

། ལྷ་མ་རྒྱུ་འབོད་གྱི་གསལ་འདེབས་
མོས་གུས་སྒྲིང་གི་གཟེར་འདེབས།

CALLING THE LAMA FROM AFAR
A SUPPLICATION TO PIERCE THE HEART WITH DEVOTION

MEMANGGIL LAMA DARI KEJAUHAN
DOA PERMOHONAN UNTUK MENUSUK HATI
DENGAN RASA BAKTI



Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

། ལྷ་མ་རྒྱུད་འཁོད་ཀྱི་གསལ་འདེབས་
མོས་གུས་སྦྱང་གི་གཟེར་འདེབས།

CALLING THE LAMA FROM AFAR
A SUPPLICATION TO PIERCE THE HEART WITH DEVOTION

MEMANGGIL LAMA DARI KEJAUHAN
DOA PERMOHONAN UNTUK MENUSUK HATI
DENGAN RASA BAKTI



Mani House



manihouse.org



ན་མོ་གུ་རུ་བཤ། ལྷ་མ་རྒྱུད་འཁོད་ཀྱི་ན་ལ་གྲགས་ཆེའང་། ཕྱིན་བསྐྱབས་བསྐྱེལ་བའི་གནད་སྒྲོ་ཤས་
ངེས་འབྱུང་གིས་བསྐྱེལ་བའི་མོས་གྲས་ཁ་ཅམ་ཆེག་ཅམ་མ་ཡིན་པར་སྤྱིང་གི་དཀྱིལ། རུས་པའི་
གཏིང་ནས་བསྐྱེད། ལྷ་མ་ལས་ལྷག་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ན་མེད་པར་ཐག་ཆོད་པའི་ངེས་ཤེས་དང་
ལྷན་པས་དབྱངས་རྟ་སྟན་པོས།

Namo Guruve. Supplications that call the lama from afar are well known to everyone. The key that unlocks all blessings is devotion, strengthened by disillusionment with samsara, which leads to renunciation. The words are not empty but born in the core of one's heart and the marrow of one's bones. With total confidence that there is no other buddha greater than your lama, chant this in melodic tones:

Namo Guruve. Doa permohonan memanggil lama dari kejauhan dikenal semua orang. Kunci untuk membuka semua berkah adalah rasa bakti, diteguhkan dengan ketidak melekatan terhadap samsara yang mana membimbing pada batin pelepasan. Kata kata ini tidak kosong namun lahir dari inti hati dan tulang sumsum seseorang. Dengan keyakinan penuh, tidak ada Buddha lain yang lebih hebat dibanding Lama Anda, lantunkan ini dengan nada melodi :

༡ | 1

ལ་མ་མཁེན་ནོ།

la ma khyen no

Lama, think of us.

Lama, mohon perhatikanlah kami.

དྷིན་ཅན་ཙ་བའི་ལ་མ་མཁེན་ནོ།

drin chen tsa way la ma khyen no

Kind root lama, think of us.

Oh Lama Akar yang baik, mohon perhatikanlah kami.

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ངོ་བོ།

dü sum sang gye kyi ngo wo

Essence of the buddhas of the three times

Engkau merupakan esensi dari buddha tiga masa waktu

ལུང་རྟོགས་དམ་ཆོས་ཀྱི་འབྱུང་གནས།

lung tok dam chö kyi jung ne

Source of the sublime Dharma of scripture and realization,

Engkau sumber dari Dharma yang luhur, baik secara tertulis dan realisasi,

འཕགས་ཆོགས་དགེ་འདུན་གྱི་མངའ་བདག།

pak tsok gendün gyi nga dak

Sovereign of the Sangha, assembly of the noble ones,

Engkau penguasa Sangha, persamuan yang luhur nan mulia

ཙ་བའི་ལ་མ་མཁེན་ནོ།

tsa way la ma khye khyen no

Root lama, think of us.

Lama akar, mohon perhatikanlah kami.

༡ | 2

འིན་རྒྱལ་ས་སྤྱན་ལྷན་ཡི་གཏེར་ཆེན། །

jin lap tuk je yi ter chen

Great treasure of blessing and compassion,
Engkau harta karun agung dari segala berkah dan welas asih,

དངོས་གྲུབ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་འབྱུང་གནས། །

ngö drup nam nyi kyi jung ne

Source of the two siddhis,¹
Sumber dari dua jenis siddhi,

འིན་ལས་ཅི་འདོད་ཀུན་སྦྱུང་མཛད། །

trin le chi dö kün tsöl dzö

Buddha activity bestowing all that is desired,
Aktivitas Buddha yang menganugerahkan segala yang diidamkan,

རྩ་བའི་སྤྲ་མ་ཁྱེད་མཆོད་ནོ། །

tsa way la ma khye khyen no

Root lama, think of us.
Lama akar, mohon perhatikanlah kami

༡ | 3

སྤྲ་མ་འོད་དཔག་མེད་ས་མཆོད་ནོ། །

la ma ö pak me pa khyen no

Lama Amitabha, think of us.
Lama Amitabha, mohon perhatikanlah kami

སྦྱོར་བྲལ་ཆོས་སྤྱི་རྒྱ་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

trö dral chö kuy long ne sik shik

Look upon us from the expanse of the dharmakaya, free of elaboration.
Perhatikanlah kami dari bentangan dharmakaya, bebas dari elaborasi.

བདག་སོགས་ལས་ངན་འཁོར་བར་འབྱམས་ནམས། །

dak sok le ngen khor war khyam nam

Lead us who wander samsara through our negative deeds
Bimblinglah kami yang mengembara di samsara yang dikarenakan tindakan
negatif kami,

བདེ་ཆེན་དག་སའི་ཞིང་དུ་རྫོངས་མཛོད། །

de chen dak pay shing du drong dzö

To rebirth in your pure land of bliss.
Bimblinglah kami untuk terlahir kembali di tanah suci sukacita agung-Mu.

༤ | 4

ལ་མ་ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་མཐུན་ནོ། །

la ma chen re sik wang khyen no

Lama Avalokiteshvara, think of us.
Lama Avalokiteshvara, mohon perhatikanlah kami

འོད་གསལ་ལོངས་སྤྱིའི་གློང་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

ö sal long kuy long ne sik shik

Look upon us from the expanse of the sambhogakaya, radiant clarity.
Perhatikanlah kami dari bentangan sambhogakaya, pancaran kejernihan.

རིགས་བྱུག་སྤྱུག་བསྐྱལ་ཅད་ནས་ཞི་ཞིང་། །

rik druk duk ngal tse ne shi shing

Pacify every suffering of the six kinds of beings,²
Lenyapkanlah segala penderitaan dari enam jenis makhluk.

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་དོང་ནས་སྤྱུགས་མཛོད། །

kham sum khor wa dong ne truk dzö

And empty completely the three realms of samsara.
Dan kosongkanlah sepenuhnya tiga alam samsara.

༥ | 5

ལ་མ་པེམ་འཇུང་ནེ་མེན་ནོ། །

la ma pema jung ne khyen no

Lama Padmasambhava, think of us.

Lama Padmasambhava, mohon perhatikanlah kami.

ང་ཡབ་བསྐྱེད་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

nga yap pema ö ne sik shik

Look upon us from the Lotus Light of Chamara.³

Perhatikanlah kami dari Chamara - Alam cahaya teratai.

སྙིགས་དུས་སྐྱབས་མེད་བོད་འབངས་ཉམ་ཐག། །

nyik dü kyap me bö bang nyam tak

In dark times, protect with your swift compassion

Di masa kegelapan, lindungilah kami dengan welas asihmu yang tangkas.

སྨྱུ་རྩུ་བ་ཉིད་དུ་སྐྱབས་མཛིད། །

tuk je nyur wa nyi du kyop dzö

Your Tibetan disciples, all those devoid of wealth and refuge.

Lindungilah siswa Tibet-Mu ini yang kurang akan kekayaan dan perlindungan.

༦ | 6

ལ་མ་ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ་མེན་ནོ། །

la ma ye she tso gyal khyen no

Lama Yeshe Tsogyal,⁴ think of us.

Lama Yeshe Tsogyal, Mohon perhatikanlah kami.

མཁའ་སྐྱོད་བདེ་ཆེན་གྲོང་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

kha chö de chen drong ne sik shik

Look upon us from the celestial city of great bliss.

Perhatikanlah kami dari kota surgawi kebahagiaan agung.

ཕྱིག་ལྗན་བདག་སོགས་སྤྱིད་པའི་མཚོ་ལས། །

dik den dak sok si pay tso le

Bring those like us who have done many harmful things
Bawalah mereka yang seperti kami - yang telah melakukan banyak hal jahat

ཐར་པའི་གྲོང་ཁྱེད་ཐོར་གྲོལ་མཛོད། །

tar pay drong khyer chen por dröl dzö

Over the ocean of samsara to liberation's great city.
Untuk melampaui lautan samsara menuju kota pembebasan agung.

ཏ། 7

བཀའ་གཏེར་བརྒྱད་པའི་སླ་མ་མཁྱེན་ནི། །

ka ter gyü pay la ma khyen no

Lineage lamas of the kama and terma,⁵ think of us.
Para lama silsilah kama dan terma, mohon perhatikanlah kami.

སྤྱང་འཇུག་ཡེ་ཤེས་གློང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

sung juk ye she long ne sik shik

Look upon us from the expanse of wisdom's unity.⁶
Perhatikanlah kami dari bentangan perpaduan kebijaksanaan

བདག་རྒྱུད་འཁྲལ་པའི་སྤྱན་ཁང་བརྟོལ་ནས། །

dak gyü trül pay mün khang töl ne

Penetrate the dark cavern of our confusion,
Menembusi gua kegelapan kebingungan kami

རྩོག་པའི་ཉི་མ་ཤར་བར་མཛོད་ཅིག །

tok pay nyi ma shar bar dzö chik

And let the sun of realization dawn.
Dan biarkanlah matahari realisasi menyingsing.

༤ | 8

ཀུན་མཐུན་བློ་མེད་ཟེར་མཐུན་ནོ། །

kün khyen dri me ö ser khyen noOmniscient Drime Özer,⁷ think of us.

Drime Özer yang maha tahu, mohon perhatikanlah kami.

ལྷུན་གྲུབ་འོད་ལྗེའི་རྫོང་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

lhün drup ö ngay long ne sik shik

Look upon us from the expanse of the five lights, naturally present.

Perhatikanlah kami dari bentangan kelima warna, hadir secara alami.

ཀ་དག་དགོངས་པའི་རྩལ་ཆེན་རྫོགས་ནས། །

ka dak gong pay tsal chen dzok ne

Having achieved the great power of realizing primordial purity,

Setelah mencapai kekuatan agung dari merealisasi kemurnian primordial,

སྤྱང་བཞི་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་མཛོད་ཅིག། །

nang shi ta ru chin par dzö chikHelp us to reach the pinnacle of the four visions.⁸

Bantulah kami untuk mencapai puncak dari empat penglihatan.

༥ | 9

མཉམ་མེད་རྫོ་བོ་ཡབ་སྲས་མཐུན་ནོ། །

nyam me jo wo yap se khyen noPeerless Lord Atisha and your heart sons,⁹ think of us.

Yang tiada bandingnya, Sang Atisha & siswa-siswa utamanya, mohon perhatikanlah kami.

དགའ་ལྷན་ལྷ་བརྒྱའི་དབུས་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

ga den lha gyay wü ne sik shikLook upon us from Tushita¹⁰ while encircled by hundreds of deities.

Dari Tushita seraya dikelilingi oleh ratusan deity, mohon perhatikanlah kami.

སྣང་ཉིད་སྣང་ཇིའི་སྣང་པོ་ཅན་གྱི། །

tong nyi nying jey nying po chen gyi

Cause bodhichitta, the heart of emptiness and compassion,
Sebabkanlah Bodhicitta, inti dari kesunyataan dan welas asih,

བྱང་སེམས་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་མཛོད་ཅིག །

jang sem gyü la kye bar dzö chik

To arise within our minds.
Untuk muncul di dalam batin kami.

༡༠ | 10

བླ་མ་མཆོག་མར་མི་དྲགས་གསུམ་མཁྱེན་རྟོ། །

drup chok mar mi dak sum khyen no

Supreme siddhas, Marpa, Milarepa, and Gampopa,¹¹ think of us.
Para Siddha agung, Marpa, Milarepa dan Gampopa, mohon perhatikanlah kami.

བདེ་ཆེན་རྩི་ཇིའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

de chen dor jey ying ne sik shik

Look upon us from the space of great vajra bliss.
Dari ruang kebahagiaan vajra agung, perhatikanlah kami.

བདེ་སྣང་ཕྱག་ཆེན་མཆོག་དངོས་བྱུང་ཅིང་། །

de tong chak chen chok ngö drup ching

Cause bliss-emptiness, the supreme siddhi of mahamudra, to arise,
Bantulah kami untuk memunculkan kebahagiaan - kesunyataan, siddhi mahamudra agung,

ཆོས་སྦྱེ་སྣང་དབུས་སད་པར་མཛོད་ཅིག །

chö ku nying wü se par dzö chik

And awaken the dharmakaya in our heart of hearts.
Dan membangkitkan dharmakaya di dalam inti hati kami.

༡༡ | 11

འཇིག་རྟེན་དབང་སྤྱད་ཀྱིས་ས་མཁའ་ནོ། །

jik ten wang chuk karma pa khyen no

Lord of the World,¹² Karmapa, think of us.

Sang penguasa dunia, Karmapa, mohon perhatikanlah kami.

མཁའ་ཁྱེད་འགྲོ་འདུལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

kha khyap dro dül ying ne sik shik

Look upon us from the space of training beings beyond number.

Perhatikanlah kami dari bentangan makhluk pelatihan yang meliputi seluruh ruang.

ཚོས་ཀྱིན་བདེན་མེད་སྒྲུ་མར་རྟོགས་ནས། །

chö kün den me gyu mar tok ne

Bring us to see all things as illusory and unreal—

Bawalah kami untuk melihat segala hal sebagai ilusi dan tak nyata.

སྤྲུང་སེམས་སྒྲུ་གསུམ་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག །

nang sem ku sum char bar dzö chik

To know all appearances are mind, dawning as the three kayas.

Sehingga kami tahu seluruh penampakan adalah batin, muncul sebagai tiga kaya.

༡༢ | 12

བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བཞི་རྒྱུད་བརྒྱུད་མཁའ་ནོ། །

ka gyü che shi chung gye khyen no

Kagyü lamas of the four elder and eight younger lineages,¹³ think of us.

Para kagyü Lama dari empat silsilah utama & delapan silsilah minor, mohon perhatikanlah kami.

རང་སྤྲུང་དག་སའི་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

rang nang dak pay shing ne sik shik

Look upon us from the realm of pure appearance, naturally arising.

Perhatikanlah kami dari alam murni penampakan yang muncul secara alami.

གནས་སྐབས་གཞི་ཡི་འབྲུལ་བ་སངས་ནས། །

ne kap shi yi trül pa sang ne

Clear away the confusion of the four different states,¹⁴
Bebaskanlah kebingungan dari empat kondisi yang berbeda.

ཉམས་རྟོགས་མཐའ་རུ་བྱིན་པར་མཛོད་ཅིག །

nyam tok ta ru chin par dzö chik

And bring us to ultimate experience and realization.
Dan bawalah kami pada pengalaman dan realisasi mutlak.

ཉན། 13

རྗེ་བཙུན་གོང་མ་རྣམ་ལྔ་མཐེན་རོ། །

je tsün gong ma nam nga khyen no

Five Sakya forefathers,¹⁵ think of us.
Lima leluhur Sakya, mohon perhatikanlah kami.

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་སྐྲང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

khor de yer me long ne sik shik

Look upon us from the expanse of samsara and nirvana inseparable.
Perhatikanlah kami dari bentangan samsara dan nirvana yang tak terpisahkan.

རྣམ་དག་ལྟ་སྒྲིམ་སྒྲིད་གསུམ་འབྲེལ་ནས། །

nam dak ta gom chö sum drel ne

Help us to blend pure view, meditation, and action.
Bantulah kami untuk terhubung dengan pandangan, meditasi & tindakan yang murni

གསང་བའི་ལམ་མཆོག་བསྐྱོད་པར་མཛོད་ཅིག །

sang way lam chok drö par dzö chik

Lead us along the supreme path of the secret vehicle.
Bimblinglah kami disepanjang jalan agung kendaraan rahasia.

༡༤ | 14

མཉམ་མེད་ཤངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་མཁེན་ནོ། །

nyam me shang pa ka gyü khyen no

Lamas of the unequalled Shangpa Kagyu,¹⁶ think of us.

Para Lama Shangpa Kagyu yang tiada bandingnya, mohon perhatikanlah kami.

ནམ་དག་སངས་རྒྱས་ཞིང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

nam dak sang gye shing ne sik shik

Look upon us from the utterly pure realm of the buddhas.

Perhatikanlah kami dari alam murni para buddha yang sepenuhnya murni.

ཐབས་གྲོལ་ཉམས་ལེན་རྩལ་བཞིན་འབྱོངས་ནས། །

tap dröl nyam len tsül shin jong ne

By correctly mastering the paths of means and liberation,

Dengan terlatih secara tepat pada praktik metode dan pembebasan,

མི་སློབ་བྱང་འདུག་བརྟེན་པར་མཛོད་ཅིག །

mi lop sung juk nye par dzö chik

Lead us to discover the unity beyond all learning.¹⁷

Bimbinglah kami untuk menemukan perpaduan yang melampaui seluruh pembelajaran.

༡༥ | 15

གྲུབ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ་མཁེན་ནོ། །

drup chen tang tong gyal po khyen no

Great siddha, Thangtong Gyalpo,¹⁸ think of us.

Siddha Agung, Thangtong Gyalpo, mohon perhatikanlah kami.

རྩལ་མེད་སྤྲུགས་རྗེའི་སྟོང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

tsöl me tuk jey long ne sik shik

Look upon us from the state of effortless compassion.

Perhatikanlah kami dari kondisi welas asih yang tanpa upaya.

བདེན་མེད་རྟོགས་པའི་བརྒྱལ་ཁྱབ་ནས། །

den me tok pay tül shuk drup ne

Through a yogic discipline realizing the unreality of all things,
Menyadari ketidaknyataan dari segala hal melalui disiplin yogi,

རྒྱལ་སེམས་རང་དབང་ལྟ་བུ་བར་མཛོད་ཅིག །

lung sem rang wang du bar dzö chik

Enable us to master prana and mind.¹⁹
Mungkinkanlah kami untuk menguasai prana & batin.

༡༩ | 16

པ་གཅིག་དམ་པ་སངས་རྒྱས་མཐུན་ནོ། །

pa chik dam pa sang gye khyen no

Only father, Dampa Sangye,²⁰ think of us.
Ayah satu-satunya, Dampa Sangye, mohon perhatikanlah kami

ལས་རབ་གྲུབ་པའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

le rap drup pay ying ne sik shik

Look upon us from the expanse where supreme activity is accomplished.
Perhatikanlah kami dari bentangan dimana aktivitas agung telah tercapai.

བརྒྱུད་པའི་བྱིན་རླབས་སྟོང་ལ་ཁྱུགས་ནས། །

gyü pay jin lap nying la shuk ne

Bring into our hearts the blessings of the lineage.
Seketika setelah berkah para silsilah memasuki hati kami,

རྟོན་འབྲེལ་ཕྱོགས་མེད་འཆར་བར་མཛོད་ཅིག །

ten drel chok me char bar dzö chik

Let auspicious connections appear in all directions.
Biarkanlah koneksi keberuntungan muncul meliputi seluruh ruang.

ཏཱ | 17

མ་ཅིག་ལབ་གི་སྒྲོན་མ་མཐེན་ནོ། །

ma chik lap kyi drön ma khyen no

Only mother, Lapkyi Drönma,²¹ think of us.

Ibu satu-satunya, Lapkyi Drönma, mohon perhatikanlah kami.

ཤེས་རབ་པར་ཕྱིན་ལྗོང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

she rap par chin long ne sik shik

Look upon us from the space of perfect wisdom.

Perhatikanlah kami dari ruang kebijaksanaan sempurna (prajnaparamita).

བདག་འཛིན་སྟེམས་བྱེད་ཅད་ནས་ཆོད་ཅིང་། །

dak dzin nyem je tse ne chö ching

Enable us to eliminate clinging to the skandhas²² as a self, the source of pride,

Mungkinkanlah kami untuk menghilangkan keangkuhan akan cengkraman pada diri.

བདག་མེད་སྒྲོས་བྲལ་བདེན་མཐོང་མཛོད་ཅིག །

dak me trö dral den tong dzö chik

And to see beyond concepts to the truth of freedom from self.

Mungkinkanlah kami untuk melihat melampaui konsep-konsep pada kebenaran akan bebas dari diri.

ཏཱ | 18

ཀུན་མཐེན་དྲོཔ་སོ་སངས་རྒྱས་མཐེན་ནོ། །

kün khyen döl po sang gye khyen no

Omniscient Dölpo Sangye,²³ think of us.

Dölpo Sangye yang maha tahu, mohon perhatikanlah kami.

རྣམ་ཀུན་མཆོག་ལྷན་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

nam kün chok den ying ne sik shik

Look upon us from the space endowed with the supreme potential.²⁴

Perhatikanlah kami dari ruang yang diberkahi dengan aspek agung.

འཕོ་བའི་དབུགས་རྒྱམས་དབུ་མར་འགགས་ནས། །

po way uk nam u mar gak ne

Help us to bring shifting breath into the central channel
Bantulah kami untuk mengalihkan napas ke dalam channel pusat.

འཕོ་བྲལ་དོ་རྩེའི་སྐྱེ་ཐོབ་མཛོད་ཅིག །

po dral dor jey ku top dzö chik

And thus attain the immovable vajra body.
Dan demikian mencapai tubuh vajra yang tak bergeming.

༡༩ | 19

རྗེ་བཙུན་ཏུ་ར་ན་ཐ་མཁའི་ན་ལོ། །

je tsün tā ra na ta khyen no

Jetsun Taranatha,²⁵ think of us.
Jetsun Taranatha, mohon perhatikanlah kami.

རྒྱལ་གསུམ་པོ་ཉའི་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

nam sum po nyay ying ne sik shik

Look upon us from the space of the three messengers.
Perhatikanlah kami dari ruang dari tiga pembawa pesan.

རྗེ་རྗེའི་གསེང་ལམ་གོགས་མེད་བཟོད་ནས། །

dor jey seng lam gek me drö ne

Help us to travel the vajrayana path free of obstacle
Bantulah kami untuk melintasi jalur vajrayana yang bebas dari halangan.

འཇའ་ལུས་མཁའ་སྐྱོད་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག །

ja lü kha chö drup par dzö chik

And attain a rainbow body in the celestial realm.
Dan mencapai sebuah tubuh pelangi di alam surgawi.

༡༠ | 20

འཇམ་དབྱངས་མཐུན་བཅའི་དབང་པོ་མཐུན་ནོ། །

jam yang khyen tsey wang po khyen no

Jamyang Khyentse Wangpo,²⁶ think of us.

Jamyang Khyentse Wangpo, mohon perhatikanlah kami.

མཐུན་གཉིས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

khyen nyi ye she ying ne sik shik

Look upon us from wisdom's space of twofold knowing.²⁷

Perhatikanlah kami dari ruang kebijaksanaan dari dua jenis pengetahuan.

མི་ཤེས་སྒྲོ་ཡི་ཐུན་བ་སངས་ནས། །

mi she lo yi mün pa sang ne

Clear away the mental darkness of our ignorance,

Bebaskanlah kegelapan mental dari kebodohan kami

མཐུན་རབ་སྒྲུང་བ་རྒྱས་བར་མངོན་ཅིག །

khyen rap nang wa gye par dzö chik

And expand the vision of our supreme knowing.

Dan perluaslah pandangan kami akan pengetahuan agung.

༡༡ | 21

འོད་གསལ་སྒྲུལ་བའི་རྡོ་རྗེ་མཐུན་ནོ། །

ö sal trül pay dor je khyen no

Ösel Trulpay Dorje, think of us.

Ösel Trulpay Dorje, mohon perhatikanlah kami

འཇའ་ཟེར་འོད་ལྗང་གློད་ནས་གཟིགས་ཤིག །

ja ser ö ngay long ne sik shik

Look upon us from the expanse of the five rainbow lights.

Perhatikanlah kami dari bentangan lima sinar pelangi.

ཐེག་ལྷུང་སེམས་ཀྱི་བླ་མ་དག་ནས། །

tik lung sem kyi dri ma dak ne

Purify the flaws from prana and bindu, so that mind becomes pure,
Purifikasi kecacatan dari prana dan bindu, sehingga batin menjadi murni.

གཞོན་ནུ་བུམ་ཁྱུར་བྱང་ཆུབ་མཛོད་ཅིག །

shön nu bum kur jang chup dzö chik

And bring us to awakening as the youthful vase body.²⁸
Dan bawalah kami menuju kebangkitan seperti tubuh vas belia.

༡༩ | 22

པཌ་མོ་ངལ་ལྷོང་པ་མཁྱེན་ནོ། །

pema do ngak ling pa khyen no

Pema Do Ngak Lingpa, think of us.
Pema Do Ngak Lingpa, mohon perhatikanlah kami.

བདེ་སྟོང་འགྱུར་མེད་སྟོང་ནས་གཟིགས་ཤིག །

de tong gyur me long ne sik shik

Look upon us from the expanse of unchanging, empty bliss.
Perhatikanlah kami dari bentangan kebahagiaan kesunyataan yang bebas dari perubahan.

རྒྱལ་དང་རྒྱལ་སྤྱུ་དགོངས་པ་མཐའ་དག །

gyal dang gyal se gong pa ta dak

Enable us to fulfill all the intentions
Mungkinkanlah kami untuk memenuhi segala niat-niat

བདག་གིས་ཡོངས་སུ་སྐོང་བུས་མཛོད་ཅིག །

dak gi yong su kong nü dzö chik

Of the Victorious Ones and their heirs.
Dari Sang Pemenang dan pewarisnya.

༡༩ | 23

ངག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་མཐེན་ནོ། །

ngak wang yön ten gya tso khyen no

Ngagwang Yönten Gyatso,²⁹ think of us.

Ngagwang Yönten Gyatso, mohon perhatikanlah kami.

དཔྱིངས་ཡེ་བྱུང་འབྲུག་རྫོང་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

ying ye sung juk long ne sik shik

Look upon us from the expanse of the unity of space and wisdom.

Perhatikanlah kami dari bentangan perpaduan ruang dan kebijaksanaan.

སྒྲ་བའི་བདེན་འདོན་རྩལ་གྱིས་ཞིག་ནས། །

nang way den dzin hrül gyi shik ne

Once clinging to things as real has been destroyed,

Seketika cengkraman pada hal-hal sebagai nyata telah runtuh,

གང་རྒྱང་ལས་དུ་འབྱེད་ཀྱས་མཛོད་ཅིག། །

gang jung lam du khyer nü dzö chik

Enable us to carry whatever happens onto the path.

Mungkinkanlah kami untuk memikul apapun yang terjadi pada sang jalan.

༢༠ | 24

རྒྱལ་སྤྱོད་ལྷོ་གྲོ་མ་ཐཐའ་ཡས་མཐེན་ནོ། །

gyal se lo drö ta ye khyen no

Bodhisattva Lodrö Thaye, think of us.

Bodhisattva Lodro Thaye, mohon perhatikanlah kami.

བྱམས་དང་སྤྱིད་རྗེའི་ངང་ནས་གཟིགས་ཤིག། །

jam dang nying jey ngang ne sik shik

Look upon us from your state of love and compassion.

Perhatikanlah kami dari kondisi cinta dan welas asih-Mu.

འགྲོ་ཀྱན་རིན་ཅན་ས་མར་ཤེས་ནས། །

dro kün drin chen pa mar she ne

Enable us to see all beings as our kind parents
Mungkinkanlah kami untuk melihat semua makhluk sebagai orangtua kami

གཞན་སེམས་སྤྱིང་ནས་སྒྲུབ་བྱས་མཛོད་ཅིག །

shen pen nying ne drup nü dzö chik

And to benefit others from the depth of our hearts.
Dan untuk memberi manfaat bagi makhluk lain dari hati kami yang terdalam.

༣༥ | 25

པཌ་གར་གྱི་དབང་ལྷག་མཁྱེན་ནོ། །

pema gar gyi wang chuk khyen no

Pema Gargyi Wangchuk, think of us.
Pema Gargyi Wangchuk, mohon perhatikanlah kami.

བདེ་ཆེན་འོད་གསལ་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

de chen ö sal ying ne sik shik

Look upon us from the expanse of luminous great bliss.
Perhatikanlah kami dari bentangan dari kebahagiaan agung berkilau.

དུག་ལྔ་ཡེ་ཤེས་ལྔ་བྱ་གྲོལ་ནས། །

duk nga ye she nga ru dröl ne

Help us to liberate the five poisons as the five wisdoms
Mungkinkanlah kami untuk membebaskan lima racun menjadi lima kebijaksanaan.

སྤང་ཐོབ་གཉིས་འཛིན་ཞིག་སར་མཛོད་ཅིག །

pang top nyi dzin shik par dzö chik

And destroy the duality of loss and gain.
Dan memecahkan dualitas mengenai rugi dan untung.

༡༩ | 26

བཏུན་གཉིས་གཡུང་རླུང་སྒྲིང་པ་མཐེན་ནོ། །

ten nyi yung drung ling pa khyen no

Tennyi Yungdrung Lingpa, think of us.

Tennyi Yungdrung Lingpa, mohon perhatikanlah kami.

སྒྲིང་ནི་མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

si shi nyam nyi ying ne sik shik

Look upon us from the space where samsara and nirvana are equal.

Perhatikanlah kami dari bentangan dimana samsara dan nirvana adalah setara.

མོས་གུས་ནྟལ་མ་རླུང་ལ་སྐྱེས་ནས། །

mö gü nal ma gyü la kye ne

Let natural devotion be born in our being.

Seketika rasa bakti alami menyingking dalam diri kami

རྟོགས་གྲོལ་དུས་མཉམ་ཆེན་པོར་མཛོད་ཅིག །

tok dröl dü nyam chen por dzö chik

Bring us great realization and liberation that arise together.

Bawalah kami pada realisasi agung dan pembebasan yang muncul bersamaan.

༢༠ | 27

དྷིན་ཅན་ཙ་ལའི་སྒྲ་མ་མཐེན་ནོ། །

drin chen tsa way la ma khyen no

Kind root lama, think of us.

Lama akar yang baik, mohon perhatikanlah kami

སྤྱི་གཙུག་བདེ་ཆེན་གནས་ནས་གཟིགས་ཤིག །

chi tsuk de chen ne ne sik shik

Look upon us from the crown of our head, the abode of great bliss.

Perhatikanlah kami dari mahkota kepala kami, kediaman kebahagiaan agung

རང་རིག་ཆོས་སྒྲིའི་རང་ཞལ་མཛེལ་ནས། །

rang rik chö kuy rang shal jal ne

Let us meet the face of the dharmakaya, natural awareness,
Begitu kami melihat wajah Dharmakaya yang sebenarnya, kesadaran alami,

ཆེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་མཛོད་ཅིག །།

tse chik sang gye drup par dzö chik

And bring us to complete awakening in this very life.
Bawalah kami menuju pencerahan sempurna dalam kehidupan ini.



ཀྱི་མཁོ་བདག་འདྲའི་སེམས་ཅན་ལས་ངན་སྒྲིག་ཏོ་ཅན། །

kyai ma / dak dray sem chen le ngen dik to chen

Alas! Beings like ourselves with negative karma and bad deeds
Wahai! Makhluk seperti kami dengan karma negatif & tindakan buruk

ཐོག་མེད་དུས་ནས་འཁོར་བར་ཡུན་རིང་འབྲམས། །

tok me dü ne khor war yün ring khyam

Have wandered for ages in samsara without beginning.
Setelah mengembara begitu lama di samsara tanpa masa tanpa awal.

ད་དུང་སྤྱག་བསྐལ་མཐའ་མེད་ཚྱུང་འགྲུར་བས། །

da dung duk ngal ta me nyong gyur we

Even now we know misery without end,
Meskipun kini kami mengetahui penderitaan tanpa akhir,

སྟོ་ཤས་སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་མ་སྐྱེས་བས། །

kyo she ke chik tsam yang ma kye pe

But not a moment of regret do we feel.
Namun tak sekejap pun kami merasakan penyesalan.

ལྟ་མ་མཐེན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ངེས་འབྱུང་གཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

nge jung ting ne kye bar jin gyi lop

Bless us that renunciation come from deep within.
Berkahilah kami sehingga batin pelepasan muncul dari yang terdalam.

༡༩ | 29

དལ་འབྱོར་ཐོབ་ཀྱང་མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་མཁན། །

dal jor top kyang mi tse tong se khen

Our freedoms and resources³⁰ we foolishly squander,
Kelahiran manusia yang berharga ini, dengan bodohnya kami habiskan dengan sia-sia,

དོན་མེད་ཆེ་འདིར་བྱ་བས་རྟག་ཏུ་གཡེང་། །

dön me tse dir ja we tak tu yeng

Distracted again and again by this trivial life.
Kami selalu dikuasai terus menerus oleh kehidupan yang sepele ini.

དོན་ཆེན་ཐར་བ་སྐྱབ་ལ་ལེ་ལོས་བྱེད། །

dön chen tar pa drup la le lö khyer

We seek the goal of liberation, and laziness carries us away.
Kami mencari tujuan pembebasan, dan kemalasan menguasai kami.

ནོར་བུའི་གླིང་ནས་ལག་སྟོང་ལོག་གྱུར་བས། །

nor buy ling ne lak tong lok gyur pe

From a land of jewels, we return with empty hands.
Bagaikan dari sebuah pulau permata, namun kami kembali dengan tangan kosong.

ལྷ་མ་མཁུན་ནོ་ཐུགས་རྗེས་སྤྱད་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

མི་ལུས་དོན་ལྡན་འགྲུབ་བར་བྱིན་གྱིས་ཁྲོབས། །

mi lü dön den drup par jin gyi lop

Bless us that our lives be filled with meaning.
Berkahilah kami sehingga hidup kami penuh dengan makna.

༩༠ | 30

མི་ཤི་ས་སྤྲོང་ལུས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད། །

mi shi sa teng lü pa chik kyang me

No one on this earth can escape from death.

Tak satupun di bumi ini dapat meloloskan diri dari kematian mereka.

ད་ལྟ་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་པ་རྩིས་འགྲོ། །

da ta chik je nyi tü pa röl dro

Even now people pass away, one after another.

Bahkan sekarang, orang-orang mengalami kematian, satu demi satu,

རང་ཡང་སྐྱར་བ་ཉིད་དུ་འཆེ་དགོས་ཀྱང་། །

rang yang nyur wa nyi du chi gö kyang

Our death will also come and soon,

Kematian kami juga akan datang dan segera,

ཡུན་རིང་སྡོད་གཤམས་བྱེད་པའི་སྡིང་རུལ་པོ། །

yün ring dö drap je pay nying rül po

But like fools, we plan to live on and on.

Tetapi kami yang bodoh ini, merencanakan untuk hidup terus menerus.

སླ་མ་མཐུན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྐྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

མོང་མེད་སློ་སྣ་སྤང་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

long me lo na tung bar jin gyi lop

Bless us to know our life here is brief and there is scant time to make plans.

Berkahi kami untuk mengetahui hidup kami disini adalah singkat dengan waktu yang sedikit untuk berencana.

༩༡ | 31

སྙིང་དུ་སྐྱལ་པའི་མཛའ་བ་ཤེས་སོ་སོར་བྲལ། །

nying du duk pay dza she so sor dral

We will separate from the friends and relatives we love.

Kami akan terpisah dari teman dan saudara yang sangat kami cintai.

སེར་སྐྱས་བསགས་པའི་ནོར་ཇུས་གཞན་གྱིས་སྤྱོད། །

ser ne sak pay nor dze shen gyi chö

Others will enjoy the wealth that we as misers kept.

Sementara yang lain akan menikmati kekayaan yang telah dikumpulkan oleh kami yang malang ini.

གཅེས་པའི་ལུས་ཀྱང་ལྷལ་དུ་བོར་ནས་སྟ། །

che pay lü kyang shül du bor ne su

Even the body we cherish will be left behind;

Bahkan tubuh yang kami sayangi akan ditinggalkan;

ནམ་ཤེས་བར་དོ་གཏོལ་མེད་འཁོར་བར་འབྱམས། །

nam she bar do töl me khor war khyamStill in samsara, our consciousness will wander, a stranger in the bardo.³¹

Merasa asing di Bardo, kesadaran kami akan mengembara tanpa arah di samsara.

ལྷ་མ་མཐུན་ནོ་སྐྱགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཅེས་ཀྱང་དགོས་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

chi kyang gö me tok par jin gyi lop

Bless us that we realize the futility of this world.

Berkahilah kami untuk menyadari kesia-siaan dari dunia ini.

ཏཱ | 32

འཇིགས་བའི་སྤྱན་པ་ནག་པོས་སྤྱོན་ནས་བསུ། །

jik pay mün pa nak pö ngön ne su

In front, the dense darkness of fear waits to take us in;
Di depan, kegelapan ketakutan yang tebal menunggu kami;

ལས་ཀྱི་རླུང་དམར་བྲག་པོས་རྒྱབ་ནས་དེད། །

le kyi lung mar drak pö gyap ne de

Behind, the raging storm of karma drives us on.
Di belakang, badai karma yang hebat mendorong kami.

མི་སྤྲུག་ག་ཤེན་རྗེའི་པོ་ཉ་ས་བརྟེན་ཅིང་བཙོག། །

mi duk shin jey po nye dek ching tsok

Hideous messengers of the Lord of Death beat and stab us—
Pembawa pesan yang mengerikan Sang Penguasa kematian memukul dan menusuk kami -

བཟོད་དཀའ་ངན་འགྲོའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་སྤྱོད་དགོས་ན། །

sö ka ngen droy duk ngal nyong gö na

We know the intolerable sufferings of the lower realms.
Kami mengetahui penderitaan yang tak tertahankan dari alam-alam rendah.

སྒྲ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྲུགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ངན་སོང་གཡང་ལས་ཐར་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

ngen song yang le tar bar jin gyi lop

Bless us that we be liberated from the lower realms' abyss.
Berkahilah kami sehingga kami terbebaskan dari lubang-lubang dari alam-alam rendah.

༩༩ | 33

རང་སྟོན་རི་བོ་ཙམ་ཡང་ཁོང་དུ་སྤུས། །

rang kyön ri bo tsam yang khong du be

Concealing within ourselves a mountain of faults,
Meski cela kami bagai gunung, kami sembunyikan dalam diri kami

གཞན་སྟོན་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་ཡང་སྟོན་ཅིང་སྟོང། །

shen kyön til dru tsam yang drok ching mö

We broadcast the faults of others, be they tiny as a sesame seed.
Meski cela orang lain bagai biji wijen, kami siarkan seluruh arah.

ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་མེད་ཀྱང་བཟང་པོར་སྟོན། །

yön ten chung se me kyang sang por lom

We boast of our own greatness, though lacking the least of qualities.
Kualitas kami yang begitu sedikit, kami siarkan seolah-olah luar biasa.

ཆོས་བའི་མིང་བཏགས་ཆོས་མིན་ཁོ་ནར་སྟོང། །

chö pay ming tak chö min kho nar chö

We call ourselves Dharma practitioners, yet our practice is not dharmic.
Kami menyebut diri sebagai praktisi Dharma, namun praktik kami tidak Dharmais.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

རང་འདོད་ང་རྒྱལ་ཞི་བར་བྱིན་གྱིས་སྟོབས། །

rang dö nga gyal shi war jin gyi lop

Bless us to subdue our self-centered pride.
Berkahilah kami kami untuk menaklukkan keegoisan kami.

༩༤ | 34

གཏན་སྤང་བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཁོང་དུ་བཅུག།

ten pung dak dzin gong po khong du chuk

We harbor the demon of ego-fixation, sure to bring us to ruin.

Kami berlabuh pada iblis ego yang mendalam yang mana hanya akan menghancurkan kami.

བསམ་ཆད་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་འབྲེལ་བའི་རྒྱ།

sam tse tam che nyön mong pel way gyu

Every one of our thoughts causes afflictions to grow.

Satu per satu bentuk-bentuk pikiran kami menyebabkan tumbuhnya kekotoran batin (klesha).

བྱས་ཆད་ཐམས་ཅད་མི་དགའི་འབྲས་བྱ་ཅན།

je tse tam che mi gey dre bu chen

Every one of our actions brings unvirtuous results.

Satu per satu tindakan kami membawa hasil yang yang tak baik.

ཐར་བའི་ལམ་དུ་ཕྱོགས་ཅམ་མ་བྱིན་བས།

tar pay lam du chok tsam ma chin pe

We have not even turned to the path of liberation.

Kami bahkan belum menoleh pada jalur pembebasan.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱགས་ཇེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས།

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ངར་འཛིན་ཅད་ནས་ཆད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།

ngar dzin tse ne chö par jin gyi lop

Bless us that grasping to self be severed at its root.

Berkahilah kami agar mencengkram pada diri terpotong hingga ke akarnya

༩༥ | 35

བསྟོད་སྤང་ཙམ་ལ་དགའ་དང་མི་དགའ་སྟེ། །

tö me tsam la ga dang mi ga kye

A little praise makes us happy, a little blame makes us sad.

Sedikit pujian membuat kami bahagia, sedikit celaan membuat kami bersedih.

ཆེག་ངན་ཙམ་ལ་བཟོད་སའི་གོ་ཆ་ལོར། །

tsik ngen tsam la sö pay go cha shor

A few harsh words and the armor of our patience is gone.

Beberapa kata kasar meruntuhkan persenjataan kesabaran kami.

ཉམ་ཐག་མཐོང་ཡང་སྤྲོད་རྗེའི་སེམས་མི་སྟེ། །

nyam tak tong yang nying jey sem mi kye

When we see the deprived, no compassion arises.

Melihat kemiskinan, kami tidak merasakan welas asih.

སྤྱིན་ཡུལ་བྱུང་དུས་སེར་སྤྲིང་མདུད་པས་བཅིང་། །

jin yül jung dü ser nay dü pe ching

When it's time to be generous, stinginess ties us in a knot.

Ketika saatnya menjadi dermawan, kekikiran mengikat kami.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤྲུང་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

སེམས་སྤྱད་ཆོས་དང་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

sem gyü chö dang dre par jin gyi lop

Bless us that our minds be blended with the Dharma.

Berkahilah kami agar batin kami berpadu dengan Dharma.

ཏཱ | 36

འཁོར་བ་སྟོང་བོ་མེད་ལ་སྟོང་བོར་བཟུང་། །

khor wa nying po me la nying por sung

We think samsara is worthwhile, though it's not.
Kami pikir samsara ini bermanfaat namun ternyata tidak.

སྨྱ་གོས་ཕྱིར་དུ་གཏན་འདུན་ལིང་གིས་བོར་། །

to gö chir du ten dūn ling gi bor

For food and clothes we give up our ultimate goal.
Demi makanan & pakaian, tujuan mutlak kami tinggalkan.

མཁོ་གྲུ་ཚང་ཡང་དགོས་དགོས་ཕྱི་ཕྱིར་མང་། །

kho gu tsang yang gö gö chi chir mang

Though having all we need, we constantly seek more.
Meski memiliki segala yang dibutuhkan, kami terus menerus mencari lebih.

མི་བདེན་སྒྱུ་མའི་ཆོས་ཀྱིས་རང་སེམས་བསྒྱུས། །

mi den gyu may chö kyi rang sem lü

Our minds are deceived by phenomena, illusory and unreal.
Batin kami diperdaya oleh fenomena, ilusi dan ketidak-nyataan.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཆེ་འདི་ལྷོ་ཡིས་ཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

tse di lo yi tong bar jin gyi lop

Bless us that we let go of attachment to this life.
Berkahilah kami agar kami melepaskan kemelekatan terhadap hidup ini.

ཉལ་ | 37

ལུས་སེམས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱ་མོང་མི་བཟོད་ཀྱང་། །

lū sem duk ngal tra moang mi sö kyang

Unable to bear the least physical or mental pain,
Ketidakmampuan menahan sedikit rasa sakit fisik dan mental,

ངན་འགྲོར་འགྲོ་ལ་མི་འཆོར་སྤྱིང་དོས་ཅན། །

ngen dror dro la mi tser nying dö chen

With blind courage, we're not afraid of falling to the lower realms.
Dengan keberanian membuta, kami tidak memiliki ketakutan akan jatuh ke alam-alam rendah.

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱ་མེད་མངོན་སུམ་མཐོང་བཞིན་དུ། །

gyu dre lu me ngön sum tong shin du

Though cause and effect is unfailing and obvious to all,
Meskipun sebab dan akibat tak kunjung padam dan jelas bagi semua,

དགེ་བ་མི་འབྱུང་སྤྲུག་པའི་ཡོ་ལང་འཕེལ། །

ge wa mi drup dik pay yo lang pel

We refrain from good actions and let the bad ones thrive.
Kami melalaikan tindakan baik dan membiarkan yang buruk berkembang.

སྤྱ་མ་མཐེན་ལོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ལས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

le la yi che kye bar jin gyi lop

Bless us that we fully believe in the laws of karma.
Berkahilah kami agar memiliki keyakinan penuh pada hukum karma.

༩༥ | 38

དབྱ་ལ་སྤང་སེམས་གཉིན་ལ་ཆགས་སེམས་སྟེ། །

dra la dang sem nyen la chak sem kye

We hate our enemies and cling to our friends.

Kami membenci musuh-musuh kami & mencengkram pada sahabat kami.

སྤང་དོར་གནས་ལ་གཉི་ཐུག་ཐུན་ལྟར་འཛོམ། །

lang dor ne la ti muk mün tar tom

We're lost in the dark, not knowing what to adopt or reject.

Kami tersesat dalam gelap, tidak mengetahui mana yang harus diambil atau ditinggalkan.

ཆོས་བཞིན་སྟོད་ཆེ་བྱིངས་སྤུགས་གཉིད་དབང་ཤོར། །

chö shin chö tse jing muk nyi wang shor

When practicing Dharma, we fall into dullness and sleep.

Ketika mempraktikan Dharma, kami jatuh dalam kebodohan & tidur.

ཆོས་མིན་སྟོད་ཆེ་དབང་པོ་གསལ་ཅིང་གྲུང་། །

chö min chö tse wang po sal ching drung

At other times, we are clever and our senses are clear.

Diwaktu yang lain, indera kami begitu tajam dan jelas.

སྤེམ་མཐུན་ནོ་ཐུགས་རྗེས་སྤར་དུ་གཟེགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཉོན་མོངས་དབྱ་བོ་ཆོས་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

nyön mong dra bo chom par jin gyi lop

Bless us that we conquer the enemy, our very own afflictions.

Berkahilah kami agar kami menaklukan musuh, kekotoran batin (klesha) kami ini.

༩༩ | 39

ཕྱི་ནས་བཟུས་ན་ཡང་དག་ཆོས་པའི་གཟུགས། །

chi ne te na yang dak chö pay suk

Outwardly we seem to be honest practitioners;
Dari luar, kami tampak sebagai praktisi yang jujur;

ནང་དུ་རང་སེམས་ཆོས་དང་མ་འབྲེས་པས། །

nang du rang sem chö dang ma dre pe

Inwardly our minds have not mingled with Dharma.
Di dalam, batin kami belum menyatu dengan Dharma.

སྒྱལ་གདུག་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་ཁོང་ན་སྤྲས། །

drül duk shin du nyön mong khong na be

Like a poisonous snake, we conceal our afflictions within.
Bagai seekor ular berbisa, kami menyembunyikan kekotoran batin (klesha) didalam.

ཁྱེན་དང་འཕྲད་ཆེ་ཆོས་པའི་མཚང་ཉགས་སྟོན། །

kyen dang tre tse chö pay tsang tak tön

When difficulties arise, all our faults come to light.
Ketika kesulitan muncul, segala cela kami terlihat jelas.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྲུགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

རང་རྒྱུད་རང་གིས་སྤུལ་བར་བྱིན་གྱིས་ཚོབས། །

rang gyü rang gi tül bar jin gyi lop

Bless us that we are able to tame our own minds.
Berkahilah kami agar kami mampu menjinakkan batin kami sendiri.

༤༠ | 40

རང་སྐྱོན་ངན་པ་རང་གིས་མ་རྟོགས་པས། །

rang kyön ngen pa rang gi ma tok pe

Not realizing all the bad faults we have,
Tidak menyadari segala cela buruk yang kami miliki,

ཆོས་པའི་གཞུགས་བརྩུང་ཆོས་མིན་སྣ་ཆོགས་སྟོང། །

chö pay suk sung chö min na tsok chö

We're addicted to afflictions and unvirtuous activity.
Kami candu pada kekotoran batin (klesha) dan tindakan tak baik.

ཉོན་མོངས་མི་དགའི་ལས་ལ་བྲགས་ཀྱིས་གོམས། །

nyön mong mi gey le la shuk kyi gom

In the guise of a practitioner, we engage in non-dharmic pursuits.
Menyamar sebagai seorang praktisi, kami terlibat dalam pengejaran yang bukan Dharma.

དགེ་ལྡན་ཡང་ཡང་སྐྱེད་ཀྱང་ཡང་ཡང་ཆད། །

ge lo yang yang kye kyang yang yang che

A virtuous mind is born again and again, and just as often dies away.
Sebuah batin baik lahir lagi dan lagi & sesering itu pulalah mati begitu saja.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

རང་སྐྱོན་རང་གིས་མཐོང་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

rang kyön rang gi tong bar jin gyi lop

Bless us that we ourselves see what our own faults are.
Berkahilah kami agar kami melihat cela kami sendiri.

༤༡ | 41

ཞག་རེ་སོང་བཞིན་འཆི་ལ་པར་པར་ཉེ། །

shak re song shin chi la par par nye

With the coming of each day, death draws ever near;

Dengan datangnya setiap hari, kematian terseret semakin dekat;

ཉིན་རེ་ལོན་བཞིན་རང་རྒྱུ་ཁྱིར་ཁྱིར་གྲོང་། །

nyin re lön shin rang gyü chir chir gyong

With the passing of each day, our mind hardens even more.

Dengan berlalunya hari, batin kami bahkan lebih mengeras.

ལྷ་མ་བསྟན་བཞིན་སོས་གུས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ། །

la ma ten shin mö gü rim gyi drip

While we serve our lama, shadows darken our devotion.

Saat melayani Lama kami, rasa bakti kami dengan perlahan meredup.

མཆེད་ལ་བཅེ་གཏུང་དག་སྣང་ཇེ་ཆུང་སོང་། །

che la tse dung dak nang je chung song

Our fondness and pure vision of Dharma friends decrease.

Kegemaran & penglihatan murni kami terhadap Sahabat Dharma menurun.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་ཐུགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

སྤྱ་ཁོད་རང་རྒྱུ་ཐུལ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

mu gö rang gyü tül bar jin gyi lop

Bless us that we tame our wild and cunning minds.

Berkahilah kami agar kami menjinakkan batin yang sulit dikendalikan & bandel ini.

༤༩ | 42

སྐྱབས་འགོ་སེམས་བསྐྱེད་གསོལ་འདེབས་བྱས་ན་ཡང་། །

kyap dro sem kye söl dep je na yang

Though we've taken refuge, roused bodhichitta, and prayed,
Meski kami telah mengambil perlindungan, membangkitkan bodhicitta & berdoa,

མོས་བྱས་སྟོང་རྗེ་གཏིང་ནས་མ་སྐྱེས་བས། །

mö gü nying je ting ne ma kye pe

Our devotion and compassion do not spring from deep within;
Rasa bakti dan welas asih kami tidak muncul dari yang terdalam;

ཆོག་ཙམ་དབང་གུར་ཆོས་སྤྱོད་དགོ་སྤྱོད་ནམས། །

tsik tsam wang gyur chö chö ge jor nam

Our Dharma activity and practice remain just words.
Aktivitas Dharma & praktik kami hanyalah kata-kata semata.

བྱས་ལོ་ཙམ་ལས་རྒྱད་ཐོག་མ་ཁེལ་བས། །

je lo tsam le gyü tok ma khel we

We go through the motions but remain untouched.
Kami bergerak namun tetap tak tersentuh.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཅི་བྱས་ཆོས་སུ་འགོ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

chi je chö su dro bar jin gyi lop

Bless us that all we do be in harmony with Dharma.
Berkahilah kami agar seluruh yang kami lakukan selaras dengan Dharma.

༤༩ | 43

བདག་བདེ་འདོད་ལས་སྤྱད་བསྐྱེད་ཐམས་ཅད་འབྱུང་། །

dak de dö le duk ngal tam che jung

Suffering comes from wanting happiness for ourselves;

Penderitaan berasal dari menginginkan kebahagiaan hanya untuk diri sendiri;

གཞན་པན་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འབྲུབ་གསུངས་ཀྱང་། །

shen pen sem kyi sang gye drup sung kyang

Awakening is attained through helping others.

Pencerahan dicapai melalui menolong makhluk lain, demikianlah diajarkan.

སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་ཅིང་རང་འདོད་སྤྱད་ཏུ་བཅུག །

sem chok kye ching rang dö puk tu chuk

We develop bodhichitta and hold on to our secret desires.

Kami membangkitkan bodhicitta & melabuhkan keinginan rahasia kami.

གཞན་པན་ལྟ་ཅི་གཞན་གཞོད་ཞོར་ལ་སྤྱབ། །

shen pen ta chi shen nö shor la drup

Not benefiting others, heedlessly, we even bring them harm.

Jangankan memberi manfaat bagi makhluk lain, kami bahkan merugikan mereka.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྱད་ས་རྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

བདག་གཞན་བརྗེ་བར་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

dak shen je bar nü par jin gyi lop

Bless us that we be able to exchange self for others.

Berkahilah kami agar mampu menukar diri kami dengan makhluk lain.

༤༤ | 44

སངས་རྒྱལ་དངོས་སྣང་སྒྲ་མ་མི་རུ་བཟུང་། །

sang gye ngö nang la ma mi ru sung

We see our lama—the Buddha in truth—as ordinary.

Meski Lama kami adalah manifestasi Buddha yang sesungguhnya, kami melihatnya sebagai manusia biasa.

གདམས་ཟབ་སྟོན་སའི་བཀའ་ཁྲིན་ངང་གིས་བརྗེད། །

dam sap tön pay ka drin ngang gi je

The kindness of giving us key instructions fades from our mind.

Kebaikan Guru dalam memberikan instruksi inti kepada kami pudar dari batin kami.

རང་འདོད་མ་བྱུང་ཆེན་ཡི་ཆད་བསྐྱེམ། །

rang dö ma jung tse na yi che gom

Not getting what we want, we are lost in despair.

Tidak mendapatkan apa yang kami inginkan, kami tersesat dalam keputusan.

མཇོང་སྟོང་ནམས་ལ་ཟེ་ཆོས་ལོག་ལྟས་སྒྲིབ། །

dze chö nam la te tsom lok te drip

We view their conduct through the veil of doubt and wrong view.

Kami memandang tindakan mereka melalui selubung keraguan & pandangan salah.

སྒྲ་མ་མཁྱེན་ནོ་སྤྲུགས་རྗེས་སྤྱར་དུ་གཟེགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.

Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

མོས་གྲུས་འགྲིབ་མེད་འཕེལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

mö gü drip me pel bar jin gyi lop

Bless us that our devotion will flourish unobscured.

Berkahi kami agar rasa bakti kami berkembang tanpa halangan.

༤༥ | 45

རང་སེམས་སངས་རྒྱལ་ཡིན་ཀྱང་ངོ་མ་ཤེས། །

rang sem sang gye yin kyang ngo ma she

Our mind is the Buddha, and we do not recognize it.
 Batin kami adalah Buddha dan kami gagal melihat hal ini.

ནམ་རྟོག་ཆོས་སྒྲིལ་ཡིན་ཀྱང་དོན་མ་རྟོགས། །

nam tok chö ku yin kyang dön ma tok

Concepts are the dharmakaya, and we do not realize it.
 Meski konsep-konsep adalah Dharmakaya, namun kami tidak menyadari itu.

མ་བཅོས་གཏུག་མ་ཡིན་ཀྱང་སྐྱོང་མ་བྱས། །

ma chö nyuk ma yin kyang kyong ma nü

The natural state is uncontrived, and we cannot sustain it.
 Meski kondisi alami tidak dibuat-buat, namun kami tidak bisa memeliharanya.

རང་བབས་གནས་ལུགས་ཡིན་ཀྱང་ཡིད་མ་ཆེས། །

rang bap ne luk yin kyang yi ma che

The abiding nature is naturally settled, and we are not convinced.
 Meski kealamian adalah kondisi dasar, namun kami tidak meyakinkannya.

སྐྱ་མ་མཐེན་ལོ་ཐུགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
 Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

རང་རིག་རང་སར་གྲོལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

rang rik rang sar dröl bar jin gyi lop

Bless us that self-awareness be released in its ground.
 Berkahilah kami agar kesadaran diri dibebaskan pada dasarnya.

༤༦ | 46

ཡོང་ངེས་འཆི་བ་སྤྲོད་ནས་བློ་མ་སྤྱོད། །

yong nge chi wa nying ne dren ma tup

Though death is sure to come, we cannot take this to heart.
Meskipun kematian pasti datang, kami tidak segenap hati meyakinkannya.

ཕན་ངེས་དམ་ཆོས་ཚུལ་བཞིན་སྦྱབ་མ་བྱས། །

pen nge dam chö tsül shin drup ma nū

Though genuine Dharma is sure to benefit, we cannot practice correctly.
Meskipun Dharma sejati ini pasti memberi manfaat, kami tidak dapat mempraktikkannya dengan benar.

བདེན་ངེས་ལས་འབྲས་སྤང་དོར་ཚུལ་བཞིན་མེད། །

den nge le dre lang dor tsül shin me

Though karma is sure and true, we cannot tell what to give up or take up.
Meskipun karma adalah benar, kami tidak tahu cara membedakan mana yang seharusnya dan tidak seharusnya.

དགོས་ངེས་བློ་ཤེས་མ་བསྟན་གཡེང་བས་ཁྱེད། །

gö nge dren she ma ten yeng we khyer

Though being mindful and alert is surely needed, we are carried away by distractions.

Meskipun kami perlu mengandalkan perhatian penuh dan kewaspadaan, kami terhanyut oleh gangguan-gangguan.

སྒྲ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱད་ཀྱིས་སྤྲོད་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཡོངས་མེད་བློ་པས་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

yeng me dren pe sin par jin gyi lop

Bless us that we remain mindful and free of distraction.
Berkahilah kami agar kami berperhatian penuh dan bebas dari gangguan.

༤༩ | 47

སྔོན་ལས་ངན་བས་སྟིགས་མའི་དུས་མཐར་སྐྱེས། །

ngön le ngen pe nyik may dü tar kye

Through negative karma, we've been born at the end of a degenerate time.
Melalui karma buruk, kami terlahir dalam masa kemerosotan.

སྔར་བྱས་ཐམས་ཅད་སྤྱག་བསྐྱེལ་རྒྱ་རུ་སྤོང་། །

ngar je tam che duk ngal gyu ru song

All our previous actions are causes for suffering.
Segala tindakan kami sebelumnya adalah sebab penderitaan.

ཁྱོགས་ངན་ནམས་ཀྱིས་སྟིག་པའི་གིབ་མས་གཡོགས། །

drok ngen nam kyī dik pay drip me yok

Bad friends cast the shadow of their negative deeds.
Teman jahat memberikan bayangan akan tindakan negatif mereka.

དོན་མེད་སྒྲེང་མོས་དག་སྦྱར་གཡེང་བས་བྲིར། །

dön me leng mö ge jor yeng we khyer

Meaningless talk distracts us from our spiritual practice.
Obrolan tak bermakna mengganggu kami dari praktik spiritual kami.

ལྷ་མ་མཁྱེན་ནོ་བྱུགས་རྗེས་སྦྱར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

ཆོས་ལ་སྟོན་རུས་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱོབས། །

chö la nying rū nü par jin gyi lop

Bless us that we persevere in the practice of Dharma.
Berkahilah kami agar kami tekun dalam praktik Dharma.

༤༩ | 48

དང་པོར་བསམ་རྒྱུ་ཚོས་ལས་མེད་ས་ལ། །

dang por sam gyu chö le me pa la

At first there is nothing but Dharma on our mind,
Pada awalnya tiada yang lain selain Dharma di batin kami,

ཐ་མ་གྲུབ་འབྲས་འཁོར་བ་ངན་སོང་རྒྱ། །

ta ma drup dre khor wa ngen song gyu

Yet the final result is a cause for samsara and the lower realms.
Namun hasil akhirnya adalah sebab bagi samsara dan alam-alam rendah.

ཐར་བའི་ལོ་ཉྟག་མི་དགའི་སང་གྲིས་བཙོམ། །

tar pay lo tok mi gey se kyi chom

The frost of nonvirtue lays waste to the harvest of liberation.
Hasil pembebasan diporak-porandakan oleh lapisan embun beku ketidakbajikan.

གཏན་འདུན་ཉེས་བའི་རྒྱ་ཚོད་བདག་འང་རྣམས། །

ten dün nye pay mu gö dak dra nam

Like barbarians, we have lost sight of our ultimate goal.
Bagaikan manusia bar-bar, kami kehilangan penglihatan kami akan tujuan mutlak

ལྷ་མ་མཁྱེན་ལོ་སྤྱགས་རྗེས་སྒྱུར་དུ་གཟིགས། །

la ma khyen no tuk je nyur du sik

Lama, think of us, see us swiftly with compassion.
Lama, perhatikanlah kami, pandanglah kami dengan welas asih tangkas-Mu.

དམ་ཚོས་མཐའ་རུ་བྱིན་བར་བྱིན་གྲིས་རྫོབས། །

dam chö ta ru chin par jin gyi lop

Bless us that we perfect the genuine Dharma.
Berkahilah kami agar kami menyempurnakan Dharma yang sejati.

༤༩ | 49

སྐྱོ་ཤེ་ཏིང་ནས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

kyo she ting ne kye bar jin gyi lop

Bless us that disenchantment arise from deep within.

Berkahilah kami agar penyadaran muncul dari dalam.

མང་མེད་སློ་སྣ་ཐུང་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

long me lo na tung bar jin gyi lop

Bless us that we know time is short and curtail our scheming.

Berkahilah kami agar kami mengetahui bahwa waktu ini singkat & mengurangi rencana kami.

འཆི་བ་སྙིང་ནས་བློ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

chi wa nying ne dren par jin gyi lop

Bless us that we remember death from the depth of our heart.

Berkahilah kami agar kami mengingat kematian dari hati terdalam kami.

ལས་ལ་ཡིད་ཆེས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

le la yi che kye bar jin gyi lop

Bless us that we come to believe in the laws of karma.

Berkahilah kami agar kami meyakini hukum karma.

ལམ་ལ་བར་ཆད་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

lam la bar che me par jin gyi lop

Bless us that our path be free of obstacles.

Berkahilah kami agar jalan kami terbebas dari halangan-halangan.

སྒྲུབ་ལ་བརྩོན་འགྲུས་རྒྱས་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱུ་བས། །

drup la tsön drü nü par jin gyi lop

Bless us that we exert ourselves in practice.

Berkahilah kami agar kami mengerahkan diri kami dalam latihan.

ཀྱེན་ངན་ལམ་དུ་ལོང་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

kyen ngen lam du long par jin gyi lop

Bless us that we bring difficult times onto the path.

Berkahilah kami agar kami memikul kesulitan kedalam sang jalan.

གཉེན་པོ་རང་ཚུགས་བྱུབ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

nyen po rang tsuk tup par jin gyi lop

Bless us that we be self-reliant in using the remedies.

Berkahilah kami agar kami mengandalkan diri dalam menggunakan penangkal.

བཙོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

chö min mö gü kye bar jin gyi lop

Bless us that genuine devotion be born within.

Berkahilah kami agar rasa bakti sejati nan tulus muncul dalam diri.

གནས་ལུགས་རང་ཞལ་མཇལ་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

ne luk rang shal jal bar jin gyi lop

Bless us that we see the true face of mind's nature.

Berkahilah kami agar kami melihat wajah asli dari sifat batin.

རང་རིག་སྣང་དབུས་སད་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

rang rik nying wü se par jin gyi lop

Bless us that self-awareness awaken in the center of our heart.

Berkahilah kami agar kesadaran diri bangkit didalam inti hati kami.

འཁྲུལ་སྣང་གཞི་རྩ་ཆོད་བར་བྱིན་གྱིས་ཆོབས། །

trül nang shi tsa chö par jin gyi lop

Bless us that delusive appearances be severed at their root.

Berkahilah kami agar penampakan palsu dihilangkan hingga akhirnya.

ཆེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །

tse chik sang gye drup par jin gyi lop

Bless us that we achieve enlightenment in a single life.

Berkahilah kami agar kami mencapai pencerahan dalam satu kehidupan.

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྒྲ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །

söl wa dep so la ma rin po che

We supplicate you, precious lama.

Kami memohon kepada-Mu, Lama yang berharga.

གདུང་བས་འཛོད་དོ་རིན་ཅན་ཆོས་ཀྱི་ཟླ། །

dung we bö do drin chen chö kyi je

Kind one, Lord of Dharma, we call out to you with longing.

Engkau yang baik, Penguasa Dharma, kami memanggilmu dari hati kami yang penuh kerinduan.

སྐལ་མེད་བདག་ལ་རེ་ས་ཁྱོད་ལས་མེད། །

kal me dak la re sa khyö le me

For us unworthy ones, you are the only hope.

Bagi kami - yang tak pantas ini, engkau adalah harapan satu-satunya.

ཐུགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་འདྲེས་པར་བྱིན་གྱིས་ཆོ་བས། །

tuk yi yer me dre par jin gyi lop

Bless us that our minds blend with yours.

Berkahilah kami agar batin kami menyatu dengan batin-Mu.



ཚུལ་འདིར་མོས་ལྷན་དགེ་སྦྱོར་འགའ་ཞིག་གིས་སྤྲོ་སོར་ནས་བསྐྱལ་ཡང་རིམ་ལུས་སུ་གྱུར་པ་ཉི་ཆར་རིགས་
ལྷན་ཆོས་མཛད་མ་བསམ་འགྲུབ་སྦྱོན་མ་དང་། དེ་བ་རྟེན་བྱུང་གིས་བསྐྱལ་ངོར་སྟིགས་དུས་སྤྱི་མཐི་
གཟུགས་བརྟན་འཛིན་པ་སློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་རྫོང་ཤོད་བདེ་གཤེགས་འདུས་པའི་སྐབས་གནས་ཆེན་པོར་
བགྱིས་པ་དགེ་ལེགས་འཕེལ། །

Previously, several devoted practitioners had asked me to write a prayer like this, but time slipped away. Then recently Samdrup Drönma, a lady practitioner of a noble family, and Deva Rakshita earnestly requested me to compose this text, so I, Lodrö Thaye, the mere reflection of a lama in this degenerate time, wrote this supplication at the great retreat place of Dzongshö Deshek Dupa. May virtue and goodness increase.

This present translation by Michele Martin is based on an earlier one printed in His Eminence Jamgön Kongtrul Rinpoche: In Memory (Jamgön Kongtrul Labrang, Rumtek, Sikkim, 1992). Appreciation is due to Gen Nyima Tsering and Khenpo Sherap Phuntsok for sharing their knowledge and to previous versions of the text by the Nalanda Translation Committee and Erik Pema Kunsang.

Sebelumnya, beberapa praktisi berbakti memohon saya menulis sebuah doa seperti ini, namun waktu berlalu begitu saja. Kemudian belakangan, Samdup Drönma, seorang praktisi wanita dari keluarga mulia dan Deva Rakhsita dengan sungguh-sungguh memohon kepada saya untuk menyusun teks ini, maka saya, Lodrö Thaye, yang hanya pantulan Lama di zaman kemerosotan ini, telah menyusun doa permohonan ini di tempat retret Dzongshö Deshek Dupa. Semoga kebajikan dan kebaikan meningkat!

Terjemahan saat ini (Tibet - Inggris) dibuat oleh Michele Martin berdasarkan terjemahan sebelumnya pada : Yang Unggul Jamgön Kongtrul Rinpoche : Dalam kenangan (Jamgön Kongtrul Labrang, Rumtek Sikkim, 1992). Apresiasi diberikan kepada Gen Nyingma Tsering dan Khenpo Sherap Phuntsok karena telah membagikan pengetahuan mereka dan untuk teks versi sebelumnya oleh Nalanda Translation Committe dan Erik Pema Kunsang.

ENDNOTES

1. *Often translated as “accomplishments,” the two refer to (1) the eight ordinary, or worldly, siddhis, such as becoming invisible, and (2) the supreme, or supramundane, siddhi, which is full awakening.*
1. Sering diterjemahkan sebagai “pencapaian,” dua ini mengacu pada (1) delapan yang biasa atau duniawi, siddhi, seperti menjadi tak terlihat, dan (2) agung atau lebih agung, siddhi, yang mana adalah pencerahan sepenuhnya.
2. *The gods, demigods, humans, animals, hungry ghosts, and hell beings.*
2. Dewa, asura, manusia, binatang, hantu kelaparan, dan makhluk neraka.
3. *Chamara is the name of one of the two islands on either side of the southern Continent of the Rose Apple in this universe. Lotus Light is the name of the palace where Guru Rinpoche (Padmasambhava) resides.*
3. Chamara, adalah nama dari salah satu dari dua pulau, entah sisi bagian selatan benua apel mawar di semesta ini. Cahaya teratai adalah nama dari istana dimana Guru Rinpoche (Padmasambhava) berdiam.
4. *Consort and disciple of Guru Rinpoche, she was responsible for concealing his terma, the teachings to be discovered in the future when the time was right.*
4. Pendamping dan siswa dari Guru Rinpoche, Ia bertanggung jawab untuk menyembunyikan Termannya, pengajaran yang untuk diketahui pada masa mendatang ketika tepat waktunya.
5. *Within the Nyingma tradition, “kama” refers to the oral tradition that has been passed down in a continuous lineage starting with Vajradhara and coming through to one’s present lama. “Terma” refers to a lineage of teachings and special objects that were hidden by Guru Rinpoche and other to be discovered at a later time when they would be especially useful.*
5. Dalam tradisi Nyingma, “kama” mengacu pada tradisi oral yang diturunkan dalam silsilah yang berkelanjutan dimulai dari Vajradhara dan turun-termurun hingga Lama saat ini. “Terma” mengacu pada silsilah pengajaran dan objek khusus yang disembunyikan oleh Guru Rinpoche dan lainnya untuk ditemukan di waktu mendatang, khususnya pada saat-saat yang berguna.

6. *“Union” can be interpreted in many ways, often referring to two terms, which are seen as separate from a relative perspective and never separate from an ultimate one. Examples are the pairs of samsara and nirvana, the relative truth and ultimate truth, the development stage and completion stage, and so forth.*
6. “Perpaduan” dapat diinterpretasikan dalam banyak cara, seringkali mengacu pada dua istilah, yang mana dilihat sebagai hal terpisah dari perspektif relatif dan tidak pernah terpisah dari yang mutlak. Contoh-contohnya, pasangan dari samsara dan nirvana, kebenaran relatif dan kebenaran mutlak, tahap penciptaan dan perampungan, dan sebagainya.
7. *A name given to the great Nyingma master Longchen Rabjam.*
7. Sebuah nama yang diberikan kepada Master Nyingma yang agung Longchen Rabjam.
8. *This refers to the four stages of a profound practice that brings a deepening realization of mind's nature as taught in the tradition of the Great Perfection: revelation of the dharmata, increasing experience, awareness reaching fullness, and the exhaustion of all phenomena in the dharmata.*
8. Ini mengacu pada empat tahap dari praktik inti yang membawa pada pendalaman realisasi dari sifat dasar batin seperti yang diajarkan pada tradisi dari kesempurnaan agung : relevansi Dharmata, peningkatan pengalaman, kesadaran yang meraih kesempurnaan dan lenyapnya segala fenomena dalam dharmata.
9. *The two heart sons are Ngok (Ngok Legpay Sherap, eleventh century) and Dromtön (Drom Gyalway Jungne, 1004–1063). The two together with Atisha (Jowo Je, 982–1054) are often referred to as jo ngok drom sum.*
9. Dua siswa utama adalah Ngok (Ngok Legpay Sherap, abad ke-11) dan Drömton (Drom Gyalway Junge, 1004-1063). Dua ini bersama Atisha (Jowo Je, 982-1054) seringkali disebut sebagai Jo Ngok Drom sum.
10. *Tushita (Ganden, the Realm of Joy) is one of the god realms located within the realm of desire. It is here that future buddhas wait to take rebirth in the human realm.*
10. Tushita (Ganden, Alam kebahagiaan) adalah salah satu alam dewa yang terletak di alam nafsu. Disinilah Buddha mendatang menunggu untuk terlahir kembali di alam manusia.

11. *Marpa (Marpa The Transtator (1012-1027) made three arduous trips to India and brought back numerous teachings, including those on mahamudra and thirteen major tantras. These form the backbone of practice in the Kagyu lineage to this day. Milarepa(1052–1135) is the spiritual heir of Marpa and Tibet's great yogi. He is especially famous for his perseverance in practice and his inspiring spiritual songs, known all over Tibet and translated into dozens of languages. Gampopa (1079–1153), the sun-like heir of Milarepa, was first a doctor and then became a monk studying extensively in the Kadampa tradition. Subsequently, he met Milarepa and combined the two streams of Kadampa and mahamudra into one lineage, practiced to this day. Gampopa's most famous text was me Jewel of Precious Liberation, a foundation for study in the Kagyu tradition.*
11. Marpa (Marpa sang penerjemah, 1012 - 1097) melakukan tiga perjalanan sulit ke India dan membawa banyak pengajaran, termasuk yang terdapat pada Mahamudra dan 13 tantra utama. Ini membentuk tulang punggung praktik pada silsilah kagyu saat ini. Milarepa (1052-1135) adalah pewaris spiritual Marpa dan seorang yogi Tibet yang hebat. Ia terkenal akan kegigihannya dalam latihan dan lagu-lagu spiritualnya yang menginspirasi dikenal diseluruh Tibet dan diterjemahkan kedalam berbagai bahasa. Gampopa (1079-1153), Bagai matahari, pewaris dari Milarepa, awalnya adalah seorang tabib dan kemudian menjadi Bhikkhu mempelajari tradisi Kadampa yang begitu luas. Yang kemudian bertemu dengan Milarepa dan mengombinasikan kedua arus - Kadampa dan Mahamudra kedalam satu silsilah yang dipraktikkan saat ini. Teks Gampopa yang paling terkenal adalah “Ornamen pembebasan yang berharga”, sebuah pondasi untuk pembelajaran dalam tradisi Kagyu.
12. *Another name for Avalokiteshvara, the embodiment of compassion, of whom the Karmapa is an emanation.*
12. Nama lain untuk Avalokiteshvara, perwujudan welas asih, yang mana Sang Karmapa adalah emanasinya.
13. *The four elder lineages refer to the first generation of disciples of Gampopa (1079– 1153): Karma Kagyu or Karma Kamtsang, Tsalpa Kagyu, warom Kagyu, and Phakmo Drupa Kagyu. The eight younger lineages refer to disciples of Phakmo Drupa (1110– 1170) and constitute the second generation: Drikung, Taklung, Drukpa, Trophu, Yelpe, Martsang,*
13. Empat silsilah utama, mengacu pada generasi pertama dari siswa Gampopa (1079-1153): Karma Kagyu atau Karma Kamtsang, Tsalpa Kagyu, Warom Kagyu, dan Phakmo Drupa Kagyu. Delapan silsilah kecil mengacu kepada siswa dari Phakmo Drupa (1110-1170) dan mendirikan generasi kedua :

Drikung, Taklung, Drukpa, Tropu, Yelpa, Martsang, Yamsang dan Shugsep.

14. *Being awake, dream, deep sleep, and coitus.*

14. Tersadar, mimpi, tidur lelap dan senggama

15. *These five are the early great masters of the Sakya lineage: Kunga Nyingpo (1092– 1158), Sonam Tsemo (1142–1182), Trakpa Gyaltzen (1147–1216), Sakya Pandita (1182–1251), and Chögyal Phakpa (1235–1280).*

15. Kelima ini adalah para master hebat awal dari silsilah Sakya : Kunga Nyingpo (1092– 1158), Sonam Tsemo (1142–1182), Trakpa Gyaltzen (1147–1216), Sakya Pandita (1182– 1251), and Chögyal Phakpa (1235–1280).

16. *An important Kagyu lineage, founded by warapa Gyaltzen Palzang (1310–1391).*

16. Sebuah silsilah kagyu yang penting, didirikan oleh Warapa Gyaltzen Palzang (1310-1391).

17. *Or the fifth path of no more learning, which comes after the four paths of accumulation, joining, seeing, and cultivation.*

17. atau Jalur kelima yakni tiada lagi pembelajaran, yang mana muncul setelah empat jalur ; akumulasi, persiapan, penglihatan dan pengembangan.

18. *Thangtong Gyalpo (1361–1485) was a great Shangpa master and also builder of iron bridges throughout Tibet, thereby facilitating pilgrimage and commerce. He is also responsible for inaugurating the famous Dege Monastery and printery as well as creating Tibetan opera.*

18. Thangtong Gyalpo (1361-1485) adalah Master Shangpa hebat dan juga pembangun jembatan besi diseluruh Tibet, yang mana memfasilitasi ziarah suci dan perdagangan. Ia juga bertanggung jawab dalam peresmian Biara dan rumah percetakan Dege yang terkenal dan menciptakan opera Tibet.

19. *Prana, or “wind,” refers to the energy that moves though the channels (nadis) of the illusory or vajra body.*

19. Prana atau “angin” mengacu pada energi yang bergerak melalui channel (nadi) dari tubuh ilusi atau tubuh vajra.

20. *Padampa Sanggye (d.1117) was a siddha from south India who visited Tibet several times and introduced the practice of pacification (zhije).*

20. Padampa Saggye (d.1117) adalah seorang Siddha dari India selatan yang

mengunjungi Tibet beberapa kali dan mengenalkan praktik penenangan (zhije).

21. *Machik Lapdrön (Machik Lapkyi Drönma 1055–1149) was the progenitor of the practice of chö, or cutting through, the only practice to pass from Tibet back to India.*
21. Machik Lapdrön (Machik Lapkyi Dronma 1055-1149) adalah seorang yang merkasai praktek Cho atau memotong, satu-satunya praktik yang dibawa dari Tibet kembali ke India.
22. *“Self” here refers to what seems to be an independent, permanent, and selfgenerating entity that we take to be who we are. Upon analysis, however, it collapses.*
22. “Diri” disini mengacu pada apa yang terlihat sebagai mandiri, kekal dan entitas yang bangkit sendiri yang kita anggap sebagai diri kita. Melalui analisis, ia runtuh.
23. *Dölpopa (Dölpopa Sherap Gyalsen 1292–1361) was a great scholar and practitioner of the Kalachakra Tantra and also of the Jonang tradition, whose teachings emphasize the luminous nature of mind and buddha nature, found equally in all living beings.*
23. Dölpopa (Dolpopa Sherap Gyalsen 1292-1361) adalah cendekiawan hebat dan praktisi Kalachakra Tantra dan juga tradisi Jonang, yang mana pengajaran menekankan pada kilau sifat dasar batin dan bibit kebuddhaan, ditemukan setara pada semua makhluk hidup.
24. *In the singular, “aspect” usually refers to radiant clarity inseparable from emptiness. In the plural (“all the supreme aspects”), “aspects” refer to all the qualities of the Buddha. Both interpretations are possible.*
24. Pada “aspek” tunggal biasanya mengacu pada kejernihan kilau yang tak terpisahkan dari kesunyataan. Secara jamak (“seluruh aspek agung”), “aspek” mengacu pada semua kualitas Buddha. Kedua interpretasi ini memungkinkan.
25. *Taranatha (1575–1635) received many tantric transmissions from India and translated texts from Sanskrit. He held the zhantong (empty of other) view of Dölpopa, and among other texts, he wrote the famous History of India.*
25. Taranatha (1575-1635) menerima banyak transmisi tantra dari India dan menerjemahkan teks dari Sansekerta. Beliau memegang pandangan dari Dolpopa mengenai Zhantong (kosong dari lainnya) dan dari teks lainnya, Ia menulis “Sejarah India” yang terkenal.

In the line below, “the three messengers” refer to outer, inner, and secret yoginis, who have

different stages of realization. Each type is further divided into lower, average, and superior levels. For example, the three levels of the outer yogini refer to yoginis arisen from mantra, from a pure field, and to those who are spontaneously arisen.

Pada baris dibawah “Tiga Pembawa Pesan” mengacu pada yogini bagian luar, dalam dan rahasia, yang mana memiliki tingkat realisasi yang berbeda. Masing-masing tipe dibagi kedalam tingkat rendah, menengah dan superior. Sebagai contoh, tiga tingkat yogini bagian luar mengacu pada yogini yang muncul dari mantra, dari tanah suci dan mereka yang secara spontan muncul.

26. *The next three verses relate to Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892), who was a leading figure of the nonsectarian (rimé) movement in nineteenth-century Tibet.*
26. Tiga ayat selanjutnya berkaitan dengan Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892), yang merupakan figur pemimpin gerakan nonsektarian (rime) pada abad ke-19 Tibet.
27. *Knowing things are they are (ultimately) and as they manifest (relatively).*
27. Mengetahui hal-hal sebagai apa adanya (secara mutlak) dan sebagai manifestasi (secara relatif).
28. *In Great Perfection teachings, this is attained when the impure nadi, prana, and bindu are purified or transformed, and the dharmakaya becomes manifest. It is also explained that the “kaya” refers to awakening and the “vase” to the fact that this contains all phenomena, which arise from it.*
28. Dalam pengajaran kesempurnaan agung, ini dicapai ketika nadi, prana dan bindu yang tidak murni, termurnikan atau tertransformasi, dan Dharmakaya menjadi bermanifestasi. Ini juga menjelaskan bahwa “kaya” mengacu pada pencerahan dan “vas” berarti semua mengandung segala fenomena yang mana muncul darinya.
29. *The next four verses are related to Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813–1899), a brilliant scholar of the nonsectarian (rimé) movement. He is the author of this text and of the famous Five Treasuries, which preserve essential teachings of the Tibetan spiritual tradition.*
29. Empat ayat selanjutnya berhubungan dengan Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813–1899), seorang cendekiawan ulung gerakan nonsektarian (rime). Ia merupakan pencipta teks ini dan lima kitab komentar terkenal lainnya, yang mana melindungi esensi pengajaran dari tradisi spiritual Tibet.

30. *A precious human birth is taught to have eight freedoms and ten leasures, the qualities needed for practicing Dharma.*
30. Kelahiran sebagai manusia yang berharga mengajarkan untuk memiliki delapan kebebasan dan sepuluh anugerah (keberuntungan), kualitas yang dibutuhkan untuk mempraktikkan Dharma.
31. *The state between death and birth, when we have a mental body that is driven by the positive and negative actions we have done.*
31. Kondisi diantara sesudah kematian dan sebelum kelahiran, dimana kita memiliki tubuh mental yang digerakan oleh tindakan positif dan negatif yang telah kita lakukan.

TRANSLATOR'S COLOPHON

It is a joy that this supplication prayer called "Calling Lama from Afar" can be translated into Indonesian. Thus, those who chant this prayer are able to understand this prayer with all their heart so that the strong of devotion will truly emerge.

The translation of this prayer, I (Erica Winata Phenjaya., DMd., S.Pd.B., MM) was completed during my retreat in the Himalayan Mountain Range, to be precise in Hyolmo Gangra, Milarepa Caves (Tak Phuk Senge Dzong) - Nepal, this translation is done on auspicious day (Dakini Day) of the 2nd lunar month, the 25th lunar day of Tibet or 25th April 2022.

This supplication which has been translated by translator was printed for the first time and distributed to the public on 10 May 2022 - the 49th birthday of the Translator's Guru, Lama Phurbu Tashi Rinpoche.

This translation was completed by the translator with the intention of being dedicated to the Guru who tirelessly continues to cause this Bodhicitta and renunciation mind to continue to grow in the translator's mind.

All imperfections and faults in translation, are mine. May the lineage masters forgive the imperfection and faults in this translation. May all Dharma Masters have good health and long life. May virtue increase and Dharma flourish!

CATATAN PENERJEMAH

Sebuah sukacita bahwa doa permohonan kepada para Guru nan berharga ini dapat diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Dengan demikian, mereka yang melantunkan doa ini mampu memaknai doa ini dengan sepenuh hati hingga rasa bakti itu akan sungguh-sungguh muncul dari hati mereka. Penerjemahan doa ini, saya (Erica Winata Phenjaya., DMd., S.Pd.B., MM) diselesaikan pada masa retreat menyendiri saya di Bentangan Gunung Himalaya, tepatnya di Hyolmo Gangra, Gua Milarepa (Tak Phuk Senge Dzong) - Nepal, bertepatan pada hari penuh keberuntungan (Hari Dakini) Pada bulan ke-2 lunar, tanggal 25 lunar Tibet atau 25 April 2022.

Doa permohonan yang telah terjemahkan oleh penerjemah ini dicetak pertama kalinya dan disebarakan untuk umum pada 10 Mei 2022, bertepatan dengan hari ulang tahun ke-49 Guru Penerjemah, Lama Phurbu Tashi Rinpoche. Terjemahan ini selesaikan oleh penerjemah dengan niat untuk dipersembahkan kepada Guru yang tanpa lelah terus menyebabkan Bodhicitta dan batin pelepasan ini terus tumbuh dalam diri penerjemah. Seluruh kesalahan dan kekurangan dalam penerjemahan adalah milik penerjemah. Semoga para Guru silsilah memaafkan kesalahan & kekurangan dalam penerjemahan ini. Semoga seluruh Guru Dharma memiliki kesehatan yang baik dan usia yang panjang. Semoga kebajikan meningkat dan Dharma berkembang pesat!

COPYRIGHTS



dharmaebooks.org

Cover : Erica Winata Phenjaya



manihouse.org



Mani House



manihouse.org