



DE SEKS BARDOERS HOVEDVERS

ཀྱེ་མ་ བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA TJE NÆ BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når fødselens bardo viser sig for mig,

ཚེ་ལ་ལོང་མེད་ལེ་ལོ་སྤང་བྱས་ནས།

TSHE LA LONG ME LE LO PANG DJÆ NÆ
vil jeg give opgive al dovenskab, som livet er for kort til,

ཐོབ་བསམ་བསྐྱོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག།

THOB SAM GOM SUM MA JENG LAM LA DJUG
betræde studierne, overvejelsens og meditationens vej uden adspredelse;

སྣང་སེམས་ལམ་བསྐྱོང་སྐྱུ་གསུམ་མངོན་གྱུར་བྱེ།

NANG SEM LAM LONG KU SUM NGØN DJUR DJA
bringe projektioner og sind til vejen; og realisere de tre kayaer

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།

MI LY LÆN TJIG THOB PÆ DY TSHØ DIR
Nu, hvor jeg endelig har opnået en menneskelig krop,

ཡིངས་མ་ལམ་དུ་སྡོད་པའི་དུས་ཚོད་མིན།

JENG MA LAM DU DØ PÆ DY TSHÆ MIN
bliver jeg fast på vejen uden tid til at flakke.%

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་མི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA MI LAM BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når drømmenes bardo viser sig for mig,

གཏི་མུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤང་བྱས་ནས།

TI MUG RO NJAL BAG ME PANG DJÆ NÆ
vil jeg opgive at sove som et lig i ligeglad uvidenhed

དྲན་པ་ཡིངས་མེད་གནས་ལུགས་ངང་ལ་འཇུགས།

DRÆN PA JENG ME NÆ LUG NGANG LA DJUG
og min tilstedeværen vil indgå i den naturlige tilstand uden adspredelse;

མི་ལམ་བཟུང་ནས་སྐྱུ་ལ་བསྐྱུར་འོད་གསལ་སྤྱང།

MI LAM ZUNG NÆ TRUL DJUR Ø SAL DJANG
Jeg vil gribe, manifestere og omforme drømme og rense dem til det klare lys;

དུད་འགྲོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་པར།

DY DRO ZHIN DU NJAL WAR MA DJE PAR
og ikke sove som om jeg var et dyr,

གཉིད་དང་མངོན་གསུམ་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅིས།

NJI DANG NGØN SUM DRE PÆ NJAM LEN TJE
men opøve blandingen af direkte tilstedeværen og søvn.%

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA SAM TÆN BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når fordybelsens bardo viser sig for mig,

རྣམ་ཡེངས་འབྲུལ་པའི་ཚོགས་རྣམས་སྤང་བྱས་ནས།

NAM JENG THRUL PÆ TSHOG NAM PANG DJÆ NÆ
vil jeg opgive adspredte tanker og forvirrede forestillinger,

ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཇུགས།

JENG ME DZIN ME THA DRÆL NGANG LA DJUG
og indtræde i den ubegrænsede vedvaren uden flakken eller fastholdelse

བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱ།

TJE DZOG NJI LA TÆN PA THOB PAR DJA
Fast forankret i de to praksiser; udvikling og fuldendelse,

བྱ་བ་སྤངས་ནས་ཕྱེ་གཅིག་བསྐྱོམ་དུས་འདིར།

DJA WA PANG NÆ TSE TJIG GOM DY DIR
vil jeg, i denne fase af min meditation; samlet om et punkt, uden aktivitet,

ཉོན་མོངས་འབྲུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།

NJØN MONG TRUL WÆ WANG DU MA TANG ZHIG
ikke falde i sindsgiftenes og de forvirrede forestillingers magt.%

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་འཚིཾ་བ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA TJI KHA BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når bardoen af øjeblikket før døden viser sig for mig,

ཀྱུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤང་བྱས་ནས།

KYN LA THJAG SEM ZHEN DZIN PANG DJÆ NÆ

vil jeg opgive al tiltrækning, tilknytning og fastholdelse

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡེངས་འཇུག།

DAM NGAG SAL WÆ NGANG LA MA JENG DJUG
uden at flakke, ubevægelig forenet med de klare mundtlige instruktioner

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ།

RANG RIG TJE ME NAM KHÆ JING SU PHO
vil jeg opsende min ufødte årvågenhed i rummets vidde

འདུས་བྱས་ཤ་བྲག་ལུས་དང་བྲལ་ལ་ཁད།

DY DJÆ SHA THRAG LY DANG DRÆL LA THJÆ
Når jeg efterlader dette sammensatte legeme af kød og blod

མི་རྟག་སྐྱེ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

MI TAG DRU MA JIN PAR SHE PAR DJA
erkender jeg som det er, at det er et forgængeligt blændværk.%

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA THJØ NJID BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når *dharmatas* bardo viser sig for mig,

ཀྱུན་ལ་སྤངས་སྐྱག་འཛིགས་སྤང་སྤང་བྱས་ནས།

KYN LA NGANG TRAG DJIG NANG PANG DJÆ NÆ
vil jeg opgive al panik, frygt og rædsel;

གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་པ་ངོ་ཤེས་འཇུགས།

GANG SHAR RANG NANG RIG PA NGO SHE DJUG
Møde mine egne projektioner, hvad end der opstår, som årvågenhed

བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

BAR DØ NANG TSHUL JIN PAR SHE WAR DJA
og erkende, som det er, at det er bardoens visioner.

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་ཐུག་པའི་དུས་གཅིག་འོང།

DØN THJEN GÆG LA THUG PÆ DY TJIG ONG

Nu, da jeg er kommet til dette afgørende vendepunkts øjeblik ,

རང་སྣང་ནི་ཁྲོའི་ཚོགས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག།

RANG NANG ZHI THRØ TSHOG LA MA DJIG SHIG
opløser jeg frygtløst horden af fredelige og vrede; mine egne projektioner

སྐྱེ་མ་བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

TJE MA DAG LA SRI PA BAR DO THJAR DY DIR
Nu, når tilblivelsens bardo viser sig for mig,

འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་སེམས་ལ་བབུང་བྱས་ནས།

DYN PA TSE TJIG SEM LA ZUNG DJÆ NÆ
vil jeg koncentrere mit sind om et punkt,

བབུང་བོའི་ལས་ཀྱིས་འཕོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད།

ZANG PØ LÆ TJI SEM LA ZANG DJÆ NÆ
og intenst forlænge min gode karmas processer;

མངལ་སྒོ་བཀག་ནས་སུ་ལོག་དྲན་པར་བྱ།

NGAL GO KÆG NÆ RU LOG DRÆN PAR DJA
lukke indgangen til livmoderen, og være tilstede i omvendning;

སྙིང་རུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན།

NJING RY DAG NANG GØ PÆ DY SHIG JIN
dette er øjeblikket hvor udholdenhed og rene tanker er nødvendige.

མིག་སེར་སྤངས་ལ་སྤྲོ་མ་ཡབ་ཡུམ་སྒོམ།

MIG SER PANG LA LA MA JAB JUM GOM
Jeg vil opgive al jalousi og meditere på gurun i forening med sin partner. %

འཆི་བ་འོང་སྐྱམས་མེད་པའི་སྤོ་རིང་བོ།

THJI WA ONG NJAM ME PÆ LO RING PO
Med et adspredt sind, uden at tænke på, at døden en dag vil indtræffe,

དོན་མེད་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབ་བསྐྱབ་ནས།

DØN ME TSHE DII DJA WA DRUB DRUB NÆ
udfører vi meningsløse handlinger;

ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་ཤིན་ཏུ་འགྲུལ།

DA RE TONG LOG DJÆ NA SHIN TU THRUL
at vende tomhændet tilbage nu vil være total forvirring.

དགོས་ངོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་ལྟ་ཚོས་ཡིན་པས།

GØ NGO SHE PA DAM PÆ TA THJØ JIN PÆ
Det vi behøver nu, er genkendelse; den hellige dharma.

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལྟ་ཚོས་མི་བྱེད་ན།

DA TA NJI DU TA THJØ MI DJE NA
Så, hvorfor ikke praktisere dharmaen i dette øjeblik?

སྲིན་ཚེན་སྤྲོ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས།

SRIN THJENLA MÆ ZHAL NÆ DI KÆ SUNG
Fra de store siddhaer kommer disse ord:

སྤྲོ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན།

LA MÆ DAM NGAG SEM LA MA ZHAG NA
“Om du ikke fastholder din gurus belæring i dit hjerte,

རང་གི་རང་ཉིད་བསྐྱབ་བར་མི་འགྱུར་རམ།

RANG GI RANG NJI LU BAR MI DJUR RAM
vil du da ikke være en bedrager mod dig selv? ”%”