



*Die Praxis von Mahāsiddha Thang Tong Gyälpo
„Zum Wohl aller Lebewesen, unendlich wie der Raum.“*

Die Praxis von Mahāsiddha Thang Tong Gyalpo

„Zum Wohl aller Lebewesen, unendlich wie der Raum.“

Dieser Text mit dem Titel „Die Meditation und Rezitation des Großen Mitfühlenden zum Wohl aller Lebewesen unendlich wie der Raum“ wurde vom Mahāsiddha Thang Tong Gyalpo (1385–1464) zusammengestellt und besitzt den Segen seiner Sprache.

Zuflucht und Bodhicitta

SANG GYÄ CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung

JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI

zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

DAG GI JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM GYI

**Durch die Übung des Gebens und
der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG.

möge ich Buddha werden zum Wohle aller Wesen. (3x)

Visualisierung

DAG SOG KHA KYAB SEM CHEN GYI

Über meinem Scheitel und dem aller Lebewesen

CHI SUG PÄ KAR DA WÄ TENG

sind ein weißer Lotos und eine Mondscheibe.

HRI LÄ PAG CHOG CHEN RE ZIG

**Darauf entsteht aus der Silbe HRĪḤ
der mitfühlende Edle Chenrezig.**

KAR SÄL ÖSER NGA DEN THRÖ

Er ist von weißer Farbe.

Fünffarbiges Licht ausstrahlend

DZE DZUM THUG JE CHEN GYI SIG

sieht er mit liebevollem Lächeln auf alle Wesen.

CHAG SHI DANG PO THÄL JAR DZÄ

**Von seinen vier Händen
sind die ersten beiden zusammengelegt,
OG NYI SHÄL TRENG PÄ KAR NAM
in den anderen hält er eine Kristallmälä
und einen weißen Lotos.**

DAR DANG RIN CHEN GYÄN GYI TRÄ
**Er ist in seidene Gewänder gekleidet
und mit Juwelenornamenten geschmückt.**

RI DAG PAG PÄ TÖ JOG SÖL
Ein Antilopenfell bedeckt seine Schulter.

Ö PA ME PÄ U GYÄN CHEN
Sein Scheitel wird gekrönt von Buddha Amitābha.

SHAB NYI DOR JE KYIL TRUNG SHUG
Seine Beine sind in der Vajrasitzhaltung gekreuzt.

DRI ME DA WAR GYAB TEN PA
Ein makelloser Mond stützt seinen Rücken.

KYAN NÄ KÜN DU NGO WOR GYUR
Er ist die Essenz aller Objekte der Zuflucht.

Lobpreis an Buddha Chenrezig

JO WO KYÖN GYI MA GÖ KUN DOG KAR
**Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
DSOG SANG GYÄ KYI U LA GYÄN
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
THUG JE CHEN GYI DRO LA SIG
mit liebevollem Lächeln siehst du auf die Lebewesen
CHEN RE ZIG LA CHAG TSÄL LO
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns. (3x)**

Siebenteiliges Gebet

PHAG PA CHEN RE ZIG WANG DANG
Vor dem edlen mächtigen Chenrezig,
CHOG CHU DÜ SUM SHUG PA YI
vor den Buddhas und ihren Kindern
GYÄL WA SÄ CHÄ THAM CHE LA
in den zehn Richtungen und drei Zeiten
KÜN NÄ DANG WÄ CHAG TSÄL LO
Verneige ich mich voller Respekt.

ME TOG DUG PÖ MAR ME DANG
Blumen, Duftrauch und Licht,
SHÄL SE RÖL MO LA SOG PA
Speisen, Musik und vieles mehr,
NGÖ JOR YI KI TRÜL NÄ BUL
tatsächlich und geistig vorgestellt,
PHAG PÄ TSOG KYI SHE SU SÖL
bringe ich der Versammlung der Edlen dar.

THOG MA ME NÄ DA TÄ BAR
Seit anfangsloser Zeit bis heute habe ich
MI GE CHU DANG TSAM ME NGA
mit stets verblendetem Geist
SEM NI NYÖN MONG WANG GYUR PÄ
schlechte Taten getan –
DIG PA THAM CHE SHAG PAR GYI
all dieses Unrecht bekenne ich hier.

NYÄN THÖ RANG GYÄL JANG CHUB SEM
Ich erfreue mich an allem Verdienst aus dem Heilsamen,
SO SO KYE WO LA SOG PÄ
das von Śrāvakas, Pratyekabuddhas und Bodhisattvas
DÜ SUM GE WA CHI SAG PÄ
und von gewöhnlichen Wesen
SÖ NAM LA NI DAG YI RANG
in den drei Zeiten angesammelt wurde.

SEM CHEN NAM KYI SAM PA DANG

Ich bitte Euch, gemäß der Wünsche

LO YI JE DRAG CHI TA WAR

und Neigungen der Lebewesen

CHE CHUNG THÜN MONG THEG PA YI

das Rad der Lehre des großen

CHÖ KYI KHOR LO KOR DU SÖL

und kleinen Fahrzeugs zu drehen.

KHOR WA JI SI MA THONG WAR

Ich bitte die Buddhas, nicht in Nirvāṇa einzugehen,

NYA NGÄN MI DA THUG JE YI

solange Saṃsāra noch nicht leer von Lebewesen ist

DUG NGÄL GYA TSOR JING WA YI

und mit großem Erbarmen auf die Wesen zu schauen,

SEM CHEN NAM LA SIG SU SÖL

die im Ozean von Saṃsāra umhergeworfen sind.

DAG GI SÖ NAM CHI SAG PA

Mögen alle Verdienste, die ich angesammelt habe,

THAM CHE JANG CHUB GYUR GYUR NÄ

zur Ursache der Erleuchtung werden.

RING POR MI THOG DRO WA YI

Möge ich dadurch in nicht allzu langer Zeit

DREN PÄ PÄL DU DAG GYUR CHIG

ein glorreicher Beschützer der Lebewesen werden.

Gelong Padma Karpos Bittgebet

SÖL WA DEB SO LAMA CHENREZIG

Ich bitte Dich, Lama Chenrezig,

SÖL WA DEB SO YIDAM CHENREZIG

ich bitte Dich, Yidam Chenrezig,

SÖL WA DEB SO PHAG CHOG CHENREZIG

ich bitte Dich, Edler Höchster Chenrezig,

SÖL WA DEB SO KYAB GÖN CHENREZIG

ich bitte Dich, Beschützer Chenrezig,

SÖL WA DEB SO JAM GÖN CHENREZIG

ich bitte Dich, liebevoller Beschützer Chenrezig -

THUG JE SUNG CHIG GYÄL WA TUG JE CHEN.

halte uns fest mit Deinem Mitgefühl, mitfühlender Siegreicher.

THA ME KHOR WAR DRANG ME KYAM GYUR TSCHING

Für die Wesen, die seit unendlichen Zeiten

SÖ ME DUG NGÄL NYONG WÄ DRO WA LA

ziellos in Samsāra umherwandern

GÖN PO KYE LÄ KYAB SHÄN MA CHI SO

und unerträgliche Leiden erfahren,

NAM KYEN SANG GYÄ THOB PAR JIN GYI LOB

gibt es keinen Beschützer außer Dir.

Aus dem erhabenen Vajrabanner-Sūtra

**Alles Leid,
dieses endlose Leid,
das Leid aller lebenden Wesen,
ihre verblendete Sicht,
ihre verblendeten Taten,
durch die sie keine Buddhas sehen,
durch die sie den Dharma nicht hören,
durch die sie den Sangha nicht kennen -
all das nehme ich auf mich,
auf meinen eigenen Körper,
ein Bündel von Schmerz,
angesammelt durch die drei Arten verblendeter Taten.
Das Leid der Wesen, die in Höllen geboren,
die in den drei schlimmen Bereichen zuhause sind -
ach, wenn der Tod sie doch nach jenseits trüge,
nach jenseits dieser elenden Bereiche!
Diese Masse an Leid will ich auf mich nehmen -
dieses Ziel ist mein Streben,
ist meine Freude,
von diesem Ziel kehre ich mich nie mehr ab.
Ich entziehe mich nicht,
ich bleibe unverzagt,
frei von Furcht,
ich weiche nicht zurück,
und ich werde nie gleichgültig sein.
Und fragst du warum?
Nun, ich trage die Last aller lebenden Wesen,
nicht mit dem Wunsch nach meinem eigenen Glück,
sondern weil es mein Versprechen ist,
alle Wesen zu befreien,
sie gänzlich zur Reife zu bringen.
Ich werde alle wandernden Wesen befreien,
befreien aus der Not der Geburt,
aus der Not des Alters,**

der Not der Krankheit,
der Not des Kreislaufs von Tod und Geburt,
aus der Not der schlimmen Bereiche,
aus der Not des Wandels,
der Not bedingter Existenz,
aus der Not verblendeter Sicht,
aus der Not der Erschöpfung heilsamer Werke,
aus der Not, tiefgründiges Entstehen nicht zu erkennen -
sie alle will ich von allem befreien,
diese Wesen, verstrickt ins Netz ihrer Wünsche,
von Schleiern der Unwissenheit umhüllt,
an ihre Welt der Bedingtheit geklammert,
in ihren letzten Augenblicken voll Furcht.
All diese Wesen, die in tiefem Schmerz ertrinken,
gefangen in ewiger Wiederholung
der verschiedenen Daseinsformen,
ohne Weisheit,
ohne Ehre in ihren Worten,
voller Zweifel, unentschlossen,
die nichts als Traurigkeit kennen,
die abhängiges Entstehen nicht kennen,
völlig allein,
in der Strömung von Verblendung und
ihren unfreien Leben hilflos umhergeworfen -
all diese Wesen will ich
ins Königreich erhabener Weisheit führen.
Mein Kampf dient nicht meiner Befreiung allein,
denn mit dem Geist erhabener Erleuchtung
will ich andere von ihren Fesseln befreien,
vom Kreislauf bedingter Existenzen,
dem ewigen Rad,
von dem es so schwer ist, Befreiung zu erlangen.
Ich will sie aus ihrem grausamen Abgrund befreien,
sie vor allem Schaden bewahren,
ich will sie aus der Strömung
ihres rastlosen Geistes befreien.

**Auf mich selbst will ich die Last
all ihrer Sorgen und Leiden nehmen.
Es ist mein Vergnügen,
das Leiden von jedem gequälten Geschöpf
in allen Welten ausnahmslos zu ertragen.
Ich werde die Welt nicht
um meine Tugendwurzeln bringen.
Ich will danach streben,
in einem einzigen Daseinsbereich,
in allen Daseinsbereichen zu verweilen,
um auch nur ein einziges Wesen zu befreien.
Und fragst du warum -
nun, ist es nicht besser, dass ein Wesen leidet,
als dass alle Wesen dem Verderben anheimfallen?
Ich gebe mein Blut, hier und jetzt,
um alle wandernden Wesen
aus der Wildnis des Reiches des Todesherrn,
aus dem Tierreich und den Höllen zu erlösen.
Mit eben diesem Körper
will ich alle Aggregate
von schmerzlichen Gefühlen
für alle Lebewesen ertragen.
Mit Freuden gebe ich wieder und wieder
die wahren Worte kund:
„Ich bin der Nacken,
der das Joch aller Wesen
zum Nutzen aller Wesen trägt.
Nicht ein einziges Lebewesen werde ich verlassen.“
Und fragst du warum -
nun, mit allem, was lebt, als Objekt
bringe ich den Geist der Allwissenheit hervor.
Nicht zu meinem Vergnügen,
sondern um alle Wesen zu befreien,
habe ich mich auf den Weg
zur unübertroffenen, vollkommenen und vollständigen Erleuchtung gemacht.
Jetzt und für immer und ewig,**

will ich dem Glück aller Wesen,
ihrem unendlichen, nie zuvor gekanntem Glück,
bis hin zur Glückseligkeit der Erleuchtung,
all meine Tugendwurzeln widmen.
Ich widme sie dafür,
dass ich ein Lotse für andere werde,
um sie mit mir zu nehmen,
ein Träger des Lichtes,
ein Führer für alle,
die sich auf der Reise zum Frieden befinden,
ein Versorger für alle,
die auf der Reise zu Glück und Freiheit sind.
Ich widme sie dafür,
dass ich geschickt in Methoden
und klug in Bedeutung und Inhalt werde,
dass ich am jenseitigen Ufer verweile,
nachdem ich das Meer von Samsāra
mit dem Weisheitsschiff der Allwissenheit
vollkommen überwunden habe,
dass ich ein Meister reiner Widmungen werde,
ein Lehrer, der anderen den Weg
zum jenseitigen Ufer zeigt.
Auf jede nur erdenkliche Weise,
will ich zum Wohl jedes einzelnen Wesens
Tugendwurzeln pflanzen.
Ich widme meine Wurzeln der Tugend dafür,
dass ich alle Wesen befreien kann,
dass alle mich kennen, dass ich alle erlöse,
für alle Sorge, sie geistig zur Reife bringe,
ihre Wünsche erfülle,
dass ich alle Zweifel aller Wesen zerstreue.
Wie die Sonne werde ich sein,
unabhängig von allem und frei,
und niemand anderem werde ich
die Rüstung des Bodhisattva übertragen -
im Gegenteil, ich werde die Bürde aller Lebewesen tragen.

Nicht einen einzigen Augenblick
werde ich nachlassen in meinem Bemühen,
auch nur ein einziges Wesen zu schützen,
und so, wie ein einziges, alle.
Nicht einen einzigen Augenblick
werde ich nachlassen in meinem Wunsch,
das Leid aller Wesen zu lindern.
Ich werde mich nicht mit kleinen
Tugendwurzeln zufriedengeben.
Ich werde keinen Frieden kennen
mit weniger als unübertroffener,
vollkommener und vollständiger Erleuchtung.

Bitten für die Wesen im Höllenbereich

Siebenteiliges Gebet

Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,
ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.

Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe bis Saṃsāra endet
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.

Mandala Darbringung

SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM

Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI

Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,

SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI

bringe ich als reines Buddhaland dar -

DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

Bittgebet

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ

Aufgrund von *Hass* und schlechtem Karma,

das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,

SHE DANG WANG GI NGÄL WAR KYE GYUR TE

werden Wesen in den *Höllen* geboren,

TSA DANG DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM

wo sie die Leiden von Hitze und Kälte erfahren –

LHA CHOG KYE KYI DRUNG DU KYE WAR SHOG

mögen sie in Deiner Nähe, Erhabener, wiedergeboren werden!

OM MAṆI PADME HÜṀ

Bitten für die Wesen des Geisterreiches

Siebenteiliges Gebet

**Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.**

**OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,
ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.**

**Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe bis Saṃsāra endet
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.**

Mandala Darbringung

**SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM
Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI
bringe ich als reines Buddhaland dar -
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG
mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.**

IDAṀ GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

Bittgebet

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ

**Aufgrund von Geiz und schlechtem Karma,
das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,**

SER NÄ WANG GI YI DAG NÄ SU KYE

werden Wesen als hungrige Geister geboren,

TRE KOM DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM

wo sie die Leiden von Hunger und Durst erfahren -

SHING CHOG PO TA LA RU KYE WAR SHOG

mögen sie im erhabenen Land Potala wiedergeboren werden!

OM MAṆI PADME HŪṀ

Bitten für die Wesen des Tierreiches

Siebenteiliges Gebet

Makelloser Erhabener von weißer Farbe,

gekrönt mit dem vollendeten Buddha,

mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -

Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA

ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,

ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA

PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.

Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,

die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.

Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen

gewöhnlicher und erhabener Wesen.

Bitte bleibe bis Saṃsāra endet

und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.

Ich widme all mein Verdienst

und das von anderen der höchsten Erleuchtung.

Mandala Darbringung

SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM

Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI

Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,

SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI

bringe ich als reines Buddhaland dar -

DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

Bittgebet

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ

Aufgrund von *Unwissenheit* und schlechtem Karma,

das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,

TI MUG WANG GI DÜ DOR KYE GYUR TE

Werden Wesen *als Tiere* geboren

LE GUG DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM

Wo sie die Leiden der *Dummheit* und *Stummheit* erfahren.

GÖN PO KYE KYI DRUNG DU KYE WAR SHOG

Mögen sie in Deiner Nähe, Beschützer, wiedergeboren werden

OM MAṆI PADME HŪṀ

Bitten für die Wesen des menschlichen Bereiches

Siebenteiliges Gebet

**Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.**

**OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,
ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.**

**Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe bis Saṃsāra endet
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.**

Mandala Darbringung

**SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM
Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI
bringe ich als reines Buddhaland dar -
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG
mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.**

IDAṀ GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ
**Aufgrund von Gier und schlechtem Karma,
das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,**
DÖ CHAG WANG GI MI YI NÄ SU KYÄ
werden Wesen als *Menschen* geboren,
TREL PHONG DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM
wo sie die Leiden von Geschäftigkeit und Armut erfahren
SHING CHOG DE WA CHEN DU KYE WAR SHOG
mögen sie im erhabenen Lande Dewachen wiedergeboren werden!

OM MAṆI PADME HŪṀ

*Bitten für die Wesen des Bereiches der Halbgötter
Siebenteiliges Gebet*

**Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.**

**OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,
ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.**

**Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe bis Saṃsāra endet
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.**

Mandala Darbringung

SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM

Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI

Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,

SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI

bringe ich als reines Buddhaland dar -

DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG

mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAM NIRYATAYĀMI

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ

Aufgrund von *Neid* und schlechtem Karma,

das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,

THRAG DOG WANG GI LHA MIN NÄ SU KYÄ

werden Wesen als *Halbgötter* geboren,

THAB TSO DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM

wo sie die Leiden von *Streit und Kampf* erfahren -

PO TA LA YI SHING DU KYE WAR SHOG

mögen sie im Lande Potala wiedergeboren werden!

OM MAṆI PADME HÜM

Bitten für die Wesen des Götterbereiches
Siebenteiliges Gebet

**Makelloser Erhabener von weißer Farbe,
gekrönt mit dem vollendeten Buddha,
mit liebevollem Lächeln siehst Du auf die Lebewesen -
Chenrezig, vor Dir verneigen wir uns.**

**OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE,
ĀLOKE, GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHA HŪṀ SVĀHĀ.**

**Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe bis Saṃsāra endet
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.**

Mandala Darbringung

**SA SHI PÖ KYI SHUG SHIN ME TOG TRAM
Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
RI RAB LING SHI NYI DE GYAN PA DI
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
SANG GYE SHING DU MIG TE UL WAR GYI
bringe ich als reines Buddhaland dar -
DRO KUN NAM DAG ZHING LA CHO PAR SHOG
mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.**

IDAṀ GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

THOG ME DÜ NÄ LÄ NGÄN SAG PÄ THÜ
Aufgrund von *Stolz* und schlechtem Karma,
das sie im Lauf der Zeiten angesammelt haben,
NGA GYÄL WANG GI LHA YI NÄ SU KYE
werden Wesen als *Götter* geboren,
PHO TUNG DUG NGÄL NYONG WÄ SEM CHEN NAM
wo sie die Leiden der *Vergänglichkeit*
und des *Herabfallens* erfahren -
PO TA LA YI SHING DU KYE WAR SHOG
mögen sie im Lande Potala wiedergeboren werden!

OM MANI PADME HÜM



„Die Pforte zum Meer des Erleuchtungsgeistes“

**Kraft der Wahrheit des letztendlichen Erleuchtungsgeistes,
wie ihn der Edle Avalokiteśvara
und alle Buddhas und Bodhisattvas erzeugten,
möge in mir und allen anderen Wesen,
die unermesslich sind wie der Raum,
erhabenes Bodhicitta geboren werden.**

**Möge die Ursache von Leiden,
der Hass der Wesen und seine Wirkung,
die Höllenqualen von Hitze und Kälte
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
schenke ich meine Tugendwurzeln
aus liebender Güte
und Freiheit von Wut und Hass.**



**Mögen die Gefilde des Hasses, die Höllen sich leeren,
mögen die Höllenwesen zu Avalokiteśvara
aus der Vajra-Familie werden und
mögen sie die erhabene, spiegelgleiche Weisheit erlangen.**



**Möge die Ursache von Leiden,
Gier und Geiz aller Wesen
und ihre Wirkung,
Hunger und Durst der Geister,
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
schenke ich meine Tugendwurzeln
aus dem Geist des Gebens
und der Freiheit von Begierde.**



**Mögen die Gefilde der Gier,
die Geisterreiche sich leeren,
mögen die hungrigen Geister
zu Avalokiteśvara aus der Padma-Familie werden
und mögen sie die erhabene,
unterscheidende Weisheit erlangen.**



**Möge die Ursache von Leiden, die Verwirrung der Wesen
und ihre Wirkung, die Dummheit und Stummheit der Tiere,
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
schenke ich meine Tugendwurzeln
aus entfalteter, lauterer Weisheit
und Freiheit von Verwirrung.**



**Mögen die Gefilde der Verwirrung,
die Bereiche der Tiere sich leeren,
mögen die Tiere zu Avalokiteśvara
der Tathāgata-Familie werden
und mögen sie die erhabene Weisheit
des Dharmadhātu erlangen.**



**Möge die Ursache von Leiden, der Neid der Wesen,
der zu Unfrieden führt, sowie seine Wirkung,
der Streit und Kampf der Asuras,
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
schenke ich meine Tugendwurzeln,
durch die Zügelung der drei Tore,
sowie meine Freiheit von Neid.**



**Mögen die Gefilde des Neides,
die Asura-Reiche sich leeren,
mögen die Halbgötter
zu Avalokiteśvara der Karma-Familie werden
und mögen sie die erhabene Weisheit
der Vollendung von Taten erlangen.**



**Möge die Ursache von Leiden,
der quälende Stolz aller Wesen,
sowie seine Wirkung,
der Sturz der Götter,
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
aus fleißiger Arbeit
und Freiheit von Stolz.**



**Mögen die Gefilde des Stolzes,
die Götterreiche sich leeren,
mögen die Götter zu Avalokiteśvara
aus der Ratna-Familie werden
und mögen sie die erhabene Weisheit
der Wesensgleichheit erlangen.**



**Möge die Ursache von Leiden,
die karmischen Schleier
seit anfangsloser Zeit,
sowie ihre Wirkung,**

**Geburt, Alter, Krankheit und Tod,
zu mir kommen, verschmelzen mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
von Körper, Sprache und Geist,
die ich seit anfangslosen Zeiten angesammelt habe.**



**Mögen die Gefilde der Geschäftigkeit und Armut,
die menschlichen Bereiche, sich leeren,
mögen alle Wesen zum makellosen
Dharmakāya-Avalokiteśvara werden,
und mögen sie die erhabene,
natürlich entstandene Weisheit erlangen.**



**Übertretungen und Brüche
der Prātimokṣa-, Bodhicitta-, und Tantra-Gelübde,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
vom Halten der drei Gelübde.**

**Mögen ihre drei Gelübde vollkommen rein werden,
vom geringsten Makel unbefleckt,
mögen sie die gesammelte Essenz
aller [Buddha]-Familien,
[den Zustand von] Vajrasattva, erlangen.**



**Das kurze Leben, Karma und Verdunkelung
vom Töten, Zerstören der drei heiligen Objekte
und dergleichen mehr,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
vom Verzicht auf Gewalt,
vom Errichten der drei Objekte
und dem Beschützen von Leben.**

**Möge „vorzeitiger Tod“ für sie ein Fremdwort sein.
Mögen sie den Zustand von Vajra Amitāyus erlangen.**



**Die Krankheiten der Lebewesen
aufgrund von Störungen der Elemente
wie Wind, Galle, Schleim und derlei,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
aufgrund von Gewaltlosigkeit und dem Spenden von Arznei,
sowie mein Wohlsein und meine Freiheit von Krankheit
und mögen sie den heiligen Zustand,
den Körper aus Lapislazuli-Licht
des Baiśajyaguru erlangen,
der die Krankheit der drei Gifte vertreibt.**



**Hunger, Durst und Armut
aufgrund von Diebstahl
und des Nehmens von Dingen,
die nicht [freiwillig] gegeben wurden,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich Dharma und Güter
und die Früchte des Gebens
und mögen sie den „Schatz des Raumes“,
leichte, spontane Erfüllung
all ihrer Wünsche erlangen.**



**Schlechte Taten und Verdunkelung
durch stete unheilsame Handlungen,
die Geburt in unreinen Gefilden bewirken,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Erzeugung von Bodhicitta
und seine zehn [Stadien der] Transformation
und mögen sie einzig und allein
in reinen Ländern wie Abhirati
und Sukhāvātī geboren werden.**



**Alles Karma und Verdunkelung
aufgrund der Gewohnheit
an falsche Ansichten allein,
die den Drei Juwelen missfallen,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!¹**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
aus den drei Arten von Vertrauen.
Möge in ihnen die Überzeugung reifen,
dass Ursache und Wirkung unfehlbar sind,
mögen sie gute Taten tun und schlechte unterlassen.**



**Begierde und Hass, die aufgrund
der ausschließlichen Gewohnheit
an das Greifen nach dem Selbst entstehen,
das alles als Bedrohung erscheinen lässt,
kommt zu mir, verschmelzt mit mir!**



¹ An dieser Stelle im Tibetischen Text eigentlich *bdag la sbyin* (gebt sie mir).

**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Tugendwurzeln
von den vier unermesslichen Gedanken.
Möge ihr Geist von Liebe erfüllt sein,
von Mitgefühl, Freude
und Ausgewogenheit.**



**Ursprung von Leiden, der Geist,
der trügerische Erscheinungen
für die Wahrheit hält,
komm zu mir, verschmelze mit mir!**



**Allen Wesen unter dem Himmel
gebe ich meine Erkenntnisse
von Leerheit und Selbstlosigkeit.
Möge die [Erkenntnis] der tiefgründigen Leerheit
in ihrem Geistesstrom entstehen
und mögen sie den Zustand
der vollkommenen Buddhaschaft erlangen.**



**Kurz, ich will alles Leid der Vergänglichkeit,
wie die sechzehn Arten von Furcht,
Begegnung mit Unerwünschtem,
Trennung von dem, was man liebt,
wie Verwandten, Nahrung und Besitz,
Orten und Freunden,
nicht imstande zu sein, seinen Besitz zu bewahren,
während man Feinde bekämpft,
oder Angehörige beschützt,
oder Ackerbau und Handel treibt,
nicht in der Lage zu sein,
zu erlangen, was man wünscht,
wie Macht, Güter und Ruhm,
von plötzlichen Widrigkeiten
und schlechten Einflüssen befallen zu werden -**

**all das nehme ich auf mich,
auf mein Greifen nach einem Selbst.**



**Und ohne etwas zurückzuhalten,
gebe ich allen Lebewesen Dinge,
wie Verdienste, Einfluss und Macht,
sowie Leib und Leben der drei Zeiten -
mögen sie Glück und Freude erfahren
und sich im Wandel von Bodhisattvas üben.**



**Wer immer eine Verbindung mit mir hat,
durch gute oder schlechte Taten,
weil ich ihnen Dharma erklärt
und sie zu Tugend gemahnt,
weil ich ihr Fleisch verzehrt,
ihren Joghurt getrunken,
oder sie als Reittier verwendet habe,
weil sie mir Vertrauen und Respekt,
oder Misstrauen und falsche Ansichten entgegenbrachten,
weil sie mir Speise und Güter schenkten
oder Kritik und Zweifel an mir hatten,
weil sie übel von mir dachten,
weil sie mich beraubt und geschlagen
und mir Schaden zugefügt haben -
kurz, alle diese Wesen,
wenn sie auch nur meine Gestalt erblicken,
oder meinen Namen vernehmen,
meiner Fehler oder Qualitäten gedenken,
wenn sie auch nur ein Windhauch berührt,
der aus meiner Richtung weht,
mögen all ihre schlechten Taten und Verdunkelungen,
die sie seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben,
ein Ende finden,
mögen sie durch den Großen Mitfühlenden
in das Reine Land der Freude geleitet werden.**



**Möge ich immerdar
mit Körper, Sprache und Geist
und sogar durch meinen Schatten
nur das Wohl der Lebewesen bewirken.**



**Mögen menschliche und nicht-menschliche Wesen,
die mit schädlicher Absicht
mir nach Leib und Leben trachten,
die ersten sein, die Erleuchtung erlangen
und möge nicht die kleinste böse Frucht
durch mich bedingt zustande kommen.**



**Wenn wir [die Phänomene] untersuchen,
die wie Träume, Monde im Wasser
und Luftspiegelungen sind,
so erweisen sie sich nicht als wahr,
und doch, durch dieses Greifen nach dem Selbst
werden wir alle getäuscht.**

**Ich und alle Wesen, unermesslich wie der Raum,
Nicht-Menschen, Dämonen und hindernde Geister
sind gleich in endgültiger Wahrheit, Leerheit.
Doch indem wir das, was leer ist,
für die Wirklichkeit halten, sind wir alle getäuscht.**

**In der konventionellen Realität
gibt es nicht ein einziges Wesen,
das uns nicht Vater und Mutter war,
und wen gibt es wohl in der Welt,
der gütiger wäre als Vater und Mutter?
Welch ein Irrtum wäre es für eine Mutter,
ihrem Kind etwas Schlechtes zu wünschen!**

**Das ist der Grund, warum ich ohne Vorzug
die Güte der Wesen, meiner Eltern, bedenke,
warum ich Gewinn und Sieg den anderen gebe,
und Verlust und Niederlage für mich selber akzeptiere.**



**Durch die Kraft dieser reinen Motivation,
mögen die Wesen ihre Schleier ablegen,
mögen sie die Ansammlungen vollenden.
Mögen sie das edle, kostbare Bodhicitta,
das Herz erfüllt von Leerheit und Mitgefühl,
den untrüglichen Pfad der siegreichen Jinas,
schnell und leicht in ihrem Geist erzeugen
und mögen sie so rasch die Allwissenheit
der vollkommenen Buddhaschaft erlangen.**

Wunschgebete

DAG NI KYE SHING KYE WA THAM CHE DU

Mögen wir in all unseren Leben

CHEN RE ZIG DANG DZÄ PA TSUNG PA YI

immer Dir nachstreben, Chenrezig.

MA DAG SHING GI DRO NAM DRÖL WA DANG

Mögen alle Wesen der unreinen Bereiche befreit sein

SUNG CHOG YIG DRUG CHOG CHUR GYÄN PAR SHOG

und möge sich das Mantra überall hin verbreiten.

PHAG CHOG KYE LA SÖL WA TAB PÄ THÜ

Durch die Kraft meiner reinen Gebete an Dich

DAG GI DÜL JAR GYUR PÄ DRO WA NAM

möge ich die Wesen zur Reife bringen.

LÄ DRÄ LHUR LEN GE WÄ LÄ LA TSÖN

Indem ich das Gesetz von Karma beachte,

DRO WÄ DÖN DU CHÖ DANG DÄN PAR SHOG

möge ich danach streben, reines Verhalten

und den Dharma zum Wohl von Lebewesen zu üben.

Sich der gemeinsamen Natur erinnern

DE TAR TSE CHIG SÖL TAB PÄ
Indem ich mit einsgerichtetem Geist gebetet habe,
PHAG PÄ KU LA Ö SER THRÖ
strahlt Licht von der Gestalt des Edlen
MA DAG LÄ NANG THRÜL SHE DANG
und reinigt karmische Erscheinungen
und Bewusstsein.

CHI NÖ DE WA CHEN GYI SHING
Die äußere Welt wird Dewachen.
NANG CHÜ KYE DRÖ LÜ NGAG SEM
Körper, Rede und Geist der Wesen
CHEN RE SIG WANG KU SUNG THUG
werden Chenrezigs Körper, Rede und Geist.
NANG DRAG RIG TONG YER ME GYUR
Erscheinungen, Laute und Bewusstsein
sind untrennbar von der Leerheit.

Während der Rezitation kommt Chenrezig auf den eigenen Scheitel und sinkt hinunter ins eigene Herz. Lichtstrahlen strahlen aus und reinigen den eigenen Körper, sowie alle Wesen und Umgebungen. Praktiziere Tong Len und verwandele die Wesen in Chenrezig.

OM MAṆI PADME HŪṀ

Am Ende löst sich alles von außen nach innen in Chenrezig im Herzen und dann in Leerheit auf. Danach erscheinen ich und alle anderen Wesen als Chenrezig.

Alles in die Praxis integrieren

DAG SHEN LÜ NANG PHAG PÄ KU
Alle Körper und Formen sind sein Körper.
DRA DRAG YI GE DRUG PÄ YANG
Alle Laute sind der Klang der sechs Silben.
DRÄN TOG JE SHE CHEN PÖ LONG
Alle Gedanken sind die weite Sphäre der Weisheit.

Widmung

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Durch dieses Verdienst mögen wir

CHEN RE ZIG WANG DRUB GYUR NÄ

rasch den Zustand von Chenrezig erlangen

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

und mögen wir alle Lebewesen

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

in diesen erleuchteten Zustand führen.

DI TAR GOM DÄ GYI PÄ SÖ NAM KYI

Aufgrund dieser Meditation und Rezitation,

DAG DANG DAG LA DREL THOG DRO WA KÜN

mögen ich und alle, die mit mir verbunden sind,

MI TSANG LÜ DI BOR WA GYUR MA THOG

sobald wir diesen Körper verlassen haben,

DE WA CHEN DU DSÜ TE KYE WAR SCHOG

durch Wunderkraft in Sukhāvatī geboren werden,

KYE MA THAG TU SA CHÜ RAB DRÖ NÄ

mögen wir dort die zehn Bhumīs meistern

TRÜL PÄ CHOG CHUR SHÄN DÖN JE PAR SHOG.

und mit magischen Emanationen den Wesen

in den zehn Himmelsrichtungen Nutzen bringen.

GE WA DI YI KYE WO KÜN

Durch diese Verdienste, mögen alle Wesen

SÖ NAM YE SHE TSOG DZOG NÄ

die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vollenden

SÖ NAM YE SHE LE JUNG WÄ

und mögen sie die zwei Kāyas erlangen,

DAM PA KÜ NYI THOB PAR SHOG

die aus Verdienst und Weisheit entstehen.

JANG CHUB SEM CHOG RINPOCHE

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist,

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

wo er noch nicht entstanden ist,

entstehen und gedeihen

KYE PA NYAM PA ME PA YANG

und möge er, wo er bereits entstanden ist,

GO NE GONG DU PÄL WAR SHOG

sich nicht vermindern, sondern stetig zunehmen.



Kolophon:

Praxis von Mahāsiddha Thang Tong Gyalpo „Zum Nutzen aller Lebewesen, unendlich wie der Raum“ (Übersetzung B. Schweiberer)

Auszug aus dem Vajrabannersutra von Dr. Alexander Berzin et. al. (Übersetzung B. Schweiberer).

Gebet von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye „Die Pforte zum Meer des Erleuchtungsgeistes“, aus „Herzjuwel der Erleuchteten“ von Dilgo Khyentse Rinpoche, Übersetzung B. Schweiberer).

Als Pūja arrangiert für das Herz-Sūtra-Retreat 2019 im Rahmen des Basic Programms am ILTK, Italien, Dr. Birgit Schweiberer (Lobsang Drime).

