྱ་
ཆེན་པོས་མཚོད་དེ། ལྷན་བདེ་བའི་སྤྱིང་དུ་ཁ་འཇུག་སྐྱོགས་སུ་བསྐྱེད་ཏེ། བསམ་བཞུན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་བཞས་ནས། སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མེད་དང་། ཚོད་མེད་བཞི།
ཡན་ལག་བདུན་པ་བཅས།

De som inledningsvis renat sitt sinnesflöde som precist beskrivits ovan bör inlåta sig i närmandet till, fullbordandet av och aktiviteterna hos dakinin.

På en väl avskild plats ordna ett mycket välkomnande viste genom att feja ordentligt, stänka vatten, strö ut blommor och så vidare. Placera symboler av den upphöjda Parnashavarī i öster, ställ fram rikligt med offergåvor och sitt på ett bekvämt säte vänd mot öster i meditationsställning. Med kropp och sinne i stabil meditation recitera följande:

FÖRBEREDELSE

Tillflyktsbön

༄༅། སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYÉ CHÖ DANG TSOK KYI CHOK NAM LA
Till Buddha, Dharma och den högsta församlingen (Sangha)

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

DAK GI JIN SOK GYI PÉ SÖ NAM KYI/
Genom förtjänsterna från utövning av generositet och andra paramitor

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི། །

JANG CHUP BAR DU DAK NI KYAP SU CHI/
tar jag tillflykt tills uppvaknandet uppnås.

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག། །

DRO LA PEN CHIR SANG GYÉ DRUP PAR SHOK/
må jag uppnå buddhaskapet till gagn för alla levande varelser.

Recitera tre gånger.

ཡུལ་གྱི་སྐུ་

2

De fyra omätbara

མ་རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

MA NAM KHA DANG NYAM PÉ SEM CHEN TAM CHÉ DE WA DANG DE WÉ GYU DANG DEN PAR GYUR CHIK/
Må alla mina mödrar, alla levande varelser, oräkneliga såsom rymden, ha glädje och orsakerna till glädje.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DUK NGEL DANG DUK NGEL GYI GYU DANG DREL WAR GYUR CHIK//
Må de vara fria från lidande och orsakerna till lidande.

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འགྲུལ་བར་

DUK NGEL MÉ PÉ DE WA DANG MI DREL WAR
Må de icke skiljas från glädjen som är

གྱུར་ཅིག

GYUR CHIK/
fri från lidande.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

NYÉ RING CHAK DANG NYI DANG DREL WÉ TANG NYOM LA NÉ PAR GYUR CHIK/
Må de vila i jämnmod, fria från klängande och motvilja. *Recitera detta tre gånger.*

ལོ་སྤྱིར་བའི་སྐབ་ཐབས་

Parnashavari Sādhanā

De sju grenarna

༄༅། ལྷན་འཚལ་བ་དང་མཚོན་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

CHAK TSEL WA DANG CHÖ CHING SHAK PA DANG/
Oavsett hur liten tillägnar jag all ackumulerad förtjänst—

དགོ་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GE WA CHUNG ZÉ DAK GI CHI SAK PA//
glädjas, bedja och bönfalla—

བྱང་ལྷན་གྱི་སེམས་དང་། བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་བསགས་པའི་རྗེས་ལ།

Efter att ha genererat bodhicitta och ackumulerat förtjänster recitera följande:

། རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

JÉ SU YI RANG KÜL ZHING SÖL WA YI/
att prostuera, ge offergåvor, bekänna,

། བམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་ལྷན་ལྱིར་བསྐྱོལ།།

TAM CHÉ DZOK PÉ JANG CHUP CHIR NGO/
till det fullständiga uppvaknandet.

ལྷན་འཚལ་

ལོ་མ་གྱིར་བའི་སྐབ་ཐབས་

HUVUDUTÖVNING

Tomhetens mantra

ཨོཾ་སྐ་ལྷ་མ་ཤུཌ་ཨ་ས་ཏཱ་མ་སྐ་ལྷ་མ་ཤུཌ་ཨ་ཧཱུྃ་

OM SVABHĀVA SHUDDHĀH SARVA DHARMĀH SVABHĀVA SHUDDHO HANG

ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་ཚོས་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱེམས་པའི་ངང་ལས།

Innebörden är att alla fenomen är ursprungligen helt rena till sin natur.

ཏྟ

4

Visualisering under meditationen

རང་གི་ཤེས་པ་པོ་སེར་པོ་ཞིག་གུང་བར་བསམ་ལ།

RANG GI SHÉ PA PAM SER PO ZHIK JUNG/
Mitt medvetande uppstår som en gul stavelse PAM (པོ).

དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

DÉ LÉ Ö ZER TRÖ PÉ/
Från stavelsen strömmar ljusstrålar ut

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་གྲུས་པའི་སྲིག་པ་དང་སྦྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྐྱངས་ནས།

SEM CHEN TAM CHÉ KYI NÉ DANG NÖ PA TSO WO JÉ PÉ DIK PA DANG DRIP PA TAM CHÉ JANG NÉ
som i synnerhet renar alla levande varelsers sjukdomar och skador men också alla deras missgärningar och fördunklingar.

འོད་ཟེར་དེ་རྒྱར་འདུས་ནས།

Ö ZER DÉ TSUR DÜ NÉ/
Därefter återvänder ljusstrålarna

ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས།

SA BÖN GYI YI GÉ DÉ NYI LA TIM PÉ/
och upplöses i fröstavelsen

དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།

DÉ YONG SU GYUR PA LÉ/
som ögonblickligen helt förvandlas

འོ་སྐྱོན་པའི་སྐབས་

Parnashavari Sādhana

༡༡། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།

KÉ CHIK GI RANG NYI CHOM DEN DÉ MA RI TRÖ MA DÜ SUM GYI SANG GYÉ TAM CHÉ KYI YUM DU GYUR PA/
till Bhagavati Parnashavari, modern till alla buddhor i de tre tiderna.

སྐྱུ་མདོག་སེར་མོ་ཞེས་གསུམ་པ།

KU DOK SER MO ZHEL SUM PA/
Min kropp är gul till färgen och jag har tre ansikten.

དབུས་སེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡས་སྟོབ། ཕྱག་དུག་པ།

Ü SER WA/ YÖN KAR WA/ YÉ NGO WA/ CHAK DRUK PA/
Det mittersta är gult, det vänstra vitt och det högra blått. Jag har sex armar.

གཡས་དང་པོ་དོ་རྩེ། གཉིས་པ་ན་དབྱ་སྒྲ་བསྐྱམས་པ།

YÉ DANG PO DOR JÉ/ NYI PA NA DRA TA NAM PA/
Min högra nedersta hand håller en vajra, den mellersta en stridsyx

གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ།

SUM PA NA DA NAM PA/
och den översta en pil.

ལཱ

5

གཡོན་གྱི་དང་པོ་སྟེགས་མཛུབ་དང་ཞགས་པ།

YÖN GYI DANG PO DIK DZUP DANG ZHAK PA/
Min vänstra nedersta hand visar den hotfulla gesten och

པདྨ་དཀར་པོའི་སྟེང་ན།

PEMA KAR PÖ TENG NA/
Jag sitter på en vit lotus

Visdomssattvor bjuds in

དེའི་ཐུགས་ཀ་ན་པོ་ལས་པདྨ་དང་རྒྱ་བའི་སྟེང་ན་པོ་སེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

DÉ TUK KA NA PAM LÉ PEMA DANG DA WÉ TENG NA PAM SER PO LÉ Ö ZER TRÖ PÉ/

Stavelsen PAM i mitt hjärtchakra förvandlas till en lotus med en månskiva ovanpå. På toppen står en gul stavelse PAM från vilken utströmmar ljusstrålar

འོ་མ་གྱི་རྩེ་བའི་སྟེང་ཐབས་

གཉིས་པ་ཤིང་ལོ་བམ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ།

NYI PA SHING LÖ BAM PO/ SUM PA ZHU NAM PA/
håller ett lass, den mellersta en lövad kvist och den översta en pilbåge.

མི་དཔུང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ།

MÉ PUNG BAR WÉ NANG NA ZHUK PA/
i ett flammande eldhav.

Parnashavari Sādhanā

༄༅། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡི་ཤེས་པ་སྐྱེན་ངངས།

RANG ZHIN GYI NÉ NÉ YÉ SHÉ PA CHEN DRANG/
som bjuder in visdomssattvorna från deras naturliga visten.

ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དགྲེས་པར་བྱ་སྟེ།

Således bjud in dem, låt dem upplösas i dig, uppgå i varandra och gläds.

Initierande buddhor bjuds in

སྐྱར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྟ་འཁོར་བཅས་སྐྱེན་ངངས།

LAR YANG TUK KÉ SA BÖN LÉ Ö TRÖ PÉ WANG GI LHA RIK NGA KHOR CHÉ CHEN DRANG/
Återigen strömmar ljusstrålar ut från fröstavelsen i mitt hjärtchakra, vilka bjuder in de initierande buddhorna (Amoghasiddi, Amitabha, Ratnasambhava, Akshobhya och Vairochana) av de fem buddha-familjerna, tillsammans med deras följen.

Återigen strömmar ljusstrålar ut från fröstavelsen i mitt hjärtchakra, vilka bjuder in de initierande buddhorna (Amoghasiddi, Amitabha, Ratnasambhava, Akshobhya och Vairochana) av de fem buddha-familjerna, tillsammans med deras följen.

ཏཱ་ལྷོ་བོ་ཏོ་

DSA HÜNG BAM HOH

གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ།

NYI SU MÉ PAR TIM/
Vi uppgår i varandra och blir oskiljaktiga.

ཡུ་

6

Offergåvor skänks

ཨོྃ་པརྟ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཕུའྃ་པ་ཏྲི་ཙྃ་སྐྱ་རྒྱ།

ནས་ནི་མི་རྩེ་བར་མཚོད་པ་རྣམ་པ་ལྷས་ཡང་དག་པར་མཚོད་དེ།

OM PANTSА KULA SAPARIVĀRA

...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIVEDYAM...

PRATĪTSA SVĀHĀ

Skänk de fem offergåvorna på ett rent sätt (rena offergåvor med ren motivation samt se tomheten i givaren, mottagaren och offerhandlingen):

ཨོྃ་སར་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་མྲི་ཤི་རྩུ་ཏུ་མྲོ།

OM SARVA TATHĀGATA ABHI SHINTSATU MĀM

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷས་

ZHÉ SÖL WA TAP PÉ WANG GI LHÉ/
Med detta bönfäller jag de initierande buddhorna att ge initiering (tib. wang).

འོ་ས་ཤིན་པའི་སྐབས་

Parnashavari Sādhana

<p>འུམ་</p>	<p>ཨོཾ། ཨོ་སར་རྩ་ཐཱ་མ་ཏ་ཨ་མི་ཤི་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡི་ཧྱུ།</p> <p>OM SARVA TATHĀGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRĪYE HŪNG</p>	<p>ཞེས་བུམ་པའི་ཚུས་དབང་བསྐྱུར། རྒྱ་གང་།</p> <p>ZHÉ BUM PÉ CHÜ WANG KUR/ KU GANG/ Sålunda ger de initiering med visdomsnektar ur vasen, vilken fyller min kropp</p>	<p>7</p>
	<p>དྷི་མ་དག། ཚུ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པས་དབུ་བརྒྱན།</p> <p>DRI MA DAK/ CHU LHAK MA LÉ DÖN YÖ DRUP PÉ U GYEN/ och renar orenheter. Den översvämmande nektarn förvandlas till Amoghasiddhi som ett ornament ovanför min hjässa.</p>	<p>དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།</p> <p>WANG LHA NAM RANG NYI LA TIM PAR GYUR/ De initierande buddhorna upplöses i mig.</p>	

<p>ལོ་ས་ཤྲིན་པའི་རྒྱབ་གཤམ་</p>	<p>Offergåvor skänks</p> <p>ཨོཾ་པི་ཤཱ་ཏི་པར་ཤ་ཤ་ཤི་ས་པ་ཤི་ཤྲུ་ར་ཨ་མུཾ་ཤྲུ་ཤྲི་ལྷོ་ལྷོ་སྤྱུ་ཏུ། རས་ཤལ་ཤྲི་བར་གྱིས་མཛོད།</p> <p>OM PISHATSI PARNA SHAVARI SAPARIVĀRA ...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIVEDYAM.../...SHABDA... PRATĪTSA SVĀHĀ</p> <p><i>Således skänk offergåvor.</i></p> <p>སྤྱུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། དབང་བསྐྱུར་བ་དང་། དབང་རྟགས་བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ཐུག་པར་བྱས་ནས། ཇི་བལྟོན་རི་བྱོད་ལོ་གྲོན་མའི་བསྐྱོད་པ་ཚོགས་ བཅད་མ་ནི།</p> <p><i>När din kropp, ditt tal och sinne har blivit välsignade, du har fått initiering och mediterat på symbolen för initiering och så vidare, recitera då följande lovprisningsverser till den upphöjda modern Parnashavarī:</i></p>	<p>Parnashavarī Sādhanā</p>
--------------------------------	--	-----------------------------

Lovprisning

ཨོ་ཀུ་དེ་ཡ་ཅེན་པོ་ཀུའི་ཀྱིལ་འཁོར་ནས།

CHÖ KU DÉ WA CHEN PÖ KYIL KHOR NÉ/
Ur mandalan av dharmakāyas ofantliga sällhet,

དུ་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི།

DÜ MIN CHI LÉ KYOP PAR JÉ PA YI/
och mot förtida död –

པདྨའི་གདན་ལ་གསེར་མདོག་རི་བྲོད་མ།

PEMÉ DEN LA SER DOK RI TRÖ MA/
Du, gyllene Parnashavarī, sitter på en lotustron,

ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་དང་། །

YAM LA SOK PA NÉ KYI JIK PA DANG/
skyddar Du mot farlig sjukdom såsom epidemier

དོན་འགྲུབ་ཤིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

DÖN DRUP TRIN LÉ YUM LA CHAK TSEL LO/
Jag bugar mig inför Dig, Amoghasiddhis alla aktiviteters moder.

རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་སྡོད་དང་དཀར། །

TSA WÉ ZHEL SER YÉ YÖN NGO DANG KAR/
Ditt mittersta ansikte är gult, det högra blått och det vänstra vitt,

ཨོ་

དབུ་སྐྱོན་ཐོར་ཚུགས་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཡི།

U TRA TOR TSUK ZI JI DEN PA YI/
Ditt hår i en knut på hjässan, i all din stora prakt –

ཡི་ཤེས་བྱུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས།

YÉ SHÉ TUK JÉ DAK NYI CHOM DEN DÉ/
Du, den lovprisade, är förkroppsligandet av visdom och medkänsla,

ཞལ་གསུམ་ཕྱག་རྒྱལ་འཛིགས་བྱེད་སྤོ་མའི་ཞལ།

ZHEL SUM CHAK DRUK JIK JÉ TRO MÖ ZHEL/
Med dina tre ansikten och sex armar ter Du Dig fruktansvärd och vredgad –

དངོས་གྲུབ་ལྷ་མོའི་སྐྱེ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

NGÖ DRUP LHA MÖ KU LA CHAK TSEL LO/
Jag bugar mig inför denna heliga skepnad, fullbordandets dakini.

དུས་མཐའི་མེ་དཔུང་ལྷ་བུའི་གྲོང་དགྱིལ་ན། །

DÜ TÉ MÉ PUNG TA BÜ LONG KYIL NA/
Du sitter i ett eldhav, med lågor som vid tidens slut;

ཞབས་གཉིས་བརྒྱུང་བསྐྱམ་མཛེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ZHAP NYI KYANG KUM DZÉ LA CHAK TSEL LO/
Jag bugar mig inför Dig, vars ena ben är utsträckt och det andra böjt.

འོ་སྐྱོན་ཐོར་ཚུགས་

༄༅། །རི་ཁྲོད་ལོ་མ་སྐྱེ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི།

RI TRÖ LO MA KU LA NAM PA YI/
Du, med klädnad av löv, håller en pil och båge,

སྤྲིགས་མཚུབ་དོ་རྗེ་བསྐྱམས་པའི་ཤ་ཤ་རི།

DIK DZUP DOR JÉ NAM PÉ SHA WA RI/
Parnashavarī, Du uppvisar den hotfulla gesten och håller en vajra –

Visualisering under mantra-recitering för att skydda dig själv

རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྔའི་ཐུགས་ཀ་ནས་བདུད་ཚིའི་རྩུ་རྒྱན་བབ་པས།

RI TRÖ LO MA GYÖN MÉ U GYEN GYI GYEL WA RIK NAM PA NGÉ TUK KA NÉ DÜ TSI CHU GYÜN BAP PÉ/
Parnashavarīs krona består av de fem Dhyani-buddhorna.

།མདའ་གཞུ་དག་སྐྱེ་ཤིང་ལའི་བམ་པོ་འཛིན། །

DA ZHU DRA TA SHING LÖ BAM PO DZIN/
en stridsyx och en lövad kvist;

།ཡུམ་ཚེན་འགོ་བའི་མགོན་ལ་ཕུག་འཚལ་ལོ། །རྣམས་དམིགས་ནི།

YUM CHEN DRO WÉ GÖN LA CHAK TSEL LO/
Jag bugar mig inför Dig, sublimes moder och beskyddare av levande varelser.

རང་ཉིད་གྱི་ལུས་བདུད་ཚིའི་མ་ལྷ་བུས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་།

RANG NYI KYI LÜ DÜ TSI O MA TA BÜ KHENG PAR GYUR/
Från deras hjärtan strömmar ned mjölkvit nektar som fyller min kropp.

དེས་སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་སེམས་གཏད་ཅིང་།

*Med denna visualisering renas alla missgärningar och fördunklingar.
Koncentrera dig på detta medan du reciterar följande mantra så många gånger du kan:*

Mantra

ཨོཾ་པེ་ཤ་ཚེ་པར་ཤ་ཤ་རི་སའ་སྐྱེ་རི་ཕྱ་ཤ་མ་ནི་ཧྱུ།

OM PISHATSI PARNA SHAVARI SARVA MĀRI PRASHA MANI HŪNG

ཅི་རུས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི་བདག་བསྐྱེད་བའོ།

Detta skyddar dig själv.

༄༅། གཞན་སྤྱད་བ་ནི།

Att skydda andra:

Visualisering under mantra-recitering för att skydda andra

ཡུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ།

YÜL RI SAM GYEL KHAM/

Visualisera: I en region, ett land

རང་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིགས་ལུ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དང་།

RANG JI TAR DÖ PA ZHIN DU RIK NGA DÉ WAR SHEK PA DANG/

eller varhelst jag önskar, fylls hela rymden av de fem Dhyani-buddhorna och

རྗེ་བཙུན་མས་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ་ལ།

JÉ TSÜN MÉ NAM KHA TAM CHÉ GANG/

den sublima Parnashavari.

བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབས་པས། རྟན་པའམ། ཡུལ་རིས་སམ།

DÜ TSI GYÜN BAP PÉ/ NÉ PA'AM/ YÜL RI SAM/

Från dem strömmar nektar ned som fyller de sjukas kroppar och hela det drabbade området,

ཞེ

10

རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་།

GYEL KHAM GANG ZHING/

varvid all sjukdom

Koncentrera dig på detta medan du reciterar följande mantra så många gånger du kan:

ནད་དང་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་

NÉ DANG NÖ PA TAM CHÉ ZHI WAR GYUR/

och skada pacificeras.

Mantra

ཨོཾ་པི་ཤ་ཙེ་པར་ཤ་འཇ་རི་སཏྲ་སྐ་རི་ཤུ་ཤ་མ་ནི་ཏྲུྃ། བཟླས་པ་ཅི་རུས་སུ་ཟླ།

OM PISHATSI PARNA SHAVARI SARVA MĀRI PRASHA MANI HŪNG

ལོ་མ་གྲིན་པའི་སྤྱོད་ཐབས་

Parnashavari Sādhana

༄། མཚུགས་ཆོག་ནི།

AVSLUTANDE RITUAL

Offergåvor skänks

ཨོཾ་པི་ཤཱཏི་པར་ཤའ་རི་སའ་པ་རི་ལྷ་ར་ཨུཾ་པ་ཏྲི་ཧྲོཾ་སྣུ་ཏུ། རས་པའུའི་བར་གྱིས་མཚོད།

OM PISHATSI PARNA SHAVARI SAPARIVĀRA

...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIVEDYAM.../...SHABDA...

PRATĪTSA SVĀHĀ

Således skänk offergåvor.

བཏུགས་ཆོག་

Lovprisning

ཚོས་སྐྱེ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས།

CHÖ KU DÉ WA CHEN PÖ KYIL KHOR NÉ/
Ur mandalan av dharmakāyas ofantliga sällhet,

དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི།

DÜ MIN CHI LÉ KYOP PAR JÉ PA YI/
och mot förtida död –

།ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་དང་། །

YAM LA SOK PA NÉ KYI JIK PA DANG/
skyddar Du mot farlig sjukdom såsom epidemier

།དོན་འགྲུབ་སྤོན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཅིས་དང་། །

DÖN DRUP TRIN LÉ YUM LA CHAK TSEL TÖ/
Jag bugar mig inför Dig, Amoghasiddhis alla aktiviteters moder.

ལོ་ས་གྱིར་བའི་སྐབ་ཐབས་

Be om förlåtelse

༄༅། མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་།

MA JOR PA DANG NYAM PA DANG/
Vad än jag inte kunde anskaffa, vad än blev försämrat

བགྲིས་པ་དང་ནི་བགྲིད་བསྐྱལ་གང་།

GYI PA DANG NI GYI TSEL GANG/
eller fick andra att göra –

ཞེས་བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱ་བྱ།

Således be om förlåtelse och recitera de hundra stavelsernas mantra.

།གང་ཡང་བདག་མེད་སློབ་ཡིས་ནི། །

GANG YANG DAK MONG LO YI NI/
och vad än jag gjorde utav villfarelse

།དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །

DÉ KÜN KHYÖ KYI ZÖ PAR SÖL/
jag ber dig att förlåta allt detta.

ཨོྲོ་བརྗེ་སཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རྩུ་པུ་ལ་ཡ། བརྗེ་སཏུ་ཏུ་ཉོ་པ། ཏིལྱེ་ཏིལྱེ་མི་རྣམས། སུཏེ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སུཏེ་ཏུཾ་མི་རྣམས། ཨུ་རྩུ་ཏུཾ་མི་རྣམས།

སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས། སྐྱུ་ཏུཾ་མི་རྣམས།

བརྗེ་སཏུ་ས་མ་ཡ་སཏུ་ཏུཾ་། མ་རྩུ་ས་མ་ཡ་སཏུ་ཏུཾ་།

OM VAJRA SATVA SAMAYA/ MANU PĀLAYA/ VAJRA SATVA TVENOPA/ TISHT'A DRIDHO ME BHAVA/
SUTO SHYO ME BHAVA/ SUPO SHYO ME BHAVA/ ANU RAKTO ME BHAVA/ SARVA SIDDHIM ME PRAJATSA/
SARVA KARMA SUTSA ME CITTAM SHREYA KURU HŪNG/ HAHA HAHA HOH/ BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA/
VAJRA MĀ ME MUN TSA/ VAJRĪ BHAVA/ MAHĀ SAMAYA SATVA ĀH

Lyckobringande bön

༄༅། བགྲ་ཤིས་ནི། སངས་རྒྱལ་ཀུན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི།

SANG GYÉ KÜN GYI NGO WOR GYUR PA YI/
Må den stora Vajradhara, den sublimes mästaren,

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

DAK DANG KHAM SUM SEM CHEN MA LÜ PA/
förläna moder Parnashavarīs lycka och välsignelse

དྲི་རྩེ་འཆང་ཆེན་གླུ་མ་དམ་པ་ཡིས། །

DOR JÉ CHANG CHEN LA MA DAM PA YI/
som är essensen av alla buddhor,

རི་བློད་ལོ་གྲོན་ལྷ་མེད་འི་བགྲ་ཤིས་ཤོག། །

RI TRÖ LO GYÖN LHA MÖ TRA SHI SHOK/
till mig och alla levande varelser i de tre världarna utan undantag.

Aspirationsbön

སློན་ལམ་ནི། རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས།

RANG ZHEN JIK PA CHEN PÖ NYEN PA LÉ/
Lovprisade upphöjda Parnashavarī, Du befriar

ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ནས།

LHA MO CHOK LA KYAP SU SONG GYUR NÉ/
När vi har tagit tillflykt till Dig, högsta dakinin,

ཞེས་བསྐོ་སློན་བྲ།

Därefter recitera dedikations- och aspirationsböner

སློལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྩེ་བཙུན་རི་བློད་མ། །

DRÖL JÉ PEL DEN JÉ TSÜN RI TRÖ MA/
mig och alla andra från fara och lidande.

འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སློབ་པར་མཇེད་དུ་གསོལ། །

JIK PA KÜN LÉ KYOP PAR DZÉ DU SÖL/
ber vi Dig att skydda oss mot all fara.

༄༅། མདོར་བསྟན། ལྷན་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྤྱིང་ཇེ། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དང་། ཉིང་ངེ་འཛིན་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ལོ་ན་འོ། །བཙེ་བའི་བདག་ཉིད་ཡུམ་གྱི་རྣམ་ཐར་ལྷན་རྒྱུ་རྩེ་བཅུ་རྩེ་བཞི་ལྔ་མའི། །ཉམས་ལེན་ཅུང་ཟད་འཛིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གནོད་པ་དེ་ལས་ཐར་མྱིར་བཀའ་རྒྱུ་བྱན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གེ་བཀོད་པས་བྱང་རྒྱལ་མཚོག་ཐོབ་ཤོག། །ཇི་བཅུ་རྩེ་བཞི་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་ཡོངས་ཀྱི་དག་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོན་ལུང་པས་ཞུས་པ་རྗེས་སོ།། །།

Kort sagt så kan tillståndet av Parnashavarī fullkomligt förverkligas genom ingenting annat än ett rent sinne, kärleksfull godhet, medkänsla och samadhi som ger yttersta klarhet. En gång kom jag till skada och led av fruktan. Genom utövningen att förvandla mig till den sublimes modern Parnashavarī vars natur är kärleksfull godhet kunde jag på kort tid befria mig från skadan. Med hågkomsten av hennes godhet författade jag denna utövning. Må alla uppnå det högsta uppvaknandet. Därmed är denna utmärkta, skickliga metod för att bönfälla den sublimes Parnashavarī fulländad, på begäran av Thölungpa, allas store andlige vän.

ཞེས་པ་འདི་དེང་འཇམ་སྤྱིང་ཡུལ་གྱི་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་སྐབས་སུ། འབྲི་གུང་ཕྱོག་པ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལ་ཙུ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་གང་གིས་མཇོང་པའི་རི་ཁྲོད་ལོ་སྟོན་མའི་སྐབས་ཉིད་ཀྱི་འགྲོགས་ལྷན་གསུམ་སྤྱིགས་སུ་བསྐྱབས་པ་འདིས། ཡམས་ནད་ཀྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྤྱིབ་པ་མཐའ་དག་ཟེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་བུ་གོ་འཕང་མཚོག་ལ་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་དགྲི་བར་གྱུར་ཅིག་གྱ། ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་ཕྱོག་པ་ཚོས་སྤྱིང་དུ་རབ་གནས་ལུགས་ཀྱི་ ༢༠༢༠ ལོར་ཚོ་འདུལ་བླ་བའི་ཡར་ཚོས་ ༡༣ ལ་ཕྱུལ་བ་འབྲི་གུང་པ་འཛིན་ལས་སྐྱེན་གྲུབ་ཀྱིས་ལེགས་པར་

སྐར་ཞིང་། རིག་མཚན་དང་དགོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བཀྲིས་སོང་བས། དགོ། དགོ། དགོ། །།

För närvarande drabbas alla världsdelar av en fruktansvärd pandemi. Må denna framtagning av kvintessensen i Parnashavarīs sadhana författad av Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, här sammanställd med resolut invokation till honom, främst pacificera pandemin, såväl som alla karmiska, störande och kognitiva fördunklingar, samt skyndsamt leda oss till det högsta uppvaknandet. Väl sammanställt av Gyalwa Drikungpa Tingle Lhundrup på Drikung centret Kyobpa Chöling i USA under järnråttans år 2020 på den femtonde dagen i underverkens månad samt inskrivet i dator av Konchog Chöwang. Må det gagna alla!

Översatt till engelska från tibetanska: Könchog Yeshe Metog den 15 mars 2020, reviderad den 25 mars 2020
Översatt till svenska Ratnashri Meditation Center den 11 maj 2020
Layout: Christian Licht
Förlag: Ratnashri Meditation Center

Utgivet maj 2020

Ratnashri Meditation Center: Friggavägen 11, 181 32, Lidingö, Sweden. Email: info@ratnashri.se websida: www.ratnashri.se