

དབྱ་རྣམས་པམ་བྱས་ནས། །སྐྱེ་ག་ན་འཆིའི་བླ་བུས་འབྲུག་པ་ཡི། །སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་རྒྱལ་བར་ཤོག །།

dra nam / pam dzje ne // kje ga / na tshi / ba lab / troeg pa ji // si pe / tso le / dro wa / dreul war shog //

schadelijke vijanden te hebben overwonnen, alle levende wezens die door de golven van geboorte, ouderdom, ziekte en dood meegeslingerd worden, verlossen uit de oceaan van het bestaan.

3

Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling vzw
33 Kruispadstraat, 2900 Schoten, België
e-mail: tibetaans.instituut@tibinst.org

Tibetaanse gezangen voor boeddhistische meditatie

Toevlucht en ontwikkeling
van de bodhicitta

༄༅། །སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་འབདག་ནི་སྐྱབས་
san gje / tsheu dang / ts'og kji / tshog nam la // djang tshoeb / bar doe / dag ni / kjab

In de Boeddha, de Dharma en de Sangha, neem ik toevlucht tot de verlichting bereikt is. Moge ik door het beoefenen van de

སྐྱེ་མཚེ། །འབདག་གིས་སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །འགོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག ། །ལན་གསུམ།
soe tshi // dag gi / djin sog / gji pe / seu nam kji // dro la / pen tshir / sang gje / droeb par shog // 3X

vrijgevigheid en de andere volmaakte deugden de Boeddha-staat realiseren voor het welzijn van alle levende wezens.

Aanroeping aan de Lama van verre

སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ། །སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ། །སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ། །དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་སྐྱ་མ་མཁུན་ལོ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱ་མ་རིན་པོ་ཆེ།
lama kjenno / lama kjenno / lama kjenno / drin tshen / tsa we / lama / kjenno // seul wa / deb so / lama / rin po tshe //
Lama, denk aan ons! Lama, ...! Lama, ...! Kostbare Lama, wij richten deze bede tot U: Heer van de dharma vol goedheid, wij

གདུང་བས་འབོད་དོ་དྲིན་ཆེན་ཚོས་ཀྱི་རྗེ། །སྐྱལ་མེད་བདག་ལ་རེ་ས་ཁྱོད་ལས་མེད། །བྱུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་
doeng we / beu to / drin tshen / tsheu kji dje // kelme / dag la / re sa / kjeu le me // toeg ji / jer me / dre par / djin gji lob //
roepen u aan vol devotie. Wij, ongelukkigen, stellen alle hoop in u. Zegen ons, opdat uw geest en de onze onverbrekkelijk verenigd

ཀྱིས་རྫོབས། །དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །བྱུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་གུར་ནས། །འགོ་བ་གཅིག་
Opdracht van de verdienste: ge wa / di ji / njoer doe dag // tshag gya / tsjen po / droeb gjoer ne // dro wa / tshig
worden. Moge ik door deze verdienste snel de mahamoedra realiseren en moge ik zonder

ཀྱང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་
kjang / ma lu pa // de ji / sa la / geu par shog // seu nam / di ji / tam tshe / zig pa nji // tob ne / nje pe /
uitzondering alle levende wezens in deze staat brengen. Moge ik door deze verdienste de alwetendhied verkrijgen en moge ik, na alle