

ALMEN RENSELSES PRAKSIS



TILFLUGT OG BODHICITTA

Jeg tager tilflugt til Buddha, dharma og sangha indtil jeg når oplysningen.

Må de fortjenester, jeg samler ved at praktisere gavmildhed og de andre fuldkommenheder, blive årsag til, at jeg hurtigt må nå buddhatilstanden til gavn for alle levende væsener. X3

MEDITATION: DE FIRE UMÅDELIGE

Ligevægt:

Hvor ville det være dejligt, hvis alle levende væsener hvilede i ligevægt, fri for tilknytning til nære og aversion mod fremmede.

Gid det må blive sådan! Jeg vil selv bevirke det.

Lamaer og guddomme, velsign mig, så jeg bliver i stand til det!

Kærlighed:

Hvor ville det være dejligt, hvis alle levende væsener var lykkelige og havde årsagen til lykke.

Gid det må blive sådan! Jeg vil selv bevirke det.

Lamaer og guddomme, velsign mig, så jeg bliver i stand til det!

Medfølelse:

Hvor ville det være dejligt, hvis alle levende væsener var fri for lidelse og årsagen til lidelse.

Gid det må blive sådan! Jeg vil selv bevirke det.

Lamaer og guddomme, velsign mig, så jeg bliver i stand til det!

Glæde:

Hvor ville det være dejligt, hvis alle levende væsener ikke var adskilt fra lykken ved en højere fødsel og befrielsen.

Gid det må blive sådan! Jeg vil selv bevirke det.

Lamaer og guddomme, velsign mig, så jeg bliver i stand til det!

ALMEN RENSELSE

Uhula!

Jeg beder jer, Mestre, store holdere af Vajrajuvelen, buddhaer og bodhisattvaer fra de ti retninger og ædle medlemmer af sanghaen, hør på mig!

Jeg med navnet....har i alle mine liv, lige siden begyndelsesløs tid og til nu begået slette handlinger med krop, tale og sind på grund af de mægtige lidenskaber begær, had og uvidenhed:

Jeg har begået de ti skadelige handlinger, jeg har begået de fem skrækelige handlinger og de fem handlinger, der er beslægtet med dem. Jeg har handlet i modstrid med pratimoksha-løfterne. Jeg har handlet i modstrid med bodhisattva-løfterne. Jeg har handlet i modstrid med det himmelske mantras løfter. Jeg har været respektløs overfor min mor og far; jeg har været respektløs overfor abbeden og mesteren. Jeg har været respektløs overfor dem, der lever i cølibat. Jeg har skadet de tre juveler; jeg har ringeagtet den hellige dharma; jeg har skadet de levende væsener og meget mere.

På den måde har jeg samlet dårlige og skadelige handlinger og forledt andre dertil. Jeg har glædet mig over det, når de begik dem og meget mere. Kort sagt, alle mine uetiske handlinger og overtrædelser af løfterne, der er en hindring for en højere genfødsel og for befrielsen og som er årsag til samsara og en ugunstig genfødsel, dem bekender jeg for øjnene af min mester, den store holder af vajraen, for alle buddhaer og bodhisattvaer, der dvæler i de ti retninger og for de ædle medlemmer af sanghaen. Jeg holder dem ikke hemmeligt. Jeg tager afstand fra dem. For fremtiden vil jeg styre mig. Når jeg lægger dem frem og forkaster dem, vil jeg opleve

lykke. Når jeg ikke lægger dem frem og forkaster dem, vil dette ikke ske.

Reciteres 3 x.

MANTRAET FOR REN ETIK

*Om amogha schila sambhara bhara bhara maha schuddha sattva
padma vibhushita bhudsa dhara dhara samanta avalokite hung
phä svaha.* Reciteres 21 x.

TILEGNELSE

Må jeg realisere etikkens paramita ved uden stolthed at praktisere fejlfri etik efter Buddhas forskrift ved at overholde fuldstændig ren etik.



PHENDELING – Center for Tibetansk Buddhisme

www.phendeling.dk