

ཨོཾ
ཨཱ
མཱཾ

VORBEREITENDE ÜBUNGEN FÜR DIE
སྔོན་འགོ་མདོར་བསྐྱུས
MAHAMUDRA-PRAXIS



དོ་རྩེ་འཆང་ཐུང་མ།

DORDSCHE TSCHANG THUNGMA

དོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་ནུ་རོ་དང་། །

མར་པ་མི་ལ་ཚེས་རྩེ་སྐམ་པོ་པ། །

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ། །

ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱད་བརྒྱད་པ་འཛིན་རྣམས་དང་། །

dor dsche tschang tschen ti lo na ro dang

mar pa mi la tschö dsche gam po pa

dü sum sche dscha kün khjen karmapa

tsche schi tschung gjä gjü pa dsin nam dang

འབྲི་སྟག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་བ་སོགས། །

ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་བའི། །

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་ལ། །

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱད་སྐྱ་མ་རྣམས། །

dri tag tsäl sum päl dön drug pa sog

sab lam tschag gja tsche la nga nje pä

njam me dro gön dag po ka gjü la

söl wa deb so ka gjü la ma nam

Ich bete zu dem großen Dordsche Tschang, Tilo, Naro, Marpa, Mila, Dharmameister Gampopa, Düsum Khyenpa, dem allwissenden Karmapa, den Haltern der vier großen und acht kleinen Linien, Dri, Tag, Tsäl und den glorreichen Drugpa, den unvergleichlichen Schützern der Wesen, den Dagpo-Kagyüpas, die den tiefgründigen Pfad von Mahamudra gemeistert haben. Gebt euren Segen, dass ich durch euer inspirierendes Beispiel die Linie der Kagyü-Lamas halte.

བརྒྱུད་པ་འཇོན་ལོ་རྒྱུ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །
ཞེན་ལོག་སྒྲོམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན། །
ཟས་ལོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་། །
ཚོ་འདྲིར་གདོས་ཐག་ཚོད་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

gjü pa dsin no nam thar dschin gji lob
schen log gom gji kang par sung pa schin
sä nor kün la tschag schen me pa dang
tse dir dö thag tschö pä gom tschen la

Es wird gesagt, Abkehr von Samsara ist der Fuß der Meditation. So gib dem Meditierenden, der frei von Anhaftung an Nahrung und Besitz die Fesseln an dieses Leben zerschneidet, den Segen, dass er ohne Anhaftung an Reichtum und Ehre ist.

རྗེད་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །
མོས་གུས་སྒྲོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན། །
མན་ངག་གཏེར་སྒོ་འབྱེད་པའི་སྒྲོམ་ལ། །
རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྒྲོམ་ཆེན་ལ། །

nje kur schen pa me par dschin gji lob
mö gü gom gji go wor sung pa schin
män ngag ter go dsche pä la ma la
gjün du söl wa deb pä gom tschen la

Es wird gesagt, Hingabe ist der Kopf der Meditation. Bitte gib dem Meditierenden, der ständig zum Lama betet, der ihm das Tor zur Schatzkammer der mündlichen Belehrungen öffnet, deinen Segen, dass in ihm natürliche Hingabe entsteht.

བཙེས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། ། ཡིངས་མེད་སློམ་གྱི་དངོས་
གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན། །
གང་ཤར་རྟོགས་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ། །
མ་བཙེས་དེ་ཀར་འཇོག་པའི་སློམ་ཆེན་ལ། །

tschö min mö gü kje war dschin gji lob
jeng me gom gji ngö schir sung pa schin gang
shar tog pä ngo wo so ma de
ma tschö de kar dschog pä gom tschen la

Es wird gesagt, Unzerstreutheit ist die eigentliche Meditation (der Körper der Meditation). Die Essenz der Gedanken, die entstehen, ist immer neu. Bitte gib deinen Segen, dass der Meditierende, der natürlich darin verweilt, beim Meditieren frei von Intellektualisieren ist.

བསློམ་བྱ་སློ་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
རྣམ་རྟོག་ངོ་བོ་ཆོས་སྐུར་གསུངས་པ་བཞིན། །
ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ། །
མ་འགགས་རྩལ་བར་འཆར་བའི་སློམ་ཆེན་ལ། །

gom dscha lo dang dräl war dschin gji lob
nam tog ngo wo tschö kur sung pa schin tschi
jang ma jin tschir jang tschar wa la
ma gag röl par tschar wä gom tschen la

Es wird gesagt, die Essenz der Gedanken ist der Wahrheitszustand. Sie sind nichts und doch entstehen sie. Bitte gib dem Meditierenden, in dem sie als ungehindertes Spiel entstehen, deinen Segen, dass er Samsara und Nirvana als untrennbar erkennt.

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
 སྐྱེ་བ་ཀུན་དུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་། །
 འབྲུལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལིངས་སྟོད་ཅིང་། །
 ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས། །
 རྩོམ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག །

khor dä jer me tog par dschin gji lob
 kje wa kün tu jang dag la ma dang
 dräl me tschö gji pal la long tschö tsching
 sa dang lam gji jön tän rab dzog nä
 dor dsche tschang gi go phang njur thob schog

In allen Lebenszeiten nicht vom Lama getrennt zu sein und sich des
 Glanzes seiner Lehren zu erfreuen, die Eigenschaften der Ebenen
 und Wege vollständig zu vervollkommen, möge dadurch der
 Zustand von Dordsche Tschang schnell erreicht werden.

DIE VIER GRUNDLEGENDEN GEDANKEN

*Auszug aus der täglichen Rezitation der Mahamudra Vorbereitenden
Übungen des IX Karmapa, Wangchuk Dorje*

དང་པོ་བསྐྱོམ་བྱ་དལ་འབྱོར་རིན་ཆེན་འདི། ། ཐོབ་དཀའ་འཇིག་སྣང་
རེས་དོན་ཡོད་བྱ། །

dang po gom ja däl jor rin chen di
tob ka jig la da re dön yö ja

Meditiere zuerst über das kostbare Menschendasein, welches
schwer zu erlangen und so leicht zu verlieren ist. Jetzt sollte ich dem
Leben Sinn verleihen.

གཞིས་པ་སྣོད་བརྩུད་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་ཅིང་། ། སྐྱོས་སུ་འགོ་བའི་ཆོ་སྲོག་
ལུ་བྱར་འདྲ། ། རྣམ་འཆི་ཆ་མེད་ཤི་ཆོ་རོ་བྱ་འགྱུར། ། དེ་ལ་ཆོས་ཀྱི་ཕན་
ཕྱིར་བཙོན་པས་བསྐྱུབ། །

nyi pä nö chü tham che mi tag ching
gö su dro wä tse sog chu bur dra
nam chi cha me shi tse ro ru gyur
de la chö kyi pän chir tsön pä drub

Zweitens sind die Welt und die in ihr lebenden Lebewesen allesamt
unbeständig. Besonders das Leben der Wesen ist zerbrechlich wie
eine Wasserblase. Der Zeitpunkt unseres Todes ist ungewiss und wir
werden dann zu einer Leiche. Weil der Dharma dann von Nutzen ist,
sollte ich fleißig praktizieren.

གསུམ་པ་ཤི་ཆོ་རང་དབང་མི་འདུ་བར། །
ལས་ནི་བདག་གིར་བྱ་ཕྱིར་སྲིག་པ་སྤངས། །

sum pa shi tse rang wang mi du war
lä ni dag gir ja chir dig pa pang

དགེ་བའི་བྱ་བས་ཏྲ་ཏུ་འདའ་བར་བྱ།
ཞེས་བསམ་ཉིན་རེ་རང་རྒྱུད་ཉིད་ལ་བརྟུག།

ge wä ja wä tag tu da war ja
she sam nyin re rang gyü nyi la tag

Drittens werden wir ohne eigene Kontrolle dem Tod begegnen. Um Karma selbst zu bestimmen, gebe ich alles Unheilsame auf und übe mich immerzu in guten Taten. So denkend untersuche ich täglich meinen eigenen Geist.

བཞི་པ་འཁོར་བའི་གནས་གྲོགས་བདེ་འབྱོར་སོགས། སྤྱད་བཟུལ་གསུམ་
གྲིས་ཏྲ་ཏུ་མནར་བའི་ཕྱིར། །གསོད་སར་བྲིད་པའི་གཤེད་མའི་དགའ་
སྟོན་ལྟར། །ཞེན་འབྲིས་བཅད་ནས་བཙོན་པས་བྱང་ཚུབ་སྐྱབས། །

shi pa khor wä ne drog de jor sog
dug ngäl sum gyi tag tu nar wä chir
sö sar tri pä she mä ga tön tar
shen tri che ne tsön pe jang chub drub

Viertens, weil die Stätten Samsaras, die Freunde, Vergnügungen, Reichtümer und so weiter, mit den drei Arten von Leiden behaftet sind, sind sie wie ein Festmahl, bevor man zur Hinrichtung geführt wird. Die Anhaftung durchschneidend werde ich unablässig nach der Verwirklichung der Buddhaschaft streben.
(Übersetzt ins Deutsche von Sina Joos.)

ZUFLUCHT UND BODHICHITTA

རང་མདུན་ནམ་མཁའ་སྐྱ་མ་རྩེ་འཆང་། ། དེ་ལ་དོན་བརྒྱད་བྱིན་རྒྱབས་
བརྒྱད་པ་དང་། ། ཚོས་འབྲེལ་དང་ཐོབ་སློབ་མའི་ཚོགས་ཀྱིས་བསྐོར། །

rang dün nam khar la ma dor je chang
de la dön gyü jin lab gyü pa dang
chö drel dä tob la mä tsog kyi kor

མདུན་དུ་ཡི་དམ་གཡས་སུ་སངས་རྒྱས་དང་། ། རྒྱབ་ཏུ་དམ་ཚོས་གཡོན་དུ་
དགོ་འདུན་བཅས། །

dün du yi dam yä su sang gyä dang
gyab tu dam chö yön du gen dün chä

Vor mir im Himmel ist Guru Vajradhara, umgeben von den Gurus der Linie von Bedeutung und Segen und allen Gurus, denen ich vertraue und zu denen ich eine karmische Verbindung habe. Vor ihnen sind die Yidams, zu ihrer Rechten die Buddhas, dahinter der heilige Dharma, zu ihrer Linken der Sangha.

རང་རང་རིགས་མཐུན་འཁོར་ཚོགས་རྒྱ་མཚོས་བསྐོར། ། སྐབས་ཡུལ་ཀུན་
གྱི་སྐུན་ལམ་འོག་ཕྱོགས་སུ། ། མ་གུར་སེམས་ཅན་ཀུན་ཀྱང་འཁོད་གུར་
པས། ། ཚེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་སྐབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་གུར། །

rang rang rig tün khor tsog gyam tsö kor
kyab yül kün gyi chän lam og chog su
ma gyur sem chän kün kyang khö gyur pä
tse chig yi kyi kyam dro sem kye gyur

Wie von einem Ozean sind sie jeweils umgeben von einem Gefolge ihresgleichen. Mit allen fühlenden Wesen, meinen Müttern, stehe ich

vor den Augen all derer, die die Quellen der Zuflucht sind.
Einsgerichtet nehmen wir Zuflucht und erwecken Bodhichitta in uns.

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྟ་མཁེལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །ཡི་དམ་ལྟ་
ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །སངས་རྒྱས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །
ཚེས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །དག་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་འཆིའོ། །

**dag dang sem chän tam chä la ma la kyab su
chio, yi dam lha la kyab su chio, sang gyä
la kyab su chio, chö la kyab su chio,
gen dün la kyab su chio**

Ich und alle fühlenden Wesen nehmen Zuflucht zu den Gurus. Wir
nehmen Zuflucht zu den Yidams. Wir nehmen Zuflucht zu den
Buddhas. Wir nehmen Zuflucht zum Dharma. Wir nehmen Zuflucht
zur Sangha.

Nimm so oft wie möglich Zuflucht zu den fünf Juwelen.

Erhalte dieselbe Visualisation aufrecht und erwecke Bodhichitta:

བྱང་ལྷུབ་སྟིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །
སངས་རྒྱས་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི། །
ཚེས་དང་བྱང་ལྷུབ་སེམས་དཔའ་ཡི། །
ཚོགས་ལའང་དེ་བཞིན་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

**jang chub nying por chi kyi bar
sang gyä nam la kyab su chi
chö dang jang chub sem pa yi
tsog lang de shin kyab su chi**

Bis ich die Essenz der Erleuchtung erlangt habe, nehme ich Zuflucht
zu den Buddhas. Auch zum Dharma und zur Versammlung der
Bodhisattvas nehme ich Zuflucht.

ཇི་ལྷོ་ལྷོ་གྱི་བདེ་གཤེགས་གྱིས། །
 བྱང་ཚུབ་ཐུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་དང་། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་དཔའི་བསྐྱབ་པ་ལ། །
 དེ་དག་རིམ་བཞིན་གནས་པ་ལྟར། །
 ji tar ngön gyi de sheg kyi
 jang chub tug ni kye pa dang
 jang chub sem pä lab pa la
 de dag rim shin nä pa tar

So wie in der Vergangenheit die Erleuchteten den Bodhichitta-Geist in sich erweckten, so wie sie Schritt für Schritt der Schulung eines Bodhisattvas folgten,

དེ་བཞིན་འགྲོ་ལ་ཕན་དོན་དུ། །
 བྱང་ཚུབ་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བགྱི་ཞིང་། །
 དེ་བཞིན་དུ་ནི་བསྐྱབ་པ་ལའང་། །
 རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྐྱབ་པར་བགྱི། ། ལན་གསུམ།

de shin dro la pän dön du
 jang chub sem ni kye gyi shing
 de shin du ni lab pa lang
 rim pa shin du lab par gyi

So werde auch ich, um den wandernden Wesen zu helfen, den Geist des Bodhichitta erwecken, so werde auch ich, Schritt für Schritt, der Schulung eines Bodhisattvas folgen. *(Rezitiere dreimal.)*

བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། ། མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག ། སྐྱེས་
པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། ། གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག ། མཐའ་
མར་སྐྱབས་ཡུལ་འོད་ལྷུ་བདག་དང་འབྲེས།

jang chub sem chog rin po che
ma kye pa nam kye gyur chig
kye pa nyam pa me pa dang
gong nä gong du pel war shog

Möge das kostbare und höchste Bodhichitta dort entstehen, wo es noch nicht entstanden ist. Möge es nicht abnehmen, wo es entstanden ist. Möge es mehr und mehr zunehmen.

Am Ende lösen sich die Zufluchtobjekte in Licht auf und verschmelzen mit mir.

Zwischen den Sitzungen: Sei nicht gleichgültig. Übe die Gegenmittel. Bemühe dich um wachsende Hingabe zum Guru, entwickle so viel Vertrauen in die Kostbaren Drei Juwelen wie möglich und lass immer größeres Mitgefühl für die fühlenden Wesen in dir entstehen.

གཉིས་པ་ཐུན་མཚམས་སྟེ། རང་རྒྱུད་བཏང་སྟོམས་སུ་མ་ལྷུས་པར། གཉེན་པོས་
བཟུང་སྟེ། ལྷ་མ་ལ་མོས་གུས་རྗེ་ཆེ། དཀོན་མཚོག་ལ་དད་པ་ཅི་སྟེ། སེམས་ཅན་ལ་
སྣང་རྗེ་རྗེ་སྟེད་ལ་འབད་དགོས་པ་ཡིན་ནོ། །



Vajrasattva

VAJRASATTVA MEDITATION UND REZITATION

Die Vajrasattva Meditation- und Rezitationspraxis, die Negativitäten und Verdunkelungen reinigt, hat zwei Teile. Erstens, während der Meditationssitzung rezitiere:

རང་གི་སྐྱེ་བོར་བད་ལྷའི་གདན་གྱི་སྟེང་། ། ལྷ་མ་དོ་རྩེ་སེམས་དབང་རྒྱན་
ལྷན་དཀར། ། ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་གཡས་བས་དོ་རྩེ་དང་། ། གཡོན་
བས་དྲིལ་བུ་འཛིན་ཅིང་སྐྱེལ་ཀྲང་བཟུགས། །

rang gi chi wor pä dä dän gyi teng
la ma dor je sem pa gyän dän kar
shäl chig chag nyi yä pä dor je dang
yön pä dril bu dsin ching kyil trung shug

Über meinem Scheitel auf einem Lotus-Mond-Sitz ist Guru Vajrasattva, von weißer Farbe, verziert mit Juwelenschmuck, mit einem Gesicht und zwei Armen. Einen Vajra in seiner rechten Hand und eine Glocke in seiner linken haltend, sitzt er in der Vajrahaltung.

ཕྱགས་ཀར་ལྷ་དཀྱིལ་ལ་རྩྱི་དང་ལྷགས་ཤིང་བཅས་བ་གསལ་བར་དམིགས་ནས་གསོལ་བ་
བཏབ་བས་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་སྐྱེལ་ས་བརྒྱད་དེ་ཞབས་གཡས་བའི་མཐེ་བོང་ནས་བབས། །རང་
གི་ཚངས་བུག་ནས་ནར་ལྷགས། །ཐེག་སྐྱེལ་ཐམས་ཅད་སྐྱག་ཚའམ་དུད་ལྷ་བུ་ཕྱིར་དོན་
ལུས་ཐམས་ཅད་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་དེས་གང་བ་ལ་སེམས་གཏད་དེ།

Visualisiere deutlich in Vajrasattvas Herzzentrum eine Mondscheibe, auf der sich ein HUM befindet, um das eine Mantra-Girlande kreist. Dadurch, dass du dich mit inständigem Bitten an Vajrasattva wendest, füllt sich seine erleuchtete Form mit Amrita. Es fließt aus seinem rechten Zeh in die Brahma Öffnung auf dem Scheitel deines Kopfes. All deine Verdunkelungen und die vergangenen negativen Handlungen, in Form einer Substanz wie Tinte oder dunkler Rauch, verlassen deinen Körper, während sich alle deine Körperteile mit Amrita füllen. Rezitiere während dieser Visualisation Vajrasattvas Mantra so oft du kannst:

ཨོཾ་བརྗེ་སརྩ་ས་མ་ཡ་མ་རུ་སྤྲ་ལ་ཡ། བརྗེ་སརྩ་ཏཱ་ཀོ་པ་ཏིལ། དེ་རྩོམ་གྱ་བ།
 ལུ་ཏཱི་ཕུ་མེ་གྱ་བ། ། ལུ་ཏཱི་ཕུ་མེ་གྱ་བ ། ། ཨ་རུ་སྟོམ་གྱ་བ། སང་སི་རྩོ་མོ་
 བ་ཡ་ལྷོ། ། སང་ཀམ་སུ་ ཅ་མེ་ཅོཏྟོ་ཤེ་ཡེལ་ཏ་རྩོ། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོལ་ག་བན་
 སང་ཏ་ རྩ་ག་ཏ། བརྗེ་སྤ་མེ་སུ་ལྷ། བརྗེ་གྱ་བ། མ་རུ་ས་མ་ཡ་སརྩ་ལྷེ
 ཨོཾ་བརྗེ་སརྩ་རྩོ།

om vajra sattva samaya manupalaya/ vajra sattva
 tenopa tishta dri dho me bhawa/ suto kayo me
 bhawa/ supo kayo me bhawa/ anu rakto me
 bhawa/ sarwa siddhi metrayatsa/ sarwa karma
 sutsame tsittam shriyah kuru hung/ ha ha ha ha
 ho bhagawan sarwa tathagata vajra mame
 müntsa/ vajri bhawa/ maha samaya sattva ah/

om vajra sattva hung

ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གཟིགས་ལྷ་རྣམས་དགོངས་སུ་གསོལ། ། རྩོག་མ་
 མེད་པའི་དུས་ནས་བདག་ཅག་གིས། ། དུག་གསུམ་དབང་གིས་ལུས་ངག་
 ཡིད་གསུམ་གྱིས། །

tam che khyen sig lha nam gong su söl
 tog ma me pä dü nä dag chag gi
 dug sum wang gi lü ngag yi sum gyi

རྩོམ་གསུམ་རྒྱལ་བའི་བཀའ་ལས་འདས་གྱུར་བ། ། ཉེས་
 ལྷན་ རྩོག་པའི་ལས་བགྱིས་མཐོལ་ལོ་གཤགས། ། སྐན་ཆད་མི་བགྱིད་ཚུང་

བར་ མ་གྱུར་ཅིག །

dom sum gyäl wä ka lä dä gyur pa
nye tung dig pä lä gyi töl lo shag
län chä mi gyi nyong war ma gyur chig

དོ་རྗེ་སེམས་དཔས་ཀྱང་རྣམ་པར་དག་གོ་ཞེས་དགེས་པར་མཛད་ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་
བ་རང་ལ་བསྐྱེམས་ནས་མཉམ་པར་བཞག །གཉིས་པ་ནི། ཉོན་མོངས་དང་རྣམ་
རྟོག་ཅི་ཤར་ཡང་། ཤར་མ་ཐག་ཏུ་དྲན་པས་བཟུང་ནས་འཕྲོ་བཅད་བཅད་ནས་
འཛིན་མེད་གྱི་ངང་དུ་བཞག །སེམས་ཅན་གང་མཐོང་ཐོས་དྲན་གསུམ་བྱུང་རིགས་
དང་། ལྷག་པར་སྲིག་པོ་ཆེ་ལ་དམིགས་ནས་དོར་སེམས་སྤྱི་བོར་བསྐྱོམ་ཞིང་ ཡིག་
བརྒྱ་བཙོན་དོ། །

Ihr Edlen, die ihr alles wisst und alles seht, denkt an uns. Durch die Macht der drei Gifte haben wir seit anfangsloser Zeit mit unseren Körpern, unserer Rede und unserem Geist gegen die drei Gelübde und Anweisungen der Sieger verstoßen. Wir gestehen und bekennen diese unheilvollen und negativen Handlungen. Wir werden es nicht wieder tun. Mögen wir nicht deren Folgen erfahren.

Während du dies sagst, gestehe dein Fehlverhalten und beschliesse, es nicht zu wiederholen. Vajrasattva sagt voller Freude: „Dein Fehlverhalten ist gereinigt“, er löst sich in Licht auf und verschmilzt mit dir. Ruhe in Gleichmut.

Zweitens, zwischen den Sitzungen: Was auch immer an störenden Gefühlen oder Gedanken aufkommt, sei dir ihrer im Moment ihres Auftauchens gewahr, durchtrenne sie vollständig, und ruhe ohne Fixierung. Welches fühlende Wesen du auch siehst, hörst oder an welches du denkst – ganz besonders solche, die schreckliche Untaten begangen haben – visualisiere Vajrasattva über ihren Köpfen und rezitiere das Hundert-Silben-Mantra.

DIE MANDALA OPFERUNG,

WELCHE DIE ZWEI ANSAMMLUNGEN VERVOLLSTÄNDIGT

Die Mandala Opferung, welche die zwei Ansammlungen vervollständigt, besteht aus zwei Teilen. Erstens: Während der Meditationssitzung gibt es zwei Formen des Mandalas. Das Mandala der Vervollkommnung, welches als Feld für die Ansammlung dient, während das Opferungsmandala die Substanzen enthält, die geopfert werden. Bei dem Ersteren kann die physische Grundlade des Mandalas aus jedwedem geeignetem Material sein. Visualisiere im Zentrum und in jeder der vier Richtungen Lotusblüten. Auf jeder Blüte stehen acht Löwen, die einen Thron aus kostbaren Juwelen tragen, auf dem ein Sitz aus Lotus, Sonne und Mond ruht. Auf dem Thron im Zentrum sitzt der Guru, davor die Yidams, zur Rechten die Buddhas, dahinter der Dharma und zur Linken der Sangha – so sind die seltenen und kostbaren Juwelen angeordnet. Die Dharma-Schützer bewachen die Grenzen des Mandalas. Während du dir der Bedeutung der Worte gewahr bist, opfere dieses Sieben-Zweige-Gebet:

འོག་མིན་ཚོས་གྱི་དབྱིངས་གྱི་ཕོ་བྱང་དུ། ། ཏུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་
ངོ་བོ་ཉིད། ། རང་སེམས་ཚོས་སྐྱར་མངོན་སུམ་སྟོན་མཛད་པའི། ། དཔལ་
ལྷན་ལྷ་མ་དམ་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

og min chö kyi ying kyi po drang du
dü sum sang gyä kün gyi ngo wo nyi
rang sem chö kur ngön sum tön dsä pä
pal dän la ma dam pa la chag tsäl

Im Palast des Dharmabereichs von Akanishta ist die Essenz aller Buddhas der drei Zeiten. Ich verneige mich vor dem wahren und glorreichen Guru, der unmittelbar zeigt, dass mein Geist der Dharmakaya ist.

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་ཡིད་ཀྱིས་སྤྲུལ་པ་ཡི། ། མཚོན་པ་ཀུན་གྱིས་མཚོན་
ཅིང་བསྟོན་པར་བགྱི། ། ལྷར་བྱས་ཟླིག་པ་མ་ལུས་བཤགས་པར་བྱ། ། ཟླིག་
པ་གཞན་ཡང་སྤང་ཆད་མི་བགྱིད་དོ། །

lü dang long chö yi kyi trül pa yi
chö pa kün gyi chö ching tö par gyi
ngar jä dig pa ma lü shag par ja
dig pa schän yang lä chä mi gyi do

Meinen Körper, meinen Besitz und alle die Dinge, die sich mein Geist vorstellen kann, opfere ich dir und ich preise dich. Ich bekenne alle Missetaten, die ich begangen habe, und ich werde so etwas niemals wieder tun.

འཕྲོ་ཀུན་དགོ་བ་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། ། བྱང་ཚུབ་མཚོག་གི་རྒྱར་ནི་བསྟོ་
བར་བགྱི། ། ལྷ་ངན་མི་འདར་བཤགས་པར་གསོལ་བ་འདེབས། ། ཟླིག་
མཚོག་ལྷ་མེད་ཚོས་འཁོར་བསྐོར་བར་བསྐྱུལ། །

dro kün ge wa kün la je yi rang
jang chub chog gi gyur ni ngo war gyi
nya ngän mi da shug par söl wa deb
teg chog la me chö khor kor war kü

Ich freue mich über alles Gute, das andere fühlende Wesen getan haben. Ich widme all dies, möge es zur höchsten Erleuchtung führen. Ich bitte von Herzen, bleibe und gehe nicht ins Nirvana ein. Bitte drehe das Dharma-Rad des unübertrefflichen höchsten Fahrzeugs.

བྱམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་ཕྱོགས་མེད་འབྱོར་བ་དང་། ། འོན་དམ་ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་
པའི་ཡེ་ཤེས་དེ། ། རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ཀྱིས་རྟོགས་པ་ལྟར། །
བདག་གིས་མངོན་སུམ་རྟོགས་པར་བྱེན་གྱིས་རྫོབས། །

jam dang nying je chog me jong pa dang
dön dam lhän chig kye pä ye she de
gyäl wa sä chä nam kyi tog pa tar
dag gi ngön sum tog par jing gyi lob

So wie die Siegreichen und ihre Kinder unvoreingenommene Liebe
und Mitgefühl meisterten und die letztendliche gleichzeitig
entstehende Weisheit verwirklichten, gib mir deinen Segen, damit
auch ich dieses unmittelbar verwirkliche.

Nun nimm das Opferungsmandala und rezitiere:

ས་གཞི་སྣོས་ཚུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་རྟོག་བཀའ། ། རི་རབ་སྤིང་བཞི་ཉི་ལྔས་
བརྒྱན་པ་འདི། ། སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས། །
འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག། །

sa shi pö chü jug shing me tog tram
ri rab ling shi nyi dä gyän pa di
sang gyä shing du mig te pül wa yi
dro kün nam dag shing la chö par shog

ཨི་དྲི་གུ་རུ་རྒྱ་མཚུལ་ཁི་རྣེ་ཡ་ཏ་ཡ་མི།
idam guru ratna mandala kam niryataya mi

Die Erde ist mit duftendem Wasser benetzt und mit Blumen bestreut, geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond. Ich visualisiere dies als das Reich der Buddhas und opfere es, damit alle Wesen diesen vollkommenen reinen Bereich genießen können.

idam guru ratna mandala kam niryataya mi

Verbinde die Mandala-Rezitation mit Meditation und opfere das Mandala bis deine Visualisation lebendig geworden ist. Ruhe schließlich in Gleichmut, frei von Gedanken an die drei Sphären der Opferungen.

Zweitens: Gib zwischen den Mediationssitzungen egozentrische Anhaftung auf und opfere deine drei Tore dem Guru und den Juwelen. Bringe vor allem den Quellen der Zuflucht und ihren symbolischen Repräsentationen Respekt, Unterstützung und Verehrung entgegen.

GURU-YOGA

*Das Guru-Yoga, welches schnell Segen bringt, hat zwei Teile.
Erstens: Während der Meditationssitzung gibt es die allgemeine und
die außerordentliche Weise der Ausübung. Übe hier die Erstere,
indem du dich selbst als deinen Yidam visualisierst und dann
Folgendes rezitierst:*

ཕྱི་བོར་པརྒྱ་ཉི་ཟེའི་གདན་སྟེང་དུ། ཅུ་བའི་ལྷ་མ་དོ་རྩེ་འཆང་དབང་
སོ། ། ལྷོ་བསངས་དོར་དྲིལ་འཛིན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བསྟོལ། །

chi wor pema nyi dä dän teng du
tsa wä la ma dor je chang wang po
ngo sang dor dril dsin pä chag gya nöl

རིན་ཆེན་རྒྱན་མངོས་མཚན་དབེ་རབ་དུ་འབར། ། ལྷོགས་དུས་རྒྱལ་ཀུན་
འདུས་པའི་དོ་བོར་གསལ། །

rin chen gyän dse tsän pe rab tu bar
chog dü gyäl kün dü pä ngo wor säl

Über meinem Scheitel, auf einem Sitz aus Lotus, Sonne und Mond,
befindet sich mein Wurzellama, der mächtige Vajradhara, blau wie
der Himmel, hält er mit gekreuzten Armen Vajra und Glocke,
geschmückt mit kostbarem Schmuck, strahlend mit den Haupt- und
Nebenmerkmalen, verkörpert er klar und lebendig die Siegreichen
aller zehn Richtungen und drei Zeiten.

*Rezitiere das Sieben-Zweige-Gebet, wie weiter oben beschrieben.
Rezitiere dann das Gebet der Vier Kayas:*

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་སངས་རྒྱས་
རིན་པོ་ཆེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

Ma nam kha dang nyam pä sem chän tam chä la
ma sang gyä rin po che la söl wa deb so

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་གུན་བྱབ་
ཚོས་ཀྱི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

Ma nam kha dang nyam pä sem chän tam chä la
ma kün kyab chö kyi ku la söl wa deb so

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་བདེ་ཆེན་
ལོངས་སྤོང་རྫོགས་པའི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །

Ma nam kha dang nyam pä sem chän tam chä la
ma de chen long chö dsog pä ku la söl wa deb so

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྐྱ་མ་ཐུགས་རྗེ་
སྐྱུ་ལ་བའི་སྐྱུ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། །སྐྱུ་བཞི་མ།

Ma nam kha dang nyam pä sem chän tam chä la
ma tug je trül pä ku la söl wa deb so

(3x)

Ich und alle fühlenden Wesen, meine Mütter, so zahlreich wie die Weite des Raumes, rufen den Guru an, den kostbaren Buddha. Ich und alle fühlenden Wesen, meine Mütter, so zahlreich wie die Weite des Raumes, rufen den Guru an, den alles-durchdringenden Dharmakaya. Ich und alle fühlenden Wesen, meine Mütter, so zahlreich wie die Weite des Raumes, rufen den Guru an, die große Glückseligkeit, Sambhogakaya. Ich und alle fühlenden Wesen, meine

Mütter, so zahlreich wie die Weite des Raumes, rufen den Guru an,
das große Mitgefühl, Nirmanakaya. *Rezitiere dann:*

ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། དོན་གྱི་བརྒྱུད་པ་ཅན། བྱིན་རྒྱལ་གྱི་འཕོ་བ་མཁམ།

la ma rin po che
dön gyi gyü pa chän
jin lab kyi pho wa khän

རྟོགས་པའི་གདེང་ཚན་ཅན། མངོན་ཤེས་སྐྱབ་དང་ལྡན་པ།
tog pä deng tsä chän
ngön she chän dang dän pa

རྩུ་འཕྲུལ་བཀོད་པ་བསྟན་ཏེ། བཟོད་མེད་བཀའ་དྲིན་སྦྱོལ་བ། སངས་རྒྱལ་
ལག་བཅངས་སུ་གཏོད་པ། dsu trül kö pa tän te
sö me ka drin tsöl wa
sang gyä lag chang su tö pa

ཐ་མལ་སྣང་བ་བསྐྱུར་ཏེ། དག་པ་རབ་འབྱམས་སྟོན་པ།
ta mäl nang wa gyur te
dag pa rab jam tön pa

འཕགས་པ་འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱུག་སྟོང་ཁོང་རུས་པའི་གཏིང་ནས།
pag pa jig ten wang chug
nying khong rü pä ting nä

གཅིག་ཕྱབ་གསོལ་བ་འདེབས་སོ། ། བྱགས་རྗེས་འཇིན་པར་བྱ་དང་།
chig tub söl wa deb so
tug je dsin par shu dang

Kostbarer Guru, der die Übertragungslinie der wahren Bedeutung hält, der uns Segen gibt, der die Zuversicht der Erkenntnis besitzt, der die Augen der Hellsicht besitzt, der Wunder zeigt, der uns mit überwältigender Freundlichkeit begegnet, der die Buddhaschaft in unsere Hände legt, der gewöhnliche Erscheinungen verwandelt und unendliche Reinheit zeigt, du bist der Edle Lokeshvara. Aus der Tiefe meines Herzens bete ich zu dir, dem All-Fähigen. Bitte halte mich mit deinem Mitgefühl.

དངོས་གྲུབ་གྱི་ཚན་ཁ་ཅན།། བཀའ་བརྒྱུད་རྩོད་པ་མེད་པ། དམུ་མོད་
འདུལ་བར་རུས་པའི།

ngö drub kyi tsän kha chän
ka gyü tsö pa me pa
mu gö dül wä nü pa

འཕྲིན་ལས་འགྲན་ལྷ་བྲལ་བ། རྗེ་གས་པའི་སངས་རྒྱས་དམ་པ།
trin lä drän da dräl wa
dsog pä sang gyä dam pa

སློ་གསུམ་དགེ་རྩེ་དང་བཅས་པ། མཐའ་མེད་སེམས་ཅན་དོན་དུ།
go sum ge tsa dang chä pa
ta me sem chän dön du

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་འབྱུང་ལོ། །བརྗེ་བ་ཆེན་པོས་བཞེས་ཤིག།
dan ta nyi du bül lo
tse wa chen pö she shig

བཞེས་ནས་འགོ་བ་ཀུན་གྱི། གཏན་སྐྱབས་ཐུབ་པའི་ལྷ་མ།
she nä dro wa kün gyi
tän kyab tub pä la ma

རྗེ་བཙུན་ཁྱེད་རང་ལྷ་བྱུང། ལྷིང་ནས་བྱིན་གྱིས་ལྷོ་བས་ཤིག།

je tsün khye rang ta bur
nying nä jin gyi lob shig

Die unumstrittene Kagyü-Linie hält die Macht der Siddhis und kann wilde fühlende Wesen zähmen. Deine erleuchtete Aktivität ist unvergleichlich. Du bist der echte und perfekte Buddha.

Zum Wohle all der zahllosen fühlenden Wesen opfere ich dir, in diesem Augenblick, meinen Körper, meine Rede, meinen Geist und alle meine Wurzeln von Tugend. Bitte nimm sie an mit deiner großen Liebe. Indem du sie annimmst, oh Herr und Guru, letztendlicher Schützer aller wandernden Wesen, bitte segne mich, dass ich werden kann wie du.

karmapa khyenno, karmapa khyenno

Rezitiere „Karmapa, denk an mich“ und andere Bittgebete über längere Zeit. Visualisiere Guru Vajradhara, der überaus erfreut ist. Von den drei Orten seiner erleuchteten Form strahlt jeweils weißes, rotes und blaues Licht aus. Diese reinigen die Befleckungen deiner eigenen drei Tore. Du empfängst die vier Ermächtigungen und du manifestierst die vier Kayas. Schließlich löst sich der Guru in Licht auf und verschmilzt mit dir. Ruhe im Gleichmut der Ununterscheidbarkeit von erleuchtetem Körper, Sprache und Geist des Gurus von deinem eigenen Körper, Sprache und Geist.

Zweitens, sei zwischen den Meditationssitzungen, bei allem, was du tust, niemals getrennt von der Präsenz deines Gurus. Sieh alles Glück und alles Leid als die Freundlichkeit des Gurus. Lass keinen Widerspruch entstehen zwischen der Absicht deines Meisters und deinen eigenen Wünschen, sondern bete stattdessen immer wieder,

dass sein erleuchteter Geist und dein eigener Geist sich vermischen und eins werden. Kurz gesagt, welche Übungen des Befriedens und dergleichen du verwirklichen möchtest, brauchst du nur den Fokus deines Verhaltens und deine Denkweise anzupassen, und den Guru inständig zu bitten – das genügt.

Da es schnell gebraucht wurde, hat derjenige, den man den Karmapa nennt, Ogyen Trinley, dies verfasst, entsprechend den Kernunterweisungen des Fünften Sharmapa zu den Vorbereitenden Übungen, am neunten Tag der zunehmenden Phase des sechsten tibetischen Monats, am 3. August 2006.

Übersetzung ins Deutsche unter Anleitung von Ringu Tulku Rinpoche von Maria Hündorf-Kaiser, mit Unterstützung von Annette Heerz und Hanna Hündorf, August 2007.

WIDMUNGSGEBETE

དགེ་འདིས་འགོ་བ་མ་ལུས་དོ་རྗེ་སེམས། །
རྟལ་བདེ་ཐབས་ཤེས་སྤྱོད་བས་འཆི་མེད་ཅིང་། །
ནང་གི་ལམ་ནས་དོ་རྗེར་འགོ་བ་ཡི། ། སངས་རྒྱལ་ཉིད་ཀྱི་གོ་འཕང་སྤྱི་ལ་
ཕྱིར་བསྐྱོ། །

ge di dro wa ma lü dor dsche sem
tag de thab she dschor wä tschi me tsching
nang gi lam nä dor dscher dro wa ji
sang gjä nji kji go pang tsöl tschir ngo

Ich verteile diesen Verdienst, so dass alle Wesen den Zustand der Buddhaschaft erlangen, indem sie durch die Verbindung von Methode und Weisheit auf dem inneren Weg zum Vajra, dem beständigen und unsterblichen Glück des Vajra-Geistes gehen.

དགེ་བ་འདི་ཡི་རྒྱུར་དུ་བདག་ ། རྒྱལ་གྱི་ཚེན་པོ་འབྲུབ་གྱུར་ནས། །
 འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། ། དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

ge wa di ji njur du dag
 tschag gja tschen po drub gjur nä
 dro wa tschig kjang ma lü pa
 de ji sa la gö par shog

Möge ich, nachdem ich durch diesen Verdienst schnell Mahamudra
 verwirklicht habe, alle Wesen ohne Ausnahme auf diese Stufe
 bringen.

གངས་རིའི་རུ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ། ། ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལྷས་
 འབྱུང་བའི་གནས། ། ལྷན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་ཡི། །
 འབས་པད་མིན་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག །

gang gi ra wä kor wä shing kam dir
 pän dang de wa ma lü dschung wä nä
 tschän rä sig wang tän dsin gja tso ji
 shab pä si thä bar du tän gjur tschig

In diesem Paradies, umgeben von Schneebergen, bist Du die Quelle
 von allem Guten und allem Glück. Mächtiger Chenresig, Tenzin
 Gyatso, mögest Du lange leben und bei uns bleiben bis ans Ende
 von Samsara!

མི་ཕྱེད་ཉག་པ་རང་བྱུང་ཚོས་ཀྱི་སྒྲ། །
 ལྷ་འཕུལ་གཟུགས་ཀྱི་སྒྲར་བཞེངས་ཀྱི་པའི། །
 གསང་གསུམ་རྗེ་རྗེའི་ཁམས་སུ་རབ་བརྟན་ཅིང་། །
 མཐའ་ཡས་མིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་དཔལ་འབར་ཤོག །

mi tsche tag pa rang dschung tschö kyi ku
gyu trül sug kyi kur scheng karmape
sang sum dor dsche kham su rab ten tsching
tha ye trin le lhün drub pal bar schog

Aus dem ungeteilten, ewigen, selbstentstehenden Dharmakaya
erhebst du dich im illusionären wunderbaren Formkörper. Mögest du
in deinem Vajrakörper, dem dreifach Geheimen, immer gegenwärtig
sein und deine grenzenlose erleuchtete Aktivität spontan und
prachtvoll auflodern. (*Langlebensgebet für S.H. Karmapa, verfasst
von S.E. dem 12. Gyaltsab, Mingyur Gosha*)

དཔལ་ལྷན་ལྷ་མ་ཞབས་པད་བརྟན་པ་དང་། །
མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིད་འབྱུང་བ་དང་། །
བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚོགས་བསགས་སྦྱིབ་སྦྱངས་ནས། །
ལྷུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

pal den la ma schab pä ten pa dang
ka nyam yong la de kyi dschung wa dang
dag schen ma lü tsog ssag drib dschang nä
nyur du ssang gyä ssa la gö par schog

Möge das Leben der glorreichen Lehrer lange währen. Mögen alle
Lebewesen, die den Himmelsraum füllen, glücklich und zufrieden
sein. Mögen ich und alle anderen ohne Ausnahme die
Ansammlungen vervollständigen und die Verschleierungen reinigen,
um dann schnell die Ebene der Buddhaschaft zu erlangen.

GEBET ZUR SCHNELLEN WIEDERGEURT IN DEWACHEN

ཨེ་མ་ཧོ།

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་། གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུགས་རྗེ་
ཚེན་པོ་དང་། གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཚེན་ཐོབ་རྣམས་ལ། སངས་
རྒྱས་བྱང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་བའི་བདེ་སྐྱིད་ངོ་མཚར་
དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི། བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

e ma ho

ngo tsar sang gyä nang wa ta yä dang
yä su jo wo tug je chen po dang
yön du sem pa tu chen tob nam la
sang gyä jang sem pag me kor gyi kor
de kyi ngo tsar pag tu me pa yi
de wa chen she ja wä shing kham der

E Ma Ho! Wunderbarer Buddha des Grenzenlosen Lichts (Amitabha), zu deiner Rechten der Edle Herr des Großen Mitgefühls (Avalokitesvara), und zu deiner Linken der Mächtige Bodhisattva der Großen Stärke (Vajrapani). Ihr seid umgeben von unzähligen Buddhas und Bodhisattvas im Reinen Bereich unermesslichen wunderbaren Glücks und Zufriedenheit, genannt „Voller Glückseligkeit“ (Sukhavati).

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གུར་མ་ཐག་ལྷོ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་
པ་རུ། དེ་ཏུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག་ལྷོ་དེ་སྐད་བདག་གིས་

སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི། ཕྱགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་
ཅད་ཀྱིས། གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ།

dag ni di nä tse pö gyur ma tag
kye wa shän gyi bar ma chö pa ru
de ru kye nä nang tä shäl tong shog
de kä dag gi mön lam tab pa di
chog chü sang gyä jang sem tam chä kyi
geg me drub par jin gyi lab tu sö

ཏད་སློབ་བརྩུ་རྩི་ཡ་ཞུ་མ་བོ་རྣ་རྣ་ཡེ་སྣ་རྣོ།
teyata pentsa driya awa bodha naye soha

Mögen ich und alle anderen, sobald wir aus diesem Leben scheiden,
ohne dass andere Leben dazwischentreten, dort geboren werden
und das Angesicht des „Grenzenlosen Lichts“
(Amitabha) erblicken.

All ihr Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, gewährt
euren Segen, dass dieses so von mir gesprochene Wunschgebet
ohne Hindernisse in Erfüllung geht!

teyata pentsa driya awa bodha naye soha

སངས་རྒྱས་སྐུ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་རློབས་དང་། ། ཚོས་ཉིད་མི་འགྱུར་
བདེན་པའི་བྱིན་རླབས་དང་། ། དགོ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུན་པའི་བྱིན་རླབས་
ཀྱིས། ། ཇི་ལྟར་སློབ་སློན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །
sang gjä ku sum nje pä dschin lab dang
tschö nji mi gjur den pä dschin lab dang

gen dün mi tsche dün pä dschin lab kji
dschi tar ngo wa mön lam drub par shog

Dies soll rezitiert werden.

Mögen sich die Widmungsgebete durch den Segen der drei
Buddhakörper, durch den Segen der unveränderlichen Wahrheit der
Dharmata und durch den Segen der Wünsche der makellosen
Sangha genauso erfüllen.

བདུད་བཞི་ལས་རྒྱལ་རྒྱལ་བའི་ཐེན་ལས་པ། །
ཀམ་པ་བསྟན་བསྟན་བའི་སྣང་པོ་འདི། །
ཕྱོགས་མཐར་ཀུན་བྱབ་བྱབ་ཅིང་རྒྱན་མི་ཚད། །
རྟག་པར་རབ་འཕེལ་འཕེལ་བའི་བྲག་གིས་ཤོག། །

dü zhi le gyal gyal wä thrin le pa
kar ma pa ten ten pä nying po di
tschog thar kün khyab khyab tsching gyün me
tsche

tag par rab phel phel wä tra shi shok

Siegreich über die vier Maras, das ist die Aktivität der Siegreichen.
Die Lehre des Karmapa, sie ist die Essenz der Lehre. Alle
Richtungen bis ans Ende durchdringend durchdringt sie in
ununterbrochenem Fluss. Möge sie beständig wachsen! Möge das
Glück blühen!



THEKSUM TASHI CHÖLING

TTC-HAMBURG

Harkortstieg 4, 22765 Hamburg

office@ttc-hamburg.de, www.ttc-hamburg.de