



ལྷོ་སྤྱོད་ཚིགས་བརྒྱད་མ།

Langri Thangpa:

THE MIND TRAINING IN EIGHT VERSES

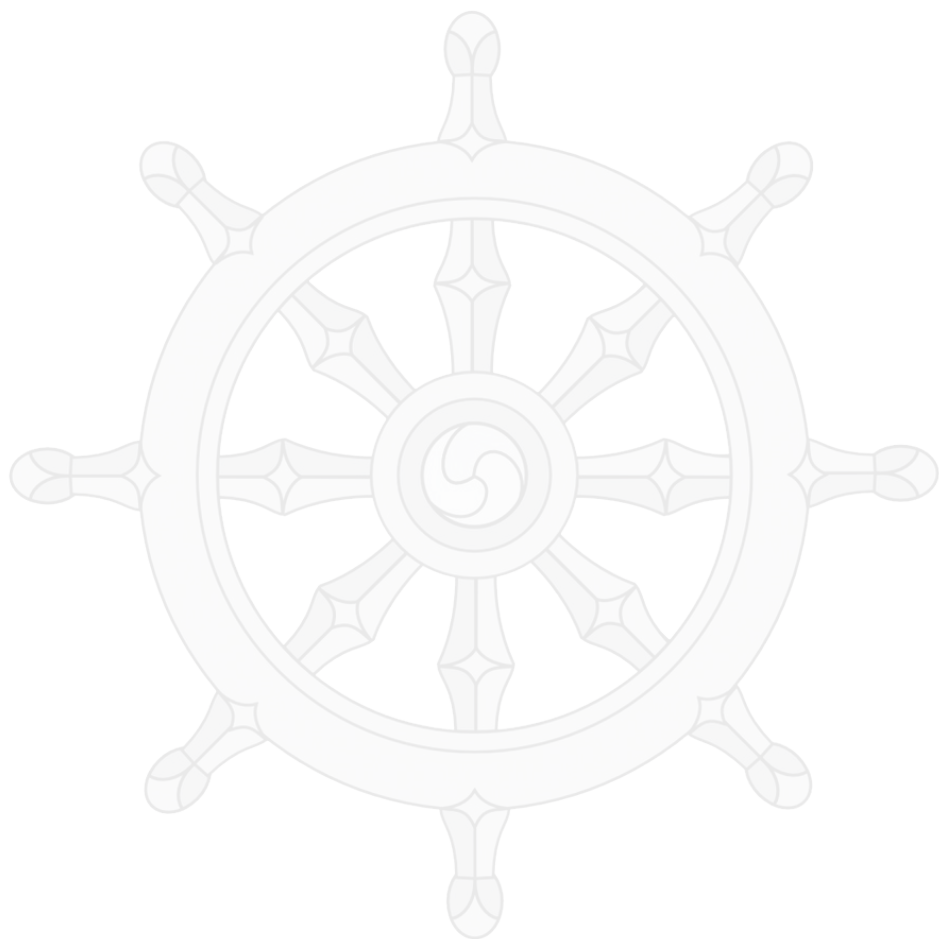
MIELENHARJOITUKSEN KAHDEKSAN SÄETTÄ

TANKETRÄNING I ÅTTA VERSER

ВОСЕМЬ СТРОФ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА

Visit of His Holiness the Dalai Lama, Finland 2011

Hänen Pyhyytensä Dalai Laman Suomen vierailu 2011



། འགྲོ་རྣམས་བསྐྱེད་འདོད་བསམ་པ་ཡིས།
སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་དགོ་འདུན་ལ།
བྱང་ཆུབ་སྣང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར།
རྟག་པར་བདག་ཉི་རྒྱུབས་སུ་མཆི།

ཤེས་རབ་སྣང་བསྐྱེད་དང་བཅས་པས།
བརྩོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག།
སངས་རྒྱལ་མདུན་དུ་གནས་པའི་སྟེ།
རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

༥ བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་བསྐྱེད་
འགྲུར་ཅིག། །སྐྱེས་པ་རྣམས་པ་མེད་པ་དང་། །གོང་ནས་གོང་ཏུ་འཕེལ་
བར་ཤོག། །།

ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་བཞུགས་པ་དང།
འགྲོ་བའི་སྲིད་བཞུགས་འགྲུར་པ།
དེ་སྲིད་བདག་ཉི་བཞུགས་འགྲུར་ནས།
འགྲོ་བའི་ཕྱག་བསྐྱེད་སེལ་བར་ཤོག།།

CHANGCHUB SEM CHOK RINPOCHE
MA KYÉPA NAM KYÉ GYUR CHIK
KYÉPA NYAMPA MÉPA YANG
GONG NÉ GONG DU PELWAR SHOK

With a wish to free all beings
I shall always go for refuge
to the Buddha, Dharma and Sangha
until I reach full enlightenment.

Enthused by wisdom and compassion,
today in the Buddha's presence
I generate the Mind for Full Awakening
for benefit of all sentient beings.

“Precious, sublime bodhicitta:
May it arise in those in whom it has not arisen,
May it never fail where it has arisen
May it go on increasing, further and further!”

As long as space endures,
as long as sentient beings remain,
until then, may I too remain
and dispel the miseries of the world.

Vapauttaakseni kaikki olennot
turvaudun aina
Buddhaan, Dharmaan ja Sanghaan
kunnes saavutan lopullisen valaistumisen.

Viisauden ja myötätunnon innostamana,
tänään Buddhan läsnäollessa,
synnytän täydellisen valaistumismielen
kaikkien elävien olentojen hyödyksi.

Herätköön meissä kallisarvoinen
ja mahtava valaistumismieli,
niiltä osin kun se vielä ei ole herännyt,
ja pysyköön kirkkaana niiltä osin
kun se on jo herännyt.
Kasvakoon se yhä vain suurempaan
ja laajempaan loistoon!

Niin kauan kuin avaruus on olemassa
ja niin kauan kuin eläviä olentoja on,
toivon itsekin pysyväni täällä
karkottaakseni pois maailman surut.

Med en önskan att befria alla varelser
tar jag alltid tillflykt till
Buddha, läran och gemenskapen
tills ja uppnår full upplysning.

Uppfylld av visdom och medkänsla
vill jag idag i Buddhas närvaro
gynna alla levande varelser och
frambringa det fullständiga uppvaknandet sinne.

Må det dyrbara upplysta sinnet
gro i alla hjärtan där det inte än har fötts!
Där det fötts, må det aldrig förtvina,
utan må det blomstra allt mer och mer!

Så länge det finns rymd
så länge varelser i den
måtte jag också få stanna kvar
och skingra lidandet i världen.

Стремясь освободить всех существ,
Буду я всегда обращаться за прибежищем
К Будде, Дхарме и Сангхе,
Покуда не приду к полному просветлению.

Движимый мудростью и состраданием,
Сегодня в присутствии Будды
Я порождаю устремление к полному просветлению
Ради блага всех живых существ.

Пока существует пространство,
Пока пребывают в нем живые существа,
Пусть и я остаюсь,
Устраняя страдания мира.

THE MIND TRAINING IN EIGHT VERSES LANGRI THANGPA

1

Wishing to attain enlightenment
For the sake of all sentient beings,
Who excel even the Wish-fulfilling Jewel,
May I constantly cherish them all!

2

Whenever I am with others,
May I regard myself as inferior to all
And, from the depth of my heart,
Cherish and hold them supreme!

3

In all activities, may I examine my mind,
And as soon as conflicting emotions arise,
Endangering myself and others,
May I firmly face and avert them.

4

Whenever I see an evil being,
Overwhelmed by intense negativity and suffering,
May I cherish him as something rare,
As I had chanced upon some priceless treasure!

5

When others, out of envy,
Mistreat me, with slander and abuse,
May I take defeat upon myself
And offer the triumph to others!

6

When someone whom I have helped
With much hope and expectation
Hurts me, deeply and unjustifiably,
May I regard him as my sublime master!

7

In short, may I, directly and indirectly,
Offer happiness and peace to all my mothers;
All their evil and suffering
May I secretly take upon myself!

8

In all this, may my mind be unstained
By the eight ordinary concerns
And know all things to be illusion!
Free of clinging, may I attain liberation from bondage!

Translation by Padmakara group

MIELNHARJOITUKSEN KAHDEKSAN SÄETTÄ LANGRI THANGPA

1

Saavuttaakseni korkeimman päämäärän
kaikkien aistivien olentojen puolesta,
jotka ovat tärkeämpiä kuin kaikki toiveet täyttävä jalokivi,
on minun aina huolehdittava heistä rakastaen!

2

Missä tahansa, aina ollessani muiden seurassa,
minun on nähtävä itseni vähempiarvoisena,
ja sydämeni pohjasta
vaalittava toisia suurenmoisina!

3

Jokaista menettelytapaa ja mieleni liikettä seuraten,
heti kielteisen tilan syntyessä,
on minun kohdattava se ja hävitettävä se heti,
jotta se ei tuhoaisi minua taikka toisia olentoja.

4

Kun näen pahaluontoisia kanssakulkijoita,
suuren kielteisyyden ja kärsimyksen valtaamina,
riemastuen kuin löytäisin harvinaisen aarteen,
on minun kohdattava heidät rakkautta vaalien!

5

Kun toiset kateudessaan
mustamaalaavat minua ja ovat epäoikeudenmukaisia,
on minun otettava häviö
ja tarjottava toisille voittajan osa.

6

Kun joku, jolle olen ollut avuksi
suurin toivein ja odotuksin,
loukkaa minua syvästi ja aiheetta,
minun on pidettävä häntä ylimpänä opettajanani!

7

Lyhyesti sanoen, suoraan tai välillisesti,
minun on tarjottava hyötyä ja hyvää
lukemattomille äitiolennoille,
ja otettava salaa itselleni
kaikki heidän ongelmansa ja kärsimyksensä!

8

Olkoon harjoitukseni saastumatta mielen tahroista,
joita kahdeksan maallista huolta aiheuttavat.
Tietäen kaikkien ilmiöiden olevan kuvitelmaa,
vapautukoon mieleni takertumisen siteistä!

Tiibetinkielestä suomeksi kääntänyt Tiina Hyytiäinen ja Erja Varis.

TANKETRÄNING I ÅTTA VERSER

AV

LANGRI THANGPA

1

Med tanke på att levande varelser är mycket värdefullare än till och med önskeuppfyllande juveler för att uppnå det högsta målet, ska jag alltid hålla av dem.

2

Närhelst jag är med andra ska jag anse mig själv lägst och från djupet av mitt hjärta respektfullt hålla andra högst.

3

I allt jag gör ska jag vakta mitt sinne och när en negativ projicering uppstår, som är skadlig för mig själv och andra, ska jag omedelbart resolut bemöta och avleda den.

4

Jag ska lära mig uppskatta de med dålig karaktär och de överväldigade av negativ energi och intensivt lidande, som om jag funnit en ovanligt värdefull skatt.

5

När andra avundsjukt förtalar och behandlar mig illa på olika sätt ska jag lära mig acceptera nederlag och ge dem segern.

6

När någon jag har hjälpt och som jag fullständigt litar på
sårar mig djupt,
ska jag öva mig att anse denne
som min bästa lärare.

7

Kort sagt ska jag, direkt och indirekt,
ge all hjälp och lycka till alla varelser, mina mödrar,
och i hemlighet själv ta på mig alla deras problem och lidanden.
Önskeuppfyllande juveler lär finnas bortom haven.
Dessa har förmågan att uppfylla alla världsliga önskningar.

8

Genom att se alla fenomen som illusioner
ska jag utföra dessa övningar utan att påverkas
av de åtta världsliga bestyren
och fri från bundenhet ska jag befria alla varelser
från störda, obehärskade sinnestillstånd och karma.

Översättning till svenska av Ven. Karin Valham och Sara Karlgren.

ВОСЕМЬ СТРОФ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ УМА

1

Стремясь, на благо всех живых существ,
Достигнуть наивысшей цели,
Превосходящей даже драгоценность чинтамани,
Да буду неизменно ими дорожить.

2

С кем бы я ни повстречался,
Да буду я считать себя нижайшим среди всех,
Других же, преисполнившись почтенья,
Всем сердцем стану высоко ценить.

3

Любые деяния совершая, да буду я исследовать свой ум.
Как только зародятся клеши в нем,
Опасные и для меня, и для других,
С решимостью я встречу их и пресеку.

4

Когда увижу я существ с дурной природой,
Терзаемых страданиями и сквернами,
Да стану я ценить их как большую редкость,
Словно нашел великое сокровище!

5

Когда другие, повинуясь зависти,
Возьмутся обижать меня, порочить или презирать
Да потерплю я поражение
И возвещу об их победе.

6

Когда тот, кому я помогал
И на кого я возлагал свои надежды,
Вдруг причинит мне немислимое зло,
Да сочту его я драгоценным из учителей.

7

Одним словом, да сумею я, прямо и косвенно,
Принести пользу и радость всем своим матерям
А их боль и страдания,
Не говоря никому, взять на себя.

8

Да не коснется этих мыслей
Грязь восьми мирских забот;
И да сумею я, увидев иллюзорность всех явлений,
Цепляние утратив, вырваться из пут.

གངས་རི་རྒྱ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །
ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །
སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི
ཞབས་པད་བསྐྱེལ་བརྒྱ་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

GANG RI RA WE KOR WAI ZHING KHAM SU
PEN DANG DE WA MA LU JUNG WAI NE
CHEN RE ZIG WA TEN DZIN GYAM TSO YI
ZHAB PE SI TAI BAR DU TEN GYUR CHIK

In this pure realm, surrounded by snow moutains,
Is the source of complete happiness and benefit,
Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso.
May you stand firm until the end of existence.

Puhtaassa valtakunnassa, jota ympäröi lumivuorten ketju,
sinä olet olentojen onnen ja hyödyn lähde,
Tenzin Gyatso, voimallinen Chenrezi,
pysy vakaasti samsaran kiertokulun loppuun asti.

I denna obefläckade värld, omgiven av snöbeklädda toppar
finnes källan för all lycka och gagn
Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso
Må du stå fast tills tidens slut!

В стране, окруженной снежными горами,
Вы – единственный источник благополучия и счастья.
Не оставляйте же нас, пока не иссякнет самсара,
О Всемогущий Ченрезиг, Тензин Гьяцо.

WORDS OF TRUTH

*A Prayer Composed by:
His Holiness Tenzin Gyatso The Fourteenth Dalai Lama of Tibet*

Honoring and Invoking the Great Compassion
of the Three Jewels; the Buddha, the Teachings,
and the Spiritual Community

O Buddhas, Bodhisattvas, and disciples
of the past, present, and future:
Having remarkable qualities
Immeasurably vast as the ocean,
Who regard all helpless sentient beings
as your only child;
Please consider the truth of my anguished pleas.

Buddha's full teachings dispel the pain of worldly
existence and self-oriented peace;
May they flourish, spreading prosperity and happiness through-
out this spacious world.
O holders of the Dharma: scholars
and realized practitioners;
May your ten fold virtuous practice prevail.

Humble sentient beings, tormented
by sufferings without cease,
Completely suppressed by seemingly endless
and terribly intense, negative deeds,
May all their fears from unbearable war, famine,
and disease be pacified,
To freely breathe an ocean of happiness and well-being.
And particularly the pious people
of the Land of Snows who, through various means,
Are mercilessly destroyed by barbaric hordes
on the side of darkness,
Kindly let the power of your compassion arise,
To quickly stem the flow of blood and tears.

Those unrelentingly cruel ones, objects of compassion,
Maddened by delusion's evils,

wantonly destroy themselves and others;
May they achieve the eye of wisdom,
knowing what must be done and undone,
And abide in the glory of friendship and love.

May this heartfelt wish of total freedom for all Tibet,
Which has been awaited for a long time,
be spontaneously fulfilled;
Please grant soon the good fortune to enjoy
The happy celebration of spiritual with temporal rule.

O protector Chenrezig, compassionately care for
Those who have undergone myriad hardships,
Completely sacrificing their most cherished lives,
bodies, and wealth,
For the sake of the teachings, practitioners,
people, and nation.

Thus, the protector Chenrezig made vast prayers
Before the Buddhas and Bodhisattvas
To fully embrace the Land of Snows;
May the good results of these prayers now quickly appear.
By the profound interdependence of emptiness
and relative forms,
Together with the force of great compassion
in the Three Jewels and their Words of Truth,
And through the power
of the infallible law of actions and their fruits,
May this truthful prayer be unhindered
and quickly fulfilled.

*This prayer, Words of Truth, was composed by His Holiness
Tenzin Gyatso, the Fourteenth Dalai Lama of Tibet, on 29
September 1960 at his temporary headquarters in the Swarg
Ashram at Dharamsala, Kangra District, Himachal State,
India. This prayer for restoring peace, the Buddhist teachings,
and the culture and self-determination of the Tibetan people
in their homeland was written after repeated requests by
Tibetan government officials along with the unanimous
consensus of the monastic and lay communities.*

TOTUUDEN SANOJA

Rukous

Kirjoittanut Hänen Pyhyytensä Tenzin Gyatso, Tiibetin 14. Dalai-lama

Kolmen Jalokiven, Buddhan,
Opetusten sekä Hengellisen Yhteisön,
Suurta Myötätuntoa kunnioittaen ja rukoillen

Oi Buddhat, Bodhisattvat ja oppilaat,
menneet, nykyiset ja tulevat:
Joilla on huomattavia hyviä ominaisuuksia,
mittaamattoman laajoja kuin valtameri,
Ja joille kaikki avuttomat tuntevat olennot
ovat kuin ainoa lapsenne;
Olkaa hyvät ja kuulkaa tuskaisten pyyntöjeni totuus.

Buddhan täydet opetukset hävittävät maallisen
olemassaolon ja itsekeskeisen rauhan tuskan;
Kukoistakoot ne levittäen vaurautta ja onnellisuutta
kautta tämän avaran maailman.
Oi Dharman haltijat: oppineet
ja oivaltaneet harjoittajat;
Vallitkoon kymmenosainen hyveellinen harjoituksenne.

Vaativattomat tuntevat olennot,
kärsimysten lakkaamatta piinaamat, ja näköjään loputtomien
ja kauhistuttavan voimakkaiden, kielteisten tekojen
täydellisesti nujertamat,
Tyyntykööt kaikki heidän sietämättömästä sodasta, nälästä
ja sairaudesta johtuvat pelkonsa,
Henkimään vapaasti onnellisuuden ja hyvinvoinnin valtamerta.
Erityisesti Lumen Maan hurskaat ihmiset,
joita niin monin tavoin tuhoavat pimeän puolen barbaarijoukot.
Antakaa hyvydessänne nousta myötätuntonne voiman
ja pysäyttää veren ja kyynelten virran.

Paatuneet julmurit, myötätunnon kohteet,
jotka on tehnyt hulluiksi harhojen pahuus,
tuhoavat mielettömästi itsensä ja toiset.
Saakoot he viisauden silmän,

jotta he tietävät mitä pitää tehdä ja mitä ei pidä tehdä,
ja pysykööt ystävyiden ja rakkauden loistossa.

Toteutukoon spontaanisti tämä kauan odottanut
sydämeistä kumpuava toive
täydellisestä vapaudesta koko Tiibetiin;
Antakaa pian onni nauttia
Henkisyiden onnellista juhlaa maallisessa hallinnossa.

Oi suojelija Chenrezig, huolehdi myötätunnolla niistä,
Joita ovat kohdanneet myriadit vaikeudet,
ja jotka ovat kokonaan uhranneet kalleimman henkensä,
ruumiinsa ja omaisuutensa,
Opetusten, harjoittajien,
kansan ja kansakunnan tähden.

Näin suojelija Chenrezig esitti valtavia rukouksia
Buddhien ja Bodhisattvojen edessä
sisällyttääkseen kokonaan Lumen maan;
Ilmaantukoot nyt nopeasti näiden rukousten hyvät seuraukset.
Tyhjyyden ja suhteellisten muotojen
syvän keskinäisen riippuvuuden myötä,
yhdessä Kolmeen Jalokiveen ja niiden Totuuden Sanoihin
sisältyvän suuren myötätunnon voiman kanssa,
ja tekojen ja niiden hedelmien erehtymättömän lain voimasta,
Täyttyköön tämä totuudellinen rukous
esteettä ja nopeasti.

Tämän rukouksen nimeltä 'Totuuden sanoja' kirjoitti Hänen Pyhyytensä Tenzin Gyatso, Tiibetin 14. Dalai-lama, 29. syyskuuta vuonna 1960 tilapäisessä päämajassaan Swarg Ashramissa Dharamsalassa, Kangran piirikunnassa Himachalissa Intiassa. Tämä rukous rauhan, buddhalaisten opetusten ja Tiibetin kansan kulttuurin ja itsemääräämisoikeuden palauttamiseksi heille kotimaassaan laadittiin Tiibetin hallituksen edustajien toistuvista pyynnöistä, joihin luostariyhteisöt ja maallikot yhtyivät yksimielisesti.

EN BÖN AV SANNA ORD

Namo Ratna-trayaya (Hyllning till de Tre Juvelerna)

Du vars strålgans är ett hav av gränslösa egenskaper,
som betraktar varje stackars varelse som ditt enda barn,
Sugator av det förflutna, av idag och av imorgon,
bodhisattvor, dina lärjungar, hör min sanna klagan!

Må helheten av Buddhas lära som förjagar allt världsligt
och andligt kval
sprida sig över hela världen, medförande hjälp och lycka;
Må de lärda och de vältränade läroinnehavarnas
tiofaldiga dharma-utövning blomstra!

Fullständigt överväldigade av negativa handlingars
oumbärliga följder
plågas menlösa varelser av oupphörligt lidande.
Stilla deras olidliga sjukdomar, krig, och hungersnöd
och bistå dem med glädje och välstånd utan slut!

Tänk på Tibets folk, dharmalärans arvingar,
nedslagna av barbariska styrkors hätska och hjärtlösa ondska,
de flyter i en flod av blod och tårar;
Låt ditt medlidandes styrka resa sig att stilla deras pina.

Vilda förtryckares grymma härar, förblindade i djävulska utbrott,
som ruinerar sina egna och andras liv, förtjänar vårt medlidande.
Må de utveckla sin etik och fullständigt urskilja rätt från orätt
och omfatta nyttan av ömhet, vård och vänskap.

Alltsedan långa tider har min högsta önskan varit
att Tibet skulle få njuta av fullständig frihet
att se andligt och världsligt i naturlig samverkan.
Ge mej strax glädjen att få fira den händelsen!

För deras skull som genomled hundrade umbäranden,
för läran skull, för lärofäderna, landet och landsmännen,

som offrade sina älskade kroppar, sina liv och sin egendom,
-makthavaren över Potala´s Buddhafält, beskydda dem med
din medkänsla.

Kort sagt, mäktiga beskyddare, Avalokiteshvara,
I Besegrarens och bodhsattvornas närvaro ber jag:
Ta hand om Snötopparnas land, så att din vidsträckta strävan
som du uttalat just nu snabbt ger önskat resultat.

Genom djup villkorlig samverkan framstår den sanna verkli-
gheten, tomheten och fenomenen.
Genom styrkan av de Tre Juvelernas makt, medkänslan, effek-
ten av sanna ord,
och den ofelbara kraften av orsak och verkan,
må vår strävan till sanning bli till verklighet utan hinder.

(Hans heliga höghet 14. Dalai Lama, 1960)

*Må vad helst dessa illasinnade varelser iståndsätter
-synligt eller osynligt, utgående från tidigare förvriden
strävan och fientlighet mot Buddhas lära -
bli uppryckt med roten genom de Tre Juvelernas sanning.*



DALAI LAMA FINLAND 2011