



Grøn Tara

OM DA RI - DU DA RI - DU RI SO HA

Tilflugt og Bodhicitta (gentages 3 gange):

SANGYE CÖEDANG TSOBKYE CHOKNAM LA
I Buddha, læren og gruppen af alle de bedste

CHANGCHUB BARDU DAGNI KYABSU CHI
tager jeg tilflugt, indtil erkendelsen er nået.

DAG GI JINSOG GYIPEI SOENAM KYI
Ved fortjenesten af hjælpsomhed o.s.v.

DROLA PHENCHIR SANGYE DRUBPAR SHOG
må buddhatilstanden nås for alt levendes skyld.

Den syvgrenede bøn:

- DJETSUN PAGMA DOLMA DANG
For dig hellige gudinde Dolma

THJÅG TJU DY SUM SHJUG PA JI
og for alle de ti retningers og tre tiders

GJAL WA SÆ TJÆ THAM TJÆ LA
Buddhaer og deres sønner

KYN NÆ DANG WÆ THJA THSAL LÅ
bøjer jeg mig helt og fuldt.
- MÆ TÅK DUK PØ MARMÆ DRI
Blomster, røgelse, smørlamper, vellugt,

SHJÆL SÆ RØL MO LA SÅG PA
mad, smuk lyd, o.s.v.,

NGØ DJOR JI KJI TRYL NÆ BYL
håndgribelige såvel som forestillede, alt ofrer jeg.

PHAG MÆ THSÅG KJI SHJE SU SÅL.
Gruppe af ædle, jeg beder Jer, tag imod dette.
- THÅG MA MÆ NÆ DA TÆ BAR
Fra begyndelsesløs tid og til nu,

MI GE TJU DANG THSAM MÆ NGA
de ti u gode handlinger og de fem grænseløse synder

SÆM NI NJØN MONG WANG GJUR PÆ
opstået i sindet i kraft af de forstyrrende følelser,

DIG PA THAM TJÆ SJAG PAR GJI.
alle disse synder bekender jeg.
- NJÆN THØ RANG GJAL TJANG THJUB SÆM
Hvad Sravakaer, Pratyeka Buddhaer, Bodhisattvaer

SÅ SÅ KJE WÅ LA SÅG PÆ
såvel som almindelige væsener

DY SUM GE WA TJI SAG PÆ
har opbygget af dyder i løbet af de tre tider,

SØ NAM LA NI DA JI RANG
den fortjeneste glæder jeg mig over.



Lakha Lama & Pia Kryger Lakha

w w w • b e i n g d o i n g • d k

5. SÆM TJÆN NAM KJI SAM PA DANG
Alt efter væseners måder at tænke på
- LÅ JI DJE DRA DJI TA WAR
således at det passer til hver isærs formåen.
- TJE TJUNG THYN MONG THEKPA JI
beder jeg dig dreje dette lærerens hjul, med den store vej,
- THJØ KJI KHÅR LO KÅR DU SOL
den lille vej og de fælles belæringer.
6. KHÅR WA DJI SI MA TONG BAR
Indtil livshjulet er tomt,
- NJA NGÆM MI DAA THUG DJE JI
beder jeg dig ikke gå på den anden side af lidelsen (Nirvana).
- DU NGÆ GJAMTHORDJING WA JI
de som er druknet i lidelsens hav,
- SÆM TJÆN NAM LA SIG SU SÅL
se på dem med medfølelse.
7. DA GI SØ NAM TJI SAG PA
Hvad fortjeneste jeg end har opbygget,
- THAM TJÆ TJANG THJUB GJUR NÆ
må det allsammen blive årsag til erkendelse,
- RING POR MI THÅG DRO WA JI
så at jeg, uden at det varer for længe,
- DRÆN PÆ PAL DU DA GJUR TJIG
med evne kan lede væsener.

OM DA RI - DU DA RI - DU RI SO HA

Videregivelse af fortjeneste:

GE WA DI JI NJUR DU DAG
Må jeg, efter hurtigt

PAGMA DOLMA DRUB DJUR NÆ
at have opnået den hellige gudinde Dolma's tilstand

DRO WA TJIG KJANG MA LY PA
med denne gavnlige praksis

DE JI SA LA GØ PAR SJO
anbringe alle væsener uden undtagelse på dette plan.



Lakha Lama & Pia Kryger Lakha

w w w • b e i n g d o i n g • d k