



## Parnashavarī Sādhana ur Kyobpa Jigten Sumgöns ”Samlade verk”

Du befriar oss från sjukdomarna i det outtömliga samsara och med din ocean av yttersta sällhet i både samsara och nirvana leder Du oss varelser till det högsta uppvaknandet – lovprisade Phagmodrupa, inför dina fötter bugar jag mig ned.

Lovprisade sublima Parnashavarī, Du befriar mig och alla andra från fara och lidande. När vi har tagit tillflykt till Dig, högsta dakinin, skyddar Du oss mot all fara. Således nedtecknar jag dessa korta ord.

*De som inledningsvis renat sitt sinnesflöde som precisat beskrivits ovan bör inlåta sig i närmandet till, fullbordandet av och aktiviteterna hos dakinin. På en väl avskild plats ordna ett mycket välkomnande viste genom att feja ordentligt, stänka vatten, strö ut blommor och så vidare. Placera symboler av den upphöjda Parnashavarī i öster, ställ fram rikligt med offergåvor och sitt på ett bekvämt säte vänd mot öster i meditationsställning. Med kropp och sinne i stabil meditation recitera följande:*

### Förberedelse

#### Tillflyktsbön

Till Buddha, Dharma och den högsta församlingen (Sangha) tar jag tillflykt tills uppvaknandet uppnås. Genom förtjänsterna från utövning av generositet och andra paramitor må jag uppnå buddhaskapet till gagn för alla levande varelser.

#### De fyra omätbara

Må alla mina mödrar, alla levande varelser, oräkneliga såsom rymden, ha glädje och orsakerna till glädje. Må de vara fria från lidande och orsakerna till lidande. Må de icke skiljas från glädjen som är fri från lidande. Må de vila i jämnmod, fria från klängande och motvilja. [Recitera tre gånger.]

#### De sju grenarna

Oavsett hur liten tillägnar jag all ackumulerad förtjänst– att prostuera, ge offergåvor, bekänna, glädjas, bedja och bönfalla – till det fullständiga uppvaknandet.

*Efter att ha genererat bodhicitta och ackumulerat förtjänster recitera följande:*

### Huvudutövning

#### Tomhetens mantra

**OM SVABHĀVA SHUDDHĀH SARVA DHARMĀH SVABHĀVA SHUDDHO HANG**

*Innebörden är att alla fenomen är ursprungligen helt rena till sin natur.*

## Visualisering under meditationen

Mitt medvetande uppstår som en gul stavelse PAM (ॐ).

Från stavelsen strömmar ljusstrålar ut som i synnerhet renar alla levande varelsers sjukdomar och skador men också alla deras missgärningar och fördunklingar. Därefter återvänder ljusstrålarna och upplöses i fröstavelsen som ögonblickligen helt förvandlas till Bhagavati Parnashavarī, modern till alla buddhor i de tre tiderna.

Min kropp är gul till färgen och jag har tre ansikten. Det mittersta är gult, det vänstra vitt och det högra blått. Jag har sex armar. Min högra nedersta hand håller en vajra, den mellersta en stridsyx och den översta en pil. Min vänstra nedersta hand visar den hotfulla gesten (mudra) och håller ett lass, den mellersta en lövad kvist och den översta en pilbåge. Jag sitter på en vit lotus i ett flammande eldhav.

## Visdomssattvor bjuds in



Stavelsen PAM i mitt hjärtchakra förvandlas till en lotus med en månskiva ovanpå. På toppen står en gul stavelse PAM från vilken utströmmar ljusstrålar som bjuder in visdomssattvorna från deras naturliga visten.

## **DSA HŪNG BAM HOH**

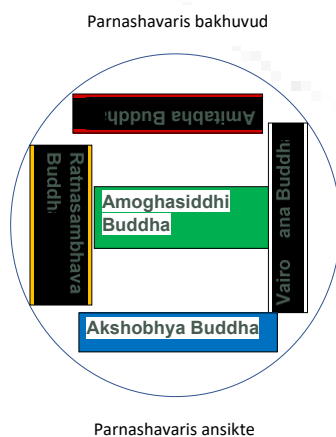
*Således bjud in dem, låt dem upplösas i dig, uppgå i varandra och gläds.*

Vi uppgår i varandra och blir oskiljaktiga.

## Initierande buddhor bjuds in

Återigen strömmar ljusstrålar ut från fröstavelsen i mitt hjärtchakra, vilka bjuder in de initierande buddhorna (Amoghasiddhi, Amitabha, Ratnasambhava, Akshobhya och Vairochana) av de fem buddha-familjerna, tillsammans med deras följn.

Fem Dhyani-Buddhors placering ovanpå Parnashavaris hjässa



## Skänk offergåvor

*Skänk de fem offergåvorna på ett rent sätt (rena offergåvor med ren motivation samt se tomheten i givaren, mottagaren och offerhandlingen):*

**OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ  
...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...  
GHANDAM.../...NAIVEDYAM.....  
PRATĪTSA SVĀHĀ.**

## **OM SARVA TATHĀGATA ABHI SHINTSATU MĀM**

Med detta bönfäller jag de initierande buddhorna att ge initiering (tib. wang).

## **OM SARVA TATHĀGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRĪYE HŪNG**

Sålunda ger de initiering med visdomsnektar ur vasen, vilken fyller min kropp och renar orenheter. Den översvämmade nektarn förvandlas till Amoghasiddhi som ett ornament ovanför min hjässa. De initierande buddhorna upplöses i mig.

## Offergåvor skänks

### **OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA**

**...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSCHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIWEDYAM.  
../...SCHABDA...**

**PRATĪTSA SWĀHĀ**

*Således skänk offergåvor.*

*När din kropp, ditt tal och sinne har blivit välsignade, du har fått initiering och mediterat på symbolen för initiering och så vidare, recitera då följande lovprisningsverser till den upphöjda modern Parnashavarī:*

### Lovprisning

Ur mandalan av dharmakāyas ofantliga sällhet,  
skyddar Du mot farlig sjukdom såsom epidemier  
och mot förtida död –  
Jag bugar mig inför Dig, Amoghasiddhis alla aktiviteters moder.

Du, gyllene Parnashavarī, sitter på en lotustron,  
Ditt mittersta ansikte är gult, det högra blått och det vänstra vitt,  
Ditt hår i en knut på hjässan, i all din stora prakt –  
Jag bugar mig inför denna heliga skepnad, fullbordandets dakini.

Du, den lovprisade, är förkroppsligandet av visdom och medkänsla,  
Du sitter i ett eldhav, med lågor som vid tidens slut;  
Med dina tre ansikten och sex armar ter Du Dig fruktansvärd och vredgad –  
Jag bugar mig inför Dig, vars ena ben är utsträckt och det andra böjt.

Du, med klädnad av löv, håller en pil och båge,  
en stridsyx och en lövad kvist;  
Parnashavarī, Du uppvisar den hotfulla gesten och håller en vajra –  
Jag bugar mig inför Dig, sublimes moder och beskyddare av levande varelser.

### Visualisering under mantra-recitering för att skydda dig själv

Parnashavarīs krona består av de fem Dhyani-buddhorna. Från deras hjärtan strömmar ned mjölkvit nektar som fyller min kropp.

*Med denna visualisering renas alla missgärningar och fördunklingar. Koncentrera dig på detta medan du reciterar följande mantra så många gånger du kan:*

**Mantra: OM PISHATSI PARNA SHAVARI SARVA MĀRI PRASHA MANI HŪNG**

### Visualisering under mantra-recitering för att skydda andra

I en region, ett land eller varhelst jag önskar, fylls hela rymden av de fem Dhyani-buddhorna och den sublimes Parnashavarī. Från dem strömmar nektar ned som fyller de sjukas kroppar och hela det drabbade området, varvid all sjukdom och skada pacificeras.

*Koncentrera dig på detta medan du reciterar följande mantra så många gånger du kan:*

**Mantra: OM PISHATSI PARNA SHAVARI SARVA MĀRI PRASHA MANI HŪNG**

## Avslutande ritual

### Offergåvor skänks

**OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA**

**...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSCHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIWEDYAM.**

**.../...SCHABDA...**

**PRATĪTSA SWĀHĀ**

### Lovprisning

Ur mandalan av dharmakāyas ofantliga sällhet,  
skyddar Du mot farlig sjukdom såsom epidemier  
och mot förtida död –

Jag bugar mig inför Dig, Amoghasiddhis alla aktiviteters moder.

### Be om förlåtelse

Vad än jag inte kunde anskaffa, vad än blev försämrat och vad än jag gjorde utav villfarelse eller fick andra  
att göra – jag ber dig att förlåta allt detta.

*Således be om förlåtelse och recitera de hundra stavelsernas mantra.*

**OM VAJRA SATVA SAMAYA/ MANU PĀLAYA/ VAJRA SATVA TVENOPA/  
TISHT'A DRIDHO ME BHAVA/SUTO SHYO ME BHAVA/ SUPO SHYO ME BHAVA/  
ANU RAKTO ME BHAVA/ SARVA SIDDHIM ME PRAJATSA/ SARVA KARMA SUTSA ME  
CITTAM SHREYA KURU HŪNG/ HAHĀ HAHĀ HOH/ BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA/  
VAJRA MĀ ME MUNTSA/ VAJRĪ BHAVA/ MAHĀ SAMAYA SATVA ĀH**

### Lyckobringande bön

Må den stora Vajradhara, den sublimes mästaren, som är essensen av alla buddhor, förlåna moder  
Parnashavarīs lycka och välsignelse till mig och alla levande varelser i de tre världarna utan undantag.

### Aspirationsbön

Lovprisade upphöjda Parnashavarī, Du befriar  
mig och alla andra från fara och lidande.

När vi har tagit tillflykt till Dig, högsta dakinin,  
ber vi Dig att skydda oss mot all fara.

*Därefter recitera dedikations- och aspirationsböner.*

*Kort sagt så kan tillståndet av Parnashavarī fullkomligt förverkligas genom ingenting annat än ett rent sinne, kärleksfull godhet, medkänsla och samadhi som ger yttersta klarhet. En gång kom jag till skada och led av fruktan. Genom utövningen att förvandla mig till den sublimes modern Parnashavarī vars natur är kärleksfull godhet kunde jag på kort tid befria mig från skadan. Med hägkomsten av hennes godhet författade jag denna utövning. Må alla uppnå det högsta uppvaknandet. Därmed är denna utmärkta, skickliga metod för att bönfälla den sublimes Parnashavarī fulländad, på begäran av Thölungpa, allas store andlige vän.*

*För närvarande drabbas alla världsdelar av en fruktansvärd pandemi. Må denna framtagning av kvintessensen i Parnashavarīs sadhana författad av Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, här sammanställd med resolut invokation till honom, främst pacificera pandemin, såväl som alla karmiska, störande och kognitiva fördunklingar, samt skyndsamt leda oss till det högsta uppvaknandet. Väl sammanställt av Gyalwa Drikungpa Tingle Lhundrup på Drikung centret Kyobpa Chöling i USA under järnrättans år 2020 på den femtonde dagen i underverkens månad samt inskrivet i dator av Konchog Chöwang. Må det gagna alla!*

Översatt till engelska från tibetanska: Könchog Yeshe Metog den 15 mars 2020, reviderade den 25 mars 2020

Översatt till svenska

Ratnashri Meditation Center den 11 maj 2020

Layout:

Christian Licht

Förlag:

Ratnashri Meditation Center

Utgivet maj 2020

Ratnashri Meditation Center: Friggavägen 11, 181 32, Lidingö, Sweden. Email: [info@ratnashri.se](mailto:info@ratnashri.se)

\*Parnashavari Sadhana på tibetanska och svenska finns på [https://www.ratnashri.se/Parnashavari\\_tib\\_sv.pdf](https://www.ratnashri.se/Parnashavari_tib_sv.pdf)