

AZ ÉRTÉKES FÜZÉR: A KÖZTES LÉT IMÁJA

བར་དོའི་སྣོན་ལམ་རིན་ཆེན་འཕྲེང་བ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས།

A OM HUNG

Ezen élet köztes létében, a jelen pillanatban,
Nem ismerjük a saját tudatunkat, és balga
tevékenységekkel szórakozunk,
Nem emlékszünk az állandótlanságra és a
halálra,
Csak ezen élet céljait üldözzük,
Gúzsba kötnek bennünket a születés, az
öregség, betegség, halál kínjai.
Midőn eme káprázatszerű test hirtelen
szembesül végső betegségével,
Magától szabaduljon meg minden
ragaszkodásom anyagi és tudati tárgyak iránt.

ཨ་ཨཱ་ཧཱུཾ - A OM HUNG

ད་ལྟ་གནས་བ་ཚེ་ཡི་བར་དོ་ལ།

Da ta né pa tse yi bar do la

རང་སེམས་མ་རྟོགས་འཁོར་བའི་ལས་ལ་གཡེང།

Rang sem ma tok khor wé lé la yeng

མི་རྟག་འཆེ་བ་མ་དུན་འདི་དོན་སྐྱབ།

Mi tak chi wa ma dren di dön drub

སྐྱུག་བསྐྱེད་སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་སྣོན་ཏུ་ཚུང།

Duk ngel kye ga na chi drok tu tsü

སྐྱུ་ལུས་སྣོ་བྱུར་ནད་ཀྱིས་ཐེབས་ཅ་ན།

Gyu lü lo bur né kyi tep tsa na

གཟུང་འཛིན་ཞེན་ཆགས་རང་སར་གྲོལ་བར་ཤོག།

Zung dzin zhen chak rang sar drol war shok

A OM HUNG

In the intermediate state that is this life, the present
moment,
One does not realize one's own mind and is
distracted by deluded activities,
Does not remember impermanence and death,
Pursues only the goals of this life and is bound by
the suffering of birth, old age, sickness and death.
When this present illusory body suddenly meets its
final illness,
May I self-liberate all attachment to objects of
matter and mind.

སླ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱུགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།

La ma khyen no tuk jé zung du sol

O Master, from your compassion, bless me.

Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!

བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

Bar dö trul nang chö par jin gyi lop

Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.

Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!

སྟོང་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son awareness.

Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a gyermek tudatosságot!

དེ་ནས་འཆི་ཁ་དུས་ཀྱི་བར་དོ་ལ།
 De né chi kha dü kyi bar do la
 རང་ཉིད་གཅིག་ལུས་པ་རོལ་འགོ་བའི་ཚོ།
 Rang nyi chik pur pa rol dro wé tse
 ཉེ་དུང་འབྲེལ་བ་ཀུན་གྱིས་མཐའ་བསྐྱོར་གཏང།
 Nye drung drel wa kün gyi ta kor kyang
 རྒྱན་ཅིག་ཙམ་ཡང་བསྐྱོད་པའི་ཐབས་མེད་པར།
 Ké chik tsam yang dö pé tap mé par
 ལུས་ཀྱི་འཁྲུལ་འཁོར་འབྱུང་བཞི་འཇིག་པའི་དུས།
 Lü kyi trul khor jung zhi jik pé dü
 གཟུང་འཛིན་ཞེན་ཆགས་རང་སར་གྲོལ་བར་ཤོག།
 Zung dzin zhen chak rang sar drol war shok
 ལྷ་མ་མཁུན་ནོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
 La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 རྫོང་རིག་མ་བུ་འཕྱོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

ས་ཡི་རུས་བ་ཚུ་ལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།
 Sa yi nü pa chu la tim pé tse
 ལུས་ཀྱི་རྫོབས་ཤོར་ས་ལ་བྱིངས་པ་འདྲ།
 Lü kyi top shor sa la jing pa dra
 ལྷིག་རྒྱ་གྲུ་དུང་འཚུབ་སྣང་བ་འཆར།
 Mik gyu gya gyu dü tsup nang wa char
 རང་འོད་སེར་བོ་ལམ་ལམ་ཤར་བའི་ཚོ།
 Rang ö ser po lam lam shar wé tse
 གསལ་བ་རང་འབྱུང་སྐྱུ་རུ་རྟོགས་པར་ཤོག།
 Sal wa Rang jung ku ru tok par shok
 ལྷ་མ་མཁུན་ནོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
 La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 རྫོང་རིག་མ་བུ་འཕྱོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

Azután a halál közeli köztes létben,
 Bár szereteteink és rokonaink vesznek körül,
 Egyedül utazunk a másik dimenzióba.
 Nincs mód egy pillanattal sem meghosszabbítani az életet.
 Mikor ezen mágikus test négy eleme felolvad,
 Természetesen szabaduljak meg a kettőségtől és a ragaszkodástól!
O, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a gyermek tudatosságot!

Thereafter, in the intermediate state near death,
 Though surrounded by loved ones and relatives,
 One journeys to the other dimension alone.
 There is no way to prolong life even for a moment.
 When the four elements of the mechanism that is this body dissolve,
 May I naturally liberate duality and attachment.
 O Master, from your compassion, bless me.
 Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
 Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son awareness.

Mikor a föld energia visszaolvad a vízbe,
 Tapasztaljuk, hogy a gyarló test összeomlik.
 Füstszerű mozgás és délibáb kel fel.
 Mikor a saját sárga fényünk hirtelen megjelenik,
 Tudatosodjon, mint Szalva Rangdzsung (öneredő tiszta világosság) isteni teste.
O, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a gyermek tudatosságot!

When the energy of the earth dissolves back in the water,
 One experiences the failing collapse of the body.
 Visions of smoky movement and mirage arise.
 When the yellow light that is one's own suddenly appears,
 May I recognize it as the divine body of *Selwa Rangjung.
 O Master, from your compassion, bless me.
 Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
 Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son awareness.
 (*Self-Originated Clarity)

ལྷ་ཡི་རྣམ་པ་མེ་ལ་བེམ་པའི་ཚོ།
 Chu yi nü pa me la tim pé tse
 ལྷ་མ་བཀྲ་གཤམ་ཤོར་ཞིང་ཁ་སྐམ་ལྷེ་ཡང་སྐམ།
 Lü trak shor zhing kha kam che yang kam
 ཕྱད་ཕྱོད་བན་བུན་ལྷུ་འཁྱེར་སྣང་བ་འཆར།
 Ché chö ben bün chü khyer nang wa char
 ལྷ་ཡི་དྲུངས་མ་འོད་ཕྱོག་ཤར་བའི་ཚོ།
 Chu yi dang ma ö ngön shar wé tse
 དགའ་བ་དོན་གྲུབ་སྐྱེ་བྱ་རྟོགས་པར་ཤོག།
 Ga wa Dön drup ku ru tok par shok
 ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
 La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོང་རིག་མ་བྱ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

མེ་ཡི་རྣམ་པ་རླངས་ལ་བེམ་པའི་ཚོ།
 Me yi nü pa lung la tim pé tse
 ལྷ་མ་གྱི་དྲོད་ཡལ་ཅུ་རྣམས་དར་མི་རྣམ།
 Lü kyi drö yal tsa nam dar mi nü
 ཐིན་བུ་མེ་ཁྱེར་ལྷ་བུའི་སྣང་བ་འཆར།
 Sin bu me khyer ta bü nang wa char
 རང་འོད་དམར་པོ་ལམ་ལམ་ཤར་བའི་དུས།
 Rang ö mar po lam lam shar wé dü
 བྱེ་བྲག་དངོས་མེད་སྐྱེ་བྱ་རྟོགས་པར་ཤོག།
 Je drak Ngö mé ku ru tok par shok
 ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
 La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོང་རིག་མ་བྱ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
 Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

**Mikor a víz energia visszaolvad a tűzbe,
 A test elsápad, kiszáradt nyelvvel szomjazunk,
 a látomásban áradó víz jelenik meg.
 Mikor a víz tisztasága kék fényként fölkel,
 Tudatosodjon Gava Döndrup (gyönyörteli beteljesítés)
 isteni testeként.
 Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
 Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
 Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
 gyermek tudatosságot!**

When the energy of water dissolves in the fire,
 The body pales and one is thirsty with a dry tongue
 And there are visions of flooding water.
 When the purity of the water arises as the blue light,
 May I realize it as the divine body of *Gawa Döndrup.
 O Master, from your compassion, bless me.
 Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
 Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
 awareness.
 (*Joyful Accomplishment)

**Mikor a tűz energia visszaolvad a szélbe,
 A test fázni kezd, és a csatornák nem tarthatóak tovább.
 Szentjánosbogarak sziporkáznak a látomásban.
 Mikor a saját vörös fény felkel,
 Tudatosodjon Dzsedrak Ngömé (dolognélküliség és
 osztatlanság) isteni testeként.
 Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
 Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
 Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
 gyermek tudatosságot!**

When the energy of fire dissolves in the wind,
 The body grows cold and the channels cannot be sustained.
 One experiences visions like fireflies.
 When the red light of one's self arises,
 May I realize it as the divinity *Jedrak Ngömé.
 O Master, from your compassion, bless me.
 Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
 Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
 awareness.
 (*Thing-less and Without Division)

ལྷུང་གི་རྣམ་པ་རྣམ་ཤེས་དག་ལ་ཐིམ་པའི་ཚོ།
Lung gi nü pa nam shé dak la tim pé tse
 དབྱུགས་ཀྱང་ཚད་ནས་མིག་ཀྱང་གྱེན་ལ་བཟློག།
Wuk kyang che né mik kyang gyen la dok
 མར་མེ་ལྷུང་འབྱུང་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་འཆར།།
Mar mé lung khyer ta bü nang wa char
 རང་འོད་ལྷུང་ལྷུང་ལམ་ལམ་ཤར་བའི་དུས།།
Rang ö jang ku lam lam shar wé dü
 དག་ལྟ་གར་ལྷུག་སྐྱུ་བུ་རྟོགས་པར་ཤོག།
Ge lha Gar chuk ku ru tok par shok
 ལྷ་མ་མཁུའི་ལྟོ་སྤྱུགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།།
La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།
Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོང་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།
Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

ལྷུང་པར་ཤེས་པ་ཀྱུན་གཞིར་ཐིམ་པའི་ཚོ།
Nam par shé pa kün zhir tim pé tse
 ལྱི་ཡི་ཡུལ་འགག་ནང་གི་དབང་པོ་འགག།
Chi yi yül gak nang gi wang po gak
 ལྷུང་མཁའ་ལྷོན་བྲལ་ལྟ་བུའི་སྣང་བ་འཆར།།
Nam kha drin dral ta bü nang wa char
 རང་བཞིན་འོད་གསལ་བར་དོ་ཤར་བའི་ཚོ།
Rang zhin ö sel bar do shar wé tse
 ཀྱུན་སྣང་ཁྱབ་པའི་སྐྱུ་བུ་རྟོགས་པར་ཤོག།
Kün nang Khyap pé ku ru tok par shok
 ལྷ་མ་མཁུའི་ལྟོ་སྤྱུགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།།
La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།
Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོང་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།
Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

Mikor a szél energia visszaolvad a tudatosságba,
A lélegzet megáll, a szem fennakad,
A vízió vajmécsesek ellobbanását mutatja.
Mikor a zöld önfény megjelenik,
Tudatosodjon az erényes Gelha Garcsuk
(táncmozdulatok gazdagságának) isteni testeként.
Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
gyermek tudatosságot!

When the wind energy dissolves into consciousness,
 The breath stops, the eyes roll upward,
 And one experiences visions like the blowing out of butter
 lamps.
 When the green self-light arises,
 May I realize it as the virtuous divinity *Gelha Garchuk.
O Master, from your compassion, bless me.
Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
awareness.
 (*Richness of Dancing Activities)

Mikor a tudatosság visszaolvad minden alapjába (tér),
A belső érzékszervek és külső tárgyak megszűnnek.
Azután felkél a felhőtlen ég víziója,
Mikor a tiszta fény bardója felmerül,
Tudatosodjon Künnang Csappaként (mely minden
víziót áthat).
Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
gyermek tudatosságot!

When the consciousness dissolves into the base of all,
 Internal sense organs and their external objects cease.
 Then there is a vision like a cloudless sky.
 When the clear light bardo arises, may I realize it as
 *Künnang Khyappa.
O Master, from your compassion, bless me.
Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
awareness.
 (*Pervading All Visions)

ཚོགས་རྒྱལ་ཡུལ་རྒྱལ་ཙེ་ཏར་ཐིམ་པའི་ཚོ།
Tsok druk yul druk tsi tar tim pé tse
 ལུན་འཐིབ་ཁྲག་ཚར་ཁྲག་མཚོ་འབྱུལ་བའི་དུས།
Mün tip drak char drak tso khyil wé dü
 གླུ་ཚེན་གྲགས་དང་འོད་ཚེན་ཤར་བའི་ཚོ།
Dra chen drak dang ö chen shar wé tse
 རང་སྣང་སྐྱུ་མ་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་ནས།
Rang nang gyu ma yin par ngo shé né
 རང་རིག་བོན་ཉིད་དབྱིངས་སྤྱངས་རྒྱས་ཤོག།
Rang rik böñ nyi ying su sang gyé shok
 ལྷ་མ་མཁུན་ནོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོད་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

ལྷ་མ་ཤེས་རྟེན་མེད་དུ་བྱར་བའི་ཚོ།
Nam shé ten mé da bur bü pé tse
 བ་རོལ་འཇིགས་རུང་ག་ཤིན་རྗེའི་སྣང་བ་འཆར།
Pa rol jik rung shin jé nang wa char
 གླུ་འོད་ཟེར་གསུམ་རང་སྣང་འཁྲུལ་བ་རྣམས།
Dra ö zer sum rang nang trul pa nam
 རང་འབྱུང་རང་རྩལ་ཡིན་པར་ངོ་ཤེས་ནས།
Rang jung rang tsal yin par ngo shé né
 བར་དོ་ངེས་པར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Bar do ngé par drol war jin gyi lop
 ལྷ་མ་མཁུན་ནོ་ལྷགས་རྗེ་བཟུང་དུ་གསོལ།
La ma khyen no tuk jé zung du sol
 བར་དོའི་འཁྲུལ་སྣང་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Bar dö trul nang chö par jin gyi lop
 ལྷོད་རིག་མ་བྱུ་འཕྲོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Tong rik ma bu trö par jin gyi lop

Mikor a hat tudatosság és hatféle tárgyuk a szívbe
olvad,
Sötétség kél fel, és véreső vértavat dagaszt,
Nagy hang kél, s nagy fény.
Tudatosodjon, hogy minden vízió káprázat!
Éressék el az öneredő nem-született tudatosság!
Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
gyermek tudatosságot!

When the six consciousnesses and their six objects dissolve
 in the heart
 And the darkness arises and the rain of blood pools in the
 lake of blood
 And the great sound arises and the great light arises,
 May I realize all my visions as illusion.
 May I become realized in the self-arising innate awareness.
O Master, from your compassion, bless me.
Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
awareness.

Mikor a tudatosság árván marad, támasz nélkül,
A másik dimenzióban a halál félelmetes urának víziója
felkél,
S a hang, fény és sugarak káprázatos víziója árad.
Áldj meg, hogy megszabaduljunk a köztes állapotban,
Megértve, hogy mindez öneredően saját energia.
Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!
Áldj meg, hogy elvágjam a bardó káprázatszerű vízióit!
Áldj meg, hogy újra egyesítsem az anya ürességet és a
gyermek tudatosságot!

When consciousness remains as an orphan, with no support,
 And the vision of the fearful lord of death in the other
 dimension arises,
 And the delusory visions of sound, light, and rays arise,
 Bless me that I may liberate in the intermediate state
 By realizing these as self-arising self-energy.
O Master, from your compassion, bless me.
Bless me that I may cut the illusory visions of the bardo.
Bless me that I may reconnect the mother voidness and the son
awareness.

ལྷང་བ་སྐྱུ་མར་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Nang wa gyu mar tok par jin gyi lop
 གནས་ངན་སྐྱེ་སྐྱོ་ཚོད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Né ngen kye go chö par jin gyi lop
 དུས་གསུམ་མཉམ་ཉིད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Dü sum nyam nyi tok par jin gyi lop
 རྒྱ་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Ku sum sang gyé top par jin gyi lop
 ཡེ་ཤེས་ལྔ་དང་ལྔ་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Ye shé nga dang den par jin gyi lop
 འགྲོ་དོན་དཔག་མེད་རྣམས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
Dro dön pak mé nü par jin gyi lop

Áldj meg, hogy minden látomást illúziónak
 ismerjünk fel!
 Áldj meg, hogy elvágjuk az alacsonyabb
 létbirodalmakba születés lehetőségét!
 Áldj meg, hogy felismerjük a három idő
 egyetlen lényegiségét!
 Áldj meg, hogy elérjük a három *kája*
 buddhaságát!
 Áldj meg, hogy elérjük az öt bölcsességet!
 Áldj meg, hogy számtalan érző lénynek
 segítsünk!

Bless me that I may recognize all vision as
 illusion.
 Bless me that I may cut the possibility of birth
 in the lower realms.
 Bless me that I may realize the single essence
 of the three times.
 Bless me that I may obtain the buddhahood of
 the three kayas.
 Bless me that I may achieve the five wisdoms.
 Bless me that I am able to help countless
 sentient beings.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྐྱུ་གསུམ་རྗེས་གཟུང་དུ་གསོལ།
La ma khyen no tuk jé zung du sol
 O Master, from your compassion, bless me.
 Ó, Mester, együttérzéssel áldj meg!

།། རྗེ་གྲུང་ལོག་མཚན་པའི་བར་དོའི་སྣོན་ལྷ་རྗེས་གསོལ། དགའོ། །།