

Lama Chöpa / Guru Yoga

Die Praxis der rituellen Darbringung an den Guru

verfasst vom

I. Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltsen



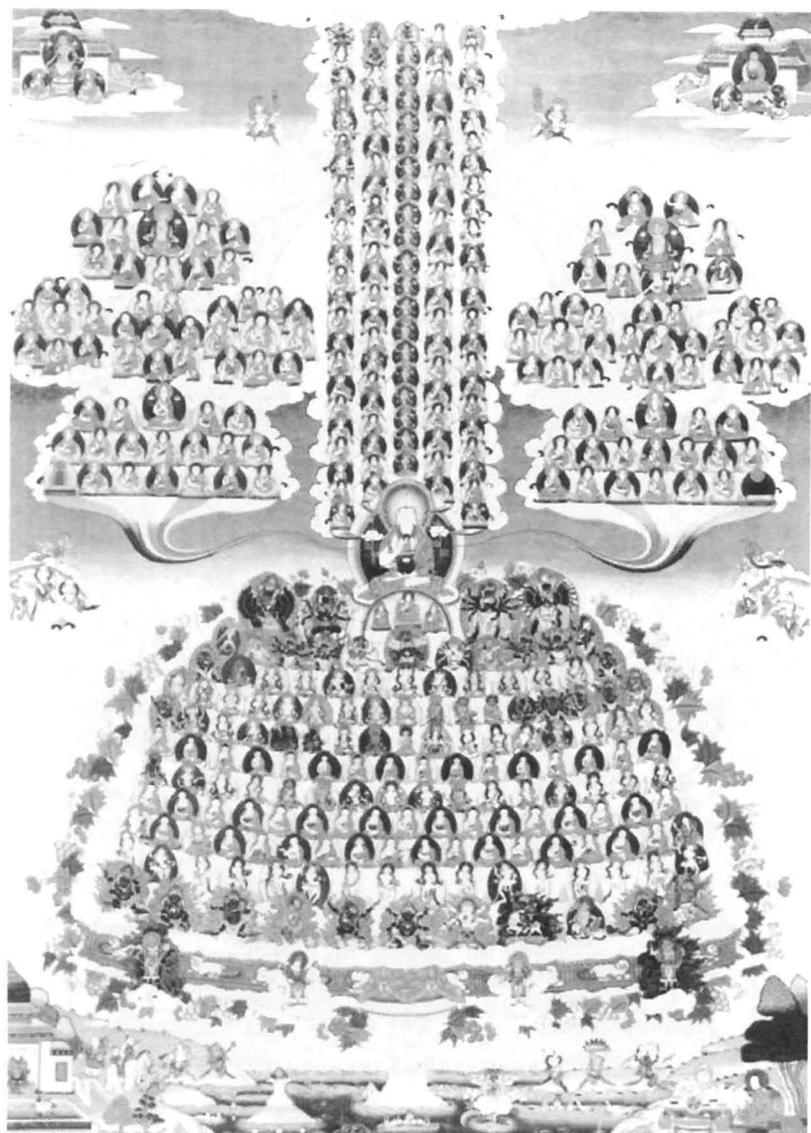
FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2012 PLC Wien
All rights reserved.

Diese Lama Chöpa Fassung orientiert sich an den Texten wie sie für die Lama Chöpa / Guru Puja im Istituto Lama Tsongkhapa in Pomaia (Italien) und im Kloster Nalanda (Südfrankreich) verwendet werden. Ergänzt ist der Text mit den Schützergebeten am Ende des Textes, die im PLC-Wien zum Wohle unsers Zentrums auf Anraten von Kirti Tsenchap Rinpoche rezipiert werden.

Die tibetische Lautschrift und die Abbildungen wurden aus der englischen Fassung der Lama Chöpa Jorchö kopiert. Die deutsche Übersetzung stammt von Oliver Peterson aus dem Tibet Zentrum in Hamburg (mit freundlicher Genehmigung). Die Schützergebete und die Abbildungen der Schützer sind aus dem PB 2 entnommen und wurden von Conny Krause übersetzt. Mike Schmidt hat den deutschen Text abgetippt und einige englische Titelzeilen übersetzt.

Layout und Idee stammen von Marion (Dawafee) Frauenglas. Dies ist eine vorläufige Fassung der Lama Chöpa bis der gesamte Text der Lama Chöpa Jorchö ins Deutsche übersetzt sein wird. Für Fehler im Text entschuldige ich mich.





Lama Tsongkhapa

Lama Chöpa / Guru Yoga

Zuflucht

LC 2 RAB KAR GE SEM CHHEN PÖI NGANG NYI NÄ
**Mit dem erhabenen heilsamen Geist eines vollkommen
 reinen Herzens**

DAG DANG KHA NYAM MA GÄN SEM CHÄN NAM
**nehmen ich und die Wesen, meine früheren Mütter,
 deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum,**

DENG NÄ JI SI JANG CHHUB NYING PÖI BAR
von heute an bis zur Erleuchtung

LA MA KÖN CHHOG SUM LA KYAB SU DRO
Zuflucht zu den Gurus und den Drei Juwelen.

Beim Rezitieren jeder Ehrerbietung denke während der ersten Hälfte, dass du Verfehlungen reinigst und während der zweiten Hälfte, dass du gesegnet wirst. Wenn man die Lama Chöpa in einfacher Weise durchführt, rezitiert man LC3 drei Mal.

Bodhicitta



LC 3 NAMO GURUBHYA
Zum Guru nehme ich Zuflucht

NAMO BUDDHAYA
Zum Buddha nehme ich Zuflucht

NAMO DHARMAYA
Zum Dharma nehme ich Zuflucht

NAMO SANGHAYA
Zum Sangha nehme ich Zuflucht (3, 7, 21, oder 108x)

LA MA YI DAM KÖN CHOG SUM LA KYAB SU CHI WO
**Zum Guru, zum Yidam und den Drei Juwelen nehme
 ich Zuflucht.**

LC 4 MA SEM CHÄN KÜN GYI DÖN GYI CHHIR
Zum Wohle aller mütterlichen Wesen

DAG NYI LA MA L HAR GYUR NÄ
will ich selbst zu einer Guru-Gottheit werden,

SEM CHÄN THAM CHÄ LA MA LHÄI
und so werde ich dann alle Wesen

GO PHANG CHHOG LA GÖ PAR JA
in den höchsten Zustand einer Guru-Gottheit führen. (3x)

Meditiere hier auf die speziell auf die Erzeugung von Bodhicitta, um in die Praxis des Tantra einzutreten.

Spezielles Bodhichitta erzeugen

LC 5 MA SEM CHÄN THAM CHÄ KYI DÖN DU DAG GI
Zum Wohle aller mütterlichen Wesen

TSHE DI NYI LA NYUR WA NYUR WAR DÖ MÄI SANG GYÄ
will ich noch in eben diesem Leben schnell, schnell

LA MA LHÄI GO PHANG NGÖN DU JÄ
**den Zustand der Einheit des ursprünglichen Buddhas,
des Gurus und der Gottheit verwirklichen**

LC 6 MA SEM CHÄN THAM CHÄ DUG NGÄL LÄ DRÄL
Ich werde alle mütterlichen Wesen vom Leiden befreien

DE CHHEN SANG GYÄ KYI SA LA GÖ PAR JA
**und sie zu der großen Glückseligkeit der
Buddhaschaft führen.**

DEI CHHIR DU LAM ZAB MO LA MA LHÄI
Darum werde ich dem tiefgründigen Pfad

NÄL JOR NYAM SU LANG WAR GYI WO
des Guru-Gottheiten Yoga folgen. (1x oder 3x)

Löse das Verdienstfeld auf und lasse es mit dir verschmelzen. Meditiere anschliessend über die drei Kayas (Buddhakörper). Dann erscheine in der Form von Yamantaka oder als irgendeine andere Gottheit des Höchsten Yogatantra.

LC 1 DE CHHEN NGANG LÄ RANG NYI LA MA LHA
**Aus dem Zustand der großen Glückseligkeit verkörpere
 ich mich als eine Guru-Gottheit,**

GANG DER SÄL WÄI KU LÄ Ö ZER TSHOG
**von deren vorgestelltem Körper Lichtstrahlen ausgehen,
 die in die zehn Richtungen ausstrahlen**

CHHOG CHUR THRÖ PÄ NÖ CHÜ JIN LAB PÄ
und dabei die Bereiche und die Wesen darin segnen.

DAG PA RAB JAM BA ZHIG YÖN TÄN GYI
**Dadurch wird die Welt vollständig rein und besitzt nur
 noch Vorzüge.**

KÖ PÄI KHYÄ PAR PHÜN SUM TSHOG PAR GYUR
Sie bietet sich ausgezeichnet und vollkommen dar.

LC 7 OM AH HUM (3x)



LC 8 NGO WO YE SHE LA NAM PA NANG CHHÖ DANG CHHÖ
 DZÄ SO SÖI NAM PA JE LÄ WANG PO DRUG GI CHÖ YÜL DU DE



TONG GI YE SHE KHYÄ PAR CHÄN KYE PÄ SA DANG BAR NANG
 NAM KHÄI KHYÖN THAM CHÄ YONG SU KHYAB PÄI CHHI NANG



SANG WÄI CHHÖ TRIN DAM DZÄ CHÄN ZIG SAM GYI MI KHYAB
 PÄ GANG WAR GYUR

**Wolken von Opfergaben äußerer, innerer und geheimer
 Darbringungen, Gelöbnissubstanzen und die sichtbaren
 Gaben, durchdringen in unvorstellbarer Anzahl den Bo-
 den, den Äther und die Weiten des Raumes und füllen
 diese Bereiche an. Das Wesen dieser Gaben ist die ur-
 sprüngliche Weisheit. Ihre Erscheinung ist die der inneren
 Opfergaben und die der verschiedenen Opfersubstanzen
 in ihrer jeweiligen Ausprägung. Ihre Wirkungsweise ist es,
 als Genussobjekte für die sechs Sinne die ursprüngliche
 Weisheit zu erzeugen, die in der Einheit von Glückseligkeit
 und Leerheit besteht.**

Die eigentliche Praxis

Die Erzeugung des Verdienstfeldes

Visualisation

LC 9 DE TONG YER ME LHA LAM YANG PAR

**Im weiten Himmel von unteilbarer Glückseligkeit
und Leerheit,**

KÜN ZANG CHHÖ TRIN THRIG PÄI Ü

**inmitten einer Anhäufung von Wolken Samantabhadras
Opfergaben,**

LO MA ME TOG DRÄ BÜ YONG DZE

in der Krone eines mit Blättern, Blüten und Früchten

DÖ GÜI PAG SAM JÖN PÄI TSER

geschmückten wunscherfüllenden Baumes,

DONG NGA BAR WÄI RIN CHHEN THRI TENG

auf einem von Juwelenglanz funkelnden Löwenthron

CHHU KYE NYI DA GYÄ PÄI TENG

**auf einem Lotus und den Scheiben der Sonne und des
vollen Mondes,**

LC 10 KA DRIN SUM DÄN TSA WÄI LA MA

sitzt mein Hauptguru, dessen Güte dreifach ist

SANG GYÄ KÜN GYI NGO WO NYI

und der das Wesen all der Buddhas verkörpert,

NAM PA NGUR MIG DZIN PÄI GE LONG

**in der Erscheinung eines safranfarbenen gekleideten
Mönches**

ZHÄL CHIG CHHAG NYI DZUM KAR THRO

**mit einem Gesicht, zwei Armen und einem strahlenden
Lächeln.**

CHHAG YÄ CHHÖ CHHÄ YÖN PA NYAM ZHAG

Die rechte Hand zeigt die Geste des Lehrens von Dharma

DÜ TSI GANG WÄI LHUNG ZE NAM

**und die Linke hält in der Geste der Versenkung eine mit
Nektar gefüllte Bettelschale.**

GUR GUM DANG DÄN CHHÖ GÖ SUM SÖL

Er trägt die safranfarbenen glänzenden drei Roben

SER DOG PÄN Zhä Ü LA DZE

**und sein Haupt wird vom goldfarbenen Hut eines Pandits
gekrönt.**

LC 11 THUG KAR KHYAB DAG DOR JE CHHANG WANG

**In seinem Herzen befindet sich der allesdurchdringende
Herr Vajradhara,**

ZHÄL CHIG CHHAG NYI KU DOG NGO

von blauer Farbe, mit einem Gesicht und zwei Armen.

DOR DRIL ZUNG NÄ YING CHHUG MAR KHYÜ

Glocke und Vajra haltend, umarmt er Vajradhatu Ishvari.

LHÄN KYE DE TONG RÖL PÄ GYE

**Sie erfreuen sich an dem Spiel von gleichzeitiger
Glückseligkeit und Leerheit,**

NAM MANG RIN CHHEN GYÄN GYI TRÄ SHING

**haben die verschiedenartigsten Juwelengeschmeide
angelegt**

LHA DZÄ DAR GYI NA ZÄ LUB

und sind mit Gewändern aus göttlicher Seide bekleidet,

LC 12 TSHÄN PEI GYÄN DÄN Ö ZER TONG BAR

**Geschmückt mit den Zeichen und Symbolen eines
Buddha und Tausende von Lichtstrahlen aussendend,**

JA TSHÖN NA NGÄ KOR WÄI Ü

**sitzt er in der Diamanthalteung inmitten eines
fünffarbigen Regenbogens.**

DOR JE KYIL TRUNG TSHÜL GYI ZHUG PÄI

**Seine fünf vollkommen reinen Aggregate sind die
fünf Sugatas.**

PHUNG PO NAM DAG DE SHEG NGA

Die vier Elemente sind die vier Gefährtinnen,

KAM ZHI YUM ZHI KYE CHHE TSA GYÜ

die Sinnesquellen, Energiekanäle, Sehnen und Gelenke

TSHIG NAM JANG CHHUB SEM PA NGÖ

sind in Wirklichkeit Bodhisattvas.

BA PU DRA CHOM NYI THRI CHHIG TONG

Seine Haare sind die einundzwanzigtausend Arhats,

YÄN LAG THRO WÖI WANG PO NYI

die Glieder Zornvolle Beschützer.

Ö ZER CHHOG KYONG NÖ JIN SANG WA

Die Lichtstrahlen sind die Wächter der Himmelsrichtungen,

JIG TEN PA NAM ZHAB KYI DÄN

während der Herr des Reichtums, Bedienstete und die weltlichen Götter nur als Kissen seiner Füße dienen.

LC 13 THA KOR RIM ZHIN NGÖ GYÜ LA MA

Er ist der Reihe nach umgeben von meinem eigenen Gurus,

YI DAM KYIL KHOR LHA TSHOG DANG

von den Gurus der Überlieferung, von Yidams und Scharen von Mandalagottheiten;

SANG GYÄ JANG SEM PA WO KHA DRO

er sitzt inmitten eines Meeres von Buddhas, Bodhisattvas,

TÄN SUNG GYA TSHÖ KOR NÄ ZHUG

Viras, Dakas, Dakinis und Dharmabeschützern.

LC 14 DE DAG GO SUM DOR JE SUM TSHÄN

Die drei Tore jedes dieser Wesen sind mit drei Vajras gezeichnet.

HUM YIG Ö ZER CHAG KYU YI

Von der Silbe HUM gehen Lichtstrahlen wie Fanghaken aus,

RANG ZHIN NÄ NÄ YE SHE PA NAM

die die Weisheitswesen von ihren natürlichen Aufenthaltsorten einladen,

CHÄN DRANG YER ME TÄN PAR GYUR

um sie untrennbar (von den vorgestellten Wesen) und stetig verweilen zu lassen.



Einladung

Mit angezündetem Räucherstäbchen



LC 16 CHÖ NAM RANG ZHIN DRO ONG KÜN DRÄL YANG
Ihr, die ihr die Heilsaktivität von Weisheit und Erbarmen besitzt,

NA TSHOG DÜL JÄI SAM PA JI ZHIN DU
die, obwohl alle Phänomene von inhärentem Kommen und Gehen vollkommen frei sind, in jedweder Form erscheint,

CHIR YANG CHHAR WÄI KHYEN TSEI THRIN LÄ CHÄN
die den geistigen Voraussetzungen der vielfältigen Schüler angemessen ist,

KYAB GÖN DAM PA KHOR CHÄ SHEG SU SÖL



**heilige Zufluchtgebende Beschützer,
 bitte kommt mit eurer Begleitung an diesen Ort.**

LC 15 PHÜN TSHOG DE LEG JUNG NÄ DÜ SUM GYI
**Hauptgurus und Gurus der Überlieferung, Yidams,
 ihr drei Juwelen der Zuflucht,**

TSA GYÜ LA MA YI DAM KÖN CHHOG SUM
**Viras, Dakas, Dakinis und Schar der Dharmabeschützer
 der drei Zeiten mit eurer Begleitung,**

PA WO KHA DRO CHHÖ KYONG SUNG TSHOG CHÄ
**die ihr die Quelle aller Vortrefflichkeiten, allen Glückes
 und alles Guten seid,**



THUG JEI WANG GI DIR SHEG TÄN PAR ZHUG
**bitte kommt kraft eures Erbarmens an diesen Ort und
 verweilt stetig.**



LC 17 OM GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMAPALA
 SAPARIVARA EH HYA HI JAH HUM BAM HOH



YE SHE PA NAM DAM TSHIG PA DANG NYI SU ME PAR GYUR
**Die Weisheitswesen und die Gelöbniswesen werden
 untrennbar eins.**



Sieben Zweige Gebet

Verneigung vor dem Guru als Sambhogakaya



LC 18 GANG GI THUG JE DE WA CHHEN PÖI YING
**Oh Guru, durch dein Erbarmen verleiht dein
 juwelengleicher Körper**



KU SUM GO PHANG CHHOG KYANG KÄ CHIG LA
sogar in einem Moment die Sphäre großer Glückseligkeit,



TSÖL DZÄ LA MA RIN CHHEN TA BÜI KU
den höchsten Zustand der drei Körper.



DOR JE CHÄN ZHAB PÄI MOR CHHAG TSHÄL LO
**Ich verneige mich vor dem Lotus zu deinen mit Vajras
 gezierten Füßen.**

Verneigung vor dem Guru als Nirmanakaya



LC 19 RAB JAM GYÄL WA KÜN GYI YE SHE NI
**Dein Wesen ist die ursprüngliche Weisheit all der
 unzähligen Sieger.**



GANG DÜL CHIR YANG CHHAR WÄI THAB KHÄ CHHOG
**Die Mittel beherrschend, den zu Zähmenden zu erscheinen,
 wie es ihnen angemessen ist,**



NGUR MIG DZIN PÄI GAR GYI NAM RÖL WA
spielst du die Rolle eines safranfarbenen Gewandeten.



KYAB GÖN DAM PÄI ZHAB LA CHHAG TSHÄL LO
**Ich verneige mich zu deinen Füßen, oh heiliger Beschützer,
 meine Zuflucht.**

Verneigung vor dem Guru als Dharmakaya



LC 20 NYE KÜN BAG CHHAG CHÄ PA DRUNG CHHUNG ZHING
**Alle Schlechtigkeiten zusammen mit ihren karmischen
 Eindrücken hast du von Grund auf getilgt.**



PAG ME YÖN TÄN RIN CHHEN TSHOG KYI TER
**Du bist ein Schatz von Anhäufungen der Edelsteine
 unendlicher Tugenden**



PHÄN DE MA LÜ JUNG WÄI GO CHIG PU
**und die einzige Pforte zum Entstehen von jedem
Nutzen und Glück.**



JE TSÜN LA MÄI ZHAB LA CHHAG TSHÄL LO
Ich verneige mich zu deinen Füßen, ehrwürdiger Guru.

Verneigung vor dem Guru als Manifestation der Drei Juwelen



LC 21 L HAR CHÄ TÖN PA SANG GYÄ KÜN GYI NGÖ
**Du bist der Lehrer aller Wesen, einschließlich der
Götter und in dir sind alle Buddhas inbegriffen.**



GYÄ THRI ZHI TONG DAM CHHÖ JUNG WÄI NÄ
**Der Ursprung der 84 000 reinen Dharma
Unterweisungen liegt in dir.**



PHAG TSHOG KÜN GYI Ü NA L HANG NGE WA
Du ragst aus der Schar der Aryas heraus.



DRIN CHÄN LA MA NAM LA CHHAG TSHÄL LO
Ich verneige mich vor dem mitfühlenden Guru.

*Verneigung vor dem Guru als Manifestation aller Buddhas
und Bodhisattvas*



LC 22 DÜ SUM CHHOG CHUR ZHUG PÄI LA MA DANG
**Mit manifestierten Körpern so unzählig wie die Atome
dieser Welt verneige ich mich vor den Gurus,**



RIN CHHEN CHHOG SUM CHHAG Ö THAM CHÄ LA
die in den drei Zeiten und den zehn Richtungen verweilen,



DÄ CHING MÖ PÄ TÖ YANG GYA TSHOR CHÄ
**vor den höchsten drei Juwelen und allen denen,
die der Verehrung würdig sind,**



ZHING DÜL NYAM PÄI LÜ TRÜL CHHAG TSHÄL LO
**während ich aus Vertrauen und Hochachtung ein Meer
von Lobeshymnen anstimme.**

Äußere Opfergaben

Die vier Arten von Wasser

LC 23 KYAB GÖN JE TSÜN LA MA KHOR CHÄ LA
**Den Beschützern, meiner Zuflucht, den ehrwürdigen
 Gurus und ihrer Begleitung,**

NA TSHOG CHHÖ TRIN GYA TSHO BÜL WA NI
**bringe ich ein Meer von mannigfaltigen Wolken der
 Opfergaben dar.**

LC 24 KÖ LEG RIN CHHEN Ö BAR NÖ YANG LÄ
Vier Ströme von läuterndem Nektar

DAG JE DÜ TSII CHHU ZHI DÄL GYI BAB
**fließen gemächlich aus wohl angeordneten weiten,
 glitzernden Edelsteingefäßen.**

LC 25 DONG PÖ SIL MA THRENG WA PEL LEG PA
**Schöne Blumen in Form von Sträußen, Blütenblättern
 und kunstvoll geflochtenen Kränzen**

DZE PÄI ME TOG SA DANG BAR NANG GANG
erfüllen die Erde und den gesamten Äthers.

LC 26 DRI ZHIM PÖ KYI DÜ PA BÄI DUR YÄI
**Lapislazulifarbene Schwaden von wohlriechendem
 Räucherwerk**

YAR KYE NGÖN PÖI TRIN GYI LHA LAM THRIG
sammeln sich wie bläuliche Sommerwolken am Himmel.

LC 27 NYI DA NOR BU RAB BAR DRÖN MEI TSHOG
**Die Strahlen einer Fülle von hell leuchtenden Lichtern
 der Sonne, des Mondes und der Juwelen**

TONG SUM MÜN SEL Ö ZER TSE GA GÖ
**beseitigen in einem frohlockenden Spiel von Mustern
 die Düsternis von dreitausend Welten.**

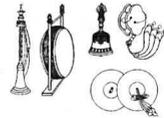
LC 28 GA BUR TSÄN DÄN KUR KUM DRI GÖ PÄI
Ein großer See von Duftwasser, erfüllt mit dem Wohlgeruch

PÖ CHHÜI TSHO CHHEN KHOR YUG KÜN NÄ KHYIL
von Kampfer, Sandel und Safran, breiten sich aus bis an den Horizont.

LC 29 RO GYÄI CHÜ DÄN ZA CHA TUNG WA DANG
In Form von Speisen und Getränken mit einhundert Geschmäckern

LHA DANG MI YI ZHÄL ZÄ LHÜN POR PUNG
häuft sich die Nahrung von Göttern und Menschen an wie der Berg Meru.

LC 30 NA TSHOG RÖL MÖI JE DRAG THA YÄ LÄ
Musik von unzähligen, mannigfaltigen Musikinstrumenten erfüllt,



JUNG WÄI DANG NYÄN GYUR WÄ SA SUM GENG
zur Symphonie zusammenklingend, die drei Bereiche.

Opfern der fünf Sinnesobjekte

LC 31 ZUG DRA DRI RO REG JÄI PÄL DZIN PÄI
Göttinnen der äußeren und inneren Sinnesobjekte,

CHHI NANG DÖ YÖN LHA MÖ CHHOG KÜN KHYAB
die Herrlichkeit der Formen und Farben, der Töne, der Gerüche, Geschmäcker und Tastobjekte Haltend, durchdringen alle Richtungen.



Mandala der 37 Anhäufungen (optional)

ZHING KAM ÜL WAR GYI WO...

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG CHHEN SER GYI SA ZHI / OM
VAJRA REKHE AH HUM / CHHI CHAG RI KHOR YUG GI KOR WÄI Ü SU

RII GYÄL PO RI RAB / SHAR LÜ PHAG PO / LHO DZAM BU LING / NU
BA LANG CHÖ / JANG DRA MI NYÄN / LÜ DANG LÜ PHAG / NGA
YAB DANG NGA YAB ZHÄN / YO DÄN DANG LAM CHHOG DRO / DRA
MI NYÄN DANG DRA MI NYÄN GYI DA / RIN PO CHHEI RI WO / PAG
SAM GYI SHING / DÖ JÖI BA / MA MÖ PÄI LO TOG / KHOR LO RIN
PO CHHE / NOR BU RIN PO CHHE / TSÜN MO RIN PO CHHE / LÖN PO
RIN PO CHHE / LANG PO RIN PO CHHE / TA CHHOG RIN PO CHHE /
MAG PÖN RIN PO CHHE / TER CHHEN PÖI BUM PA

GEG MA / THRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA /
DUG PÖ MA / NANG SÄL MA / DRI CHHAB MA / NYI MA / DA WA

RIN PO CHHEI DUG / CHHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄI GYÄN TSHÄN
Ü SU LHA DANG MI YI / PÄL JOR PHÜN SUM TSHOG PA MA TSHANG
WA ME PA / TSANG ZHING YI DU WONG WA DI DAG DRIN CHÄN TSA
WA DANG GYÜ PAR / CHÄ PÄI PÄL DÄN LA MA DAM PA NAM DANG
KYÄ PAR DU YANG

LA MA LO SANG TUB WANG DOR JE CHANG / CHEN PÖI LHA TSHOG
KHOR DANG CHÄ PA NAM LA ZHING KAM ÜL WAR GYI WO / THUG
JE DRO WÄI DÖN DU ZHE SU SÖL / ZHE NÄ [KYANG] DAG SOG DRO
WA MA GYUR NAM KHÄI THA DANG NYAM PÄI SEM CHÄN THAM CHÄ
LA / THUG TSE WA CHHEN PÖ GO NÄ JIN GYI LAB TU SÖL

Die Darbringung des Mandalas (optional)

**OM VAJRA BHUMI AH HUM – Der mächtige Boden aus Gold
OM VAJRA REKHE AH HUM – In der Mitte, umgeben von einem
Ring aus eisernen Gebirgen steht Meru, der König der Berge.**

**Im Osten liegt der Kontinent Pura-vidaha,
Im Süden Jambud-vipa,
Im Westen Aparar-godaniya,
Im Norden Uttara-kuru.**

**Bei dem östlichen Kontinent liegen die Nebenkontinente
Deha und Videha,
Bei dem südlichen Camara und Aparar-camara,
Bei dem westlichen Satha und Uttara-mantrina,
Bei dem nördlichen Kurava und Kaurava**

**Hier ist der Juwelenberg,
Der wunscherfüllende Baum,
Die wunscherfüllende Kuh,
Und die wild gewachsene Ernte**



Hier ist der kostbare Wagen, der kostbare Edelstein, die kostbare Gemahlin, der kostbare Minister, der kostbare Elefant, das kostbare beste Pferd, der kostbare General und die Schatzvase.

Hier ist die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göttin der Blumen, die Göttin des Duftrauchs, die Göttin des Lichts und die Göttin des Duftwassers.

Hier ist die Sonne und der Mond, der Edelstein besetzte Schirm, das Banner des Siegers über alle Richtungen und in der Mitte der herrliche Reichtum von Göttern und Menschen, dem es an nichts fehlt, der rein und erfreulich ist; dieses reine Land bringe ich den heiligen, herrlichen Gurus dar, meinen eigenen

gütigen Gurus und denen der Überlieferung und besonders auch dir, GURU LOSANG SHAKYAMUNI VAJRADHARA, zusammen mit deiner Begleitung.

Mandala der 23 Anhäufungen (optional)

LC 32 JE WA THRAG GYÄI LING ZHI LHÜN POR CHÄ

Myriaden von Mandalas mit den vier Kontinenten und dem Berg Meru,

RIN CHHEN DÜN DANG NYE WÄI RIN CHHEN SOG

den sieben kostbaren königlichen Besitztümern und den sieben weiteren königlichen Kostbarkeiten,

KÜN GA KYE PÄI NÖ CHÜ PHÜN SUM TSHOG

freudebringende vollkommene Bereiche mit den Wesen darin,

LHA MII LONG CHÖ DÖ GÜI TER CHHEN PO

und einen großen Schatz des Besitzes der Menschen und Göttern,

DANG WÄI SEM KYI PHÜL JUNG ZHING GI CHHOG

mit allem, was sie sich nur wünschen können, bringe ich mit reinem Geist den höchsten Objekten der Darbringung dar,

KYAB GÖN THUG JEI TER LA ÜL WAR GYI

den Beschützern, meiner Zuflucht, dem Schatz des Mitgefühls.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Opfern der eigenen Praxis

LC 33 NGÖ SHAM YI TRÜL YI ZHIN GYA TSHÖI NGOG

Um die ehrwürdigen Gurus zu erfreuen, bringe ich ihnen tatsächliche und vorgestellte Gaben dar, die bis an die Grenzen des wunscherfüllenden Ozeans reichen:

SI ZHII NAM KAR LÄ WONG CHHÖ DZÄ KYI

Ich bringe einen Vergnügungshain dar, in dem all die Opfersubstanzen,

DAB TONG GYÄ PÄ KÜN GYI YI THROG CHING AS
**entstanden aus den weißen Handlungen des Samsara
und Nirvana,**

JIG TEN JIG TEN LÄ DÄ RANG ZHÄN GYI
**in Form von herzerfreuenden, geöffneten,
tausendblättrigen Lotussen erscheinen**

GO SUM GE WÄI ME TOG CHI YANG TRA
**und der übersät ist mit all den Blumen des weltlichen
und überweltlichen Heilsamen,**

KÜN ZANG CHHÖ PÄI DRI SUNG BUM THRO ZHING
**das durch meine drei Tore und die der anderen angesam-
melt wurde.**

LAB SUM RIM NYI LAM NGÄI DRÄ DÄN PÄI
**Der Hain ist durchdrungen von den hunderttausend
süßen Düften der Samantabhadra Opfergaben**

GA TSHÄL JE TSÜN LA MA NYE CHHIR BÜL
**und angefüllt von den Früchten der drei Schulungen,
der zwei Stufen und der fünf Pfade.**

Innere Opfergaben

LC 34 GUR KUM DANG DÄN ZANG PÖI DRI NGÄ CHÄN
Chinesischen Tee mit hundert herrlichen Geschmäckern,

RO GYÄI PÄL DZIN GYA JÄI TUNG WA DANG
Safranfarben und von gutem Aroma, bringe ich dar.

CHAG KYU NGA DANG DRÖN MA NGA LA SOG
Dies, mit den fünf Haken und den fünf Leuchten versehen,

JANG TOG BAR WÄI DÜ TSII GYA TSHÖ CHHÖ
**wird gereinigt, gewandelt und wächst zu einem Ozean
von Nektar an.**

Geheime Opfergaben

LC 35 YI ONG LANG TSHÖI PÄL DZIN DRUG CHU ZHII
**Auch bringe ich schöne, anmutige, illusionsgleiche
Mudras dar,**

DÖ PÄI GYU TSÄL LA KHÄ LÜ THRA MA
**in Form von schlanken feldgeborenen, mantrageborenen
 und spontan geborenen Botinnen,**
 ZHING KYE NGAG KYE LHÄN KYE PHO NYÄI TSHOG
**die angenehm anzuschauen, mit dem Glanz der Jugend
 versehen**
 DZE DUG GYU MÄI CHHAG GYA NAM KYANG BÜL
und in den vierundsechzig Arten der Lust gewandt sind.

Opfern der Soheit (Leerheit)

LC 36 DRIB DRÄL LHÄN KYE DE WÄI YE SHE CHHE
**Den endgültigen, höchsten Erleuchtungsgeist bringe ich euch
 dar, der in der großen ursprünglichen Weisheit besteht,**
 CHHÖ KUN RANG ZHIN TRÖ DANG DRÄL WÄI YING
**die glücklich, frei von Hindernissen und natürlich
 anwesend ist;**
 YER ME LHÜN DRUB MA SAM JÖ LÄ DÄ
**die Sphäre, die frei ist von Hervorbringungen des
 Geistes der inhärenten Existenz aller Phänomene,**
 DÖN DAM JANG CHHUB SEM CHHOG KHYÖ LA BÜL
**ungeteilt, spontan, jenseits von Worten, Denken und
 Ausdruck.**

Opfern von Medizin und Service

LC 37 NYÖN MONG ZHI GYA TSA ZHII NÄ JOM PÄI
Ich bringe vielfältige Arten von guter Medizin dar,
 ZANG PÖI MÄN GYI JE DRAG NA TSHOG DANG
die die Krankheiten der 424 Geistesplagen überwindet.
 KHYÖ NYE GYI CHHIR DAG DRÄN BÜL LAG NA
Um euch zu erfreuen, werde ich euer Diener sein;
 NAM KHA JI SI BANG SU ZUNG DU SÖL
nehmt mich in euren Dienst bis ans Ende aller Zeiten.

Die Praxis der sieben Zweige:

Bekennnis von Verfehlungen

LC 38 THOG ME DÜ NÄ MI GE DIG PÄI LÄ

**All die schlechten, unheilsamen Taten, die ich seit
anfangsloser Zeit begangen habe,**

GYI DANG GYI TSÄL YI RANG CHI CHHI PA

zu denen ich anstiftete oder an denen ich mich erfreute,

THUG JE CHHE DÄN CHÄN NGAR GYÖ SEM KYI

**bekenne ich mit reuevollem Geist vor den Augen des
Erbarzungsvollen**

SHAG SHING LÄN CHHÄ MI GYI DOM PA NÖ

und gelobe, sie von nun an nicht mehr zu begehen.

Erfreuen an heilsamen Taten

LC 39 CHHÖ NAM RANG ZHIN TSHÄN MA DANG DRÄL YANG

**Obwohl alle Phänomene ohne Merkmale inhärenten
Seins sind,**

MI LAM JI ZHIN KYE PHAG THAM CHÄ KYI

erfreue ich mich doch vom Grunde meines Herzens

DE GA CHIR YANG CHHAR WÄI NAM KAR LA

**an all den Traumgleichen weißen Tugenden der Aryas
und der gewöhnlichen Wesen,**

DAG CHAG SAM PA THAG PÄ YI RANG NGO

aus denen alles Glück und alle Freude entspringen.

An diesem Punkt meditiere für einige Zeit intensiv und ausführlich über die Freude an den guten Verdiensten der drei Zeiten von dir selbst, von den anderen Wesen und die Verdienste aller Buddhas und Bodhisattvas.

Bitten das Rad der Lehre zu Drehen

LC 40 PHÜL JUNG KHYEN TSE CHHU DZIN BUM TRIG TE

**Bitte bilde aus deiner erhabenen Weisheit und deinem
Erbarmen Hunderttausende von Wolken**

THA YÄ DRO DII PHÄN DE KÜN DÄI TSHÄL
**und lass daraus den Regen des tiefgründigen und
 weiten Dharma herabkommen,**
 KYE DANG YÜN DU NÄ DANG PEL WÄI CHHIR
um den Mondblumengarten des Nutzens und des Glückes
 ZAB GYÄ CHHÖ KYI CHHAR PA AB TU SÖL
**der endlos vielen Wesen erblühen, lange bestehen und
 anwachsen zu lassen.**

Während du diese Verse rezitierst, visualisiere dich selbst als zahllose
 Brahmas, die wunderschöne goldene Dharmaräder darbringen.

Den Lama bitten zu verweilen

LC 41 DOR JEI KU LA KYE CHHI MI NGA YANG
Obwohl dein Vajrakörper weder Geburt noch Tod kennt,
 ZUNG JUG WANG GI GYÄL PÖI ZA MA TOG
bitte ich dich doch, meinem Sehnen entsprechend,
 DAG CHAG MÖ PA JI ZHIN SI THÄI BAR
bis an das Ende von Samsara beständig als ein Gefäß
für den mächtigen Herrscher,
 NYA NGÄN MI DA TAG PAR ZHUG SU SÖL
den Einheitszustand, zu verweilen und nicht ins
Nirvana einzugehen.

Widmung der Verdienste

LC 42 DE TAR TRÜN PÄI NAM KAR GE WÄI TSHOG
All die Ansammlungen der weißen heilsamen Kraft,
die ich somit erzeugt habe, widme ich dem Ziel,
 KA DRIN SUM DÄN JE TSÜN LA MA YI
dass ich in allen Leben von dem verehrungswürdigen
Guru mit den drei Arten der Güte umsorgt werden möge,
 TSHE RAB KÜN TU DRÄL ME JE DZIN CHING
dass ich niemals von ihm getrennt sein möge und dass
 ZUNG JUG DOR JE CHHANG WANG THOB CHHIR NGO
ich so den Zustand der Einheit Vajradhara erlangen möge.

Sich die guten Qualitäten des Gurus in Erinnerung rufen

Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Vínaya



LC 43 YÖN TÄN JUNG NÄ TSHÜL THRIM GYA TSHO CHHE
**Ich richte meine Bitten an dich, Älterer,
Halter der Mönchdisziplin,**

MANG THÖ NOR BÜI TSHOG KYI YONG SU TAM
**Quelle der Vortrefflichkeiten und großes Meer
der moralischen Disziplin,**

NGUR MIG DZIN PA THUB WANG NYI PÄI JE
**der du von einer Menge von Edelsteinen der
Gelehrsamkeit erfüllt bist,**

NÄ TÄN DÜL WA DZIN LA SÖL WA DEB
an dich, Herr, in Safran gewandeter zweiter Buddha.

Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Mahayana



LC 44 GANG DANG DÄN NA DE WAR SHEG PÄI LAM
**Ich richte meine Bitten an den geistigen Lehrer
des großen Fahrzeugs,**

TÖN PAR Ö PÄI YÖN TÄN CHU DÄN PA
**an den Herrn des Dharma, der der Stellvertreter
ausnahmslos aller Sieger ist,**

MA LÜ GYÄL WÄI DUNG TSHOB CHHÖ KYI JE
ausgestattet mit den zehn Vorzügen, die dazu befähigen

THEG CHHOG GE WÄI SHE LA SÖL WA DEB
ein Lehrer für Schüler auf dem Pfad der Sugatas zu sein.

Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Vajrayana



LC 45 GO SUM LEG DAM LO CHHEN ZÖ DÄN DRANG
**Ich richte meine Bitten an den hauptsächlichen Halter
des Vajra.**

YO DANG GYU ME NGAG DANG GYÜ SHE SHING
**Deine drei Tore sind wohlgezügelt, dein Verstand ist groß,
du bist geduldig und aufrecht,**

DE NYI CHU ZUNG DRI DANG CHHÄ KHÄ PÄI
**du heuchelst und verhehlst nicht, kennst das Mantra
 und die Tantras, du besitzt zwei mal zehn Vorzüge**
 DOR JE DZIN PÄI TSO LA SÖL WA DEB
und bist ein Meister im Zeichnen und im Unterweisen.

Erinnerung an die Freundlichkeit des Guru

Der Guru ist gütiger als alle Buddhas



LC 46 SANG GYÄ DRANG ME JÖN PÄ MA THÜL WÄI
**Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen
 Beschützer, meine Zuflucht.**

MA RUNG DÜL KÄI NYIG DÜ DRO WA LA
**Den von zahllosen Buddhas, die gekommen sind,
 nicht bezähmten, unkontrollierten und schwer zu
 disziplinierenden Wesen dieser degenerierten Zeit**
 KYAB GÖN THUG JE CHÄN LA SÖL WA DEB
zeigst du den guten Pfad der Sugatas so wie er ist.

Der Guru ist gütiger als Shakyamuni Buddha



LC 47 THUB PÄI NYI MA DÜ KYI NUB GUR TE
**Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen
 Beschützer, meine Zuflucht.**

GÖN KYAB ME PÄI DRO WA MANG PO LA
**Jetzt, da die Sonne des Buddha Shakyamuni
 untergegangen ist,**
 GYÄL WÄI DZÄ PA NYE WAR DRUB DZÄ PÄI
**führst du für die vielen Wesen ohne Beschützer und
 Zuflucht**
 KYAB GÖN THUG JE CHÄN LA SÖL WA DEB
die Taten der Sieger vollständig durch.

*Sogar die Familie und die Tiere des Lamas
sind ein höheres Verdienstfeld als alle Buddhas*



LC 48 DÜ SUM CHHOG CHÜI GYÄL WA THAM CHÄ LÄ
**Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen
Beschützer, meine Zuflucht.**

GANG GI BA PÜI BU GA CHIG TSAM YANG
Selbst eine einzige deiner Haarporen
DAG CHAG SÖ NAM ZHING DU LEG NGAG PÄI
ist mir ein höher gepriesenes Verdienstfeld,
KYAB GÖN THUG JE CHÄN LA SÖL WA DEB
als all die Sieger der drei Zeiten und zehn Richtungen.

Die Erinnerung an die Qualitäten des Guru

Die äußeren Qualitäten des Guru



LC 49 DE SHEG KU SUM GYÄN GYI KHOR LO NI
**Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen
Beschützer, meine Zuflucht.**

THAB KHÄ GYU THRÜL DRA WÄI JO GEG LÄ
**Du bist die Mandalas des Schmuckes, der in den
drei Körpern der Sugatas besteht;**
THA MÄL TSHÜL GYI DRO WA DREN DZÄ PÄI
**durch die Anmut des Netzes der illusionsgleichen
geschickten Mittel**
KYAB GÖN THUG JE CHÄN LA SÖL WA DEB
führst du in gewöhnlicher Erscheinung die Wesen.

Die inneren Qualitäten des Guru



LC 50 KHYÖ KYI PHUNG KHAM KYE CHHE YÄN LAG NAM
**Ich richte meine Bitten an den höchsten Guru,
dessen Natur alle drei Juwelen umfasst.**

DE SHEG RIG NGA YAB YUM SEM PA DANG
Deine Aggregate, Elemente, Sinnesbereiche und Glieder

THRO WÖI WANG PÖI RANG ZHIN CHHOG SUM GYI
sind die Sugatas der fünf Familien,
 DAG NYI LA MA CHHOG LA SÖL WA DEB
**zusammen mit den Gefährtinnen, Bodhisattvas und
 zornvollen Gottheiten.**

Die geheimen Qualitäten des Guru



LC 51 KÜN KHYEN YE SHE RÖL PA LÄ JUNG WÄI
**Ich richte meine Bitten an den Beschützer
 der ursprünglichen Einheit,**
 KYIL KHOR KHOR LO JE WÄI DAG NYI DE
**der als eine Darbietung des allwissenden
 ursprünglichen Weisheitsbewusstseins entstanden ist.**
 RIG GYÄI KHYAB DAG DOR JE DZIN PÄI TSO
**Du bist das Wesen von zehn Millionen von Mandala
 kreisen,**
 ZUNG JUG DANG PÖI GÖN LA SÖL WA DEB
**der alles durchdringende Herr von einhundert Buddha
 Familien und der hauptsächliche Halter des Vajra.**

Die Qualitäten des Guru die Leerheit betreffend



LC 52 DRIB ME LHÄN KYE GA WÄI RÖL PA DANG
**Ich richte meine Bitten an den, dessen tatsächliches
 Wesen der von Anfang und Ende freie, allgute und
 endgültige Erleuchtungsgeist ist.**
 YER ME TÄN YO KÜN KHYAB KÜN GYI DAG
**Du bist eine Darbietung eines natürlichen anwesenden,
 unbefleckten Glücks,**
 THOG MA THA DRÄL KÜN ZANG DÖN DAM GYI
**derjenige, dessen Bewusstsein, ungetrennt (von der
 Leerheit),**
 JANG CHHUB SEM NGÖ KHYÖ LA SÖL WA DEB
das Feste und Bewegliche durchdringt.

Spezielle einsgerichtete Bitte



LC 53 KHYÖ NI LA MA KHYÖ NI YI DAM

Du bist mein Guru, du bist mein Yidam,

KHYÖ NI KHA DRO CHHÖ KYONG TE

du bist die Dakas, Dakinis und die Dharmabeschützer.

DENG NÄ ZUNG TE JANG CHHUB BAR DU

**Von heute an bis zur Erleuchtung suche ich
keine Zuflucht außer dir.**

KHYÖ MIN KYAB ZHÄN MI TSHÖL WÄ

Halte mich mit dem eisernen Haken deines Erbarmens

DI DANG BAR DO CHHI MÄI THAR YANG

**in diesem Leben, im Zwischenzustand und bis zum Ende
aller zukünftigen Leben.**

THUG JEI CHAG KYÜ ZUNG DZÖ LA

Befreie mich von der Furcht des Samsara und des Nirvana.

SI ZHII JIG DRÖL NGÖ DRUB KÜN TSÖL

Verleihe mir alle Verwirklichungen,

TÄN GYI DROG DZÖ BAR CHÖ SUNG

**sei mein beständiger Freund und beschütze mich vor
Hindernissen. (3x)**

Inspiration durch die vier Ermächtigungen erlangen

LC 54 DE TAR LÄN SUM SÖL WA TAB PÄI THÜ

**Durch die Kraft dieser dreimaligen Bitte gehen von den
Orten des Körpers, der Sprache und des Geistes des Guru**

LA MÄI KU SUNG THUG KYI NÄ NAM LÄ

**Nektar und Lichtstrahlen von weißer, roter und
dunkelblauer Farbe –**

DÜ TSI Ö ZER KAR MAR THING GA SUM

erst der Reihe nach und dann gleichzeitig aus.

RIM DANG CHIG CHAR JUNG NÄ DAG NYI KYI

**Der Nektar strömt in meine drei Orte der Reihe nach
und dann gleichzeitig ein,**

NÄ SUM RIM DANG CHIG CHAR THIM PA LÄ
**er reinigt von den vier Hindernissen und verleiht
die vier reinen Initiationen.**

DRIB ZHI DAG CHING NAM DAG WANG ZHI THOB
Ich erlange die vier Körper;

KU ZHI THOB CHING LA MA NYI PA ZHIG
ein Doppel des Gurus verschmilzt freudig mit mir

GYE ZHIN THIM PÄ JIN GYI LAB PAR GYUR
und segnet mich.



Mantra Rezitation

Namensmantra von S. H. dem Dalai Lama

OM AH GURU VAJRADHARA VAGINDRA SUMATI SHASANA
DHARA SAMUDRA SHRI BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM
(21X)

Namensmantra von Lama Zopa Rinpoche

OM AH GURU VAJRADHARA MUNI SHASANA KSHANTI SARVA
SIDDHI HUM HUM (21X)

Namensmantra von Lama Tsongkhapa

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUM

Namensmantra von Shakyamuni Buddha

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNEYE SVAHA (7X)

*Yamantaka Mantra**

OM HRIH SHTRIH VIKRITANANA HUM PHAT (7X)

*Guhyasamaja Mantra**

OM AH VAJRA DHRIK HUM HUM (7X)

*Heruka Mantra**

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT DAKINI
JALA SHAMVARAM SVAHA (7X)

Vajrayogini Mantra

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE
VAJRA VAIROCHANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT
SVAHA (21X)

Vajradhara Mantra

OM AH [GURU] VAJRADHARA HUM (7X)

Vajragleiches Mantra von Körper, Rede und Geist

OM AH HUM (7X)

Widmungsgebet

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

erreichen und sämtliche Lebewesen

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

ausnahmslos auf diese Ebene bringen..

DIE DARBRINGUNG DES TSOK

Segnung der Opfertgaben

LC 55 OM AH HUM (3X)



NGO WO YE SHE LA NAM PA NANG CHHÖ DANG

**Wolken von Opfertgaben äußerer, innerer und
geheimer Darbringungen,**

CHHÖ DZÄ SO SÖI NAM PA

**Gelöbnissubstanzen und die sichtbaren Gaben,
durchdringen in unvorstellbarer Anzahl den Boden,**

JE LÄ WANG PO DRUG GI CHÖ YÜL DU

**den Äther und die Weiten des Raumes und füllen diese
Bereiche an.**

DE TONG GI YE SHE KHYÄ PAR CHÄN KYE PÄ SA DANG

Das Wesen dieser Gaben ist die ursprüngliche Weisheit.

BAR NANG NAM KHÄI KHYÖN THAM CHÄ YONG SU KHYAB PÄ

**Ihre Erscheinung ist die der inneren Opfertgaben
und die der verschiedenen Opfersubstanzen in ihrer
jeweiligen Ausprägung.**

CHHI NANG SANG WÄI CHHÖ TRIN DAM DZÄ CHÄN ZIG

**Ihre Wirkungsweise ist es, als Genussobjekte für die
sechs Sinne**

SAM GYI MI KHYAB PÄ GANG WAR GYUR

**die ursprüngliche Weisheit zu erzeugen,
die in der Einheit von Glückseligkeit und Leerheit besteht.**

LC 56 E MA HO YE SHE RÖL PA CHHE

E MA HO Im großen Spiel

ZHING KHAM THAM CHÄ DOR JEI ZHING

ursprünglicher Weisheit

NÄ NAM DOR JEI PHO DRANG CHHE

erscheinen alle Orte als Vajrafelder

KÜN ZANG CHHÖ TRIN GYA TSHO BAR

und alle Strukturen als majestätische Vajrapaläste.

LC 57 LONG CHÖ DÖ GÜI PÄL DANG DÄN

Ozeane von Samantabhadra Opfern wogen voran.

CHÜ NAM PA WO PA MO NGÖ

Alle Wesen sind tatsächlich Dakas und Dakinis.

MA DAG THRÜL PÄI MI NG YANG ME

Es gibt nicht einmal Begriffe wie Unreinheit oder Fehler.

DAG PA RAB JAM BA ZHIG GO

Es gibt nur unendlich Reines.

LC 58 HUM TRÖ KÜN NYER ZHI CHHÖ KÜI NGANG

**HUM aus dem Zustand des Dharmakaya,
in welchem alle geistigen Ereignisse beruhigt sind,**

LUNG ME YO ZHING BAR WÄI TENG

auf einem turbulenten Wind und flammendem Feuer,

MI GÖI GYE PU SUM GYI KHAR

**auf der Krone von drei übereinander stehenden
menschlichen Köpfen.**

AH TSHÄN DÄN THÖ PA KA PA LAR

steht die Silbe AH,

OM DZÄ NAM SO SOR BAR WAR GYUR

**inmitten einer menschlichen Schädelschale
steht die Silbe OM,**

DE DAG TENG NÄ OM AH HUM

Sie erscheinen leuchtend einzeln nacheinander.

LC 59 KHA DOG ZI JI SO SOR BAR

Über ihnen sind die Silben OM AH HUM platziert.

LUNG YÖ ME BAR DZÄ NAM ZHU

jede erscheint in leuchtender Farbe.

KHÖL WÄ LANG PA CHHER YÖ PÄ

**Der Wind wird turbulent, das Feuer flackert,
die Inhaltsstoffe schmelzen.**

YI GE SUM LÄ Ö ZER TSHOG

Durch das Kochen entstehen reichlich Dämpfe.

LC 60 CHHOG CHUR THRÖ PÄ DOR JE SUM
**Aus den drei Keimsilben strahlt Licht aus
 in die zehn Richtungen,**

DÜ TSIR CHÄ NAM CHÄN DRANG NÄ
und holen die drei Vajras mit Nektar zurück,

SO SOR YI GE SUM THIM PÄ
welcher mit den drei Silben verschmilzt.

DÜ TSIR ZHU NÄ CHÜ DANG DRE
**Diese verschmelzen in den Nektar und mischen
 sich mit den anderen Bestandteilen,**

JANG TOG BAR JÄ E MA HO
**Sie reinigen, transformieren und vermehren diese
 E MA HO,**

DÖ GÜI PÄL BAR GYA TSHOR GYUR
**und werden zu einem prachtvoll, glänzendem Ozean
 von allen was man sich nur wünschen kann.**

OM AH HUM (3X)

Einladung



LC 61 THUG JEI DAG NYI TSA GYÜ LA MA DANG
Ich bitte euch, Hauptgurus und Gurus der Überlieferung,

YI DAM LHA TSHOG KYAB NÄ KÖN CHHOG SUM
**zusammen mit den Yidams, den Scharen von Gottheiten,
 den drei Juwelen der Zuflucht**

PA WO KHA DRO CHHÖ KYONG SUNG MÄI TSHOG
**und die Viras, Dakas, Dakinis und den Scharen der Dharma-
 beschützer mit ihrer Begleitung,**

CHÄN DREN CHHÖ PÄI NÄ DIR SHEG SU SÖL
**die ihr von der Natur des Mitgefühls seid, meiner Einladung
 zu folgen und an diesen Ort der Darbringung zu kommen.**

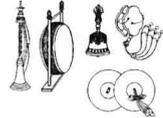
LC 62 CHHI NANG SANG WÄI CHHÖ TRIN GYA TSHÖI Ü
**Ich bitte euch, die ihr Lichtstrahlen von der Spitze eurer
 Füße aussendet,**



RIN CHHEN LÄ DRUB DZE PÄI DÄN THRI LA
**euch dauerhaft auf diesem herrlichen Thron aus
 Juwelen niederzulassen,**

ZHAB SEN Ö CHHAG TÖN PAR ZHUG NÄ KYANG
**der inmitten eines Meeres von Wolken äußerer, innerer
 und geheimer Opfertagen steht,**

DRUB CHHOG DAG LA DÖ GÜI NGÖ DRUB TSÖL
**und mir, dem höchsten Siddha, die gewünschten
 höchsten Verwirklichungen zu gewähren.**



Eigentliche Tsog Darbringung

Wird 3x wiederholt.

LC 63 HO TING DZIN NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
**HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der Tsok
 Opfertagen;**

ZAG ME DÜ TSII TSHOG CHHÖ GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

TSA GYÜ LA MÄI TSHOG NAM NYE CHHIR BÜL
**bringe ich dem Hauptguru und den Gurus der Überlieferung
 dar, um sie zu erfreuen.**



OM AH HUM

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
**Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,
 was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,**



E MA HO JIN LAB CHHAR CHHEN BAB TU SÖL
**E MA HO lasst bitte einen großen Regen von Segen
 herabkommen.**

LC 64 HO TING DZIN NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
**HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der Tsok
 Opfertagen,**

ZAG ME DÜ TSII TSHOG CHHÖ GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,
 YI DAM LHA TSHOG KHOR CHÄ NYE CHHIR BÜL
bringe ich den Scharen von Yidam Gottheiten zusammen
mit ihrer Begleitung dar, um sie zu erfreuen.



OM AH HUM

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



E MA HO NGÖ DRUB CHHAR CHHEN BAB TU SÖL
E MA HO, lasst bitte einen großen Regen von Verwirklich-
ungen herabkommen.

LC 65 HO TING DZIN NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der Tsok
Opfergaben,

ZAG ME DÜ TSII TSHOG CHHÖ GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,
 KÖN CHHOG RIN CHHEN TSHOG NAM NYE CHHIR BÜL
bringe ich der mächtigen Yogini zusammen mit den Scharen
von Gottheiten dar, um sie zu erfreuen.



OM AH HUM

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



E MA HO DAM CHHÖ CHHAR CHHEN BAB TU SÖL
E MA HO, lasst bitte einen großen Regen von Dakini
Verwirklichungen herabkommen.

LC 66 HO TING DZIN NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der Tsok
Opfergaben,

ZAG ME DÜ TSII TSHOG CHHÖ GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,
 KHA DRO CHHÖ KYONG TSHOG NAM NYE CHIR BÜL
bringe ich der Anhäufung der kostbaren Juwelen der
Zuflucht dar, um sie zu erfreuen.

 OM AH HUM

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,

 E MA HO THRIN LÄ CHHAR CHHEN BAB TU SÖL
E MA HO, lasst bitte einen großen Regen des heiligen
Dharma herabkommen.

LC 67 HO TING DZI N NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der Tsok
Opfergaben,

ZAG ME DÜ TSII TSHOG CHHÖ GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,
 MA GYUR SEM CHÄN TSHOG NAM NYE CHHIR BÜL
bringe ich den Scharen der Dakinis und Dharmabeschützern
dar, um sie zu erfreuen.

 OM AH HUM

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,

 E MA HO THRÜL NANG DUG NGÄL ZHI GYUR CHIG
E MA HO, lasst bitte einen großen Regen von Heilsaktivität
herabkommen.

Wenn du diese Verse langsam singst, wird der Klang von Damaru und Glocke beim OM AH HUM als Opfergabe dargebracht. Wenn du die Verse schnell singst, wird bei der zweiten und dritten Wiederholung nur der Klang der Glocke dargebracht. Rezitiere die Strophen LC 63–LC 67 dreimal oder öfter.

Darbringung des Tsog an den Lama

LC 68 E MA HO TSHOG KYI KHOR LO CHHE

E MA HO, Indem du dir bewusst bist,

DÜ SUM DE SHEG SHEG SHÜL TE

dass dieses große Mandala von Tsok Opfern

NGÖ DRUB MA LÜ JUNG WÄI NÄ

der einzige Pfad der Sugatas der drei Zeiten

DE TAR SHE NÄ PA WO CHHE

**und der Ursprung ausnahmslos aller Verwirklichungen
ist, großer Held,**

NAM PAR TOG PÄI SEM BOR NÄ

**geniesse bitte stets mit einem Geist frei von falschen
Auffassungen,**

TSHOG KYI KHOR LOR GYÜN DU RÖL

dieses Mandala von Tsok Opfern.

AH LA LA HO

Antwort des Lama

LC 69 OM DOR JE SUM YER ME PÄI DAG

OM! Ich stelle mir mich selbst als eine Guru Gottheit vor,

RANG NYI LA MA LHAS SÄL NÄ

die von den drei Vajras ungetrennt ist.

AH ZAG ME YE SHE DÜ TSI DI

AH! An diesem unbefleckten Weisheitsnektar,

HUM JANG CHHUB SEM LÄ YO ME PAR

**HUM! Erfreue ich mich, ohne aus dem Zustand des
Erleuchtungsgeistes herauszutreten,**

LÜ NÄ LHA NAM TSHIM CHHIR RÖL

**um die Gottheiten, die sich in meinem Körper aufhalten,
zufrieden zu stellen.**

AH HO MAHA SUKHA

Koste vom Tsog. An dieser Stelle wird der Tsog ausgeteilt und verschiedene Gebete rezitiert wie z.B. das Lied der Frühlingskönigin.

Lied der Frühlingskönigin

LC 70 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG

HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA

Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA

Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

an euch alle richte ich meine Bitten.

DE WA CHHOG LA GYE PÄI HE RU KA

Heruka, der du dich an höchster Glückseligkeit erfreust

DE WÄ RAB NYÖ MA LA NYEN JÄ NÄ

**und, indem du der Gefährtin beiwohnst,
die vor Seligkeit völlig berauscht ist,**

CHHO GA ZHIN DU LONG CHÖ PA YI NI

und sie entsprechen dem Ritual genießt;

LHÄN KYE DE WÄI JOR WA LA ZHUG SO

**bitte trete in die Vereinigung
der gleichzeitigen Glückseligkeit (mit Leerheit) ein.**



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI

Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ

mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.

LC71 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG

HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA

Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA

Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

an euch alle richte ich meine Bitten.

DE WA CHHEN PÖ YI NI RAB KYÖ PÄ

**Während du im Geist von großer Glückseligkeit
äußerst erregt bist,**

LÜ NI KÜN TU YO WÄI GAR GYI NI

**befindet sich dein Körper in einem Tanz ekstatischer
Bewegung;**

CHHAG GYÄI PÄ MAR RÖL PÄI DE WA CHHE

**bitte bringe den Scharen von Yoginis die große
Glückseligkeit**

NÄL JOR MA TSHOG NAM LA CHHÖ PAR DZÖ

des Spiels im Lotus der Mudra dar.



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI

Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ

mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.

LC72 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG

HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA

Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA

Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

an euch alle richte ich meine Bitten.

YI WONG ZHI WÄI NYAM KYI GAR DZÄ MA

**Mit angenehm anzuschauenden,
gelassenen Gesten Tanzende,**

RAB GYE GÖN PO KHYÖ DANG KHA DRÖI TSHOG

**sich äußerst erfreuender Beschützer und Scharen von
Dakinis;**

DAG GI DÜN DU ZHUG TE JIN LOB LA

bitte tretet vor mich hin, segnet mich,

LHÄN KYE DE CHHEN DAG LA TSÄL DU SÖL
und verleiht mir die gleichzeitige große Glückseligkeit.



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI
Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ
mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.

LC73 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG
HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA
Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA
Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB
an euch alle richte ich meine Bitten.

DE CHHEN THAR PÄI TSHÄN NYI DÄN PA KHYÖ
**Ihr, die ihr die Merkmale der Befreiung durch große
Glückseligkeit tragt,**

DE CHHEN PANG PÄI KA THUB DU MA YI
ihr glaubt nicht, dass man durch vielerlei Askese,

T SHE CHIG DRÖL WAR MI ZHE DE CHHEN KYANG
**während man die große Glückseligkeit aufgibt,
in einem Leben befreit werden kann –**

CHHU KYE CHHOG GI Ü NA NÄ PA YIN
**große Glückseligkeit wohnt tatsächlich
im Zentrum des höchsten Lotus.**



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI
Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ
mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.

LC74 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG
HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA
Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA
Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB
an euch alle richte ich meine Bitten.

DAM GYI Ü SU KYE PÄI PÄ MA ZHIN
**Bitte, höchste Yogini, bringe
 durch die Seligkeit deines Lotus,**

CHHAG LÄ KYE KYANG CHHAG PÄI KYÖN MA GÖ
**die, so wie der Lotus aus dem Sumpf entsteht,
 aus der Begierde entstanden ist,**

NÄL JOR MA CHHOG PÄ MÄI DE WA YI
ohne mit ihren Fehlern behaftet zu sein,

SI PÄI CHHING WA NYUR DU DRÖL WAR DZÖ
**schnell die Befreiung
 von den Banden des Daseinskreislaufes.**



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI
Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ
mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.

LC75 HUM DE ZHIN SHEG PA THAM CHÄ DANG
HUM! All ihr Tathagatas,

PA WO DANG NI NÄL JOR MA
Viras und Yoginis,

KHA DRO DANG NI KHA DRO MA
Dakas und Dakinis,

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB
an euch alle richte ich meine Bitten.

DRANG TSII JUNG NÄ NAM KYI DRANG TSII CHÜ
So, wie der Nektar in Blütenkelchen mit Honig,
BUNG WÄI TSHOG KYI KÜN NÄ THUNG WA TAR
der von den Bienenschwärmen aller Richtungen
aufgesogen wird,
TSHÄN NYI DRUG DÄN TSHO KYE GYÄ PA YI
bringe bitte Befriedigung mit dem Geschmack,
CHÜ CHING PA YI RO YI TSHIM PAR DZÖ
der an die Essenz deines geöffneten Lotus
mit den sechs Merkmalen gebunden ist.



AH LA LA! LA LA HO! AH IH AH! AH RA LI HO!

DRI ME KHA DRÖI TSHOG NAM KYI
Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis



TSE WÄ ZIG LA LÄ KÜN DZÖ
mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.



Darbringung der restlichen Tsog Opfertgaben

Während die folgenden Verse rezitiert werden, stellt sich die Person welche die restlichen Tsok Opfertgaben hält mit dem Rücken zum Altar, das Gesicht dem Ausgang zugewandt.

Segnung des Tsog

LC 76 HUM MA DAG THRÜL NANG YING SU DAG
**HUM! Die unreinen, trügerischen Erscheinungen
 werden in die Sphäre der letztgültigen Realität gereinigt.**

AH YE SHE LÄ DRUB DÜ TSI CHHE
**AH! Hervorgehend aus der ursprünglichen Weisheit
 werden sie zu erhabenem Nektar.**

OM DÖ GÜI GYA TSHO CHHEN POR GYUR
**OM! Sie wachsen zu einem großen Wunsch
 erfüllenden Ozean an.**



OM AH HUM (3X)

LC 77 HO TING DZIN NGAG DANG CHHAG GYÄ JIN LAB PÄI
**HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der restlichen
 Tsok Opfertgaben,**

ZAG ME DÜ TSII TSHOG LHAG GYA TSHO DI
das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

DAM CHÄN ZHING KYONG TSHOG NAM NYE CHHIR BÜL
**bringe ich den Scharen der eidgebundenen Ortsbeschützer
 dar, um sie zu erfreuen,**



OM AH HUM (3X)

DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ TSHIM DZÄ NÄ
**Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeiten all dessen,
 was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,**

E MA HO NÄL JOR THRIN LÄ TSHÜL ZHIN DRUB
**E MA HO, führt bitte eure yogische Heilsaktivität durch,
 wie es sich gebührt.**

An dieser Stelle werden die Tsok Opfergaben für die Pretas und andere Wesen hinaus getragen.



LC 78 HO LHAG MÄI DRÖN NAM KHOR CHÄ KYI
**HO! Mögen sich dadurch, dass ich dieses Meer von
restlichen Tsok Opfergaben**

TSHOG LHAG GYA TSHO DI ZHE LA
**den verbleibenden Gästen zusammen mit ihrer
Begleitung darbringe,**

TÄN PA RIN CHHEN GYÄ PA DANG
die kostbare Lehre ausbreiten.

TÄN DZI N YÖN CHHÖ KHOR CHÄ DANG
**Mögen die Halter der Lehre und die Spender,
zusammen mit ihrer Begleitung,**



LC 79 KHYÄ PAR NÄL JOR DAG CHAG LA
**und mögen insbesondere wir Yogis frei von
Krankheiten sein,**

NÄ ME TSHE DANG WANG CHHUG DANG
ein langes Leben haben und Einfluss besitzen.

PÄL DANG DRAG DANG KÄL WA ZANG
**Möge unsere Erscheinung beeindruckend sein
und möge sich unser Ruhm ausbreiten,**

LONG CHÖ GYA CHHEN KÜN THOB CHING
**möge uns ein gutes Geschick zuteil werden,
und mögen wir eine Fülle von Reichtümern erlangen.**



LC 80 ZHI DANG GYÄ LA SOG PA YI
Bitte verleiht uns die Verwirklichungen der Handlungen

LÄ KYI NGÖ DRUB DAG LA TSÖL
wie die der Befriedung, der Ausweitung und so weiter.

DAM TSHIG CHÄN GYI DAG LA SUNG
Eidgebundene, bitte beschützt uns

NGÖ DRUB KÜN GYI TONG DROG DZÖ
und hilft uns, die Verwirklichungen alle zu erreichen.



LC 81 DÜ MIN CHHI DANG NÄ NAM DANG

Bitte macht, dass wir keinen unzeitgemäßen Tod sterben

DÖN DANG GEG NAM ME PAR DZÖ

und dass keine Krankheiten auftreten mögen.

MI LAM NGÄN DANG TSHÄN MA NGÄN

**Sorgt dafür, dass Dämonen
und hindernde Geister uns nicht belästigen,**

JA JE NGÄN PA ME PAR DZÖ

**dass keine schlechten Träume oder schlechte Vorzeichen
auftreten und dass uns keine schlechten Einflüsse treffen.**



LC 82 JIG TEN DE ZHING LO LEG DANG

Mögen sich weltliches Glück und gute Jahre ergeben.

DRU NAM GYÄ SHING CHHÖ PHEL DANG

**Möge das Korn anwachsen,
und möge der Dharma sich ausbreiten.**

DE LEG THAM CHÄ JUNG WA DANG

Möge sich alles Glück uns alles Gute einstellen,

YI LA DÖ PA KÜN DRUB SHOG

und mögen alle Wünsche sich erfüllen.



JIN PA GYA CHHEN GYUR PA DI YI THÜ

Mögen wir durch die Kraft dieses ausgedehnten Gebens,

DRO WÄI DÖN DÜ RANG JUNG SANG GYÄ SHOG

**zum Nutzen der Wesen ein aus sich selbst
entstandener Buddha werden,**

NGÖN TSHE GYÄL WA NAM KYI MA DRÄL WÄI

**und mögen wir die Massen der Wesen,
die von den Siegern vergangener Zeiten befreit wurden,**

KYE WÄI TSHOG NAM JIN PÄ DRÖL GYUR CHIG

durch diese Freigebigkeit befreien.





Atisha

Lamrim Praxis: Geistesschulung und Meditation über den gesamten Mahayana Pfad

Guru Hingabe als Wurzel des Pfades

LC 84 ZHING CHHOG DAM PA JE TSÜN LA MA LA
Segne mich, heiliger verehrungswürdiger Guru,
 CHHÖ CHING GÜ PÄ SÖL WA TAB PÄI THÜ
dass ich durch die Kraft meiner Darbringung von
Opfergaben
 DE LEG TSA WA GÖN PO KHYÖ NYI KYI
und durch meine respektvollen Bitten an dich unter
Deine freudige Obhut gelange, oh Beschützer,
 GYE ZHIN JE SU DZI N PAR JIN GYI LOB
der du das höchste Verdienstfeld und der Ursprung von
allem Glück und allem Wohlergehen bist.

Geistesschulung auf dem allgemeinen Pfad eines Praktizierenden von geringerer Kapazität

Das kostbare Menschenleben

LC 85 LÄN CHIG TSAM ZHIG NYE PÄI DÄL JOR DI
Segne mich, dass ich den tiefsten Gehalt von Muße
und Ausstattung erfasse,
 NYE KA NYUR DU JIG PÄI TSHÜL TOG NÄ
die nur einmal gefunden werden, schwer zu erlangen
sind und schnell vergehen,
 DÖN ME TSHE DII JA WÄ MI YENG WAR
und dass ich mich nicht durch die bedeutungslosen
Beschäftigungen ablenken lasse,
 DÖN DÄN NYING PO LEN PAR JIN GYI LOB
die nur auf Ziele in diesem Leben gerichtet sind.

Interesse am Glück zukünftiger Leben erzeugen

LC 86 NGÄN SONG DUG NGÄL BAR WÄI ME JIG NÄ
Segne mich, dass ich aus Furcht vor den lodernden Feuern
NYING NÄ KÖN CHHOG SUM LA KYAB DRO ZHING
des Leidens der niederen Bereiche
von Herzen Zuflucht zu den drei Juwelen nehme
DIG PONG GE TSHOG THA DAG DRUB PA LA
und dass ich mich ernsthaft bemühe,
das Schlechte aufzugeben
TSÖN PA LHUR LEN JE PAR JIN GYI LOB
und alle Ansammlungen der Tugend zu vervollständigen.

*Geistesschulung auf dem allgemeinen Pfad eines
Praktizierenden von mittlerer Kapazität*

Den Wunsch nach Befreiung erzeugen

LC 87 LÄ DANG NYÖN MONG BA LONG DRAG TU THRUG
Segne mich, dass in mir ein starkes Sehnen entstehe,
DUG NGÄL SUM GYI CHHU SIN MANG PÖ TSE
mich aus dem endlosen furchterregenden Meer des
Daseinskreislaufs zu befreien,
THA ME JIG RUNG SI TSHO CHHEN PO LÄ
in dessen Fluten ich durch die Wogen der Handlungen
und der Geistesplagen gewaltsam umher geworfen werde,
THAR DÖ SHUG DRAG KYE WAR JIN GYI LOB
während mich die Meeresungeheuer der drei Leiden
vielfach quälen.

Schulung um Befreiung zu erlangen

LC 88 ZÖ KA TSÖN RA DRA WÄI KHOR WA DI
Segne mich, dass ich den Schatz der Juwelen der Aryas
und die drei höheren Schulungen ergreife
GA WÄI TSHÄL TAR THONG WÄI LO PANG NÄ
und so das Siegesbanner der Befreiung hochhalte,

LAB SUM PHAG PÄI NOR GYI DZÖ ZUNG TE
indem ich die Ansicht aufgebe,

THAR PÄI GYÄL TSHÄN DZI N PAR JIN GYI LOB
**dieses unerträgliche Gefängnis des Daseinskreislaufs sei
 ein Vergnügungshain.**

Geistesschulung auf dem allgemeinen Pfad eines Praktizierenden von höchster Kapazität

Entwicklung von Bodhichitta

Erzeugung von Mitgefühl, der Grundlage des Mahayana Pfades

LC 89 NYAM THAG DRO WA DI KÜN DAG GI MA

Segne mich, dass in mir das natürliche Mitgefühl entstehe,

YANG YANG DRIN GYI KYANG PÄI TSHÜL SAM NÄ

**wie es eine liebende Mutter ihrem geliebten Kind
 entgegenbringt,**

DUG PÄI BU LA TSE WÄI MA ZHIN DU

**indem ich bedenke, wie all diese notleidenden Wesen,
 die meine Mütter waren,**

CHÖ MIN NYING JE KYE WAR JIN GYI LOB

mich wieder und wieder mit Güte umsorgten.

Entwicklung von konventionellem Bodhichitta

Erzeugung von Gleichmut gegenüber sich selbst und anderen

LC 90 DUG NGÄL THRA MO TSAM YANG MI DÖ CHING

Segne mich, dass ich mich am Glück der anderen erfreue;

DE LA NAM YANG CHHOG SHE ME PAR NI

**denn zwischen mir und den anderen gibt es keinen
 Unterschied,**

DAG DANG ZHÄN LA KHYÄ PAR YÖ MIN ZHE

da wir auch das geringste Leiden nicht erleben wollen

ZHÄN DE GA WA KYE PAR JIN GYI LOB

und an Glück niemals genug bekommen.

*Austauschen von sich selbst und anderen
Über die Nachteile eines selbstsüchtigen Geistes nachdenken*

LC 91 RANG NYI CHE PAR DZIN PÄI CHONG NÄ DI
**Segne mich, dass ich den großen Dämonen
der Selbstsucht vernichte**

MI DÖ DUG NGÄL KYE PÄI GYUR THONG NÄ
und ihm alle Schuld zuweise und sie ihm nachtrage,

LE LÄN DÄ LA KHÖN DU ZUNG JÄ TE
**nachdem ich erkannt habe, dass die chronische
Krankheit der Selbstsucht**

DAG DZI N DÖN CHHEN JOM PAR JIN GYI LOB
die Ursache aller unerwünschten Leiden ist.

Denke über den Vorteil nach andere wertzuschätzen

LC 92 MA NAM CHE ZUNG DE LA GÖ PÄI LO
**Segne mich, dass ich die Wesen, selbst wenn sie sich mir
als Feind entgegenstellen,**

THA YÄ YÖN TÄN JUNG WÄI GOR THONG NÄ
mehr als mein Leben Schätze,

DRO WA DI DAG DAG GI DRAR LANG KYANG
**weil ich erkenne, dass die Geisteshaltung die mütterlichen
Wesen zu schätzen und sie glücklich machen zu wollen,**

SOG LÄ CHE PAR DZI N PAR JIN GYI LOB
die Eingangspforte zu unendlicher Tugend ist.

*Tausche die Selbstwertschätzung gegen das Wertschätzen
anderer Wesen aus*

LC 93 DOR NA JI PA RANG DÖN KHO NA DANG
**Segne mich, dass mir die Meditation des Gleichsetzens
und Austauschens von Selbst und anderen gelinge,**

THUB WANG ZHÄN DÖN BA ZHIG DZÄ PA YI
**mit Hilfe der Erkenntnis, die die Vorzüge und Fehler
darin unterscheidet,**

KYÖN DANG YÖN TÄN YE WA TOG PÄI LÖ
dass, kurz gesagt, die Kindischen nur an ihr eigenes Wohl denken,
 DAG ZHÄN NYAM JE NÜ PAR JIN GYI LOB
und die Buddhas nur zum Wohle der anderen wirken.

LC 94 RANG NYI CHE DZI N GÜ PA KÜN GYI GO
Segne mich, dass ich den Yoga des Austauschens von Selbst und anderen
 MA NAM CHE DZI N YÖN TÄN KÜN GYI ZHI
zum Mittelpunkt meiner Übung mache,
 DE CHHIR DAG ZHÄN JE WÄI NÄL JOR LA
weil die Selbstsucht die Eingangspforte zu allem Übel
 NYAM LEN NYING POR JE PAR JIN GYI LOB
und das Wertschätzen der Mütter die Grundlage aller Vortrefflichkeiten ist.

Tonglen: Meditation über Geben und Nehmen

Rezitiere oder singe LC 95 langsam dreimal.

LC 95 DE NA JE TSÜN LA MA THUG JE CHÄN
Deshalb segne mich, du verehrungswürdiger, mitleidvoller Guru,
 MA GYUR DRO WÄI DIG DRIB DUG NGÄL KÜN
dass alle Schuld, alles Hindernde und alles Leid der Wesen, die meine Mütter sind,
 MA LÜ DA TA DAG LA MI N PA DANG
sofort ohne Ausnahme bei mir heranreife,
 DAG GI DE GE ZHÄN LA TANG WA YI
dass ich mein Glück und meine Tugenden den anderen gebe,
 DRO KÜN DE DANG DÄN PAR JIN GYI LOB (3x)
und dass somit alle Lebewesen glücklich werden. (3x)

Die Punkte 3 bis 7 vom Geïstestraining (Lojong) in sieben Punkten

LC 96 NÖ CHÜ DIG PÄI DRÄ BÜ YONG GANG TE

Segne mich, dass ich die schlechten Umstände in den Pfad umwandle,

MI DÖ DUG NGÄL CHHAR TAR BAB GYUR KYANG

indem ich sehe, dass die ganze Welt und die Wesen darin von den Resultaten übler Handlungen angefüllt sind,

LÄ NGÄN DRÄ BU ZÄ PÄI GYUR THONG NÄ

und selbst wenn das unerwünschte Leiden wie Regen auf mich herabkommt,

KYEN NGÄN LAM DU LONG PAR JIN GYI LOB

dies doch die Ursache dafür ist, dass sich die Auswirkungen der schlechten Handlungen erschöpfen.

LC 97 DOR NA ZANG NGÄN NANG WA CHI SHAR YANG

Kurz, segne mich, dass ich immer einen freudigen Geist beibehalte,

CHHÖ KÜN NYING PO TOP NGÄI NYAM LEN GYI

indem ich die fünf Kräfte, den innersten Gehalt aller Dharma Unterweisungen anwende,

JANG CHHUB SEM NYI PHEL WÄI LAM GYUR TE

und so alles, was mir an Gutem und Schlechtem begegnet, in den Pfad umwandle,

YI DE BA ZHIG GOM PAR JIN GYI LOB

der die zwei Arten des Erleuchtungsgeistes anwachsen lässt.

LC 98 JOR WA ZHI DANG DÄN PÄI THAB KHÄ KYI

Segne mich, dass ich Muße und Ausstattung eine große Bedeutung gebe,

THRÄL LA GANG THUG GOM LA JOR WA DANG

indem ich mit Hilfe der weisen Methode der vier Handlungsweisen

LO JONG DAM TSHIG LAB JÄI NYAM LEN GYI
**was immer mir gerade begegnet sofort für die Meditation
 nutze**

DÄL JOR DÖN CHHEN JE PAR JIN GYI LOB
**und die Anweisungen und Gelöbnisse zur
 Geistesschulung anwende.**

*Meditation über den Erleuchtungsgeist
 und die Erzeugung von Bodhicitta*

LC 99 TONG LEN LUNG LA KYÖN PÄI THRÜL DEG CHÄN
**Segne mich, dass ich, um alle Wesen aus dem großen
 Ozean des Daseins zu befreien,**

JAM DANG NYING JE LHAG PÄI SAM PA YI
den Erleuchtungsgeist selbst entwickle,

DRO NAM SI TSHO CHHE LÄ DRÖL WÄI CHHIR
**indem ich Liebe, Mitgefühl und außerordentliche
 Geisteshaltung schule,**

JANG CHHUB SEM NYI JONG PAR JIN GYI LOB
**gestützt auf die Magie der Technik des Gebens und
 Nehmens mit Hilfe des Atems.**

LC 100 DÜ SUM GYÄL WA KÜN GYI DRÖ CHIG LAM
Segne mich, dass ich mich ernsthaft bemühe,

NAM DAG GYÄL SÄ DOM PÄ GYÜ DAM SHING
**die drei moralischen Bindungen des großen Fahrzeugs
 auszuüben**

THEG CHHOG TSHÜL THRIM SUM GYI NYAM LEN LA
**und meinen Geist mit dem reinen Gelübde der Söhne
 des Siegers zu binden,**

TSÖN PA LHUR LEN JE PAR JIN GYI LOB
**dem einzigen Pfad, den all die Sieger der drei Zeiten
 beschreiten.**

Praktiziere Vollkommenheit nachdem du Bodhicitta erzeugt hast

Die Hauptpraxis der Bodhisattvas

Die Praxis der Großzügigkeit

LC 101 LÜ DANG LONG CHÖ DÜ SUM GE TSHOG CHÄ
Segne mich, dass ich die Vollkommenheit des Gebens vollendet,
SEM CHÄN RANG RANG DÖ PÄI NGÖ GYUR TE
indem ich die Anweisung zur Entwicklung eines freigebigen Geistes ohne Anhaftung anwende,
CHHAG ME TONG SEM PEL WÄI MÄN NGAG GI
die darin besteht, den Körper, den Besitz und die Ansammlung der Tugend der drei Zeiten
JIN PÄI PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
in das zu verwandeln, was jedes Lebewesen erwünscht.

Die Praxis der Ethischen Disziplin

LC 102 SO THAR JANG SEM SANG NGAG DOM PA YI
Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der moralischen Disziplin vollende,
CHÄ TSHAM SOG GI CHHIR YANG MI TONG ZHING
die verlangt, sich heilsame Eigenschaften anzueignen, dem Wohle der Lebewesen zu dienen
GE CHHÖ DÜ DANG SEM CHÄN DÖN DRUB PÄI
und die Bindungen des Gelübdes zur eigenen Befreiung, des Bodhisattvas und des geheimen Mantras
TSHÜL THRIM PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
selbst auf Kosten des Lebens nicht aufzugeben.

Die Praxis der Geduld

LC 103 KHAM SUM KYE GU MA LÜ THRÖ GYUR TE
Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der Geduld vollende,

SHE ZHING TSHANG DRU DIG SHING SOG CHÖ KYANG
**die verlangt, dass, selbst wenn all die neun Arten der
 Wesen der drei Bereiche zornig würden,**

MI THRUG NÖ LÄN PHÄN PA DRUB JE PÄI
**sie mich beschimpften, bloßstellten, bedrohten oder
 sogar töteten,**

ZÖ PÄI PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
**ich unerschütterlich bleibe und ihre Schädigung damit
 beantworte, dass ich ihnen nutzen bringe.**

Die Praxis der Mitfreude

LC 104 SEM CHÄN RE REI CHHIR YANG NAR ME PÄI
**Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der freudigen
 Anstrengung vollende,**

ME NANG KÄL PA GYA TSHOR NÄ GÖ KYANG
**die mich, ohne dass mein Erbarmen erlahmt, nach
 der höchsten Erleuchtung streben lässt,**

NYING JE MI KYO JANG CHHUB CHHOG TSÖN PÄI
**selbst wenn ich für jedes einzelne Wesen einen Ozean
 von Äonen**

TSÖN DRÜ PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
im Feuer der tiefsten Hölle verbringen müsste.

Die Praxis der geistigen Stabilität

LC 105 JING GÖ NAM PAR YENG WÄI KYÖN PANG NÄ
**Segne mich, dass ich die Vollkommenheit
 der Sammlung vollende,**

CHHÖ KÜN DEN PÄ TONG PÄI NÄ LUG LA
**indem ich das meditative Gleichgewicht anwende,
 das ein spitzig auf die Bestehensweise aller Phänomene,**

TSE CHIG NYAM PAR JOG PÄI TING DZIN GYI
ihre Leerheit von wahrhafter Existenz, gerichtet ist,

SAM TÄN PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
**nachdem ich die Fehler der Ablenkung,
 des Sinkens und der Erregung aufgegeben habe.**

Die Vervollkommnung der Weisheit

Die raumgleiche Praxis der Leerheit während der Meditation

LC 106 DE NYI SO SOR TOG PÄI SHE RAB KYI
Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der Weisheit vollende,
DRANG PÄI SHIN JANG DE CHHEN DANG DREL WA
indem ich den raumgleichen Yoga der Sammlung auf die endgültige Wahrheit ausübe,
DÖN DAM NYAM ZHAG NAM KHÄI NÄL JOR GYI
die von der großen Glückseligkeit der Gefügigkeit begleitet wird,
SHE RAB PHAR CHHIN DZOG PAR JIN GYI LOB
herbei geführt durch die Weisheit, die die Soheit bis ins Kleinste untersucht.

Die Illusionsgleiche Praxis der Leerheit nach der Meditation

LC 107 CHHI NANG CHHÖ NAM GYU MA MI LAM DANG
Segne mich, dass ich die illusionsgleiche Konzentration vollende,
DANG PÄI TSHO NANG DA ZUG JI ZHIN DU
indem ich erkenne, dass die äußeren und inneren Phänomene
NANG YANG DEN PAR ME PÄI TSHÜL TOG NÄ
gleich einer Luftspiegelung, einem Traumgebilde oder dem Spiegelbild des Mondes in einem klaren See;
GYU MÄI TING DZIN DZOG PAR JIN GYI LOB
zwar erscheinen, jedoch ohne wahrhafte Existenz sind.

Den Geist in den Punkten der mittleren Sichtweise schulen

LC 108 KHOR DÄ RANG ZHIN DÜL TSAM ME PA DANG
Segne mich, dass ich den Gehalt von Nagarjunas Gedanken erfasse, der besagt,

GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI
**dass das Fehlen auch der geringsten Spur von
 inhärenter Existenz im Samsara und Nirvana**
 PHÄN TSHÜN GÄL ME DROG SU CHHAR WA YI
und die Unfehlbarkeit kausaler Abhängigkeit
 LU DRUB GONG DÖN TOG PAR JIN GYI LOB
**sich nicht gegenseitig ausschließen,
 sondern sich ergänzend auftreten.**

Geistestraining im außergewöhnlichen Vajrayana Pfad

*Vorbereitung für den tantrischen Pfad
 und die Reinhaltung der Gelübde und Versprechen*

LC 109 DE NÄ DOR JE DZI N PÄI DE PÖN GYI
**Segne mich, dass ich daraufhin die Gelübde und
 Versprechen,**
 DRIN LÄ GYÜ DE GYA TSÖI JING GÄL TE
**die Wurzel der Verwirklichungen, mehr als mein
 Leben schätze**
 NGÖ DRUB TSA WA DAM TSHIG DOM PA NAM
und durch den gütigen Vajrahalter als Lotsen
 SOG LÄ CHE PAR DZIN PAR JIN GYI LOB
die Untiefen des Ozeans des Tantra überquere.

Praxis der zwei Stufen im Höchsten Yogatantra

LC 110 KYE SHI BAR DO GYÄL WÄI KU SUM DU
**Segne mich, dass ich alle Befleckungen der
 gewöhnlichen Wahrnehmung und Beurteilung reinige,**
 GYUR WÄI RIM PA DANG PÖI NÄL JOR GYI
**indem ich den Yoga der ersten Stufe anwende,
 der darin besteht,**
 THA MÄL NANG ZHEN DRI MA KÜN JANG TE
**Geburt, Tod und Zwischenzustand in die drei Körper
 eines Siegers umzuwandeln,**

GANG NANG LHA KUR CHHAR WAR JIN GYI LOB
**so dass mir jegliche Erscheinung als der Körper einer
Gottheit vorkommt.**

Praxis der Vollendungsstufe im Höchsten Yogatantra

LC 111 NYING GÄI DAB GYÄ DHU TII Ü DAG TU
**Segne mich, dass ich den Pfad der Vereinigung des
klaren Lichts**

GÖN KHYÖ ZHAB SEN KÖ PA LÄ JUNG WA
und des Illusionskörpers in diesem Leben verwirkliche,

WÖ SÄL GYU LÜ ZUNG DU JUG PÄI LAM
**der dadurch entsteht, dass du, Beschützer, die Spitze
deines Fußes genau in die Mitte des zentralen Kanals**

TSHE DIR NGÖN DU GYUR WAR JIN GYI LOB
auf den achtblättrigen Lotus in meinem Herzen setzt.

Praxis der Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes

LC 112 LAM NA MA ZIN CHHI WÄI DÜ JE NA
**Segne mich, dass ich durch die Bewusstseins
Übertragung des Guru,**

TSÄN THAB TSHANG GYA LA MÄI PHO WA NI
den Weg zur Erleuchtung mit heftigen Mitteln,

TOB NGA YANG DAG JAR WÄI DAM NGAG GI
**und durch die einwandfreie Anwendung der fünf Kräfte,
in ein Reines Land geführt werde,**

DAG PÄI ZHING DU DRÖ PAR JIN GYI LOB
**falls ich zum Zeitpunkt des Todes die Punkte des
Pfades nicht vervollständigt habe.**



*Bitte um den Schutz des Guru zu erhalten**Bitte um den Schutz des Guru in allen zukünftigen Leben*

LC 113 DOR NA KYE ZHING KYE WA THAM CHÄ DU
Kurz, segne mich, dass ich zu deinem Hauptschüler werde,
 GÖN PO KHYÖ KYI DRÄL ME JE ZUNG NÄ
der alle Geheimnisse von Körper, Rede und Geist bewahrt,
 KU SUNG THUG KYI SANG WA KÜN DZI N PÄI
und dass ich in allen Leben immer wieder ungetrennt
von dir,
 SÄ KYI THU WOR GYUR WAR JIN GYI LOB
Beschützer, umsorgt werde.

LC 114 GÖN KHYÖ GANG DU NGÖN PAR SANG GYÄ PÄI
Gewähre mir das Glück und den Segen, dass alle
zeitweiligen und endgültigen Bedürfnisse und Wünsche
 KHOR GYI THOG MA NYI DU DAG GYUR TE
ausnahmslos, ohne Mühe und spontan verwirklicht
werden
 NÄ KAB THAR THUG GÖ DÖ MA LÜ PA
und dass ich zum Ersten in deiner Begleitung werde,
 BÄ ME LHÜN GYI DRUB PÄI TRA SHI TSÖL
wo immer du, Beschützer, die Buddhaschaft zeigst.

Auflösung des Verdienstfeldes und Erhalten von Inspiration

LC 115 DE TAR SÖL WA TAB PÄ LA MA CHHOG
Ich flehe dich an, du höchster Guru,
 JIN GYI LAB CHHIR GYE ZHIN CHI WOR JÖN
aufgrund dieser Bitten voller Freude auf
meinen Scheitel zu kommen, um mich zu segnen
 LAR YANG NYING GÄI PÄ MÄI ZEU DRU LA
und die strahlende Spitze deines Fußes wiederum fest
 ZHAB SEN Ö CHHAG TÄN PAR ZHUG SU SÖL
in den Blütenstaubbeutel meines Herzlotusses zu setzen.

Abschluss

Widmung der Verdienste

LC 116 DI TAR GYI PÄI NAM KAR GE WA YANG

**All die weiße heilsame Kraft,
die ich somit geschaffen habe,**

DÜ SUM DE SHEG SÄ CHÄ THAM CHÄ KYI

**widme ich, dass sie dem Ziel diene,
sämtliche Zielsetzungen und Taten**

DZÄ PA MÖN LAM MA LÜ DRUB PA DANG

**all der Sugatas der drei Zeiten
und ihrer geistigen Söhne zu erfüllen,**

LUNG TOG DAM CHHÖ DZIN PÄI GYU RU NGO

**und den heiligen Dharma von Wort und Erkenntnis
aufrecht zu erhalten.**

LC 117 DE YI THU LÄ TSHE RAB KÜN TU DAG

Möge ich aufgrund dieser heilsamen Kraft in allen Leben

THEG CHOG KHOR LO ZHI DANG MI DRÄL ZHING

**nicht von den vier Rädern des großen Fahrzeugs
getrennt sein,**

NGE JUNG JANG SEM YANG DAG TA WA DANG

**möge ich, fortschreitend auf dem Pfad der Entsagung,
des Erleuchtungsgeistes,**

RIM NYI LAM GYI DRÖ PA THAR CHHI N SHOG

**der rechten Ansicht und der zwei Stufen,
an mein Ziel gelangen.**

Verse der Glücksverheißung

LC 118 SI ZHII NAM KAR JI NYE GE TSHÄN GYI

**Mögen sich Glück und Segen ergeben, so dass wir durch
die Vortrefflichkeit aller weißen heilsamen Kraft,**

DENG DIR MI SHI GÜ PA KÜN DRÄL TE

**die im Samsara und Nirvana zu finden,
hier und jetzt von allem Unglück und Übel erlöst werden.**

NÄ KAB THAR THUG GE LEG NAM KHÄI DZÖ
**Mögen wir uns an der Vortrefflichkeit und an dem Glanz
 eines himmlischen Schatzes**
 PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄI TRA SHI SHOG
**von zeitweiliger und endgültiger Tugend und Güte
 erfreuen.**

LC 119 KÜN KHYEN LO ZANG DRAG PÄI CHHÖ KYI DER
Mögen sich Glück und Segen ergeben,
 LAB SUM NAM DAG TSE CHI G DRUB LA TSÖN
**so dass die Lehre des Buddha Shakyamuni lange
 aufrecht erhalten bleibt,**
 NÄL JOR RAB JUNG TSHOG KYI YONG GANG WÄI
**indem die Dharma Gemeinschaften des allwissenden
 Losang Dragpa von Scharen von Yoginis und Ordinierten
 angefüllt sind,**
 THUB TÄN YÜN DU NÄ PÄI TRA SHI SHOG
**die sich ohne Ablenkung der Übung der drei reinen
 Schulungen hingeben.**

LC 120 ZHÖN NÜI DÜ NÄ LA MA LHA CHHOG LA
Mögen sich Glück und Segen Losang Vajradharas ergeben,
 SÖL WA TAB PÄ LO ZANG DRAG PA YI
**so dass wir, indem wir von Jugend an zur höchsten
 Guru Gottheit beten,**
 JIN LAB ZHUG NÄ ZHÄN DÖN LHÜN GYI DRUB
den Segen von Losang Dragpa empfangen
 LO ZANG DOR JE CHHANG GI TRA SHI SHOG
und so das Wohl der anderen mühelos erreichen.

LC 121 DÖ GÜI JOR WA YAR KYI TSHO TAR PHEL
**Mögen sich Glück und Segen ergeben,
 so dass all die von uns ersehnten Besitztümer
 wie ein See zur Regenzeit anschwellen,**

KYÖN ME RIG KYI DÄL DRO GYÜN CHHÄ ME
**wir ununterbrochen in fehlerlosen Familien
ein Leben mit Freiheiten annehmen**

NYIN TSHÄN LO ZANG DAM PÄI CHHÖ KYI DA
**und wir uns an der Herrlichkeit der Vollkommenheit
erfreuen,**

PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄI TRA SHI SHOG
**indem wir Tag und Nacht mit dem heiligen Dharma
verbringen.**

LC 122 DAG SOG NAM KYI DENG NÄ JANG CHHUB BAR
Mögen sich Glück und Segen ergeben,

GYI DANG GYI GYUR GE WA CHI SAG PA
**so dass aufgrund all der heilsamen Kraft,
die ich und die anderen aufgehäuft haben,**

ZHING DIR JE TSÜN DAM PÄI ZUG KYI KU
**und von heute an bis zur Erleuchtung noch ansammeln
werden**

GYUR ME DOR JE TAR TÄN TRA SHI SHOG
**der heilige Formkörper des Verehrungswürdigen
unbeweglich wie ein Vajra beständig in diesem Land
verbleit.**



Lama Tsongkhapa

Gebete an Mahakala und Palden Lhamo





mit jedem
Takt

Nagardschunas Lobpreis an Mahakala

HUM SIN PÄ SUG KYI DUG PA TSCHÄN
 TSHAR TSCHÖ TSCHANG TSCHHUB SEM PA DE
 DRONG KHYER SUM KYI DSCHIG TSCHE PA
 TUM MO KHYÖ LA DAG TÖ DO
 DAG KI TSÖN PAR KHYÖ TÖ DO
 TSEG TANG TSÖN PAR KHYIR TÖ DO
 DSCHIG TEN DI NA RANG WANG THOB
 NGÖN GYI DRAM SE MÄ PA TAR
 TRA SHI TSCHHOG DRUB SEM DER TSCHE
 YI NYUR SUG TSCHÄN KÜN TU TRAG
 GÖN PO DSCHE TSCHING DSCHIG TEN KYONG
 THAB PÄ GYA TSHEN TAG TU GYÄL
 SCHIN DSCHE MA MO NGÖN PAR TÖ
 DAR GYI TÖ YOG NGÖN PO TSCHÄN
 DUG DANG MI DUG LÜ SU TÖN
 MIG KI THAM TSCHÄ NGÄ PAR TSCHE
 TSCHHOG DRUB PAG ME SEM DER TSCHE
 NYING TANG TÄN SCHING RAB TU PA
 TAG TU KHYÖ LA DAG KI TÖ



mit jedem
Takt

**HUM - Großer Bodhisattva, der als Kannibale
 zunichte macht, was von Übel ist,
 der die Stadt der drei Welten zerstört -
 Feuriger, dir gilt mein Lobpreis;
 voller Hingabe und Bewunderung
 bring ich dir Lobpreis dar.**

**Du, der früher als Brahmane galt,
 hast Freiheit erlangt von dieser Welt,
 und den Zustand höchsten Glücks.
 Dein Körper schnell wie ein Gedanke,
 schützt und behütet du die Welt;
 dein Ruhm ist überall verbreitet,**

**aus allen Kämpfen gehst du siegreich hervor,
unmittelbar gepriesen von Yamas und Mamos.**

**Du zeigst dich in schönem und schrecklichem Körper,
gekleidet in seidenes, blaues Obergewand.
Der Blick deiner Augen macht alle gefügig,
höchste Kräfte verwirklichend und unendliches Glück.
Mutiger und mitfühlender Schützer
– immer wieder preise ich dich.**

OM MAHAKALA KALA / BIKALA / RATRITA / TOMBINI /
TSÄNDALI / RAKSCHASI / SINGALI / DEVI BHYO* HUM PHAT

* Die Silbe BYOH wird von den meisten tibetischen Lamas als DSCHO
ausgesprochen.



Gebet zur Darbringung und Bitte an Palden Lhamo

DSCHO RAB DSCHAM GYÄL WA KÜN KYI THRIN LÄ LA
**DSCHO – Dir, der erhabenen Aktivität der siegreichen
 Buddhas,**

MAG SOR GYÄL MO SCHE TSCHAR TSHÄN SÖL WA
ward der Name „Königin der magischen Waffen“ gegeben.

TSE TSCHIG MÖ PÄ WANG GI TSCHÄN DREN NA
**Die Kraft meiner konzentrierten Hinwendung zu dir lädt
 dich ein:**

THOG PA ME PAR NYUR TU SCHEG SU SÖL
Bitte komm rasch und ungehindert an diesen Ort.

DÜN GYI NAM KHAR LUNG NAG TSHUB MÄ Ü
Vor mir im Raum, inmitten eines schwarzen Wirbelsturms,

PE TSCHÖN THÖ THRAG DSIN PA SIN MÖ SUG
**erscheinst du in Gestalt einer Kannibalin,
 Vadschra-Stab und blutgefüllte Schädelschale in Händen,**

TRE-U TENG SCHUG DUG PA TSHAR TSCHÖ KU
**auf einem jungen Maultier reitend.
 Dein Körper macht alles Übel zunichte.**

DSCHI SI TRÄN PA DE SI TAG TU SCHUG
Bleibe stets bei mir, solange ich an dich denke.

TSCHHI YI TSCHÄN SIG NAM KHÄ KHYÖN KANG SCHING
Äußere Gaben erfüllen die gesamte Dimension des Raumes,

NANG GI TAM DSÄ SA SCHI MA LÜ KHYAB
innere Samaya-Substanzen durchdringen die ganze Erde,

YI KYI TRÜL PÄ TSCHHÖ TRIN SCHING KHAM KÜN
**Wolken geistig hervorgebrachter Gaben,
 weithin strahlend, erfüllen alle Bereiche.**

GYÄ PAR GENG PA KHOR TANG TSCHÄ LA BÜL
All dies bringe ich Palden Lhamo und ihrem Gefolge dar.

PÄL DÄN THUB PÄ KA SUNG THU TSÄL TSCHÄN
Machtvolle Hüterin der Worte des glorreichen Muni,
KHYÖ NYI TEN TSCHING DRUB TANG TSE TSCHIG TU
wir Yogis, Lehrer und Schüler, die auf dich vertrauen und
[deine Aktivitäten] verwirklichen wollen,
SÖL WA DEB PÄ NÄL DSCHOR PÖN LOB KYI
bitten dich einmütigen Sinnes: Wende alle widrigen
Umstände ab
GÄL KYEN KÜN SEL THÜN KYEN MA LÜ DRUB
und lasse alle förderlichen Bedingungen für uns
vollständig werden.

SCHA THRAG LA SOG DÜ TSI NGA TANG TSCHÄ
Diesen Torma, bestehend aus Fleisch und Blut,
DRU NA NGA TANG DSCHAR WÄ TOR MA DI
den fünf Arten von Nektar und den fünf Arten von Korn,
PÄL DÄN MAG SOR GYÄL MO LA BÜL KYI
bringen wir dir, der Königin magischer Waffen, dar.
SANG GYÄ TÄN PA SUNG TSCHHIR SCHE SU SÖL
Bitte nimm ihn an und schütze die Lehre des Buddha.

KU SUM LHÜN DRUB THUG DSCHHE THAR CHHIN KYANG
Müheilos erscheinen deine drei Körper, in vollendetem
Mitgefühl
SI SUM DUG PA DÜL CHHI R THRÖ PÄI KU
zeigst du eine zornvolle Gestalt, um zu bezähmen,
was in den drei Bereichen von Übel ist -
TÜ SUM GYÄL WÄ TÄN SUNG TSCHHEN MO LA
vor dir, große Schützerin der Lehre der Buddhas aller
drei Zeiten,
GO SUM KÜ PA TSCHHEN PÖ TSCHHAG TSHÄL LO
verneige ich mich respektvoll mit Körper, Sprache und Geist.

DAG SOG NAM KYI TSCHHÖ TANG THÜN PÄ DÖN
Wir bitten dich: segne uns, damit alle unsere Ziele

DSCHI TAR SAM PA YI SCHIN DRUB PA TANG
**im Einklang mit dem Dharma verwirklicht werden,
 wie wir es wünschen,**

NÄ DÖN GEG SOG PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG
und alle Hindernisse - Krankheit, Einflüsse störender Geister -

NYE WAR SCHI WAR DSCHIN GYI LAB TU SÖL
ganz und gar zur Ruhe kommen.

LHAG SAM TAG PÄ TSHÜL DIR TSÖN PA NA
So wie Brahma und Indra die Welt behüten,

TSHANG TANG WANG PÖ DSCHIG TEN KYONG WA TAR
mögest du, Königin magischer Waffen und dein Gefolge,

MAG SOR GYÄL MO LA SOG SUNG MÄ TSHOG
uns nie verlassen und uns stets unterstützen,

YEL WA ME PAR TAG TU DROG TSCHE SHOG
**während wir nach der besonderen Einstellung [des selbstlos-
 en Wunsches Erleuchtung zu erlangen] streben.**

BHYO* RAKMO BHYO / RAKMO BHYO / BHYO / RAKMO TUN
 BHYO / KHA LA RAK CHEN MO / RAKMO AVYATAVYA TUN
 BHYO RULU RULU HUM BHYO HUM

** Die Silbe BYOH wird von den meisten tibetischen Lamas als DSCHO
 ausgesprochen.



Lobpreis an den sechsbarmigen Mahakala

HUM NYUR DSÄ TSCHÄN RÄ SIG LA TSCHHAG TSHÄL LO

HUM – Rasch handelnder Avalokita, ich erweise dir Ehre!

SCHAB DUB TANG TSCHÄ VI NA YA KA NÄN

Dein kettengeschmückter Fuß tritt auf einen Elefanten,

NAG PO TSCHHEN PO TAG GI SCHAM THAB TSCHÄN

Mahakala, du trägst einen Rock aus Tigerfell,

TSCHAG TRUG DRÜL KYI GYÄN KYI NAM PAR GYÄN

deine sechs Arme sind mit Schlangenschmuck reich verziert.

YÄ PA TRI GUG PAR WA THRENG WA DSIN

**In der [ersten] rechten Hand hältst du ein Messer,
in der mittleren eine Mala,**

THA MA DA MA RU NI TRAG TU THRÖL

mit der dritten schlägst du heftig eine Damaru.

YÖN PA THÖ PA TANG NI DUNG TSE SUM

In deinen linken Händen hältst du eine Schädelschale,

TE SCHIN SCHAG PA SUNG NÄ TSCHHING WAR TSCHÉ

einen dreispitzigen Speer sowie eine Schlinge zum Fesseln.

TRAG PÖ SCHÄL NI TSCHHE WA NAM PAR TSIG

Dein wildes Gesicht zeigt völlig entblöbte Fänge,

TSCHÄN SUM TRAG PO U TRA GYEN TU BAR

**zornig blicken die drei Augen,
die Haare lodern wie Flammen nach oben;**

TRÄL WAR SINDHU RA YI LEG PAR DSCHUG

die Stirn ist eingerieben mit roter Sindura-Farbe;

TSCHI WOR MI KYÖ GYÄL PÖ GYÄ TAP TÄN

der Scheitel trägt das königliche Siegel Akschobhyas.

THRAG DSAG MI GO NGA TSCHÜ TO SCHÄL TSCHÄN

**Um den Hals hängt ein Kranz aus fünfzig Menschenköpfen,
aus welchen Blut tropft,**

RIN TSCHHEN THÖ KAM NGA YI U LA GYÄN

und fünf juwelenverzierte Totenschädel schmücken dein Haupt.

SCHING LÄ TSCHÖN NÄ TOR MA LEN DSÄ PÄ
**Glorreiche sechsarmige Gottheit,
 von einem Baum herbeigekommen, den Torma anzunehmen –**
 PÄL DÄN TSCHHAG TRUG PA LA TSCHHAG TSHÄL LÖ
ich ehre und preise dich!
 SANG GYÄ TÄN PA NYÄN PO SUNG WA TANG
Wache mit Strenge über die Lehre des Buddha.

KÖN TSCHHOG U PHANG NYÄN PO TÖ PA TANG
Preise ungestüm die Macht der [Drei] Juwelen!
 DAG TSCHAG PÖN LOB KHOR TANG TSCHÄ NAM KYI
Bringe für uns – Lehrer, Schüler und Freundeskreis –
 KYEN NGÄN PAR TSCHHÄ THAM TSCHÄ SCHI WA TANG
alle widrigen Umstände und alle Hindernisse zur Ruhe
 TSCHI DÖ NGÖ TRUP NYUR TU TSÄL TU SÖL
und verleihe uns rasch die Siddhis, die wir uns wünschen!

LAMA GÖN PO YER ME LA
Voller Respekt nehme ich Zuflucht
 DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI
zum Lama, der untrennbar vom Schützer ist.
 DAG KI SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI
Möge ich die Verblendungen aller Wesen
 NYÖN MONG MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)
ganz und gar beseitigen. (3x)

GÖN PO LAMA YER ME LA
Voller Respekt nehme ich Zuflucht
 DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI
zum Schützer, der untrennbar vom Lama ist.
 DAG SOG SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI
Mögen die Hindernisse, die mir und allen anderen Wesen
 PAR TSCHÄ MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)
entgegenstehen, restlos beseitigt werden. (3x)

GE WA DI YI TSE RAB KÜN TU DAG

**Möge ich aufgrund dieses Heilsamen
[das hier entstanden ist], in allen Leben**

GYÄL WÄ TAM TSCHHÖ MA LÜ DSIN PA TANG

die gesamte Lehre des siegreichen [Buddha] aufrechterhalten.

TE YI GÄL KHYEN SEL SCHING THÜN KHYEN KÜN

Lehrer und Schützer, beseitige, was dem entgegensteht,

LA MA GÖN PÖI YÄL ME DRUB GYUR TSCHIG

**und lass ohne Unterlass Umstände eintreten,
die förderlich sind.**



Widmungsgebete

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha

DRO WA CHI G KYANG MA LÜ PA

erreichen und sämtliche Lebewesen

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

ausnahmslos auf diese Ebene bringen.

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,

KYE WA NYAM PA ME PA YANG

und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sondern immer weiter entfalten.

JAM PÄL PA WÖ JI TAR KHYEN PA DANG
Der mutige Manjushri und Samantabhádra

KÜN TU ZANG PO DE YANG DE ZHIN TE
sahen, wie es ist;

DE DAG KÜN GYI JE SU DAG LOB CHHIR
um ihnen zu folgen, widme ich ebenso

GE WA DI DAG THAM CHÄ RAB TU NGO
alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.

DÜ SUM SHEG PÄI GYÄL WA THAM CHÄ KYI
So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten

NGO WA GANG LA CHHOG TU NGAG PA DE
dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,

DAG GI GE WÄI TSA WA DI KÜN KYANG
so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen

ZANG PO CHÖ CHHI R RAB TU NGO WAR GYI
ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.

Möge das positive Potenzial, das alle Buddhas und Bodhisattvas sowie alle gewöhnlichen Lebewesen und auch ich im Lauf der drei Zeiten entwickeln, und das von sich aus ohne eigenständige Existenz ist, dazu führen, dass dieses „Ich“, das gleichfalls nicht von sich aus existiert, rasch den Zustand der Erleuchtung erreicht - der nicht von sich aus existiert - und ganz allein die Verantwortung übernimmt, alle Lebewesen - die ihrerseits auch nicht unabhängig existieren – so schnell wie möglich zu diesem Zustand zu führen.

Möge kraft des positiven Potenzials, das von all den Buddhas und Bodhisattvas sowie allen anderen Lebewesen und auch von mir in allen drei Zeiten entwickelt wird, der kostbare höchste Erleuchtungsgeist, Bodhichitta – die Einstellung, die das Selbst loslässt und andere wertschätzt und die Quelle allen Glücks und guten Gelingens ist, jetzt gleich in meinem eigenen Geist und dem aller Lebewesen entstehen. Möge sie, wo sie bereits entstanden ist, niemals abnehmen, sondern immerfort anwachsen.

Langlebensgebet für Seine Heiligkeit den Dalaí Lama

GANG RI RA WÄI KHOR WÄ ZHING KHAM DIR

Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück

PHÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ

in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,

CHÄN RÄ ZIG WANG TÄN DZI N GYA TSHO YI

Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,

ZHAB PÄ SI THÄI BAR DU TÄN GYUR CHI G

bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.

Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche

TONG NYI NYING JE ZUNG DU JUG PAI LAM

**An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf
und der Lehre im Lande des Schnees,**

CHE CHER SÄL DZÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN

**der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl
äußerst klar zeigt,**

CHAG NA PÄ MO TÄN DZI N GYA TSO LA

**an Tenzin Gyatso, Überbringer des Lotus,
richte ich meine Bitten:**

SOL WA DEB SO ZHE DÖN LHÜN DRUB SHOG

mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!

Langlebensgebet für Lama Zopa Rinpoche

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN

**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen
aufrechterhält und die siegreiche Lehre des sanften
Beschützers bewahrt,**

DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ

hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen,

CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA

**und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten
[Juwelen] erfüllt**

DAG SOG DÜL JÄI GÖN DU ZHAB TÄN SHOG
zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.

Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa (Migtsema)

MIG ME TSE WÄI TER CHHEN CHÄN RÄ ZIG
**Avalokitéschvara, großer Hort von Mitgefühl,
 das sich nicht auf feste Bezugspunkte richtet,**
 DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄI YANG
Manjushri, Meister makelloser Weisheit,
 [DÜ PUNG MA LÜ JOM DZÄ SANG WÄI DAG]
[Vajrapani, Überwinder sämtlicher Scharen von Maras,]
 GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN TSONG KHA PA
**Tsongkhapa, der den Scheitelpunkt der Weisen im
 Schneelande schmückt:**
 LO ZANG DRAG PÄI ZHAB LA SOL WA DEB
Losang Dragpa, zu deinen Füßen spreche ich meine Bitten.





Guide to the Lam-Rim Assembly Tree

There are various ways to depict this Assembly Tree of the Tradition of the Stages of the Path. Presented here is the abbreviated way.

In the center is Shakyamuni Buddha, with a small image of his tantric aspect, Buddha Vajradhara, at his heart. This indicates that the Sutrayana teachings of Buddha arranged into the lam-rim tradition are a preliminary to entering into the esoteric teachings of tantra.

Surrounding the Buddha are four clusters of figures:

To our left (Buddha's right) is the lineage of extensive bodhisattva activities. At the top of this cluster, one can see Atisha. Maitreya sits just next to Buddha's right hand in the earth-touching mudra.

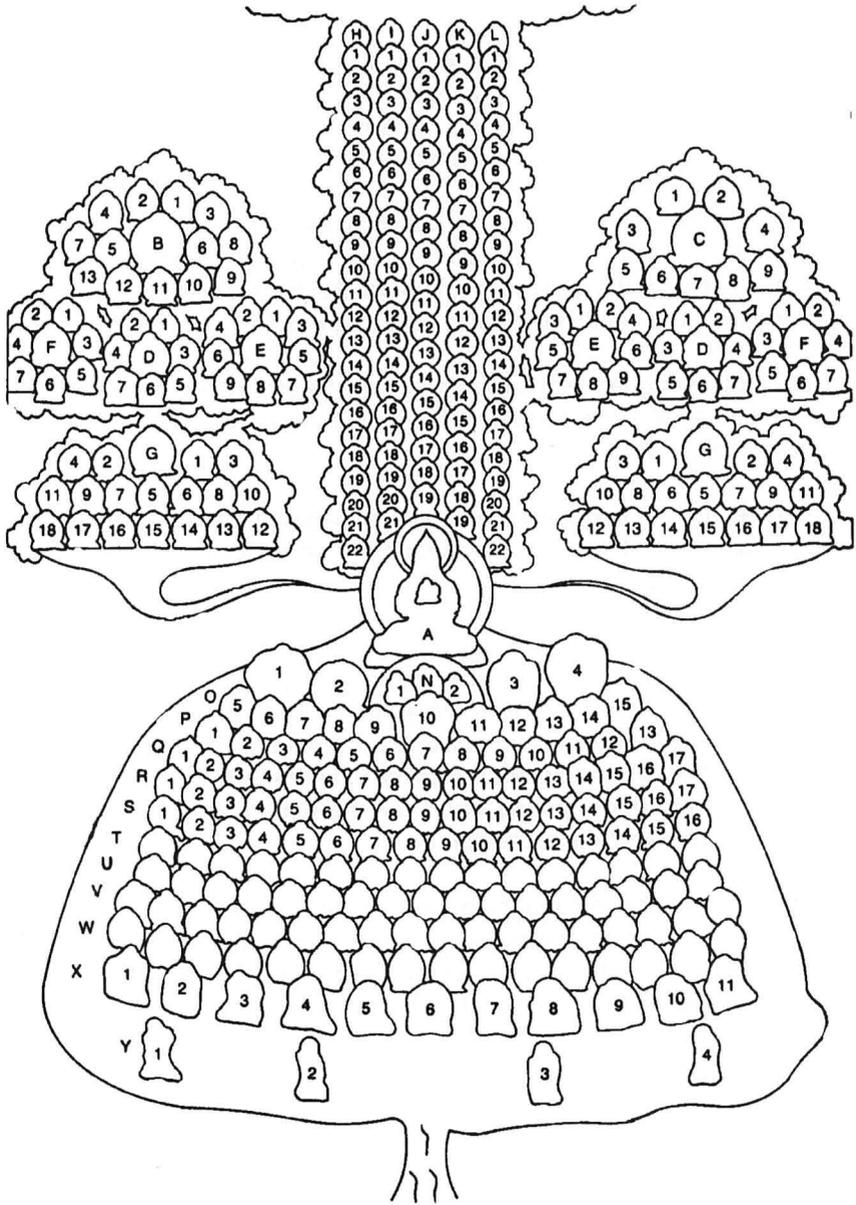
To our right (Buddha's left) is the lineage of the profound view. At the top of this cluster of lamas is seated Nagarjuna. Manjushri sits just next to Buddha's left knee.

Seated behind the Buddha (here shown above) is Buddha Vajradhara and the lineage of the blessed tantric practice transmission, i.e., the various lineages of Vajrayana transmissions.

In front of and below the Buddha are rows of various categories of divinities. In the top row are the main yidams of highest yoga tantra. In the second row are buddhas, representing the buddhas of the ten directions. In the next row are the main bodhisattvas, such as Tara, Manjushri, Vajrapani, etc. In the fourth row are the solitary realizer arhats and in the fifth row, the hearer arhats, among whom are the sixteen arhats. The bottom row depicts the wrathful protectors.

The entire assembly is supported on branches and leaves of a tree that grows from the earth, indicating the organic nature of the lineage of transmission, i.e., that the enlightenment experience is passed from generation to generation in a naturally unfolding way.

Below the tree sit the four directional guardians and the gods Indra and Brahma. That they are included therein demonstrates that they are regarded with respect and as wise and powerful beings who support and protect the lineage. That they are below and not on the tree itself shows that they are, however, not enlightened beings and not part of the transmission lineage.



Guide to the Lama Chöpa Merit Field Diagram

In the center is A. Lama Losang Thubwang Dorje Chang, one's own root Guru appearing in the outer form of Je Tsongkhapa, the inner form of Shakyamuni Buddha, and the secret form of Vajradhara.

To Lama Losang Thubwang Dorje Chang's right (our left) is the Method Lineage, indicated by B. Maitreya in the center, flanked by Asanga (1) above and on our right, and Vasubandhu (2) above and on our left, and encircled by the other lamas of this lineage.

To the right (Lama Losang Thubwang Dorje Chang's left) is the Wisdom Lineage, indicated by C. Manjughosha in the center, who appears with Nagarjuna (1), left and above, and Aryadeva (2), right and above, and is encircled by the other lamas of this lineage.

Below both the Method and Wisdom Lineages appear the Kadam Lamrim Lineage (encircling D. Gonpawa Wangchug), the Kadam Treatise Lineage (encircling E. Geshe Potowa Rinchen Säl), and the Kadam Instruction Lineage (encircling F. Chen-nga Tsultrim Bar).

Below these, on both the Method and Wisdom sides appear the Gelug Lineage lamas, encircling G. Je Tsongkhapa.

Above Lama Losang Thubwang Dorje Chang are the various practice lineages: the Guhyasamaja Lineage below H. Guhyasamaja; the Vajrabhairava Lineage below I. Vajrabhairava; the Ganden Oral Transmission Lineage below J. Vajradhara; the Kadam Lineage of Sixteen Drops below K. Atisha; and the Chakrasamvara Lineage below L. Heruka Chakrasamvara.

Directly below Lama Losang Thubwang Dorje Chang appear one's own root Guru (N.) flanked by one's own other direct Dharma teachers.

Below them appear: O. maha-anuttara yoga tantra deities; P. yoga tantra deities; Q. charya tantra deities; R. kriya tantra deities; S. Sutrayana buddhas; T. bodhisattvas; U. solitary realizer arhats; V. hearer arhats; W. dakas and dakinis; X. Dharma protectors; Y. the guardians of the four directions.

