

༄། །རང་གྲོལ་གྱི་ལུང་ལྷན་བདུན་ཅུ་པ།།

Seventy Lines on Self-Liberation, the Path to Enlightenment
Setenta líneas sobre la autoliberación en tanto que camino a la Iluminación
Soixante-dix Vers sur la Libération par Elle-Même, la Voie de l'Eveil
Settanta righe sull'auto-liberazione, il sentiero verso la liberazione
Halvfjerds Linier om Selv-befrielse, Vejen til Erkendelse
Η Αυτοαπελευθέρωση ως Δρόμος της Φώτισης σε Εβδομήντα Στίχους
Siedemdziesiąt Wersów o Samo-Wyzwoleniu, Ścieżka do Oświecenia.
›Von sich aus frei zu sein‹ – in siebzig Zeilen Weg zu heiterem Erwachen
自解七十菩提道

༄༅། །རང་ཤར་རང་གྲོལ་ཚེས་སྐྱེ་ཡུམ་ཚེན་མོ། །རང་ཤར་རང་གྲོལ་ལོངས་སྐྱེ་ནུལ་འབྱོར་མ། །རང་ཤར་

རང་གྲོལ་སྐྱེལ་སྐྱེ་སྐྱོལ་མ་ལ། །རང་ཤར་རང་གྲོལ་ངང་ནས་ཐུག་འཚལ་ཉ། །རང་ཤར་རང་གྲོལ་བྱང་ཚུབ་

བདུན་ཅུ་བཤད།།

To self-arisen and self-liberated Dharmakaya Great Mother,
To self-arisen and self-liberated Sambhogakaya Yogini,
And to self-arisen and self-liberated Nirmanakaya Tara,
I offer a self-arisen and self-liberated prostration,
And now I will explain seventy ways that *self-arisen, self-liberated* is the path to enlightenment.

Ante el Dharmakaya, la automanifestada y autoliberada Gran Madre,
ante el Sambhogakaya, la automanifestada y autoliberada Yoguini,
ante el Nirmanakaya, la automanifestada y autoliberada Tara,
me inclino en una postración automanifestada y autoliberada.
Voy a exponer ahora los setenta modos en que la automanifestación y la autoliberación
es el camino a la iluminación.

Devant la Grande Mère Dharmakaya, apparue et libérée par elle-même*,
Devant la Yogini Sambhogakaya, apparue et libérée par elle-même,
Devant Tara, Nirmanakaya, apparue et libérée par elle-même,
A partir de l'état de *l'apparu* et *du libéré* par lui-même, je me prosterne !
Je vais expliquer, par soixante-dix vers, comment *l'apparu* et *le libéré* par lui-même est la voie de
l'éveil.

All'auto-sorto e auto-liberato Dharmakaya Grande Madre,
all'auto-sorto e auto-liberato Sambhogakaya Yogini,
e all'auto-sorto e auto-liberato Nirmanakaya Tara,
offro un auto-sorta e auto-liberata prosternazione,
e adesso spiego come auto-sorto e auto-liberato é il sentiero verso la liberazione.

I den naturlige tilstand af det selvopståede og selvbefriede bøjer jeg mig i hyldest
for den selvopståede, selvbefriede dharmakaya store Moder,
for den selvopståede, selvbefriede sambhogakaya Yogini
og for den selvopståede, selvbefriede nirmanakaya Tara;
jeg vil i halvfjerds linier forklare at selv-opståen og selv-befrielse er erkendelsesvejen.

* « Par elle-même » traduit « rang » en tibétain, indique la non-dualité : elle n'a pas besoin de quelque chose d'extérieur à elle pour apparaître et être libérée. En français, il faudrait dire « apparue et libérée par elle-même, d'elle-même et en elle-même » (car il y a également la notion d'être contenue en elle-même). L'apparition et la libération se produisent au même moment.

Ici, « par » a été choisi afin d'éviter une construction trop lourde mais il faut savoir que toutes ces notions y sont contenues.

Στην αυτοεκδηλωμένη κι αυτοαπελευθερωμένη Μεγάλη Μητέρα, το Νταρμακάγια,
Στην αυτοεκδηλωμένη κι αυτοαπελευθερωμένη Γιογκίνι, το Σαμπογκακάγια,
Στην αυτοεκδηλωμένη κι αυτοαπελευθερωμένη Τάρα, το Νιρμάνακαγια,
Μεσ'απο την αυτοεκδήλωση κι αυτοαπελευθέρωση, υποκλίνομαι.
Την αυτοεκδήλωση κι αυτοαπελευθέρωση ως δρόμο Φώτισης θα εξηγήσω τώρα σ'εβδομήντα στίχους.

Samo-powstałej i samo-wyzwolonej Darmakai – Wielkiej Matce,
Samo-powstałej i samo-wyzwolonej Sambogakai - Jogini,
I samo-powstałej i samo-wyzwolonej Nirmanakai -Tarze,
Składam samo-powstały i samo-wyzwolony pokłon,
A teraz wyjaśnię siedemdziesiąt sposobów w jaki samo-powstałe i samo-wyzwolone jest ścieżką do oświecenia.

Von sich aus da, von sich aus frei, Dharmakaya, große Mutter!
Von sich aus da, von sich aus frei, Sambhogakaya-Yóginí!
Von sich aus da, von sich aus frei, Nirmanakaya Tara, Euch
Sei hier in was von sich aus da ist und von sich aus frei Verehrung dargebracht.
und so von sich aus da, von sich aus frei, das heitere Erwachen siebzigfach erklärt.

自生自解法身大佛母，自生自解報身瑜伽女，自生自解化身救度母，自生自解性中我頂禮
說自生自解七十菩提。

འཇོ་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། १

Samsara self-liberated is the path to enlightenment.
El samsara autoliberado es el camino a la iluminación.
Le samsara, libéré par lui-même, est la voie de l'éveil.
Il samsara auto-liberato è il sentiero verso la liberazione.
Samsara selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν'ο δρόμος της Φώτισης.
Samsara samo-wyzwolona jest ścieżka do oświecenia.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (1)
輪回自解此是菩提道。(一)

སྤྲུག་བསྐྱེད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། २

Suffering self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El sufrimiento autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
La souffrance, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Sofferenza auto-liberata— anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Lidelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της δυστυχίας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Cierpienie samo-wyzwolone – to także jest ścieżka do oświecenia.
Unheil, Schmerz, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (2)
苦痛自解亦是菩提道。(二)

ཉོན་མོངས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༣

Kleshas self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Las kleshas autoliberadas: esto también es el camino a la iluminación.
Les kleshas, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
I klesha auto-liberati— anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Forstyrrende følelser selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των παθών (κλέσα) είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Skalania samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Leidenschaft, die Leiden schafft, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (3)
煩惱自解亦是菩提道。(三)

རྫོག་ཚོགས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤

All thoughts self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El cúmulo de pensamientos autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
La collection des pensées, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Pensieri auto-liberati— anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tankers hobe selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της πληθώρας των σκέψεων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Myśli samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Gedankenflut, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (4)
妄念自解亦是菩提道。(四)

འདོད་ཆགས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༥

Desire self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El deseo autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
Le désir, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Desiderio auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Begær selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της επιθυμίας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Pożądanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Gier und Sucht, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (5)
貪欲自解亦是菩提道。(五)

ཞེ་སྤང་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༦

Anger self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La ira autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La colère, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Rabbia auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Modvilje selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της απέχθειας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Gniew samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Abscheu, Hass, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (6)
瞋恨自解亦是菩提道。(六)

གཉི་མུག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༧

Stupidity self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La ignorancia autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'obscurité mentale, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Stupidità auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Formørkelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της άγνοιας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Głupota samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Dumm und Dumpfsein ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (7)
愚癡自解亦是菩提道。(七)

ང་རྒྱལ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༨

Pride self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El orgullo autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'orgueil, libéré par lui-même est, aussi la voie de l'éveil.
Orgoglio auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Stolthed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της υπερηφάνειας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Duma samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Hochmut, Stolz, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens.. (8)
我慢自解亦是菩提道。(八)

ཐྲག་དོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༩

Jealousy self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Los celos autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
La jalousie, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Gelosia auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Jalousi selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της ζήλειας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zazdrość samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Missgunst, Neid, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (9)
忌妒自解亦是菩提道。(九)

གཟུང་འཛིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༠

Perceived and perceiver self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El perceptor y lo percibido autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Le percevant et ce qui est perçu, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Percepito e chi percepisce auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Opfattet og opfatter selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση αντιλαμβανόμενου και αντιληπτού είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Postrzegane i postrzegający samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Wahrgenommenes und wer wahrnimmt sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren
Erwachens. (10)
能所自解亦是菩提道。(十)

སྣང་སེམས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༡

Appearance and mind self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La apariencia y la mente autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les apparences et l'esprit, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Apparenza e mente auto-liberate—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tilsynekomst og sind selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση εκδηλώσεως και νου είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zjawiska i umysł samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Was erscheint und was bewusst ist, sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens.
(11)
現心自解亦是菩提道。(十一)

འཇོ་འདས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༢

Samsara and nirvana self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El samsara y el nirvana autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Le samsara et le nirvana, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Samsara e nirvana auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Samsara og nirvana selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση σαμσάρας και νιρβάνας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Samsara i nirwana samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Zwangswelt und Überwindung sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (12)
輪涅自解亦是菩提道。(十二)

སྲིད་ཞི་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༣

Existence and peace self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La existencia y la paz autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
L'existence et la paix, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Esistenza e pace auto-liberate—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tilværelse og fred selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση ύπαρξης και γαλήνης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Istnienie i spokój samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Weltendrama, letztlich Frieden sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens.(13)
有寂自解亦是菩提道。(十三)

སྲོབས་པ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༤

Confidence self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La confianza en sí mismo autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La confiance, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Fiducia auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Selvsikkerhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του θάρρους είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zaufanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Wagemut, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (14)
信念自解亦是菩提道。(十四)

ལྷུ་པ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༥

Despair self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La desesperación autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Le manque de confiance, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Mancanza di fiducia in sé auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Modløshed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αποθάρρυνσης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Brak zaufania samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Verzagt und Mutlossein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (15)
退轉自解亦是菩提道。(十五)

འཇིགས་སྐྱུག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༦

Fear self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El miedo autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
Toutes les peurs, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Paura auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Frygt selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του φόβου είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Strach samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Furcht und Angst, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (16)
恐懼自解亦是菩提道。(十六)

འཇིགས་མེད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༧

Fearlessness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La falta de miedo autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'intrépidité, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Assenza di paura auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Frygtløshed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αφοβίας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Nieustraszonosc samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Angstfrei Sorglossein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (17)
無懼自解亦是菩提道。(十七)

ངོ་ཚ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༨

Embarrassment self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La vergüenza autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La honte, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Imbarazzo auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Skamfølelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της ντροπής είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zakłopotanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Scham und Schüchternsein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (18)
羞窘自解亦是菩提道。(十八)

ངོ་ཚ་མེད་པ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༡༩

Freedom from embarrassment self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La ausencia de vergüenza autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'absence de honte, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Libertà dall'imbarazzo auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Skamløshed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της έλλειψης ντροπής είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Wolność od zakłopotania samo-wyzwolona- to także jest ścieżka do oświecenia
Schamlos, rücksichtslos zu sein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (19)
無羞自解亦是菩提道。(十九)

སྤོལ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༢༠

Delight self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El deleite autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
La réjouissance, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Piacere auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At glæde sig selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της χαράς είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zachwyt samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Froh zu sein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (20)
歡喜自解亦是菩提道。(二十)

སྤྱི་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༢༡

Sadness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La tristeza autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La tristesse, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Tristezza auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At føle lede selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της λύπης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Smutek samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Betrübt- und Traurigsein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (21)
憂傷自解亦是菩提道。(二十一)

དགེ་སེམས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༢༢

Virtuous mind self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La mente virtuosa autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'esprit vertueux, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Mente virtuosa auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Et godt sind selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του ενάρετου νου είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Prawy umysł samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Gutmütigkeit, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (22)
善心自解亦是菩提道。(二十二)

སྒྲིབ་སེམས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༢༣

Non-virtuous mind self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La mente no virtuosa autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'esprit non vertueux, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Mente non-virtuoso auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Et negativt sind selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του μη ενάρτου νου είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Nieprawy umysł samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Bösartigkeit, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (23)
惡心自解亦是菩提道。(二十三)

འཇིང་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༢༤

Bondage self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La atadura autoliberadas: esto también es el camino a la iluminación.
Le lien, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Legame auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være bundet selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των δεσμών είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zniewolenie samo-wyzwolone- to także jest ścieżka do oświecenia
Im Zwang Gebundensein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (24)
捆縛自解亦是菩提道。(二十四)

གྲོལ་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༢༥

Liberation self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La liberación autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La libération, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Liberazione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være befriet selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της απελευθέρωσης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Wyzwolenie samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Frei zu werden ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (25)
解脫自解亦是菩提道。(二十五)

བརྗེ་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༢༦

Love self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El amor autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'amour, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Amore auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være kærlig selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αγάπης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Miłość samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Liebevoll zu sein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (26)
愛戀自解亦是菩提道。(二十六)

བཟླ་མེད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༡༧

Love's absence self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La falta de amor autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'absence d'amour, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
L'assenza d'amore auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være ukærlig selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της έλλειψης αγάπης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Brak miłości samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Lieblossein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (27)
無愛自解亦是菩提道。(二十七)

ཞེན་པ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༡༨

Attachment self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El apego autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'attachement, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Attaccamento auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At fastholde selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της προσκόλλησης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Przywiązanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Sehnsuchts Klammern ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (28)
執著自解亦是菩提道。(二十八)

ཞེན་མེད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༡༩

Non-attachment self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El no apego autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
Le non attachement, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Non attaccamento auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Ikke at fastholde selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της μη προσκόλλησης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Nie-przywiązanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Sehnsuchtsfrei zu sein, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (29)
無執自解亦是菩提道。(二十九)

ཆགས་ཅན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༢༠

A passionate person self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La pasión autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Une personne passionnée, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Una persona passionale auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være en lidenskabelig person selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του ατόμου με πόθο είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Namiętna osoba samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Begierige, sie sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (30)
貪者自解亦是菩提道。(三十)

མགས་བྱུང་མེད་པའི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༣༡

A person who has no passion self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La ausencia de pasión autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Une personne dénuée de passion, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Una persona senza passione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At være en person uden lidenskab selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του ατόμου χωρίς πόθο είν' επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Oziębła osoba samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Begierdelose sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (31)
離貪者自解亦是菩提道。(三十一)

སྣང་རྗེ་མེད་པའི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༣༢

Compassion self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La compasión autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La compassion, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Compassione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Medfølelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της συμπόνοιας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Współczucie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Mitgefühl, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (32)
悲心自解亦是菩提道。(三十二)

གཞོན་སེམས་མེད་པའི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༣༣

Malicious mind self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La mala intención autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'esprit malveillant, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Malevolenza auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At ville skade selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της κακίας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Złośliwy umysł samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Übelwollen ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (33)
害心自解亦是菩提道。(三十三)

ཕན་སེམས་མེད་པའི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༣༤

Altruistic mind self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La buena intención autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'esprit altruiste, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Mente altruista auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At ville gavne selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της καλωσύνης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Altruistyczny umysł samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Wohlwollen ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (34)
利他心自解亦是菩提道。(三十四)

བདག་རྟོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༣༥

Thoughts of self self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La idea de yo autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Les pensées de soi, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Pensieri sul sé auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Idéer om et jeg selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των σκέψεων για εαυτό είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Myśli o sobie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
An sich zu denken, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (35)
我念自解亦是菩提道。(三十五)

གཞན་རྟོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༣༦

Thoughts of other self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La idea de otro autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Les pensées d'autre, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Pensieri sugli altri auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Idéer om andre selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των σκέψεων για άλλον είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Myśli o innych samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
An andere zu denken, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (36)
他念自解亦是菩提道。(三十六)

གཅོད་རྟོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༣༧

Thoughts of clean self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La idea de limpio autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Les pensées de propreté, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Pensieri del pulito auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Idéer om renhed selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των σκέψεων για καθαρό είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Myśli o czystości samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
An Sauberes zu denken, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (37)
淨念自解亦是菩提道。(三十七)

བཅོམ་རྟོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༣༨

Thoughts of dirty self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La idea de sucio autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Les pensées de saleté, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Pensieri dello sporco auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Idéer om urenhed selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των σκέψεων γι' ακάθαρτο είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Myśli o brudzie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
An Dreckiges zu denken, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (38)
髒念自解亦是菩提道。(三十八)

ཚོས་བརྒྱད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༣༩

The eight worldly dharmas self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Los ocho dharmas mundanos autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les huit dharmas mondains, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Gli otto dharmas mondani auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
De otte verdslige målsætninger selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των οχτώ κοσμικών αντιδράσεων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Osiem światowych dharm samo-wyzwolonych- to także jest ścieżka do oświecenia
Achtfach weltlich' Streben ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (39)
八風自解亦是菩提道。(三十九)

འགྲོ་འོང་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༤༠

Coming and going self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El ir y el venir autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
L'allée et la venue, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Venire e andare auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At komme og gå selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση πηγαίου και ερχομού είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Przychodzenie i odchodzenie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Gehen, Kommen sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (40)
來去自解亦是菩提道。(四十)

སྐྱེ་འགག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༤༡

Arising and ceasing self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El surgir y la cesación autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
La création et la cessation, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Sorgere e cessare auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At opstå og forgå selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση γέννησης και σταματήματος είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Powstawanie i ustawanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Entstehen und Vergehen sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (41)
生滅自解亦是菩提道。(四十一)

མཐའ་དབུས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༤༢

End and center self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El límite y el centro autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les extrêmes et le centre, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Estremità e centro auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Midte og yderkant selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση κέντρου και άκρης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Koniec i środek samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Rand und Mitte sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (42)
邊中自解亦是菩提道。(四十二)

སྒྲོལ་འོག་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༣

Top and bottom self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Lo alto y lo bajo autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Le dessus et le dessous, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Cima e fondo auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Top og bund selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του πάνω και του κάτω είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Góra i dół samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Oben, unten sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (43)
上下自解是菩提道。(四十三)

དུས་གསུམ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༤

The three times self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Los tres tiempos autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les trois temps, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
I tre tempi auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
De tre tider selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των τριών χρόνων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Trzy czasy samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
>Was war, wird, ist, drei Zeiten sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (44)
三時自解亦是菩提道。(四十四)

རྟག་ཚད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༥

Permanence and extinction self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La permanencia y la extinción autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
La permanence et l'extinction, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Permanenza e estinzione auto-liberate—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Vedvarenhed og tilintetgørelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση μονιμότητας κι αποκοπής είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Trwałość i wygaśnięcie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Da- und Wegsein sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (45)
常斷自解亦是菩提道。(四十五)

དགག་སྐྱབ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༦

Negating and affirming self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El detener y el producir autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Cesser et accomplir, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Negare e affermare auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At forhindre og at fremme selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση σταματήματος και ενθάρρυνσης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zatrzymanie i tworzenie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Beweis und Widerlegung sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (46)
破立自解亦是菩提道。(四十六)

ཚིག་དོན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༧

Word and meaning self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La palabra y el sentido autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Le mot et le sens, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Parole e significati auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Ord og betydning selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
H αυτοαπελευθέρωση λέξης και νοήματος είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Słowa i znaczenia samo-wyzwolone to także jest ścieżka do oświecenia
Wort und Sinn, sie sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (47)
辭義自解亦是菩提道。(四十七)

ལྷ་འདྲེ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༨

Deities and demons self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Los dioses y los demonios autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les dieux et les démons, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Dei e demoni auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Guder og dæmoner selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
H αυτοαπελευθέρωση θεών και δαιμόνων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Bogowie i demony samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Schutzgötter, Plagegeister sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (48)
天魔自解亦是菩提道。(四十八)

ལྷ་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༩

The view self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La visión autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La vue, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Visione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Anskuelse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
H αυτοαπελευθέρωση της θεώρησης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Pogląd samo-wyzwolony - to także jest ścieżka do oświecenia
Einsicht ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (49)
見地自解亦是菩提道。(四十九)

སྒོམ་བ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༥༠

Meditation self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La meditación autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La méditation, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Meditazione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Meditation selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
H αυτοαπελευθέρωση του διαλογισμού είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Medytacja samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Übend Anvertrauen ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (50)
修持自解亦是菩提道。(五十)

སློབ་པ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༤༡

Conduct self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La acción autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La conduite, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Condotta auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Adfærd selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της δράσης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Postępowanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Lebensführung ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (51)
行持自解亦是菩提道。(五十一)

འབྲས་ལྗང་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༤༢

Fruition self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El fruto autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
Le fruit, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Frutto auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Resultat selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση του καρπού είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Urzeczywistnienie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Enderfolg dann ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (52)
果位自解亦是菩提道。(五十二)

སྣང་སྟོང་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༤༣

Appearance-emptiness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La apariencia-vacuidad autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'apparence et la vacuité, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Apparenza-vacuità auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tilsynekomst og tomhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση εκδήλωσης-κενότητας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Zjawisko – pustka samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Schein und Leersein sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (53)
顯空自解亦是菩提道。(五十三)

གསལ་སྟོང་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ། ༤༤

Clarity-emptiness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La claridad-vacuidad autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La luminosité et la vacuité, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Chiarezza-vacuità auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Klarhed og tomhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση διαύγειας-κενότητας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Przejrzystość – pustka samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Deutlich- und Leersein sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (54)
明空自解亦是菩提道。(五十四)

བདེ་སྣོད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༥༥

Bliss-emptiness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La felicidad-vacuidad autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La félicité et la vacuité, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Beatitudine-vacuità auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Fryd og tomhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση ευδαιμονίας-κενότητας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Błogość – pustka samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Froh- und Leersein sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (55)
樂空自解亦是菩提道。(五十五)

རིག་སྣོད་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༥༦

Awareness-emptiness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El darse cuenta-vacuidad autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
La conscience éveillée et la vacuité, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Consapevolezza-vacuità auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Opmærksomhed og tomhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση επίγνωσης-κενότητας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Świadomość – pustka samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Bewusst- und Leersein sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (56)
覺空自解亦是菩提道。(五十六)

སྐྱེ་འཆི་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༥༧

Birth and death self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El nacimiento y la muerte autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
La naissance et la mort, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Nascita e morte auto-liberate—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Fødsel og død selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση γέννησης και θανάτου είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Narodziny i śmierć samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Geburt und Tod, sie sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (57)
生死自解亦是菩提道。(五十七)

གྲོ་ཚོམ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལྷན་ལམ།། ༥༨

Doubt self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La duda autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Le doute, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Dubbio auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tvivl selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των αμφιβολιών είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Wątpliwość samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Zweifel ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (58)
懷疑自解亦是菩提道。(五十八)

ཡིད་ཆེས་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༥༩

Certainty self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La convicción autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La certitude, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Certezza auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Overbevisning selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της πεποίθησης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Pewność samo-wyzwolona - to także jest ścieżka do oświecenia
Vertrauen ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (59)
確信自解亦是菩提道。(五十九)

ཚད་མ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༦༠

Valid cognition self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La cognición válida autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La cognition valide, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Cognizione valida auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Korrekt tolkning selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της έγκυρης αντίληψης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Prawomocne poznanie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Gültig Sinn, von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (60)
量理自解亦是菩提道。(六十)

ཚད་མིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༦༡

Invalid cognition self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La cognición no válida autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La cognition non valide, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Cognizione non-valida auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Ukorrekt tolkning selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της μη έγκυρης αντίληψης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Nieprawomocne poznanie samo-wyzwolone- to także jest ścieżka do oświecenia
Unsinn ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (61)
非量自解亦是菩提道。(六十一)

སྐྱབ་མཐའ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༦༢

Philosophical tenets self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
Los principios filosóficos autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Les doctrines philosophiques, libérées par elles-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Dottrine filosofiche auto-liberate—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Filosofiske læresætninger selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση των φιλοσοφικών συστημάτων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Doktryny filozoficzne samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Weltanschauungen, sie sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (62)
宗派自解亦是菩提道。(六十二)

ཐོག་མཐའ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༣

Beginning and end self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El principio y el final autoliberados: esto también es el camino a la iluminación.
Le commencement et la fin, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Inizio e fine auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Begyndelse og slutning selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση αρχής και τέλους είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Początek i koniec samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Beginn und Ende sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (63)
始終自解亦是菩提道。(六十三)

སྐྱོས་མཐའ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༤

Fabricated extremes self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La elaboración de extremos autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
Les extrêmes fabriqués, libérés par eux-mêmes, sont aussi la voie de l'éveil.
Estremi fabbricati auto-liberati—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Tilvirkningers ekstrem selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση ακραίων θέσεων είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Wytworzone skrajności samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Denkwerks Fehlurteile sind von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (64)
戲邊自解亦是菩提道。(六十四)

སྣང་འཛིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༥

Clinging to appearance self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El aferro a las apariencias autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'attachement aux apparences, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Attaccamento all'apparenza auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At knytte sig til tilsynekomst selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της προσκόλλησης στην εκδήλωση είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Lgnięcie do zjawisk samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Schein für wahr zu halten, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (65)
執相自解亦是菩提道。(六十五)

སྟོང་འཛིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ཆུབ་ལམ།། ༤༦

Clinging to emptiness self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El aferro a la vacuidad autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'attachement à la vacuité, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Attaccamento alla vacuità auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At knytte sig til tomhed selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της προσκόλλησης στην κενότητα είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Lgnięcie do pustki samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Leeres Sein für wahr zu halten, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (66)
執空自解亦是菩提道。(六十六)

ཉམས་ཐོན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༧

Experience self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La experiencia autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
L'expérience, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Esperienza auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Erfaringer selvbefriede — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της εμπειρίας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Doświadczenie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Übungserleben ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (67)
覺受自解亦是菩提道。(六十七)

མཚོག་འཛིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༨

Clinging to superiority self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El aferro a la superioridad autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'attachement à la supériorité, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Attaccamento alla superiorità auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At opfatte noget som højtstående selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αντίληψης υπεροχής είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Lgnięcie do najwyższego samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Sich-für-das-Beste-Halten ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (68)
執勝自解亦是菩提道。(六十八)

དམན་འཛིན་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༤༩

Clinging to inferiority self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
El aferro a la inferioridad autoliberado: esto también es el camino a la iluminación.
L'attachement à l'infériorité, libéré par lui-même, est aussi la voie de l'éveil.
Attaccamento all' inferiorità auto-liberato—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
At opfatte noget som laverestående selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αντίληψης κατωτερότητας είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Lgnięcie do najniższego samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Sich-minderwertig-Fühlen ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (69)
執劣自解亦是菩提道。(六十九)

རང་གྲོལ་རང་གྲོལ་འདི་ཡང་བྱང་ལུག་ལམ།། ༥༠

Self-liberation self-liberated—this as well is the path to enlightenment.
La autoliberación autoliberada: esto también es el camino a la iluminación.
La libération par elle-même, libérée par elle-même, est aussi la voie de l'éveil.
Auto-liberazione auto-liberata—anche questo è il sentiero verso la liberazione.
Selvbefrielse selvbefriet — det er vejen til erkendelsen.
Η αυτοαπελευθέρωση της αυτοαπελευθέρωσης είν'επίσης ο δρόμος της Φώτισης.
Samo-wyzwolenie samo-wyzwolone - to także jest ścieżka do oświecenia
Von sich aus frei zu werden, ist von sich aus frei – dies ist der Weg des heiteren Erwachens. (70)
自解自解亦是菩提道。(七十)

དེ་ལྟར་རང་གྲོལ་བྱུང་ཚུབ་བདུན་ཅུ་པ། །ཐ་སྐད་སྒྲོས་པས་སྐྱེ་བ་ཙམ་ཡིན་སྲིད། །མཉམ་ཉིད་དབྱིངས་ལ་
 དབྱེ་བ་རྣམས་ཙམ་མེད། །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་མཉམ་ཉིད་དོན་རྟོགས་འགྲུབ། །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་མཐར་འཛིན་
 རང་གྲོལ་འགྲུབ། །རང་ཤར་རང་གྲོལ་མཉམ་ཉིད་རང་གྲོལ་དང་། །རྟོག་ཚོགས་རང་གྲོལ་ཉམས་སྤོང་ཚོས་
 སྐད་རྣམས། །སྲིད་པའི་མཐར་ཡང་ཟད་པར་མི་འགྲུབ་ལོ། །རྣམ་དག་རྣམ་གསུམ་གཟུགས་ནས་རྣམ་མཁུན་
 བར། །རི་ཙམ་བཤད་ཀྱང་རྫོགས་པར་མི་འགྲུབ་ལོ། །

These seventy ways that self-liberation is the path to enlightenment
 Are just linguistic and fabricated distinctions, and therefore,
 In equality's expanse, not the slightest distinctions exist.
 When you know this, you realize the meaning of equality,
 When you know this, clinging to extremes is self-liberated.
 Self-arisen and self-liberated, equality self-liberated, thoughts self-liberated—
 Experiential Dharma terms like these are infinite.
 The three perfect purities, connected with all phenomena from forms through omniscience,
 Can be explained in infinite ways.

Estas setenta formas de autoliberación que es el camino a la iluminación
 tan sólo son expresiones lingüísticas y diferenciaciones artificiosas,
 pues en el seno de la gran apertura de la igualdad, no existe distinción alguna.
 Al saber esto, realizas el sentido de la igualdad.
 Al saber esto, el aferro a los extremos se autolibera.
 Los términos del Dharma que hacen referencia a la experiencia son infinitos:
 Automanifiesto y autoliberao, igualdad autoliberao, conceptos autoliberaos...
 Las tres purezas perfectas conectadas con todos los fenómenos, desde las formas hasta la
 omnisciencia, pueden explicarse de infinitas maneras.

Ces soixante-dix manières dont la libération par elle-même est la voie de l'éveil
 Sont seulement des distinctions verbales et fabriquées.
 C'est pourquoi dans l'étendue de l'égalité, n'existe pas la moindre des distinctions.
 Quand on sait cela, on réalise le sens de l'égalité,
 Quand on sait cela, l'attachement aux extrêmes est libéré par lui-même.
 « Né par lui-même » et « libéré par lui-même », « l'égalité libérée par elle-même », « les pensées
 libérées par elles-mêmes »,
 Les termes empiriques du Dharma comme ceux-ci sont infinis.
 Les trois puretés parfaites, liées à tous les phénomènes depuis la forme jusqu'à l'omniscience
 Peuvent être expliquées de manière innombrable.

Questi settanta modi in cui l'auto-liberazione è il sentiero verso la liberazione
 Sono solo distinzioni verbali e fabbricate, e quindi
 Nella vastità dell'equanimità, non esiste la minima distinzione.
 Quando conosci questo, realizzi il significato dell'equanimità,
 Quando conosci questo, l'attaccamento agli estremi è auto-liberato.
 Auto-sorto e auto-liberato, equanimità auto-liberata, pensieri auto-liberati—

Termini dharmici sull'esperienze come questi sono infiniti.
Le tre purezze perfette, collegate con tutti i fenomeni, dalle forme all'omniscienza
Possono essere spiegati in modi infiniti.

Disse halvfjerds former for selvbefrielse, som er vejen til erkendelse
er blot verbale og begrebsmæssige skel, og således er der
end ikke antydning af skelsætning i lighedens udstrækning.

Ved at forstå dette vil betydningen af lighed realiseres;
ved at forstå dette vil yderliggående holdninger være selvbefriet.

Dharma-termer, der udtrykker erfaringer —
selvopstået og selvbefriet, selvbefriet i lighed, tankers hob selvbefriet —
ophører ikke så langt som tilværelsen rækker.

Lige gyldigt hvor udførligt man forklarer De Tre Slags Perfekt Renhed,
som forbindes med alt fra form til alvidenhed,
kan man aldrig blive færdig.

Αυτοί οι εβδομήντα τρόποι που η αυτοαπελευθέρωση είν'ο δρόμος της Φώτισης
Δεν είναι παρα διακρίσεις που βασίζονται σε κατασκευασμένες ορολογίες, γι'αυτό
Στήν έκταση της ισότητας δεν υπάρχει ούτε ίχνος διάκρισης.

Όταν το κατανοήσεις αυτό, θ'αντιληφθείς το νόημα της ισότητας.

Όταν το κατανοήσεις αυτό, η προσκόλληση σ'ακραίες θέσεις θ'αυτοαπελευθερωθεί.

Αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση, αυτοαπελευθέρωση της ισότητας, αυτοαπελευθέρωση της
πληθώρας των σκέψεων,

Όλη αυτή η ορολογία του Ντάρμα που βασίζεται στην εμπειρία είναι ανεξάντλητη.

Οι τρεις τέλει καθαρότητες σε σχέση μ'όλα τα φαινόμενα, από τη μορφή μέχρι και την
παντογνωσία,

Μπορούν να εξηγηθούν με άπειρους τρόπους.

Te siedemdziesiąt sposobów samo-wyzwolenia jest ścieżką do oświecenia

Są tylko słownymi i stworzonymi rozróżnieniami, a zatem

W przestrzeni równości nie istnieją nawet najmniejsze rozróżnienia.

Kiedy to wiesz, urzeczywistniasz znaczenie równości,

Kiedy to wiesz, Ignięcie do skrajności zostaje samo-wyzwolone.

Samo-powstałe i samo-wyzwolone, równość samo-wyzwolona, myśli samo-wyzwolone.

Doświadczane opisy Dharmy jak te są nieskończone.

Trzy doskonałe czystości, połączone ze wszystkimi zjawiskami, od formy do wszechwiedzy

Mogą być wyjaśnione na nieskończone sposoby.

So ist es, von sich aus frei zu sein, auf siebzigfache Weise,

und ist dergestalt doch einzig durch Begriffs Gedankenspalterei –

gleichen Wertes Weite kennt daher nicht ein Atom an Unterschied.

Weißt Du dies, erkennst Du Wirklichkeit des gleichen Werts von allem.

Weist Du dies, wird Weltanschauungs Meinungsstarrsinn dann von sich aus frei.

Von sich aus da zu sein, von sich aus frei, und gleichen Werts zu sein, von sich aus frei,

Und die Gedankenflut, von sich aus frei: Was so erlebt und Dharmsprache ist –

all dies wird sich bishin zum Weltenende nicht erschöpfen.

Dreierlei 'Vollkommen rein', von Wahrnehmungsgestalt bis zur Allwissenheit,

Lässt sich egal wie viele Male auch, doch niemals vollständig erklären.

如是自解菩提七十道，只為名相戲論開展爾，平等界中無絲毫分別，知此即是了悟平等義，
知此執邊之念自解脫，自生自解平等自解脫，眾念自解覺受諸法語，窮輪迴際亦不能道盡，
三種清淨由色至遍知，名相遍說無有窮盡時。

ག་ཏེ་ག་ཏེ་པ་ར་ག་ཏེ་པ་ར་སྐྱོ་ག་ཏེ་བོདྷི་སྐྱོ་རྒྱ།

GA TE GA TE PA RA GA TE PA RA SAM GA TE BO DHI SVA HA

ΓΚΑΤΕ ΓΚΑΤΕ ΠΑΡΑ ΓΚΑΤΕ ΠΑΡΑ ΣΑΜΓΚΑΤΕ ΜΠΟ ΝΤΙ ΣΟ ΧΑ

嘎帝嘎帝巴惹嘎帝巴惹僧嘎帝菩提梭訶

འི་འུ་དེ་གླི་ཉ་ཡ་ཏེ་བྱང་ཆུབ་སྐྱབ་ཁང་ནས་བདེ་ཆེན་རང་གྲོ་ལ་པས་ཐོ་ལ་བྱུང་དུ་སྐྱས་པ་ལོ་རྩེ་བ་ཨ་འི་གསེར་གླིང་པས་དེ་

མ་ཐག་ཏུ་སྐྱབ་བ། དག་གིང་བག་གིས་པར་གྱུར་ཅིག །

In the New Delhi Hyatt Retreat House of Enlightenment, Dechen Rangdrol spoke this extemporaneously and Lotsawa Ari Goldfield immediately translated it. May everything be positive and auspicious. March 9, 2005.

En New Delhi, en la Casa de Retiro de la Iluminación Hyatt, Dechen Rangdrol expresó espontáneamente estas palabras y el Lotsawa Ari Goldfield las tradujo sobre la marcha al inglés y las envió de inmediato a España por correo electrónico el 9 de marzo del 2005. Traducción al castellano a partir del tibetano: Lama Tashi Lhamo, con la colaboración de la Lotsawa Chrissyula Zerbini. Dag Shang Kagyu, 19 de marzo de 2005

Dans la Maison de Retraite de l'Eveil Hyatt de New Delhi, Dechen Rangdrol (Grande Félicité, Libéré par Lui-Même) a composé cela spontanément et le Lotsawa Ari Champ d'Or l'a traduit immédiatement. Puissent la vertu et le bon augure abonder ! Traduit immédiatement dès réception par Alexandra Kalinine, Paris, France, le 12 Mars 2005.

Nella casa di ritiro Hyatt a Delhi, Dechen Rangdrol dissè questo in modo estemporaneo e Lotsawa Ari Goldfield l'ha tradotto. Possa tutto essere positivo e di buon auspicio. Traduzione dall'inglese e Tibetano di Brian Hilliard e Antonella Macconi.

Dette blev spontant udtrykt af Dechen Rangdrol i Erkendelsens Tilbagetrækningssted, New Delhi Hyatt. Lotsawa Ari Goldfield oversatte det med det samme. Må alt være positivt og lykkebringende. Oversat til dansk af Birgit Scott

Τάδε ἐφη αυθόρμητα, χωρίς προμελέτη ο Ντέτσεν Ράντρολ (Αυτοαπελευθερωμένη Μεγάλη Ευδαιμονία) στη Σκίτη της Φώτισης του Χάγιατ στο Νέο Δελχί. Μεταφράστηκε επι τόπου από τον μεταφραστή Αρι Σερλίνπα (στά Αγγλικά) και εστάλη αμέσως με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο στο Ντασαν Καγκιου της Ισπανίας (9/3/05) όπου εγινε η ελληνική απόδοση απο την μεταφράστρια Χρυσούλα Ζερμπίνη (19/3/05). Είθε όλα να είναι θετικά κι ευοίωνα.

W hotelu Hyatt – Domu Odosobnieniewym Oświecenia w Deli (Indie), Dechen Rangdrol (Khenpo Tsultrim Giamtso Rinpoche) wypowiedział to spontanicznie a tłumacz Ari Goldfield natychmiast to przetłumaczył. Z języka angielskiego na polski przełożył Tomasz Szczygielski, Szczecin, marzec 2005 Oby wszystko było pozytywne i pomyślne.

In Neu-Delhis Hyatts ›Übungsklausur heiteren Erwachens‹ von dem, der ›Große Freude, die von sich aus frei ist‹ heißt, freiweg dahergesagt, sogleich von Lotsa Ari Goldfield übersetzt und nun durch Christoph Klonk ins Deutsche übertragen – sei es gut und bringe Glück.

於新德里凱悅菩提關房中，德千讓卓豁然宣說，由阿里金州翻譯家隨即譯出。願一切善妙吉祥。

Variations

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་ཐར་བའི་ལམ། 1)

Samsara self-arisen and self-liberated is the path to liberation.
El samsara autosurgido y autoliberado es el camino a la liberación.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est la voie de la libération.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è il sentiero verso la liberazione.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er vejen til befrielse.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' ο δρόμος της Απελευθέρωσης.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest ścieżką do wyzwolenia.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – dies ist der Weg zur Freiheit. (1)
輪迴自生自解即是解脫道。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་ཕྱག་རྒྱ་ཚེ། 2)

Samsara self-arisen and self-liberated is Mahamudra.
El samsara autosurgido y autoliberado es Mahamudra.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est le Mahamudra.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è Mahamudra.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er mahamudra.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είναι το Μαχαμούντρα (Μεγάλο Σύμβολο).
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest Mahamudrą.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – Mahāmudrā. (2)
輪迴自生自解即是大手印。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་རྫོགས་པ་ཚེ། 3)

Samsara self-arisen and self-liberated is Maha Ati.
El samsara autosurgido y autoliberado es Maha Ati.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est le Maha Ati.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è Maha Ati.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er maha ati.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είναι το Μάχα Ατι (Μεγάλη Τελειότητα).
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest Dzogczen.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – große Vollendung. (3)
輪迴自生自解即是大圓滿。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་དབུ་མའི་ལམ། 4)

Samsara self-arisen and self-liberated is the Middle Way.
El samsara autosurgido y autoliberado es el Camino Medio.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est la Voie du Milieu.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è la Via di mezzo.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er middel-vejen.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η Μέση Οδός.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest Środkową Ścieżką.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – dies ist der Weg der Mitte. (4)
輪迴自生自解即是中觀道

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་དབུ་མ་ཚེ། ༥

Samsara self-arisen and self-liberated is Maha-madhyamaka.
El samsara autosurgido y autoliberado es Maha-madhyamaka.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est le Maha-madhyamaka.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è Maha-madhyamaka.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er maha-madhyamaka.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η Μάχα-Μαντούαμακα (Μεγάλη Μέση Οδός).
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest Wielką Madhjamaką.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – Mahāmadhyamaka. (5)
輪迴自生自解即是大中觀。

འཕོར་བ་རང་གྲོལ་མཐའ་བྲལ་དབུ་མའི་ལམ། ༦

Samsara self-liberated is free from extremes, the Middle Way.
El samsara autoliberado está libre de extremos, es el Camino Medio.
Le samsara, libéré par lui-même, est libre des extrêmes : la Voie du Milieu.
Samsara auto-liberato è libero dagli estremi, la Via di mezzo.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er middel-vejen hinsides ekstreme.
Η αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η Μέση Οδός ελεύθερη από άκρα.
Samsara samo-wyzwolona jest wolna od skrajności, Środkowa Ścieżka.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus frei – von Fehlurteilen frei, der Weg der Mitte. (6)
輪迴自解即是離邊中觀道。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་བདེ་བ་ཚེ། ༧

Samsara self-arisen and self-liberated is Mahasukha.
El samsara autosurgido y autoliberado es Mahasukha.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est le Mahasukha.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è Mahasukha.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er mahasukha, stor fryd.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η Μεγάλη Ευδαιμονία.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest Wielką Błogością.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – Mahāsukham. (7)
輪迴自生自解即是大喜樂。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་འོད་གསལ་ངང་། ༨

Samsara self-arisen and self-liberated is by nature luminosity.
El samsara autosurgido y autoliberado es luminosidad por naturaleza.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est l'état de la luminosité.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è per natura luminosità.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er det iboende klare lys.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η φυσική φωτεινότητα.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona w swej naturze jest świetlistością.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – in dem, was licht und deutlich ist. (8)
輪迴自生自解即是光明性。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་གསལ་སྣོང་ངང་། ༩

Samsara self-arisen and self-liberated is naturally clarity-emptiness.
El samsara autosurgido y autoliberado es naturalmente claridad-vacuidad.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est l'état de la luminosité-vacuité.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è naturalmente chiarezza-vacuità.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er iboende klarhed-tomhed.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η φυσική διαύγεια-κενότητα
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest naturalną przejrzystością i pustką.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – in dem, was deutlich ist und leer. (9)
輪迴自生自解即是明空性。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་གཉིས་སྣོང་དབྱིངས། ༡༠

Samsara self-arisen and self-liberated is the non-dual expanse.
El samsara autosurgido y autoliberado es la vastedad no dual.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est l'étendue dénuée de dualité.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è la vastità non-duale.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er udstrækningen tom for dualisme.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η μη-δυναδική έκταση.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest nie dualną przestrzenią.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – ist leer von Zwiespalt, Weite. (10)
輪迴自生自解即是二空界。

འཕོར་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་ཞི་བའི་དབྱིངས། ༡༡

Samsara self-arisen and self-liberated is the expanse of peace.
El samsara autosurgido y autoliberado es la vastedad de la paz.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est l'étendue de la paix.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è la vastità della pace.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er fredens udstrækning.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η έκταση της γαλήνης.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest przestrzenią spokoju.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – beruhigte Weite. (11)
輪迴自生自解即是寂靜界。

འཕོར་བ་རང་གྲོལ་འཕོར་འདས་དབྱེར་མེད་ངང་། ༡༢

Samsara self-liberated is samsara and nirvana undifferentiable.
El samsara autoliberado es samsara y nirvana indiferenciables.
Le samsara, libéré par lui-même, est l'état du samsara et du nirvana indivisibles.
Samsara auto-liberato è samsara e nirvana indifferenziabile.
Samsara selv-befriet er samsara og nirvana uadskillig.
Η αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η σαμσάρα και η νιρβάνα φυσικά αδιαχώριστες.
Samsara samo-wyzwolona jest nie rozróżnianiem samsary i nirwany.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus frei – in dem, wo Zwang und Jenseits unzertrennbar sind. (12)
輪迴自解即是輪涅無別性。

འཇོ་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་བྱ་ངན་འདས། ༡༣

Samsara self-arisen and self-liberated is nirvana.
El samsara autosurgido y autoliberado es nirvana.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est le nirvana.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è nirvana.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er nirvana.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η νιρβάνα.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest nirwana.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – Nirvāṇa, jenseits allen Leidens. (13)
輪迴自生自解即是般涅槃。

འཇོ་བ་རང་གྲོལ་གཤམ་རབ་ལ་ཐོལ་བྱིན། ༡༤

Samsara self-liberated is Prajnaparamita.
El samsara autoliberado es Prajnaparamita.
Le samsara, libéré par lui-même, est la Prajnaparamita.
Samsara auto-liberato è Prajnaparamita.
Samsara selv-befriet er prajnaparamita.
Η αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η Πράτζνια-Παραμίτα (Υπερβατική Αρετή της Σοφίας).
Samsara samo-wyzwolona jest Pradžniaparamita.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus frei – ans Ziel gelangt durch Weisheit. (14)
輪迴自解即是智慧波羅密。

འཇོ་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་ཇོགས་རིམ་མཚོག། ༡༥

Samsara self-arisen and self-liberated is the supreme completion stage.
El samsara autosurgido y autoliberado es la fase de culminación suprema.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est la phase d'achèvement suprême.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è la fase di perfezionamento supremo.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er den suveræne fuldendelses-fase.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' η υπέρτατη Φάση της Ολοκλήρωσης.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest najwyższym stopniem spełnienia.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – Abfolge des Vollendens auf die beste Art. (15)
輪迴自生自解勝圓滿次第。

འཇོ་བ་རང་གར་རང་གྲོལ་རྟེན་འབྱུང་ཙམ། ༡༦

Samsara self-arisen and self-liberated is dependent mere appearance.
El samsara autosurgido y autoliberado es mera apariencia dependiente.
Le samsara, né de lui-même et libéré par lui-même, est une simple apparence dépendante.
Samsara auto-sorto e auto-liberato è mera apparenza dipendente.
Samsara selv-opstået og selv-befriet er blot gensidig betinget opståen.
Η αυτοεκδήλωση και αυτοαπελευθέρωση του κύκλου των υπάρξεων (σαμσάρα) είν' απλή εξαρτημένη παραγωγή.
Samsara samo-powstała i samo-wyzwolona jest zwykłym współzależnym zjawiskiem.
Samsara, Zwangswelt, ist von sich aus da, von sich aus frei – ist bloß, was wechselwirkend so erscheint. (16)
輪迴自生自解即是緣生爾。