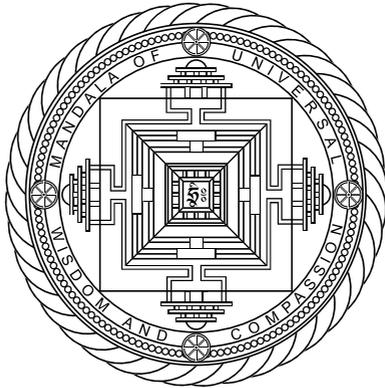


# Wesentliche buddhistische Übungen

*Ein FPMT Praxisbuch*



**Band I**

**Grundlegende Gebete und Übungen**

FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

© Originalausgabe 2008 FPMT Inc.  
Alle Rechte vorbehalten.  
© Deutsche Ausgabe 2013 (PLC-Wien).

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des FPMT ist nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Gesetzt in Calibri 12/14, Century Gothic, Lydian BT, and Tibetan Machine Web.

Druck: Ludwig Auer, Donauwörth  
Printed in Germany

# Inhalt

Einführung	5
Vorbereitende Gebete	13
Mahayana-Gebete anlässlich von Unterweisungen	71
Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen	109
Gebete, die den Stufenweg beinhalten (Lam-Rim-Gebete)	123
Der allzeit fließende Nektar der Gedankenumwandlung im Mahayana	155
Eine tägliche Meditationsübung in Verbindung mit Buddha Shakyamuni	167
Lobpreis an die 21 Taras	189
Dharma im Alltag	203
Wunschgebete	215
Widmungsgebete	233
Gebete für ein langes Leben	271
Bildnachweis	285
Index	287



Mit von liebevollen Erinnerungen ergriffenem Herzen widmen wir diesen Band dem langen Leben aller kostbaren Lehrer des Mahayana und der Erfüllung der weit reichenden, von Mitgefühl erfüllten Vision unseres einzigartig gütigen und weisen Lehrers, Lama Thubten Yeshe.

# Einführung

## **Wesentliche buddhistische Übungen: Die Praxisbuch-Reihe des FPMT**

Dies ist der erste Band einer Reihe von Sammlungen buddhistischer Gebete und Übungen mit dem Titel „Wesentliche buddhistische Übungen“. Diese Reihe von Praxisbüchern wurde hauptsächlich für die Schüler und Übenden der *Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition* (internationale Bezeichnung: FPMT) unter der spirituellen Leitung von Lama Thubten Zopa Rinpoche zusammengestellt.

## **Band 1: Grundlegende Gebete und Übungen**

Der erste Band beinhaltet eine reichhaltige Sammlung gebräuchlicher und nützlicher Gebete und Übungen für diejenigen, die mit der Praxis des tibetischen Mahayana-Buddhismus beginnen. Kurz zusammengefasst sind hier enthalten:

- *Gebete für den Morgen* – die traditionellen Gebete, mit denen im Kloster Kopan der Tag begonnen wird. Sie umfassen Gebete zur Reinigung, Begleittexte für Niederwerfungen und eine Zeremonie zum Ablegen der acht Mahayana-Gelübde.
- *Mahayana-Gebete, die anlässlich von Unterweisungen gesprochen werden* – die traditionelle Sammlung von Gebeten, mit denen man Sutra-Unterweisungen einleitet, insbesondere solche, die den Lam-Rim, den Stufenweg, zum Thema haben.
- *Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen* – die grundlegenden Verpflichtungen, die mit der Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha einhergehen, sowie die fünf Laien-Gelübde und eine kurze tägliche Übung des Zufluchtnehmens.

- *Lam-Rim-Gebete* – eine Sammlung von Meditationen, die einen Überblick über den Stufenweg zur Erleuchtung geben.
- *Geistesschulung* – eine Meditation über die Geistesschulung in acht Versen von Lama Zopa Rinpoche .
- *Meditationsübungen für jeden Tag* – Lama Zopa Rinpoches Meditationspraxis in Verbindung mit Buddha Shakyamuni für jeden Tag.
- *Tara-Praxis* – Der Lobpreis an die 21 Taras.
- *Dharma im Alltag* – Gebete zur Darbringung von Speisen, Mantras für vielerlei Gelegenheiten sowie Ratschläge von Lama Zopa Rinpoche, wie man Alltagsaktivitäten in Dharma verwandelt.
- *Wunschgebete* – Gebete für eine Statue des Buddha Maitréya, für spontanes Aufkommen von Glückseligkeit, eine gute Wiedergeburt, Entstehung des Erleuchtungsgeistes (Bodhichitta) und anderes mehr.
- *Langlebens-Gebete für die spirituellen Freunde* – Gebete für ein langes Leben unserer Lehrer.
- *Widmungsgebete* – eine Sammlung von Widmungsgebeten für verschiedene Anlässe.

## ***Vorbemerkung zur Ausgabe 2008***

Im Jahr 2006 erschien ein vollständig neu bearbeitetes Praxisbuch des FPMT, das den Vorstellungen Lama Zopa Rinpoches entsprach sowie auch die Wünsche von Mitwirkenden an FPMT-Zentren, Lehrern und Schülern in verschiedenen Ländern berücksichtigte. Die Änderungen beinhalteten:

- Fortlaufende Seitenzahlen, vereinfachtes Inhaltsverzeichnis und ein Index erleichtern die Verwendung.
- Auf Wunsch von Lama Zopa Rinpoche wurden Zeilen mit tibetischer Lautschrift und Übersetzungstext abwechselnd untereinander gesetzt. Diese Textanordnung ermöglicht es, beim Rezitieren der tibetischen Worte gleichzeitig die Bedeutung des Gesamtverses im Blick zu behalten, sodass sich eine nahtlose Verbindung von Ritual und Meditation ergibt. Der Sinn dieser Aufteilung besteht nicht darin, dass die Übersetzung jeweils dem Inhalt des darüberstehenden tibetischen Wortlauts entspricht, denn die unterschiedlichen Satzstrukturen der beiden Sprachen erfordern häufig eine andere Reihenfolge der Satzteile.
- Angaben zur Herkunft der Texte und Anmerkungen sind am Ende eines jeden Kapitels eingefügt.

Die Ausgabe 2008 des Praxisbuchs enthält darüber hinaus weitere Änderungen und Aktualisierungen. Nachdem uns zahlreiche Hinweise zugingen, dass die für Ausgabe 2006 gewählte Gestaltung von tibetischer Lautschrift und übersetztem Text in abwechselnden Zeilen Schwierigkeiten beim Lesen bereitete, haben wir einen professionellen Schriftsetzer zu Rate gezogen und daraufhin durchgehend neue Schriftarten und -formate verwendet, die das Schriftbild klarer hervortreten lassen und die Augen entlasten. Die Neuauflage beinhaltet außerdem von Lama Zopa Rinpoche veranlasste Änderungen im Abschnitt „Versprechen, die Mahayana-Regeln zu befolgen“ sowie seine vollständige Neubearbeitung des Kapitels „Gebete, die im Zusammenhang mit Unterweisungen gesprochen werden“. Gleichfalls auf Wunsch von Lama Zopa Rinpoche wurde dem „Gebet für ein langes Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama“ das „Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche“ hinzugefügt. Lama Zopa Rinpoches eigene, sehr ansprechende Übersetzung des Textes „Die drei Grundprinzipien des Weges“ fand Eingang in die englische Ausgabe des Buches.

Die Aufmachung der vorliegenden Ausgabe entspricht den Änderungen, die in Band 2 von „Wesentliche buddhistische Übungen“ vorgenommen wurden. Die Seitenzahlen der vorherigen Ausgabe wurden jedoch weitgehend beibehalten, sodass beide Ausgaben problemlos nebeneinander verwendet werden können. Zusätzlich erleichtern Inhaltsverzeichnis und Index das problemlose Auffinden sämtlicher im Buch enthaltenen Gebete und Übungen. Für alle, die ihre Ausgabe 2006 durch Ausdrücke der geänderten Abschnitte ergänzen möchten, stehen auf der FPMT-Website gesonderte aktualisierte Dateien der betreffenden Abschnitte zur Verfügung.

Wir hoffen von Herzen, dass sich diese und künftige Sammlungen von Praxistexten aus der FPMT Bildungsstelle für alle als nützlich erweisen mögen, die sich für den Buddha-Dharma interessieren. Mögen diese Worte und Seiten Erkenntnisse im Geist all derer bewirken, die sie zu Gesicht bekommen, und dazu beitragen, dass sich Weisheit und Mitgefühl unter allen Lebewesen verbreiten.

Ehrw. Gyalten Mindrol  
FPMT Bildungsdienst  
Portland, Oregon, USA  
Oktober 2008

# Danksagung

Vor acht Jahren veröffentlichte die FPMT Bildungsstelle die erste Ausgabe des Praxisbuchs, Band 1: *Wesentliche buddhistische Übungen*. Das Buch war ein erster Schritt, um weltweit die Verwendung einheitlicher Materialien für die Zentren und Praktizierenden innerhalb des FPMT einzuleiten. Inzwischen hat die Übersetzung dieser wesentlichen buddhistischen Übungen ins Französische, Spanische, Portugiesische, Deutsche und Italienische große Fortschritte gemacht.

Der Sammelband *Wesentliche buddhistische Übungen* ist das Ergebnis langjähriger Bemühungen vieler Lehrer, Studenten und Mitarbeiter. Jemandem, der mit den Einzelheiten des Publikationsprozesses nicht vertraut ist, mag es scheinen, die Herausgabe einer solchen Sammlung von Gebeten sei keine besonders anspruchsvolle Aufgabe. Ich möchte hier nur kurz darauf hinweisen, dass das ein Irrtum ist. Jedes Gebet in diesem Band wurde viele Male überprüft, was die Genauigkeit der Übersetzung und den dichterischen Sprachfluss betrifft. Um die Lautschrift überprüfen zu können, musste das tibetische Original aller Schriften gefunden und geprüft werden. Übersetzer und Künstler mussten ausfindig gemacht werden, denn viele der Materialien, die innerhalb des FPMT seit längerem gebraucht wurden, enthielten keine Hinweise auf den Verfasser bzw. Künstler, von denen sie stammen. Als Resultat all dieser Anstrengungen können wir nun ein Gesamtwerk vorlegen, das – so hoffen wir – viele Jahre hindurch verwendet werden und Freude schenken wird.

Besonderer Dank gilt der ehrwürdigen Constance Miller, deren Bemühungen, Inspiration und redaktioneller Sachverstand die ursprüngliche Fassung dieses Buches entstehen ließen. Kendall Magnussen übernahm beherrscht die Aufgabe, sämtliche Änderungen in mehreren Ergänzungsordnern zusammenzufassen, führte klare Aufzeichnungen über jedes Wort, das Lama Zopa Rinpoche zu ändern wünschte, und sorgte dafür, dass seine Ratschläge allen Nutzern des Buches zugute kamen. Die ehrwürdige Gyalten Mindrol verwirklichte das neue Erscheinungsbild des Praxisbuches 2006 und auf die Resonanz von Lesern und Leserinnen und Empfehlung von Schriftsetzer Arnoud Smits nun das neu gestaltete Praxisbuch 2008. Das Ergebnis ist ein grundlegendes Werk von Gebeten und Übungen gemäß den Wünschen von Lama Zopa Rinpoche, das fortan überall im FPMT-Mandala Verwendung finden kann.

Vielen weiteren Mitwirkenden gebührt unser Dank dafür, dass dieses Werk fertiggestellt werden konnte, vor allem den Lektoren und Künstlern: der ehrwürdigen Constance Miller, Kendall Magnussen, der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, Ailsa Cameron, Nick Ribush, Lama Zopa Rinpoche, Andy Weber und Robert Beer, denen wir unseren herzlichen Dank aussprechen.

Unser großer Dank gilt auch den Autoren der Original-Texte: S.H. Trijang Rinpoche, dem ehrwürdigen Chöden Rinpoche, Gendün Drub, Lama Zopa Rinpoche, Langri Tangpa Dorje Seng-ge, Pabongka Rinpoche, Schabkar Tsokdrug Rangdröl, und den Übersetzern, die uns diese Texte auf Englisch zugänglich machten: Donald Lopez, Glenn Mullin, dem ehrwürdigen George Churinoff (Thubten Tsültrim), Lama Zopa Rinpoche, Martin Willson, Lama Thubten Yeshe, Jampa Lhundrub, Dawa Dondrup, den ehrwürdigen Wendy Finster, Thubten Samphel und Thubten Dekyong sowie den Studenten des *Amitabha Buddhist Centre*.

Noch viele andere haben daran mitgewirkt, dieses Buch in seiner Vollständigkeit zu ermöglichen, indem sie uns jahrelang unterstützten und Materialien zur Verfügung stellten. Ganz besonders gedankt sei der ehrwürdigen Sarah Threscher, die mehrere Klausuren mit Lama Zopa Rinpoche leitete und regelmäßig ihre Erfahrungen mit den verwendeten Materialien an uns weitergab, sowie den ehrwürdigen Sangye Khadro und Dekyong vom Root Institute, die uns ebenfalls fortlaufend über Textstellen informierten, die Ungenauigkeiten aufwiesen oder nicht einheitlich gestaltet waren. Und immer wieder danke ich dem ehrwürdigen Roger Kunsang und der ehrwürdigen Holly Ansett, denen keine Anweisung Lama Zopa Rinpoche s entgeht und die unermüdlich jede Äußerung seiner heiligen Rede niederschreiben und weiterleiten.

Die wichtigste Danksagung gilt unserem gütigen spirituellen Meister Lama Zopa Rinpoche für seine Inspiration und Anleitung auf dem geistigen Weg und die Fürsorge, die er allen Lebewesen zukommen lässt. Mögen all seine Dharma-Aktivitäten und Vorhaben durch das heilsame Potenzial dieses Werks von Erfolg gesegnet sein. Mögen alle, die sich im Dharma üben, mit Hilfe dieses Praxisbuchs die Lehren makellos umsetzen und der Welt nur Nutzen bringen.

# Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition

(FPMT - Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition)



Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition ist eine weltweite, dynamische Organisation mit dem Ziel gemeinnütziger Bildung. Sie wurde gegründet von Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa Rinpoche und betrifft das Leben zahlreicher Wesen überall auf der Welt. Die Anfänge der Organisation entwickelten sich in den frühen Siebziger Jahren, als junge Menschen aus dem Abendland, fasziniert von den Einsichten und der praktischen Anwendbarkeit buddhistischer Vorgehensweisen, in Nepal den beiden spirituellen Meistern begegneten. Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition umfasst heute über 160 Dharma-Zentren, Projekte, soziale Dienstleistungen und Verlage in 33 Ländern und ist fortlaufend bestrebt, die vorurteilsfreie Botschaft von Mitgefühl, Weisheit und Frieden weltweit zu übermitteln.

Wir möchten Sie dazu inspirieren, mit uns gemeinsam überall auf der Welt zur Entwicklung von Mitgefühl beizutragen. Auf unserer Web-Seite finden Sie Angaben über Zentren in Ihrer Nähe, Kursprogramme, die Sie interessieren könnten, Meditationshilfen, Materialien zur praktischen Anwendung, sakrale Bilder und Kunstgegenstände sowie Online-Vorträge zur Anleitung. Wir bieten Mitgliedschaften mit vielen Vorteilen einschließlich des Bezugs unserer Zeitschrift „Mandala“ und Ermäßigungen beim Kauf unserer Versandartikel über das Internet. Bitte informieren Sie sich auch über die weit reichenden Projekte, die Lama Zopa Rinpoche ins Leben gerufen hat, um die Mahayana-Tradition zu erhalten und das Leiden in der heutigen Welt zum Aufhören zu bringen. Und bitte zögern Sie nicht, mit uns Verbindung aufzunehmen, wenn wir Ihnen in irgendeiner Weise behilflich sein können!

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition  
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214 USA  
Phone (001) 503 / 808-1588

**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

# Der FPMT Bildungsdienst



Die Bildungseinrichtung unserer internationalen Dienststelle bietet eine große Auswahl buddhistischer Studienprogramme, Praxisbücher und Übungsmaterialien in der Tradition der Gelugpa-Überlieferung. Unsere Studienprogramme erstrecken sich von Inhalten, die den Interessen von Anfängern entgegenkommen, bis hin zu komplexen Themen für Fortgeschrittene, von Kursen zur Einführung in den Buddhismus bis hin zu hoch philosophischen Texten.

In einer Zeit wachsenden Interesses an angemessener Übertragung des Dharma in den abendländischen Kulturkreis stellen wir mit unseren Veröffentlichungen und Kursprogrammen verständliche Übersetzungen buddhistischer Texte, Gebete und Anleitungen zur Verfügung. Dabei arbeiten wir mit Übersetzern rund um die Welt zusammen, um Texte auf Englisch, Spanisch, Chinesisch, Französisch, Deutsch und in vielen weiteren Sprachen zugänglich zu machen.

In enger Zusammenarbeit mit dem Lama Yeshe Wisdom Archive geben wir Bücher und Hefte mit buddhistischen Gebeten, Sadhanas, Klausuranleitungen und Praxistexten heraus, viele davon mit Erläuterungen von Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa Rinpoche. Unser Angebot umfasst außerdem DVDs und CDs mit inspirierenden Gebeten und aufschlussreichen Anleitungen. Somit bietet der FPMT Bildungsdienst Materialien für jeglichen Interessensbereich und alles, was erforderlich ist, um den buddhistischen Weg zu verwirklichen.

Education Services, FPMT International Office  
 1632 SE 11th Avenue, Portland OR 97214  
 Phone (001) 503 / 808-1588  
 materials@fpmt.org, education@fpmt.org  
**[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)**

## *Danksagung und Hinweise zur deutschen Ausgabe*

Die deutsche Fassung dieses Praxisbuchs hat ihren Ursprung in einer Übersetzung, die Claudia Wellnitz 2003 von der damaligen englischen Vorlage erstellte. Seitdem wurde die englische Ausgabe mehrfach geändert, um weitere Gebete ergänzt und neu gestaltet. Auch für die aktuelle deutsche Entsprechung wurden alle Gebete von Conni Krause mit den tibetischen Originaltexten verglichen und dementsprechend überarbeitet bzw. neu übersetzt. Allen, die an der deutschen Fassung mitgewirkt haben, sei an dieser Stelle herzlich gedankt: Claudia Wellnitz, die als erste eine Übertragung der ursprünglichen Ausgabe aus dem Englischen anfertigte; der ehrwürdigen Birgit Schweiberer, die all ihre bisherigen Übersetzungsentwürfe zur Verfügung stellte, sowie dem ehrwürdigen Fedor Stracke für seine präzise Übersetzung des „Sutra von der Essenz der Vollkommenheit von Weisheit“ (Herz-Sutra) und seinen fachkundigen, detaillierten Rat zu etlichen wichtigen Versen.

Dank Harald Weichhart gelang es, die deutsche Ausgabe in Übereinstimmung mit der englischen zu gestalten und trotz unterschiedlicher Textlänge deren Seitenzahlen beizubehalten. Sein unermüdlicher Einsatz, uns mit den Grundlagen der Layout-Bearbeitung vertraut zu machen, wird hoffentlich noch in vielen Publikationen von Studien- und Praxistexten des FPMT seine Wirkung entfalten. Bei der Umsetzung halfen Ralf-Dietmar Enders, Swantje Mulzer und Antonie Schmidt. Und schließlich sorgten die ehrwürdige Drime sowie Heidi Böcker, Hubert Kettenberger und Sandra Hofmann durch sorgfältiges Korrekturlesen für die Fehlerbeseitigung. Ihnen allen sei von Herzen gedankt.

Merry Colony hat mit ihrem tatkräftigen Einsatz für die Aufgabe der Übersetzungs-Koordinatorinnen die Grundlage geschaffen, die eine gründliche Überarbeitung auch im Deutschen ermöglichte, und diese Arbeit fortwährend unterstützt. Auch die kontinuierliche Förderung von Seiten der FPMT-Zentren im deutschsprachigen Raum sowie von privaten Spendern, die mit ihren Beiträgen die Übersetzungsprojekte unterstützen, war eine wesentliche Voraussetzung, dass diese Arbeit verwirklicht werden konnte. Ihnen gilt unser Dank ebenso wie allen Mitarbeitern an diesem Projekt.

Die verwendete Lautschrift wurde im Übersetzer-Team erarbeitet und von den Zentren aus mehreren vorgeschlagenen Optionen ausgewählt. Sie ermöglicht auch ohne weitere Erläuterungen eine annähernd korrekte Aussprache von tibetischen und Sanskrit-Silben. Unterstrichene Anfangsbuchstaben weisen darauf hin, dass die Silbe tieftonig ausgesprochen wird. Nähere Erläuterungen zur Lautschrift sind am Ende des Buches zu finden. Die Umschrift der Mantras entspricht auf Wunsch von Lama Zopa Rinpoche der Sanskrit-Aussprache; die Art und Weise, wie tibetische Lehrer das jeweilige Mantra aussprechen, kann sich daher in gewissem Maße davon unterscheiden.

Wir hoffen, dass dieses Buch all seinen Benutzern eine wertvolle Hilfe bei der Ausübung ihrer spirituellen Praxis sein wird und auf diese Weisen seinen Nutzen für alle Lebewesen entfalten kann.

Conni Krause  
FPMT Übersetzungs-Koordination Deutschland  
Januar 2009

# Vorbereitende Gebete



*Der spirituelle Meister Buddha Shakyamuni*



# Aktivitäten für den Morgen

## Das Mantra, das die Wirkung vervielfacht!

OM SAMBHARA SAMBHARA BIMANA SARA MAHA JAVA HUM  
OM SMARA SMARA BIMANA SKARA MAHA JAVA HUM (7X)

---

Das Mantra erhöht das an diesem Tag geschaffene positive Potenzial 100.000fach.

---

## Mantra zum Ansammeln von Verdienst bei Rezitationen

TADYATHA DHARE DHARE BENDHARE SVAHA (7x)

---

Dieses Mantra lässt die Verdienste anwachsen, die du durch das Rezitieren von Dharmatexten und Sadhanas angesammelt hat. Es ist so wie wenn du das Mantra viele Millionen Male rezitert hättest.

---

## Das Mantra zum Segnen der Gebetskette<sup>2</sup>

OM RUTSCHIRA MANI PRAVARTAYA HUM (7X)

ཨོཾ་རུ་ཅི་ར་མ་ནི་ཤ་པར་ཡ་ལྷོ་ཤི།

---

Sprich das Mantra sieben Mal und blase dann auf die Gebetskette. So wird die Kraft der Mantras, die du rezitierst, über eine Million Mal vervielfältigt.

---

## Das Mantra zum Segnen der Füße<sup>3</sup>

OM KHRETSCHA RAGHANA HUM HRI SVAHA (7X)

ཨོཾ་ཁྲི་ཅ་ར་ག་ན་ཨཱི་ཤཱ་ཤི།

---

Sprich dies sieben Mal und blase dann auf die Sohlen deiner Füße, Schuhe oder was immer beim Gehen direkt mit Insekten in Berührung kommen kann. (Nach Lama Zopa Rinpoches Unterweisungen kann man nach dem Sprechen des Mantras auch auf die Reifen seines Autos oder Fahrrads blasen.)

---





Deiner Zunge wohnt nun unzerstörbare Vajra-Natur inne. Weder „schwarze Nahrung“ noch irgendetwas anderes kann die Kraft des Mantra beeinträchtigen, rauben oder zunichte machen. Erzeuge nun starkes Vertrauen, dass alle Kraft und aller Segen der Sprache sämtlicher Buddhas, Bodhisattvas, Heiliger, Yogis und anderer Weiser in deine Sprache eingeflossen sind und diese dadurch Vollkommenheit erlangt hat.

Sobald Lebewesen deine Sprache hören, kommen die verstörenden Gefühle und Gedanken in ihnen zur Ruhe. Was du sagst oder anderen empfiehlst, wird umgesetzt. Denke: „Meine Sprache ist vollkommen geworden.“

Wenn du so denkst, wird die Kraft deiner Sprache zu einer wunderbaren Kraft, und was du rezitierst, vervielfältigt sich eine Million Mal. Deine Sprache wird nicht wie bloßes Geschwätz sein. Außerdem verhindert die Kraft des Mantra, dass bestimmte Arten von Essen deiner Sprache die Kraft nehmen<sup>5</sup>.

Einige spirituelle Meister haben obige Übung in abgewandelter Form beschrieben: Visualisiere dich als Gottheit und die charakteristische Silbe dieser Gottheit, beispielsweise HUM, in deinem Herzen. Dann visualisiere, dass diese Silbe von den drei oben genannten Mantras umringt ist. Rezitiere nun die einzelnen Mantras und anschließend das Mantra der Gottheit.

Wenn man möchte, kann man zusätzlich noch das Mantra des spirituellen Meisters rezitieren, der für einen selbst die Wurzel des Heilsamen ist, denn wenn man zur Gottheit wird, ist man gleichzeitig auch der Meister. Der Lama, du und die reinigende Gottheit, all das ist eins, und du kannst daher auch das Namens-Mantra des spirituellen Meisters rezitieren. Anschließend rezitiere das Namensmantra deines persönlichen spirituellen Meisters drei, sieben oder 21 Mal oder so oft du möchtest.

---

### ***Das Namens-Mantra Seiner Heiligkeit des Dalai Lama***

OM AH GURU VAJRADHARA VAGINDRA SUMATI SCHASANA  
DHARA SAMUDRA SCHRI BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM

### ***Das Namens-Mantra von Lama Zopa Rinpoche***

OM AH GURU VAJRADHARA MUNI SCHASANA KSCHANTI SARVA  
SIDDHI HUM HUM

### ***Widmungsgebet***

Möge meine Zunge alle Kraft derer besitzen,  
die in die Glückseligkeit gingen.

Mögen alle Wesen gezähmt werden durch die Kraft,  
die von diesen glorreichen Worten ausgeht,  
und möge alles Leiden sogleich zum Stillstand kommen.

Mögen alle Worte, die ich spreche, sich in ihrer gesamten Bedeutung  
augenblicklich erfüllen.<sup>6</sup>

## Die Dharaní des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts

NAMA NA WA NAWA TINAN TATHAAGATA GANGA NAM  
 DIVA LUKAA NAN / KOTINI YUTA SCHATA SAHA SRAA NAN / OM  
 VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA  
 (einige Male)

[\* kennzeichnet einen Ton, der etwas höher ausgesprochen wird]

ॐ ॥ नमः नव नव नू नू । नम न न नू नू नू ।  
 नू नू नू । न न न नू नू नू नू नू । न न न नू । न न ।  
 न न नू । न न नू नू नू नू नू नू ॥

## Das Mantra, das von Buddha Drogen Gyalwa Chö gelehrt wurde

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / SOLA  
 DHARMA DHATU GARBE / SANGHA HARANA AYU  
 SANGSCHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA  
 AUSCHNI KHA VIMALE BISCHUDHE SVAHA (einige Male)

ॐ ॥ ह्रीं ह्रीं य द्धे स र्व न म नू नू ह्रीं द य ग र्भे ।  
 ह्रीं य द्धे स र्व नू नू नू नू नू नू । न न न नू नू नू नू नू नू । नू नू ।  
 स र्व न म नू ॥

Dann rezitiere:

OM MANI PÄDME HUM

ॐ म नू नू नू ।

Zur Erläuterung weiterer Verwendungen dieser Mantras und ihres Nutzens siehe S. 56.

Wenn man möchte, kann man nun das Gebet „Den Lama aus der Ferne herbeirufen“ anschließen (S. 125), bzw. die Kurzfassung (S. 133) oder die „Bitte an den spirituellen Meister sprechen, die im Folgenden aufgeführt ist. Erzeuge daraufhin die Motivation, die deinem Leben von nun an Richtung gibt.“

---

## ***Bitte an den spirituellen Meister***

Verehrter, gütiger Meister, bitte betrachte mich Not Leidenden voller Mitgefühl. Schau mich mit freudigem und wohlwollendem Ausdruck an. Verleihe mir Sprache, die mit dem Atem ein- und ausströmt. Verweile inmitten des Chakras der großen Glückseligkeit<sup>7</sup> und wenn ich aus tiefstem Herzen und in zielgerichteter Sammlung Bitten an dich richte, so segne mich, dass ich die Ziele all meiner Wünsche alsbald erreiche, ohne auf Hindernisse zu stoßen.

Verweile vor mir im Raum, wenn ich Unheilsames und Verstöße gegen die Ethik bekenne und die beiden Ansammlungen vervollständige. Segne mich, dass ich die beiden großen Ansammlungen vollende und Fehler und Verstöße gegen die Ethik – sowohl gegen die natürliche wie die durch Gelübde vorgeschriebene Ethik – bereinige.

Segne mich, indem du bis zur vollkommenen Erleuchtung Tag und Nacht im Staubgefäß des Lotus inmitten meines Herzens weilst, sodass ich alle förderlichen Umstände erwirke, und bringe all das zur Ruhe, was mich daran hindert, den Zustand vollkommener Erleuchtung gleich zu erlangen.

Bitte segne mich, dass ich mühelos ans Ziel meiner Wünsche gelange, die mit dem Dharma im Einklang sind, dass alle schädlichen Gedanken und Handlungen, die nicht im Einklang mit dem Dharma sind, zur Ruhe kommen und ich meinen Geist ganz auf den Dharma ausrichten kann.

Kurz: In all meinen Leben und zu jeder Zeit in diesem Leben, im nächsten Leben und in dem Zustand dazwischen gibt es keine verlässliche Zuflucht außer dir, Lama. Bitte schau mich mit mitfühlenden Augen an.

Möge ich dadurch, dass du, vollendeter, reiner Meister, mich Not Leidenden, dem es an Schutz und Zuflucht fehlt, mitfühlend in deine Obhut nimmst, erfahren können, dass mich nichts von deinem Körper und deiner Rede trennt.

Möge ich die Pracht des Dharma genießen und in all meinen Leben nie von vollkommenen Meistern getrennt sein. Möge ich alle Qualitäten der Stufen und Pfade erlangen und auf diese Weise rasch den Zustand erreichen, Vajradhara zu sein.

---

Gyalwa Gotsang sagte: „Es gibt so Vieles, über das man meditieren kann, so vielerlei Gestalt, die man annehmen kann, doch es gibt keine höhere Meditation als die über den spirituellen Meister. Es gibt Vieles zu rezitieren, doch es gibt nichts Besseres als Bitten an ihn oder sie. Wenn du allzeit darum bittest, wirst du mit Sicherheit die Erkenntnis erlangen, dass du durch nichts von ihm oder ihr getrennt bist.“

Es heißt: die Wurzel allen Glücks und alles Guten ist die Bitte an den Lama.

---



*Lama Tsongkhapa*

## **Der Nutzen der Segnung von Sprache**

### **Von Lama Zopa Rinpoche**

Diese Übung bringt die Kraft der Sprache zur Vollendung. Auf diese Weise vervielfältigt sich der Nutzen jeder Rezitation zehnmillionenfach. Alles, was du im Laufe des Tages sagst, jedes Plaudern und Schwätzen, wird zur Mantra-Rezitation. Das ist äußerst hilfreich, wenn man Menschen berät; es verleiht der Rede mehr Kraft und Segen, und zwar nicht nur, wenn man Dharma lehrt. Auch wenn man anderen Ratschläge gibt, stellt sich die Kraft ein, dass sie den Rat in die Tat umsetzen können.

### ***Rezitation des ALI KALI und des Herz-Mantras abhängiger Verbindung in einer Klausur gemäß Nagarjunas Herzenspraxis***

Wenn du am Ende einer Sitzung, in der du mit Körper, Sprache und Geist Heilsames getan hast, dreimal die Vokale und Konsonanten rezitierst, wird jedes Mantra, das du gesprochen hast, verwirklicht und zum gewünschten Erfolg führen. Wenn du zum Beispiel ein Mantra für langes Leben rezitierst, hat es die Kraft, die entsprechende Wirkung herbeizuführen. Seien es Mantras für Wohlstand, zur Reinigung oder zur Verstärkung jeglicher Aktivität, sie alle werden mittels der Rezitation obiger Mantras Erfolg bringen – sie ist überaus förderlich und gibt jedem Mantra enorme Kraft.

In den Klausur-Anweisungen der Gelugpa-Tradition wird diese Praxis normalerweise nicht erwähnt; man findet sie jedoch in anderen Unterweisungen, wo es heißt, man solle am Ende jeder Mantra-Rezitation dreimal die Vokale, Konsonanten und das Herz-Mantra abhängiger Verbindung sprechen. Es heißt, dies sei die Herzenspraxis des großen Meisters Nagarjuna gewesen.

Folgt man diesen Anweisungen, wird man zweifellos erlangen, was das Mantra bewirken soll. Wir sollten also am Ende jeder Sitzung nach der Mantra-Rezitation dreimal die Vokale, Konsonanten und das Herz-Mantra abhängiger Verbindung sprechen. So gewinnt jedes Mantra eine starke Reinigungskraft. Auch in Klausuren in Verbindung mit Gottheiten kann man so verfahren.

Außerdem ist es sehr empfehlenswert, vor der Rezitation dieser drei Mantras am Ende der Sitzung sieben Mal oder auch nur ein paar Mal das essenzielle Mantra aller Tathagatas zu sprechen, denn auch dies

wirkt stark reinigend. Es heißt, wenn man dieses Mantra nur einmal ausspreche, bereinige es hundert Millionen Äonen negatives Karma.

## ***Mantra der Essenz aller Tathagatas***

KÖN TSCHHOG SUM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Ich verneige mich vor den drei höchsten Kostbarkeiten.**

NAMA SARVA TATHAGATA HRIDAYA ANUGATE OM KURUM GINI  
SVAHA

## ***Das Mantra zum Waschen<sup>8</sup>***

---

In der Schrift „Ka ri ka“ heißt es: „Nachdem du Gesicht und Zähne gesäubert hast, verneige dich respektvoll vor dem vollkommen erwachten Buddha.“ Während du dich morgens nach dem Aufstehen wäschst, kannst du so vorgehen, wie es bei den Einweihungen der einzelnen Gottheiten der vier Klassen üblich ist, oder Folgendes visualisieren:

---

Auf dem Scheitel meines Kopfes erscheint augenblicklich die Dakini Me-tseg. Sie reinigt das Äußere meines Körpers mit speziellem Wasser aus einer besonderen Vase, verschönert dadurch alles und bringt alle Unsauberkeiten und Verunreinigungen zum Verschwinden.

---

Mit dieser Visualisierung rezitiere beim Waschen, Zähneputzen und Säubern der Zunge:

---

OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA HUM PHAT

Nach dem Zähneputzen reinige deine Zunge und spüle drei Mal den Mund aus. Danach löst sich die Dákinī an deinem Scheitel in dich auf und segnet dich.

---

Wenn du so vorgehst, wirst du frei von Fehlern durch Unsauberkeit, Verunreinigung usw. Anschließend bringe vor den heiligen Objekten Gaben dar, die deinen Möglichkeiten entsprechen.

---



# Versprechen, die acht Mahayana-Regeln zu befolgen

## *Vorbereitende Gebete*

### *Zuflucht*

LA MA SANG GYÄ LA MA TSCHHÖ

**Der Lama ist Buddha, der Lama ist Dharma,**

TE SCHIN LA MA GE DÜN TE

**der Lama ist auch Sangha.**

KÜN KYI TSCHE PO LA MA YIN

**Der Lama ist der, der alles bewirkt.**

LA MA NAM LA KYAB SU TSCHHI

**Ich nehme Zuflucht zu den spirituellen Meistern. (3x)**

### *Bewusstseinsentwicklung*

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI

**Mit dem Wunsch, die Lebewesen zu befreien,**

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG GEN DÜN LA

**nehme ich fortwährend Zuflucht**

TSCHANG TSCHHUB NYING POR TSCHHI KYI PAR

**zu Buddha, Dharma und Sangha,**

TAG PAR DAG NI KYAB SU TSCHHI

**bis ich das Herz der Erleuchtung erreiche. (3x)**

SCHE RAB NYING TSE TANG TSCHÄ PÄ

**Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,**

TSÖN PÄ SEM TSCHÄN TÖN TU DAG

**voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen**

SANG GYÄ DÜN TU NÄ GYI TE

**erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas**

DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB SEM KYE DO

**die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung.**

## *Läuterung des Ortes*

THAM TSCHÄ TU NI SA SCHI DAG

**Möge der Erdboden überall rein sein,**

SEG MA LA SOG ME PA TANG

**ohne Dornen und Unebenheiten,**

LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄ

**ebenmäßig wie die Innenfläche der Hand,**

RANG SCHIN TSCHAM POR NÄ KYUR TSCHIG

**so natürlich glatt wie Lapislazuli.**

## *Gebet zum Darbringen von Gaben*

HLA TANG MI YI TSCHHÖ PÄ DSÄ

**Mögen die Gaben von Göttern und Menschen,**

NGÖ SU SCHAM TANG YI KYI TRÜL

**– tatsächlich ausgebreitete und geistig erschaffene –**

KÜN SANG TSCHHÖ TRIN LA NA ME

**sowie unübertreffliche Wolken von Samantabhádra-Gaben**

NAM KHÄ KHAM KÜN KHYAB KYUR TSCHIG

**die gesamten Weiten des Raumes erfüllen.**

## *Mantra der Wolken von Darbringungen*

OM NAMO BHAGAVATE VADSCHRA SARA PRAMARDANE /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA /  
OM VADSCHRE VADSCHRE / MAHA VADSCHRE / MAHA TEDSCHA  
VADSCHRE / MAHA VIDYA VADSCHRE / MAHA BODHITSCHITTA  
VADSCHRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VADSCHRE  
/ SARVA KARMA AVARANA VISCHO DHANA VADSCHRE SVAHA  
(3x)

## *Ausgedehnte Kraft der Wahrheit*

KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

**Möge kraft der Wahrheit der Drei Juwelen,**

SANG GYÄ TANG TSCHANG TSCHHUB SEM PA THAM TSCHÄ KYI TSCHIN KYI

LAB TANG

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,**

TSHOG NYI YONG SU DSOG PÄ NGA THANG TSCHHEN PO TANG  
**der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode  
und Weisheit] und der unermesslichen, reinen Sphäre der  
Wirklichkeit**

TSCHHÖ KYI YING NAM PAR DAG TSCHING SAM KYI MI KHYAB PÄ TOB KYI DE  
SCHIN NYI TU KYUR TSCHIG

**diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den Edlen Bodhisattvas  
Samantabhadra, Manjushri und anderen,  
sich unerschöpflich und weit wie der Himmel erheben,  
alle Vorstellungskraft übersteigend, und in den Augen von Buddhas  
und Bodhisattvas aller zehn Richtungen empfangen werden.**

## *Anrufung*

MA LÜ SEM TSCHÄN KÜN KYI GÖN KYUR TSCHING

**Retter sämtlicher Lebewesen,**

DÜ DE PUNG TSCHÄ MI SÄ DSCHOM DSÄ LHA

**göttlicher Überwinder der hartnäckigen Scharen von Mara,**

NGÖ NAM MA LÜ YANG TAG KHYEN KYUR PÄ

**der alle Dinge völlig erkennt,**

TSCHOM DÄN KHOR TSCHÄ NÄ DIR SCHEG SU SÖL

**Erhabener, bitte erscheine hier mit deinem Gefolge.**

## *Mantra und Lobpreis mit Niederwerfungen*

OM NAMO MANDSCHUSCHRIYE / NAMAH SUSCHRIYE / NAMA  
UTTAMA SCHRIYE SVAHA      (3x mit Niederwerfungen)

ཨོཾ་ཀ་མོ་མ་གྲུབྱི་ཡི། ཀ་མུ་སུ་གྲུབྱི་ཡི། ཀ་མ་ལྷུར་མ་གྲི་ཡི་སྐྱེ།

LA MA TÖN PA TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA/  
YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / PÄL GYÄL WA SCHAKYA THUB PA LA /  
TSCHHAG TSHÄL LO TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O / TSCHIN KYI LAB TU SÖL/  
(3x mit Niederwerfungen)

**Vor dem spirituellen Meister, dem Lehrer, Erhabenen, Tathagata,  
Arhat, dem vollkommenen Buddha, dem glorreichen Eroberer  
Buddha Shakyamuni verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme  
Zuflucht. Bitte gewähre mir deinen Segen. (3x mit Niederwerfungen)**

Setze dich nun hin und sprich folgende Gebete:

### *Das siebenenteilige Gebet*

GO SUM KÜ PÄ GO NÄ TSCHHAG TSHÄL LO

**Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.**

NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

**Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar,  
tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.**

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten Handlungen und Verstöße**

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

**und erfreue mich an den heilsamen Taten  
edler und gewöhnlicher Wesen.**

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

**Alles Heilsame, das ich und andere schaffen,  
widme ich der höchsten Erleuchtung.**

### *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM

**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI

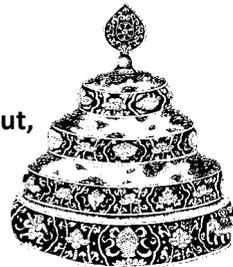
**geschmückt mit dem Berg Meru,  
den vier Kontinenten, Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI

**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG

**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**



DAG KI TSCHHAG TANG MONG SUM KYE WÄ YÜL

**Die Objekte, die meine Anhaftung,  
Abneigung und Unwissenheit erwecken**

DRA NYEN PAR SUM LÜ TANG LONG TSCHÖ TSCHÄ

**– Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse –**

PHANG PA ME PAR BÜL KYI LEG SCHE NÄ

**bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.**

TUG SUM RANG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB

**Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich,  
ass ich frei werde von den drei Giften.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## *Versprechen, die Regeln zu befolgen*

---

Stehe auf, mache drei Niederwerfungen, und dann knie nieder mit dem rechten Knie auf dem Boden, ehrfurchtsvoll zusammengelegten Händen und gesenktem Haupt. Visualisiere den spirituellen Meister Avalokiteshvara vor dir, erzeuge als Motivation zum Einhalten der Regeln die tief greifende Einstellung des Erleuchtungsgeistes und sprich drei Mal:

---

TSCHHOG TSCHU NA SCHUG PÄ SANG GYÄ TANG / TSCHANG TSCHHUB SEM PA  
THAM TSCHÄ DAG LA GONG SU SÖL /

**Alle Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen,  
bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit!**

LOB PÖN GONG SU SÖL / TSCHI TAR NGÖN KYI TE SCHIN SCHEG PA

**(Meister, höre mich an!) So wie die Tathagatas,**

DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ TA TSCHANG SCHE TA WU /

**Arhats und vollkommen erleuchteten Buddhas früherer Zeiten,  
die wie das kluge Pferd und der mächtige Elefant**

LANG PO TSCHHEN PO / TSCHA WA TSCHÄ TSCHING TSCHEN PA TSCHÄ PA / KHUR  
POR WA /

**taten, was zu tun war, und es vollendeten,  
die Last der verunreinigten fünf Skandhas ablegten,**

RANG GI TÖN DSCHE SU THOB PA /SI PAR KÜN TU DSCHOR WA YONG SU SÄ PA /

**ihr eigenes Ziel anschließend erlangten und sich von den Fesseln des  
Daseinskreislaufes lösten,**

YANG TAG PÄ KA / LEG PAR NAM PAR TRÖL WÄ THUG /  
**eine makellos reine Sprache, einen völlig befreiten Geist**

LEG PAR NAM PAR TRÖL WÄ SCHE RAB TSCHÄN / TE TAG KI /  
**und vollkommen befreite Weisheit besaßen,**

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN KYI TSCHHIR TANG / PHÄN PAR TSCHA WÄ  
 TSCHHIR TANG /  
**auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden  
 Regeln einhielten,**

TRÖL WAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / MU KE ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR  
 TANG /  
**um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken, ihnen zu helfen, sie zu  
 befreien,**

NÄ ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / TSCHANG TSCHHUB KYI TSCHHOG KYI  
 TSCHHÖ NAM  
**Hungersnöte, Kriege, Schäden der vier Elemente und Krankheit zum  
 Aufhören zu bringen<sup>9</sup>,**

YONG SU DSOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / LA NA ME PA YANG TAG PAR  
 DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB  
**die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden**  
 NGE PAR TOG PAR TSCHA WÄ TSCHHIR SO DSCHONG YANG TAG PAR DSÄ PA  
**und um mit Sicherheit höchste, vollkommene Erleuchtung zu  
 erlangen,**

TE SCHIN TU DAG [MING] DI SCHE GYI WÄ KYANG / TÜ DI NÄ SUNG TE TSCHI SI  
**so werde auch ich (*nenne deinen Namen*) von nun an**

SANG NYI MA MA SCHAR KYI PAR DU / SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN KYI  
 TSCHHIR TANG /  
**bis zum Anbruch des morgigen Tages zum Wohle aller Lebewesen –**

PHÄN PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / DRÖL WAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG  
 / MU KE ME PAR

**um ihnen zu helfen, sie zu befreien, um Hungersnöte, Kriege, Schäden**  
 TSCHA WÄ TSCHHIR TANG / NÄ ME PAR TSCHA WÄ TSCHHIR TANG /  
**der vier Elemente und Krankheit zum Aufhören zu bringen,**

TSCHANG TSCHHUB KYI TSCHHOG KYI TSCHHÖ NAM YONG SU DSOG PAR TSCHA  
 WÄ TSCHHIR TANG /  
**die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu  
 vollenden**

LA NA ME PA YANG TAG PAR DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB NGE PAR TOG PAR  
TSCHA WÄ TSCHHIR

**und um mit Sicherheit die höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen –**

SO DSCHONG YANG TAG PAR LANG WAR GYI O. (3x)

**auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden Regeln einhalten. (3x)**

---

[Daraufhin sagt der spirituelle Meister: „Dies ist das Mittel“ (thab yin-no), und du antwortest: „Das ist gut“ (tib.: leg so).]

Nach der dritten Wiederholung stelle dir vor, dass du nun das Versprechen tatsächlich abgelegt hast, und freue dich darüber. Entwickle dann nochmals die Einstellung des Erleuchtungsgeistes - den altruistischen Wunsch, zum Wohle aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen - mit dem Gedanken: So wie die früheren Arhats alle körperlichen und sprachlichen Missetaten, wie Töten usw., aufgaben und sich geistig abwandten davon, so werde auch ich zum Wohle aller Lebewesen einen Tag lang diese falschen Handlungen aufgeben und die Regeln dafür korrekt befolgen.

---

## *Das Gebet zum Einhalten der Regeln*

TENG NÄ SOG TSCHÖ MI DSCHA SCHING

**Von nun an werde ich weder töten**

SCHÄN KYI NOR YANG LANG MI DSCHA

**noch [unberechtigt] nehmen, was anderen gehört,**

THRIG PÄ TSCHHÖ KYANG MI TSCHÖ TSCHING

**noch geschlechtliche Beziehungen pflegen,**

DSÜN KYI TSHIG KYANG MI MA-O

**noch lügen.**

KYÖN NI MANG PO NYER TEN PÄ

**Ich werde keinerlei Alkohol [und andere Rauschmittel] zu mir nehmen,**

TSCHHANG NI YONG SU PANG WAR DSCHA

**die zahlreiche Fehler nach sich ziehen.**

THRI TÄN TSCHHE THO MI TSCHA SCHING

**Ich werde nicht auf großen, hohen Sitzen Platz nehmen**

TE SCHIN TŪ MA YIN PÄ SÄ

**und nicht zu falschen Zeiten essen.**

TRI TANG THRENG WA GYÄN TANG NI  
**Ich werde mich weder mit Düften noch mit der Mala schmücken  
 [oder andere Schmuckstücke tragen]**

KAR TANG LU SOG PANG WAR TSCHA  
**und nicht singen, tanzen und musizieren.**

TSCHI TAR DRA TSCHOM TAG TU NI  
**So wie die Arhats es stets aufgaben zu töten**

SOG TSCHÖ LA SOG MI TSCHER TAR  
**und sich auch der anderen schädlichen Taten enthielten,**

TE SCHIN SOG TSCHÖ LA SOG PANG  
**so werde auch ich es aufgeben zu töten und schädlich zu handeln.**

LA ME TSCHANG TSCHHUB NYUR THOB SCHOG  
**Möge ich rasch höchste Erleuchtung erlangen**

DUG NGÄL MANG THRUG DSCHIG TEN DI  
**und diese Welt, die von zahlreichen Leiden erschüttert wird,**

SI PÄ TSHO LÄ DRÖL WAR SCHOG  
**und die Wesen darin aus dem Ozean der [zwanghaften]  
 Existenz befreien.**

## *Das Mantra der reinen Ethik*

OM AMOGHA SCHILA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA  
 SCHUDDHA SATTVA PADMA VIBHUSCHITA BHUDSCHA / DHARA  
 DHARA / SAMANTA / AVALOKITE HUM PHAT SVAHA (21X)

ཨོཾ་ཨ་མོ་གླ་ལྷི་ལ་སྐ་བླ་ལ། ལྷ་ར་བླ་ལ། མ་རྩུ་བུ་རྩུ་ས་རྩུ་པ་རྩུ་བུ་རྩུ་པི་  
 ར་རྩུ་པི། ལྷ་ར་བླ་ལ། ས་མ་རྩུ། ཨ་བ་ལ་ཀི་རྩུ་པ་རྩུ་བླ་ལ།

## *Gebet zum Einhalten reiner Ethik*

THRIM KYI TSHÜL THRIM KYÖN ME TSCHING  
**Möge ich diese ethischen Regeln**

TSHÜL THRIM NAM PAR TAG TANG DÄN  
**fehlerlos einhalten und makellos reine Ethik bewahren;**

LOM SEM ME PÄ TSHÜL THRIM KYI  
**möge sie zur Vollkommenheit werden**

TSHÜL THRIM PHA RÖL TSCHHIN DSOG SCHOG  
**dadurch, dass sie frei ist von Stolz.**

---

Mache drei Niederwerfungen. Dann denke:

---

**Damit trage ich zum Glück und Frieden aller Lebewesen bei, vor allem derjenigen, die in dieser Welt leben.**

## *Widmungsgebete*

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHÉ  
**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist**

MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG  
**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG  
**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG  
**sondern immer weiter entfalten.**

**Mögen ich und alle Lebewesen kraft des positiven Potenzials, das mit dieser Ordination und dem Einhalten der Regeln entsteht, die beiden heiligen Körper der Erleuchtung erlangen, die durch die beiden weit reichenden Ansammlungen von positivem Potenzial und alles überschreitender Weisheit geschaffen werden.**

---

Seine Heiligkeit der Dalai Lama weist darauf hin, dass großes positives Potenzial in unserem Geist entsteht, wenn wir etwas über die acht Mahayana-Regeln lesen, sie einhalten oder uns auch nur darüber freuen, dass andere sie einhalten. Damit dieses positive Potenzial den größtmöglichen Nutzen für uns selbst und andere entfaltet, widme es nach dem Vorbild des großen Bodhisattva Shantideva:

---

Mögen alle Wesen in allen Richtungen,  
die krank sind, körperlich oder geistig leiden,  
kraft dieses positiven Potenzials  
ein Meer von Glück und Freude erlangen.

Möge nie ein Wesen leiden,  
schädlich handeln oder krank sein.



Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden  
und möge niemand mehr unglücklich sein.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,  
und Taube allzeit Klänge hören.  
Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,  
blühende Gesundheit erlangen.

Mögen die Unbekleideten Kleidung finden,  
die Hungrigen Nahrung,  
die Durstigen Wasser  
und köstliche Getränke.

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;  
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,  
die Verzweifelten neuen Mut fassen  
und finden, was vollkommen verlässlich ist.

Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen,  
mögen die Ernten reichlich sein;  
mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten  
und Rezitationen von Mantras erfolgreich sein.

Möge jedes Wesen, das krank ist,  
schnell von seiner Krankheit genesen,  
und möge keine Krankheit der Wesen  
je wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden  
und die Gefesselten Freiheit erlangen;  
mögen die Kraftlosen Stärke finden  
und einander Freunde werden.

So lange, wie der Raum besteht,  
so lange, wie es lebende Wesen gibt,  
so lange möge auch ich verweilen,  
um ihr Leid zum Aufhören zu bringen.

# Tägliche Gebete

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten \***

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## Die vier unermesslichen Geisteszustände

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE WA TANG DE WÄ GYU TANG DÄN PAR KYUR  
TSCHIG

**Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen dafür besitzen.**

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL TANG DUG NGÄL KYI GYU TANG TRÄL  
WAR KYUR TSCHIG

**Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.**

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL ME PÄ DE WA TANG MI DRÄL WAR KYUR  
TSCHIG

**Möge kein Wesen je getrennt sein vom Glück,  
das ohne jegliches Leid ist.**

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ NYE RING TSCHHAG TANG NYI TANG TRÄL WÄ TANG  
NYOM LA NÄ PAR KYUR TSCHIG

**Mögen alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilen,  
von Anhaftung wie von Abneigung frei,  
nicht nah [den einen und] fern [den anderen].**

---

\* S.H. der Dalai Lama betont, dass dies nicht nur die Ansammlung von positivem Potenzial, sondern auch die von Weisheit beinhaltet, denn durch die Übung der sechs Vollkommenheiten werden beide Ansammlungen vervollständigt.

## *Das siebenteilige Gebet*

GO SUM KÜ PÄ GO NÄ TSCHHAG TSHÄL LO

**Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.**

NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

**Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar,  
tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.**

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

**Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen  
und Verstöße**

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

**und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher  
Wesen.**

KHOR WA MA TONG BAR DU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

**Alles Heilsame, das ich und andere schaffen,  
widme ich der höchsten Erleuchtung.**

## *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM

**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI

**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI

**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG

**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI



## Widmungsgebete

GE WA DI YI NYUR TU DAG

**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**

LA MA SANG GYÄ DRUB KYUR NÄ

**rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha**

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

**erreichen und sämtliche Lebewesen**

TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG

**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHÉ

**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist**

MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG

**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG

**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG

**sondern immer weiter entfalten.**

## Kurze Gebete für ein langes Leben

### Für Seine Heiligkeit den Dalai Lama

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR

**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**

PHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ

**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI

**Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,**

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN KYUR TSCHIG

**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**



## Für Lama Zopa Rínpoche

THUB TSHÜL TSCHHANG SCHING TSCHAM GÖN GYÄL WÄ TÄN

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

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ TOG POR DSÄ

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

SCHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN THU DRUB PA

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

DAG SOG DÜL TSCHÄ GÖN TU SCHAB TÄN SCHOG

**zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.**

## Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa (Migtsema)

MIG ME TSE WÄ TER TSCHHEN TSCHÄN RÄ SIG

**Avalokiteshvara, großer Hort von Mitgefühl,  
das sich nicht auf feste Bezugspunkte richtet,**

TRI ME KHYEN PÄ WANG PO DSCHAM PÄ YANG

**Manjushri, Meister makelloser Weisheit,**

[DÜ PUNG MA LÜ DSCHOM DSÄ SANG WÄ DAG]

**[Vajrapani, Überwinder sämtlicher Scharen von Maras,]**

KANG TSCHÄN KHÄ PÄ TSUG GYÄN TSONG KHA PA

**Tsongkhapa, der den Scheitelpunkt der Weisen  
im Schneelande schmückt:**

LO SANG TRAG PÄ SCHAB LA SOL WA DEB (3x)

**Losang Dragpa, zu deinen Füßen spreche ich meine Bitten. (3x)**





**Buddha Amitabha**

# Die Praxis der Niederwerfungen vor den Fünfundreißig Buddhas zum Ablegen von Bekenntnissen

## Motivation

Zahllose Lebewesen bewirkten und bewirken mein früheres, jetziges und zukünftiges, zeitweises wie letztendliches Glück einschließlich aller Erkenntnisse des Pfades und ihrer Verwirklichung, Befreiung vom Daseinskreislauf und Erleuchtung. Der Sinn meines Lebens besteht darin, sie aus den Meeren von Leid im Daseinskreislauf und von den Ursachen dafür zu befreien. Um das zu erreichen, muss ich volle Erleuchtung erlangen. Deshalb muss ich den Weg verwirklichen, der dahin führt. Aus diesem Grund muss ich alle Beeinträchtigungen beseitigen.

Wenn ich jetzt in höllischen Bereichen geboren würde, wäre es unerträglich. Dort ist schon ein kleiner Feuerfunke, der die Haut berührt, 100.000mal heißer als alle Feuerkraft dieser Welt. Solchen Schmerz auch nur einen Augenblick lang zu erleben kommt Äonen von Leiden gleich. Ich aber habe zahllose Ursachen geschaffen, in solchen Höllenbereichen geboren zu werden, da ich in diesem und in anfangslosen früheren Leben unzählige Male die zehn unheilsamen Handlungen beging. Ich habe zahllose Ursachen geschaffen, in solchen Höllenbereichen geboren zu werden, indem ich unzählige Male die Gelübde zur eigenen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und die tantrischen Gelübde gebrochen habe. Und ich habe zahllose Ursachen geschaffen, in solchen Höllenbereichen geboren zu werden, indem ich das schwerwiegendste schädliche Karma in Bezug auf heilige spirituelle Freunde geschaffen habe, einschließlich körperlicher Verletzungen, Missachtung von Ratschlägen, Erschütterung des heiligen Bewusstseins, Gedanken, die Vertrauen und Hingabe unterbanden, sowie dadurch, dass ich falsche Ansichten und Groll hegte, und habe damit schwerste Hindernisse für Erkenntnisse und großes Leid verursacht.

Jede einzelne dieser unheilvollen Aktivitäten hat vier leidvolle Auswirkungen: Die reifende Wirkung (Wiedergeburt in niederen Bereichen), die dazugehörige Wirkung (die Art von Umgebung, in die ich geboren werde, wenn ich wieder ein menschliches Leben erlange), die Wirkung, die der Ursache ähnelt und in den Erfahrungen zum Ausdruck kommt, die ich mache, und die am schwersten wiegende Wirkung, nämlich diejenige, die der Ursache ähnelt und in meinen Handlungen zum Ausdruck kommt, d.h. dass ich künftig immer wieder geneigt bin, auf die gleiche schädliche Weise zu handeln, sodass ich diese vier leidvollen Resultate wieder und wieder erleben muss. Auf diese Art setzt sich der Daseinskreislauf endlos fort.

Und darüber hinaus wächst das Karma noch an, d.h. aus einer geringfügigen schädlichen Handlung können enorme leidvolle Wirkungen hervorgehen. Es ist gewiss, dass die Auswirkungen von Karma erlebt werden müssen: Jede unheilsame Handlung, die ich begehe, wird mit Sicherheit zu ihrer Wirkung führen, ganz gleich, wie lange es dauert, bis sie sich zeigt – es sei denn, sie würde bereinigt. Erst dann hört sie auf, weiterhin ihre Wirkung zu erzeugen und dadurch kontinuierlich zuzunehmen. Wenn ich das verstanden habe – wie kann ich da gleichgültig weiterleben, ohne mich zu läutern und all dieses unheilvolle Karma loszuwerden, genauso wie ich versuchen würde, ein tödliches Gift aus meinem Körper zu entfernen?

Hinzu kommt, dass ich unweigerlich sterben werde – jeden Augenblick kann mich der Tod ereilen, sogar heute schon kann es mich treffen. Daher muss ich meine schädlichen Handlungen jetzt sofort, ohne Aufschub, bereinigen. Aus diesem Grund werde ich nun alle Verfehlungen bekennen und dabei Niederwerfungen machen. Ich tue dies, damit ich mich weiterentwickeln kann, um für das Glück aller Lebewesen zu wirken.

## *Visualisierung am Anfang der Übung*



Akshóbhya

Visualisiere im Raum vor dir deinen spirituellen Meister in Gestalt von Buddha Shakyamuni und in dessen Herzen den tausendarmigen Avalokiteshvara. In seinem Herzen leuchtet die Silbe HRIH. Lichtstrahlen gehen von ihr aus



Vairóchana



Ratnasámbhava



Amitábha



Amogasíddhi

und formen sich darunter zu sechs Reihen. Am Ende jeden Lichtstrahls erscheint ein Thron, von Elefanten getragen und mit Perlen geschmückt. Auf einem jeden Thron sitzt ein Buddha. Die erste Reihe besteht aus sechs Buddhas von blauer Farbe in Gestalt von Akshobhya, mit Ausnahme des dritten, des königlichen Herrschers der Nagas, der von blauer Körperfarbe ist, aber einen weißen Kopf hat. Die zweite Reihe besteht aus sieben weißen Buddhas in Gestalt von Vairochana, die dritte aus sieben gelben Buddhas in Gestalt von Ratnasambhava, die vierte aus sieben roten Buddhas in Gestalt von Amitabha und die fünfte aus sieben grünen Buddhas in Gestalt von Amogasiddhi. Ein jeder hat die Haltung der jeweiligen Buddhafamilie eingenommen. In der siebten Reihe haben die Medizin-Buddhas ihren Platz.

Mach dir bewusst, dass jeder dieser Buddhas eine Verkörperung der Buddhas aller Zeiten und Richtungen ist und gleichzeitig auch Dharma und Sangha sowie alle Statuen, Stupas und Schriften verkörpert. Sie stehen für alle heiligen Objekte, deren Essenz der spirituelle Meister in sich vereint. Habe volles Vertrauen, dass jeder davon die Kraft hat, alle schädlichen Karmas und Eindrücke auszulöschen, die du seit anfangslosen Zeiten angesammelt hast.

Nun stelle dir vor, dass du unzählige Körper ausstrahlst und dass diese, während du die Niederwerfungen machst, aus allen Himmelsrichtungen gemeinsam mit dir Niederwerfungen machen, sodass jedes Fleckchen Erde von ihnen bedeckt ist.

Rezitiere jetzt die Mantras, die das Heilsame zunehmen lassen, und anschließend die Worte der Zuflucht und das Bekenntnis von Verfehlungen vor den 35 Buddhas auf der folgenden Seite. Wiederhole mit jeder Niederwerfung den Namen eines jeden Buddha so oft wie möglich.

Die Rezitation der Namen der einzelnen Buddhas bewirkt die Läuterung. Folglich macht es einen großen Unterschied, ob man die Namen nur einmal oder viele Male ausspricht. Auch wenn du die Rezitation durch Anhören einer CD oder Kassette ersetzt, sprich dabei die Namen selbst mit, so oft du kannst. Sprich entweder das Gebet drei Mal nacheinander und mache dabei jedes Mal eine Niederwerfung vor jedem Buddha, oder mache drei Niederwerfungen vor jedem Buddha, während du das Gebet einmal durchgehend sprichst.

Zum Schluss rezitiere die Namen der Medizin-Buddhas. Je nachdem, wieviel Zeit zur Verfügung steht, kannst du daran noch das Vajrasattva-Mantra und den Lobpreis an Avalokiteshvara anschließen (siehe Optionen für diese Übung auf S. 64). Dann sprich das Schlussgebet und danach *Das allgemeine Bekenntnis*.

## ***Bekenntnis von Verfehlungen vor den 35 Buddhas***

Rezitiere zuerst die Mantras, die das positive Potenzial von Niederwerfungen vervielfachen

OM NAMO MANDSCHUSCHRIYE NAMAH SUSCHRIYE  
 NAMO UTTAMA SCHRIYE SVAHA (3x)

TSCHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA  
 YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ RIN TSCHHEN  
 GYÄL TSHÄN LA TSCHHAG TSHÄL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RADSCHAYA /  
 TATHÁGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA /  
 TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE  
 RATNE BIDSCHA YE SVAHA (7x)

NAMO TSCHANG TSCHHUB SEM PÄ TUNG WA SCHAG PA

**Ehre dem Bekennen von Verfehlungen der Bodhisattvas!**

DAG ..... (MING) DI SCHE GYI WA / TÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU TSCHHIO

**Ich, dessen (deren) Name ..... ist, nehme alle Zeit Zuflucht  
zum spirituellen Meister,**

SANG GYÄ LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zum Buddha,**

TSCHHÖ LA KYSAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zum Dharma**

GE DÜN LA KYAB SU TSCHHI-O (3x)

**und Zuflucht zum Sangha. (3x)**

TÖN PA TSCHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG

PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / PÄL GYÄL WA SCHA KYA THUB PA LA TSCHHAG

TSHÄL LO

**Vor dem erhabenen Gründer der Lehre, dem Tathagata, dem Arhat,  
dem glorreichen, vollendeten Buddha Shakyamuni, verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA DOR DSCHE NYING PÖ RAB TU DSCHOM PA LA

TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Zerstörer mit Vajra-Essenz“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN Ö THRÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Strahlendes Licht-Juwel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA LU WANG GYI GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „König der Nagas“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PA WÖ DE LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Der die Schar der Mutigen leitet“ verneige  
ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PÄL GYE LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Mutiger voller Freude“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN ME LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Feuer-Juwel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN DA Ö LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Mondlicht-Juwel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA THONG WA TÖN YÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Dessen Sicht bedeutungsvoll ist“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN DA WA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Mond-Juwel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA DRI MA ME PA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Ohne Makel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PA DSCHIN LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Der Mut gibt“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHANG PA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Reinheit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHANG PÄ TSCHIN PA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Beschenkt mit Reinheit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSCHHU LHA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Gottheit der Wasser“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSCHHU LHÄ LHA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Gott der Wassergötter“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PÄL SANG LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Glorreiche Vortrefflichkeit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSÄN DÄN PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Großartiges Sandelholz“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA SI DSCHI THA YÄ LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Unendliche Pracht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA Ö PHÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Glorreiches Licht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA NYA NGÄN ME PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Glorreich Sorgenlos“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA SE ME KYI PU LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Sohn der Begierdelosen“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG ME TOG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Prächtige Blume“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHANG PÄ Ö SER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN  
PA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Vor dem Tathagata „Klare Weisheit durch volle Entfaltung von reinem Licht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PÄ MÄ Ö SER NAM PAR RÖL PÄ NGÖN PAR KHYEN PA LA  
TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Klare Weisheit durch vielfältige Entfaltung von  
Lotus-Licht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA NOR PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Prachtvolle Fülle“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA DRÄN PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Großartige Achtsamkeit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHÄN PÄL SCHIN TU YONG DRAG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Dessen glorreicher Name weithin berühmt ist“  
verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA WANG PÖ TOG GI GYÄL TSHÄN GYI GYÄL PO LA TSCHHAG  
TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „König, der das Siegesbanner der höchsten Macht  
trägt“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA SCHIN TU NAM PAR NON PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Der alles ganz überwindet“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA YÜL LÄ SCHIN TU NAM PAR GYÄL WA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Der siegreich aus allen Kämpfen hervorgeht“  
verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA NAM PAR NÖN PÄ SCHEG PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Glorreicher, der zu völliger Überwindung gelangt  
ist“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG KÜN NÄ NANG WA KÖ PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Strahlende Erscheinung, die alles erhellt“  
verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN PÄ MÄ NAM PAR NON PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathagata „Der mit Juwel und Lotus alles besiegt“ verneige  
ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ  
RIN PO TSCHHE TANG PÄ MA LA RAB TU SCHUG PA RI WANG GI GYÄL PO  
LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)

**Vor dem Tathagata, Überwinder der Feinde, vollendeter Buddha  
„König des Herrschers der Berge, der ganz in Juwel und Lotus weilt“  
verneige ich mich. (3x)**

## *Niederwerfungen vor den sieben Medizin-Buddhas*

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ TSHÄN LEG PAR YONG TRAG PÄL KYI GYÄL PO LA  
TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Berühmter glorreicher König vortrefflicher Zeichen“  
verneige ich mich.**

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ RIN POT TSCHE TANG DA WA TANG PÄDMA RAB TU  
SI DSCHI DRA YANG GYI GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „König harmonischer Klänge und strahlender Kenntnis,  
geschmückt mit Juwelen, Lotus und Mond“ verneige ich mich.**

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ SER SANG TRI ME RIN TSCHEHEN NANG TÜL SCHUG DRUB  
PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Makellostes erlesenes Gold, Juwel der Vollendung  
yogischer Disziplin“ verneige ich mich.**

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ NYA NGÄN ME TSCHHOG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Höchste Pracht, frei von Kummer und Sorgen“ verneige  
ich mich.**

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ TSCHHÖ TRAG GYA TSHÖ YANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Meer von melodischem Klang des verkündeten Dharma“  
verneige ich mich.**

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
 DSOG PÄ SANG GYÄ TSCHHÖ GYA TSHO TSCHHOG GI LÖ NAM PAR RÖL PA  
 NGÖN PAR KHYEN PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
 Buddha „König der Klaren Weisheit, vollkommen entfaltetes  
 höchstes Verständnis des Meeres von Dharma“ verneige ich mich.**



TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA  
 DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR DSOG PÄ  
 SANG GYÄ MÄN GYI LHA BAIDURYAI Ö KYI  
 GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat,  
 vollkommen erleuchteten Buddha  
 „Göttlicher Meister der Medizin, König  
 aus Lapislazuli-Licht“ verneige ich mich.**

---

[Wenn du hier das Vajrasattva-Mantra und den Lobpreis („Po-tö“) an Avalokiteshvara einfügen möchtest, blättere vor auf S. 64 und setze danach die Übung mit dem Bekenntnis auf der hier folgenden Seite fort.]

---

## Bekennnis-Gebet

Deutsche Übersetzung auf der nächsten Seite.

TE TAG LA SOG PA TSCHHOG TSCHÜ DSCHIG TEN GYI KHAM THAM TSCHÄ NA  
TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ  
TSCHOM DÄN DÄ KANG TSCHI NYE TSCHIG SCHUG TE TSHO SCHING SCHE PÄ  
SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ TE TAG THAM TSCHÄ DAG GONG SU SÖL

DAG KI KYE WA DI TANG / KYE WA TOG MÄ THA MA MA TSCHHI PA NÄ  
KHOR WA NA KHOR WÄ KYE NÄ THAM TSCHÄ TU DIG PÄ LÄ GYI PA TANG /  
GYI TU TSÄL WA TANG / GYI PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / TSCHHÖ TEN  
KYI KOR RAM / GE DÜN KYI KOR RAM / TSCHHOG TSCHÜ GE DÜN KYI KOR  
THROG PA TANG / THROG TU TSCHUG PA TANG / THROG PA LA DSCHE SU YI  
RANG PA AM / TSHAM MA TSCHHI PA NGÄ LÄ GYI PA TANG / GYI TU TSÄL  
WA TANG / GYI PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / MI GE WA TSCHÜ LÄ KYI  
LAM YANG TAG PAR LANG WA LA SCHUG PA TANG / DSCHUG TU TSÄL WA  
TANG / DSCHUG PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / LÄ KYI DRIB PA KANG  
KI DRIB NÄ DAG SEM TSCHÄN NYÄL WAR TSCHHI PA AM / TÜ DRÖ KYE NÄ SU  
TSCHHI PA AM / YI TAG KYI YÜL TU TSCHHI PA AM / YÜL THA KHOB TU KYE PA  
AM / LA LOR KYE PA AM / LHA TSHE RING PO NAM SU KYE PA AM / WANG  
PO MA TSHANG WAR GYUR PA AM / TA WA LOG PA DSIN PAR GYUR PA AM  
/ SANG GYÄ DSCHUNG WA LA NYE PAR MI GYI PAR GYUR WÄ LÄ KYI DRIB  
PA KANG LAG PA TE TAG THAM TSCHÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ YE SCHE  
SU KYUR PA / TSCHÄN TU KYUR PA / PANG TU KYUR PA / TSHÄ MAR KYUR  
PA / KHYEN PÄ SIG PA TE TAG KI TSCHÄN NGAR THÖL LO TSCHHAG SO / MI  
TSCHHAB BO / MI BE DO / LÄN TSCHHÄ KYANG TSCHÖ TSCHING DOM PAR  
GYI LAG SO

SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ TE TAG THAM TSCHÄ DAG LA GONG SU SÖL  
DAG GI KYE WA DI TANG / KYE WA THOG MÄ THA MA MA TSCHHI PA NÄ  
KHOR WA NA KHOR WÄ KYE NÄ SCHÄN TAG TU DSCHIN PA THA NA TÜ DRÖ  
KYE NÄ SU KYE PA LA SÄ KHAM TSCHIG TSAM TSÄL WÄ GE WÄ TSA WA KANG  
LAG PA TANG / DAG KI TSHÜL THRIM SUNG PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG PA  
TANG / DAG GI TSHANG PAR CHÖ PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG PA TANG  
/ DAG KI SEM TSCHÄN YONG SU MIN PAR GYI PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG

PA TANG / DAG KI TSCHANG TSCHHUB TSCHHOG TU SEM KYE PÄ GE WÄ TSA  
 WA KANG LAG PA TANG / DAG KI LA NA ME PÄ YE SCHE KYI GE WÄ TSA WA  
 KANG LAG PA TE TAG THAM TSCHÄ TSCHIG TU DÜ SCHING DUM TE DOM NÄ  
 LA NA MA TSCHHI PA TANG / KONG NA MA TSCHHI PA TANG / KONG MÄ  
 YANG KONG MA / LA MÄ YANG LA MAR YONG SU NGO WÄ LA NA ME PA  
 YANG TAG PAR DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB TU YONG SU NGO WAR GYI O

TSCHI TAR DÄ PÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGÖ PA  
 TANG / TSCHI TAR MA TSCHÖN PÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ NAM KYI  
 YONG SU NGO WAR GYUR WA TANG / TSCHI TAR TA TAR SCHUG PÄ SANG  
 GYÄ TSCHOM DÄN DÄ NAM KYI YONG SU NGO WAR DSÄ PA TE SCHIN TU  
 DAG GI KYANG YONG SU NGO WAR GYI O

DIG PA THAM TSCHÄ NI SO SOR SCHAG SO / SÖ NAM THAM TSCHÄ LA NI  
 DSCHE SU YI RANG NGO / SANG GYÄ THAM TSCHÄ LA NI KÜL SCHING SÖL  
 WA DEB SO / DAG KI LA NA ME PÄ YE SCHE KYI TSCHHOG TAM PA THOB PAR  
 GYUR TSCHIG

MI TSCHHOG GYÄL WA KANG TAG TA TAR SCHUG PA TANG / KANG TAG  
 DÄ PA TAG TANG TE SCHIN KANG MA TSCHÖN / YÖN TÄN NGAG PA THA YÄ  
 GYA TSHO DRA KÜN LA / THÄL MO DSCHAR WAR GYI TE KYAB SU NYE WAR  
 TSCHHI WO

**Ihr Erhabenen Buddhas und all ihr anderen Tathagatas, Arhats,  
 vollkommen Erleuchteten, die in allen Weltenbereichen der zehn  
 Richtungen leben, weilen und anwesend sind, bitte schenkt mir  
 eure Aufmerksamkeit!**

**Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit  
 anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins  
 kreiste, an schädlichem Karma geschaffen habe, andere zu  
 schaffen veranlasst und über dessen Erschaffung ich mich gefreut  
 habe – was immer ich an Gaben für Stupas, für den Sangha,  
 auch den Sangha in den zehn Richtungen, mir unrechtmäßig  
 angeeignet oder andere sich anzueignen veranlasst habe oder**

deren Entwendung mich erfreute; welche auch immer der fünf negativen Handlungen, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken, ich auch begangen, andere zu begehen veranlaßte oder mich darüber gefreut habe; jeglichen Pfad der zehn unheilsamen Handlungen, den ich tatsächlich geschaffen habe, andere zu schaffen veranlaßt und an deren Schaffung ich mich erfreute, sowie alle karmischen Verdunkelungen, die dazu führen, dass ich und andere Lebewesen in Bereiche der Höllen, der Tiere, der hungrigen Geister geraten, in entlegenen Gebieten, unter Barbaren oder langlebigen Göttern geboren werden, mit unvollständigen Fähigkeiten leben, falsche Ansichten hegen oder keine Freude über das Erscheinen eines Buddha empfinden - alle karmischen Verdunkelungen gestehe ich ein. Unter den Augen der Buddhas, der Erhabenen, die ursprüngliche Weisheit sind, sehend sind, Zeugen sind, bekenne ich [alles, was ich getan habe,] ohne irgendetwas zu verbergen oder zu verhehlen, und gelobe, mich fortan [solcher Handlungen] zu enthalten.

All ihr Buddhas, Erhabene, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit! Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins kreiste, durch Freigiebigkeit an heilsamen Wurzeln geschaffen habe, und sei es auch nur dadurch, dass ich einem Wesen im Tierreich einen Bissen Nahrung gab; was immer ich durch Einhalten ethischer Disziplin an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich durch reinen Lebenswandel an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich an heilsamen Wurzeln dadurch geschaffen habe, dass ich Lebewesen zu voller Reife gebracht habe, was immer ich durch Entwickeln des Erleuchtungsgeistes an heilsamen Wurzeln geschaffen habe und was immer ich an heilsamen Wurzeln durch die höchste Weisheit geschaffen habe – all dies, zusammengenommen und aufgehäuft, widme ich gesammelt ganz und gar dem Höchsten, das es gibt, das durch nichts übertroffen wird, dem Erhabensten und Besten von allem: der unübertrefflichen, vollkommenen Erleuchtung.

Genauso, wie die früheren erhabenen Buddhas ihre Widmungen gemacht haben, wie die zukünftigen erhabenen Buddhas

**ihre Widmungen machen werden und wie die gegenwärtigen erhabenen Buddhas ihre Widmungen machen, so widme auch ich [alles positive Potenzial] vollständig [diesem Ziel].**

**Ich bekenne einzeln jegliche unheilsame Handlung. Ich erfreue mich an jedem positiven Potenzial. Ich bitte und ersuche alle Buddhas eindringlich: Möge ich unübertreffliche, höchste Weisheit erlangen.**

**Zu den höchsten der Menschen, den Siegreichen [Buddhas], die in der Gegenwart leben, denen, die früher lebten und denen, die einst noch kommen werden, zu allen, deren ehrwürdige Qualitäten so endlos weit sind wie das Meer, nehme ich mit aneinander gelegten Händen voll und ganz Zuflucht.**

## *Wie man über das allgemeine Bekenntnis meditiert*

Während du all die schädlichen Handlungen bekenntest, die in diesem Gebet aufgeführt sind, mach dir klar, dass du sie nicht nur einmal, sondern unzählige Male in diesem und in früheren Leben begangen hast, auch wenn du dich jetzt nicht daran erinnerst. Entwickle großes Bedauern darüber – je größer das Bedauern ist, umso stärker wirkt die Reinigung.

Dann denke über die Leerheit jeder dieser Handlungen nach: Ruf dir ins Gedächtnis, dass auch schädliche Handlungen nicht wahrhaft, d.h. nicht von sich aus bestehen. Sie geschehen in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen und werden lediglich vom Geist mit einer Bezeichnung versehen. Du kannst dieses Verständnis der Leerheit erreichen, indem du dir bewusst machst, dass die Handlungen gar nicht von ihrer eigenen Seite her existieren, oder dass sie bloß durch den Geist benannt sind, oder dass ihre Erscheinung trägt. Ganz gleich, auf welchem dieser Wege du dahin gelangst – die Schlussfolgerung, die sich daraufhin in deinem Herzen ergibt, lautet, dass jede dieser Handlungen ganz und gar leer ist und nicht der winzigste Teil davon von sich aus besteht.

Am Ende des Bekenntnis-Gebetes halte einen Moment inne, um den Entschluss zu fassen, unheilsame Handlungen künftig nicht mehr zu begehen. Dadurch entwickelt sich die Kraft der Abwendung davon. Achte darauf, dass der Entschluss realistisch ist – und sei es nur das Versprechen, bloß für die nächsten fünf Minuten von dieser Handlung zu lassen – um sicherzustellen, dass du gegenüber dem Feld für positives Potenzial keine falschen Versprechungen machst.

## **Das allgemeine Bekenntnis**

---

Deutsche Übersetzung auf der nächsten Seite

---

U HU LAG!

LA MA DOR DSCHE DSIN PA TSCHHEN PO LA SOG PA TSCHHOG TSCHU NA  
SCHUG PÄ SANG GYÄ TANG TSCHANG TSCHHUB SEM PA THAM TSCHÄ TANG  
GE DÜN TSÜN PA NAM TAG LA GONG SU SÖL

DAG [MING DI] SCHE GYI WÄ TSHE RAB KHOR WA THOG MA MA TSCHHI  
PA NÄ TA TA LA THUG KI PAR DU / NYÖN MONG PA DÖ TSCHHAG TANG  
SCHE DANG TANG TI MUG KI WANG KI LÜ NGAG YI SUM KYI GO NÄ DIG  
PA MI GE WA TSCHU GYI PA TANG / TSHAM MA TSCHHI PA NGA GYI PA  
TANG / TE TANG NYE WA NGA GYI PA TANG / SO SOR THAR PÄ DOM PA  
TANG GÄL WA TANG / TSCHANG TSCHHUB SEM PÄ LAB PA TANG GÄL WA  
TANG / SANG NGAG KYI TAM TSHIG TANG GÄL WA TANG / PHA TANG  
MA LA MA KÜ PA TANG / KHÄN PO TANG LOB PÖN LA MA KÜ PA TANG /  
DROG TSHANG PA TSHUNG PAR TSCHÖ PA NAM LA MA KÜ PA TANG /  
KÖN TSCHHOG SUM LA NÖ PÄ LÄ GYI PA TANG / TAM PÄ TSCHHÖ PANG  
PA TANG / PHAG PÄ GE DÜN LA KUR PA TAB PA TANG / SEM TSCHÄN LA  
NÖ PÄ LÄ GYI PA LA SOG PA / DIG PA MI GE WÄ TSHOG DAG KI GYI PA  
TANG / GYI DU TSÄL WA TANG / SCHÄN KYI GYI PA LA DSCHE SU YI RANG  
WA LA SOG PA / DOR NA THO RI TANG THAR PÄ GEG SU GYUR TSCHING  
KHOR WA TANG NGÄN SONG KI GYUR KYUR PÄ NYE TUNG KI TSHOG TSCHI  
TSCHHI PA THAM TSCHÄ

LA MA DOR DSCHE DSIN PA TSCHHEN PO LA SOG PA TSCHHOG TSCHU  
NA SCHUG PÄ SANG GYÄ TANG TSCHANG TSCHHUB SEM PA THAM TSCHÄ  
TANG / GE DÜN TSÜN PA NAM KYI TSCHÄN NGAR THÖL LO / MI TSCHHAB BO  
/ TSCHHAG SO / TSCHHIN TSCHHÄ KYANG DOM PAR GYI LAG SO / THÖL  
SCHING SCHAG NA DAG DE WA LA REG PAR NÄ PAR GYUR KYI / MA THÖL  
MA SCHAG NA TE TAR MI GYUR WA LAG SO

**U hu la! (Weh mir!)**

**Großer Meister Vajradhara, all ihr anderen Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen und ehrwürdige Gemeinschaft des Sangha, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit!**

**Ich, namens [füge deinen Namen ein], werde seit anfangloser Zeit bis zum heutigen Tag, überwältigt von Geistesplagen wie Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit, im Daseinskreislauf umhergetrieben, und habe so mit Körper, Rede und Geist die zehn unheilsamen Handlungen begangen. Ich habe die fünf negativen Handlungen begangen, deren Folgen ohne Unterbrechung nach diesen Leben eintreten, sowie die fünf Handlungen, die diesen nahekommen<sup>10</sup>; ich habe die Gelübde der eigenen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und Samaya<sup>11</sup> des Geheimen Mantra übertreten. Ich habe mich gegenüber meinem Vater und meiner Mutter, meinem Vajra-Meister und dem Meister, vor dem ich die Gelübde ablegte, respektlos verhalten sowie auch meinen spirituellen Freunden gegenüber, die gemäß den Gelöbnissen leben<sup>12</sup>. Ich habe den Drei Juwelen geschadet; ich habe den heiligen Dharma gemieden<sup>13</sup>, die Gemeinschaft der Edlen (Arya Sangha)<sup>14</sup> herabgesetzt, Lebewesen verletzt und vieles mehr. Diese und viele weitere unheilsame Handlungen habe ich begangen, habe andere veranlasst, sie zu begehen, habe mich darüber gefreut und dergleichen mehr.**

**Kurz: Alle Fehler und Übertretungen, die ich angesammelt habe, die sich als Hindernis für die Wiedergeburt in höheren Bereichen und Befreiung auswirken und die zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf und in elenden Bereichen führen, bekenne ich unter den Augen des großen Meisters Vajradhara und aller anderen Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen, ohne irgendetwas zu verbergen, und gelobe, mich fortan [solcher Handlungen] zu enthalten<sup>15</sup>. Dadurch, dass ich sie zugebe und bekannt habe, wird sich Glück einstellen und bleiben. Ohne dass ich sie zugebe und bekenne, wird es nicht dazu kommen.**

## ***Visualisierung am Ende des Bekenntnis-Gebets***

Stelle dir vor, dass durch die Kraft, die durch Rezitieren der Namen dieser 35 Bekenntnis-Buddhas und der Medizin-Buddhas hervorgerufen wurde, durch die Kraft ihrer reinen Gebete und Gelöbnisse, durch die Kraft deines Bedauerns und anderer Gegenkräfte und dadurch, dass du Niederwerfungen gemacht hast, nun Nektar und Lichtstrahlen von allen Buddha-Gestalten ausgehen und alle schädlichen Karmas, Beeinträchtigungen und Eindrücke bereinigen, die sich seit anfangsloser Zeit in deinem Geistesstrom angesammelt haben. Entwickle starkes Vertrauen, dass dein Geist dadurch völlig rein geworden ist.

Dann denke über die Leerheit all dessen nach. Im Zustand der Leerheit gibt es kein Ich, das unheilsame Handlungen begeht, und kein Schaffen solcher Handlungen. In der Leerheit werden keine schädlichen Handlungen geschaffen. Obwohl es endlos viele Phänomene gibt, existiert aus der Perspektive der Leerheit keines davon. Da gibt es kein Dies und kein Das, kein Ich und kein Du, nichts dergleichen. Im Zustand der Leerheit ist alles von einem Geschmack. Aus dieser Leerheit entspringt alles. Mit allem, was es gibt, tritt die Leerheit zutage.

## ***Widmung***

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 in diesem Zustand zu versetzen.

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.



# Anhang I

*Erläuterungen zur Dháraní des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts und zu dem Mantra, das von Buddha Drogen Gyalwa Chö gelehrt wurde*

## *Dharaní des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts*

---

Dharani (tib. Sung) wird im allgemeinen als gleichbedeutend mit „Mantra“ verstanden. Lama Zopa Rinpoche hat die spezielle Bedeutung von Sung näher erläutert als „Unvergessliches Erinnerungsvermögen besonderer Weisheit, das bewirkt, dass Unheilhaftes aufhört und Heilsames geschaffen wird“.

---

### *Das Mantra*

NAMA NAWA NAWA TINAN THATHAAGATA GANGA NAM  
DIVA LUKAA NAN / KOTINI YUTA SCHATA SAHA SRAA NAN / OM  
VOVORI / TSARI NI\* TSARI / MORI GOLI TSALA WAARI SVAHA <sup>16</sup>

*[\* kennzeichnet einen Ton, der etwas höher ausgesprochen wird]*

### *Der Nutzen dieses Mantras, wie er in den Schriften erklärt ist*

Jeder, der mit einer Person spricht, die dieses Mantra rezitiert hat, dessen fünf **negativen** Karmas, die ohne Unterbrechung eintreten<sup>17</sup>, werden bereinigt.

Auch nur die Stimme einer Person zu hören, die dieses Mantra rezitiert hat, oder von ihrem Schatten berührt zu werden oder ihren Körper zu berühren, bereinigt schädliches Karma aus früheren Leben.

Wer dieses Mantra rezitiert, wird weder von Geistern besessen werden noch werden Gifte oder die Elemente [Feuer, Wasser, Luft und Erde] ihm schaden.

Alle Buddhas werden dich beschützen und leiten und alle Devas und eidgebundenen Schützer<sup>18</sup> werden dich unterstützen.

Schwarzmagische Mantras und Rituale<sup>19</sup> können einem nichts anhaben.

Wird dieses Mantra in einem Stupa untergebracht, so wird jedes Wesen – auch solche, die in den elenden Bereichen des Daseinskreislaufs umherirren –, das diesen Stupa sieht, berührt, davon hört, oder auch nur von einem Stäubchen oder einer Brise, von diesem Stupa kommend, gestreift wird, frei von allem schädlichen Karma sein. All diese Wesen werden nicht in niederen Bereichen, sondern in denen der glücklichen Wesen<sup>20</sup> im Daseinskreislauf wiedergeboren werden.

Der Tathagata, der jenseits von allem gelangte [Buddha Shakyamuni] riet dem Bodhisattva, dem Großen Wesen, dem, der alle Verdunkelungen beseitigt, dem Besitzer des Geheimnisses, dem der den Vajra in seiner Hand hält [Vajrapani], den vier Richtungswächtern, der Gottheit Unvergesslicher<sup>21</sup> Herrscher [Brahma], den Gottheiten von Tsangri sowie Maha Deva, [die Hindu-Gottheit Mahaschora], und anderen: „Ihr fähigen, heiligen Wesen, ich übergebe euch das Herz des Königs des Geheimen Mantras. Bewahrt es stets gut auf, gebt ihm einen Platz in einem juwelenbesetzten Behälter. Dann verkündet es allerorten, offenbart es fortwährend den Lebewesen. Wenn ihr bewirkt, dass Lebewesen dieses Mantra sehen oder davon hören, werden ihre fünf **negativen** Karmas, die ohne Unterbrechung eintreten, bereinigt.

### *Weitere Möglichkeiten des Nutzens nach Erklärungen von Lama Zopa Rinpoche*

Wenn du dieses Mantra jeden Tag rezitiert und beispielsweise einen Großteil deiner Lebenszeit mit Telefongesprächen und Büroarbeit verbringst, Beratungsgespräche führst oder Konferenzen abhältst, dann werden bei allen, die deine Stimme hören, die fünf ununterbrochenen Karmas bereinigt. Es steht also ganz außer Frage, dass auch die zehn unheilsamen Handlungen – das alltägliche schädliche Karma wie Geschwätz und Habsucht usw. – bereinigt werden. Es ist eine überaus einfache Methode der Bereinigung und eröffnet enorme Möglichkeiten, um anderen Lebewesen zu nutzen, sie aus niederen Bereichen zu befreien und ihnen zu Befreiung und Erleuchtung zu verhelfen.

Wenn du Gelegenheit hast, im Fernsehen aufzutreten oder in einer Radio-sendung zu sprechen, kannst du mit dem Sprechen des Mantras für Millio-

nen von Menschen Befreiung bewirken, denn es erreicht dadurch Millionen von Menschen, die fernsehen oder Radio hören.

Wenn du Sänger oder Schauspieler bist, verhilfst du durch Rezitieren des Mantras so vielen Hundert Menschen zur Befreiung, wie dich hören oder sehen.

Wenn du das Mantra in einem Stupa unterbringst, wird jeder, der oder die den Stupa sieht berührt oder davon hört, nicht in niederen Bereichen wiedergeboren sondern Befreiung erlangen. Wenn du es in deinem Auto befestigst, übt es seine reinigende Wirkung auf jeden aus, der in das Auto einsteigt oder damit in Berührung kommt, sogar Insekten – deren schädliches Karma dadurch noch bereinigt wird, selbst wenn sie getötet werden<sup>22</sup>.

Wenn du eine Flagge mit diesem Mantra hast, wird das schädliche Karma eines jeden Wesens bereinigt, auf das der Schatten dieser Flagge fällt.

Wird das Mantra im Haus aufbewahrt und der Schatten des Hauses fällt auf ein Lebewesen, so bereinigt es dessen schädliches Karma.

Du kannst dieses Mantra auch am Körper tragen, z.B. in etwas eingeritzt oder in einem kleinen Behälter, und dadurch fortwährend das schädliche Karma anderer Lebewesen bereinigen.

Wenn jemand stirbt oder gestorben ist, sei es Mensch oder Tier, ist es hilfreich, dieses Mantra auf dessen Körper zu legen.

Wenn du das Mantra jeden Tag rezitierst und dann in die Stadt oder an einen Ort gehst, wo sich viele Menschen aufhalten, wird das schädliche Karma aller, die mit dir in Kontakt kommen, dich sehen usw., bereinigt werden.

### *Widmung des Übersetzers*

Möge dieses Mantra von höchstem Nutzen für alle Wesen sein.

Möge jeder, der es sieht, berührt, sich daran erinnert, davon träumt, daran denkt oder es rezitiert, unverzüglich gereinigt sein und nie wieder in niederen Bereichen geboren werden.

Mögen alle Wesen den gesamten Nutzen empfangen, der hier erklärt worden ist. Mögen sie Hingabe an den spirituellen Meister, Entsagung, Erleuchtungsgeist, Erkenntnis der Leerheit und die zwei Stufen [des Tantra] noch in diesem Leben unverzüglich verwirklichen.

Mögen sich all ihre Wünsche im Einklang mit dem heiligen Dharma erfüllen und mögen sie so schnell wie möglich Erleuchtung erlangen.

## *Das Mantra, das von Buddha Drogen Gyalwa Tschhö gelehrt wurde*

### *Das Mantra*

OM HRI YA DHE SARVA TATHAAGATA HRIDAYA GARBE / SOLA  
DHARMA DHATU GARBE / SANGHA HARANA AYU  
SANGSCHODHAYA / PAPAM SARVA TATHAAGATA SAMENDRA  
AUSCHNI KHA VIMALE BISCHUDHE SVAHA

### *Der Nutzen dieses Mantra laut Buddha Drogen Gyalwa Tschhö*

Von dem siegreichen Buddha Drogen Gyalwa Chö wurde verkündet:

Wenn du dieses Mantra rezitiert hast und einen Stupa errichtest oder ein Tsa-Tsa herstellst, ist das dadurch erlangte positive Potenzial so groß, als hättest du zehn Millionen Stupas oder Tsa-tsas geschaffen.

Wenn du dieses Mantra rezitiert hast und eines der vier Elemente [Erde, Feuer, Wasser, Luft] berührst, wird dieses Element mit einer Kraft gesegnet, die doppelt so groß ist wie die eines Stupa. Alle Wesen, die mit dir in Berührung kommen, werden aus den niederen Bereichen befreit und in höherem Stand geboren werden.

Wer dieses Mantra rezitiert, wird lange leben, von den fünf **negativen** Karmas gereinigt, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken, in Wohlstand leben und sich an frühere Leben erinnern. Man wird vor allem Schaden geschützt und zur Erleuchtung gelangen.

### *Erläuterung von Lama Zopa Rinpoche*

Wenn du dieses Mantra rezitierst und einen Stupa errichtest, wirst du das gleiche Ausmaß an positivem Potenzial entwickeln, als wenn du zehn Millionen davon errichtet hättest – sei es ein Stupa von der Größe einer Fingerspitze oder ein milliardenstöckiger Stupa. Nach der Rezitation dieses Mantras hat das Errichten eines Stupas den gleichen Nutzen wie das Errichten von zehn Millionen Stupas. Das positive Potenzial, das du

beim Errichten eines Stupas erlangst – und das ist ein unvorstellbares Ausmaß – vervielfältigt sich zehnmillionenfach. Hat der errichtete Stupa beispielsweise fünf Ebenen, kommt dessen Nutzen dem Bau von zehn Millionen Stupas mit je fünf Ebenen gleich.

Es ist wichtig, das Mantra vor Beginn dieser Arbeit zu rezitieren, aber du kannst es auch jeden Tag während des Bauvorgangs rezitieren. Das gleiche gilt für Statuen und Tsa-Tsas.

Wenn du irgendeines der Elemente [Erde, Feuer, Wasser, Luft] berührst, wird es durch die erfolgte Rezitation dieses Mantras gesegnet. Wenn dann ein anderes Wesen mit diesem Element in Berührung kommt, ist die befreiende Wirkung für dieses Wesen doppelt so stark wie diejenige, die von einem Stupa ausgeht, und es wird von den fünf **negativen** Karmas gereinigt, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken. Wenn du also dieses Mantra rezitierst und dann schwimmen gehst, wird das Wasser gesegnet und derartige Kraft gewinnen. Jedes Lebewesen, das mit diesem Wasser in Berührung kommt, auch diejenigen, die im Wasser leben, vom kleinsten Einzeller bis hin zum größten Wal, wird durch die Berührung des Wassers mit seinem Körper von schädlichem Karma befreit, und genauso auch die Menschen, die in dem Wasser tauchen und plantschen. Entsprechendes gilt auch für die anderen Elemente. Sie gewinnen enorme Kraft, andere Lebewesen zu befreien.

Dadurch, dass du dieses Mantra rezitierst, gewinnt dein Anblick Bedeutung und wird wirksamer als ein Stupa. Du gewinnst mehr Kraft zur Befreiung anderer, denn das Karma eines jeden Wesens, das dich sieht oder mit dir in Berührung kommt, wird mit einer Kraft bereinigt, die doppelt so stark wirkt wie die eines Stupa.

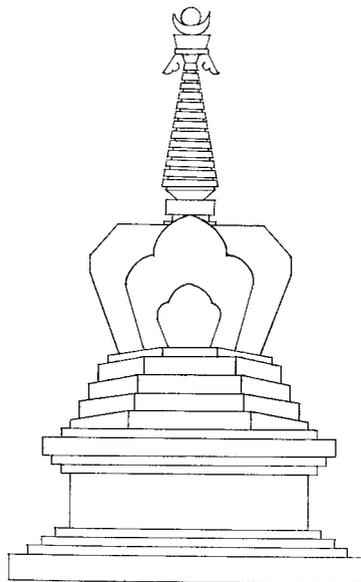
Wenn du dieses Mantra rezitierst und jemanden massierst, wird dies zu einer großen Wohltat, denn durch die Berührung des Körpers wird diese Person gereinigt.

Dadurch, dass du dieses Mantra rezitierst, werden alle, die dich sehen, aus niederen Bereichen befreit und ihre fünf **negativen** Karmas bereinigt, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken, zweifellos also auch die zehn unheilsamen Handlungen. Selbst wenn du einfach nur ohne besondere Absicht die Straße entlang gehst, ein Kaufhaus oder einen Bahnhof betrittst, entfaltet sich schon allein dadurch die rei-

nigende Wirkung im Bewusstsein anderer Lebewesen, weil du das Mantra rezitiert hast. Du könntest dann zum Beispiel irgendein auffälliges Geräusch verursachen, damit sich jeder nach dir umschaute, und schon werden dadurch alle gereinigt.

Es ist sinnvoll, dieses Mantra sowohl zu Beginn jedes Tages zusammen mit den anderen Morgengebeten und Mantras als auch vor der Herstellung von Statuen, Stupas oder Tsa-Tsas mehrere Male zu rezitieren.

Wer dieses Mantra zum Nutzen anderer anwenden kann: Alle, die von anderen Menschen gesehen werden oder mit Menschen oder Tieren in Kontakt kommen, z.B. wer irgendetwas vorführt, öffentlich spricht, einen Lehrberuf ausübt, Kranke pflegt oder behandelt, also auch Tierärzte usw., sowie alle, die mit Gegenständen oder Elementen zu tun haben, welche mit anderen Lebewesen in Berührung kommen, also z.B. Köche, Bäcker, Töpfer, Künstler, Arbeiter in einer Fabrik oder in einer Reinigung, Schwimmer usw.



# Anhang 2

## Der Nutzen, der beim Einhalten der acht Mahayana-Regeln entsteht

### Die Arten des Nutzens

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man vom Töten Abstand nimmt:*

Man wird in dieser und allen zukünftigen Existenzen ein langes, vortreffliches und gesundes Leben haben.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man davon Abstand nimmt, sich etwas anzueignen, was einem nicht gehört:* In diesem und allen zukünftigen Leben wird man vollkommene Annehmlichkeiten (Wohlstand) genießen und niemand wird einem Schaden zufügen.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man vom Lügen Abstand nimmt:*

Man wird in diesem und allen zukünftigen Leben nicht betrogen werden und andere werden beachten, was man sagt.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man von Drogen Abstand nimmt* (einschließlich Alkohol, Tabak, und aller Substanzen, die das Bewusstsein verändern und die natürlichen Hemmschwellen herabsetzen):

Man wird in diesem und allen zukünftigen Leben in seiner Achtsamkeit und Bewusstheit gefestigt sein sowie klare Sinne und vollständige Weisheit besitzen.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man vom Benutzen großer, hoher Liegen und Sitze Abstand nimmt:* Man wird in diesem und allen zukünftigen Leben Respekt und Anerkennung genießen und über angemessene Lagerstätten (weich und warm, wie es den jeweiligen Erfordernissen entspricht) und Transportmöglichkeiten auf Reisen verfügen.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man davon Abstand nimmt, zu falschen Zeiten zu essen:* Man wird in diesem und allen zukünftigen Leben vollständige, reichliche Erträge ernten und mühelos Nahrung und Getränke erhalten.

*Der Nutzen, der entsteht, wenn man davon Abstand nimmt, Parfüm, Schmuck usw. zu verwenden:* Unser Körper wird in diesem und allen zu-

künftigen Leben Wohlgeruch verströmen, von angenehmer Farbe und Gestalt und mit vielen Glück verheißenden Merkmalen versehen sein. *Der Nutzen, der entsteht, wenn man vom Singen und Tanzen Abstand nimmt:* Man wird in diesem und allen zukünftigen Leben einen wohl beherrschten Körper und Geist besitzen und mit dem Klang des Dharma sprechen.

### ***Wenn die Regeln übertreten werden***

Wenn man versprochen hat, diese Regeln einzuhalten und sich dann achtlos verhält, zieht man sich zusätzlich zu den Nachteilen der Übertretung auch die des Lügens zu. Es ist also erforderlich, die Versprechen sorgsam und bewusst zu beachten. Verletzt man sie aus Unachtsamkeit, so sollte man drei Mal das Mantra der reinen Ethik sprechen, um dies zu bereinigen und sie wiederherzustellen.

### ***Das Mantra der reinen Ethik***

Dies ist das Mantra, das auch während der Zeremonie zum Ablegen des Versprechens 21 mal gesprochen wird. Es beinhaltet folgende Bedeutung:

OM	Der Laut dieser Silbe schmückt den Anfang der meisten Mantras
AMOGHA	bedeutsam
SCHILA	Ethik
SAMBHARA	versammelt
BHARA BHARA	entwickeln entwickeln
MAHA	groß
SCHUDDHA	rein
SATTVA	Geist / Wesen
PADMA	Lotus
VI	Aspekt
BHUSCHITA	schmücken
BHUDSCHA	Hand
DHARA DHARA	Träger / Halter
SAMANTA	von allem
AVALOKITE	mit den Augen erblicken (tib.: Chenresig)
HUM PHAT SVAHA	

# Anhang 3

## Weitere Möglichkeiten für die Praxis der Niederwerfungen vor den 35 Bekenntnis-Buddhas

### *Ergänzung durch Praktiken in Verbindung mit Vajrasattva und Avalokiteshvara (tib.: Chenresig)*

Lama Zopa Rinpoche rät, die Übung des Bekennens von Verfehlungen vor den 35 Buddhas zusätzlich mit der Rezitation von 21 Vajrasattva-Mantras sowie des Lobpreises („Po-tö“) an Avalokiteshvara zu verbinden. Auf diese Weise wird die Ansammlung von positivem Potenzial und die Kraft der Bereinigung noch verstärkt.

Gehe dabei so vor: Nachdem du die Namen der sieben Medizin-Buddhas rezitiert hast, fahre mit den Niederwerfungen fort und sprich dabei 21 mal das Vajrasattva-Mantra und anschließend den Lobpreis an Avalokiteshvara aus der Nyung-Nä-Praxis. Dann setze die 35-Buddha-Praxis mit dem Bekenntnis-Gebet und dem Allgemeinen Bekenntnis bis zum Ende fort.

### *Das 100-Silben-Mantra von Vadschrasattva*

OM VADSCHRA SATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VADSCHRA  
SATTVA TVENOPATISCHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSCHYO  
ME BHAVA / SUPOSCHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA  
/ SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA / SARVA KARMA SU  
TSCHAME / TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA  
HOH / BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VADSCHRA MAME  
MUNTSCHA / VADSCHRA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH  
HUNG PHAT (21X)

## *Lobpreis an Avalokiteshuvara*

OM Ich verneige mich vor dem Beschützer der Welt.  
 Vor dem spirituellen Meister der Welt, gepriesen in den drei Bereichen der  
 Existenz,  
 gepriesen vom Herrscher der weltlichen Götter, von Brahma und Maras,  
 vor dem erhabenen König der Weisen, der bewirkt, dass die, die ihn  
 preisen, [ihre Ziele] erlangen,  
 vor dem höchsten Beschützer aller drei Welten verneige ich mich -  
 vor dem, dessen Gestalt die Körper der unermesslichen Anzahl derer  
 vereint, die ins Glück gingen;  
 der am Scheitelpunkt den Sugata des unendlichen Lichtes trägt,  
 dessen rechte Hand mit der Geste höchsten Gebens den Hunger und Durst  
 der hungrigen Geister stillt,  
 dessen Linke mit einem goldenen Lotus vortrefflich geschmückt ist,  
 dessen Antlitz umweht ist von einer duftenden Girlande orangefarbener  
 Haare,  
 dessen Schönheit und Weite [erstrahlt] wie der Mond,  
 mit Lotus-Augen vortrefflich und weit,  
 vom Duft der Reinheit umgeben wie Schnee oder ganz weiße Muscheln,  
 versehen mit Geschmeide aus makellosen, schimmernden Perlen,  
 mit dem lieblichen Licht der Morgenröte geschmückt,  
 die Arme ausgebreitet wie ein See voller Lotusse,  
 jugendlich, doch von einer Farbe, die Herbstwolken gleicht,  
 dessen Schultern von zahlreichen Kostbarkeiten geziert sind,  
 die Handflächen so jung und glatt wie die zartesten Blätter,  
 angetan mit bezauberndem Schmuck, Armbändern und Ohrringen,  
 weilend auf einem makellosen erhabenen Lotus,  
 die linke Brust bedeckt von einem Antilopenfell,  
 die Hüften von einem Gewand aus erlesenen Stoffen,  
 die Bauchoberfläche so glatt wie ein Lotusblatt,  
 umwunden von einem goldenen, edelsteinbesetzten Gürtel,  
 im Besitz der höchsten Weisheit des Fähigen, der jenseits des großen  
 Meeres gelangt ist,  
 eine Vielzahl positiven Potenzials angehäuft hat, um das Höchste zu finden,  
 Quelle immerwährenden Glücks, Alter und Krankheit vertreibend,

der dreifache Freiheit bewirkt, die Freuden des Himmels genießt und zeigt,  
 wie man ihrer teilhaftig wird,  
 mit seinem erhabenem Körper den Aufruhr der Scharen von Maras  
 besiegt,  
 und (die Wesen) durch die vier Aufenthaltsorte von Brahma fern (von  
 Eigennutz) führt;  
 mit Bewegungen wie ein Schwan, mit dem würdigen Gang eines Elefanten,  
 die Anmut der Füße hervorgehoben vom Klang goldener Reifen,  
 Vollender der Ansammlungen, Hüter der Lehre,  
 Retter aus dem Meer von Milch und dem Meer von Wasser.  
 Jeder Mann und jede Frau, die sich im Morgengrauen erheben,  
 ehrfürchtig an Avalokiteshvara denken  
 und klar und rein diesen erhabenen Lobpreis rezitieren,  
 deren weltliche und überweltliche Ziele werden sich in diesem und allen  
 künftigen Leben erfüllen.

---

Um mit der 35-Buddha-Praxis fortzufahren, blättere zurück auf S. 48.

---

### ***Rat von Lama Zopa Rinpoche für die Übung am Abend***

Übe jeden Abend vor dem Schlafengehen die Vajrasattva-Praxis und rezitiere das lange Mantra 108 Mal (die Anzahl der Perlen einer Mala) oder auch nur halb so oft, zumindest aber 21 Mal. Wenn du dabei Niederwerfungen machen kannst, wird dies immense Wirkungskraft entfalten, weil auf diese Weise zwei äußerst kraftvolle Praktiken in Verbindung zusammenwirken. So kannst du ausgiebiges positives Potenzial entwickeln und selbst unglaublich schwer wiegendes Karma bereinigen. Aber man kann die Vajrasattva-Praxis auch ohne Niederwerfungen ausüben. Du kannst selbst entscheiden, ob es zum gegebenen Zeitpunkt angemessen ist, Niederwerfungen zu machen oder nicht, je nachdem, wie du dich fühlst.

Du kannst zum Beispiel die abendliche Vajrasattva-Übung mit Niederwerfungen vor den 35 Buddhas beginnen und es bei einem einfachen Durchgang belassen, ohne notwendigerweise den Namen eines jeden Buddha mehrfach zu wiederholen wie in der Morgen-Übung; es wird dennoch große Wirkung haben, denn schon den Namen jedes Buddhas ein einziges Mal auszusprechen bereinigt Äonen schädlichen Karmas. Diese Übung besitzt unvorstellbar große Kraft.

## Anmerkungen

1. Dieses Mantra stammt aus dem *Sutra des Rades vollkommener Widmung*.
2. Dieses Mantra stammt aus dem *Sutra des unermesslichen himmlischen Palastes entfalteter Kostbarkeiten*.
3. Aus dem *Wurzel-Tantra von Manjugosha (Jampäl Tsagyü)*, das Buddha in Gestalt Vajradharas lehrte.
4. Es ist wichtig, zwischen YO und NI innezuhalten, sonst bekommt das Mantra eine andere Bedeutung.
5. Sie verhindert, dass die Kraft deiner Mantrarezitationen dadurch beeinträchtigt wird, dass du bestimmte Nahrungsmittel isst, beispielsweise Zwiebeln, Rettiche, Brennnesseln und Fleisch (insbesondere Fleisch von törichten Tieren wie etwa Schafen). Außerdem wird die Kraft des Mantra verstärkt, Gelingen zu bewirken.
6. Aus dem „Gebetsbuch für jeden Tag“ der Kagyü-Tradition.
7. Am Scheitelpunkt meines Kopfes.
8. Diese Praxis beseitigt die Fehler, die sich aus Unsauberkeit ergeben, und hilft, die Fähigkeit zur Visualisierung zu verbessern.
9. Die Worte „Kriege zum Aufhören zu bringen, Schaden durch die vier Elemente zu verhindern“ wurden von Lama Zopa Rinpoche eingefügt.
10. Diese fünf Handlungen, deren Folgen ohne Unterbrechung nach diesem Leben eintreten, sind: die eigene Mutter oder den eigenen Vater töten, einen Arhat töten, Zwietracht im Sangha säen, einem Buddha schaden. Sie werden mit der Beifügung „ohne Unterbrechung“ gekennzeichnet, weil dieses schwer wiegende Karma unmittelbar nach diesem Leben zur Wirkung kommt, ohne dass ein anderes Leben dazwischentritt, und somit direkt zu einer Wiedergeburt in dem tiefsten und heißesten Höllbereich, dem achten, führt, wo das Leiden am schwersten ist. Die fünf Handlungen, die diesen nahekommen, sind: Inzest mit der eigenen Mutter, wenn diese bereits den Zustand der Arhatschaft erreicht hat, einen Bodhisattva töten, der noch im selben Leben ein Buddha geworden wäre, einen Edlen (*Arya*) der Hinayana-Tradition töten, der noch nicht in dem resultierenden Zustand der Arhatschaft weilt, etwas stehlen, was dem Sangha gehört, und aus Hass einen Stupa oder ein Kloster zerstören.
11. Beim tantrischen Samaya geht es nicht nur darum, das man eine Sadhana übt und bestimmte Worte rezitiert. Bei einer Ermächtigung zum Höchsten Yoga-Tantra legt der Schüler bzw. die Schülerin ein Versprechen ab und geht eine Verbindung ein (*Sámaya*), die zahlreiche Verhaltensregeln beinhaltet. *Sámaya* bedeutet also nicht nur, dass man daran denkt, die Sadhana oder Mantras der speziellen Gottheit zu rezitieren, zu deren Meditationspraxis man ermächtigt worden ist.
12. Lama Zopa Rinpoche weist darauf hin, dass sich dies auf die ordinierten Mitglieder des Sangha bezieht. Der tibetische Wortlaut bedeutet: „die, deren Verhalten dem Vollkommenen gleicht“. Damit wird aufgezeigt, dass

dadurch, dass jemand gemäß den Gelübden der Ordination lebt, sein/ ihr Verhalten in Einklang mit dem Erlangen der Buddhenschaft gebracht wird. Der Ausdruck kann sich auf die Vajra-Geschwister beziehen, mit denen man gemeinsam eine Ermächtigung erhalten hat.

13. Den heiligen Dharma zu meiden ist sehr schwer wiegendes negatives Karma und wirkt sich noch schlimmer aus, als hätte man jedes heilige Objekt auf der Welt – Stupas, Statuen und Schriften – zerstört.
14. Hier geht es um das überaus schwer wiegende negative Karma, das entsteht, wenn man heilige Wesen herabsetzt – jene, die die Weisheit unmittelbarer Erkenntnis der Leerheit besitzen (*Arya-Wesen*), d.h. den Pfad des Sehens, der Meditation oder des Nicht-mehr-Lernens erreicht haben, sei es in der Hinayana oder Mahayana-Tradition. Auch in Verbindung mit anderen Mitgliedern des Sangha kann diese Art Karma entstehen.
15. Nimm dir vor: Ich werde von den Handlungen, von denen ich mich zurückhalten kann, Abstand nehmen. Von denjenigen, von denen ich äußerst schwer lassen kann, werde ich mich wenigstens einen Tag (eine Stunde, eine Minute oder zumindest eine Sekunde) lang zurückhalten. Lege das Versprechen ab, aber stelle sicher, dass du es auch wirklich einhalten kannst, damit es nicht zu einer Lüge gegenüber dem Verdienstfeld wird. Sich von der jeweiligen Handlung abzuwenden ist die letzte der vier Gegenkräfte, die vollständig sein sollen, um ein Bekenntnis wirksam zu machen. Die anderen drei sind Zuflucht, Bedauern und Anwendung eines Gegenmittels (einer Methode zur Bereinigung).
16. Die Umschrift dieses Mantras weicht etwas von der gegenwärtig im FPMT verwendeten Lautschrift ab, da sie von Lama Zopa Rinpoche persönlich niedergeschrieben wurde und einige Details zur genauen Aussprache des Mantras besonders hervorhebt.
17. Diese fünf Handlungen, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken, sind: die eigene Mutter oder den eigenen Vater töten, einen Arhat töten, Zwietracht im Sangha säen, einem Buddha schaden. Selbst diese äußerst schwer wiegenden Karmas, die für ein äonenlanges Leben das Leiden der tiefsten Hölle bewirken, werden bereinigt. Es steht also außer Frage, dass auch die zehn unheilsamen Handlungen – alltägliche Karmas wie Geschwätz, Begehrlichkeit und dergleichen – bereinigt werden.
18. Dharma-Beschützer; wörtlich: „Jene, die durch Eid (*Samaya*) gebunden sind. Gottheiten oder weit fortgeschrittene spirituelle Meister haben diese Schützer unter Eid gestellt, anderen nicht zu schaden und diejenigen, die sich im Dharma üben, zu unterstützen.
19. Praktiken, bei denen bestimmte Substanzen verwendet werden, um anderen zu schaden.
20. Elende Wesen im Daseinskreislauf sind Tiere, Hungergeister und Höllenwesen, die aufgrund ihrer schädlichen Handlungen in die niederen Bereiche geraten sind. Glückliche Wesen im Daseinskreislauf sind Menschen

und Devas, die aufgrund ihrer heilsamen Handlungen ein Leben in höheren Bereichen erlangt haben.

21. Lama Zopa Rinpoche verwendete das Wort „Unvergesslich“, brachte aber Ungewissheit zum Ausdruck, ob dies die genaue Übersetzung des Wortes sei.
22. In dieser Hinsicht gleicht es dem Mantra von Namgyälma, das auch sehr heilsam wirkt, wenn man es in oder an seinem Auto befestigt.

### *Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:*

Die Übung zum *Reinigen der Sprache* ist ein Auszug aus der *Sammlung hoch geschätzter Rezitationen, wie Lama Näljor, Sádhanas verschiedener Gottheiten und anderes mehr*, herausgegeben von der *Tibetan Cultural Printing Press*, 1987, übersetzt von Geshe Thubten Sherab, gemäß Anweisungen von Lama Zopa Rinpoche mit einigen Zusätzen versehen. Die Hinzufügungen sind durch Kursivschrift und Klammern gekennzeichnet. Zusammengestellt und redigiert von Kendall Magnussen und der ehrwürdigen Sarah Thresher, Januar 2003. Die Endnoten entstammen Erläuterungen von Lama Zopa Rinpoche während eines Vortrags, den er im August 2002 im Milarepa Center hielt. Der gesamte Abschnitt wurde von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, im Dezember 2005 aktualisiert.

Der Abschnitt zum *Einhalten der acht Mahayana-Regeln* wurde auf Grundlage von *Kopan Monastery Prayers and Practices* (1990) sowie eines Heftes von Lama Zopa Rinpoche zusammengestellt, das ursprünglich unter dem Titel *A Direct and Unmistaken Method* vom Wisdom Verlag herausgegeben wurde. Die englische Fassung der Gebete ist leicht überarbeitet unter Verwendung einer Übersetzung des ehrwürdigen George Churinoff, die die ehrwürdigen Thubten Dondrub und Jampa Lamsang für das *Nalanda Prayerbook* redigierten sowie auch die ehrwürdige Constance Miller von der FPMT Bildungsstelle im Februar 2001. Erneute Bearbeitung 2003 und 2004. Die neu aufgenommenen Zeilen zur Bewusstseinsentwicklung entsprechen einer Unterweisung von Lama Zopa Rinpoche am 9. April 2006 in dem Zentrum „Buddha Amitabha Pure Land“; englische Übersetzung von Lama Zopa Rinpoche, mitgeschrieben von Kendall Magnussen.

Der Abschnitt „Tägliche Gebete“ wurde im Januar 2003 von Kendall Magnussen zusammengestellt, um die Rezitation der häufigsten täglichen Gebete, die im FPMT üblich sind, zu erleichtern.

Das *Bekennen von Verfehlungen* basiert auf einer Übersetzung von Lama Zopa Rinpoche und ist dem Büchlein *The Bodhisattva's Confession of Moral Downfalls*, Kopan Monastery, Nepal, entnommen, ursprünglich überarbeitet und redigiert

von den ehrwürdigen Thubten Dondrub, George Churinoff und Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, 2000, später nochmals überarbeitet gemäß Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoche im August 2002 während einer Mitrugpa-Klausur im Milarepa Center, Vermont, USA. Die Motivation, Visualisierungen und Anleitungen zur Meditation wurden von der ehrwürdigen Sarah Thresher nach Lama Zopa Rinpoche s Unterweisungen zusammengestellt und von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, im November 2005 mit einigen zusätzlichen Änderungen und Korrekturen versehen.

Der frühere Titel *The Bodhisattva's Confession of Moral Downfalls* wurde auf Wunsch von Lama Zopa Rinpoche in *Confession of Downfalls* umgeändert. Übersetzung der ersten Zeile des Zufluchtsgebets auf S. 43 von Ehrw. Steve Carlier, November 2005.

Das *Allgemeine Bekenntnis* beruht auf einer Übersetzung von Glenn H. Mullin, mit Änderungen von Lama Zopa Rinpoche ; leicht redigiert von der ehrwürdigen Sarah Thresher and Kendall Magnussen, FPMT Bildungsdienst, Januar 2003. Die Zeilen „respektlos verhalten [...] meinen spirituellen Freunden gegenüber, die gemäß den Gelöbnissen leben“ wurden nach mündlichen Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoche im Oktober 2005 formuliert.

Anhang 1: Die Erläuterungen zur Dhárani (tib. Sung) des völlig reinen und makellosen Lichts und zu dem Mantra, das von Buddha Drogen Gyalwa Tschhö gelehrt wurde diktierte Lama Zopa Rinpoche im Februar 2005 in Kachoe Dechen Ling dem ehrwürdigen Matthew Tenzin. Wörter in eckigen Klammern sind zur weiteren Verdeutlichung vom Übersetzer hinzugefügt. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Holly Ansett, Kendall Magnussen and der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, Mai 2005.

Anhang 2: Die Erläuterung des Nutzens, der aus dem Einhalten der acht Mahayana-Regeln entsteht, entstammt dem Heft *The Direct and Unmistaken Method* aus dem Lama Yeshe Wisdom Archive (LYWA, [www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)); Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des LYWA.

Anhang 3: Die Anleitung und Erläuterung zu weiteren Möglichkeiten in Verbindung mit der Praxis des Bekennens und der Niederwerfungen vor den 35 Budhas wurden von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, im Dezember 2005 aus Unterweisungen zusammengestellt, die Lama Zopa Rinpoche im Jahr 2000 in Neuseeland der ehrwürdigen Sarah Thresher erteilte, sowie aus dem Heft *Making Life Meaningful*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000.

# Gebete anlässlich von Unterweisungen



## **Einführung**

Der folgende Abschnitt enthält alle Gebete, die traditionell vor Unterweisungen gesprochen werden. Jeder Lehrer hat seine eigenen Vorlieben, welche Gebete ausgewählt und in welcher Reihenfolge sie gesprochen werden. Jedes Zentrum mag seine eigenen Gepflogenheiten entwickeln, und unterschiedliche Anlässe können die Auswahl beeinflussen. Es ist also angemessen, diesen Abschnitt flexibel zu handhaben: Man kann sämtliche darin enthaltenen Gebete sprechen oder die Gebete auf andere Art den Erfordernissen des Zentrums anpassen bzw. den Wünschen des Lehrers entsprechen.

Unerlässlich ist es jedoch, vor den Unterweisungen eine kurze Mandala-Gabe darzubringen, um die Erteilung der Lehren zu erbitten, und den Vers des Zufluchtnehmens und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes zu sprechen. Nach den Unterweisungen sollen nochmals ein Mandala dargebracht und Widmungsgebete gesprochen werden. Dieses Mindestmaß sollte beibehalten werden, wenn die Zeit knapp ist oder der Lehrer es dabei zu belassen wünscht. Die hier aufgeführten Gebete wurden jedoch nach Ratschlägen von Lama Zopa Rinpoche zusammengestellt und die Herausgeber möchten jeden dazu ermutigen, so viele dieser Gebete anzuwenden, wie angesichts der Gegebenheiten möglich ist, um damit den Nutzen und Segen der Tradition zu empfangen.

# Gebete zu Beginn der Unterweisungen

## Lobpreis an Buddha Shakyamuni

TÖN PA TSCHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ

**Vor dem, der den Weg aufzeigte, dem Eroberer,  
der über alles hinausging, zur Soheit gelangte, dem Überwinder  
der Geistesplagen, dem vollkommen verwirklichten Buddha,**

RIG PA TANG SCHAB SU DÄN PA / DE WAR SCHEG PA / DSCHIG TEN  
KHYEN PA /

**im Besitz von Erkenntnis und ehrbarem Verhalten,  
der in die Glückseligkeit ging, dem Kenner der Welt,**

KYE PU DÜL WÄ KHA LO GYUR WA LA NA ME PA / LHA TANG MI NAM KYI  
TÖN PA /

**dem unübertrefflichen Wegweiser der zu zähmenden Wesen,  
Lehrer von Göttern und Menschen,**

SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ PÄL GYÄL WA SCHA KYA THUB PA LA  
**dem Buddha, Überwinder, strahlenden Sieger,  
dem Weisen aus der Familie der Shakyas**

TSCHHAG TSHÄL LO / TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHI-O (3x)  
**verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (3x)**

KANG TSHE KANG NYI TSO WO KHYÖ TAM TSHE

**Bedeutendster unter den Menschen, als du geboren warst,**

SA TSCHHEN DI LA KOM PA DÜN POR NÄ

**tatest du sieben Schritte auf dieser Erde**

NGA NI DSCHIG TEN DI NA TSCHHOG TSCHHE SUNG

**und verkündetest: „Ich bin erhaben in dieser Welt.“**

TE TSHE KHÄ PA KHYÖ LA TSCHHAG TSÄL LO

**Vor dir, der du damals schon weise warst, verneige ich mich.**

NAM TAG KU NGA TSCHHOG TU SUG SANG WA  
    **Im Besitz reiner Körper, von höchst edler Gestalt,**  
YE SCHE GYA TSHO SER KYI HLÜN PO DRA  
    **ein Meer von Weisheit, dein Ruhm überstrahlt**  
TRAG PA DSCHIG TEN SUM NA HLAM ME WA  
    **die drei Welten gleich einem goldenen Berg -**  
GÖN PO TSCHOG NYE KHYÖ LA TSCHAG TSÄL LO  
    **vor dir, der das Höchste erlangt hat, verneige ich mich.**

TSHÄN TSCHHOG DÄN PA TRI ME DA WÄ SCHÄL  
    **Mit den höchsten Merkmalen versehen,**  
    **dein Antlitz rein wie der Mond,**  
SER DOG DRA WA KHYÖ LA TSCHHAG TSÄL LO  
    **vor dir, dessen Farbe wie Gold ist, verneige ich mich.**  
DÜL TRÄL KHYÖ DRA SI PA SUM MA TSCHHI  
    **Es gibt nichts in den drei Welten, das so makellos wäre wie du –**  
NYAM ME KHYEN TSCHÄN KHYÖ LA TSCHHAG TSÄL LO  
    **unvergleichlicher Weiser, vor dir verneige ich mich.**

GÖN PO THUG DSCHE TSCHHE DÄN PA  
    **Beschützer mit großem Mitgefühl,**  
THAM TSCHÄ KHYEN PÄ TÖN PA PO  
    **Lehrer mit allumfassender Weisheit,**  
SÖ NAM YÖN TÄN GYA TSHO SCHING  
    **Feld für Verdienste mit Qualitäten weit wie das Meer -**  
KE SCHIN SCHEG LA TSCHHAG TSÄL LO  
    **vor dir, der zur Soheit gelangte, verneige ich mich.**

TAG PÄ DÖ TSCHHAG TRÄL WA KYUR  
    **Reinheit, die von Anhaftung erlöst,**  
GE WÄ NGÄN SONG LÄ TRÖL SCHING  
    **Heilsames, das aus niederen Bereichen befreit -**  
TSCHIG TU TÖN TAM TSCHOG KYUR PA  
    **vor dem Dharma, der Frieden ist,**  
SCHI KYUR TSCHHÖ LA TSCHHAG TSÄL LO  
    **vor der einzig reinen und höchsten Wirklichkeit verneige ich mich.**

TRÖL NÄ TRÖL WÄ LAM YANG TÄN

**Auch vor denen, die befreit sind  
und den Weg zur Befreiung auch zeigen,**

LAB PA TAG LA RAB TU NÄ

**ganz bei den reinen Schulungen bleiben,**

SCHING GI TAM PA YÖN TÄN DÄN /

**heiliges Feld voller Qualitäten -**

GEN DÜN LA YANG TSCHHAG TSÄL LO

**vor der Gemeinschaft derer, die nach Heilsamem streben,  
verneige ich mich.**

SANG GYÄ TSO LA TSCHHAG TSÄL LO

**Ehre sei dem Buddha als der zentralen Gestalt,**

KYOB PA TSCHHÖ LA TSCHHAG TSÄL LO

**Ehre dem Dharma, unserer Zuflucht,**

GEN DÜN TSCHHE LA TSCHHAG TSÄL LO

**sowie Ehre dem großen Sangha -**

SUM LA TAG TU KÜ TSCHHAG TSÄL

**vor diesen dreien verneige ich mich stets mit Respekt:**

TSCHHAG TSCHAR Ö PA THAM TSCHÄ LA

**Vor allen, die der Verehrung würdig sind,**

SCHING DÜL KÜN GYI TRANG NYE KYI

**verneige ich mich in höchstem Vertrauen**

LÜ TŪ PA YI NAM KÜN TU

**in Gestalt sämtlicher Körper, so zahlreich**

TSCHHOG TU DÄ PÄ TSCHHAG TSAL LO

**wie die Atome aller Bereiche.**

DIG PA THAM TSCHÄ MI TSCHA TE

**Begehe keinerlei schädliche Handlung;**

GE WA PHÜN SUM TSHOG PAR BÄ PAR TSCHÄ

**tue dein Bestes, dich ganz und gar heilsam zu verhalten,**

RANG GI SEM NI YONG SU DÜL

**zähme von Grund auf den eigenen Geist -**

DI NI SANG GYÄ TÄN PA YIN

**das ist die Lehre des Buddha.**

KAR MA RAB RIB MAR ME TANG

**Wie einen Stern, eine optische Täuschung, eine Kerzenflamme,**

GYU MA SIL PA TSCHU PUR TANG

**Illusionen, Tautropfen, Luftblasen im Wasser,**

MI LAM LOG TANG TRIN TA BU

**einen Traum, einen Blitz, eine Wolke -**

DÜ TSCHÄ TSCHHÖ NAM TE TAR TA

**so sieh alles an, was zusammengesetzt ist.**

SÖ NAM DI YI THAM TSCHÄ SIG PA YI

**Mögen kraft dieses positiven Potenzials**

KO PHANG THOB NÄ KYÖN GYI DRA TÜL TE

**alle Lebewesen den Zustand allumfassender Weisheit erlangen,  
alle Fehler beseitigen, die dem im Wege stehen,**

GA TANG NA TANG TSCHHI WÄ LAB THRUG PÄ

**und Freiheit finden vom Meer des Daseins,**

SI PÄ TSHO LÄ DRO WA DRÖL WAR SCHOG

**das aufgewühlt ist durch die Wogen von Krankheit, Alter und Tod.**

## **Das Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit (Herzsutra)**



PHAG PA KÖN TSCHHOG SUM LA TSCHHAG TSHÄL LO.

**Ich verneige mich vor den edlen Drei Juwelen.**

DI KÄ DAG KI THÖ PÄ TÜ TSCHIG NA

**Diese Worte hörte ich zu einer Zeit:**

TSCHOM DÄN DÄ GYÄL PÖ KHAB TSCHA GÖ PHUNG PÖ RI LA

**Der Buddha saß zusammen mit einer großen Gemeinschaft**

GE LONG KI GE DÜN TSCHHEN PO TANG

**von Mönchen und einer großen Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB SEM PÄ GE DÜN TSCHHEN PO TANG THAB TSCHIG TU SCHUG TE

**von Bodhisattvas auf dem Berg Geiergipfel in Radschgir.**

TEI TSHE TSCHOM DÄN DÄ SAB MO NANG WA SCHE TSCHA WÄ

TSCHHÖ KYI NAM TRANG KYI TING NGE DSIN LA NYOM PAR SCHUG SO

**Zu jener Zeit verweilte er im meditativen Gleichgewicht der**

**Konzentration auf die Vielzahl von Phänomenen, welche tiefgründige Erscheinung genannt wird.**

YANG DEI TSHE TSCHANG TSCHHUB SEM PA SEM PA TSCHHEN PO PHAG PA  
TSCHÄN RÄ SIG WANG TSCHHUG

**Zur gleichen Zeit betrachtete auch der Edle Bodhisattva Mahasattva Avalokiteshvara**

SCHE RAB KYI PHA RÖL TU TSCHHIN PA SAB MO TSCHÖ PA NYI LA NAM PAR TA  
SCHING

**ausschließlich die tiefgründige Praxis der Vollkommenheit der Weisheit**

PHUNG PO NGA PO TE TAG LA YANG RANG SCHIN KYI TONG PAR NAM PAR TA O  
**und sah die fünf Aggregate als leer von innewohnender Existenz.**

TE NÄ SANG GYÄ KYI THÜ TSHE TANG DÄN PA SCHA RI PÜ TSCHANG TSCHHUB  
SEM PA SEM PA TSCHHEN PO PHAG PA TSCHÄN RÄ SIG WANG TSCHHUG LA DI  
KÄ TSCHE MÄ SO

**Dann, durch die Inspiration des Buddha, sagte der ehrenwerte**

**Shariputra zu dem Edlen Bodhisattva Mahasattva Avalokiteshvara:**

RIG KYI PU / KANG LA LA / SCHE RAB KYI PHA RÖL TU TSCHHIN PA SAB MÖ  
TSCHÖ PAR TSCHÄ PA DÖ PA TE TSCHI TAR LAB PAR TSCHA / TE KÄ TSCHE MÄ  
PA TANG

**„Wie sollte jedes Kind aus guter Familie üben, das die tiefgründige  
Praxis der Vollkommenheit der Weisheit anwenden will?“**

TSCHANG TSCHHUB SEM PA SEM PA TSCHHEN PO PHAG PA TSCHÄN RÄ SIG  
WANG TSCHHUG KYI TSHE TANG DÄN PA SCHA RA DVA TI PU LA DI KÄ TSCHE  
MÄ SO

**Das sagte er, und der Edle Bodhisattva Mahasattva Avalokiteshvara  
sagte zu dem ehrenwerten Sharadvatiputra:**

SCHA RI PU / RIG KYI PU AM RIG KYI PU MO / KANG LA LA / SCHE RAB KYI  
PHA RÖL TU TSCHHIN PA SAB MÖ TSCHÖ PAR TSCHÄ PA DÖ PA TE

**„Shariputra, jeder Sohn und jede Tochter aus guter Familie, die die  
tiefgründige Praxis der Vollkommenheit der Weisheit anwenden  
wollen,**

DI TAR NAM PAR TA WAR TSCHA TE / PHUNG PO NGA PO TE TAG KYANG  
**sollten folgende Ansicht annehmen:**

RANG SCHIN GYI TONG PAR NAM PAR YANG TAG PAR DSCHESU TA O

**Sie sollten auch die fünf Aggregate sehr korrekt und nachdrücklich  
als leer von innewohnender Natur ansehen.**

SUG TONG PA O / TONG PA NYI SUG SO

**Form ist leer, Leerheit ist Form,**

SUG LÄ TONG PA NYI SCHÄN MA YIN / TONG PA NYI LÄ KYANG SUG

SCHÄN MA YIN NO

**Leerheit ist nichts anderes als Form, und Form ist auch nichts anderes als Leerheit.**

TE SCHIN DU TSHOR WA TANG / DU SCHE TANG / DU TSCHE NAM TANG /

NAM PAR SCHE PA NAM TONG PA O

**Ebenso sind Empfindung, Erkennen, gestaltende Faktoren und Hauptbewusstsein leer.**

SCHA RI PU / TE TAR TSCHHÖ THAM TSCHÄ TONG PA NYI TE / TSHÄN NYI ME PA

**Shariputra, so sind alle Phänomene Leerheit; sie haben keine Kennzeichnung,**

MA KYE PA / MA GAG PA / TRI MA ME PA / TRI MA TANG TRÄL WA /

TRI WA ME PA / KANG WA ME PA O

**sie sind unerschaffen, nicht beendet, ohne Verunreinigung, nicht frei von Verunreinigung, ohne Verringerung und ohne Vervollständigung.**

SCHA RI PU / TE TA WÄ NA / TONG PA NYI LA SUG ME / TSHOR WA ME /

DU SCHE ME / DU TSCHE NAM ME / NAM PAR SCHE PA ME

**Shariputra, daher gibt es in Leerheit keine Form, keine Empfindung, kein Erkennen, keine gestaltenden Faktoren, kein Hauptbewusstsein,**

MIG ME / NA WA ME / NA ME / TSCHE ME / LÜ ME / YI ME

**kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist,**

SUG ME / DRA ME / TRI ME / RO ME / REG TSCHA ME / TSCHHÖ ME TO

**keine Form, keinen Ton, keinen Geruch, keinen Geschmack, nichts Tastbares und keine Phänomene.**

MIG KI KHAM ME PA NÄ YI KYI KHAM ME / YI KYI NAM PAR SCHE PÄ KHAM

KYI PAR TU YANG ME TO

**Angefangen von der Nicht-existenz der Sphäre der Augen bis hin zur Nicht-existenz der Sphäre des Geistes und weiter bis hin zur Sphäre des geistigen Hauptbewusstseins existiert auch nichts.**

MA RIG PA ME / MA RIG PA ZÄ PA ME PA NÄ

**Angefangen von der Nicht-Existenz von Unwissenheit und der Nicht-Existenz von der Beendigung der Unwissenheit**

GA SCHI ME / GA SCHI SÄ PÄ BAR TU YANG ME TO

**bis hin zu der Nicht-Existenz von Alter und Tod und der Beendigung**

**von Alter und Tod existiert auch nichts.**

TE SCHIN TU DUG NGÄL WA TANG / KÜN DSCHUNG WA TANG /  
GOG PA TANG / LAM ME

**Genauso gibt es weder Leid, Ursache, Beendigung oder Weg,  
YE SCHE ME / THOB PA ME / MA THOB PA YANG ME TO  
weder transzendente Weisheit, Erlangen noch Nicht-Erlangen**

SCHA RI PU / TE TA WÄ NA / TSCHANG TSCHHUB SEM PA NAM THOB PA ME PÄ  
TSCHHIR / SCHE RAB KYI PHA RÖL TU TSCHHIN PA LA TEN TSCHING NÄ TE / SEM  
LA DRIB PA ME TSCHING TRAG PA ME TE

**Daher Sharipu, weil es kein Erlangen gibt, verlassen sich Bodhisattvas  
auf die Vollkommenheit der Weisheit, verweilen in ihr und haben  
keine geistigen Verdunkelungen und keine Angst.**

TSCHHIN TSCHI LOG LÄ SCHIN TU DÄ NÄ / NYA NGÄN LÄ DÄ PÄ THAR TSCHHIN TO  
**Das Falsche gänzlich zurücklassend, gelangen sie letztendlich über  
das Leiden hinaus.**

TÜ SUM TU NAM PAR SCHUG PÄ SANG GYÄ THAM TSCHÄ KYANG SCHE RAB KYI  
PHA RÖL TU TSCHHIN PA LA TEN NÄ / LA NA ME PA YANG TAG PAR DSOG PÄ  
TSCHANG TSCHHUB TU NGÖN PAR DSOG PAR SANG GYÄ SO

**Alle Buddhas, die in den drei Zeiten verweilen, verlassen sich  
ebenfalls auf die Vollkommenheit der Weisheit und erreichen in  
unübertrefflicher, vollständiger Erleuchtung die vollkommene  
Buddhaschaft.**

TE TA WÄ NA / SCHE RAB KYI PHA RÖL TU TSCHHIN PÄ NGAG / RIG PA TSCHHEN  
PÖ NGAG

**Deshalb, das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit, das Mantra  
großen Wissens**

LA NA ME PÄ NGAG / MI NYAM PA TANG NYAM PÄ NGAG

**das unübertroffene Mantra, das Mantra, das dem gleicht, was  
ohne gleichen ist,**

DUG NGÄL THAM TSCHÄ RAB TU SCHI WAR TSCHHE PÄ NGAG / MI DSÜN PÄ NA /  
DEN PAR SCHE PAR TSCHA TE

**das Mantra, das alle Leiden vollständig stillt, das untrüglich und  
daher als wahr zu bezeichnen ist;**

SCHE RAB KYI PHA RÖL TU TSCHHIN PÄ NGAG MÄ PA

**das Mantra der Vollkommenheit der Weisheit ist:**



## **Ausgiebiges Vertreiben von Hindernissen (in Übereinstimmung mit der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit)**

Ich nehme mit allen Lebewesen um mich herum Zuflucht zum Buddha, Zuflucht zum Dharma und Zuflucht zum Sangha.

Umgeben von der Versammlung der Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen und ihren Nachkommen verneigen wir uns vor der verehrungswürdigen Prajna-Paramita (der ans jenseitige Ufer gelangten Weisheit). Mögen Kraft meiner Verneigungen vor euch allen sich diese Worte der Wahrheit erfüllen!

In früherer Zeit vertrieb Indra, der Herrscher der Götter, die Maras (böse Wesen) dadurch, dass er über die tiefgründige Bedeutung der Weisheit nachdachte, [durch die man] ans jenseitige Ufer gelangt und rezitierte die tiefgründigen Worte täglich. Ebenso denke auch ich über die tiefgründige Bedeutung der verehrungswürdigen Prajna-Paramita nach und rezitiere die tiefgründigen Worte täglich.

Mögen alle Krankheiten, jede Besessenheit, alle ungünstigen Bedingungen und schädlichen Tendenzen, die aufgrund früher geschaffenen Karmas und gegenwärtiger Bedingungen entstehen, vertrieben werden! (*klatsche 1x in die Hände*) Mögen sie verschwinden! (*klatsche 1x*) Mögen sie zum Aufhören gebracht werden! (*klatsche 1x*)

## **Gebet an die Dákiní mit dem Löwengesicht**

KHA LA TSCHÖ PÄ NÄ TSCHHOG TAM PA NA

**Führende Dakini an den drei Orten, vor dir verneige ich mich**

NGÖN SCHE DSU THRÜL NGA WÄ THU TOB TSCHÄN

**und bitte dich, die sich am geheiligten, höchsten Ort des Himmels erfreut**

DRUB PA PO LA MA YEL PU SCHIN SIG

**und die Kraft höherer Wahrnehmung und magischer Ausstrahlungen besitzt:**

NÄ SUM KHA DRÖ TSO LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Betrachte die Praktizierenden unentwegt wie eine Mutter ihr Kind!**

AH KA SA MA RA / TSA SCHA DA RA / SA MA RA YA PHAT (21x)

ཨཱཾ ཀཾ སཾ མཾ རཾ ཅཾ ཤཾ ཌཾ ཎཾ ཏཾ ཡཾ ཧཾ ཉཾ ལཾ ཌྷཾ ཏཾ ཐཾ

TADYATHA [OM] GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI  
SVAHA (1x)

ཏད་ཡའ་། ཨོཾ་ག་ཏི་ག་ཏི་སུ་ར་ག་ཏི་སུ་ར་སྐོ་ག་ཏི་བོ་རྗེ་སུ་རྒྱ།

PHAG PA KÖN TSCHHOG SUM KYI KHA-I DEN PÄ TOB KYI TSCHHIR

**Möge durch die Kraft der Wahrheit der Worte der drei edlen Juwelen,**

LOG PAR KYUR TSCHIG (KLATSCH 1X IN DIE HÄNDE) ME PAR KYUR TSCHIG (KLATSCH  
NOCHMAL) SCHI WAR KYUR TSCHIG (KLATSCH NOCHMAL)

**[Ungünstiges] abgewendet sein** (klatsche in die Hände); **verschwinden**  
(klatsche nochmals); **zur Beendigung gebracht werden** (klatsche nochmals).

DRA GEG PAR TSCHHÄ MI THÜN PÄ TSCHHOG NGÄN PA THAM TSCHÄ  
SCHANTI KURU SVAHA

**Mögen alles Widrige, Hinderliche, alle Tendenzen, die nicht in  
Übereinstimmung sind, völlig zur Ruhe kommen.**

GEG RIG TONG THRAG GYÄ TSCHU SCHI WA TANG

**Mögen die achtzigtausend Arten von Hindernissen beseitigt sein;**

MI THÜN NÖ PÄ KYEN TANG TRÄL WA TANG

**mögen wir frei sein von allen Bedingungen, die nicht im Einklang sind,**

THÜN PAR DRUB TSCHING PHÜN SUM TSHOG KYUR PÄ

**und mögen auf der Stelle solche eintreten,**

TA SCHI TE KYANG TENG DIR DE LEG SCHOG

**die im Einklang, Glück verheißend und vollständig sind.**

*Anrufung der spirituellen Meister, die den Stufenweg  
überlieferten (aus: Djorchö [Dharma der Vorbereitung])*

PÄL DÄN TSA WÄ LA MA RIN PO TSCHHE

**Ich bitte dich, prachtvoller, kostbarer Lama, Wurzel [des Heilsamen],**

DAG KI NYING KAR PÄD DÄ TENG SCHUG LA

**verweile auf Lotus und Mond in meinem Herzen,**

KA TRIN TSCHHEN PÖ GO NÄ DSCHEN SUNG TE

**nimm mich voll Güte in deine Obhut**

KU SUNG THUG KYI NGÖ TRUB TSÄL DU SÖL

**und gewähre mir die Verwirklichung der vollkommenen**

**Qualitäten deines Körper, deiner Sprache und deines Geist.**

## Anrufung der Meister, die die Methoden überlieferten

DREN PA NYAM ME TÖN PA TSCHOM DÄN DÄ

**An den erhabenen, unvergleichlichen Lehrer, der den Weg zeigte,**

GYÄL TSHAB TAM PA DSCHE TSÜN MI PHAM GÖN

**an den hochverehrten, unbesiegbaren Schützer (Maitreya),  
Stellvertreter des Siegreichen [Buddha],**

GYÄL WÄ LUNG TÄN PHAG PA THOG ME SCHAB

**und an den Edlen Asanga, [dessen Erscheinen]  
vom Siegreichen [Buddha] vorhergesagt wurde,**

SANG GYÄ TSCHANG SEM SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei Buddhas und Bodhisattvas richte ich meine Bitten.**

DSAM LING KHÄ PÄ TSUG GYÄN YIG KI NYEN

**An Vasubandhu, der das Haupt der Gelehrten dieser Welt schmückt,**

U MÄ LAM NYE PHAG PA NAM TRÖL DE

**an den Edlen Vimuktisena, der den Mittleren Weg fand,**

DÄ PÄ SAR NÄ TSÜN PA NAM TRÖL DE

**an Vimuktisenagomin, der auf der Grundlage des Vertrauens  
verweilt,**

DSCHIG TEN MIG DSCHE SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei, die der Welt die Augen öffnen, richte ich meine Bitten.**

MÄ TSCHUNG NGO TSHAR NÄ KYUR TSCHHOG KI DE

**An Paramasena, der wunderbare, erstaunliche Verwirklichungen  
erlangte,**

SAB MÖ LAM KYI GYÜ DSCHANG DÜL WÄ DE

**an Vinitasena, geistig geschult auf tiefgründigem Wege,**

LAB TSCHHEN TSCHÖ PÄ TER KYUR NAM NANG DSÄ

**an Vairochana, Hort des weit reichenden Verhaltens,**

DRO WÄ TSA LAG SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei Freunde der im Daseinskreislauf wandernden Wesen  
richte ich meine Bitten.**

LAM TSCHHOG SCHER TSCHHIN GYÄ DSÄ SENG SANG SCHAB

**An Haribhadra, der den höchsten Weg der Vollkommenheit  
von Einsicht ausführlich darlegte,**

GYÄL WÄ MÄN NGAG KÜN DSIN KU SA LI

**an Kusali, der alle Unterweisungen des Siegreichen [Buddha]  
bewahrte,**

DRO KÜN TSE WÄ DSCHE DSIN GE WA TSCHÄN

**und an Ratnasena, der sich liebevoll aller Wesen annimmt,**

DRO WÄ DE PÖN SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei, die die Lebewesen anleiten, richte ich meine Bitten.**

TSCHANG TSCHHUB THUG LA NGA NYE SER LING PA

**An Suvarnadvipa, den Meister des Erleuchtungsgeistes,**

SCHING TA TSCHHEN PÖ SÖL DSIN MAR ME DSÄ

**an den großen Wegbereiter und Erhalter der Tradition: Atisha,**

LAM SANG SÄL DSÄ TÖN PA RIN PO TSCHHE

**und an den kostbaren Dromtönpa, Erheller des vortrefflichen Weges,**

TÄN PÄ SOG SCHING SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei Stützen der Lehre richte ich meine Bitten.**

### *Anrufung an die Meister, die die Weisheit überlieferten*

MA WA DA ME DREN TSCHHOG SCHA KYÄ TOG

**An den Höchsten der Shakyas, den unvergleichlichen Verkünder,  
der den Weg wies,**

GYÄL WÄ KHYEN RAB KÜN DÜ DSCHAM PÄ YANG

**an Manjushri, der alle Weisheit der Siegreichen [Buddhas] in sich  
vereint,**

SAB MÖ TÖN SIG PHAG TSCHHOG LU DRUB SCHAB

**an den höchst Edlen Nagarjuna, Seher der tiefgründigen Bedeutung,**

MA WÄ TSUG GYÄN SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei, die das Haupt der Verkünder [der Lehre] schmücken,  
richte ich meine Bitten.**

PHAG PÄ GONG PA SÄL DSÄ DA WA TRAG

**An Chandrakirti, der die Absicht der Edlen erklärte,**

DE SÄ THU WÖ RIG PÄ KU TSCHUG TSCHHE

**an Vidyakokila, den Älteren, Sohn der zur Soheit Gelangten,**

GYÄL SÄ RIG PÄ KU TSCHUG NYI PÄ SCHAB

**und an Vidyakokila, den Jüngeren, Sohn der Siegreichen [Buddhas],**

RIG PÄ WANG TSCHHUG SUM LA SÖL WA DEB

**– an die drei Herrscher des Wissens richte ich meine Bitten.**

TEN DREL SAB MO TSCHI SCHIN SIG PA YI

**An Atisha, Wegbereiter und Erhalter der Tradition,**

SCHING TA TSCHHEN PÖ SÖL DSIN MAR ME DSÄ

**der das tiefgründige Entstehen in Abhängigkeit sah, wie es ist,**

LAM SANG SÄL DSÄ TÖN PA RIN PO TSCHHE

**und an den kostbaren Dromtönpa, Erheller des vortrefflichen Weges,**

DSAM LING GYÄN KYUR NYI LA SÖL WA DEB

**– an die beiden Schmuckstücke dieser Welt richte ich meine Bitten.**

### *Anrufung der Meister, die die Kadam-Tradition des Stufenweges überlieferten*

NÄL DSCHOR WANG TSCHHUG PÄL DÄN GÖN PA WA

**An Gönpawa, den grandiosen, mächtigen Yogi,**

SAB MÖ TING DSIN TÄN PÄ NE'U SUR PA

**an Neusurpa, Besitzer stabiler Konzentration auf das Tiefgründige,**

DÜL WÄ DE NÖ KÜN DSIN THAG MA PA

**an Thagmapa, Bewahrer der ganzen Sammlung der Ordensregeln,**

THA KHOB DRÖN ME SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei Leuchten der Grenzbezirke richte ich meine Bitten.**

TSÖN PÄ DRUB PA HLUR LEN NAM SENG SCHAB

**Zu Füßen von Namkha Senghe,  
der sich voll Eifer anstrengenden Übungen widmete,**

TAM PÄ TSCHIN LAB NAM KHA GYÄL PO TANG

**von Namkha Gyälpo, auf dem der Segen der Heiligen ruhte,**

DSCHIG TEN TSCHHÖ GYÄ PANG PÄ SENG GE SANG

**von Senghe Sangpo, der die acht weltlichen Belange aufgab,**

GYÄL SÄ SANG PÖ SCHAB LA SÖL WA DEB

**und zu Füßen von Gyälsä Sangpo spreche ich meine Bitten.**

TSCHANG TSCHHUB THUG KYI DRO KÜN PU SCHIN SIG

**An Namkha Gyältsän, der mit dem Geist der Erleuchtung  
alle Wesen als seine Kinder betrachtete,**

HLAG PÄ HLA YI DSCHHE SUNG TSCHIN KYI LAB

**der Segen und Fürsorge seiner besonderen Gottheit genoss,**

NYIG TÜ DRO WA DREN PÄ SCHE NYEN TSCHHOG

**an den spirituellen Freund, der im Zeitalter des Verfalls**

NAM KHA GYÄL TSHÄN SCHAB LA SÖL WA DEB

**den Wesen im Daseinskreislauf Anleitung gab,  
richte ich meine Bitten.**

## **Anrufung der Meister, die die Kadam-Tradition der Schriften überlieferten**

GYÄL WÄ DUNG TSHOB SCHE NYEN PO TO WA

**An Potowa, Erbe der Siegreichen [Buddhas] und spiritueller Freund,**

NAM TSCHÖ DRÄN DA TRÄL WÄ SCHA RA WA

**an Sharawa mit seiner einzigartigen unterscheidenden Weisheit,**

TSCHANG TSCHHUB THUG KYI KA PAB TSCHHÄ KA WA

**und an Chekawa, der die Anleitung zum Erleuchtungsgeist übermittelte,**

DRO WÄ RE KONG SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei, die die Hoffnung der Lebewesen erfüllen,  
richte ich meine Bitten.**

LUNG TOG NGA DAG TSCHANG SEM TSCHIL PU PA

**An Chülbupa, Bodhisattva und Meister von Schriften und Erkenntnis,**

TRI ME LUNG KI WANG TSCHHUG KHÄ PÄ TSCHHOG

**an Lalung Wangtschug, der die Schriften makellos meisterte,**

KHAM SUM DRO WÄ GÖN PO RIN PO TSCHHE

**und an Gönpa Rinpoche, Beschützer der Lebewesen der drei Bereiche,**

NÄ TÄN TSCHHEN PO SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei langjährigen Stützen des Ordens richte ich meine Bitten.**

NAM TAG TSHÜL THRIM NGÄ TANG SANG TSCHHEN PA

**An Sangchenpa, der den Duft der völlig reinen Ethik verströmte,**

DÜL WA BUM DE NGA DAG TSHO NA WA

**an Tshonawa, der die 100.000 Einzelheiten der Ordensregeln  
beherrschte,**

TSCHHÖ NGÖN GYA TSHÖ THAR SÖN MÖN TRA PA

**an Möntrapa, der bis ans Ende des Meeres des höheren Wissens  
(Abhidharma) gelangte,**

DRO WÄ DREN PA SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei, die die Wesen im Daseinskreislauf anleiten,  
richte ich meine Bitten.**

SAB TSCHING GYA TCHHE TSCHÖ LA NGA NYE PÄ

**Meister des tiefgründigen und ausführlichen Dharma,**

KÄL DÄN DRO WA KÜN KYI KYAB SU KYUR

**der zur Zuflucht glücklicher Wesen wurde,**

THRIN LÄ SANG PÖ TÄN PA GYÄ DSÄ PA

**Verbreiter der Lehre mittels erhabener Taten**

PÄL DÄN LA MÄ SCHAB LA SÖL WA DEB

– zu Füßen von Chökyab Sangpo, dem glorreichen Lehrer,  
spreche ich meine Bitten.

### *Anrufung der Meister, die die Kadam-Tradition des mündlichen Aufzeigens überlieferten*

TRUB PÄ WANG TSCHHUG TSCHHEN PO TSHÜL THRIM BAR

**An Tsültrim Bar, den machtvollen Vollbringer großer  
Verwirklichungen,**

SCHE NYEN TSHÜL SCHIN TEN DSÄ SCHÖN NU Ö

**an Schönu Ö, der beispielhafte Hingabe an den  
spirituellen Meister besaß,**

THEG TSCHHOG LAM KYI GYÜ DSCHANG KYER GOM SCHAB

**an Kyergompa, dessen Geist auf dem Weg  
des höchsten Fahrzeugs geübt war,**

GYÄL WÄ SÄ PO SUM LA SÖL WA DEB

– an diese drei Nachkommen der Siegreichen [Buddhas]  
richte ich meine Bitten.

MÄ TSCHUNG YÖN TÄN DSÖ DSIN SANG GYÄ PÖN

**Zu Füßen von Sangye Pön, der einen Schatz wunderbarer  
Eigenschaften besaß,**

TAM PÄ TSCHIN LAB NAM KHA GYÄL PO TANG

**von Namkha Gyälpo, auf dem der Segen der Heiligen ruhte,**

DSCHIG TEN TSCHHÖ GYÄ PANG PÄ SENG GE SANG

**von Senge Sangpo, der die acht weltlichen Belange aufgab,**

GYÄL SÄ SANG PÖ SCHAB LA SÖL WA DEB

**und zu Füßen von Gyälsä Sangpo spreche ich meine Bitten.**

TSCHANG TSCHHUB THUG KYI DRO KÜN PU SCHIN SIG

**An Namkha Gyältsän, der mit dem Geist der Erleuchtung  
alle Wesen als seine Kinder betrachtete,**

HLAG PÄ HLA YI DSCHE SUNG TSCHIN KYI LAB

**den Segen und die Fürsorge seiner besonderen Gottheit genoss,**

NYIG TÜ DRO WA DREN PÄ SCHE NYEN TSCHHOG

**den spirituellen Freund, der im Zeitalter des Verfalls**

NAM KHA GYÄL TSHÄN SCHAB LA SÖL WA DEB

**den Wesen im Daseinskreislauf Anleitung gab, richte ich meine Bitten.**

**Anrufung der Meister,  
die die Kadam Sarma (Gelug)-Tradition überlieferten**

MIG ME TSE WÄ TER TSCHHEN TSCHÄN RÄ SIG

**Avalokiteshvara, großer Hort des Mitgefühls,  
das sich nicht auf feste Bezugspunkte richtet,**

TRI ME KHYEN PÄ WANG PO DSCHAM PÄ YANG

**Manjushri, Meister makelloser Weisheit,**

KANG TSCHÄN KHÄ PÄ TSUG GYÄN TSONG KHA PA

**Tsongkhapa Losang Dragpa, der das Haupt der Weisen  
im Schneelande schmückt –**

LO SANG TRAG PÄ SCHAB LA SÖL WA DEB

**zu euren Füßen spreche ich meine Bitten.**

TRUB PÄ WANG TSCHHUG DSCHAM PÄL GYA TSHO TANG

**An Jampäl Gyatso, der machtvolle Verwirklichungen erlangte,**

KHÄ TRUB MA WÄ NYI MA GE LEG PÄL

**an Khädrub Rinpoche, die Sonne der Verkünder der Lehre,**

NYÄN GYÜ TAM PÄ DSÖ DSIN BA SO DSCHE

**an Baso Je, Bewahrer des Schatzes mündlicher Überlieferung,**

DA ME LA MA SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei einzigartigen Meister richte ich meine Bitten.**

SUNG DSCHUG KU NYE TSCHHÖ KYI DOR DSCHE TANG

**An Chökyi Dorje, der den Körper der Einheit erlangte,**

KU SUM NGÖN KYUR GYÄL WA EN SA PA

**an Gyälwa Ensapa, der die drei Körper manifestierte,**

LUNG TOG NGA DAG SANG GYÄ YE SCHE SCHAB

**an Sangye Yeshe, Meister von Schriften und Erkenntnis,**

KHÄ DRUB TSCHHEN PO SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei Großen der Gelehrsamkeit und Verwirklichung  
richte ich meine Bitten.**

LO SANG TSCHHÖ KYI GYÄL TSHÄN DSIN PÄ DSCHE

**An Losang Chökyi Gyältsän, der das Banner des Dharma  
aufrecht erhält,**

TE YI THUG SÄ KÖN TSCHHOG GYÄL TSHÄN SCHAB

**an Könchog Gyältsän, den Sohn seines Herzens,**

LAM SANG SÄL DSÄ LO SANG YE SCHE TE

**an Losang Yeshe, Erheller des vortrefflichen Pfades,**

DSCHE TSÜN LA MA SUM LA SÖL WA DEB

**– an diese drei hochverehrten Meister richte ich meine Bitten.**

THUB TÄN PEL DSÄ NGAG WANG TSCHAM PA TANG  
**An Ngawang Jampa, Verbreiter der Lehre des Weisen  
 [Shakyamuni],**

TE YI THUG SÄ LO SANG NYÄN TRAG SCHAB  
**an Losang Nyäntrag, den Sohn seines Herzens,**

GYA TSHO TA WÄ YÖN TÄN THA YÄ NGA  
**an Yöntän Thayä, der die Qualitäten eines Meeres  
 von Sichtweisen entfaltete,**

TRIN TSCHÄN LA MA SUM LA SÖL WA DEB  
**– an diese drei gütigen Meister richte ich meine Bitten.**

LO SANG YE SCHE TÄN PA RAB GYÄ DSCHE  
**An den ehrbaren Losang Yeshe, der die Lehre voll entfaltete,**

LO DRÖ SANG PÖ DRO KÜN NAM DRÖL DSÄ  
**an Lodrö Sangpo, Befreier sämtlicher Lebewesen,**

LO SANG GYÄL WÄ TSCHHÖ TSHÜL DSCHIN KHÄ PA  
**an Losang Jinpa, der geschickt im Weitergeben  
 des Buddha-Dharma war,**

TSHUNG ME LA MA SUM LA SÖL WA DEB  
**– an diese drei unvergleichlichen Meister richte ich meine Bitten.**

KÄL SANG NAM DREN SCHI PÄ LUNG TOG TÄN  
**An den einzigartigen gütigen Meister, Wurzel der Tugend,**

SCHÄ DRUB NYI KYI DSIN LA DA DRÄL WA  
**der die Lehre des vierten [Buddha], welcher die Wesen  
 in diesem glücklichen Zeitalter leitete,**

KA TRIN NYAM ME TSA WÄ LA MA LA  
**in Form von Schrift und Erkenntnis durch Erklärung  
 und Umsetzung aufrechterhielt -**

GO SUM KÜ PA TSCHHEN PÖ SÖL WA DEB  
**an Kälsang Tenzin richte ich mit großem Respekt von Körper,  
 Sprache und Geist meine Bitten.**

MANG THÖ TAM PAR SCHAR WÄ KYIL KHOR GYÄ  
**Zu Füßen dessen, der das Mandala ausbreitete,  
 das sich aus höchster Gelehrsamkeit erhebt,**

RIM NYI TSCHÖ PÄ RI DAG SUG NYÄN SÄL  
**dessen Ausübung der zwei Stufen [des Tantra] in Gestalt des  
 sanftesten Wesens zutage trat,**

KÄL SANG DÜL TSCHÄ MÜN SEL KÜN DÄ NYEN  
**der für die glücklichen Schüler alle Dunkelheit vertrieb  
 wie der Mond,**

TÄN DSIN KHÄ TRUB SCHAB LA SÖL WA DEB  
**zu Füßen von Tenzin Khädrub spreche ich meine Bitten.**

## *Dagpo Rinpoche*

*(Wurzel-Lehrer von Kyabje Pabongkha Rinpoche)*

TÜ SÜM KYAB NÄ MA LÜ DÜ PÄ KU  
**An den, dessen Körper die Zufluchtsstätten aller drei Zeiten vereint,**

LO SANG DSCHAM PÄL LEG SCHÄ DROG KHÄ SUNG  
**dessen Sprache kundig die trefflichen Aussagen des Losang Yeshe erschallen lässt,**

LAB SUM GYU DRÄ HLÜN TRUB GYA TSHÖ THUG  
**dessen Geist ein Meer spontaner Verwirklichung von Ursache und Wirkung der drei höheren Schulungen ist,**

TRIN TSCHÄN TRÜL PÄ KU LA SÖL WA DEB  
**– an den gütigen Ausstrahlungskörper (Dagpo Losang Jampäl Lhundrub) richte ich meine Bitten.**

## *Kyabje Pabongkha Rinpoche*

TSCHAM PA TSHÜL DÄN LA SOG PHAG NOR KYI  
**An (Jampa Tenzin Thrinlä), der mit den Juwelen der Edlen versehen ist: mit den Qualitäten von Liebe, Ethik und anderem mehr,**

THUG GYÜ LEG TAM GYÄL TÄN DSIN PÄ TSO  
**der in seinem Geistesstrom die Lehrreden der Siegreichen [Buddhas] bewahrt,**

NAM SCHII THRIN LÄ GYA TSHÖ GÖ TSCHÄN KHYÖN  
**der im Gewand der vier Arten erhabener Aktivitäten auftritt,**

YONG KHYAB DSCHÉ TSÜN LA MAR SÖL WA DEB  
**– an den verehrten Meister, der alles durchdringt, richte ich meine Bitten.**

## *S.H. Trijang Rinpoche*

LO SANG GYÄL WA KÜN GYI YE SCHE NI  
**Zu Füßen von Losang Yeshe, der alle Weisheit der Siegreichen [Buddhas] und die Weisheit Lama Tsongkhas in sich vereint,**

TSCHIG DÜ TRI ME GYÄL TÄN DSIN PÄ TSO  
**führend unter den makellosen Erhaltern der Lehre,**

RAB DSCHAM KYIL KHOR GYA TSHO TRO DÜ GÖN

**der ein unendliches Meer von Mandalas ausstrahlt, wieder  
zusammenführt und behütet**

TRIN TSCHÄN LA MÄ SCHAB LA SÖL WA DEB

**– zu Füßen des gütigen Meisters Kyabje Yongdsin Trijang Rinpoche  
spreche ich meine Bitten.**

### *S.H. Serkong Rinpoche*

SUNG DSCHUG NYEN GYÜ NOR BÜ DSÖ TSCHE NÄ

**Großer Hort der Juwelen mündlicher Überlieferung  
des geeinigten Zustands,**

SUNG DSCHUG TSE DIR DRUB PÄ KÄL DÄN DOR

**Befreier glücklicher Wesen durch Verwirklichung des geeinigten  
Zustands in diesem Leben,**

SUNG DSCHUG LAM TEN NGA WANG GEN DÜN LA

**an Ngawang Gendün, der den Weg des geeinigten Zustands  
beherrscht und aufzeigt,**

SÖL WA DEB SO HLÄN KYE YE SCHE TSÖL

**richte ich meine Bitten:  
Verleihe die Weisheit, die gleichzeitig entsteht.**

### *S.H. Song Rinpoche*

LO SANG GYÄL WA DO NGAG TSCHHÖ KYI TSHÜL

**Zu Füßen dessen, der in seinem Geist den Dharma  
von Sutra und Tantra**

MA LÜ THUG TSCHÜ MÄ TSCHUNG TSÖN DRÜ KYI

**gemäß der Tradition Losang [Dragpas] restlos erfasst**

THUB TÄN GYÄL TSHÄN DSIN KHÄ TRIN TSCHÄN DSCHE

**und mit wunderbarer Tatkraft das Banner der Lehre des Weisen  
[Shakyamuni] ergreift -**

PÄL DÄN LA MÄ SCHAB LA SÖL WA DEB

**zu Füßen des verehrten, glorreichen Meisters voll Kenntnis  
und Güte spreche ich meine Bitten.**

### *S. H. der Dalai Lama*

NGA WANG LO SANG GYAL TSHÄN NYING PÖ SOG

**Edles Herz, erfüllt von all der Weisheit des Eroberers,**

DZIN KÄ GYÄL TSHÄN LAB TENG CHUR WÄ TSO

**Der Erste unter den Verkörperungen all der makellosen Lehren  
des Eroberers -**

SI SUM WANG GYUR TSUNG PA MÄ PÄ SI

**Beschützer, hervorgegangen aus einem Ozean zahlloser Mandalas,**

NAM PAR DRÖL WÄ DE LA SÖL WA DEB

**An Dich, liebevoller Guru Ngawang Losang (Tenzin Gyatso),  
richte ich meine Bitten.**

### *Lama Thubten Zopa Rinpoche*

THUB TÄN CHI DANG KHÄ PAR TSUNG KHA PÄI

**Gestützt auf starken Schultern des Wissens  
und des unentwegten Erlangens,**

DRI ME TÄN PÄI GYÄL TSHÄN CHOG KUN TU

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

DZUG LA ZÖ DANG SHÄ DRUB PUNG PA NI

**der Lehren des Muni, insbesondere der Lehren des  
Lama Tsongkhapa,**

RAB TÄN THUB TÄN ZÖ PAR SÖL WA DEB

**Thubten Zopa, ich richte meine Bitten an Dich!**

### *Anrufung aller spirituellen Freunde*

RAB DSCHAM SUNG RAB KÜN LA TA WÄ MIG

**Augen, die das ganze Universum der erhabenen Worte  
[der Buddhas] sehen,**

KÄL SANG THAR PA DRÖ PÄ DSCHUG NGOG TSCHHOG

**errichtest Du in alle Richtungen geduldig die makellose Fahne**

TSE WÄ KYÖ PÄ THAB KHÄ DSÄ PA YI

**– an die spirituellen Freunde und Freundinnen, die liebevoll mit  
geschickten Mitteln Erweckung bewirken**

SÄL DSÄ SCHE NYEN NAM LA SÖL WA DEB

**und uns den Weg erhellen, richte ich meine Bitten.**

PÄL DÄN LA MÄ NAM PAR THAR PA LA

**Möge ich nicht einmal einen Augenblick lang**

KÄ TSCHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SCHING

**verkehrte Ansichten über die Befreiungsgeschichte  
der glorreichen Lamas entwickeln.**

TSCHI DSÄ LEG PAR THONG WÄ MÖ KÜ KYI  
**Möge ich, was sie tun, als förderlich sehen,**  
 LA MÄ TSCHIN LAB SEM LA DSCHUG PAR SCHOG  
**und möge durch diese respektvolle Hinwendung  
 der Segen der Lamas in mein Herz eintreten.**

### *Die Grundlage aller guten Eigenschaften*

YÖN TÄN KÜN KYI SCHIR KYUR TRIN TSCHÄN DSCHE  
**Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige ehrwürdige  
 Lama.**

TSHÜL SCHIN TEN PA LAM KYI TSA WA RU  
**In der richtigen Weise auf ihn zu vertrauen ist die Wurzel des Pfades.**

LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI  
**Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mit vielerlei**  
 GÜ PA TSCHHEN PÖ TEN PAR TSCHIN KYI LOB  
**Bemühung und großem Respekt auf ihn vertraue.**

LÄN TSCHI G NYE PÄ DÄL WÄ TEN SANG DI  
**Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt,  
 der Muße gewährt.**

SCHIN TU NYE KA TÖN TSCHHEN SCHE KYUR NÄ  
**Segne mich, dass ich erkenne, wie selten das ist und  
 von welcher großer Bedeutung,**

NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄ LO  
**und daraufhin Tag und Nacht stets darauf bedacht bin,**

GYÜN TSCHHÄ ME PAR KYE WAR TSCHIN KYI LOB  
**mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.**

LÜ SOG YO WA TSCHHU YI TSCHHU PUR SCHIN  
**Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.**

NYUR TU DSCHIG PÄ TSCHHI WA TRÄN PA TANG  
**Segne mich, dass ich bedenke,  
 wie schnell sie verfallen und der Tod kommt,**

SCHI WÄ DSCHE SU LÜ TANG TRIB MA SCHIN  
**und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper**

KAR NAG LÜ DRÄ TSCHHI SCHIN DRANG WA LA  
**die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;**

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄ TSHOG  
**so dass die feste Gewissheit darüber**

THRA SCHING THRA WA NAM KYANG PONG WA TANG  
**mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,**

GE TSHOG THA TAG DRUB PAR TSCHE PA LA  
**dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe**

TAG TU PAG TANG DÄN PAR TSCHIN KYI LOB  
**und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.**

TSCHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN KYI GO  
**Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufs ist kein Verlass,**

YI TÄN MI RUNG SI PÄ PHÜN TSHOG KYI  
**nie stellen sie zufrieden, sie öffnen allem Unglück die Tür.**

NYE MIG RIG NÄ THAR PÄ DE WA LA  
**Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne**

TÖN NYER TSCHHEN POR KYE WAR TSCHIN KYI LOB  
**und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung  
entsteht.**

NAM T AG SAM PA TE YI TRANG PA YI  
**Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit,**

TRÄN TANG SCHE SCHIN PAG YÖ TSCHHEN PO YI  
**wachsame Selbstüberprüfung und Sorgsamkeit im Verhalten  
entstehen.**

TÄN PÄ TSA WA SO SOR THAR PA LA  
**Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung ist die Wurzel der  
Lehre.**

DRUB PA NYING POR TSCHE PAR TSCHIN KYI LOB  
**Segne mich, dass ich dies zum Kern meiner Übung mache.**

RANG NYI SI TSHOR HLUNG WA TSCHI SCHIN TU  
**So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,**

MAR KYUR DRO WA KÜN KYANG TE DRA WAR  
**so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.**

THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄ KHUR KHYER WÄ  
**Segne mich, das zu erkennen und die Einstellung höchster  
Erleuchtung**

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG DSCHONG PAR TSCHIN KYI LOB  
**hervorzubringen, die Verantwortung übernimmt, dass alle  
Befreiung erlangen.**

SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL THRIM NAM SUM LA

**Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten**

GOM PA ME NA TSCHANG TSCHHUB MI DRUB PAR

**ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.**

LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA

**Segne mich, dass ich das klar erkenne und mich sehr bemühe,**

TSÖN PA TRAG PÖ LOB PAR TSCHIN KYI LOB

**die Gelübde der Nachkommen des Buddha einzuhalten  
[die Bodhisattva-Gelübde].**

LOG PÄ YÜL LA YENG WA SCHI TSCHE TSCHING

**Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte**

YANG TAG TÖN LA TSHÜL SCHIN TSCHÖ PA YI

**zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau  
untersuche,**

SCHI NÄ HLAG THONG SUNG TU DREL WÄ LAM

**sodass ich den Weg von Stilem Verweilen und Besonderer Einsicht**

NYUR TU GYÜ LA KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**schnell im Strom meines Geistes vereine.**

THÜN MONG LAM DSCHANG NÖ TU KYUR PA NA

**Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen]  
gemeinsam ist,**

THEG PA KÜN KYI TSCHHOG KYUR DOR DSCHE THEG

**zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich,**

KÄL SANG KYE BÖ DSCHUG NGOG DAM PA TER

**dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte**

DE LAG NYI TU DSCHUG PAR TSCHIN KYI LOB

**der vom Glück Begünstigten in das höchste,  
das Diamant-Fahrzeug, eintreten möge.**

TE TSHE NGÖ TRUB NAM NYI DRUB PÄ SCHI

**Zu dieser Zeit ist die Einhaltung der Versprechen,**

NAM TAG TAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA

**die damit verbunden sind, Grundlage der zwei Arten Verwirklichung.**

TSCHÖ MA MIN PÄ NGE PA NYE KYUR NÄ

**Segne mich, dass ich mir dessen zutiefst gewiss bin**

SOG TANG DÖ TE SUNG WAR TSCHIN KYI LOB

**und mein Leben hingebe, um sie einzuhalten.**

TE NÄ GYÜ TE-I NYING PO RIM NYI KYI

**Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung**

NÄ NAM TSCHI SCHIN TOG NÄ TSÖN PA YI

**der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,**

THÜN SCHII NÄL DSCHR TSCHHOG LÄ MI YEL WAR

**unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe**

TAM PÄ SUNG SCHIN DRUB PAR TSCHIN KYI LOB

**und vollende, entsprechend den Worten des heiligen [Lehrers].**

TE TAR LAM SANG TÖN PÄ SCHE NYEN TANG

**Mögen die geistigen Lehrer, die diesen vorzüglichen Weg  
aufweisen,**

TSHÜL SCHIN DRUB PÄ TROG NAM SCHAB TÄN TSCHING

**und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.**

TSCHHI TANG NANG KI PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG

**Bitte segne mich, alle Hindernisse, außen wie innen,**

NYE WAR SCHI WAR TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**ganz und gar zur Ruhe zu bringen.**

KYE WA KÜN TU YANG TAG LA MA TANG

**Möge ich in allen Leben nie von reinen spirituellen Meistern  
getrennt sein**

DRÄL ME TSCHHÖ KYI PÄL LA LONG TSCHÖ TSCHING

**und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.**

SA TANG LAM KYI YÖN TÄN RAB DSOG NÄ

**Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden**

DOR DSCHE TSCHHANG KI GO PHANG NYUR THOB SCHOG

**und bald den Zustand Vajradharas erreichen.**

*Lange Darbringung des Mandala,  
um die Erteilung der Lehren zu erbitten*

---

Am Anfang, nur vom Umdse [Vorsänger] zu intonieren:

---

GYÄL WA KHYAB TAG DOR DSCHE TSCHHANG TSCHHEN PO TANG NGO WA  
YER MA TSCHI PA YONG DSOG TEN PÄ NGA TAG TÖN KYI LEG THU TSEN NE  
MÖ TE DSCHE TSÜN LA MA LO SANG THUB WANG DOR DSCHE TSCHHANG\*  
*LAMA THUBTÄN SÖPA RINPOCHE\*\** PÄL SANG PÖ SCHÄL NGA NÄ THEG PA  
TSCHHEN PÖ SUNG TSCHHÖ SAB MO LEG PAR SCHU WÄ YÖN THU SCHING  
KHAM BÜL WAR SCHU ...

---

Die Gruppe fällt ein:

---

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG TSCHHEN SER KYI SA SCHI / OM VAJRA  
 REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü SU / RII GYÄL PO  
 RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA LANG TSCHÖ  
 / TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG NGA YAB  
 SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI NYÄN TANG DRA MI  
 NYÄN KYI DA

RIN PO CHE-I RI WO / PAG SAM KYI SCHING / DÖ DSCHÖ-I BA / MA MÖ  
 PA YI LO TOG / KHOR LO RIN PO CHE / NOR BU RIN PO CHE / TSÜN MO RIN  
 PO CHE / LÖN PO RIN PO CHE / LANG PO RIN PO CHE / TA TSCHHOG RIN  
 PO CHE / MAG PON RIN PO CHE / TER TCHHEN PO-I PUM PA

GEG MA / THRENG WA MA / LU MA / KAR MA / ME TOG MA / DUG PO  
 MA / NANG SÄL MA / TRI TSCHAB MA / NYI MA / DA WA / RIN PO CHE-I  
 DUG TSCHHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄ GYÄL TSHÄN / Ü SU HLA TANG MI-I  
 PÄL DSCHOR PHÜN SUM TSHOG PA MA TSHANG WA ME PA TSANG SCHING  
 YI TU ONG WA DI DAG TRIN TSCHHEN TSA WA TANG GYÜ PAR TSCHÄ PÄ PÄL  
 DÄN LA MA TAM PA NAM TANG

KHYÄ PAR TU YANG YONG DSOG TÄN PÄ NGA DAG TÖN KYI LÄ TU TSEN NÄ  
 MÖ TE DSCHE TSÜN LA MA LO SANG THUB WANG DOR DSCHE TSCHHANG\*  
 LAMA *THUBTÄN SÖPA RINPOCHE*\*\* / PÄL SANG PÖ SCHÄL NGA NÄ THEG  
 PA TSCHHEN PÖ SUNG TSCHHÖ SAB MO LEG PAR SCHU WÄ YÖN TU SCHING  
 KHAM ÜL WAR GYI-O LA MA LO SANG THUB WANG DOR DSCHE TSCHANG  
 / TSCHEN PÖ HLA TSHOG KOR TANG TSCHÄ PA NAM LA SCHING KHAM ÜL  
 WAR GYI-O

THUG DSCHE DRO WÄ TÖN TU SCHE SU SÖL / SCHE NÄ [KYANG] SOG DRO  
 WA MAR KYUR NAM KHÄ THA TANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ LA  
 THUG TSE WA TSCHHEN PO GO NÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

---

\* Wenn man um eine tantrische Ermächtigung bittet, sollte an Stelle von LA MA  
 LO SANG THUB WANG DORJE CHANG der Name der Gottheit eingesetzt werden.

\*\* An Stelle des hier kursiv gesetzten Namens sollte der Name jenes Lehrers eingesetzt  
 werden, welcher die Unterweisungen gibt.

---

## *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM  
**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**  
RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
Sonne und Mond,**  
SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI  
**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**  
DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**

## *Die Bitte, das Rad des Dharma zu drehen*

DSCHE TSÜN LA MA TAM PA KHYE NAM KYI  
**Ehrwürdiger, vortrefflicher spiritueller Meister,**  
TSCHHÖ KÜ KHA LA KHYEN TSE TSCHHU DSIN THRIG  
**lasst aus den Wolken von Weisheit und Mitgefühl,  
die am Himmel des Dharmakaya sich bilden,**  
TSCHI TAR TSHAM PÄ DÜL DSCHÄ DSIN MA LA  
**einen Regen tiefgründigen, ausgiebigen Dharmas herabkommen,**  
SAB GYÄ TSCHHÖ KYI TSCHHAR PA WAB TU SÖL  
**wie es den Bedürfnissen derer entspricht, die ihn empfangen.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## *Zuflucht und Bewusstseinsentwicklung vor Unterweisungen*

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**  
TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**  
DAG KI TSCHHÖ NYEN GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial,  
das beim Hören des Dharma entsteht,**  
DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen.**

# Gebete am Ende der Unterweisungen

## Kurze Widmung

DAG KI TSCHI NYE SAG PÄ GE WA DI

**Alles Heilsame, das ich entwickelt habe,**

TÄN TANG DRO WA KÜN LA KANG PHÄN TANG

**widme ich dem Wohl aller Wesen  
und dem Gedeihen der Lehre.**

KHYÄ PAR DSCHE TSÜN LO SANG TRAG PA YI

**Möge insbesondere die Essenz der Lehren**

TÄN PÄ NYING PO RING TU SÄL TSICHE SCHOG

**des ehrwürdigen Losang Dragpa für lange Zeit leuchten.**

## Darbringung eines Mandala als Dank

OM VAJRA BHUMI AH HUM / WANG TSCHHEN SER KYI SA SCHI / OM VAJRA  
REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü SU / RII GYÄL PO  
RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA LANG TSCHÖ  
/ TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG NGA YAB  
SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI NYÄN TANG DRA MI  
NYÄN KYI DA

RINPOCHE-I RI WO / PAG SAM KYI SCHING / DÖ DSCHÖ-I BA / MA MÖ PA  
YI LO TOG / KHOR LO RIN PO CHE / NOR PU RIN PO CHE / TSÜN MO RIN PO  
CHE / LÖN PO RIN PO CHE / LANG PO RIN PO CHE / TA TSCHHOG RIN PO  
CHE / MAG PON RIN PO CHE / TER TCHHEN PO-I PUM PA

GEG MA / THRENG WA MA / LU MA / KAR MA / ME TOG MA / DUG PO MA /  
NANG SÄL MA / TRI TSCHAB MA / NYI MA / DA WA / RIN PO CHE DUG

TSCHHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄ GYÄL TSHÄN / Ü SU HLA TANG MI-I PÄL  
DSCHOR PHÜN SUM TSHOG PA MA TSHANG WA ME PA TSANG SCHING YI TU  
ONG WA DI DAG TRIN TSCHHEN TSA WA TANG GYÜ PAR TSCHÄ PÄ PÄL DÄN  
LA MA TAM PA NAM TANG

KHYÄ PAR TU YANG YONG DSOG TÄN PÄ NGA DAG TÖN KYI LÄ TU TSEN NÄ  
MÖ TE DSCHE TSÜN LA MA LO SANG THUB WANG DOR DSCHE TSCHHANG\*  
*LAMA THUBTÄN SÖPA RINPOCHE\*\** / PÄL SANG PÖ SCHÄL NGA NÄ THEG  
PA TSCHHEN PÖ SUNG TSCHHÖ SAB MO LEG PAR THOB PÄ KA TRIN TANG  
RAG KI YÖN TU SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O

THUG DSCHE DRO WÄ TÖN TU SCHE SU SÖL / SCHE NÄ [KYANG] SOG DRO  
WA MAR KYUR NAM KHÄ THA TANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ LA  
THUG TSE WA TSCHHEN PO GO NÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

---

\* Wenn man eine tantrische Ermächtigung erbeten hat, sollte an Stelle von LA  
MA LO SANG THUB WANG DORJE CHANG der Name der Gottheit eingesetzt werden.

\*\* An Stelle des kursiv gesetzten Namens sollte der Name jenes Lehrers eingesetzt wer-  
den, welcher die Unterweisungen gibt.

---

## *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM

**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI

**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI

**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG

**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**

## *Bitte, der spirituelle Meister möge lange verweilen*

DSCHE TSÜN LA MÄ KU TSHE RAB TÄN TSCHING

**Möge das Leben des verehrten Lamas lange währen,**

NAM KAR THRIN LÄ TSCHHOG TSCHUR GYÄ PA TANG  
**und seine erhabenen heilsamen Handlungen sich  
 in alle zehn Richtungen ausdehnen.**

LO SANG TÄN PÄ DRÖN ME SA SUM KYI  
**Möge die Leuchte der Lehre von Losang [Dragpa] für immer  
 bestehen**

DRO WÄ MÜN SEL TAG TU NÄ GYUR TSCHIG  
**und fortwährend die Dunkelheit der Wesen im Daseinskreislauf  
 vertreiben.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

---

Nun rezitiere das Gebet für ein langes Leben des spirituellen Freundes, der gerade Unterweisungen gegeben hat. Das Gebet für ein langes Leben von Lama Zopa Rinpoche ist auf S. 275, die Kurzform auf S. 279 zu finden.

---

## *Widmungsgebete*

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RÍN PO CHÉ  
**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist**

TA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG  
**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG  
**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG  
**sondern immer weiter entfalten.**

## *Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama*

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR  
**Möge die Quelle allen Nutzens und allen Glücks**

KHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ  
**in dem von Schneebergen umringten, reinen Land,**

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI  
**Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,**

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN GYUR TSCHIG  
**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

## *Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche*

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

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

TSCHHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN

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

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSO LA

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

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN LHÜN DRUB SCHOG

**mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!**

PÄL DÄN LA MÄ KU TSHE TÄN PA TANG

**Mögen die großartigen spirituellen Meister ein langes,  
gesundes Leben haben.**

KHA NYAM YONG LA DE KYI DSCHUNG WA TANG

**Mögen die Wesen überall, so weit der Weltraum reicht,  
glücklich sein.**

DAG SCHÄN MA LÜ TSHOG SAG DRIB DSCHANG NÄ

**Mögen ich und alle Anderen ausnahmslos Heilsames entwickeln  
und beseitigen, was uns verdunkelt,**

NYUR TU SANG GYÄ THOB PAR TSCHIN KYI LOB

**und möge uns der Segen zuteil werden,  
rasch die Buddhaschaft zu erlangen.**

## *Abschließendes Gebet über den Stufenweg*

TER NI RING TU BÄ LÄ TSHOG NYI NI

**Mögen die zwei Ansammlungen, die**

KHA TAR YANG PA KANG SCHIG SAG PA TE

**in langer Anstrengung hier zustande gekommen sind,**

LO MIG MA RIG KI DONG DRO WA KÜN

**dazu führen, dass ich die Kraft der Buddhas erlange  
und alle Wesen leite,**

NAM DREN GYÄL WÄ WANG POR TAG KYUR TSCHIG

**deren geistiges Auge blind vor Unwissenheit ist.**

TER MA SÖN PÄ TSHE RAB KÜN TU YANG

**Möge ich, solange ich noch nicht dazu imstande bin,**

DSCHAM PÄ YANG KYI TSE WÄ DSCHE SUNG NÄ

**in allen Leben in liebevoller Obhut Manjushris stehen,**

TÄN PÄ RIM PA KÜN TSHANG LAM KYI TSCHHOG

**den besten Weg finden, der alle Stufen der Lehre umfasst,**

NYE NÄ DRUB PÄ GYÄL NAM NYE TSCHESCHOG

**und mit seiner Verwirklichung zur Freude der Buddhas beitragen.**

RANG KI TSCHI SCHIN TOG PÄ LAM GYI NÄ

**Möge ich aus eigener Erkenntnis der Punkte des Weges**

SCHUG TRAG TSE WÄ DRANG WÄ THAB KHÄ KYI

**mit geschickten Mitteln, die starke mitfühlende Liebe herbei führen,**

DRO WÄ YI KYI MÜN PA SÄL TSCHÄ NÄ

**die geistige Finsternis der Lebewesen vertreiben**

GYÄL WÄ TÄN PA YÜN RING DZI N GYUR TSCHIG

**und die Lehre des Buddha lange erhalten.**

TÄN PA RIN TSCHHEN TSCHHOG KI MA KHYAB PAM

**Möge ich mit großem Mitgefühl überall,**

KHYAB KYANG NYAM PAR KYUR WÄ TSCHHOG TER NI

**wohin das Juwel der Lehre noch nicht vorgedrungen**

NYING DSCHE TSCHHEN PÖ YI RAB KYÖ PA YI

**oder zwar vorgedrungen, doch wieder verfallen ist,**

PHÄN DEI TER TE SÄL WAR TSCHESCHOG

**den Schatz von Nutzen und Glück klarmachen,**

**den höchste Vernunft hervorgebracht hat.**

SÄ TSCHÄ GYÄL WÄ MÄ TSCHUNG THRIN LÄ LÄ

**Mögen die Stufen des erleuchteten Weges,**

LEG DRUB TSCHANG TSCHHUB LAM KYI RIM PÄ KYANG

**verwirklicht durch die wundervollen erhabenen Taten**

**der Buddhas und Bodhisattvas,**

THAR DÖ NAM KYI YI LA PÄL TER SCHING

**ihre Pracht auch im Geiste derer entfalten, die Befreiung ersehen,**

GYÄL WÄ DSÄ PA RING TU KYONG GYUR TSCHIG

**und die Aktivitäten der Buddhas noch lange Zeit wahren.**

LAM SANG DRUB PÄ THÜN KYEN TRUB TSICHE TSCHING

**Mögen Menschen und andere Wesen,  
die förderlichen Bedingungen schaffen**

GÄL KYEN SEL TSICHE MI TANG MI MIN KÜN

**für die Verwirklichung des vortrefflichen Weges**

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WÄ NGAG PA YI

**und ungünstige Umstände dafür beseitigen, in all ihren Leben**

NAM TAG LAM TANG DRÄL WAR MA GYUR TSCHIG

**nie von dem reinen Weg, den die Buddhas priesen, getrennt sein.**

KANG TSHE THEG PA TSCHHOG LA TSCHHÖ TSCHÖ TSCHÜ

**Wann immer jemand bemüht ist, entsprechend  
den zehn Verhaltensweisen des Dharma**

TSHÜL SCHIN DRUB LA TSÖN PA TE YI TSHE

**im Sinne des Großen Fahrzeuges zu handeln,**

THU DÄN NAM KYI TAG TU DROG TSICHE TSCHING

**möge er oder sie machtvolle Unterstützung erhalten**

TA SCHI GYA TSHÖ TSCHHOG KÜN KHYAB GYUR TSCHIG

**und ein Meer von Glück in alle Richtungen fließen.**

## *Abschließende Widmungsverse*

TSCHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄ

**Möge die Lehre nach Art und Weise**

TSCHHÖ TSHUL NAM PAR PHÄL WA LA

**des Dharma-Königs Tsongkhapa gedeihen.**

GEG KYI TSHÄN MA SCHI WA TANG

**Mögen hinderliche Anzeichen schwinden**

THÜN KHYEN MA LÜ TSHANG WAR SCHOG

**und förderliche Bedingungen sich restlos vervollständigen.**

DAG TANG SCHÄN KYI TÛ SUM TANG

**Mögen aufgrund der beiden Ansammlungen  
[von positivem Potenzial und von Weisheit],**

DREL WÄ TSHOG NYI LA TEN NÄ

**die ich und andere in den drei Zeiten erschaffen,**

GYÄL WA LO SANG TRAG PA YI

**die Lehren des erhabenen Losang Dragpa**

TÄN PA YÜN RING BAR GYUR TSCHIG

**weiterhin für lange Zeit leuchten.**

## Anhang I

# Lange Darbringung eines Mandala, um Erteilung der Lehren zu erbitten

[Deutsche Übersetzung]

OM Vajra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden,  
OM Vajra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum.

In der Mitte der König der Berge: Berg Meru,  
im Osten [der Kontinent] Purva-vidaha („Land hoher Gestalten“),  
Jambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden,  
Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden.

[Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente:  
im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Chamara und Aparachamara  
(„Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens),  
[im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land der Trägerischen und im  
Mantra Geübten“) [im Norden] Kurava und Kaurava.

[Auf den vier Haupt-Kontinenten befinden sich:] [O] der Berg der Edel-  
steine, [S] der Wunsch erfüllende Baum, [W] die Wunsch erfüllende  
Kuh, und [N] die Ernte, die ohne Pflug wächst.

[Auf der ersten Ebene befinden sich:] Das kostbare Rad, der kostbare  
Edelstein, die kostbare Königin, der kostbare Minister, der kostbare  
Elefant, das kostbare beste Pferd, der kostbare General und die große  
Vase der Schätze; [auf der zweiten Ebene:] die Göttin der Schönheit, die  
Göttin der Kränze, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göt-  
tin der Blumen, die Göttin des Dufttrauchs und die des Duftwassers; [auf  
der dritten Ebene:] Sonne und Mond, der kostbare Schirm, das Banner  
des Sieges in allen Richtungen. In der Mitte befinden sich alle Schätze  
von Göttern und Menschen, in reiner und herzerfreuender Ansamm-  
lung, der es an nichts fehlt.

Dieses reine Reich bringe ich dem gütigen spirituellen Meister, Wur-  
zel des Heilsamen, sowie den spirituellen Meistern der Überlieferung

dar, und insbesondere Lama Tsongkhapa, dem König der Weisen, dem großen Vajradhara, mitsamt den Gottheiten, die sie umgeben.

---

Wenn du um Unterweisungen bittest, ersetze die letztgenannten beiden Zeilen durch die folgenden und setze dabei anstelle des hier hervorgehobenen Namens jenen des Lehrers ein, welcher um Unterweisungen gebeten wird:

---

... und insbesondere auch dem ehrwürdigen, eindrucksvollen, vortrefflichen **Thubten Zopa Rinpoche**, der im Besitz der vollständigen Lehren ist, um aus seinem Munde die tiefgründigen, ausführlichen Lehren des Großen Fahrzeugs zu vernehmen ....

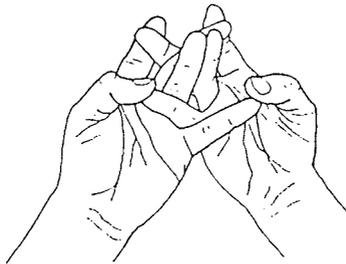
---

Anlässlich des Mandalas, das als Dank am Ende des letzten Vortrags der Unterweisungen dargebracht wird, ersetze die obigen Zeilen durch die folgenden und setze dabei anstelle des hier hervorgehobenen Namens jenen des Lehrers ein, welcher gerade Lehren erteilt hat.

---

... und insbesondere auch dem ehrwürdigen, beeindruckenden, vortrefflichen **Thubten Zopa Rinpoche**, der im Besitz der vollständigen Lehren ist, als Dankesgabe für die Güte, dass er uns diese tiefgründigen Erklärungen der Mahayana-Lehren zukommen ließ und wir sie aus seinem Munde vernehmen durften.

Bitte nehmt sie aus Mitgefühl für die Lebewesen an und schenkt mir und sämtlichen Lebewesen, die alle einst meine Mütter waren und deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum, euren Segen.



*Die Handhaltung, mit der während der Darbringung  
das Mandala symbolisch dargestellt wird*

### Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:

Die Sammlung und Anordnung der Gebete dieses Abschnitts entspricht den traditionellen Rezitationen vor und nach Mahayana-Unterweisungen. Die gesamte Sammlung wurde von der ehrwürdigen Constance Miller leicht redigiert, um eine gewisse Einheitlichkeit zu gewährleisten. Die Übersetzungen stammen aus folgenden Quellen.

*Lobpreis an Buddha Shakyamuni* – Vers 1, 2-4 und 8 sind leicht redigierte Übersetzungen aus dem Archiv des Klosters Nalanda (Südfrankreich) ohne Angaben der jeweiligen Übersetzer. Vers 5-7: aus dem Gebet der vier Mandala-Darbringungen an Chittamani Tara, englische Übersetzung von Lama Zopa Rinpoche (Wisdom Publ. 1982). Vers 9: aus einem Gebetsbuch des Klosters Kopan mit dem Titel Kopan Prayers and Practices. Vers 10: gemäß Lama Zopa Rinpoches mündlicher Übersetzung ins Englische während zahlreicher Vorträge sowie Unterlagen aus Nalanda.

*Die Essenz der Vollkommenheit der Weisheit* (oft als Herz-Sutra bezeichnet): aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt von dem ehrwürdigen Gelong Thubten Tsultrim (Georg Churinoff) am ersten Tag von Saka Dawa 1999 im Meditationszentrum Tushita in Dharamsala, Indien, und leicht geändert am 8. März 2001 in New Mexico. Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen (leicht redigiert von Conni Krause) © Ehrw. Fedor Stracke, November 2008.

*Ausführliche Vertreibung von Hindernissen*: englische Übersetzung von Lama Zopa Rinpoche, niedergeschrieben von der ehrwürdigen Holly Ansett am 9.11.2003 im Zentrum Buddha Amithaba Pure Land, Washington USA. Rinpoche übersetzte dieses Gebet, nachdem er viele Male *Die Essenz der Vollkommenheit von Weisheit* rezitiert hatte, um das Gelingen der Errichtung der Maitreya Statue zu fördern und Hindernisse dafür aufzulösen. Er wies darauf hin, dass diese Rezitation äußerst wirksam für die Überwindung von Erschwernissen und das Gelingen von Vorhaben ist, und fügte hinzu, dass Kirti Tshenschab Rinpoche dieses Gebet stets im Anschluss an *Die Essenz der Vollkommenheit von Weisheit* und vor dem *Gebet an die Dákiní mit dem Löwengesicht* zu rezitieren pflegte. Die englische Fassung wurde leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsinstitution, November 2003.

*Die Grundlage aller guten Eigenschaften*: Aus dem Heft *Jorchö*, ins Englische übersetzt von Jampäl Lhundrup, überarbeitet von der ehrwürdigen Ailsa Cameron, Wisdom Publications. 1988. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller und Nick Ribush, April 1999.

*Lange Darbringung des Mandala und Kurze Darbringung des Mandala*: englische Übersetzung von Martin Wilson in *Rites and Prayers*, Wisdom Publ. 1985.

*Die Bitte, das Rad des Dharma zu drehen:* aus *The Guru Puja*, Hrsg. Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, Indien.

*Die Bitte, dass der spirituelle Meister lange verweilen möge:* aus dem Gebetsbuch des Klosters Nalanda, hrsg. von dem ehrwürdigen Thubten Dondrub.

*Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche:* Dieser Vers kam Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama spontan in den Sinn, als er von Dilgo Khyentse Rinpoche, dem inzwischen verstorbenen Oberhaupt der Nyingma-Tradition, darum gebeten wurde, ihm ein Gebet mitzuteilen, das er täglich für die Erfüllung aller Herzenswünsche des Dalai Lama sprechen könne.

Ins Englische übersetzt von Lama Zopa Rinpoche anlässlich der Glück verheißenden Gelegenheit zu ausführlichen Widmungen für eine Klausur in Verbindung mit der Weißen Tara im Shakyamuni Centre in Taichung (Taiwan) zum tibetischen Neujahrsfest 2007. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Sarah Thresher. Überarbeitet von Lama Zopa Rinpoche unter Mitwirkung von den ehrwürdigen Tsen-la, Lobsang Yangchen, Lhundup Dechen und Rachel Ryer, Juli 2007. Mit englischer Lautschrift versehen von der ehrwürdigen Tenzin Dekyong and leicht redigiert von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, Juli 2007.

Deutsche Übersetzungen (mit Ausnahme der *Essenz der Vollkommenheit von Weisheit*, s.o.) auf der Grundlage der englischen Fassung und des tibetischen Originals von Conni Krause, Oktober 2008. Deutsche Lautschrift erarbeitet vom Übersetzer-Team am Aryatara-Institut München, 2007.

# Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen



Mit den Regeln,  
die mit der Zufluchtnahme einhergehen



# Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen

## *Eine kurze tägliche Übung der Zufluchtnahme*

*Wie man Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nimmt,  
um sich vollständig vom Leid und dessen Ursachen zu befreien*

### ***Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln***

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft  
nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten  
Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen.

### ***Gebet der vier unermesslichen Geisteszustände***

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen in innerem Gleichgewicht  
weilten,

von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen]  
und fern [den anderen]!

Mögen sie in diesem Zustand verweilen. Dafür will ich sorgen.

Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären und  
die Ursachen dafür besäßen!

Mögen sie beides erlangen. Dafür will ich sorgen.

Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid  
und dessen Ursachen wären!

Mögen sie frei davon sein. Dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre vom Glück  
höherer Daseinsformen und der Befreiung!

Möge niemand getrennt davon sein. Dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.

## *Die Motivation für das Leben*

Es ist der Zweck meines Lebens, alle Lebewesen von jeglichem Leid zu befreien und ihnen zu Glück zu verhelfen, insbesondere zum höchsten, einzigartigen Glück der vollkommenen Erleuchtung.

So, wie die Annehmlichkeiten in meinem täglichen Leben – ja alles Glück der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wie auch die Erleuchtung – von anderen Lebewesen abhängig sind, so hängt auch das Glück dieser zahllosen Lebewesen von mir ab.

Wenn ich den Lebewesen gegenüber liebevolle Zuneigung entwickle, werde ich keinem von ihnen Schaden zufügen, sondern vielmehr zu ihrem Frieden und Erfolg beitragen. Insofern bin ich verantwortlich für das Glück und den Frieden aller Lebewesen.

Ich bin da, um allen Lebewesen Nutzen zu bringen, um zwischen nützlichen und schädlichen Wesen zu unterscheiden, und keines zu vernachlässigen, ganz gleich, wie sie sich verhalten.

Damit mir das gelingt, muss ich vollkommene Erleuchtung erlangen. Daher werde ich alle Handlungen von Körper, Sprache und Geist zu etwas Heilsamem machen, denn ich kann den Lebewesen am besten nutzen, wenn ich so schnell wie möglich Erleuchtung erlange. Mögen alle diese Handlungen niemandem auch nur den geringsten Schaden zufügen, sondern für alle Lebewesen auf die beste Art Nutzen bewirken, sodass auch sie so schnell wie möglich zur Erleuchtung erwachen.

## Widmung

---

Am besten ist es, das positive Potenzial jeder heilsamen Handlung zu widmen, sobald man sie ausgeführt hat. Wenn das nicht möglich ist, sollte man das im Laufe des Tages geschaffene positive Potenzial zumindest vor dem Schlafengehen widmen. Widme dein eigenes positives Potenzial aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und schließe auch jenes mit ein, das Buddhas und Bodhisattvas geschaffen haben.

---

Möge ich durch dieses heilsame Handeln  
bald den erleuchteten Zustand eines Buddha  
und spirituellen Meisters erlangen,  
sodass ich fähig bin, alle Wesen  
ganz und gar von ihrem Leid zu befreien.

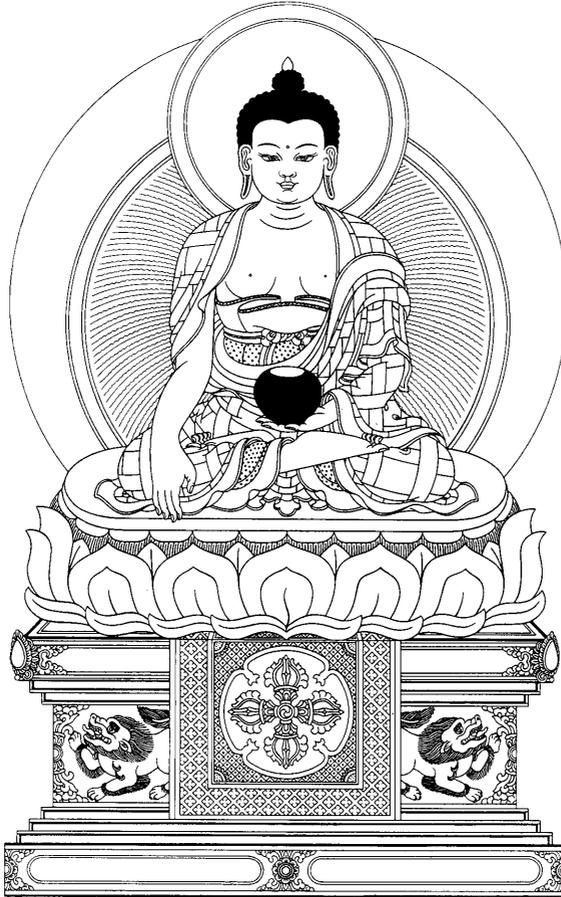
Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist  
noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,  
und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,  
sondern immer weiter entfalten.

Mögen die Lebewesen - die allesamt meine Mütter und Väter waren -  
vollkommen glücklich sein, und mögen die elenden Bereiche für immer  
verlassen sein.

Mögen sich alle Gebete der Bodhisattvas, ganz gleich, wo sie sich  
befinden, augenblicklich erfüllen.

Was immer ich an Heilsamem schuf, widme ich dafür,  
dass ich den heiligen Dharma der Schriften und Einsichten bewahren  
und dafür sorgen kann, dass sich die Gebete und Taten  
der Buddhas und Bodhisattvas aller drei Zeiten erfüllen.

Möge ich kraft dieses positiven Potenzials  
in all meinen Leben niemals getrennt sein  
von den vier Rädern des Großen Fahrzeugs,  
und möge ich den Weg von Entsagung,  
Erleuchtungsgeist, reiner Sicht und den zwei Stufen tantrischer Übung  
bis zu seiner Vollendung durchschreiten.



**Buddha Shakyamuni**

## *Die Verpflichtungen, die mit der Zufluchtnahme einhergehen*

### *Was muss vermieden werden?*

1. Hat man Zuflucht zum **Buddha** genommen, so soll man nicht aus tiefstem Herzen Zuflucht zu weltlichen Göttern wie beispielsweise Brahma nehmen und sich nicht vor solchen Objekten niederwerfen. Man sollte sich auch nicht aus tiefstem Herzen auf unredliche Freunde oder Lehrer nicht-buddhistischer Lehren verlassen, die keine unterstützenden Grundlagen besitzen.
2. Hat man Zuflucht zum **Dharma** genommen, so soll man es vermeiden, irgendeinem Lebewesen Schaden zuzufügen – weder direkt noch indirekt, indem man andere dazu veranlasst.
3. Hat man Zuflucht zum **Sangha** genommen, so soll man es vermeiden, engen und vertraulichen Umgang mit gegensätzlich eingestellten Freunden sowie mit Anhängern bloßer Genusssucht zu pflegen.

### *Was soll geübt werden?*

1. Hat man Zuflucht zum **Buddha** genommen, so soll man aus Respekt gegenüber jenen, die den Weg zur Glückseligkeit gegangen sind (den Buddhas), auch Statuen und Bildnisse von ihnen, als [Sinnbilder der Vollkommenheit und damit] dem Wesen nach Buddha betrachten, sie hochachten und sich vor ihnen verneigen.

Zum respektvollen Verhalten gehört auch, solche Bildnisse nicht auf den bloßen Fußboden zu stellen oder zu legen, sie nicht nach ihrem materiellen Wert zu beurteilen und keine Unterschiede zwischen ihnen zu machen, indem man manche als „gut“ und andere als „schlecht“ bezeichnet.

2. Hat man Zuflucht zum **Dharma** genommen, so sollte man seine Ehrerbietung und seinen Respekt bekunden, indem man in allen Schriften und sogar in einer Silbe der Lehre den eigentlichen, höchsten und kostbaren Dharma erkennt.

Man sollte sie nicht als materielle Gegenstände betrachten, als Gegenwert für etwas anderes benutzen, und sie nicht auf den bloßen Fußboden legen oder zusammen mit Schuhen und dergleichen transportieren.

3. Hat man Zuflucht zum **Sangha** genommen, sollte man in jedem seiner Mitglieder den eigentlichen Sangha sehen.

Man sollte vermeiden, die Mitglieder der Gemeinschaft verschieden zu beurteilen, und allen gleichermaßen Respekt entgegen bringen.

Alle Verhaltensratschläge sollten beherzigt werden, zum Beispiel nicht über ein Stück klösterlicher Roben hinwegzusteigen oder sie irgendwo hinzuwerfen, wo es schmutzig ist, sondern stets an reinen Plätzen aufzubewahren.

## *Allgemeine Ratschläge*

Grundsätzlich beinhaltet die Übung des Dharma vier Punkte:

1. Man sollte heiligen Wesen vertrauen, den heiligen Dharma hören und ihn, nachdem man die Inhalte einwandfrei verstanden hat, befolgen und anwenden.
2. Man sollte seine Sinne nicht in Aufruhr versetzen (das heißt, sie zügeln, wenn die Gefahr besteht, schädliches Karma zu erzeugen) und so viele Gelübde ablegen, wie man einhalten kann.
3. Man sollte den Lebewesen Mitgefühl entgegen bringen.
4. Beim Essen und Trinken sollte man sich bemühen, es diesen seltenen Kostbarkeiten\*, den Drei Juwelen, darzubringen, und sich darin üben, die Regeln der Zufluchtnahme einzuhalten, welche beinhalten, den Drei Juwelen Gaben darzubringen.

---

\*„Selten und kostbar“ ist die wörtliche Bedeutung des tibetischen Ausdrucks für „Juwel“.

5. Man sollte auch morgens und abends den Drei Juwelen drei Niederwerfungen darbringen.

## *Die Laien-Gelübde*

Es gibt fünf Gelübde, die ein *Upāsaka*\* möglichst vollständig ablegen und einhalten sollte. Sie bestehen darin, sich folgender Handlungen zu enthalten:

1. Töten
2. Etwas an sich nehmen, was nicht gegeben wurde
3. Sexuelles Fehlverhalten
4. Lügen
5. Alkoholkonsum

---

Diese Gelübde sind in einem zweiten Teil der Zufluchtszeremonie abzulegen. Wenn der spirituelle Meister, der die Zufluchtnahme gewährt, diesen Abschnitt mit einschließt, erklärt er, dass man so viele davon ablegen kann, wie man möchte und einhalten kann. Nimmt man nur die Zufluchts-Gelübde, so ist es nicht erforderlich, alle fünf abzulegen; man sollte jedoch so viele ablegen, wie man einhalten kann, um in den Genuss des Heilsamen zu kommen, das sich daraus ergibt.

---

## *Vollständiger Verlust des Gelübdes*

Man verliert das Gelübde vollständig und muss es von Grund auf erneuern, wenn man

1. einen Menschen tötet;
2. etwas stiehlt, das für eine andere Person von Wert ist;
3. sexuelles Fehlverhalten begeht, d.h. sexuell mit dem Partner oder der Partnerin einer anderen Person verkehrt;
4. eine schwerwiegende Lüge ausspricht, indem man vorgibt, bestimmte Ebenen und Pfade verwirklicht zu haben, ohne dass dies tatsächlich der Fall ist.

---

\*Nicht als Mönch oder Nonne ordinierter Anhänger des Buddhismus; tibetisch: *ge nyan* – „sich heilsamem Verhalten annähern“

## ***Beeinträchtigung des Gelübdes durch Fehlritte***

Darüber hinaus verliert man das Gelübde nicht grundsätzlich, begeht jedoch einen Fehltritt, der bekannt werden muss, wenn man

1. ein anderes Lebewesen als einen Menschen, also zum Beispiel ein Tier tötet;
2. etwas Belangloses stiehlt;
3. sich an heiligen Orten oder zu besonderen Zeiten sexuellen Handlungen hingibt, zum Beispiel an bestimmten buddhistischen Feiertagen wie etwa an Vollmondtagen oder am achten Tag des Mondkalenders, oder an einem Tag an dem man die Einhaltung der acht Regeln gelobt hat, die auch Enthaltensamkeit beinhalten (tibetisch: *nyen nä* – „nahe [der Tugend] verweilen“);
4. gewöhnliche Lügen erzählt;
5. Alkohol trinkt.

Solche Handlungen sollte man bekennen und gezielt davon Abstand nehmen; das ist zugleich das Mittel, sie zu bereinigen.

Des weiteren sollte man gewissenhaft auch die sechs übrigen unheilsamen Handlungen unterlassen, die teilweise Ähnlichkeit mit den oben genannten aufweisen ( mit jenen, die schwerwiegende karmische Auswirkungen haben), nämlich sich davor hüten, Zwietracht zu säen, verletzende Worte zu gebrauchen, zu tratschen, Begehrlichkeit zu entwickeln, böswillige Absichten und falsche Ansichten zu hegen.

## ***Welchen Nutzen es hat, die Gelübde einzuhalten***

Die Gelübde auf diese Art einzuhalten bewirkt:

- dass man nicht in elende, leidvolle Bereiche gerät (die der Höllenwelten, Tiere oder hungrigen Geister),
- vorläufig stets einen menschlichen oder göttlichen Körper erlangt
- und letztendlich den Zustand völliger Befreiung erreicht.

Zudem vermehrt sich das positive Potenzial durch Einhalten dieser fünf Gelübde ununterbrochen, selbst im Schlaf oder in bewusstlosem Zustand.

Außerdem wirst du stets im Sinne des Begründers der Lehre, Buddha Shakyamuni, verbleiben; die Götter (über alles Leid hinausgegangene Schützer, weltliche Schützer und Devas) werden dich schätzen und behüten; nichtmenschliche Wesen können dir nicht schaden; deine guten Eigenschaften werden unendlich zunehmen, und zum Zeitpunkt des Todes wirst du ohne Reue sterben.

Indem du das Töten vermeidest, wird dir in allen künftigen Leben ein langes Leben zuteil.

Indem du vermeidest, zu nehmen, was dir nicht gegeben wurde, wird dir in künftigen Leben großer Wohlstand zuteil.

Indem du vermeidest, gewöhnliche Lügen zu verbreiten, werden dich andere in Zukunft nicht betrügen oder beschuldigen.

Indem du sexuelles Fehlverhalten vermeidest, wirst du in künftigen Leben gute Freunde haben und einen vollkommenen Lebenspartner, mit dem du in Harmonie und ganz nach deinen Wünschen leben kannst.

Indem du Alkohol vermeidest, wirst du einen scharfen und klaren Geist haben.

In dem Sutra *Leuchte des Mondes* heißt es:

Wenn jemand in einer Zeit, in der der heilige Dharma, die Lehre dessen, der zur Glückseligkeit ging, im Niedergang begriffen ist, auch nur einen Tag lang ein einziges Gelübde einhält, so schafft er damit unvergleichlich mehr positives Potenzial, als jemand der Milliarden von Buddhas, so zahlreich wie Sandkörner im Flussbett des Ganges, hingebungsvoll Schirme, Fahnen, Lichterketten, Speisen und Getränke darbringt.



# **Gebet des heiligen Franziskus von Assisi**

*(mit Einfügungen von  
Lama Zopa Rinpoche in Klammern)*

Meister (Buddha), mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens.  
Wo es Hass gibt, lass mich Liebe säen,  
wo man einander kränkt, Versöhnung bringen,  
wo es Unstimmigkeit gibt, Eintracht säen  
wo Zweifel herrscht, Vertrauen schaffen,  
wo Irrtum herrscht, Wahrheit bringen,  
wo Verzweiflung herrscht, Hoffnung säen.  
Wo es Trauer gibt, Freude bringen,  
wo Dunkelheit herrscht, Licht bringen.

O göttlicher Meister,  
hilf mir, dass ich weniger danach verlange,  
Trost [im Glück für das Ich] zu finden, als vielmehr Trost zu spenden;  
Verständnis zu finden, als vielmehr zu verstehen,  
geliebt zu werden, als vielmehr zu lieben.

Denn im Geben empfangen wir,  
im Vergeben wird uns vergeben,  
im Sterben werden wir (nach einem Leben solcher Übung) ins ewige  
Leben (zu immer höherem Glück bis hin zur Erleuchtung) geboren.

***Mögen alle Wesen ohne Mühe den glückseligen Zustand  
allumfassender Weisheit der Buddhaschaft erreichen,  
der alles übertrifft.***



*Der Heilige Franz von Assisi unterrichtet die Vögel*

***Zur Herkunft des Textes:***

Nach Anweisungen von Lama Zopa Rinpoche erstmals zusammengestellt und übersetzt von Studenten des Amitabha Buddhist Centre in Singapur, versehen mit einigen erklärenden Zusätzen auf Grundlage der Ratschläge des großen Weisen Pabongka.

Zur Aufnahme in die Grundfassung des FPMT-Praxisbuches leicht redigiert im Januar 1999, zur Veröffentlichung erneut überarbeitet von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, im Juli 2000, mit einigen Ergänzungen von Lama Zopa Rinpoche. Nochmals redigiert und formatiert von der ehrwürdigen Gyalten Mindröl, FPMT Bildungsstelle, im Dezember 2005.

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Claudia Wellnitz, 2005, leicht redigiert und mit Fußnoten versehen von Conni Krause, September 2008.

# Gebete, die den Stufenweg beinhalten





*Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama*

# Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen

༄ ལྷ་མ་རྒྱུད་འབོད་སྐྱ་གསུམ་དབྱེར་མེད་ལྷ་མའི་  
བྱིན་རླབས་སྐྱུར་འདྲིན་གདུང་དབྱུས་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ་

*Sehnsuchtsvolles Lied,  
das rasch den Segen des Lama,  
der untrennbar von den drei Kayas ist, herbeiruft*

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

SANG GYÄ KÜN KYI YE SCHE DE TSCHHEN TSCHHÖ KUR RO TSCHIG

**Die letztendliche Natur aller gütigen Lamas**

TE NYI TRIN TSCHÄN LA MA KÜN KYI RANG SCHIN THAR THUG

**ist die Weisheit der großen Glückseligkeit aller Buddhas,  
von einem Geschmack mit dem Dharmakaya.**

LA MA TSCHHÖ KYI KU LA NYING NÄ SÖL WA DEB SO

**Ich bitte dich, Lama im Dharmakaya, bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG

**auf dass ich nie getrennt von dir sei,  
weder in diesem Leben noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

YE SCHE GYU MÄ RANG NANG GYÄL WA YÄN LAG DÜN DÄN  
**Die letztendliche Grundlage der Ausstrahlung  
aller gütigen Lamas**

TE NYI TRIN TSCHÄN LA MA KÜN GYI TRÜL SCHI THAR THUG  
**ist die illusionsgleiche Erscheinung der Weisheit,  
siegreich mit sieben Besonderheiten.**

LA MA LONG TSCHÖ DSOG KUR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, Lama im Sambhoga-Kaya,  
bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

TSCHI NYE DÜL TSCHÄ KHAM SCHIN NA TSHOG TRÜL PÄ RÖL KAR  
**Die Ausdrucksform des Sambhoga-Kaya der gütigen Lamas**

TE NYI TRIN TSCHÄN LA MA LONG TSCHÖ DSOG KÜ NAM GYUR  
**ist das Spiel vielfacher Ausstrahlungen, die den  
Veranlagungen der vielen zu Zählenden [Schüler]  
entsprechen.**

LA MA TRÜL PÄ KU LA NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, Lama im Nirmana-Kaya,  
bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt von dir sei,  
weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

KU SUM YER ME RÖL PA LA MÄ SUG SU SCHAR WA  
**Die einheitliche Natur aller gütigen Lamas**

TE NYI TRIN TSCHÄN LA MA KÜN KYI NGO WO TSCHIG NYI  
**ist das Spiel der untrennbaren drei Kayas,  
erscheinend in der Form der Lamas.**

KU SUM YER ME LA MAR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, Lama, untrennbar von den drei Kayas,  
bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

YI TAM SCHI THRO RAB DSCHAM KÜN KYANG LA MÄ RANG SCHIN  
**Auch die zahllosen fried- und zornvollen Yidams  
 sind von derselben Natur wie die Lamas.**

TRIN TSCHÄN LA MA NYI LÄ YI DAM LOG SU ME PÄ  
**Da es keinen Yidam gibt, der von ihnen getrennt ist,**

YI TAM KÜN DÜ LA MAR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**bitte ich dich von Herzen, gütiger Lama, der alle Yidams  
 in sich vereint, bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
 weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

SANG GYÄ KÜN GYI TSCHI SUG LA MÄ NAM PAR SCHAR WÄ  
**Die allgemeine Form aller Buddhas erscheint  
 in der Gestalt der Lamas.**

TRIN TSCHÄN LA MA NYI LÄ SANG GYÄ LOG SU MI MIG  
**Kein Buddha ist getrennt von ihnen zu sehen.**

SANG GYÄ KÜN DÜ LA MAR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, gütiger Lama, der alle Buddhas  
 in sich vereint, bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
 weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

GYÄL KÜN KHYEN TSE NÜ PÄ RANG SUG LA MAR SCHAR WÄ  
**Die Verkörperung von Weisheit, Kraft und Mitgefühl  
 aller Buddhas erscheint als Lama;**

PHAG TSCHHOG RIG SUM GÖN KYANG TRIN TSCHÄN LA MA NYI YIN  
**auch die höchst edlen Herrscher dieser drei Qualitäten sind  
 [nichts anderes als] die gütigen Lamas.**

RIG SUM TSCHIG DÜ LA MAR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, Lama, der diese drei in sich vereint,  
 bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
 weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

RIG GYA RIG NGA RIG SUM TSCHI NYE TRO YANG LA MA  
**Die hundert, die fünf und die drei Arten – in wie viele  
man sie auch auffächern mag –**

TE KÜN KANG TU DU WÄ KHYAB DAG NYI KYANG LA MA  
**sind die Lamas, und ebenso die alles durchdringenden Beherrscher,  
die alle Arten in sich vereinen.**

LA MA RIG KÜN DAG POR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, Lama, Beherrscher aller Wesensarten,  
bitte führe mich,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**auf dass ich nie getrennt sei von dir, weder in diesem noch in  
künftigen Leben oder im Bardo.**

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG GEN DÜN KÜN KYI TSCHE PO LA MA  
**Wer Buddha, Dharma und Sangha hervorbringt,  
sind die Lamas.**

TSCHIG TCHHOG KYAB SUM KÜN DÜ TRIN TSCHÄN LA MA NYI YIN  
**Sie vereinen alle drei höchsten Zufluchtobjekte vollauf in sich.**

KYAB KÜN DÜ SCHÄL LA MAR NYING NÄ SÖL WA DEB SO  
**Ich bitte von Herzen, gütiger Lama, dessen Gegenwart alle  
Zufluchtobjekte vereint,**

DI TSCHHI BAR TO KÜN TU DRÄL ME DSCHE SU SUNG SCHIG  
**bitte führe mich, auf dass ich nie getrennt sei von dir,  
weder in diesem noch in künftigen Leben oder im Bardo.**

SANG GYÄ KÜN KYI RANG SUG LA MÄ NAM PAR SCHAR NÄ  
**Daran zu denken, wie die Form aller Buddhas in Gestalt der  
Lamas erscheint**

TSE WÄ DSCHE SU DSIN TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**und ich liebevoll in ihre Obhut genommen werde,  
erinnert mich an dich, Lama.**

SANG GYÄ KÜN KYI PANG PÄ KÄL TSCHHÄ NYAM THAG DAG LA  
**Wenn ich daran denke, wie mir, einem unglückseligen,  
von allen Buddhas verlassenem Wesen,**

MA NOR LAM SANG TÄN TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**der vortreffliche Pfad gezeigt wird, der frei ist von Fehlern,  
erinnere ich mich an dich, Lama.**

NYE KA TÖN TSCHHE TEN SANG KHE NYEN KYI DUG DAM KA  
**Wenn ich an meine gute physische Grundlage denke,  
 die von großer Bedeutung und schwer zu erlangen ist,**

MA NOR NYING PO LEN DÖ SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**und wünsche, mir das Wesentliche davon zunutze zu machen  
 und die richtige Wahl zwischen Glück und Leid, Nutzen und  
 Schaden, zu treffen, erinnere ich mich an dich, Lama.**

LO PUR TSCHHI WÄ DSCHIG TSCHHEN RANG KI THOG TU WÄ NÄ  
**Wenn ich mir vor Augen führe, dass ich mir nicht zu helfen weiß,**  
 TSCHI TSCHA TÖL ME NGANG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**wenn mich plötzlich die große Todesangst überkommt,  
 erinnere ich mich an dich, Lama.**

TSHE DI PHÜN TSHOG KÜN TANG TAN TA LO PUR TRÄL NÄ  
**Wenn ich mir vor Augen führe, dass ich mich plötzlich  
 von all den Vortrefflichkeiten in diesem Leben**

TSCHIG PUR DRO WÄ NGANG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**trennen und alleine fortgehen muss,  
 erinnere ich mich an dich, Lama.**

DSCHIG RUNG NYÄL WÄ ME NANG RANG LÜ DSCHEN PAR HLUNG NÄ  
**Wenn ich daran denke, wie unerträglich es wäre,  
 wenn mein Körper schutzlos**

SÖ LAG ME PÄ NGANG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**in die Feuer der Furcht erregenden Höllen stürzte,  
 erinnere ich mich an dich, Lama.**

KÄL TSCHHÄ YI TAG NÄ SU SÄ KOM TSCHHU THIG ME PÄ  
**Wenn ich das Schmachten und Dürsten bedenke,  
 das man im unglückseligen Reich der Geister**

DUG NGÄL NGÖN SUM NYONG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**unmittelbar erlebt, ohne es durch einen Tropfen Wasser  
 lindern zu können, erinnere ich mich an dich, Lama.**

LÜN MONG DÜ DROR KYUR NÄ SCHIN TU MI DUG KÄL NGÄN  
**Wenn ich an das unglückselige Schicksal der Tiere denke,  
 geprägt von Torheit und Verwirrung,**

TE DRA RANG THOG NYONG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**und wie es wäre, dies selbst zu erfahren,  
so erinnere ich mich an dich, Lama.**

NYAM THAG NGÄN SONG NÄ TER TAN TA HLUNG LA NYE WÄ  
**Wenn ich, nahe daran, in die verzweifelten Zustände  
jener qualvollen Bereiche zu fallen,**

DI LÄ KYOB PÄ KYAB SCHIG SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**an eine Zuflucht denke, die mich davor schützen kann,  
erinnere ich mich an dich, Lama.**

KAR NAG LÄ KYI NYONG WA SCHIB TSCHING THRA WÄ DSCHUG DOG  
**Wenn ich daran denke, wie schwarzes und weißes Karma  
erfahren wird,**

TSCHI SCHIN LAG LEN DEB TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**und wie man Anwendung und Abkehr im Einzelnen umsetzt,  
erinnere ich mich an dich, Lama.**

THA ME SI PÄ TSÖN KHANG DUG NGÄL KÜN GYI DSCHUNG KHUNG  
**Wenn ich an eine Methode denke,  
die vom Gefängnis der endlosen Existenzen,**

DI LÄ THAR PÄ THAB SCHIG SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**der Quelle sämtlichen Leidens, befreit,  
erinnere ich mich an dich, Lama.**

DSCHIG RUNG SI TSHÖ LONG TU KHA KHYAB NYAM THAG MA GÄN  
**Wenn ich an meine bedauernswerten alten Mütter denke,  
die das gesamte Universum erfüllen, und wie sie  
in die Tiefen des Meeres Furcht erregender Existenzen**

HLUNG SCHING NAR WÄ NGANG TSHÜL SAM KYIN LA MA TRÄN NO  
**gefallen sind und darin leiden,  
erinnere ich mich an dich, Lama.**

TE TSCHHIR LAM TSO SUM TANG RIM NYI SAB MÖ NYAM NYONG  
**Deshalb, Lama, segne mich, damit ich in meinem Geist**

TSÖL ME GYÜ LA KYE WAR LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG  
**müheles die tiefe Erfahrung der drei Grundprinzipien  
des Weges und der zwei Stufen [des Tantra] entwickle.**

SCHUG TRAG NGE DSCHUNG SAM PÄ THAR PÄ TSÄN SA SIN TSCHHIR  
**Segne mich, dass ich mich mit Gewissheit**  
**[aus dem Daseinskreislauf] erhebe und danach strebe,**  
LAB SUM TSE TSCHIG DRUB LA TSÖN PAR TSCHIN KYI LOB SCHIG  
**zielgerichtet die drei Schulungen zu meistern,**  
**sodass ich den sicheren Hort der Befreiung erlange.**

DRO KÜN RANG NYI TSCHIG PÜ DRÖL WÄ HLAG SAM KHUR KYI  
**Segne mich, dass ich mich im kostbaren,**  
**höchsten Erleuchtungsgeist übe: der besonderen Haltung,**  
RIN TSCHHEN TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG DSCHONG PAR TSCHIN KYI  
LOB SCHIG  
**alleinige Verantwortung für die Befreiung**  
**sämtlicher Wesen zu übernehmen.**

LAB TSCHHEN GYÄL SÄ TSCHÖ PÄ PHA THAR DRÖ PÄ NYING TOB  
**Segne mich, dem Meer der siegreichen Buddhas zu folgen**  
**und mit der Kraft meines Herzens**  
GYÄL WA GYA TSHÖ DSCHE SU DSCHUG PAR TSCHIN KYI LOB SCHIG  
**bis hinüber ans Ende der großen Wogen**  
**von Bodhisattva-Verhalten zu gelangen.**

TONG TANG TEN DSCHUNG NANG TONG TSCHIG TROG TSCHIG TU  
TSCHHAR WÄ  
**Segne mich, die höchste Sicht zu entwickeln, frei von Extremen,**  
THA TRÄL TA WÄ YANG TSE TOG PAR TSCHIN KYI LOB SCHIG  
**in welcher Leerheit und abhängiges Entstehen**  
**sowie Erscheinung und Leerheit sich gegenseitig ergänzen.**

SCHI YI KYE TSCHHI BAR TO KU SUM LAM TU KHYER WÄ  
**Segne mich, rasch die Erfahrung hervorzubringen,**  
**die die drei Kayas als Weg nimmt**  
MIN TSCHHE NYAM NYONG NYUR TU KYE WAR TSCHIN KYI LOB SCHIG  
**und dadurch die Grundlagen von Geburt,**  
**Tod und Bardo zur Reife bringt.**

LUNG SEM U MAR THIM PÄ GA SCHI TONG SCHI RÖL WA

**Segne mich, mich im Spiel der vier Arten von Glückseligkeit und  
Leerheit, wenn Geist und Energie sich auflösen im zentralen Kanal,**

GYU MÄ HLA KU NYI TU TSCHHAR WAR TSCHIN KYI LOB SCHIG

**als illusionsgleicher Körper der Gottheit zu erheben.**

SUNG DSIN SCHÜN PA PÜ PÄ NYUG MÄ RANG SCHÄL DSCHEN PA

**Segne mich, dass ich dem letztendlichen spirituellen Meister  
begegne:**

NÄ LUG TÖN KYI LA MA DSCHÄL WAR TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dem unverhüllten Gesicht meines ureigenen Geistes ohne den  
Schleier [der Trennung von] Wahrnehmung und Wahrnehmendem.**

DRIB NYI TRÖ PA SÄ PÄ DE TSCHHEN TSCHHÖ KÜ LONG TU

**Segne mich, dass ich in der Weite des Dharmakaya großer  
Glückseligkeit, in der die Gespinste der beiden Verdunklungen  
aufgehört haben,**

RANG TANG LA MÄ SANG SUM TSCHIG TU TSCHIN KYI LOB SCHIG

**eins mit den drei Geheimnissen des Lama werde.**

DOR NA TSCHANG TSCHHEN PAR TU NYING Ü DRÄL ME SCHUG NÄ

**Verweile bis zur großen Erleuchtung inmitten meines Herzens**

PHA DSCHU PU YI SIN PAR TSE WÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**und segne mich liebevoll, dir zu folgen wie ein Kind,  
dass dem verehrten Vorbild derselben Familie folgt.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

---

Dann gehe zu S. 135, rezitiere und meditiere die beiden dort stehenden Ver-  
se

---

# Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen

(Kurzform)

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

LA MA KHYEN

**Lama, denk an mich.**

MA RIG MÜN SEL PÄL DÄN LA MA

**Wunderbarer Lama, welcher die Finsternis der Unwissenheit  
vertreibt;**

TAR PÄ LAM TÖN PÄL DÄN LA MA

**wunderbarer Lama, welcher den Pfad zur Befreiung aufzeigt;**

KOR WÄ TSCHHU DRÖL PÄL DÄN LA MA

**wunderbarer Lama, welcher aus dem Meer des  
Daseinskreislaufs befreit;**

DUG NGÄL NÄ SEL PÄL DÄN LA MA

**wunderbarer Lama, welcher die Plage des Leidens beseitigt;**

YI SCHIN NOR PU PÄL DÄN LA MA

**wunderbarer Lama, welcher ein Wunsch erfüllendes Juwel ist,**

KYE LA SÖL DEB TSCHIN KYI LOB SCHIG

**ich bitte dich: Schenke mir deinen Segen.**

MI TAG TSCHI WA NYING NÄ TRÄN PA

**wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass ich mich von Herzen der Vergänglichkeit und des Todes  
erinnere.**

GÖ ME LO NA GYU LA KYE PA

**Wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass Bedürfnislosigkeit in meinem Geist entsteht.**

WEN PAR TSE TSCHIG DRUB LA NÄ PA

**Wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass ich mich an einem einsamen Ort  
ganz auf die Praxis ausrichten kann.**

DRUB LA PAR TSCHHÄ KANG YANG ME PA

**Wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass sich meiner Übung keine Hindernisse entgegenstellen.**

KYEN NGÄN TAM TSCHÄ DROG SU TSCHAR WA

**Wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass alle ungünstigen Bedingungen  
als Unterstützung erscheinen.**

DAG SCHÄN TÖN NYI HLÜN KYI DRUB PA

**Wunderbarer Lama, segne mich,**

PÄL DÄN LA MÄ TSCHIN KYI LOB SCHIG

**dass ich spontan die Aufgaben  
für mich selbst und andere erfülle.**

DAN TA NYUR TU TSCHIN KYI LOB SCHIG

**Wunderbarer Lama, gewähre mir nun deinen Segen,**

NYUR WA NYUR DU JIN GYI LOB SCHIG

**segne mich bald, sehr bald.**

DEN TOG DIR RU JIN GYI LOB SCHIG

**Segne mich noch hier auf diesem Kissen.**

TÜN TOG DIR RU JIN GYI LOB SCHIG

**Segne mich noch während dieser Sitzung.**

---

Im Anschluss an diese Verse kannst du jedes von dir gewünschte Bittgebet an deinen spirituellen Meister hinzufügen.

---

PÄL DÄN LA MÄ NAM PAR THAR PA LA

**Möge ich nicht einmal einen Augenblick lang**

KÄ TSCHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SCHING

**verkehrte Ansichten über die Befreiungsgeschichte  
der glorreichen spirituellen Meister entwickeln.**

TSCHI DSÄ LEG PAR TONG WÄ MÖ KÜ KYI

**Möge ich, was sie tun, als förderlich sehen,**

LA MÄ TSCHIN LAB SEM LA DSCHUG PAR SCHOG

**und möge durch diese Hinwendung in respektvoller Haltung  
der Segen des Lama in mein Herz eintreten.**

---

Rezitiere dann den folgenden Vers und meditiere darüber, wie der spirituelle Meister in dein Herz eintritt.

---

PÄL DÄN TSA WÄ LA MA RIN PO TSCHHE

**Wunderbarer, kostbarer Lama, Wurzel  
aller heilsamen Eigenschaften**

DAG GI NYING KAR PA MÖ TENG SCHUG LA

**bitte verweile auf dem Lotus in meinem Herzen,**

KA TRIN TSCHEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE

**nimm mich voll Güte in deine Obhut**

KU SUNG THUG KYI NGÖ TRUB TSÄL TU SÖL

**und schenke mir die Verwirklichung  
der erleuchteten Qualitäten deines Körpers, deiner Sprache  
und deines Geistes.**



Lama Tsongkhapa

# Die Grundlage aller guten Eigenschaften

ཡོན་ཏན་གཞིར་གྱུར་མ



YÖN TÄN KÜN KYI SCHIR KYUR TRIN TSCHÄN DSCHE

**Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der  
gütige Ehrwürdige [spirituelle Meister].**

TSHÜL SCHIN TEN PA LAM KYI TSA WA RU

**In der richtigen Weise auf ihn zu vertrauen ist die Wurzel  
des Pfades.**

LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI

**Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mit vielerlei**

GÜ PA TSCHHEN PÖ TEN PAR TSCHIN KYI LOB

**Bemühung und großem Respekt auf ihn vertraue.**

LÄN TSCHIG NYE PÄ TÄL WÄ TEN SANG DI

**Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt,  
der Muße gewährt.**

SCHIN TU NYE KA TÖN TSCHHEN SCHE KYUR NÄ

**Segne mich, dass ich erkenne, wie selten das ist  
und von welch großer Bedeutung,**

NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄ LO

**und daraufhin Tag und Nacht stets darauf bedacht bin,**

GYÜN TSCHHÄ ME PAR KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.**

LÜ SOG YO WA TSCHHU YI TSCHHU BUR SCHIN

**Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.**

NYUR TU DSCHIG PÄ TSCHHI WA TRÄN PA TANG

**Segne mich, dass ich bedenke, wie schnell sie sich auflösen  
und der Tod kommt,**

SCHI WÄ DSCHE SU LÜ TANG TRIB MA SCHIN  
**und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper**

KAR NAG LÜ DRÄ TSCHHI SCHIN DRANG WA LA  
**die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;**

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄ TSHOG  
**sodass die feste Gewissheit darüber**

THRA SCHING THRA WA NAM KYANG PONG WA TANG  
**mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,**

GE TSHOG THA TAG DRUB PAR TSCHE PA LA  
**dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe**

TAG TU BAG TANG DÄN PAR TSCHIN KYI LOB  
**und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.**

TSCHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN KYI GO  
**Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass,**

YI TÄN MI RUNG SI P PHÜN TSHOG KYI  
**nie stellen sie zufrieden, sie öffnen allem Unglück die Tür.**

NYE MIG RIG NÄ THAR PÄ DE WA LA  
**Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne**

TÖN NYER TSCHHEN POR KYE WAR TSCHIN KYI LOB  
**und in mir der starke Wunsch  
nach dem Glück der Befreiung entsteht.**

NAM TAG SAM PA TE YI DRANG PA YI  
**Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit,**

TRÄN TANG SCHE SCHIN PAG YÖ TSCHHEN PO YI  
**wachsamer Selbstüberprüfung und  
Sorgsamkeit im Verhalten entstehen.**

TÄN PÄ TSA WA SO SOR THAR PA LA  
**Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung  
ist die Wurzel der Lehre.**

DRUB PA NYING POR TSCHE PAR TSCHIN KYI LOB  
**Segne mich, dass ich dies zum Kern meiner Übung mache.**

RANG NYI SI TSHOR HLUNG WA TSCHI SCHIN TU  
**So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,**

MAR KYUR DRO WA KÜN KYANG TE DRA WAR  
**so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.**

THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄ KHUR KHYER WÄ

**Segne mich, das zu erkennen und die Einstellung höchster Erleuchtung**

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG DSCHONG PAR TSCHIN KYI LOB

**hervorzubringen, die Verantwortung dafür übernimmt,  
dass alle Befreiung erlangen.**

SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL THRIM NAM SUM LA

**Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten**

KOM PA ME NA TSCHANG TSCHHUB MI DRUB PAR

**ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.**

LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA

**Segne mich, dass ich dies klar erkenne und mich sehr bemühe,**

TSÖN PA TRAG PÖ LOB PAR TSCHIN KYI LOB

**die Gelübde der Nachkommen des Buddha einzuhalten  
[die Bodhisattva-Gelübde].**

LOG PÄ YÜL LA YENG WA SCHI TSCHÉ TSCHING

**Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte**

YANG TAG TÖN LA TSHÜL SCHIN TSCHÖ PA YI

**zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau  
untersuche,**

SCHI NÄ HLAG THONG SUNG TU DREL WÄ LAM

**sodass ich den Weg Stillen Verweilens und Besonderer Einsicht**

NYUR TU GYÜ LA KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**schnell im Strom meines Geistes vereine.**

THÜN MONG LAM DSCHANG NÖ DU KYUR PA NA

**Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen] gemeinsam ist,**

THEG PA KÜN KYI TSCHHOG KYUR DOR DSCHÉ-I THEG

**zum reinen Gefäß geworden, so segne mich,**

KÄL SANG KYE BÖ DSCHUG NGOG TAM PA TER

**dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte**

DE LAG NYI TU DSCHUG PAR TSCHIN KYI LOB

**der vom Glück Begünstigten in das höchste,  
das Diamant-Fahrzeug, eintreten möge.**

TE TSHE NGÖ TRUB NAM NYI TRUB PÄ SCHI

**Zu dieser Zeit ist das Einhalten der Versprechen,  
die damit verbunden sind,**

NAM TAG TAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA

**Grundlage dafür, dass die zwei Arten von Verwirklichungen  
gelingen.**

TSCHÖ MA MIN PÄ NGE PA NYE KYUR NÄ

**Segne mich, dass ich mir dessen zutiefst gewiss bin**

SOG TANG DÖ TE SUNG WAR TSCHIN KYI LOB

**und mein Leben hingeben würde, um sie zu bewahren.**

TE NÄ GYÜ DE-I NYING PO RIM NYI KYI

**Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung**

NÄ NAM TSCHI SCHIN TOG NÄ TSÖN PA YI

**der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,**

THÜN SCHII NÄL DSCHOR TSCHHOG LÄ MI YEL WAR

**unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe**

TAM PÄ SUNG SCHIN DRUB PAR TSCHIN KYI LOB

**und vollende - entsprechend den Worten des heiligen [Lehrers].**

TE TAR LAM SANG TÖN PÄ SCHE NYEN TANG

**Mögen die geistigen Lehrer, die diesen vorzüglichen Weg  
aufzeigen,**

TSCHÜL SCHIN DRUB PÄ TROG NAM SCHAB TÄN TSCHING

**und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.**

TSCHHI TANG NANG KI PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG

**Bitte segne mich, alle Hindernisse, außen wie innen,**

NYE WAR SCHI WAR TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**ganz und gar zur Ruhe bringen zu können.**

KYE WA KÜN TU YANG TAG LA MA TANG

**Möge ich in allen Leben nie von den reinen Lamas getrennt sein**

DRÄL ME TSCHHÖ KYI PÄL LA LONG TSCHÖ CHING

**und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.**

SA TANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DSOG NÄ

**Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden**

DOR DSCHE TSCHHANG KI GO PHANG NYUR THOB SCHOG

**und bald den Zustand Vajradharas erreichen.**

# Die drei Grundprinzipien des Weges

ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་



## *Ausdruck der Verehrung*

Ich verneige mich vor den ehrwürdigen spirituellen Meistern

## *Zusage, die folgende Erläuterung zu verfassen*

- [1] Den wesentlichen Sinn aller Worte des Siegreichen [Buddha], den Weg, der von den erhabenen Buddhas und Bodhisattvas gepriesen wird, das Tor für die Glücklichen, die nach Befreiung streben, will ich erklären, so gut ich kann.

## *Die Anregung, zuzuhören*

- [2] Jene, die nicht an den Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes haften, danach streben, Freiheit und Ausstattungen einen Sinn zu verleihen, und auf den Weg vertrauen, der die Buddhas mit Freude erfüllt, – ihr Glücklichen, lauschet mit reinem Geist!

## *Der Sinn der Entwicklung von Entsagung*

- [3] Ohne die lautere Absicht, sich entschieden [aus zwanghaften Existenzweisen] zu erheben, gibt es kein Mittel, das Streben nach angenehmen Ergebnissen im Meer des Daseins zur Ruhe zu bringen.

Auch bindet das Dürsten nach Leben im Daseinskreislauf die darin verkörperten Wesen in jeder Hinsicht.  
Strebe daher zuerst nach Entsagung.

### ***Wie Entsagung entwickelt wird***

- [4] Muße und Ausstattung sind schwer zu finden, und das Leben ist zu kurz, um die Zeit zu vergeuden. Sich mit diesem Gedanken vertraut zu machen, wendet die Vorliebe für die Erscheinungen dieses Lebens ab.

Immer wieder darüber nachzudenken, dass Handlungen unfehlbar ihre Wirkungen nach sich ziehen, und sich das Leiden im Daseinskreislauf vor Augen zu führen wendet die Vorliebe für die Erscheinungen künftiger Leben ab.

### ***Das Zeichen dafür, dass Entsagung entwickelt wurde***

- [5] Wenn man sich damit vertraut gemacht hat, keinen Augenblick lang mehr Sehnsucht nach den Annehmlichkeiten im Daseinskreislauf entsteht, und sich Tag und Nacht der Wunsch nach Befreiung erhebt, dann erst ist Entsagung entwickelt.

### ***Der Sinn der Entwicklung von Erleuchtungsgeist***

- [6] Ist zwar Entsagung vorhanden, doch nicht von der Einstellung durchdrungen, zum Wohle aller zu wirken, so wird sie nicht zur Ursache für das vollkommene Glück höchster Erleuchtung. Daher bringen die Weisen die höchste Absicht der Erleuchtung hervor.

## **Wie man den Erleuchtungsgeist entwickelt**

- [7] Von der Strömung der vier reißenden Flüsse hinweg getragen,  
gebunden durch die engen Fesseln schwer abwendbaren Karmas,  
gefangen im eisernen Netz des Festhaltens am Ich,  
eingehüllt in die bedrückende Finsternis der Unwissenheit,
- [8] in immer wiederkehrenden, endlosen Existenzen  
ununterbrochen geplagt von den drei Arten des Leids – bedenke,  
dass dies die Situation der Lebewesen, all deiner Mütter, ist,  
und entwickle daraus die höchste Einstellung der Erleuchtung.

## **Wie man erkennt, ob der Erleuchtungsgeist entwickelt ist**

- [8a]<sup>1</sup> Wenn es dir ergeht wie einer Mutter,  
deren geliebtes Kind ins Feuer gefallen ist,  
und der schon eine Sekunde seiner Qual eine Ewigkeit scheint,  
unerträglich -  
kurz: wenn deine Betrachtung des Leidens der Lebewesen,  
all deiner Mütter, bewirkt,  
dass du ihre Pein keinen Augenblick länger aushalten kannst  
und der Wunsch nach Erleuchtung, um ihnen zu helfen,  
in dir aufsteigt,  
ohne dass du ihn erst mühsam hervorbringen musst,  
dann hast du die kostbare, höchste Einstellung der Erleuchtung  
entwickelt.

## **Der Grund, sich mit der korrekten Sicht vertraut zu machen**

- [9] Hast du zwar Entsagung und den Erleuchtungsgeist entwickelt,  
jedoch nicht die Weisheit der Erkenntnis, wie [alles] existiert,  
so kannst du die Wurzeln der Existenz nicht durchtrennen.  
Bemühe dich daher um die Methoden, wie man erkennt,  
dass alles in gegenseitiger Abhängigkeit entsteht.

## ***Aufzeigen der korrekten Sicht***

- [10] Wer erkennt, dass Ursache und Wirkung aller Phänomene des Daseinskreislaufes und des Nirvana stets unfehlbar [zusammenhängen],  
und in dessen Wahrnehmung alle Objekte,  
an welchen der anhaftende Geist sich festhalten will,  
verschwinden,  
befindet sich auf dem Weg, der die Buddhas mit Freude erfüllt.

## ***Das Anzeichen dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht noch nicht vollständig ist***

- [11] Wenn die Erscheinung untrüglicher abhängiger Verbindungen  
und die Annahme der Leerheit getrennt voneinander verstanden  
werden,  
und so lange, das Verständnis von beidem nur einzeln auftritt,  
so lange hat man noch nicht erreicht, was der Buddha beabsichtigte.

## ***Das Kriterium dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht vollendet ist***

- [12] Wenn nicht abwechselnd, sondern zur gleichen Zeit  
das bloße Sehen untrüglichen abhängigen Entstehens  
zu der Gewissheit führt,  
die jede dinghafte Erfassensweise von Objekten zunichte macht,  
dann ist das Erforschen der Sicht vollendet.

## ***Besonderheit der Prasangika-Sichtweise***

- [13] Außerdem beseitigt [richtiges Verständnis der] Erscheinungen  
die extreme [Ansicht, die Phänomene seien von sich aus] existent,  
und [korrektes Verständnis] der Leerheit die extreme  
[Ansicht, sie seien absolut] nicht existent.  
Wenn man weiß, dass Leerheit in Form von Ursachen und  
Wirkungen erscheint,  
wird man nicht in den Bann extremer Ansichten geraten.

***Rat, sich nach Erlangen eindeutiger Gewissheit darüber  
der Verwirklichung dessen zu widmen***

[14] Wenn du die Kernpunkte der drei Grundprinzipien des Weges  
auf diese Weise selbst entsprechend erkannt hast,  
so suche dir einen abgelegenen Platz,  
bringe die Kraft der Anstrengung auf  
und verwirkliche rasch dein letztendliches Ziel, mein Kind.



Vajradhára

## Die neun Einstellungen, die das Vertrauen auf spirituelle Lehrer festigen

Ich bitte die verehrungswürdigen Lamas,  
die für mich die Wurzel heilsamer Qualitäten sind  
und dadurch noch außergewöhnlicher als alle Buddhas:  
Segnet mich, dass ich in allen Leben mit großer Achtung  
auf qualifizierte spirituelle Lehrer vertrauen kann.

Nachdem ich erkannt habe, dass gebührendes Vertrauen auf den  
ehrbaren, gütigen Lama die Grundlage guter Eigenschaften, die Wurzel  
aller Arten von Glück ist, will ich solches Vertrauen voller Hochachtung  
kultivieren, niemals aufgeben und höher schätzen als selbst mein  
Leben.

Angesichts der Bedeutsamkeit eines qualifizierten Lehrers will ich mich  
unter seinen Einfluss begeben.

Möge ich im Einklang mit seinen Worten handeln wie ein intelligentes  
Kind.

Selbst wenn heimtückische Kräfte, niederträchtige Freunde oder  
dergleichen mich von ihm entfremden wollen, möge ich unerschütterlich  
sein und niemals zulassen, dass man uns entzweit.

Wenn der Lama mir eine Aufgabe gibt,  
möge ich sie auf mich nehmen, auch wenn sie schwer ist,  
– so wie die Erde, die alles trägt.

Ganz gleich, welche Leiden [Schwierigkeiten oder Probleme] auch auftauchen mögen, während ich auf den Lama vertraue, möge ich standhaft sein wie ein Berg [mit gelassenem Geist, ohne niedergeschlagen zu sein].

Selbst wenn ich unangenehme Aufgaben erledigen muss, möge ich es mit ungestörtem Bewusstsein tun – so wie jemand, der einem König dient.

Möge ich ohne Überheblichkeit sein – so wie ein Straßenkehrer, in dem Bewusstsein, dass mein Stand geringer ist als der des Lamas.

Möge ich mich freudig an die Absicht des spirituellen Lehrers halten, so wie an ein Seil, auch wenn die Belastung groß ist.

Auch wenn der spirituelle Lehrer mich kritisiert, provoziert oder gar nicht beachtet, möge ich nie mit Ärger darauf reagieren – so wie sein Hund.

Wann immer ich komme und gehe, um seine Absichten zu erfüllen, möge ich sein wie ein Boot – nie aus dem Gleichgewicht.

Großartiger, kostbarer Lama, Wurzel alles Heilsamen, segne mich, dass ich auf solche Art üben kann.  
Möge ich von nun an in allen Leben solcher Art auf den Lama vertrauen können.

---

Rezitiere diese Worte und denke über ihre Bedeutung nach. So wird dir das Glück zuteil, ein Leben lang und in allen künftigen Leben in rechter Weise auf den kostbaren spirituellen Meister zu vertrauen. Wenn du dem spirituellen Meister mit diesen neun Einstellungen deinen Respekt, deine Dienste und Gaben darbringst, wirst du wie von selbst viele gute Eigenschaften entwickeln, eine Fülle positiven Potenzials entwickeln und rasch vollkommene Erleuchtung erlangen.

---

Anmerkung:

Die Worte in Klammern werden nicht laut gelesen. Sie wurden hinzugefügt, um den Text verständlicher zu machen. Man sollte sie im Sinn behalten, aber nicht mitsprechen.

# Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges

Ich nehme Zuflucht zu jenen, die im Wesen alle Buddhas verkörpern,  
der Quelle von Überlieferung und Erkenntnis des reinen Dharma,  
den Bedeutendsten unter allen im Edlen Sangha -  
zu den großartigen, reinen spirituellen Meistern.

Bitte segnet mich, dass mein Geist Dharma werde  
und Dharma zum Weg  
und dass der Weg ohne Hindernis sei.

Möge ich wie die Bodhisattvas Schönnu Norsang und Taktu-Ngu  
in Gedanken und Taten reines Vertrauen auf den spirituellen Meister  
üben, bis ich Erleuchtung erlange.

Möge ich seinen Rat beherzigen und,  
was er tut, als förderlich sehen.

Segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.

*(Dies ist der Weg des Vertrauens auf den spirituellen Freund.)*

Ich weiß, dass dieses bedeutungsvolle menschliche Leben  
schwer zu erlangen und leicht zu verlieren ist.

Ich erkenne den tiefen Zusammenhang von Ursache und Wirkung  
und die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche.

Von Herzen nehme ich Zuflucht zu den Drei Seltene[n], Kostbare[n] [Juwelen].  
Ich gebe alles Schädliche auf und übe Heilsames im Einklang mit dem  
Dharma.

Bitte segnet mich, das ich dies verwirklichen kann.

*(Dies ist der Weg der Wesen mit geringeren Fähigkeiten.)*

Auf diese Weise kann ich jedoch  
nur eine günstige Wiedergeburt als Mensch oder Gott erreichen.  
Solange ich die Geistesplagen nicht überwunden habe,  
muss ich ununterbrochen endlos im Daseinskreislauf verbleiben.  
Nach gründlicher Überlegung, was den Daseinskreislauf in Gang hält,  
möge ich mich Tag und Nacht auf dem Weg  
der drei kostbaren höheren Schulungen üben,  
der Methode, durch die ich die Befreiung erlange.  
Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.  
*(Dies ist der Weg der Wesen mit mittleren Fähigkeiten.)*

Auf diese Weise kann ich jedoch nur mich selbst befreien.  
Doch gibt es kein Lebewesen in allen Bereichen,  
das nicht einst für mich Vater oder Mutter gewesen –  
deshalb wende ich mich von diesem unvollständigen Glück ab  
und rufe in mir den Wunsch hervor zu erreichen,  
was auch sie sich letztendlich ersehnen.  
Ich werde den kostbaren Erleuchtungsgeist in mir entwickeln,  
indem ich mich mit der Methode des Austauschens meiner selbst  
und anderer vertraut mache, und die Verhaltensweisen eines Bodhisattva  
annehme: die sechs Vollkommenheiten.  
Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.  
*(Dies ist der gemeinsame Weg der Wesen mit hohen Fähigkeiten.)*

Nachdem ich mich solchermaßen im gemeinsamen Weg geübt habe,  
werde ich keine Abneigung mehr dagegen empfinden,  
die Leiden des Daseinskreislaufs noch lange Zeit zu ertragen.  
Doch durch die Kraft außergewöhnlichen Mitgefühls nicht imstande,  
das Leid der Lebewesen untätig mit anzusehen,  
will ich den schnellen Weg des Diamant-Fahrzeugs betreten.  
Möge ich meine Gelöbnisse und Versprechen einhalten, sie höher  
schätzen als selbst mein Leben und in einer einzigen, kurzen  
Lebensspanne dieser Zeiten des Niedergangs  
rasch den Zustand der Einheit Vajradharas erlangen.  
Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.  
*(Dies ist der Weg des Geheimen Mantra, das Vajra-Fahrzeug für Wesen mit höchsten Fähigkeiten.)*



### **Anmerkungen:**

1. Vers 8a ist nicht Bestandteil des ursprünglichen Textes von Lama Tsongkhapa, sondern wurde hier entsprechend Pabongkha Rinpoches Gliederung des Stufenweges eingefügt.
2. Einheit von Erscheinung, abhängigem Entstehen und Leerheit.

### **Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:**

*Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen:* S.E. Shyalpa Rinpoche wies darauf hin, dass der ursprüngliche Text von Sarongfu Sangyā Ngawang Tenzin Rinpoche stammt, der laut S.E. „der früheren Inkarnation von Lama Zopa Rinpoche sehr nahe gestanden haben muss“.

Der Text wurde 1985 von Lama Zopa Rinpoche ins Englische übersetzt und von dem ehrwürdigen Thubten Dondrub niedergeschrieben und redigiert. Die beiden Verse im Anschluss an das Gebet sind gleichfalls von Lama Zopa Rinpoche ins Englische übersetzt und von der ehrwürdigen Constance Miller leicht redigiert worden. Überarbeitet von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsstelle, im Januar 2003; Quellenangabe aktualisiert im Dezember 2003.

*Die Grundlage aller guten Eigenschaften:* Aus dem Heft *Jorchö*, ins Englische übersetzt von Jampäl Lhundrup, überarbeitet von der ehrwürdigen Alisa Cameron, Wisdom Publications, 1988. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller und Nick Ribush, April 1999.

*Die drei Grundprinzipien des Weges:* Diese Erläuterungen verfasste der hoch gebildete, nach Heilsamem strebende Bettelmönch [Gelong] Losang Drakpa als Rat für den Neffen von Ponpo Ngawang Drakpa. Ins Englische übersetzt von dem nach Schlaf und Essen strebenden Bettelmönch namens Lama Zopa, mit sprachkundiger Unterstützung des hingebungsvollen Jonathan Landaw, in Katschö De-chen Ling, Aptos, California, im November 2006. Der Übersetzung lag die Absicht zugrunde, eine möglichst wortgetreue englische Fassung zu erstellen, die auch einige in früheren Übersetzungen ausgelassene Wörter des Originaltextes wiedergibt, in der Hoffnung, damit mehr Menschen den Nutzen von Lama Tsongkhas kostbaren Lehren zugute kommen zu lassen.

Vers 11 und 12 wurden Ende 2006 von Lama Zopa Rinpoche im Kloster Kopan überarbeitet und im Februar 2007 von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, in der überarbeiteten Form in diese Ausgabe aufgenommen.

Widmung des Übersetzers:

Möge das positive Potenzial, das aus dieser Bemühung erwächst, Lama Tsongkhas reine Lehren – die Essenz der 84.000 Lehren des Buddha – möglichst wortgetreu und sinngemäß in eine abendländische Sprache zu übersetzen, von

größtem Nutzen für alle Lebewesen sein und ihnen, unseren einstigen Müttern, deren Leben in dunkler Unwissenheit unter dem Einfluss von Karma und Geistesplagen dahinschwindet, so bald wie möglich zur Erleuchtung verhelfen.

Mögen alle, die diesen Text sehen, lesen, lehren, davon hören oder ihn bewahren, dadurch unerschütterliches Vertrauen in spirituelle Meister gewinnen, sie als Buddha betrachten, und sich gut in den drei allgemeinen Grundprinzipien des Wegs üben, die beiden Stufen verwirklichen und baldmöglichst den Zustand der Einheit Vajradharas erlangen. Mögen sie vor allem Güte, eine mitfühlende Einstellung und den Erleuchtungsgeist entwickeln und für alle Lebewesen eine Quelle von Glück und Frieden werden, insbesondere in dieser Welt. Mögen Krieg, Hunger, Krankheit, Epidemien, Folter, Armut, Naturkatastrophen durch Feuer, Wasser und Sturm und Erdbeben alsbald aufhören und niemand je wieder derartige Umstände erfahren müssen.

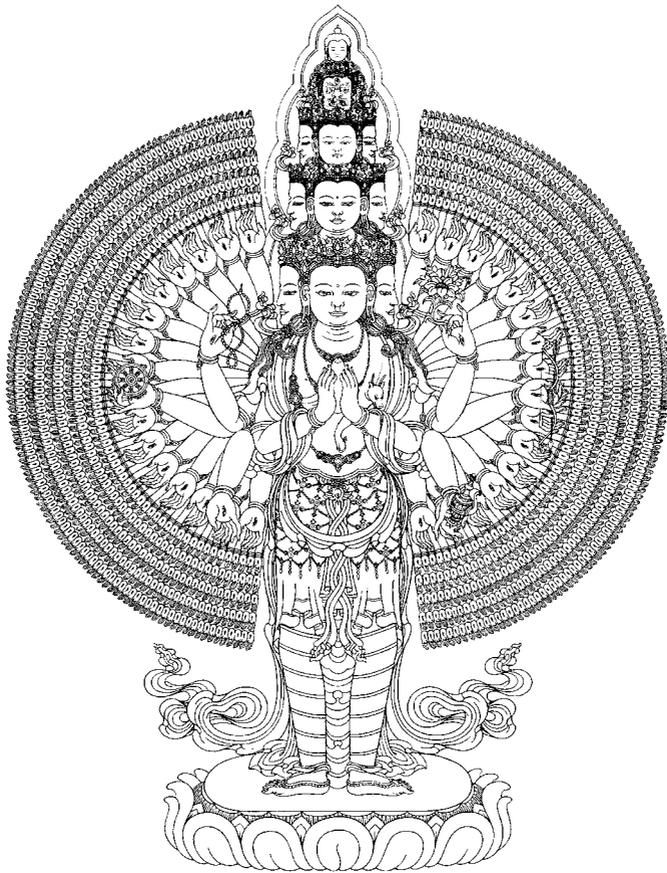
Mögen die reinen Lehren Lama Tsongkhas fortwährend gedeihen und ihre Wirkung in alle Richtungen entfalten.

*Die neun Einstellungen, die das Vertrauen auf spirituelle Meister festigen:* verfasst von dem Meister der Verwirklichung hoher Erkenntnisse, Shabkar Tsokdrug Rangdröl. Ins Englische übersetzt von Lama Zopa Rinpoche in Aptos, California, Februar 1999, überarbeitet vom Redaktionsteam des Lama Yeshe Wisdom Archive, Land of Medicine Buddha, März 1999, erneut überarbeitet im Februar 2004 und im Dezember 2005.

*Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges:* verfasst von Vajradhara Losang Jinpa. Englische Übersetzung von der ehrwürdigen Thubten Dekyong, leicht überarbeitet von Maureen O'Malley und der ehrwürdigen Ailsa Cameron. Für die Veröffentlichung zur Vajrasattva-Klausur, Land of Medicine Buddha, im April 1999 leicht redigiert von den ehrwürdigen Ailsa Cameron und Constance Miller und von Nick Ribush.



# Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes





# Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes

## Die Geistesschulung des Großen Fahrzeugs, die den Dämon des selbstsüchtigen Geistes vernichtet

### Einleitung

Im Folgenden wird eine Unterweisung in acht Versen wiedergegeben, die die gesamte Methode zum Umwandeln des Bewusstseins in den Zustand des konventionellen und letztendlichen Erleuchtungsgeistes enthält. Der Text wurde von Langri Thangpa Dorje Senge verfasst. Sein Lehrer und tugendhafter Freund Potowa Rinchen Sal, ein Meister der Kadampa-Tradition mit vollendetem Wissen, war ein Schüler Atishas, der erhabenen Leuchte sämtlicher Lehren. Langri Thangpa war der einzige unter den acht Herzensöhnen des Potowa, der die besonderen Anleitungen erhielt, wie man die eigenen Belange durch die der anderen ersetzt (Tonglen).

---

Die Übung dieser Unterweisungen hat drei Teile: die Vorbereitung, die eigentliche Übung und den Abschluss.

---

### Vorbereitung

---

Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und erzeuge eine besonders heilsame Motivation. Wende dich dann einer Überblicksmeditation über die Inhalte des Stufenwegs zu, beginnend mit dem rechten Vertrauen auf den spirituellen Lehrer - bis zum letzten Thema, oder besinne dich von Herzen auf Folgendes:

---

Seit anfangslosen Leben bis zum heutigen Tag habe ich unzählige Male die allgemeinen Leiden des Daseinskreislaufs und die besonderen Leiden der drei niederen Bereiche erfahren. Es gibt keine Art von Leid, die ich nicht erlitten hätte. Wenn ich tiefgreifend über all das nachdenke, bin ich entsetzt und muss bitterlich weinen. Ich kann nicht mehr zulassen, dass ungebändigte schädliche Geisteszustände mich beherrschen, denn sie sind die wahren Ursprünge, die unweigerlich all meine Erfahrung wahren Leids zur Folge haben. Das ist die Wahrheit [darüber,] woraus alles [Leiden] entsteht. Solange ich unbekümmert meinen zerstörerischen Geisteszuständen folge, ohne sie in Frage zu stellen oder die Folgen zu fürchten, unterscheide ich mich durch nichts von einem hirnlosen Geisteskranken. Folge ich weiterhin den falschen Vorstellungen [solcher unbeherrschten Geisteszustände], so kann ich bloß sichergehen, dass ich auch in zahllosen künftigen Leben weiterhin leiden muss. Wenn ich mir das im tiefsten Herzen, jenseits aller Worte, klarmache, wird mir ganz übel; ich kann nichts mehr essen und nachts raubt es mir den Schlaf. Meine eigene Dummheit zu sehen, bricht mir das Herz.

Aber jetzt habe ich von meiner Seite aus die Voraussetzungen dafür, etwas daran zu ändern. Mein kostbarer menschlicher Körper mit acht Freiheiten und zehn Vorteilen ausgestattet, ermöglicht es mir, alles Glück und jede Vollkommenheit zu erreichen. Zudem bin ich auch auf die äußere Voraussetzung dafür gestoßen und einem erhabenen spirituellen Lehrer des Großen Fahrzeugs begegnet. Es ist äußerst schwer, einen solchen zu finden, und er kann im Nu den höchsten Zustand allumfassender Weisheit in mir entstehen lassen. Und gleichzeitig bin ich auf die Lehren des Buddha getroffen, die unübertreffliche Medizin, die alles Leid der im Daseinskreislauf umherirrenden Wesen restlos vertreiben kann.

Wenn ich angesichts all dieser unfassbar günstigen Umstände weiterhin bloß vorübergehenden Freuden nachjage oder lediglich mich selbst von den Fesseln verstörender, unbeherrschter Geisteshaltungen und den daraus resultierenden Erfahrungen (Karma) zu befreien versuche, bin ich dann nicht wie ein törichtes, närrisches Tier? Solch eine Einstellung wäre in vieler Hinsicht erschreckend: Wie beschämend für mich! Wie rücksichtslos gegenüber den anderen! Wie selbstsüchtig und grausam! Was gibt mir das Recht, mich selbst so hoch zu schätzen

und andere zu übergehen? Gebührt die Wertschätzung nicht vielmehr den anderen, welchen ich doch alles Glück und jede Vollkommenheit verdanke? Ich muss begreifen, dass es nicht ausreicht, nur dafür zu sorgen, dass ich selbst nicht in leidvollen, niederen Bereichen wiedergeboren werde. Es ist auch nicht ausreichend, lediglich danach zu streben, dass nur ich selbst aus dem Daseinskreislauf befreit werde.

Alle Lebewesen sind einst meine Mütter gewesen; nicht ein einziges kann davon ausgeschlossen werden. Mehr noch, jedes Lebewesen war nicht nur einmal, sondern zahllose Male meine Mutter und mir genauso von Herzen zugetan wie meine jetzige Mutter. Und all diese herzensguten Lebewesen erfahren nicht nur jetzt in diesem Moment großes Leid, sie irren auch noch unaufhörlich umher und schaffen Ursachen für weiteres Leiden. Keine Sekunde lang sind sie wirklich glücklich. Wenn nicht einmal das eigene Kind einer Mutter das Leiden lindert, wer dann?

Es ist zwar einzig und allein meine Aufgabe, die Bürde auf mich zu nehmen und das Leid all jener Wesen zu beseitigen, aber im Moment bin ich noch nicht einmal fähig, auch nur das Leid eines einzigen Wesens zu lindern. Wenn ich jedoch erhabene, erleuchtete Gestalt erlange, dann genügt ein Strahl ihres Lichtes, um den Geist ungezählter Wesen zur Reife zu bringen und sie in den Zustand größten Friedens zu versetzen.

Aus diesem Grund muss ich den überragenden Zustand der Buddhaschaft erreichen: Nur so kann ich all diese Wesen vom Leiden befreien und sie zum höchsten Glück der Erleuchtung bringen. Die Buddhaschaft erlangt man jedoch nicht ohne Ursachen und Voraussetzungen. Ihre Hauptursache sind die beiden Formen des Erleuchtungsgeistes. Deshalb werde ich die tiefgründigen mündlichen Lehren üben, durch die man sein eigenes Bewusstsein in den Erleuchtungsgeist umwandelt.

---

Visualisiere etwa eine Körperlänge vor dir in Stirnhöhe deinen spirituellen Lehrer, welcher für dich die Wurzel aller heilsamen Eigenschaften verkörpert, in Gestalt des tausendarmigen Avalokitéshvara und untrennbar davon. Er steht auf einer Mondscheibe, die auf einem Lotos ruht. Sprich nun das siebenteilige Gebet.

---

## ***Das siebenteilige Gebet***

Ehrfürchtig verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist  
vor Avalokiteshvara, dem spirituellen Meister.

Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete  
sowie geistig erschaffene.

Ich bekenne alle seit jeher angesammelten Handlungen und Verstöße,  
und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.

Bitte verweile bis zum Ende des Daseinskreislaufs  
und drehe für die Wesen darin das Rad des Dharma.

Möge das Heilsame, das ich und andere schaffen,  
beide Formen des Erleuchtungsgeistes zur Reife bringen,  
und möge ich zum Wohl aller Wesen höchste Erleuchtung erlangen.

---

Nun bringe eine lange oder kurze Mandala-Gabe dar, die folgende Gebete  
beinhaltet:

---

## ***Darbringung des Mandala***

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,  
geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,  
stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.  
Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

Möge das Leben des spirituellen Lehrers lange währen;  
mögen alle Wesen, [deren Anzahl so unendlich ist] wie der Raum, Glück  
und Trost finden;  
mögen ich und alle anderen ausnahmslos positives Potenzial entwickeln,  
Verblendungen bereinigen und rasch Erleuchtung erlangen.

## ***Dann äußere von Herzen folgende Bitte:***

Kostbarer Lehrer, bitte gewähre mir alle Einsichten des Pfades, vom  
Vertrauen auf den spirituellen Lehrer bis hin zur Vollendung aller Übungen,  
dem unerschütterlichen Zustand der Einheit. Bitte segne mich, dass mein  
Geist Dharma werde und Dharma zum Weg, dass der Weg ohne Hindernis

sei und ich alle falschen Vorstellungen ablegen kann, und dass ich unverzüglich beide Arten des kostbaren Erleuchtungsgeistes erlange.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Der spirituelle Meister Avalokiteshvara ist äußerst erfreut über diese Bitte und sinkt mitsamt der Mondscheibe und dem Lotus auf deinen Scheitel herab.

## *Die eigentliche Übung (zusammen mit dem Grundtext)*

---

Visualisiere mit jedem Vers, dass eine Fülle von Glückseligkeit spendendem Nektar aus der Keimsilbe HRIH in Avalokiteshvaras Herzen durch deinen Scheitel in dich herabströmt. Dieser Nektar erfüllt deinen ganzen Körper, bereinigt alle Verdunkelungen und gewährt Einsichten in den gesamten Pfad zur Erleuchtung, vom Vertrauen auf den spirituellen Lehrer bis hin zur Buddhaschaft. Insbesondere bereinigt er die besonderen Verdunkelungen im Zusammenhang mit dem jeweiligen Vers, auf den du gerade die Aufmerksamkeit richtest.

---

1. Möge ich stets die Wertschätzung für alle Lebewesen bewahren - mit der Einstellung, dass sie kostbarer sind als ein Wunsch erfüllender Edelstein - um das höchste Ziel zu erreichen.
- 

Visualisierung: Der glücklich machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich davon abhalten, anderen höchste Wertschätzung entgegenzubringen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der andere über alles stellt.

---

2. Wo auch immer ich in Gesellschaft anderer bin, möge ich mich als den Geringsten von allen betrachten, und aus innerster Überzeugung andere als das Höchste schätzen.
- 

Der glücklich machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, insbesondere all jene, die dich davon abhalten, dich selbst als den Geringsten anzusehen und anderen höchste Wertschätzung entgegenzubringen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, durch den du dich als den Geringsten und die anderen als überaus liebenswert und kostbar betrachtest.

---

3. Möge ich in all meinem Verhalten meinen Geist überprüfen und verstörenden Geisteszuständen, sobald sie auftauchen, entgegentreten und sie entschieden von mir weisen, weil sie mir und anderen nicht gerecht werden.
- 

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich davon abhalten, auftretenden Verblendungen augenblicklich entgegenzutreten und sie zu beseitigen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist und die Weisheit der Leerheit, durch die sich alle Verblendungen von selbst auflösen [nämlich durch die Erkenntnis, dass nichts von sich aus so existiert, wie es erscheint].

---

4. Wenn ich ein Wesen sehe, das instinktiv böse handelt, überwältigt von Lastern und heftigem Leid, möge ich es für so wertvoll halten, als sei ich auf einen schwer zu findenden, kostbaren Schatz gestoßen.
- 

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich daran hindern, auch böse veranlagte Wesen wertzuschätzen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der böse Wesen würdigt wie einen kostbaren Schatz.

---

5. Wenn andere mich aus Missgunst ungerechtfertigt beschimpfen, herabsetzen und dergleichen, möge ich die Niederlage annehmen und den Sieg anderen überlassen.
- 

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich daran hindern, Niederlagen hinzunehmen und anderen den Sieg zu überlassen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der Niederlagen annimmt und anderen den Sieg anbietet.

---

6. Wenn jemand, dem ich Nutzen erwiesen habe, und in den ich große Erwartungen setze, mir völlig ungerechtfertigt Schaden zufügt, möge ich ihn als vortrefflichen geistigen Lehrer betrachten.

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich davon abhalten, jemanden, der dich verletzt, als einen hervorragenden Lehrer zu betrachten. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der dich befähigt, in schädlichen Wesen vortreffliche Lehrer zu sehen.

---

7. Kurz, möge ich alles Glück und allen Nutzen direkt oder indirekt allen Lebewesen zukommen lassen, die alle einst meine Mütter gewesen sind, und möge ich insgeheim all ihre Schwierigkeiten und ihr Leid auf mich nehmen.
- 

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich davon abhalten, den anderen Wesen, deinen früheren Müttern, alles Glück und allen Nutzen zukommen zu lassen und insgeheim ihre schädlichen Handlungen und Leiden auf dich zu nehmen. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der anderen alles Glück und Wohlergehen schenkt und all ihre schädlichen Handlungen und Leiden an sich nimmt.

---

8. Mögen all diese Übungen unbeeinträchtigt von den Makeln der Gedanken an die acht weltlichen Belange sein. Möge ich in dem Wissen, dass alle Phänomene gleich Illusionen sind, nicht daran hängen und von allen Fesseln frei werden.
- 

Der glückselig machende, weiße Nektar bereinigt alle Verdunkelungen, vor allem jene, die dich daran hindern, zu erkennen, dass alle Phänomene wie Illusionen sind. Gleichzeitig lässt er alle Einsichten entstehen, insbesondere den liebevollen, mitfühlenden Erleuchtungsgeist, der die Phänomene als Trugbilder erkennt und dich von der Last der Verblendungen und des Karma befreit.

---

## **Abschluss**

---

Ersuche um Folgendes:

---

Höchst Mitfühlender, bitte reiche mir deine edle Hand und leite mich und alle anderen Wesen nach diesem Leben in deinen glückseligen, reinen Bereich. Sei uns auf immer als Freund und Lehrer des Heilsamen verbunden und verhilf uns rasch zur Buddhaschaft.

Stelle dir daraufhin vor, dass dein Lehrer Avalokitëshvara deine Bitte erfüllt. Nektarströme strahlen von ihm aus, fließen in deinen Körper, und augenblicklich sind alle Verdunkelungen, hinderliches Karma, Krankheiten und Beeinträchtigungen von schädlichen Geistern bereinigt. Dein Körper wird kristallklar. Schließlich löst sich Avalokiteshvara in Licht auf und verschmilzt mit dir. Dein Körper, deine Sprache und dein Geist sind nun untrennbar eins mit Guru Avalokitëshvaras vollkommenen Eigenschaften von Körper, Sprache und Geist.

---

## Mantra-Rezitation

---

*Rezitiere während der folgenden Visualisierung durchgehend das Sechsilben-Mantra OM MANI PADME HUM:*

---

Ich erscheine in Gestalt von Avalokiteshvara, Lichtstrahlen strömen aus meinem Körper, und ein jeder Lichtstrahl trägt an der Spitze die Gestalt Avalokiteshvaras. Über dem Scheitel eines jeden Wesens lässt sich Avalokiteshvara nieder. Aus dem Herzen von jedem Avalokiteshvara strömt strahlender Nektar und bereinigt alle Verdunkelungen und hinderliches Karma jeglichen Wesens. Sobald die Wesen vollständig gereinigt sind, löst sich die Gestalt Avalokiteshvaras auf und sinkt durch den Scheitelpunkt in jedes von ihnen ein. Jedes Wesen wird selbst Avalokiteshvara.

---

Konzentriere dich auf diese Visualisierung und rezitiere so oft wie möglich das Mantra.

---

OM MANI PADME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

## Widmung

---

Dann widme das positive Potenzial.

---

Mögen alles Leid und die Ursachen des Leids aller Wesen jetzt bei mir heranreifen und mögen alle Lebewesen mein Glück und meine heilsamen Eigenschaften empfangen.

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist, noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln, und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern, sondern immer weiter entfalten.

Möge ich nie auch nur für einen Moment den Mut verlieren, zum Wohle der Anderen die Aktivitäten der Bodhisattvas auszuführen, indem ich eigennütziges Handeln vollständig aufgebe und mich stattdessen in den heiligen Taten des großherzigen Gründers der Lehre, Buddha Shakyamuni, übe.

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen bald den [Zustand des] Höchsten Mitfühlenden erlangen und sämtliche Lebewesen, unsere kostbaren und hoch geschätzten einstigen Mütter, ausnahmslos auf jene Ebene bringen.

---

Es ist entscheidend, kontinuierlich solche Gebete zu machen, um fortwährend positives Potenzial zu erzeugen und in diesem und allen zukünftigen Leben erhabene spirituelle Lehrer des Großen Fahrzeugs zu treffen.

---



**Ursprüngliche Angabe zur Herkunft des Textes:**

Dieser Text zur Gedankenumwandlung wurde aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt und mit einer Meditation zur Reinigung durch Nektarströme und Erläuterung versehen von Lama Zopa Rinpoche, einem Habenicht, dem es an Dharma mangelt und der vom selbstsüchtigen Geist besessen ist und berauscht von dem Stolz, dem Großen Fahrzeug anzugehören. Mein Hauptgrund, diesen Text zusammenzustellen, war meinen eigenen Geist zu läutern, aber auch in dem Gedanken, dass er für die intelligenten spirituellen Sucher der heutigen Zeit hilfreich sein könnte.

Viele Menschen dieser Zeit führen ein Leben voller Probleme, für die sie keine Lösungen finden; sie sind verwirrt und erfahren ein Leid nach dem anderen. Was sie wünschen, ist Friede, aber was sie tun, ist, sich selbst vom Felsen in die Qual der drei niederen Bereiche zu stürzen. Ich dachte daher, dass es von Vorteil wäre, wenn diese Menschen zumindest einen kleinen Text wie diesen zu Gesicht bekämen, der die tiefgründige Methode der Geistesschulung erläutert und darauf hinweist, wie man all dieses unerwünschte Leid in einen Weg zu Erleuchtung und Glück umwandeln kann. Dafür habe ich diese Übung zusammengestellt und eine Visualisierung des Feldes für positives Potenzial sowie eine Motivation gemäß den Anleitungen hochgelehrter und vollendeter Yogis hinzugefügt. Diese Lehren des kostbaren Erleuchtungsgeistes sind von unschätzbarem Wert: Der Nutzen, den sie bewirken, könnte selbst durch Universen voll Wunsch erfüllender Juwelen niemals aufgewogen werden.

Mögen aufgrund dieses positiven Potenzials alle Krankheiten, Hungersnöte, Kriege und negative Lebensumstände der Wesen vollständig aufgehoben werden, und möge der Keim des Erleuchtungsgeistes – anderen von Nutzen zu sein – im Geist der Lebewesen rasch heranwachsen und Frucht tragen, nämlich die Erleuchtung, wie sie der Große Mitfühlende erlangte.

Lama Zopa Rinpoche diktierte diesen Text; Nicholas Ribush schrieb ihn nieder, und Lama Zopa Rinpoche vervollständigte die ursprüngliche Fassung im Kloster Kopan. Sie wurde erstmals von Ehrw. Jampa Chökyi herausgegeben. Seitdem wurden mehrere überarbeitete Ausgaben publiziert.

**Angaben zu dieser Ausgabe:**

Die vorliegende vollständige Fassung wurde von der ehrwürdigen Constance Miller leicht redigiert und 1997 im Auftrag des FPMT Bildungsdienstes für die Veröffentlichung vorbereitet. Diese Ausgabe wurde im März 2001 überarbeitet.

Die deutsche Fassung der Visualisierungen und Erläuterungen beruht auf der Grundlage zweier Übersetzungen – von Claudia Wellnitz und Signe Preuschoft; die deutsche Übersetzung des Grundtextes und der traditionellen Gebete beruht auf dem tibetischen Original. Übersetzung aus dem Tibetischen und Überarbeitung der deutschen Gesamtfassung von Conni Krause, Juni 2008.

***Mögen alle Wesen Glück und Wohlergehen finden!***

# Tägliche Meditationsübung in Verbindung mit Buddha Shakyamuni



## *Einführung*

Das Leben ist sehr geschäftig, besonders für die Menschen im Abendland. Für viele ist es daher sehr schwierig, während eines turbulenten Tages regelmäßig Zeit für die Meditation zu finden. In diesem Fall ist es die beste Lösung, am Morgen zeitiger aufzustehen. Es ist hilfreich, sich das zur Gewohnheit zu machen; und man folgt damit dem Beispiel all jener, die den Weg verwirklicht haben. Auch weil es am Morgen noch sehr ruhig ist, eignet sich diese Tageszeit gut für die Meditation.

So werden wir in der Lage sein, unseren Übungen nachzugehen. Schieben wir sie dagegen bis zum Ende des Tages auf, werden wir sie möglicherweise ganz vergessen, weil wir vom Fernsehen oder irgend etwas anderem abgelenkt oder einfach zu müde sind. Insbesondere, wenn wir Kinder haben, finden wir den Frieden und die Stille, die wir für unsere Übung brauchen, normalerweise am ehesten dann, wenn die Kinder zu Bett gegangen sind oder morgens, bevor sie aufwachen und unsere Aufmerksamkeit fordern.

Viele Menschen lehnen Rituale ab, weil sie deren Sinn und Zweck nicht verstehen. Führt man sie jedoch richtig durch, sind die hier beschriebenen Übungen keinesfalls nur Rituale: Sie sind Meditation. Ein Ritual, das man nicht mit Meditation verbindet, ähnelt einer hohlen Frucht – außen ist Schale, innen nichts.

Jede der hier beschriebenen vorbereitenden Übungen beinhaltet den gesamten Pfad zum Erwachen. Wenn wir ihren Sinn verstehen, sind die vom Buddha gelehrteten Rituale nicht vom Pfad zum Erwachen getrennt. Es bedarf allerdings der Läuterung und einer großen Ansammlung positiven Potenzials, um Vertrauen in diese Vorgänge zu entwickeln und sie zu verstehen.

*Lama Zopa Rinpoche*

---

Diese Meditation beruht auf dem spirituellen Meister Buddha Shakyamuni, aber man kann die Visualisierung und die Mantra-Rezitation auch gemäß anderen Verkörperungen der Erleuchtung gestalten und dementsprechend verändern.

---

# Eine tägliche Meditationsübung

## Wie man über den Stufenweg zur Erleuchtung meditiert

### Den Platz vorbereiten

---

Baue vor deinem Meditationssitz einen Altar auf und breite darauf möglichst viele Gaben von bester Qualität aus. Segne alle Gaben, die du auf den Altar stellst, mit OM AH HUM. Bereite einen bequemen Meditationssitz für dich vor. Bevor du dich niedersetzst, besinne dich auf folgende Motivation:

---

### Vorbereitende Motivation

Wie glücklich kann ich mich schätzen, dass ich noch am Leben bin. Ich bin sehr froh darüber, letzte Nacht nicht gestorben zu sein. Zum Glück bin ich immer noch ein Mensch – das ist eine seltene und wunderbare Daseinsform.

Und das ist noch nicht alles: Ich besitze einen vollkommenen Menschenkörper, was noch seltener ist; ich habe einen Freund mit heilsamen Eigenschaften, der den fehlerfreien und vollständigen Weg zum Erwachen lehrt – auch ein solcher ist ausgesprochen schwer zu finden; und außerdem habe ich das seltene Glück, den Lehren des Buddha begegnet zu sein.

Angesichts all dieser günstigen Umstände sollte ich darauf bedacht sein, mein Leben keineswegs zu vergeuden, sondern vielmehr so zu gestalten, dass es auch unzähligen anderen so viel wie möglich nützt. Ihr Glück und Frieden ist von mir abhängig, ebenso wie auch ich mein Glück nur dank ihnen verwirklichen kann. Insofern erlange ich Glück und Erfolg in gleichem Maße, wie mein Leben auch anderen größtmöglichen Gewinn bringt.

Der Sinn meines Lebens besteht darin, alle Wesen vom Leid und den Ursachen zu befreien, also von schädlichem Karma und Geistesplagen, und sie nicht nur zum letztendlichen Glück ihrer eigenen Befreiung (*nämlich bloß selbst von den Leiden des Daseinskreislaufs freizukommen*),

sondern darüber hinaus zum unvergleichlichen Glück der Erleuchtung zu bringen. Dafür bin ich verantwortlich.

Das Glück aller Lebewesen liegt in meiner Verantwortung. Warum? Weil es ganz und gar von meiner geistigen Verfassung abhängt, ob mein Handeln nützlich oder schädlich für sie ist, nämlich davon, ob ich Mitgefühl habe oder nicht. Wenn ich jetzt Mitgefühl entwickle, wirke ich im selben Moment zum Wohle unzähliger anderer. Zumindest höre ich auf, ihnen zu schaden.

Letztendlich ist das Ziel meines Lebens, auf vollkommene Weise für andere wirken zu können. Um das zu erreichen, muss ich den Zustand vollkommener Erleuchtung, allumfassende Weisheit, erlangen, und dafür muss ich den Weg des Erwachens bis zum Ende gehen. Zu diesem Zweck werde ich gewöhnliche und heilsame Handlungen ausführen.

Es gibt zwei Arten von Motivation: die ursächliche und die zur Zeit des Handelns. Hier habe ich nun die ursächliche Motivation entwickelt: die beste heilsame Motivation, die von nun an all mein Handeln bestimmen wird. Sie ist die beste Ursache für Glück, und sie führt zur höchsten Erleuchtung.

Möge alles, was ich tue, zur Ursache für mein Erwachen zur Erleuchtung werden und bewirken, daß ich alle Lebewesen so schnell wie möglich in den gleichen Zustand versetzen kann.

## *Niederwerfungen*

---

Während du das folgende Mantra rezitierst, mache drei Niederwerfungen. Die Mantra-Rezitation verstärkt die Wirkung jeder einzelnen Niederwerfung tausendfach und ermöglicht uns, noch in diesem Leben den Pfad des Sehens zu verwirklichen. Die physische Niederwerfung bereinigt vor allem hinderliches Karma des Körpers. Die verbale Aktivität der Mantra-Rezitation ist eine Ehrerweisung an die überragende Kraft und höchste Weisheit der Buddhas. Auf diese Weise wird schädliches Karma bereinigt, das unsere Rede beeinträchtigt. Die geistige Aktivität, mit der man sich Kraft und Wissen der Buddhas vor Augen führt, lässt Vertrauen aufkommen und bereinigt dadurch hinderliches geistiges Karma.

---

OM NAMO MANDSCHUSCHRIYE / NAMAH SUSCHRIYE /  
NAMO UTTAMA SCHRIYE SVAHA (3X)

---

Setze die Niederwerfungen fort und sprich dabei entweder das unten aufgeführte Gebet oder das Bekenntnis von Verfehlungen vor den Fünfunddreißig Buddhas (siehe S. 39ff). Mache vor allen heiligen Objekten in deinem Zimmer Niederwerfungen oder vor jedem der fünfundreißig Buddhas zum Ablegen von Bekenntnissen. Sieh sie dabei als Verkörperung aller Buddhas, von Dharma und Sangha sowie deines persönlichen spirituellen Meisters an.

---

## ***Gebet und Mantra in Verbindung mit dem spirituellen Meister Shakyamuni***

Vor dem, der den Weg aufzeigte, dem Eroberer, der über alles hinausging, der zur Soheit gelangte, dem Überwinder der Geistesplagen, dem vollkommen verwirklichten Buddha, dem glorreichen, siegreichen Buddha Shakyamuni verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. Bitte schenke mir deinen Segen.

---

Nimm nun auf deinem Meditationssitz Platz.

---

## ***Den Ort läutern***

Möge der Boden überall rein sein,  
ohne Dornen und Unebenheiten,  
ebenmäßig wie die Innenfläche der Hand,  
so natürlich glatt wie Lapislazuli.

## ***Die Gaben segnen***

---

Sprich dann das folgende Mantra der *Wolken von Darbringungen*, mit dem die Gaben gesegnet werden und sich vielfältigen, so dass jeder Buddha unzählige Gaben empfängt.

---

OM NAMO BHAGAVATE VADSCHRA SARA PRAMARDANE /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /  
TADYATHA / OM VADSCHRE VADSCHRE / MAHA VADSCHRE /  
MAHA TEDSCHA VADSCHRE / MAHA VIDYA VADSCHRE / MAHA  
BODHITSCHITTA VADSCHRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM  
KRAMANA VADSCHRE / SARVA KARMA AVARANA VISCHO  
DHANA VADSCHRE SVAHA (3x)

## **Ausgedehnte Kraft der Wahrheit**

**Möge kraft der Wahrheit der drei Seltenen, Kostbaren [Juwelen],  
des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,  
der großen Macht der vollendeten Ansammlungen  
[von Methode und Weisheit] und der unermesslichen,  
reinen Sphäre der Wirklichkeit  
diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den Edlen Bodhisattvas  
Samantabhadra, Manjushri und anderen, sich unerschöpflich und  
weit wie der Himmel erheben, alle Vorstellungskraft übersteigend,  
und in den Augen von Buddhas und Bodhisattvas aller zehn  
Richtungen empfangen werden.**

## **Visualisierung**

Etwa zwei Meter vor dir befindet sich in Stirnhöhe ein großer goldener Thron. Er ist mit Juwelen geschmückt und wird an jeder Ecke von zwei Löwen getragen (diese symbolisieren die Buddha-Qualität der Furchtlosigkeit). Den Sitz bildet eine vollständig geöffnete Lotusblüte (die den erleuchteten Körper und das erleuchtete Bewusstsein des Buddha darstellt: unbeeinträchtigt von jeglichen Makeln des Daseinskreislaufs). Darüber liegen in Form einer flachen Scheibe Sonne und Mond. (Die Sonne symbolisiert die Weisheit [das Klare Licht] und der Mond das Mittel [den Illusionskörper]; beide gemeinsam symbolisieren die Einheit im Zustand des Nicht-mehr-Lernens. Dass der Buddha auf ihnen Platz genommen hat, zeigt, dass er diese Einheit erreicht hat. Lotus, Sonne und Mond symbolisieren auch die drei Grundprinzipien des Weges zur Erleuchtung.)

Auf Lotus, Sonne und Mond sitzt Buddha Shakyamuni. Er hat jedes Leid überwunden, alle geistigen Schleier beseitigt und alle Erkenntnisse vollkommen verwirklicht. Er ist eine Ausstrahlung der allumfassenden Weisheit sämtlicher Buddhas – der spirituelle Meister im letztendlichen Sinne. Er ist untrennbar von den jeweiligen persönlichen spirituellen Meistern, die den fehlerfreien Pfad weisen und durch ihr unendliches Mitgefühl mit dir und allen Lebewesen verbunden sind.

Sein Körper ist aus goldenem Licht und überaus eindrucksvoll. Er trägt die drei Roben eines Mönchs. Sein Gesicht ist von großer Schönheit, und er lächelt dich liebevoll an. Sein mitfühlender Blick

ruht auf dir, umfasst aber gleichzeitig alle Lebewesen. Da sein Geist frei von wertenden Urteilen ist, nimmt er dich ganz und gar an. Seine Augen sind länglich, schmal und von feiner Kontur; in seinem Blick liegt tiefer Frieden. Seine Augen sind halb geschlossen und halb geöffnet. (Die halb geschlossenen Augen zeigen, dass sein Geist in meditativem Gleichgewicht im Raum der Leerheit ruht, der letztendlichen Natur aller Phänomene. Dass sie halb geöffnet sind, bedeutet: Während des meditativen Gleichgewichts im Raum der Leerheit wirkt er gleichzeitig voll Mitgefühl für alle Lebewesen, die den gesamten unendlichen Raum erfüllen. Ihren Bedürfnissen entsprechend strahlt er verschiedene Formkörper aus).

Seine Lippen sind rot (aufgrund seiner mitfühlenden Darlegung des Dharma). Sein Haar ist blauschwarz; jedes Haar lockt sich nach rechts. Eine Scheitelerhebung krönt sein Haupt. Die Handfläche seiner rechten Hand ruht auf seinem rechten Knie, der Mittelfinger berührt das Mondkissen. (Dies bedeutet, dass er Macht über den Mara der Nachkommen der Götter, d.h. über das Verlangen, besitzt). Seine Linke ruht in der Geste der Meditation in seinem Schoß (als Zeichen dafür, dass er den Mara der Geistesplagen überwunden hat). Außerdem hält er darin eine mit Nektar gefüllte Schale (als Symbol dafür, dass er den Mara der samsarischen Bestandteile der Persönlichkeit überwunden hat).

Sein Körper befindet sich in der Vajra-Haltung (als Anzeichen dafür, dass er den Mara der Herrschaft des Todes überwunden hat. Er hat also die vier Maras seiner eigenen Existenz bezwungen und überwindet dadurch auch die Maras, die andere Lebewesen angreifen), und er sitzt friedlich inmitten miteinander verwobener Lichtstrahlen (dies veranschaulicht, dass er mit allen Mitteln für die Lebewesen wirkt, die ihrem Wohl dienlich sind).

Alle Merkmale seines heiligen Körpers stehen für Aspekte seiner allumfassenden Weisheit und seiner inneren Errungenschaften. Jedes Merkmal steht in Verbindung mit seiner Ursache, nämlich dem jeweiligen in der Vergangenheit entwickelten positiven Potenzial. Ganz gleich, wie lange man Buddha Shakyamuni betrachtet, man bekommt nie genug davon.

Die vortreffliche Zuflucht, Buddha Shakyamuni, vereint spirituellen Meister, Buddha, Dharma und Sangha in sich. Von seinem heiligen

Körper gehen Lichtstrahlen in alle zehn Richtungen aus, und jeder Strahl trägt unzählige Manifestationen Buddha Shakyamunis zu zahllosen Lebewesen, um sie zur Reife zu bringen.

Den mitfühlenden Blick auf mich gerichtet, spricht Buddha Shakyamuni: „Sohn oder Tochter von edler Art, wenn du dich vom Leid des Daseinskreislaufs befreien willst, werde ich dich leiten.“ Voller Freude gibt er dieses Versprechen und befreit mich von dem Zustand, in dem mir kaum Luft zum Atmen bleibt.

## *Die Meditation des Zufluchtnehmens*

Ich bin von den zahllosen Wesen umgeben, die alle einst meine Eltern waren. Sie sind völlig betäubt von den unendlich vielfachen Leiden der sechs Daseinsbereiche. Mit weit aufgerissenen Augen suchen sie verzweifelt nach einer Zuflucht, sie klagen und rufen.

Mache dir klar: Seit anfangslosen Leben wandere ich ohne Unterlass in den sechs Bereichen des Daseinskreislaufs umher, bis zum heutigen Tag immer wieder von Leiden geplagt, und habe nie die Gelegenheit gefunden, mich davon zu befreien. Glücklicherweise habe ich dieses Mal einen vollkommenen Menschenkörper angenommen. Aufgrund günstiger Voraussetzungen bin ich den höchsten Lehren des Buddha begegnet und habe dadurch Verbindung zu Buddha Shakyamuni, der sie offenbart hat. Es gibt keine Sicherheit, dass mich nicht heute noch der Tod ereilt. Jeden Augenblick kann es mich treffen. Wenn ich jetzt sterben muss, kann ich mir nicht aussuchen, in welchem Bereich meine Wiedergeburt erfolgt. Es kann gut sein, dass ich in den Abgrund stürzen und in einen der Bereiche der unglücklichen Wesen im Daseinskreislauf geraten werde. Ich sollte mir gründlich überlegen, ob ich deren Leiden auch nur für eine Sekunde aushalten könnte.

Würde ich, was unwahrscheinlich ist, den Körper eines Gottes oder Menschen erlangen, wäre ich dennoch ständig von Hunderten von Leiden geplagt. Ich würde die Leiden der Wiedergeburt, von Alter, Krankheit und Tod sowie Unzufriedenheit, Angst, Leere, Beziehungsprobleme und vieles Unangenehme mehr erleben und daraufhin erneut in niedere Bereiche geraten. Und selbst in den höheren Bereichen gibt es nichts, worauf Verlass ist.

Gegenwärtig befinde ich mich in einer günstigen Situation: Ich habe

diesmal einen vollkommenen Menschenkörper mit allen Freiheiten und Ausstattungen erlangt und werde von einem erhabenen tugendhaften Freund geleitet, der den Weg aufzeigt. Ich kann die Nachteile des Daseinskreislaufs und die Vorteile der Befreiung unterscheiden und sollte folglich die Gelegenheit nutzen, schnell Befreiung aus diesem Furcht erregenden Daseinskreislauf zu erlangen.

Es reicht jedoch bei weitem nicht aus, nur mich selbst daraus zu befreien; damit ist der Sinn meines Lebens noch nicht erfüllt. So viele Lebewesen, wie der unendliche Raum umfasst, irren in leidvollen Bereichen des Daseinskreislaufs umher. Sie alle sind einst meine Väter und Mütter gewesen; ich muss sie befreien und zum unvergleichlichen Glück vollkommenen Erwachens bringen.

Wo kann ich Zuflucht und Anleitung finden, um mich aus dem bodenlosen Meer des Daseinskreislaufs zu befreien? Nur die drei Höchsten können mir dies gewährleisten. Zu ihnen, den meisterlichen Drei Juwelen, nehme ich gemeinsam mit all den zahllosen Wesen des Daseinskreislaufs Zuflucht: zum vollkommen Erwachten, der die Lehre aufzeigte; zum Dharma, der Lehre in Schrift und Verwirklichung; und zum Sangha, der Gemeinschaft, die über das Weltliche hinausgeht.

## Zufluchtsgebet

---

Sprich jede Zeile der Zufluchtnahme drei Mal, sieben Mal oder öfter. Spüre, wie Buddha dich liebevoll und mitfühlend aufnimmt.

---

NAMO GURUBHYA	Ich nehme Zuflucht zum spirituellen Meister
NAMO BUDDHAYA	Ich nehme Zuflucht zum Buddha
NAMO DHARMAYA	Ich nehme Zuflucht zum Dharma
NAMO SANGHAYA	Ich nehme Zuflucht zum Sangha

Jede Rezitation des Zufluchtsgebetes erfüllt das Zufluchtsjuwel, verkörpert durch Buddha Shakyamuni, mit Freude. Von seinem heiligen Körper geht Nektar aus und fließt in deinen eigenen Körper und Geist sowie in den Körper und Geist jedes einzelnen Lebewesens.

Während du dir vorstellst, wie der Nektar durch deinen und die Körper aller Lebewesen fließt, führe dir Folgendes vor Augen.

Der Nektar bereinigt vollständig alle Krankheiten, Schädigungen durch Geister, Hindernisse, die deine Lebensspanne verkürzen, sowie alles beeinträchtigende Karma und alle geistigen Verdunkelungen, die du und alle andere Lebewesen angesammelt haben, insbesondere alles Unheilsame, das im Zusammenhang mit den meisterlichen Drei Juwelen begangen wurde.

Der Nektar bringt alles Förderliche zur vollen Entfaltung: die Lebensspanne, jegliches positive Potenzial, Verständnis der Schriften und die Verwirklichung der Qualitäten von Buddha, Dharma und Sangha im eigenen Geist und im Geist der anderen.

Durch diesen Nektar gelangst du gemeinsam mit allen anderen Lebewesen unter die Obhut dieser meisterlichen Drei Juwelen.

---

## *Meditation über den Erleuchtungsgeist*

Seit jeher habe ich die Leiden des Daseinskreislaufs ertragen müssen und ebenso ging es den anderen Wesen, die alle einst meine gütigen Mütter waren und überaus kostbar sind. Sie sind die Quelle meines früheren, gegenwärtigen und künftigen Glücks; seit jeher habe ich immer wieder Güte von ihnen erfahren. Nun bin ich an der Reihe, Verantwortung zu übernehmen, dass all meine bedauernswerten Mütter frei werden. In meinem jetzigen Zustand weiß ich allerdings nicht einmal, wie ich mit meinem eigenen Leben klar kommen soll, geschweige denn, wie ich andere befreien soll.

Selbst wenn ich den Zustand eines Arhat (der alle Geistesplagen überwunden hat) erreichen würde, hätte ich meine eigenen Fähigkeiten noch nicht vollkommen entfaltet, und das, was ich für andere tun könnte, wäre sehr begrenzt. Wenn ich die Aufgabe für mich selbst und andere zu Ende führen will, muss ich auf jeden Fall den Zustand der Buddhaschaft erreichen, vollkommene Erleuchtung. Mit diesem vortrefflichen Zustand werde ich all meine zahllosen Fehler überwunden und alle guten Eigenschaften zur Vollendung gebracht haben. Dann werde ich mühelos für alle Wesen im Daseinskreislauf wirken können, die mir alle einst als Mutter ihre Güte erwiesen und den gesamten Raum erfüllen.

Weil ich zu ihrem Wohl möglichst schnell vollkommene Erleuchtung erlangen muss, werde ich die mutigen, weitreichenden und wunderbaren Taten eines Bodhisattva ausführen.

## **Die vier unermesslichen Geisteszustände**

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen  
in innerem Gleichgewicht weilten,  
on Anhaftung wie von Abneigung frei!  
Mögen sie in diesem Zustand verweilen, dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu bewirken.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären  
und die Ursachen dafür besäßen!  
Mögen sie beides erlangen, dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu bewirken.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid  
und dessen Ursachen wären!  
Mögen sie frei davon sein, dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu bewirken.

Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre  
vom Glück höherer Daseinsformen und der Befreiung!  
Möge niemand getrennt davon sein, dafür will ich sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und Lama,  
dass ich imstande bin, dies zu bewirken..

## **Besondere Bewusstseinsentwicklung**

Ich muss rasch zur Erleuchtung gelangen, um all die unzähligen Wesen,  
meine gütigen Mütter, aus dem unsagbar tiefen Meer des Leidens  
im Daseinskreislauf und von dessen Ursachen zu befreien und zur  
unübertrefflichen, vollkommenen Erleuchtung zu führen.

Zu diesem Zweck werde ich über die Stufen des Weges zur Erleuchtung  
meditieren.

## **Das siebenteilige Gebet**

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.

---

Der Nutzen: Dies wirkt vor allem dem Stolz entgegen. Alle Verdunkelungen von Körper, Sprache und Geist schwinden und man erlangt den heiligen Körper, die heilige Sprache und den heiligen Bewusstseinszustand aller Buddhas.

---

Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.

---

Der Nutzen: Dies wirkt vor allem dem Geiz entgegen. Man wird Annehmlichkeiten genießen können, so grenzenlos wie der Himmelsraum.

---

Alle schädlichen Handlungen und Verstöße, die ich seit jeher angehäuft habe, bekenne ich.

---

Der Nutzen: Damit wirkt man insbesondere karmischen Beeinträchtigungen und verstörenden Gedanken einschließlich der drei Geistesgifte entgegen. Die beiden Arten geistiger Verdunkelungen erlöschen.

---

Ich erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.

---

Der Nutzen: Damit wirkt man Neid und Eifersucht entgegen. Man erlangt den heiligen Körper des Buddha, der sich durch große Schönheit auszeichnet und keinerlei Missfallen erregt.

---

Bitte bleib bis zum Ende des Daseinskreislaufs.

---

Stelle dir dabei vor, dass du einen von acht Schneelöwen getragenen goldenen Thron darbringst. Nachdem du den Thron dargebracht hast, löst er sich in den Thron von Buddha Shakyamuni auf. Der Nutzen: Dies bereinigt das schädliche Karma, das entsteht, wenn man den heiligen Bewusstseinszustand des spirituellen Meisters stört, sowie alle karmischen Verdunkelungen, die die Begegnung mit Buddha Shakyamuni, dem spirituellen Lehrer verhindern. Man wird den heiligen Vajra-Körper eines Buddha erlangen.

---

Und drehe für die Wesen im Daseinskreislauf das Rad des Dharma.

---

Stelle dir dabei vor, dass du ein Dharma-Rad darbringst.

Der Nutzen: Dies gilt als besonders wirkungsvolle Ursache dafür, dem heiligen Dharma in Zukunft wieder zu begegnen. Es ist ein spezielles Gegenmittel bei Unwissenheit und Vermeidung von Dharma. Man wird in allen Existenzen Anleitung erhalten und erlangt die heilige Sprache des Buddha, die Melodie des Dharma, die unendliche Qualitäten besitzt.

---

Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.

---

Der Nutzen: Damit wird die Saat aller guten Eigenschaften eines Buddha im Geist gesät. Dies wirkt insbesondere verkehrten Ansichten entgegen.

Stelle dir vor, dass dein Gebet und deine Gaben vom Feld für positives Potenzial aufgenommen werden.

---

## *Der Nutzen der Darbringung eines Mandala*

---

Eine der besten Methoden, innerhalb kürzester Zeit eine Fülle von positivem Potenzial anzuhäufen, ist die Praxis der Darbringung eines Mandala. In dem Moment, in dem man das Mandala darbringt, stellt man sich auf dessen Grundlage das gesamte Universum und alle Gaben vor und sammelt dadurch unermesslich viel positives Potenzial.

König Ashoka zum Beispiel hatte in einem früheren Leben Sandkörner als Gold visualisiert und in die Bettelschale des damaligen Buddha Namsig gelegt. Aufgrund dessen konnte er später im Nu Millionen von Stupas errichten. Wenn wir Gaben auf einer solchen Grundlage darbringen, erlangen wir ein unvorstellbares Ausmaß an positivem Potenzial, mehr noch als einst König Ashoka, nämlich in einem Maße, das der Darbringung des gesamten Universums entspricht. Lama Tsongkhapa erwähnte, dass die beiden Kernpunkte bei der Meditation der Mandala-Darbringung darin bestehen, erstens viel und zweitens klar zu visualisieren. Es empfiehlt sich also, möglichst viele Mandalas erlesenster Qualität zu visualisieren, die den ganzen Himmelsraum erfüllen. Die Nonne Gelongma Palmo häufte mit ihren Mandala-Gaben so viel positives Potenzial an, dass sie den Zustand des Buddha des Mitgefühls erreichte. Auch Lama Tsongkhapa brachte Hunderttausende von Mandalas dar und gelangte dadurch zur makellosen, vollkommenen Anschauung.

---

## ***Kurze Mandala Darbringung***

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,  
geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,  
stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.  
Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

## ***Gebet der drei großen Ziele***

Ich nehme Zuflucht zum spirituellen Meister und den seltenen kostbaren  
Drei Juwelen. Bitte segnet meinen Geistesstrom. Bitte gewährt mir und  
allen Lebewesen den Segen, dass wir sogleich alle falschen Vorstellungen  
überwinden, angefangen bei der fehlerhaften Hingabe an den spirituellen  
Meister bis hin zur feinsten dualistischen Sicht der Weißen Erscheinung,  
der Roten Vermehrung und der Schwarzen [Vision] kurz vor Erreichen  
[des Klaren Lichts]<sup>1</sup>. Bitte segnet mich und alle Lebewesen, dass wir  
alle Erkenntnisse sogleich verwirklichen, angefangen bei der korrekten  
Hingabe zum spirituellen Meister bis hin zur Einheit des Nicht-mehr-  
Lernens. Bitte lasst alle äußeren und inneren Hindernisse sogleich zur  
Ruhe kommen.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## ***Bitten***

Erhabener Meister Vajradhara, der du alle drei Zufluchten umfasst,  
als tugendhafter Freund in jeglicher Form erscheinst, die geeignet ist,  
uns zu zähmen,  
und gewöhnliche wie höchste Verwirklichungen ermöglichst,  
an dich, den gütigen spirituellen Meister, richte ich meine Bitten.

Zu Füßen des Oberhauptes der Shakya-Familie,  
dessen heiliger Körper aus Güte und Millionen Tugenden erschaffen ist,  
dessen heilige Sprache die Wünsche aller Lebewesen erfüllt,  
dessen heiliges Bewusstsein jede Daseinsform genau erkennt -  
spreche ich meine Bitten.

Nachdem ich dem höchsten Feld für positives Potenzial  
hingebungsvoll Gaben und Bitten dargebracht habe, ersuche ich dich,  
Retter, einzige Quelle von Glück und allem Vortrefflichen,  
um deinen Segen: leite mich mit deinem hoch erfreuten heiligen Geist.

## Der Stufenweg zur Erleuchtung

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige Ehrwürdige [spirituelle Meister].

In der richtigen Weise auf ihn zu vertrauen ist die Wurzel des Pfades. Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mit vielerlei Bemühung und großem Respekt auf ihn vertraue.

Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt, der Muße gewährt.

Segne mich, dass ich erkenne, wie selten dies ist und von welcher großer Bedeutung, und daraufhin Tag und Nacht stets darauf bedacht bin, mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser. Segne mich, dass ich bedenke, wie schnell sie verfallen und der Tod kommt, und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

so dass die feste Gewissheit darüber mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten, dass ich auch die geringste negative Handlung aufgebe und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass, nie stellen sie zufrieden, öffnen allem Unglück die Tür. Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit, wachsame Selbstüberprüfung und Sorgsamkeit im Verhalten entstehen. Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung ist die Wurzel der Lehre. Segne mich, dass ich dies zum Kern meiner Übung mache.

So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,  
so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.  
Segne mich, das zu erkennen und die Einstellung  
höchster Erleuchtung hervorzubringen,  
die Verantwortung übernimmt, dass alle Befreiung erlangen.

Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten  
ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.  
Segne mich, dass ich das klar erkenne und mich sehr bemühe,  
die Gelübde der Nachkommen Buddhas [die Bodhisattva-  
Gelübde] einzuhalten.

Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte  
zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau untersuche,  
so dass ich den Weg von Stille Verweilen und Besonderer Einsicht  
schnell im Strom meines Geistes vereine.

Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen] gemeinsam ist,  
zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich,  
dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte  
der vom Glück Begünstigten in das höchste, das Diamant-Fahrzeug,  
eintreten möge.

Zu dieser Zeit ist die Einhaltung der Versprechen,  
die damit verbunden sind,  
Grundlage der beiden Arten von Verwirklichung.  
Segne mich, dass ich mir dessen zutiefst gewiss bin  
und mein Leben hingeben würde, sie einzuhalten.

Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung  
der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,  
unablässig voll Eifer die vier Sitzungen Höchsten Yogas ausübe  
und vollende, entsprechend den Worten des heiligen [Lehrers].

Mögen die geistigen Lehrer, die diesen vorzüglichen Weg aufweisen,  
und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.

Bitte segne mich, alle Hindernisse, außen wie innen,  
ganz und gar zu überwinden.

Möge ich in allen Leben nie von reinen spirituellen Meistern  
getrennt sein  
und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.  
Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden  
und rasch den Zustand Vajradharas erreichen.

## ***Bitte, auf meinen Scheitelpunkt herabzukommen***

**Glorreicher und kostbarer Lama,  
Wurzel aller guter Eigenschaften,  
bitte verweile auf dem Lotus und dem Mondkissen  
auf meinem Scheitel,  
nimm mich voll Güte in deine Obhut,  
und gewähre mir die Verwirklichung deiner erleuchteten  
Eigenschaften von Körper, Sprache und Geist.**

## ***Mantra-Rezitation***

---

Während du nun das Mantra von Buddha Shakyamuni sprichst, stelle dir vor, dass von seinem Herzen weiße Lichtstrahlen und Nektar ausgehen. Sie fließen in deinen Körper und bereinigen alle Krankheiten, Heimsuchungen durch Geister, schädliches Karma und geistige Verdunkelungen. Alle Beeinträchtigungen werden fortgespült, so wie Schmutz sich aus einem Stück Stoff löst, wenn man es wäscht.

---

TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA

---

Rezitiere weiterhin das Mantra und stelle dir dabei vor, dass von Buddha Shakyamunis Herzen gelbe Lichtstrahlen und Nektar ausgehen und in deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist eintreten. Mit dem Licht und dem Nektar erlangst du die erleuchteten Eigenschaften von Körper, Sprache und Geist des Buddha. Konzentriere dich vor allem darauf, dass dein Geist sich nun in die vollkommene Erkenntnis allumfassender Weisheit eines Buddha verwandelt hat und du vollkommenes Mitgefühl und die Kraft eines Buddha erlangt hast. Du wirst fähig, allen Lebewesen auf vollkommene Weise den Weg zu weisen, ihre Wünsche zu erfüllen und ihnen alles erdenkliche Glück zu bringen, insbesondere das höchste Glück des Erwachens.

Spüre deutlich, wie unerträglich das Leid der Lebewesen ist. Spüre, wie unerträglich es ist, dass auch nur ein einziges Lebewesen so viel Unglück erleben muss. Spüre, dass schon eine Minute des Leidens im Daseinskreislauf einer Ewigkeit gleichkommt. Entwickle den starken Wunsch und fasse den Entschluss, jedes Lebewesen von Leid und dessen Ursachen zu befreien, und stelle dir darüber hinaus vor, wie wunderbar es wäre, ihnen all das Karma, die Verblendungen, das Leid und die Probleme abzunehmen und auf sich zu nehmen. Dehne die Vorstellung noch weiter aus und übernimm voller Freude auch die Ursachen des Leids aller Lebewesen in jedem Daseinsbereich und schenke ihnen das unvergleichliche Glück völliger Befreiung und vollständigen Erwachens.

Entschließe dich, dein Leben mit gutem Herzen zu führen, voller Mitgefühl und Güte für alle Lebewesen und dem Ziel gewidmet, sie von allem Leid und dessen Ursachen zu befreien und dem Zustand der Erleuchtung näherzubringen. Stelle dir vor, dass dein gutes Herz und deine Absicht, zum Wohle aller zu wirken und damit das Beste aus deinem Leben zu machen, Buddha mit großer Freude erfüllt.

---

## **Auflösung**

---

Stelle dir nun vor, dass Buddha Shakyamuni sich in Licht auflöst und dieses Licht in dich sinkt. Dein Körper, deine Sprache und dein Bewusstsein werden eins mit den vollkommenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist des spirituellen Meisters Buddha Shakyamuni. Verweile in diesem Zustand der Einheit.

Aus deinem heiligen Körper strahlt Licht aus. Am Ende eines jeden Lichtstrahls befindet sich ein winziger Buddha Shakyamuni. Diese vielen Buddhas verschmelzen mit jedem Lebewesen und bereinigt all ihr Leiden und dessen Ursache, Verblendung und hinderliches Karma. Dann kehren die Lichtstrahlen mit all den Shakyamuni Buddhas zu dir zurück und lösen sich in dir auf.

Lasse Freude in dir aufkommen in dem Gedanken: „Wie wunderbar, allen Lebewesen zur Erleuchtung verholfen zu haben!“

---

## **Widmung**

Als Auswirkung meines positiven Potenzials aller drei Zeiten sowie dessen aller Buddhas, Bodhisattvas und Lebewesen, möge der Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle Aller unverzüglich in meinem Geist und dem aller Lebewesen erwachen, und möge die altruistische Absicht, die schon entstanden ist, sich verstärken.

Lasse nun all dein positives Potenzial der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und das daraus resultierende Glück (zeitweiliges Glück, letztendliche Befreiung und Erleuchtung) allen Lebewesen zuteil werden – all den unzähligen Höllenwesen, Hungergeistern, Tieren, Menschen, Suras, Asuras und den Wesen im Zwischenzustand.

---

Möge alles Leid, das die Lebewesen erfahren, bei mir reifen.  
Möge alles positive Potenzial, das ich entwickelt habe,  
und das daraus resultierende Glück für andere reifen.

Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück  
in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,  
Avalokiteshvara Tenzin Gyatso, *[Seine Heiligkeit der Dalai Lama]*  
bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.

Möge das Leben der glorreichen spirituellen Meister gefestigt sein  
und lange währen.  
Mögen alle Wesen, die die Weiten des Raumes erfüllen, glücklich sein.  
Mögen ich und alle anderen Wesen ausnahmslos positives Potenzial  
schaffen und Unheilbares bereinigen,  
und möge uns der Segen zuteil werden,  
bald die Buddhaschaft zu verwirklichen.

Möge das positive Potenzial aller drei Zeiten,  
das ich und andere Lebewesen sowie Buddhas und Bodhisattvas  
geschaffen haben, bewirken, dass wir in allen künftigen Leben  
vollkommen qualifizierten tugendhaften Freunden des Mahayana  
begegnen.

Mögen wir sie von unserer Seite aus stets als Erleuchtete sehen.  
Mögen wir stets so handeln, dass es den hehren Geist der tugendhaften  
Freunde und Freundinnen mit Freude erfüllt.  
Mögen wir stets fähig sein, ihre heiligen Wünsche sogleich zu erfüllen.

Möge dieses positive Potenzial dazu führen,  
dass meine Handlungen nie einem Lebewesen  
auch nur den geringsten Schaden zufügen;  
möge es vielmehr stets größten Nutzen bewirken.

Was auch immer ich im Leben an Glück oder Leid erfahre,  
möge es anderen immer von Nutzen sein  
und dazu beitragen, dass sie schnellstmöglich Erleuchtung erreichen.

Möge als Wirkung des positiven Potenzials aller drei Zeiten, das ich  
und andere geschaffen haben, jedes Wesen allein dadurch, dass es  
mich sieht oder hört, an mich denkt, mich berührt, mit mir spricht,  
augenblicklich von all seinen Leiden - Krankheiten, Heimsuchung durch  
Geister, schädlichem Karma und geistigen Schleiern - befreit sein und  
für immer im höchsten Glück vollkommener Erleuchtung verweilen.

Möge ich von nun an und in allen künftigen Leben fähig sein, den  
Lebewesen und den Lehren des Buddha Nutzen zu bringen, der so weit  
reichend ist wie der endlose Raum; so wie Lama Tsongkhapa es tat, und  
all dessen Eigenschaften in mir entwickeln.

Der mutige Manjushri und Samantabhadra sahen, wie es ist.  
Um ihnen zu folgen, widme ich ebenso  
alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.

So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten  
dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,  
so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen  
ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.

Das positive Potenzial, das die Buddhas und Bodhisattvas und ich in den  
drei Zeiten geschaffen haben, ist leer davon, aus sich selbst heraus zu  
existieren; möge ich - leer davon, aus mir selbst heraus zu existieren  
infolgedessen - wie Buddha Shakyamuni Erleuchtung erreichen, die  
gleichfalls leer davon ist, von sich aus zu existieren; und möge ich  
allein alle Lebewesen – auch sie leer davon, aus sich selbst heraus zu  
existieren - schnellstmöglich in diesen Zustand versetzen.

Möge das positive Potenzial der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, erschaffen von Buddhas und Bodhisattvas, den anderen Lebewesen und mir, bewirken, dass ich und alle, die mir nahestehen, die, die mir folgen, sowie andere Wesen, den Pfad der Vereinigung von Sutra und Tantra, der so rein ist wie geläutertes Gold, so wie Lama Tsongkhapa ihn lehrte, noch in diesem Leben verwirklichen können. Möge sich die reine Lehre von Lama Tsongkhapa in alle Richtungen ausdehnen und stets gedeihen.

Möge das positive Potenzial aller drei Zeiten, das Buddhas und Bodhisattvas, andere Wesen und ich schufen, dazu führen, dass Kriege und Hungersnöte, Krankheiten, Streitigkeiten und Kämpfe aufhören und niemand mehr unglücklich ist. Mögen alle in Wohlstand leben und leicht alles erlangen, was sie brauchen. Mögen alle Menschen auf der ganzen Welt von spirituellen Lehrern geleitet werden, die einzig im Sinne des Dharma lehren, und mögen alle das Glück des Dharma genießen.

Mögen alle Wesen vollkommene Bedingungen vorfinden, Mitgefühl und Liebe füreinander empfinden; mögen sie sich gegenseitig stets hilfreich zur Seite stehen und einander niemals schaden.

---

An dieser Stelle kannst du das positive Potenzial auch Verstorbenen oder bestimmten Menschen zukommen lassen, die krank sind oder viele Schwierigkeiten haben.

Zusätzlich können noch folgende Widmungsverse gesprochen werden.

---

Mögen alle anderen und ich fähig sein, ein Leben makelloser Ethik zu führen (so wie Lama Tsongkhapa es tat), uns in der Einstellung des Erleuchtungsgeistes zu üben und zeitlebens eine reine Anschauung und reines Verhalten zu pflegen. Mögen wir auf diese Weise unser Leben vollenden, ohne je die reine Weisheit der Lehren des zweiten Buddha zu verfälschen.

Dass ich den unübertroffenen Lehren des Buddha begegnet bin, verdanke ich den spirituellen Lehrern.  
Ich widme all dieses Heilsame dafür, das ausnahmslos alle Wesen von heiligen spirituellen Freunden geleitet werden.

Möge die Lehre, die zum Wohle der Wesen wirkt,  
nicht vom Wind schädlicher Vorstellungen hinweggeweht werden.  
Mögen stets überall auf der Welt Menschen leben,  
die die Natur der Lehren verstehen und  
festes Vertrauen darin gewonnen haben.

Möge ich Tag und Nacht damit verbringen,  
zu überlegen und zu erforschen, wie diese Lehre  
in meinem Geist und in dem aller Wesen wachsen und gedeihen kann.

**Anmerkung:**

- 1 Dieser Wortlaut entspricht der tantrischen Darstellungsweise. Er kann dem Sutra entsprechend folgendermaßen umformuliert werden:  
„Bitte gewährt mir den Segen, auf dass ich sofort alle falschen Vorstellungen überwinde, angefangen bei der fehlerhaften Hingabe an den spirituellen Meister bis hin zur feinen dualistischen Sicht von Selbst und Anderen.“

(Hinweis von Geshe Thubten Sherab, Taos, New Mexico, Mai 2003)

**Zur Herkunft des Textes**

Zusammengestellt von Lama Zopa Rinpoche, Taipeh, März 1992, und überarbeitet im Kloster Kopan, Kathmandu, Nepal, Dezember 1995. Für die Veröffentlichung bearbeitet von Wisdom Publications, Boston, USA, Juli 1996. Leicht redigiert und neu aufgelegt vom Studienressort des FPMT im Februar 2001. Neu formatiert und leicht überarbeitet von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, Dezember 2005.

Der Stufenweg zur Erleuchtung ist mittels des Textes „Die Grundlage aller guten Eigenschaften“ dargestellt, entnommen dem Heft *Jor Chö*, in der englischen Übersetzung von Jampäl Lhundrup, überarbeitet von der ehrwürdigen Ailsa Cameron, 1988; leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller und Nicholas Ribush, April 1999. Die Visualisierung für den Abschnitt „Auflösung“ entsprechend den Wünschen von Lama Zopa Rinpoche im Juli 2008 neu bearbeitet.

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Claudia Wellnitz, September 2003, redigiert von Conni Krause, Oktober 2008.

Das Gebet *Die Grundlage aller guten Eigenschaften* von Lama Tsongkhapa (in diesem Text unter der Überschrift „Der Stufenweg zur Erleuchtung“) sowie alle anderen Gebete, die auf tibetischen Texten beruhen, wurden unter Berücksichtigung früherer Fassungen und des tibetischen Originals überarbeitet von Conni Krause, Oktober 2008.

# Lobpreis an die 21 Taras





# Lobpreis an die 21 Taras

## Anrufung

PO TA LA YI NÄ TSCHHOG NÄ

**Von der Stätte Potala,**

TAM YIG DSCHANG KU LÄ THRUNG SCHING

**Tara aus dem grünen TAM,**

Ö PHAG ME KYI U LA GYÄN

**Amitabha schmückt dein Haupt,**

TÜ SUM SANG GJÄ THRIN LÄ MA

**reines Handeln der Buddhas,**

**früher, jetzt und immerdar,**

DÖL MA KHOR TSCHÄ SCHEG SU SÖL

**Tara mit Gefolge – komm!**

## Verneigung

LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI

**Götter und Titanen neigen**

SCHAB KYI PÄ MO LA TÜ NÄ

**ihr gekröntes Haupt vor Dir.**

PHONG PA KÜN LÄ DRÖL DSÄ MA

**Rettest alle aus der Not -**

DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**wir verneigen uns vor Dir.**

## Lobpreis

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO

**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

TSCHHAG TSHÄL DÖL MA NJUR MA PA MO  
**Ehre Tara, schnell und mutig,**  
TSCHÄN NI KÄ TSCHIG LOG TANG DRA MA  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
DSCHIG TEN SUM GÖN TSCHHU KJE SCHÄL GYI  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
GE SAR TSCHE WA LÄ NI TSCHUNG MA  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

TSCHHAG TSHÄL TÖN KÄ DA WA KÜN TU  
**Ehre dir, mit dem Gesicht von**  
KANG WA GJA NI TSEG PÄ SCHÄL MA  
**hundert Herbstvollmonden leuchtend,**  
KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
**strahlend wie das Licht der Sternen-**  
RAB TU TSCHHE WÄ Ö RAB BAR MA  
**scharen tausendfach entfaltet.**

TSCHHAG TSHÄL SER NGO TSCHHU NÄ KJE KYI  
**Ehre dir, die Hand geschmückt mit**  
PÄ MÄ TSCHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
**einem golden-blauen Lotus -**  
DSCHIN PA TSÖN DRÜ KA THUB SCHI WA  
**du bist Geben, Ethik, Tatkraft,**  
SÖ PA SAM TÄN TSCHÖ YÜL NYI MA  
**Sammlung und Geduld und Weisheit.**

TSCHHAG TSHÄL DE SCHIN SCHEG PÄ TSUG TOR  
**Ehre dir, der Buddhas Krone,**  
THA YÄ NAM PAR GJÄL WA TSCHÖ MA  
**Taten siegreich ohne Ende,**  
MA LÜ PHA RÖL TSCHHIN PA THOB PÄ  
**dein sind alle Perfektionen,**  
GYÄL WÄ SÄ KYI SCHIN TU TEN MA  
**Stütze aller Bodhisattvas.**

TSCHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI KE  
**Ehre dir, das TUTTARE HUM**  
 DÖ TANG TSCHHOG TANG NAM KHA KANG MA  
**füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.**  
 DSCHIG TEN DÜN PO SCHAB KYI NÄN TE  
**Tritt dein Fuß auf sieben Welten,**  
 LÜ PAR ME PAR GUG PAR NYI MA  
**kannst du alle um dich sammeln.**

TSCHHAG TSHÄL GYA TSCHIN ME LHA TSHANG PA  
**Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,**  
 LUNG HLA NA TSHOG WANG TSCHHUG TSCHHÖ MA  
**Indra, Agni, Brahma, Windgott.**  
 DSCHUNG PO RO LANG TRI SA NAM TANG  
**von der Geisterschar gepriesen:**  
 NÖ DSCHIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSCHHAG TSHÄL TRAD TSCHE TSCHA TANG PHAT KYI  
**Ehre Dir, der Klang von TRAD PHAT**  
 PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU DSCHOM MA  
**stört der Feinde mag'sche Kreise,**  
 YÄ KUM YÖN KJANG SCHAB KYI NÄN TE  
**rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,**  
 ME BAR THRUG PA SCHIN TU BAR MA  
**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL TURE DSCHIG PA TSCHHEN PO  
**Ehre TURE, groß und furchtbar,**  
 DÜ KYI PA WO NAM PAR DSCHOM MA  
**überwindest Maras Heere,**  
 TSCHHU KJE SCHÄL NI THRO NYER DÄN DSÄ  
**Lotusantlitz, Zornesfalten,**  
 DRA WO THAM TSCHÄ MA LÜ SÖ MA  
**alle Feinde ganz vernichtet.**

TSCHHAG TSHÄL KÖN TSCHHOG SUM TSHÖN TSCHHAG GYÄ

**Ehre dir, die Hand am Herzen**

SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA

**in der „Drei Juwelen Mudra“,**

MA LÜ TSCHHOG KYI KHOR LO GYÄN PÄ

**mit den Rädern, deren Lichter**

RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA

**alle Richtungen durchwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL RAB TU GA WA DSCHI PÄ

**Ehre dir, vor Freude leuchtend,**

U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA

**Lichterkranz aus deinem Scheitel.**

SCHÄ PA RAB SCHÄ TUTTARA YI

**Das Gelächter von TUTTARE**

DÜ TANG DSCHIG TEN WANG DU DSÄ MA

**beherrscht Götter und Dämonen.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI KJONG WÄ TSHOG NAM

**Ehre dir, die Kraft hat, alle**

THAM TSCHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA

**Orts-Beschützer zu versammeln,**

THRO NYER YO WÄ YI KE HUM KI

**zornvoll bebend allen Mangel**

PHONG PA THAM TSCHÄ NAM PAR DÖL MA

**mit der Silbe HUM beseitigt.**

TSCHHAG TSHÄL DA WÄ TUM BÜ U GYÄN

**Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom**

GYÄN PA THAM TSCHÄ SCHIN TU BAR MA

**Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**

RÄL PÄ THRÖ NA Ö PA ME LÄ

**in den Locken deiner Haare**

TAK PAR SCHIN TU Ö RAB DSÄ MA

**strahlt das Licht von Amitabha.**

TSCHHAG TSHÄL KÄL PÄ THA MÄ ME TAR  
**Ehre dir, im Kranz des Feuers,**  
 BAR WÄ THRENG WÄ Ü NA NÄ MA  
**lodernd wie am End' der Zeiten,**  
 YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄ  
**rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,**  
 DRA YI PUNG NI NAM PAR DSCHOM MA  
**ringsum Freude, schlägst du Feinde.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI NGÖ LA TSCHAG GI  
**Ehre dir, die diese Erde**  
 THIL KYI NÜN SCHING SCHAB GYI DUNG MA  
**mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,**  
 THRO NYER TSCHEN DSÄ YI KE HUM KI  
**mit dem HUM und zornig blickend**  
 RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
**sieben Welten überwindend.**

TSCHHAG TSHÄL DE MA GE MA SCHI MA  
**Ehre dir, Glück, Tugend, Frieden,**  
 NYA NGÄN DÄ SCHI TSCHÖ YÜL NYI MA  
**ruhst du, dein Geist in Nirvana**  
 SVAHA OM TANG YANG TAG DÄN PÄ  
**und versehen mit OM SVAHA**  
 DIG PA TSCHHEN PO DSCHOM PA NYI MA  
**tilgst du große Freveltaten.**

TSCHHAG TSHHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄ  
**Ehre dir, durch deine Freude**  
 DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
**tilgst du die Gestalt der Feinde;**  
 YI KE TSCHU PÄ NGAG NI KÖ PÄ  
**durch die HUM-Weisheit befreist du**  
 RIG PA HUM LÄ DÖL MA NYI MA  
**mit dem Mantra der zehn Lettern.**

TSCHHAG TSHHÄL TURE SCHAB NI DAB PÄ

**Ehre TURE, durch die Silbe**

HUM KI NAM PÄ SA PÖN NYI MA

**HUM und Stampfen deines Fußes**

RI RAB MAN DA RA TANG BIG TSCHÉ

**beben die drei Welten, und die**

DSCHIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA

**Berge Mand'ra, Meru, Vindhya.**

TSCHHAG TSHHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄ

**Ehre dir, den Mond in Händen,**

RI TAG TAG TSCHEN TSCHHAG NA NAM MA

**gleich dem Göttersee so strahlend,**

TARA NYI DSCHÖ PHAT KYI YI KE

**TARA TARA und PHAT Mantra**

TUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA

**beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

TSCHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO

**Ehre dir – auf dich vertrauen**

LHA TANG MI AM TSCHI YI TEN MA

**Götter, Kinnaras und Indra.**

KÜN NÄ KO TSCHHA GA WÄ DSCHI KYI

**Deiner Freudestrahlen Rüstung**

TSÖ TANG MI LAM NGÄN PA SEL MA

**tilgen Streit und böse Träume.**

TSCHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄ

**Ehre dir, der Augen Lichter**

TSCHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA

**sind so klar wie Sonn' und Vollmond.**

HARA NYI DSCHÖ TUTTARA YI

**HARA HARA und TUTTARE**

SCHIN TU TRAG PÖ RIM NÄ SEL MA

**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

TSCHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ  
**Ehre dir, dreifache Soheit,**  
SCHI WÄ THU TANG YANG TAG DÄN MA  
**du bist voll der Kraft des Friedens,**  
DÖN TANG RO LANG NÖ DSCHIN TSHOG NAM  
**edle TURE so zerstörst du**  
DSCHOM PA TURE RAB TSCHHOG NYI MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSA WÄ NGAG KYI TÖ PA DI TANG  
**Diese einundzwanzig Strophen**  
TSCHHAG TSHÄL WA NI NYI SCHU TSA TSCHIG  
**preisen dich mit deinem Mantra.**



*Tara*

# Lobpreis an die 21 Taras

## (Kurzform)

Diese Kurzform des Lobpreises an die 21 Taras in einem einzigen Vers empfang der große spirituelle Meister Jowo Atisha unmittelbar von der Edlen Tara selbst.

OM TSCHOM DÄN DÄ MA LHA MO DRÖL MA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**OM – ich verbeuge mich vor der befreienden Göttin Tara,  
die [all das] überwindet[, was hindert],**  
TSCHHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PA MO  
**Ehre der mutigen Retterin TARE,**  
TUTTARE YI DSCHIG KÜN SEL MA  
**die alle Ängste vertreibt mit TUTTARE**  
TURE TÖN NAM THAM TSCHÄ TER MA  
**allen Nutzen gewähret mit TURE,**  
SVAHA YI KE TSCHÄN LA RAB DÜ  
**Lob dem Klang deiner Silben – SVAHA.**

## Taras Mantra

OM TARE TUTTARE TURE SVAHA

# Lobpreis an die 21 Taras

(wortgetreue Übersetzung)

OM — Verehrung der ehrwürdigen Edlen Tara!

Verehrung Tara, der schnellen Heldin,  
deren Augen wie der Moment eines Blitzes sind,  
und die entstanden ist aus dem Pollen des Lotusgesichts  
von Avalokiteshvara, dem Beschützer der drei Welten.

Verehrung jener, deren Gesicht  
hundert aufgeschichteten Vollmonden im Herbst gleicht,  
leuchtend im aufgefächerten Licht  
einer Schar von tausend Sternen.

Verehrung jener, deren Hand mit dem golden-blauen,  
aus dem Wasser geborenen Lotus geschmückt ist,  
deren Handlungen Geben, Tatkraft, asketische Übung,  
Frieden, Geduld und Sammlung beinhalten.

Erhöhter Scheitelpunkt der Tathagatas  
unendliches vollständig siegreiches Verhalten -  
Verehrung jener, die alle Vollkommenheiten erlangt hat,  
und auf die alle Bodhisattvas sich stützen.

Verehrung ihr, deren Silben TUTTARA und HUM  
[den Bereich von] Begierde, Richtung und Himmel erfüllen,  
die ausnahmslos alle herbeirufen kann,  
indem sie mit dem Fuß auf die sieben Welten tritt.

Verehrung ihr, der Indra, Agni, Brahma,  
Windgötter und Ishvara huldigen,  
die von Elementargeistern, sich erhebenden Leichen,  
Geruchsessern und Schadensstiftern gepriesen wird.

Verehrung jener, deren TRAD und PHAT  
die magischen Kreise der Gegner ganz überwindet;  
mit angezogenem rechten Bein und dem linken ausgestreckt tretend,  
brennt sie lichterloh in loderndem Feuer.

Verehrung TURE, groß und erschreckend,  
die Helden der Maras ganz überwindend,  
die ihr Lotusgesicht in zornige Falten legt  
und alle Feinde restlos vernichtet.

Verehrung ihr, deren Finger in der symbolischen Geste  
der Drei Juwelen das Herz trefflich schmücken,  
deren Ansammlungen eigenen Lichts  
geschmückt mit Rädern aller Richtungen wirbeln.

Verehrung ihr, deren Haupt geschmückt ist  
mit einem Lichterkranz strahlender Freude,  
die mit TUTTARAs schallendem Lachen  
die Welten und die Dämonen beherrscht.

Verehrung ihr, die alle Scharen  
von Ortsbeschützern herbeirufen kann,  
die mit zornvoll bebender Silbe HUM  
alle Bedürftigen völlig befreit.

Verehrung ihr, deren Haupt mit einem Halbmond geschmückt ist,  
deren sämtliche Schmuckstücke hell erstrahlen,  
aus deren Haarpracht unentwegt  
das strahlende Licht von Amitabha leuchtet.

Verehrung ihr, die in einem Flammenkranz weilt,  
welcher dem Feuer am Ende des Äons gleicht,

mit ausgestrecktem rechten Bein und angezogenem linken,  
allseits von Freude umgeben sämtliche Feinde besiegt.

Verehrung ihr, die mit der Handfläche den Boden  
berührt, mit dem Fuß aufstampft,  
zornig blickend mit der Silbe HUM  
die sieben Ebenen überwindet.

Verehrung ihr Glücklichen, Tugendhaften, Friedvollen,  
deren Sphäre der Bereich jenseits von Kummer und Leid ist,  
die, voll ausgestattet mit SVAHA und OM  
große Missetaten überwindet.

Verehrung ihr, die allseits von höchster Freude umgeben ist,  
die Gestalten der Feinde völlig besiegt,  
deren HUM-Gewahrsein, dargestellt in den zehn Silben  
Mantra/Sprache, Karma befreit.

Verehrung TURE, die mit dem Fuß aufstampft  
und mit der Keimsilbe in Gestalt von HUM  
die Berge Meru, Mandhara und Vindhya  
und alle drei Welten erbeben lässt.

Verehrung ihr, die den Mond gleich einem himmlischen See  
in den Händen hält,  
und mit zweimaligem Sprechen von TARA und der Silbe PHAT  
sämtliche Gifte unschädlich macht.

Verehrung ihr, auf die Menschen und Götter,  
selbst der König der Götterscharen vertrauen,  
und gerüstet mit strahlender Freude  
Streit und böse Träume vertreibt.

Verehrung ihr, in deren weit geöffneten Augen  
das Licht von Sonne und Mond klar erstrahlt,  
[die] zweimal HARA sprechend und TUTTARA  
alle schlimmen Seuchen beseitigt.

Verehrung ihr, die geschmückt mit den drei Soheiten ist,  
und ganz ausgestattet mit der Kraft des Friedens.  
die Scharen der Garhas, Vetelas und Yakshas besiegt -  
höchste Überwinderin TURE!

Damit ist in 21 Strophen Lobpreis und Verehrung  
mittels des Wurzelmantras [vollständig zum Ausdruck gebracht].



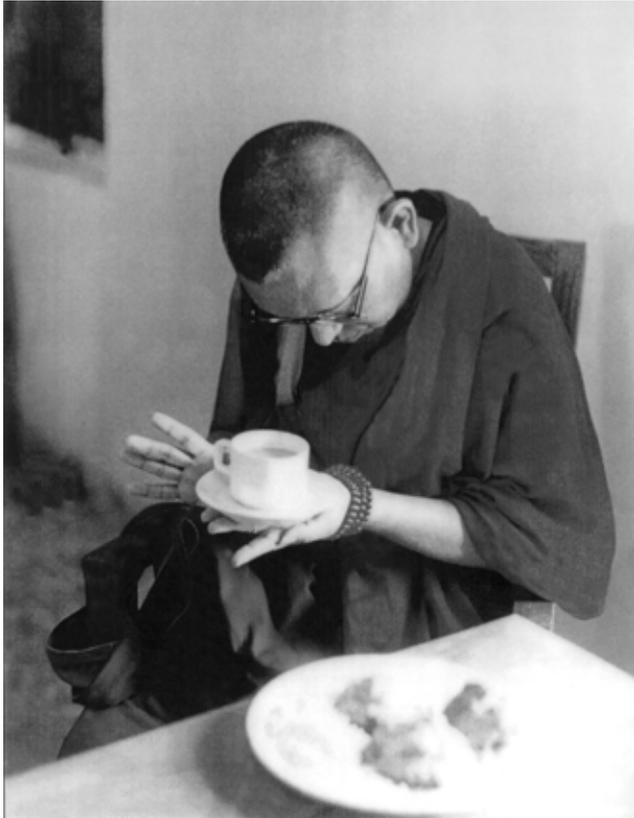
**Zur Herkunft der Texte:**

Die zuerst aufgeführte Version des Lobpreises an die 21 Taras, die zum Singen geeignet ist, beruht auf der Übersetzung von Martin Wilson und wurde zusätzlich vom FPMT Bildungsdienst und dem ehrwürdigen George Churinoff im Januar 2001 auf Wohlklang und Übereinstimmung mit dem Tibetischen überprüft.

Deutsche Übersetzung von Sylvia Wetzel, überarbeitet von Conni Krause, gemeinsam mit Sylvia Wetzel erneut in Versform gebracht im April 2007. Für das Praxisbuch nochmals leicht redigiert von Conni Krause im Januar 2009.

Die wortgetreuere englische Übersetzung stammt von Lama Thubten Yeshe und wurde ursprünglich im Januar 1971 von Sylvia Wetzel redigiert. Auszug aus einer Chittamani-Tara-Sadhana, die im August 1979 anlässlich einer Klausur von Publication for Wisdom Culture in der Conished Priory, Ulverston, Cumbria, England, herausgegeben wurde. Deutsche Übersetzung unter Berücksichtigung des tibetischen Originals von Conni Krause.

# *Dharma im Alltag*



# *Der Umgang mit Dharma- Texten und -Bildnissen*

Dharma-Bücher enthalten die Lehren des Buddha; sie beinhalten die Kraft, vor niederer Wiedergeburt zu schützen und den Weg zur Befreiung zu weisen. Deshalb sollte man respektvoll mit ihnen umgehen: sie nicht auf den Fußboden oder auf Sitzplätze legen oder irgendwohin, wo sie im Wege liegen; man sollte nicht darüber hinwegsteigen. Zum Transport sollten sie eingehüllt und geschützt werden, und sie sollten getrennt von weltlichen Materialien an einem hoch gelegenen, sauberen Platz aufbewahrt werden. Auch sollten keine anderen Gegenstände darauf liegen. Den Finger anzulecken, um die Seiten eines Dharma-Buches umzublättern, gilt nicht nur als schlechtes Benehmen, sondern schafft auch hinderliches Karma.

Falls es nötig sein sollte, Dharma-Materialien zu entsorgen, so sollte man sie nicht einfach in den Abfall werfen, sondern verbrennen. Vor dem Verbrennen ist es ratsam, zuerst ein Gebet oder Mantra zu sprechen, beispielsweise OM AH HUM. Dann stelle man sich vor, dass sich die Buchstaben der Schrift, die verbrannt werden soll, in das AH auflösen und das AH in einen selbst sinkt, sodass sich die Weisheit der Inhalte in den eigenen Bewusstseinsstrom überträgt. Dann können die Texte verbrannt werden, während man weiter OM AH HUM rezitiert.

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, Fotos und Bildnisse von heiligen Wesen, Gottheiten und anderen heiligen Objekten nicht zu verbrennen, sondern stattdessen respektvoll in einem Schrein, Baum oder anderen hoch gelegenen, sauberen Ort unterzubringen. Ein weiterer Vorschlag lautet, sie in einen kleinen Behälter (ähnlich wie ein Vogelhaus) zu legen und diesen anschließend zu versiegeln. So sind die heiligen Bildnisse davor geschützt, auf dem Boden zu landen.

# Mantras für verschiedene Anlässe

## **Beim Waschen**

OM ARYAM SIRKAM BIMANASE UTSUMA MAHAKRODHA HUM  
PHAT

---

Die folgenden Mantras werden entweder rezitiert, um die eigenen unheilsamen Handlungen zu reinigen oder es soll den Geistern ermöglicht werden, von dieser Praxis zu profitieren.

---

## **Spucken**

OM AH SCHALE SCHAMA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Halsschleim**

OM AH KHRERA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Nasenschleim**

OM AH BIGHANA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Blähungen**

OM AH MARA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Darmentleerung**

OM AH BITRA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Urinieren**

OM AH MUTRA AH HA RE BHYA SVAHA

## **Mantra das respektloses Verhalten gegenüber heiligen Objekten bereinigt**

OM VAJRA BEGA MA AH KRA MA HUM

## **Mantra zum Darbringen von Nahrung an Hungergeister**

OM USCHHISCHTA PANDI AH SCHI BHYA SVAHA

## **Mantras zum Segnen von Fleisch**

---

Sprich die folgenden Mantras und blase anschließend auf das Fleisch. Aufgrund der karmischen Verbindung mit dem Lebewesen, zu dessen Körper dieses Fleisch gehörte, wird der Geist dieses Lebewesens gesegnet.

---

## **Medizin-Buddha-Mantra (kurz)**

TADYATHA / OM BHAISCHADSCHYE BHAISCHADSCHYE MAHA  
BHAISCHADSCHYE [BHAISDHADSCHYE] /  
RADSCHA SAMUDGATE SVAHA

---

Gebräuchliche Aussprache: ta ya ta / om bekindse bekindse maha  
bekandse [bekandse] / radsa samugate soha

---

## **Mantra von Buddha Mitrugpa**

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI ROTSCHANI  
ROTSCHANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA  
PRATIHANA SARVA KARMA PARAM PARA NI ME SARVA  
SATTVA NANTSCHA SVAHA

## **Milarepas Mantra**

OM AH GURU HASA VADSCHRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

## **Mantra, mit dem das Fleisch gesegnet wird**

OM AH BIRA KHE TSCHARA HUM (7x)

# Gebete zum Darbringen von Speisen

## *Dem Guru Speisen und Getränke darbringen*

---

Stelle dir die Nahrung als Glückseligkeit spendenden Weisheitsnektar in einem ausladenden, mit Juwelen besetzten Gefäß vor und bringe sie einem kleinen Buddha dar, den du an deinem Herz-Chakra visualisierst. Sprich dreimal OM AH HUM, um die Speisen oder Getränke zu weihen, und rezitiere dann einen der folgenden Verse zur Darbringung. Während du isst oder trinkst, stelle dir vor, dass der spirituelle Meister Buddha Shakyamuni in deinem Herzen Glückseligkeit erfährt. Er ist eine Verkörperung der Drei Juwelen und der Nektar, den du ihm darbringst, bewirkt, dass Licht von ihm ausstrahlt und deinen gesamten Körper erfüllt.

---

OM AH HUM (3x)

LA MA SANG GYÄ LA MA TSCHHÖ

**Der Guru ist Buddha,  
der Guru ist Dharma,**

TE SCHIN LA MA GEN DÜN TE

**der Guru ist auch Sangha.**

KÜN KYI TSCHÉ PO LA MA YIN

**Der Guru ist der, der alles bewirkt.**

LAMA NAM LA TSCHHÖ PAR BÜL

**Dem Guru bringe ich [diese Gabe] dar.**

## Den Drei Juwelen Speisen und Getränke darbringen

TAG SOG KHOR TSCHÄ TSHE RAB THAM TSCHÄ TU

**Mögen wir und alle, die uns nahe stehen, in all unseren Leben**

KÖN TSCHHOG SUM TANG NAM YANG MI DRÄL SCHING

**nie von den Drei Juwelen getrennt sein,**

KÖN TSCHHOG SUM PO GYÜN TU TSCHHÖ PA LA

**ihnen fortwährend Gaben darbringen**

KÖN TSCHHOG SUM KYI TSCHIN LAB DSCHUG PAR SCHOG

**und Inspiration von ihnen empfangen.**

TÖN PA LA ME SANG GYÄ RIN PO TSCHHE

**Dem unübertroffenen Lehrer, dem kostbaren Buddha,**

KYAB PA LA ME TAM TSCHHÖ RIN PO TSCHHE

**der unübertroffenen Zuflucht, dem kostbaren Dharma,**

DREN PA LA ME GEN DÜN RIN PO TSCHHE

**den unübertroffenen Helfern auf dem spirituellen Weg, dem kostbaren Sangha -**

KYAB NÄ KÖN TSCHHOG SUM LA TSCHHÖ PA BÜL

**den Drei Juwelen, unserer Zuflucht, bringe ich [diese Gaben] dar.**



# Geistesschulung für die Übung im Alltag

*Ratschläge von Lama Zopa Rinpoché  
Ein Auszug aus „Die Wunsch erfüllende goldene Sonne“*

Mit allem, was wir tun, können wir den Erleuchtungsgeist in uns wachrufen. Hier sind einige Beispiele, wie man das tut:

Wenn wir Tempel oder andere Räume betreten, verbinden wir es mit der Einstellung des Erleuchtungsgeistes: „Mögen alle Lebewesen, unsere einstigen Mütter, ins Reich des Nirvana gelangen. Dadurch, dass ich diesen Ort hier betrete, bringe ich sie dorthin.“

Wenn wir einen Raum verlassen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen aus dem Gefängnis des Daseinskreislaufs freikommen. Dadurch, dass ich nun diesen Raum verlasse, führe ich sie hinaus.“

Wenn wir eine Tür öffnen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen, die unter bedrückenden schweren Umständen leben, durch die Weisheit, die über alles Weltliche hinausgeht, aus den höllischen Bereichen befreit werden. Ich öffne die Tür, um sie freizulassen.“

Wenn wir eine Tür schließen, rufen wir uns den Erleuchtungsgeist in den Sinn, indem wir denken: „Mögen die Tore zu den niederen Bereichen geschlossen werden, so dass niemand hinabfallen kann. Wenn ich jetzt diese Tür schließe, schließe ich die Tür zu den niederen Bereichen.“

Wenn wir uns waschen, lassen wir den Erleuchtungsgeist mit dem Gedanken entstehen: „Mögen alle Makel der Verblendungen sämtlicher Lebewesen fortgespült werden.“

Wenn wir den Boden kehren, denken wir: „Möge damit der Staub von Hass, Gier und Unwissenheit der Lebewesen hinweggefegt werden.“

Wenn wir uns niedersetzen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen Erleuchtung erlangen.“

Wenn wir mit gekreuzten Beinen sitzen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen stabiles positives Potenzial für die dauerhafte Ebene haben.“

Wenn wir aus dieser Haltung aufstehen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen klar erkennen, dass alle durch Ursachen bedingte Daseinsformen naturgemäß auch veränderbar sind.“

Wenn wir auf einem Kissen oder Bett sitzen, denken wir: „Mögen sämtliche Lebewesen alle Lehren des Buddha über die vier Eckpunkte des Weges verstehen können.“

Wenn wir uns verneigen, stellen wir uns vor, dass sich alle Lebewesen mit uns gemeinsam verneigen und wir sie dazu anleiten. Dafür stellen wir uns alle in menschlicher Form vor und denken: „Mögen alle Lebewesen, unsere Mütter, dadurch geläutert werden.“

Wenn wir uns in der Haltung eines ruhenden Löwen niederlegen, wie es Buddha Shakyamuni tat, denken wir: „Mögen alle Lebewesen in den Zustand des Nirvana gelangen – ich werde sie dazu anleiten.“

Wenn wir aufstehen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen frei von allen Verblendungen sein – ich werde dafür sorgen, dass sie sich aus dem Daseinskreislauf erheben.“

Wenn wir fortgehen, denken wir: „Möge ich alle Lebewesen auf dem Weg des Großen Fahrzeuges führen.“

Wenn wir ein Buch lesen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen, unsere Mütter, sämtliche Bedeutungen jedes einzelnen Wortes der weitreichenden und tiefgründigen Lehren des Buddha erkennen und verwirklichen können. Indem ich etwas über dieses Thema lese und es verstehe, bewirke ich ihre vollständige Erkenntnis.“

Wenn wir schreiben, denken wir: „Mögen alle Wesen, während ich dies schreibe, große Weisheit und Verständnis aller Feinheiten dessen entwickeln, was in allen Lebenszeiten des Daseins auf der Ebene der relativen und der letztendlichen Wahrheit in der Praxis zu beachten und was zu vermeiden ist.“

Wenn wir an einen ruhigen Ort gehen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen von jeder unheilsamen Existenzweise Abstand nehmen, indem sie Gier, Hass und Unwissenheit vermeiden.“

Wenn wir anderen Menschen helfen, denken wir: „Mögen alle Wesen so wie Avalokitéshvara sein, der alle erhabenen Aktivitäten des Buddha in der Einstellung des Erleuchtungsgeistes mit Geschick vollendete, indem er freudig für andere wirkte. Möge ich aufhören, mir hauptsächlich um meine eigenen Fortschritte Gedanken zu machen und in der Übung des Erleuchtungsgeistes Trägheit und Entmutigung walten zu lassen.“

Wenn wir die Ferse auf den Boden setzen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen den Zustand erreichen, in dem sie nicht mehr zu kämpfen und sich zu mühen brauchen, - den Zustand vollkommener Freiheit von allen Verblendungen.“

Wenn wir Kissen oder Matten auf den Boden legen, denken wir: „Mögen alle Wesen in den Genuss von Methode und Weisheit des Weges zur Erleuchtung kommen.“

Wenn wir einen Gürtel umlegen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen innerlich die beiden Stufen des tantrischen Weges verwirklichen und sich stets an den Weg der drei höheren Schulungen halten.“

Wenn wir heiligen Objekten duftende Blumen darbringen, denken wir: „Mögen alle Wesen die Übung ethischer Disziplin vollenden, und mögen jegliche gebrochenen Gelübde bereinigt werden. Mögen alle Wesen den Weg zu Ende gehen, der alle Vollkommenheiten umfasst.“

Wenn wir eine Lampe anzünden, denken wir: „Möge ich die Finsternis der Unwissenheit aller Lebewesen erhellen und das Licht der Weisheit in ihnen entzünden. Möge ich dadurch, dass ich das Licht der Weisheit in mir selbst trage, dazu beitragen, dass sie die letztendliche Natur von allem erkennen.“

Wenn wir Nahrung zu uns nehmen, denken wir: „Möge ich das Leid aller gegenwärtigen und zukünftigen Lebewesen erkennen, ihren Hunger und Durst spüren – ich wünsche ihnen, dass sie den unverfälschten, glücklich machenden Nektar transzendenter Weisheit genießen, die über alles Weltliche hinausgeht.“

Wenn wir Medizin einnehmen, denken wir: „Möge ich alle Lebewesen von allen Krankheiten befreien und zu einem Buddha der Medizin werden, der alle Schmerzen heilt und dessen Namen schon beim bloßen Aussprechen körperliche und geistige Krankheiten beseitigt, die die Ausübung von Dharma ein Leben lang beeinträchtigen können.“

Wenn wir Stupas sehen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen die allumfassende Weisheit jenes Buddha erlangen, den dieser Stupa symbolisiert.“

Wenn wir eine Buddha-Statue sehen, denken wir: „Mögen alle Lebewesen das unendliche höchste Wissen von Körper, Sprache und Geist eines Buddha erlangen.“

Wenn wir über Dharma sprechen oder diskutieren, denken wir: „Mögen sämtliche Wesen alle Worte über die Übung des Erleuchtungsgeistes verstehen können, sodass Zweifel und Missverständnisse ausgeräumt werden, sobald sie aufkommen.“

Wenn wir uns entleeren, denken wir: „Mögen damit die Verblendungen und geistigen Unreinheiten aller Lebewesen entfernt werden.“

Wenn wir eine Landschaft betrachten, denken wir: „Mögen alle Wesen allumfassende Weisheit erlangen und die Vielzahl unterschiedlicher Daseinsformen vollständig in ihrer letztendlichen, reinen Natur erkennen.“



**Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:**

*Der Umgang mit Dharma-Texten und -bildnissen und Mantras für verschiedene Anlässe* entstammt Ratschlägen von Lama Zopa Rinpoche. Die Gebete zum Darbringen von Speisen wurden folgenden Quellen entnommen: Der erste Vers stammt aus dem Guhyasamaja Tantra. Man hört ihn sehr selten in der tibetischen Tradition. Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa Rinpoche verwendeten ihn jedoch seit den Anfängen des FPMT. Die anderen Verse zum Darbringen von Speisen entstammen der tibetischen Tradition und sind dort sehr gebräuchlich. *Geistesschulung für die Übung im Alltag* ist ein Auszug aus Lama Zopa Rinpoches Buch *The Wish-fulfilling Golden Sun*.



# Wunschgebete





*Maitreya*

# Gebet für eine Maitreya-Statue


 ཐུམས་པའི་སྐྱ་གཟུགས་བཞུགས་སོ  
*Tscham-pä-ku sug-ma*

TSCHAM PÄ KU SUG PHÜL TSCHUNG SCHENG PA LA  
**Mögen die verkörperten Wesen, die alle Voraussetzungen haben,**  
 THÜN KYEN DRUB PAR TSCHÉ PÄ LÜ TSCHÄN NAM  
**um eine vortreffliche Statue des Maitreya zu bauen,**  
 DSCHE TSÜN TSCHAM PA GÖN PÖ SCHAB DRUNG TU  
**in Gegenwart des ehrwürdigen Schützers Maitreya**  
 THEG TSCHHOG TSCHHÖ KYI PÄL LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**die Fülle der Lehren des Großen Fahrzeugs genießen.**

NAM SCHIG DOR DSCHE DÄN KYI RI WÖ POR  
**Wenn die mächtige Sonne des Beschützers Maitreya**  
 TSCHAM GÖN NYIN TSCHÉ WANG PO SCHAR WÄ TSHE  
**sich über der Anhöhe von Bodhgaya erhebt,**  
 DAG GI LO TRÖ PÄ MO KHA TSCHHE NÄ  
**möge der Lotus meines Verstehens sich öffnen;**  
 KÄL SANG PUNG WÄ TSHOG NAM TSHIM TSCHÉ SCHOG  
**mögen dann glückliche Wesen herbeischwärmen wie die Bienen,**  
**und Sättigung finden.**

TE TSHE GYÄL WA TSCHAM PA RAB TU GYE  
**Zu der Zeit wird Buddha Maitreya äußerst erfreut sein,**  
 TSCHHAG YÄ DAG GI GO LA SCHAG SCHIN TU  
**und wenn er mir dann seine rechte Hand auf den Kopf legt**

LA ME TSCHANG TSCHHUB TSCHHOG TU LUNG TÄN NÄ  
**und mir unübertreffliche, höchste Erleuchtung vorhersagt,**  
DRO KÜN TÖN TU SANG GYÄ NYUR TOB SCHOG  
**möge ich die Buddhaschaft rasch zum Wohl aller Wesen erreichen.**

JANG TSCHHUB DRUB PÄ TSHE RAB KÜN TU YANG  
**Möge ich auch in allen künftigen Leben,**  
DÜ SUM GYÄL WA SÄ TSCHÄ THAM TSCHÄ KYI  
**die der Verwirklichung der Erleuchtung dienen,**  
LAB TSCHHEN TSCHÖ PA TSCHI NYE TSCHHI PA KÜN  
**all die weit reichenden Verhaltensweisen von Buddhas und**  
**Bodhisattvas**  
TSCHIG TU DÜ NÄ TSHÜL SCHIN DOM PAR SCHOG  
**aller drei Zeiten vereinen und korrekte Ratschläge geben.**

LEG SCHÄ RI MO TRA WÄ LUNG KI KÖ  
**Möge das Siegeszeichen der Lehre,**  
NAM TSCHÖ SER KYI YU WA LA TEN TSCHING  
**gewandet in erklärende Schriften und detaillierte Illustrationen,**  
**gestützt auf die goldene Säule unterscheidender Einsicht,**  
LAB SUM NOR BÜ TOG KI RAB TSHÄN PÄ  
**gekrönt vom Edelstein der drei höheren Schulungen,**  
TÄN PÄ GYÄL TSHÄN TSCHHOG TSCHUR TSHUG PAR SCHOG  
**in allen Richtungen fest verankert sein.**

PHÄN DEI DSCHUNG NÄ TÄN PA TAR SCHING GYÄ  
**Möge die Lehre, die Ursprung von allem Nutzen und Glück ist,**  
**sich entfalten und blühen;**  
TÄN DSIN KYE PU THAM TSCHÄ KU KHAM SANG  
**mögen alle, die sie aufrechterhalten, sich guter Gesundheit**  
**erfreuen;**  
LÜ TSCHÄN KÜN LA DE KYI DSCHUNG WÄ NÄ  
**und möge die Quelle von Glück und Freude für alle**  
**verkörperten Wesen,**  
SANG GYÄ TEN PA TAG TU GYÄ KYUR TSCHIG  
**beruhend auf [der Lehre des] Buddha, sich stetig erweitern.**

TAG TU TSCHAM PA NAM SUM KOM PÄ THÜ

**Möge die glückliche Zukunft des schützenden Buddha  
Maitreya eintreten,**

DÜ DE TSCHAM PÄ PUNG KI DSCHOM PA TANG

**der kraft der fortwährenden Entwicklung  
der drei Aspekte der Liebe\***

DRO KÜN TSCHAM PÄ TOB KYI KYONG DSÄ PÄ

**die Schar der Maras mit der Macht der Liebe besiegt**

GYÄL WA TSCHAM PA GÖN PÖ TRA SCHI SCHOG

**und alle Lebewesen durch die Stärke der Liebe  
nährt und beschützt.**

\* *Die drei Aspekte der Liebe sind: Unermessliche Liebe (aus den vier unermesslichen Geisteszuständen); die Liebe, die sich den Lebewesen zuwendet (aus dem siebenteiligen Gebet) und die Liebe der weit reichenden, höheren Einstellung (ebenfalls aus dem siebenteiligen Gebet).*

# Gebet für spontane Glückseligkeit



བདེ་ཆེན་ལྷུན་གྲུབ་མ

*De tschen hlun trub ma*

*von Gendün Gyatso, dem Zweiten Dalai Lama*

DE TSCHHEN LHÜN DRUB TSCHHÖ KÜ NAM KHA LÄ

**Voller Ehrfurcht verneige ich mich  
vor dem mächtigen Schützer Maitreya,**

TSCHAM TSE TRIN KYI DSCHIG TEN KHYAB DSÄ TSCHING

**der aus dem Raum des Dharmakaya,  
in dem spontane Glückseligkeit herrscht,**

GYÜN MI TSCHHÄ TU DSÄ PÄ TSCHHAR BEB PA

**die Welt durchdringt mit Wolken von Liebe und Mitgefühl**

MI PHAM GYÄL WÄ WANG POR KÜ TSCHHAG TSHÄL

**und eine ununterbrochene Flut von Taten herabregnen lässt.**

TRANG ME DÜL TSCHÄ KHAM TANG SAM PA KÜN

**Wir bitten dich –**

**Komme aus vielfältiger Manifestation deiner Weisheit,**

TSCHI SCHIN SIG PÄ YE SCHE NAM RÖL LÄ

**die jegliche Einstellung und Veranlagung  
all der zahllosen Schüler sieht, wie sie ist,**

TANG PÄ WANG KI TSCHHU NANG DA SUG SCHIN

**durch die Kraft unseres reinen Vertrauens  
ungehindert an diesen Ort,**

NÄ DIR THOG PA ME PAR SCHEG SU SÖL

**so, wie der Mond sich spiegelt in einem stillen See.**

RAB DSE SER SCHÜN TSEG PÄ LHÜN PO LA  
**Wie eine erlesene Ansammlung vielerlei Edelsteine,**  
 NAM MANG RIN TSCHHEN TSHOG KYI THRA KÖ TAR  
**eingefasst in einen Berg Meru feinsten Schichten von Gold,**  
 TA WÄ MI NGOM KU SUG TSCHHOG DI LA  
**ist auch dein Anblick: man kann sich nicht satt sehen daran -**  
 SI THÄ PAR DU TÄN PAR SCHUG SU SÖL  
**bitte verweile in dieser erhabenen Form bis zum Ende von Samsara.**

YI ONG TSCHAM PÄ KU SUG SCHENG PA LA  
**Halte voll Mitgefühl deine schützende Hand über alle,**  
 THÜN KYEN DRUB PAR TSCHHE PÄ KYE WO KÜN  
**die die Voraussetzungen schaffen dafür,**  
 GÖN KHYE THUG DSCHE TSCHHAG KI NYER SUNG NÄ  
**dass ein faszinierendes Bildnis der Liebe [Maitreya] errichtet werde,**  
 GAN DÄN NÄ SU NGE PAR TRANG TU SÖL  
**und führe sie entschieden ins Reich der Freude.**

KHYÖ SCHÄL MIG GI DÜ TSIR MI DRÄL SCHING  
**Segne uns, dass wir niemals getrennt sind von deinem Antlitz,**  
**dem Nektar für die Augen,**  
 THEG TSCHHOG SUNG GI TAG TU TSHO WA TANG  
**stets genährt von deiner Sprache, den Lehren des Großen Fahrzeugs,**  
 GYÄL SÄ TSCHÖ PÄ NÄ KÜN THAR TSCHHIN NÄ  
**und alle Verhaltensweisen der Bodhisattvas vollenden,**  
 NYUR TU SANG GYÄ THOB PAR TSCHIN KYI LOB  
**sodass wir rasch den Zustand der Buddhas erreichen.**

NÄ KAB SU YANG SAM PÄ TÖN KÜN TRUB  
**Mögen auch zwischenzeitlich sich all unsere Wünsche erfüllen,**  
 THA TAG DRO DI TSCHAM PÄ SEM TANG DÄN  
**alle Wesen eine liebevolle Einstellung hegen,**  
 GYÄL WÄ TÄN PA TSCHHOG TSCHUR DAR SCHING GYÄ  
**die Lehre des Buddha sich weithin entfalten**  
 DRO KÜN PHÄN DE PÄL LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**und alle Lebewesen die Pracht von Glück**  
**und Wohlergehen genießen.**

LAB PA SUM DÄN NGUR MIG DSIN PA YI

**Möge dieser Ort sich füllen  
mit einer Gemeinschaft von Mönchen und Nonnen  
in rot-gelben Roben,**

DÜ PÄ TSHOG KYI NÄ DIR YONG KANG SCHING

**die die drei höheren Schulungen aufrechterhalten,**

TAG TU SCHÄ DRUB TSCHA WÄ SI THÄ PAR

**und möge durch Erklärung und Verwirklichung  
der Lehre des Buddha, solange der Daseinskreislauf besteht,**

THUB TÄN TSCHHOG TSCHUR GYÄ PÄ TRA SCHI SCHOG

**stets der glückliche Umstand eintreten,  
dass diese Lehre in alle Richtungen dringt.**

LU ME KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

**Möge die untrügliche Wahrheit der kostbaren Drei Juwelen,**

MI PHAM GYÄL WÄ PANG PÖ TSCHIN LAB TANG

**der Segen der Kraft des unbesiegbaren Buddha Maitreya**

THU DÄN TSCHHÖ KYONG SUNG MÄ THRIN LÄ KYI

**und die erhabene Aktivität  
der mächtigen Dharma-Beschützer bewirken,**

NAM TAG MÖN PÄ NÄ DI DRUB PAR SCHOG

**dass die Ziele dieses reinen Gebetes in Erfüllung gehen.**

# Gebet für die Wiedergeburt im Land des Glücks

Ich verneige mich vor Buddha Amitayus,  
dem Lehrer der Göttern und Menschen,  
dessen vortreffliche Taten den Lebewesen  
unerschöpflichen Nutzen schenken,  
der, wenn man sich seiner nur einmal erinnert,  
die Todesfurcht bannt,  
und der mit immerwährender Liebe  
alle Wesen als seine Söhne und Töchter ansieht.

Ich werde, bewegt von Mitgefühl, ein Gebet für die Wiedergeburt  
im höchsten Bereich im Lande des Glücks,  
das vom Buddha, dem Herrscher der Weisen,  
vielmals allumfassend gepriesen wurde,  
zum Ausdruck bringen, so gut ich kann.

Umhüllt von dichter Unwissenheit, die verdunkelt,  
was zu vermeiden und was zu befolgen ist,  
des Lebens in höheren Daseinsbereichen  
beraubt durch die Waffen des Ärgers,  
im Gefängnis des Daseinskreislaufs  
durch Fesseln begehrliehen Verlangens gebunden,  
vom Strom des Karma mitgerissen ins Meer des Daseins,

von zahlreichen Wellen der Krankheit und des Alters  
in den Rachen des schrecklichen Ungeheuers,  
des Herrn des Todes getrieben,  
von der Last unerwünschten Leidens niedergedrückt, schutzlos,  
beschwöre ich mit verzweifelttem Ruf Amitabha,  
den einen Freund aller bedürftigen Wesen,  
als Zeugen, auf dass sich mein inniger Wunsch erfülle,

sowie auch die mächtigen Bodhisattvas

Avalokiteshvara und Vajrapani in seinem Gefolge:

Ich bitte euch ehrfurchtsvoll, vergesst nicht euer Versprechen,  
das ihr im Lauf unzähliger Zeitalter gabt,

hervorgebracht vom höchsten Erleuchtungsgeist  
um unseretwillen – kommt aus Mitgefühl mit euren Wunderkräften  
wie mit Garudas Schwingen herabgestürzt an diesen Ort.

Ich bete mit der ganzen Kraft der Meere von positivem Potenzial,  
das ich und andere in den drei Zeiten angehäuft haben,  
dass ich, wenn der Tod naht, das Licht Amitabhas und seiner beiden  
geistigen Söhne unmittelbar vor mir sehe, auf dass es mich leite.

Möge ich zu jener Zeit starkes Vertrauen auf den Buddha und die ihn  
umgebenden Wesen richten und frei von den Schmerzen des Todes  
sein. Mögen dadurch, dass ich mir die Objekte meines Vertrauens ohne  
Unterlass in den Sinn rufe, die acht Bodhisattvas auf wunderbare Weise  
erscheinen, sobald mein Bewusstsein den Körper verlässt, und mir den  
Weg nach Sukhavati zeigen, ins Reich des Glücks, auf dass ich dort im  
erlesenen Lotus geboren werde, mit uneingeschränkt scharfsinnigem  
Geist und den Eigenschaften der Mahayana-Familie.

Möge ich, sobald ich dort geboren werde, die Fähigkeit unfehlbarer  
Erinnerung, meditativer Konzentration und des Erleuchtungsgeistes  
erlangen, der nicht auf feste Bezugspunkte gerichtet ist, sowie  
unerschöpfliche Kraft und anderes mehr, kurz: eine Fülle unermesslicher  
Qualitäten.

Möge ich zur Freude des unübertrefflichen Meisters Amitabha und aller  
anderen Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen die reinen  
Lehren und Anweisungen des Mahayana in mich aufnehmen, mir ihre  
eigentliche Bedeutung zu eigen machen und in jedem Augenblick  
mittels Wunderkräften ungehindert in grenzenlose Buddha-Bereiche  
reisen, um dort all die großartigen Verhaltensweisen der Bodhisattvas  
ganz zu vollenden.

Möge ich, obwohl in einem reinen Bereich geboren, aus starkem

Mitgefühl fähig sein, mich mit wunderbaren Kräften ungehindert vor allem in unreine Bereiche zu begeben und dort allen Lebewesen gemäß ihrer jeweiligen Veranlagung den Dharma aufzeigen, sodass sie auf den vollkommenen reinen Weg gelangen, der von den Buddhas gepriesen ist. Möge ich all diese wunderbaren Verhaltensweisen rasch zur Vollendung bringen und dadurch mit Leichtigkeit den Zustand der Buddhaschaft verwirklichen können, um all den unzähligen Lebewesen zu nutzen.

Wenn die gestaltenden Faktoren dieses Lebens sich lösen,  
möge Amitabha im Meer der Wesen, die ihn umgeben,  
klar vor meinem inneren Auge erscheinen  
und mein Geist ganz von Mitgefühl und Vertrauen erfüllt sein.

Wenn dann die Erscheinungen des Zwischenzustands auftreten,  
mögen mir die acht Bodhisattvas den Weg aufzeigen,  
und möge ich, nachdem ich im Land des Glücks Gestalt angenommen  
habe, die Wesen unreiner Bereiche durch vielfache Manifestationen  
anleiten.

Möge ich in allen Leben, in welchen ich diesen erhabenen Zustand noch nicht erreiche, stets eine körperliche Grundlage besitzen, die mir erlaubt, die Schriften und Erkenntnisse der Lehre des Buddha unverfälscht zu studieren, darüber nachzudenken und zu meditieren. Möge diese Grundlage mit den sieben Qualitäten<sup>1</sup> höherer Bereiche geschmückt und nie getrennt davon sein.

Möge ich während dieser Lebenssituationen die Fähigkeit haben, mich früherer Existenzen vollständig und genau zu erinnern.

Möge ich in allen Leben erkennen, dass der gesamte Daseinskreislauf ohne Wesensgehalt ist. Möge ich mich stets zu den Qualitäten des befreiten Zustands [Nirvana] hingezogen fühlen und die Ordination zur Ordensdisziplin, die der Buddha vortrefflich lehrte, empfangen.

Möge ich, wenn ich ordiniert bin, alle Bestandteile ethischer Disziplin vollenden, ohne sie durch den geringsten Verstoß zu beeinträchtigen, und auf diese Weise höchste Erleuchtung erlangen, so wie der Mönch

Akshobya. Möge ich ebenso in allen Leben die Erscheinungsweise verstörter Geisteszustände, und wie man sie bereinigt, korrekt und vollständig verstehen.

Möge ich das Erinnerungsvermögen erlangen, sämtliche Worte und Bedeutungen der Lehre mitsamt allen Bestandteilen der Vollkommenheit im Sinn zu behalten, ohne sie je zu vergessen. Möge ich ungetrübte Zuversicht gewinnen, sie so, wie ich sie selbst bewahre, auch anderen unbeeinträchtigt vermitteln zu können.

Möge ich außerdem in allen Leben die Zugänge zur Konzentration wie jener des „mutigen Voranschreitens“ beherrschen, die Fähigkeiten des physischen Auges<sup>2</sup> und darüber hinausgehende Sehkräfte besitzen sowie unmittelbare Kenntnis des Bereiches der Wunderkräfte<sup>3</sup> erlangen und nie davon getrennt sein.

Möge mir des Weiteren in allen Leben die großartige Einsicht erwachsen, aus eigener Kraft unterscheiden zu können, was aufzugeben und was zu entwickeln ist.

Möge ich die klare Einsicht erlangen, Geistesplagen und Bestandteile der Befreiung vollständig bis ins kleinste Detail korrekt voneinander unterscheiden zu können, ohne sie je zu verwechseln.

Möge ich die schnelle Einsicht erlangen, die jeden Mangel an Erkenntnis, verkehrte Auffassungen und Gedanken des Zweifels restlos zum Aufhören bringt, sobald sie entstehen.

Möge ich die tiefe Einsicht erlangen, die mir uneingeschränkten Zugang zur Bedeutung der Worte von Buddhas Lehren gewährt, die andere nicht einschätzen können.

Kurz, möge ich aufgrund von Einsicht, die frei von allem Makel fehlerhaften Verständnisses ist, geschickt die Methoden erkennen, um die Worte und Bedeutung der hervorragenden Reden [des Buddha] zu erschließen, und dadurch alle Taten der Bodhisattvas vollenden – so wie der hochverehrte Manjushri.

Möge ich auf diese Weise große, klare, schnelle und tiefe Einsicht gewinnen und Vollkommenheit im Erklären, Debattieren und Verfassen von Schriften erlangen, die die gesamten hervorragenden Reden [des Buddha] zum Inhalt haben, um Wesen mit günstigen Vorbedingungen anzuleiten, Verkünder von falschen Ansichten zum Schweigen zu bringen und bei den Gelehrten Freude hervorzurufen.

Möge ich außerdem in allen Leben aufhören, hauptsächlich meine eigenen Ziele im Sinn zu haben und gegenüber den weit reichenden Verhaltensweisen der Bodhisattvas Kleinmut und Trägheit walten zu lassen. Möge ich den Geist der Erleuchtung entwickeln, geschickt die Mittel anwenden, um die Herzenskraft und Bereitschaft, zum Wohle Aller zu wirken, zur höchsten Entfaltung zu bringen, und dadurch alle Taten der Bodhisattvas vollenden – so wie der hochverehrte Avalokiteshvara.

Möge ich beim Verwirklichen des Wohlergehens meiner selbst und anderer Kraft und Geschick besitzen, um sämtliche Maras, Vertreter extremer Ansichten und Gegner besiegen zu können, und dadurch alle Taten der Bodhisattvas vollenden – so wie der hochverehrte Vajrapani.

Möge ich die Verhaltensweisen der Bodhisattvas ganz und gar zu Ende führen, deren freudige Energie aller Trägheit ein Ende setzt, indem ich zuerst den Erleuchtungsgeist in mir erwecke und dann ohne mich je davon abbringen zu lassen, mit großer Tatkraft zur Erleuchtung gelange – so wie der unvergleichliche Prinz Shakyamuni.

Möge ich, um alle körperlichen und geistigen Krankheiten zum Aufhören zu bringen, die der Verwirklichung der Erleuchtung zum Wohle Aller im Wege stehen, in allen Leben wie der König der Ärzte, der Buddha der Medizin sein, der schon beim bloßen Aussprechen seines Namens jeden Schmerz von Körper, Rede und Geist heilen kann.

Möge ich in allen Leben meine Lebensspanne vollständig ausschöpfen können, so wie ich es mir wünsche – gleich dem siegreichen Buddha Amitayus, der schon durch bloßes Aussprechen seines Namens jeglichen vorzeitigen Tod abwenden kann.

Möge ich, wenn Lebensgefahr droht, die zuverlässige Erscheinung der schützenden Gestalt Amitayus' erblicken, die, sobald ich sie erblicke, durch jegliche der vier Arten erhabener Aktivität in der für die Schüler am besten geeigneten Form alle Gefahr für das Leben restlos beseitigt.

Möge ich echtes und festes Vertrauen entwickeln, indem ich in der zuverlässigen Erscheinung der für die Schüler geeigneten Form den Beschützer Amitayus erkenne; und möge sich mir kraft dessen Amitayus in all meinen Leben als spiritueller Freund offenbaren und nie von mir getrennt sein.

Möge ich in allen Leben die Fürsorge vollständig qualifizierter spiritueller Freunde und Lehrer des Mahayana erfahren, die die Wurzel aller weltlichen und überweltlichen Qualitäten sind und mich erfreut in ihre Obhut nehmen.

Möge ich in dieser Obhut ungeschmälertes festes Vertrauen zu spirituellen Lehrern entwickeln, sie mit all meinen körperlichen, sprachlichen und geistigen Aktivitäten erfreuen und nie auch nur einen Moment ihr Missfallen erregen.

Möge ich von ihnen sämtliche Lehren und Unterweisungen vollständig empfangen, möge ich diese in all ihren Bedeutungen richtig verstehen und mir zu eigen machen, und möge ich sie vollkommen umsetzen können.

Möge ich nie unter den Einfluss niederträchtiger Freunde und geistiger Lehrer geraten, die Unheilsames verbreiten.

Möge ich in allen Leben überzeugtes Vertrauen in die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung entwickeln, mich entschlossen aus dem Daseinskreislauf erheben, mir den Geist der Erleuchtung und eine völlig reine Sichtweise zu eigen machen und all dies sich mühelos in dauerhafte Erfahrung umwandeln.

# Gebet zum Erwecken des Erleuchtungsgeistes

*von Seiner Heiligkeit dem Dalaí Lama*

In dem Wunsch, sämtliche Lebewesen zu befreien,  
nehme ich stets Zuflucht  
zu Buddha, Dharma, and Sangha,  
bis ich vollkommen erleuchtet bin.

Bewegt von Weisheit und Mitgefühl  
entwickle ich heute unter den Augen der Buddhas  
die Einstellung vollkommener Erleuchtung,  
um allen Lebewesen zu nutzen.

So lange, wie der Raum besteht,  
so lange, wie es lebende Wesen gibt,  
so lange möge auch ich verweilen,  
um ihrem Leid ein Ende zu setzen.

**Anmerkungen:**

1. Die sieben Qualitäten einer Existenz in höheren Bereichen sind: in gesellschaftlich anerkannter Stellung zu leben, keine körperlichen Mängel aufzuweisen, eine lange Lebensspanne zu haben, gesund zu sein, günstige Fähigkeiten zu besitzen, keinen materiellen Mangel zu leiden und umfassende Einsicht zu besitzen
2. Das physische Auge ist eines der so genannten „fünf Augen“: das physische Auge, das göttliche Auge, das Auge der Einsicht, das Auge des Dharma und das Auge des Buddha.
3. Die fünf Arten höherer Wahrnehmungskräfte beinhalten: Wunder wirken zu können, göttliche Sicht, göttliches Gehör, sich an frühere Leben zu erinnern und zu wissen, was im Geist anderer vorgeht.

**Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:**

*Gebet für eine Maitreya-Statue:*

Verfasst von dem Meister allumfassender Weisheit, Gendun Drub. Von unbekanntem Übersetzer ins Englische übertragen. Überarbeitete Fassung, FPMT Bildungsstelle, Juni 1999, aktualisiert im Juni 2004.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen von Conni Krause, Dezember 2008.

*Gebet für spontane Glückseligkeit:*

Dieses Wunschgebet wahrhaftiger Worte für die Erlangung vortrefflicher Eigenschaften stammt von Gendun Gyatso [dem zweiten Dalai Lama], einem Mönch, der Dharma erklärte. Er verfasste dieses Gebet im Kloster Chökhör Gyäl auf Bitten von Nyima Päl, einer bedeutenden Frau von maßgeblichem Rang, einer Inkarnation von Bischwakarma [dem legendären, künstlerisch äußerst begabten König, der den Haupttempel in der Innenstadt von Lhasa entwarf].

Von Geshe Lhundrub Sopa im Februar 1998 in Singapur für die Mitwirkenden des Maitreya-Projekts ins Englische übersetzt. Aktualisiert im Juni 2004.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen von Conni Krause, Dezember 2008

*Gebet für die Wiedergeburt im Land des Glücks:*

Verfasst von Lama Tsongkhapa. Herkunft der englischen Übersetzung unbekannt. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, Department, April 1999. Überarbeitete Version Juni 1999.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen von Conni Krause, Dezember 2008.

*Gebet zur Erweckung des Erleuchtungsgeistes:*

Seine Heiligkeit der Dalai Lama empfahl dieses Gebet während der Unterweisungen *Erhellung des Weges zur Erleuchtung* in Los Angeles, Kalifornien, 2000. Er legte den Zuhörern diese Verse ans Herz, um sicherzugehen, dass unsere Übung des Erleuchtungsgeistes nicht nachlässt. Er sagte: „Es würde sich sehr günstig für euch auswirken, wenn ihr diese drei Verse zur Grundlage täglicher Übung machen würdet, sie aussprecht und über ihre Bedeutung nachsinnt.“





# Widmungsgebete





# Allgemeine Widmungsgebete

1. GE WA DI YI NYUR TU DAG  
**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**  
 LA MA SANG GYÄ DRUB KYUR NÄ  
**rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha**  
 DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA  
**erreichen und sämtliche Lebewesen**  
 TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG  
**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**
  
2. TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHHE  
**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist,**  
 MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG  
**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**  
 KYE PA NYAM PA ME PAR YANG  
**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**  
 KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG  
**sondern immer weiter entfalten.**
  
3. DSCHAM PÄL PA WÖ TSCHI TAR KHYEN PA TANG  
**Der mutige Manjushri und Samantabhadra**  
 KÜN TU SANG PO TE YANG TE SCHIN TE  
**sahen, wie es ist;**  
 TE TAG KÜN KYI DSCHE SU DAG LOB TSCHHIR  
**um ihnen zu folgen, widme ich ebenso**  
 GE WA DI TAG THAM TSCHÄ RAB TU NGO  
**alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.**

4. TÛ SUM SCHEG PÄ GYÄL WA THAM TSCHÄ KYI  
**So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten**  
NGO WA KANG LA TSCHHOG TU NGAG PA TE  
**dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,**  
DAG KI GE WÄ TSA WA DI KÜN KYANG  
**so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen**  
SANG PO TSCHÖ TSCHHIR RAB TU NGO WAR GYI  
**ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.**
5. DAG KI TSCHI NYE SAG PÄ GE WA DI  
**Alles Heilsame, das ich entwickelt habe,**  
TÄN TANG DRO WA KÜN LA KANG PHÄN TANG  
**widme ich dem Wohl aller Wesen**  
**und dem Gedeihen der Lehre.**  
KHYÄ PAR DSCHE TSÜN LO SANG TRAG PA YI  
**Möge insbesondere die Essenz der Lehren**  
TÄN PÄ NYING PO RING TU SÄL TSICHE SCHOG  
**des ehrbaren Losang Dragpa für lange Zeit leuchten.**

---

Wenn man es bei einer kurzen Rezitation von Widmungsgebeten belassen möchte, so kann man vorblättern auf S. 273 und die Widmung mit der Kurzform der Gebete für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und Lama Zopa Rinpoches sowie dem Lobpreis an Lama Tsongkhapa beenden. Die ausführliche Rezitation der Widmungsgebete wird auf folgende Weise fortgesetzt:

---

6. PÄL DÄN LA MÄ NAM PAR THAR PA LA  
**Möge ich nicht einmal einen Augenblick lang**  
KÄ TSCHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SCHING  
**verkehrte Ansichten über die Befreiungsgeschichte**  
**der glorreichen Meister entwickeln.**  
TSCHI DSÄ LEG PAR THONG WÄ MÖ KÜ KYI  
**Möge ich, was sie tun, als förderlich sehen,**  
LA MÄ TSCHIN LAB SEM LA DSCHUG PAR SCHOG  
**und möge durch diese respektvolle Hinwendung**  
**der Segen des Lama in mein Herz eintreten.**

7. TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ  
**Möge die Kraft des ruhmreichen Lama Tsongkhapa,**  
 THEG TSCHHOG SCHE NYEN NGÖ SU DSÄ PÄ THÜ  
**die sich in allen spirituellen Lehrern**  
**des Großen Fahrzeugs offenbart,**  
 GYÄL WÄ NGAG PÄ LAM SANG TE NYI LÄ  
**bewirken, dass ich in all meinen Leben mich keinen Augenblick lang**  
 KÄ TSCHIG TSAM YANG DOG PAR MA KYUR TSCHIG  
**von dem edlen Pfad abwende, den die Siegreichen preisen.**
8. PÄL DÄN LA MA KHYE KU TSCHI DRA TANG  
**Welche deine Gestalt auch sein mag, glorreicher Lama,**  
 KHOR TANG KU TSHE TSHÄ TANG SCHING KHAM SOG  
**welche Wesen dich auch umgeben mögen,**  
**und wie deine Lebensspanne,**  
 KHYÖ KYI TSHÄN TSCHHOG SANG PO TSCHI DRA WAR  
**dein reiner Bereich und deine vortrefflichen Merkmale**  
**sein mögen,**  
 TE DRA KHO NAR DAG SOG GYUR WAR SHOG  
**mögen wir all dies gleichermaßen erlangen.**
9. TSCHHOG TANG THÜN MONG NGÖ TRUB MA LÜ KÜN  
**Alle allgemeinen und höchsten Verwirklichungen**  
 GÖN KHYÖ TSHÜL SCHIN TEN PÄ DSCHE DRO WAR  
**entstehen infolge rechten Vertrauens auf dich als schützende Kraft.**  
 THONG NÄ LÜ TANG SOG KYANG YONG TANG TE  
**Aus dieser Erkenntnis heraus gebe ich meinen Körper**  
**und selbst mein Leben**  
 KHYÖ NYE KHO NA DRUB PAR TSCHIN KYI LOB  
**und bitte um deinen Segen, genau das zu vollbringen,**  
**was dich erfreut.**
10. PÄL DÄN LA MÄ KU TSHE TÄN PA TANG  
**Mögen die großartigen Meister ein langes,**  
**gesundes Leben haben;**  
 KHA NYAM YONG LA DE KYI DSCHUNG WA TANG  
**möge all den Wesen, die die Weiten des Raumes erfüllen,**  
**Glück und Freude zukommen;**

DAG SCHÄN MA LÜ TSHOG SAG DRIB DSCHANG NÄ  
**mögen ich und alle Anderen ausnahmslos  
Heilsames entwickeln und beseitigen, was uns verdunkelt,**  
NYUR TU SANG GYÄ THOB PAR TSCHIN KYI LOB  
**und möge uns der Segen zuteil werden,  
rasch die Buddhaschaft zu erlangen.**

11. TÖN PA LA NA ME PÄ TÄN PA TANG  
**Dass ich den unübertroffenen Lehren des Buddha begegnet bin,**  
DSCHÄL WA DI DRA LA MÄ TRIN YIN PÄ  
**verdanke ich meinen gütigen Lehrern.**  
GE WA DI YANG DRO WA MA LÜ PA  
**All dieses Heilsame widme ich dafür,  
dass ausnahmslos alle Wesen**  
SCHE NYEN TAM PÄ DSIN PÄ GYU RU NGO  
**von heiligen, spirituellen Lehrern geleitet werden.**

12. PHÄN DSÄ DE YI TÄN PA SI PÄ THAR  
**Möge die Lehre, die zum Wohle der Wesen wirkt,**  
NGÄN TOG LUNG KI NAM PAR MI YÖ SCHING  
**nicht vom Wind schädlicher Vorstellungen hinweggeweht werden.**  
TÄN PÄ NGANG TSHÜL SCHE NÄ TÖN PA LA  
**Mögen stets überall auf der Welt Menschen leben,**  
YI TSCHHE NYE PÄ TAG TU KANG WAR SCHOG  
**die die Natur der Lehren verstehen und festes Vertrauen  
darauf gewonnen haben.**

13. DREN PA TSCHHOG DE KÄL WA PAG ME KYI  
**Möge das, was der höchste spirituelle Meister  
durch unermessliches, glückliches Geschick**  
NÄN TÄN NYING POR DSÄ NÄ DRUB PA DI  
**entschieden zum innersten Gehalt seines Strebens gemacht  
und schließlich verwirklicht hat,**  
THAB KANG SCHIG KI PHEL WAR KYUR NYAM PÄ  
**sich durch jedes nur mögliche Mittel ausbreiten**  
NAM PAR TSCHÖ PÄ NYIN TSHÄN DA WAR SCHOG  
**und sich Tag und Nacht durch allseitige Anwendung entfalten.**

14. PHA MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE TANG DÄN  
**Mögen die Lebewesen – die allesamt meine Mütter  
 und Väter waren – glücklich sein;**  
 NGÄN DRO THAM TSCHÄ TAG TU TONG WA TANG  
**mögen die elenden Bereiche für immer verlassen sein,**  
 TSCHANG TSCHHUB SEM PA KANG NA SU SCHUG PA  
**und mögen sich die Gebete sämtlicher Bodhisattvas,**  
 TE TAG KÜN KYI MÖN LAM DRUB KYUR TSCHIG  
**wo immer sie sein mögen, erfüllen.**
15. THONG NGAM THÖ SAM DSCHE SU TRÄN KYANG RUNG  
**Möge, wenn ein Wesen mich sieht oder hört,**  
 REG KAM TAM TU DSCHÖ PA TSAM KYI YANG  
**mit mir in Berührung kommt, an mich denkt,  
 mit mir spricht,**  
 TE YI MÖ LA DUNG WA KÜN SCHI NÄ  
**allein schon dadurch all das, was es plagt,  
 zur Ruhe kommen**  
 NAM PA KÜN TU DE TANG DÄN PAR SCHOG  
**und es in jeglicher Hinsicht glücklich sein.**
16. DRO WÄ DUG NGÄL KANG TSCHI RUNG  
**Möge alles Leid, das Lebewesen erfahren,**  
 TE KÜN DAG LA MIN GYUR TSCHIG  
**sich statt dessen bei mir auswirken.**  
 DAG KI DE GE TSCHI SAG PA  
**Möge alles Glück und positive Potenzial,  
 das ich angehäuft habe,**  
 TE KÜN SCHÄN LA MIN GYUR TSCHIG  
**seine Wirkung bei anderen zeigen.**

# Zusätzliche Widmungen von Lama Zopa Rinpoche

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 in diesem Zustand zu versetzen.

Mögen aufgrund dieses positiven Potenzials all meine Handlungen niemandem auch nur den geringsten Schaden zufügen, sondern nur größten Nutzen bewirken.

Möge jedes Leid oder Glück, das ich im Leben erfahre, sich höchst nützlich für andere auswirken und für sie zur Ursache dafür werden, dass sie so bald wie möglich Erleuchtung erreichen.

Möge ich wie Lama Tsongkhapa imstande sein, anderen so ausgiebigen Nutzen zu bringen, dass es dem Ausmaß des unendlichen Himmels gleicht, und im selben Maße auch den Lehren des Buddha förderlich sein, indem ich von nun an die Qualitäten Lama Tsongkhas für immer in mir trage.

Möge das positive Potenzial der Vergangenheit, Gegenwart und der künftigen Zeiten, erschaffen von Buddhas und Bodhisattvas, von mir und den Lebewesen, bewirken, dass ich und alle, die mir nahestehen, die, die mir folgen, sowie auch alle andere Wesen, den Weg der Vereinigung von Sutra und Tantra, der von Lama Tsongkhapa so rein wie geläutertes

Gold übermittelt wurde, noch in diesem Leben verwirklichen können.

Möge sich die reine Lehre von Lama Tsongkhapa in alle Richtungen ausdehnen und fortwährend gedeihen.

Möge das positive Potenzial aller drei Zeiten, das Buddhas und Bodhisattvas, ich und andere Wesen erschaffen, dazu führen, dass Kriege und Hungersnöte, Krankheiten, Streitigkeiten und Kämpfe aufhören und niemand mehr unglücklich ist. Mögen alle in Wohlstand leben und leicht alles erlangen, was sie benötigen. Mögen alle Menschen auf der ganzen Welt von spirituellen Lehrern geleitet werden, die einzig im Sinne des Dharma lehren, und mögen alle das Glück des Dharma genießen.

Mögen alle Wesen vollkommene Bedingungen vorfinden und Mitgefühl und Liebe füreinander empfinden; mögen sie sich gegenseitig stets hilfreich zur Seite stehen und einander nie schaden.

Mögen alle anderen und ich fähig sein, ein Leben makelloser Ethik zu führen (so wie Lama Tsongkhapa es tat), uns im Geist der Erleuchtung zu üben und zeitlebens eine reine Anschauung und reines Verhalten zu pflegen. Mögen wir so unser Leben vollenden, ohne je die reine Weisheit der Lehren des zweiten Buddha zu verfälschen.

Mögen kraft des positiven Potenzials, das Buddhas und Bodhisattvas, andere Wesen und ich in den drei Zeiten erschaffen, ich selbst und jene, die mir nahe stehen, die im Rahmen dieser Organisation studieren, aktiv sind und unterstützend wirken, sowie auch alle anderen Wesen in allen künftigen Leben vollkommen qualifizierten spirituellen Freunden und Lehrern des Mahayana begegnen. Mögen wir diese unsererseits stets als Erleuchtete betrachten und ausschließlich solcherart handeln, dass es ihr erhabenes Bewusstsein erfreut. Mögen wir stets fähig sein, ihre heiligen Wünsche sogleich zu erfüllen.

## ***Besondere FPMT-Widmungsgebete***

Möge dieses positive Potenzial alles, was die Gesundheit von Lama Zopa Rinpoche beeinträchtigen und sein Leben verkürzen könnte, unverzüglich zum Verschwinden bringen. Möge Rinpoche bei uns bleiben und uns bis zum Ende des Daseinkreislauf anleiten, und mögen all seine erhabenen Absichten sowie die von Lama Yeshe sich umgehend erfüllen.

Möge Lama Ösel Rinpoche ein langes und gesundes Leben haben. Möge er seine Studien ohne jegliche Hindernisse vollenden, in diesem Leben ein großartiger spiritueller Meister werden, der die Lehren von Sutra und Tantra aufrechterhält und allen Lebewesen von größtem Nutzen sein.

Mögen sich umgehend alle Hindernisse auflösen, die dem baldigen Bau der Maitreya-Statue im Wege stehen. Möge die große Maitreya-Statue den Wünschen Lama Yeshes und Lama Zopa Rinpoche genau entsprechend Gestalt annehmen.

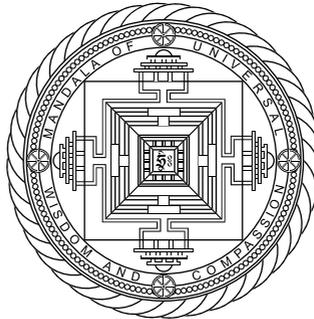
Mögen alle Zentren und Projekte des FPMT frei von Hindernissen sein und den heiligen Dharma Buddha Shakyamunis weiter vermitteln, insbesondere in Form der Lehren von Lama Tsongkhapa.

Mögen alle Lebewesen frei von Leid sein und jegliches Glück sowie den Zustand höchster Erleuchtung erlangen.

Mögen all die Studierenden, Freunde und Freundinnen, die im Dienste des Dharma schwierige Aufgaben verrichten, ihr Leben der Lehre des Buddha widmen und dafür sorgen, dass das Leid der Lebewesen ein Ende hat, lange leben und gesund bleiben. Mögen sie den Weg zur Erleuchtung so schnell wie möglich im eigenen Geist verwirklichen.

Mögen all jene, die auf Kyabje Lama Zopa Rinpoche vertrauen und besondere Bitten an ihn gerichtet haben, frei von allem sein, was ihr Leben oder ihre Gesundheit bedrohen könnte, und mögen sie in diesem Leben sämtliche Erkenntnisse des Pfades verwirklichen können.

Mögen alle Aktivitäten der Schüler den spirituellen Freund mit Freude erfüllen. Mögen sie in all ihren Leben von vollkommen qualifizierten, tugendhaften Freunden des Mahayana geleitet werden und mögen all ihre Wünsche im Einklang mit dem Dharma sogleich erfüllt werden.



# Zusammengefasste Gebete für langes Leben

## *Für Seine Heiligkeit den Dalai Lama*

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR

**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**

PHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ

**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI

**Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,**

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN KYUR TSCHIG

**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

## *Für Lama Zopa Rinpotsche*

THUB TSHÜL TSCHHANG SCHING TSCHAM GÖN GYÄL WÄ TÄN

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

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ TOG POR DSÄ

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

TSCHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN THU DRUB PA

**und die Segenskraft der Ehrung der drei Höchsten [Juwelen] erfüllt -**

DAG SOG DÜL TSCHÄ GÖN TU SCHAB TÄN SCHOG

**zu unserem, deiner Schüler Schutz, ständig verweilen.**

# Migtsema

## *Lobpreis an Lama Tsongkhapa*

MIG ME TSE WÄ TER TSCHHEN TSCHÄN RÄ SIG

**Avalokiteshvara, großer Hort von Mitgefühl,  
das sich nicht auf feste Bezugspunkte richtet,**

TRI ME KHYEN PÄ WANG PO DSCHAM PÄ YANG

**Manjushri, Meister makelloser Weisheit,**

[DÜ PUNG MA LÜ DSCHOM DSÄ SANG WÄ DAG]

**[Vajrapani, Überwinder sämtlicher Scharen von Maras;]**

KANG TSCHÄN KHÄ PÄ TSUG GYÄN TSONG KHA PA

**Tsongkhapa, der den Scheitelpunkt der Weisen  
im Schneelande schmückt:**

LO SANG TRAG PÄ SCHAB LA SOL WA DEB (3x)

**Losang Dragpa, zu deinen Füßen spreche ich meine Bitten. (3x)**

# Auszug aus Shantidevas Bodhicharyavatara

---

Die folgende Widmung ist eine der bevorzugten Widmungen Seiner Heiligkeit des Dalai Lama. Sie ist eine Zusammenstellung von Versen aus dem 10. Kapitel von Shantidevas Bodhicharyavatara

---

Mögen alle Wesen in allen Richtungen,  
die krank sind, körperlich oder geistig leiden,  
kraft dieses positiven Potenzials  
ein Meer von Glück und Freude erlangen.

Möge nie ein Wesen leiden,  
schädlich handeln oder krank sein.  
Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden  
und möge niemand mehr unglücklich sein.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,  
und Taube allzeit Klänge hören.  
Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,  
blühende Gesundheit erlangen.

Mögen die Unbekleideten Kleidung finden,  
die Hungrigen Nahrung,  
die Durstigen Wasser  
und köstliche Getränke.

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;  
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,  
die Verzweifelten neuen Mut fassen  
und finden, was vollkommen verlässlich ist.

Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen;  
mögen die Ernten reichlich sein;  
Mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten  
und Rezitation von Mantras erfolgreich sein.

Möge jedes Wesen, das krank ist,  
schnell von seiner Krankheit genesen,  
und möge keine Krankheit der Wesen  
je wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen ihre Furcht ablegen können  
und die Gefesselten Freiheit erlangen,  
mögen die Kraftlosen Stärke finden  
und einander Freunde werden.

So lange, wie der Raum besteht,  
so lange, wie es lebende Wesen gibt,  
so lange möge auch ich verweilen  
um ihrem Leid ein Ende zu setzen.



*Samantabhadra*

# Das königliche Gebet

## Das königliche Bestreben der edlen Verhaltensweisen von Samantabhadra

*Samantabhádra-tschárya praidhána rádscha*

Phag-pa sang-po tschöd-pä mön-lam gyi gyäl-po

Ich verneige mich vor dem jugendlichen Manjushri.

Vor allen, die [den Weg der Buddhas] gehen,  
in den Welten aller zehn Richtungen, früher, jetzt und in Zukunft –  
vor ihnen allen, den Löwen unter den Menschen  
verneige ich mich mit Körper, Sprache und reinem Geist.

Vor all den siegreichen Buddhas, die ich  
durch die Kräfte des Anstrebens edlen Verhaltens  
unmittelbar im Geist vor mir sehe,  
verneige ich mich hingebungsvoll  
mit Körpern, so zahlreich wie die Atome der Welt.

In jedem Atom gibt es Buddhas so zahlreich wie die Atome,  
ein jeder inmitten von Bodhisattvas  
– so stelle ich mir alle Bereiche der Phänomene  
ganz und gar von Buddhas erfüllt vor.

Mit unerschöpflichen Ozeanen von Lobgesängen,  
mit Meeren von Klängen unterschiedlichster Melodien,  
preise ich die Qualitäten der Buddhas  
und ehre alle, die zur Glückseligkeit gingen.

Schönste Blumen und Girlanden,  
wohlklingende Musik, Wacholderduft, prächtige Baldachine,  
strahlende Lichter und köstliche Düfte  
bringe ich den siegreichen Buddhas dar.

Mit feinsten Gewändern und edlen Wohlgerüchen,  
Sandelholzpulver, angehäuft wie der höchste Berg –  
mit den besten Gaben, harmonisch zusammengestellt,  
ehre ich die siegreichen Buddhas.

Diese ausgiebigen, unübertrefflichen Gaben  
lasse ich in meiner Vorstellung allen Buddhas zukommen.  
Mit der reinen Kraft des Vertrauens in edle Aktivitäten  
ehre ich alle Buddhas, indem ich mich vor ihnen verneige.

Jede schädliche Handlung, die ich beging,  
mit Körper, Sprache und Geist,  
unter der Macht von Verlangen, Hass und Verblendung –  
all dies bekenne ich offen.

An jeglichem positiven Potenzial jeden Wesens,  
den Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas,  
jener auf der Stufe des Lernens und Nicht-mehr-Lernens  
sowie derer, die Buddhaschaft aus eigener Kraft erreichen,  
erfreue ich mich.

Jene, die das Licht in den Welten aller zehn Richtungen sind,  
die schrittweise erwachten und frei von jeglichem Haften  
Buddhaschaft fanden –  
die uns fördern und schützen, ersuche ich,  
das Dharma-Rad in Bewegung zu setzen.

Alle, die vor haben, das Eingehen ins Nirvana zu zeigen,  
bitte ich mit **aneinandergelegten** Händen,  
für so viele Äonen zu bleiben, wie es Atome gibt,  
um allen Wesen zu Nutzen und Glück zu verhelfen.

Jegliche förderliche Aktivität, und sei sie auch noch so gering,  
die ich mit dem Erweisen von Ehre,  
durch Verneigen, Bekennen von Fehlern, Erfreuen, Ersuchen und Bitten  
entwickelt habe, widme ich der vollen Erleuchtung.

Mögen die Buddhas früherer Zeiten und die,  
die in den Welten aller zehn Richtungen weilen,  
diese Gaben empfangen, und mögen jene,  
die noch nicht erschienen sind, ihre Bestrebungen rasch vollenden  
und Schritt für Schritt den Weg der Buddhaschaft zeigen.

Mögen alle Bereiche in allen zehn Richtungen  
weit und rein sein.  
Mögen sie voll von Buddhas und Bodhisattvas sein,  
die unter dem mächtigen Bodhi-Baum Erleuchtung erlangen

Mögen sämtliche Wesen in den zehn Richtungen,  
stets in Glück und Gesundheit leben.  
Mögen ihre Ziele im Einklang mit Dharma sein  
und mögen all ihre Hoffnungen sich erfüllen.

Möge ich mich im Verhalten üben, das zur Erleuchtung führt,  
mich in allen Bereichen des Daseinskreislaufs früherer Leben erinnern  
und in Tod, Übergang und Wiedergeburt all meiner Leben  
stets den Weg derer beschreiten, die dem gewöhnlichen Leben entsagen.

Möge ich mich entsprechend dem Beispiel der Buddhas schulen,  
mich vervollkommen in den edlen Verhaltensweisen  
sowie die Übung der ethischen Disziplin  
stets makellos rein halten und sie niemals vernachlässigen.

Möge ich in allen Sprachen, die es nur gibt,  
den Dharma zum Ausdruck bringen – in der Sprache der Götter,  
in den Sprachen der Menschen, Nagas und Geister,  
in allen Ausdrucksformen der Wesen sämtlicher Daseinsbereiche.

Auf diese Weise und [auch insgesamt] nach Vollkommenheit strebend,  
möge ich nie die innere Einstellung der Erleuchtung vergessen –  
möge ich alles, was schädlich ist  
und was sie verdunkelt, bereinigen.

Möge ich von Karma und verstörenden Geisteszuständen  
frei sein und alle Bereiche des Daseinskreislaufs durchschreiten,  
so, wie der Lotus unbeeinträchtigt ist vom Wasser,  
so, wie Sonne und Mond sich ohne Hindernis am Himmel bewegen.

Möge ich in allen Dimensionen des Universums  
und überall in den niederen Bereichen das Leid zum Aufhören bringen,  
allen Lebewesen zu reinem Glück verhelfen  
und jedem Wesen im Daseinskreislauf von Nutzen sein.

Möge ich den Weg der Erleuchtung vollenden,  
im Einklang mit den Verhaltensweisen der Lebewesen vorgehen,  
die Verhaltensweisen der Bodhisattvas aufweisen  
und sie in allen künftigen Zeitaltern ausüben.

Möge ich stets die Freundschaft derer genießen,  
die in ähnlichen Verhaltensweisen sich üben;  
mögen wir mit Körper, Sprache und Geist  
die selben Absichten und Aktivitäten verfolgen.

Möge ich immer auf Freunde treffen,  
die edles Verhalten aufweisen  
und die mich zu fördern wünschen,  
und möge ich sie niemals enttäuschen.

Möge ich stets die Buddhas unmittelbar vor mir sehen,  
Meister, die uns schützen und von Bodhisattvas umgeben sind,  
und ihnen künftig viele Zeitalter lang  
unentwegt ausgiebig Ehre erweisen.

Möge ich die reine Lehre der Buddhas bewahren,  
das Verhalten, das zur Erleuchtung führt, ganz und gar sichtbar machen,

mich umfassend im edlen Verhalten üben  
und es künftig äonenlang überall praktizieren.

Während ich in allen Bereichen des Daseins kreise,  
möge ich ein unerschöpflicher Hort von Qualitäten werden –  
nie versiegendes positives Potenzial, unendliche Weisheit, wirksame Mittel,  
Einsicht und Konzentration, die zu völliger Freiheit führt.

In einem Atom sehe ich so viele reine Bereiche, wie es Atome gibt,  
und in jedem davon befinden sich Buddhas  
in unvorstellbarer Anzahl, inmitten von Bodhisattvas,  
die Aktivitäten der Erleuchtung vollbringend.

Ebenso ist in jeder Richtung  
ein Meer von Buddhas aller drei Zeiten  
in einem Meer von reinen Bereichen,  
äonenlang wirkend – auf haarkleinem Raum.

Ich werde mich unablässig in die Worte der Buddhas vertiefen –  
jedes Wort ihrer Sprache bringt ein Meer von Qualitäten zum Ausdruck,  
übereinstimmend mit der Auffassungsgabe der Lebewesen,  
vollkommener Teil der Melodie aller Buddhas.

Mit der Kraft des Verstehens trete ich ein  
in die Melodie der unerschöpflichen Sprache der Buddhas,  
die in Vergangenheit, Gegenwart sowie in Zukunft  
das Rad der Methoden des Dharma bewegen.

In einem einzigen Augenblick habe ich teil  
an allen Zeitaltern, die die Zukunft noch bringt,  
eingetreten in Sekundenbruchteilen  
in die Äonen aller drei Zeiten.

Im Nu werde ich alle erleuchteten Wesen sehen,  
die Löwen unter den Menschen aller drei Zeiten,  
und mit der Kraft illusionsgleicher meditativer Konzentration  
werde ich fortwährend in den Bereich ihrer Aktivitäten eintreten.

Auf einem Atom werde ich die reinen Bereiche entstehen lassen,  
die in allen drei Zeiten errichtet wurden  
und gleichermaßen überall ringsumher  
reine Buddha-Bereiche errichten.

Ich werde in Gegenwart all der schützenden Meister sein,  
der Lichter der Welt, die noch nicht erschienen sind,  
die der Reihe nach alle das Rad der Lehre bewegen  
und den Zustand völligen Friedens jenseits von Kummer und Leid  
aufzeigen werden.

Durch meine Kraft schneller, von Wunderkräfte bewirkter Erscheinung,  
durch die Kraft, den Zugang zum Großen Fahrzeug von überall her  
zu zeigen,  
die Kraft von Verhaltensweisen, die vollkommen förderlich sind,  
und die Kraft der Liebe, die alles durchdringt,

Durch die Kraft des positiven Potenzials heilsamer Aktivitäten,  
die Kraft von völlig unbeeinträchtigter Weisheit,  
die Kräfte von Einsicht, wirksamen Mitteln und Konzentration  
werde ich die Kraft der Erleuchtung vollenden.

Ich werde die Kräfte des Karma bereinigen,  
die Kräfte verstörender Geisteszustände bezähmen,  
den Kräften der Widersacher all ihre Macht nehmen  
und die Kraft des edlen Verhaltens vervollständigen.

Möge ich ein Meer von Bereichen läutern;  
möge ich ein Meer von Wesen befreien;  
möge ich ein Meer von Dharma erblicken  
und ein Meer von Weisheit gewinnen.

Ich werde ein Meer von reinen Aktivitäten vollbringen,  
ein Meer von reinen Bestrebungen vollenden,  
einem Meer von Buddhas Ehre erweisen,  
in einem Meer von Zeitaltern all dies ausüben.

Durch die edlen Verhaltensweisen werde ich zum Buddha –  
all die besonderen Bestrebungen des Erwachens  
all der Buddhas, die in den drei Zeiten zur Erleuchtung gelangten,  
werde ich ausnahmslos erfüllen.

Um mich in gleicher Weise zu üben  
wie der Herausragende unter den Nachfolgern des Buddha,  
der Weise namens Samantabhadra – „der vollständig Gute“ –  
widme ich all das positive Potenzial auf beste Weise.

Reinen Körper, reine Sprache und reinen Geist,  
reine Aktivitäten und reine Bereiche  
widmete der Weise Samantabhadra –  
möge meine Widmung der seinen gleichen.

Ich stimme ein in das Gebet von Manjushri  
für das ganz und gar heilsame, edle Verhalten:  
In allen künftigen Zeitaltern werde ich  
diese Handlungen unentwegt zur Vollendung bringen.

Mögen meine Handlungen jedes Maß übertreffen,  
und meine Qualitäten ins Unendliche wachsen –  
aus dem Verweilen im unermesslichen Verhalten  
werde ich all dessen Manifestationen ausstrahlen.

So endlos wie die Weite des Himmels,  
ist auch die Anzahl der Lebewesen  
wie auch die von Geistesplagen und Karma  
– und ebenso weit reichen auch die Bestrebungen meines Gebetes.

Selbst wenn jemand den Schmuck und die Kostbarkeiten  
sämtlicher Länder aller zehn Richtungen den Buddhas darbringt,  
oder das schönste Glück von Göttern und Menschen  
so viele Zeitalter lang darbringt, wie es Atome gibt,

so wird doch das positive Potenzial, das daraus hervorgeht,  
noch weit übertroffen von jenen, die dieses königliche Gebet  
hören, sich der Erleuchtung zuwenden  
und nur ein einziges Mal Vertrauen darin entwickeln.

Alle, die die Bestrebungen dieses edlen Verhaltens erwecken,  
werden damit alle niederen Bereiche verlassen,  
sich vom Einfluss schädlicher Freunde abwenden  
und sehr bald das unendliche Licht Amitabhas erblicken.

Schon in diesem menschlichen Dasein  
werden sie Wohlergehen, Glück und Gewinn erleben,  
und es wird nicht lange Zeit vergehen,  
bis sie selbst wie Samantabhadra sind.

Selbst wer unter der Macht von Unwissenheit  
die fünf äußerst schädlichen Taten beging,  
welche sich unmittelbar nach diesem Leben auswirken,  
wird sie rasch völlig bereinigen können  
durch dieses Gebet der Bestrebung edlen Verhaltens.

Jene, die es rezitieren, werden Weisheit,  
vortreffliche Gestalt und Familie, beste Merkmale und angenehme  
Erscheinung besitzen  
unbesiegbar von widrigen Mächten und Anhängern falscher Ideen sein,  
und in allen drei Welten wird man sie ehren.

Sie werden sich rasch zum mächtigen Baum der Erleuchtung begeben  
und den Nutzen der Lebewesen bewirken,  
die feindlichen Kräfte der Maras bezähmen,  
Erleuchtung erlangen und das Rad des Dharma aufs Beste bewegen.

Bewahrt man dieses Bestreben edlen Verhaltens, liest oder lehrt es,  
so wird das vollständig gereifte Ergebnis davon  
– der Weisheit der Buddhas sichtbar –  
Erleuchtung sein – seid euch dessen gewiss.

Der mutige Manjushri und Samantabhadra  
sahen, wie es ist;  
um ihnen zu folgen, widme ich ebenso  
alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.

So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten  
dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,  
so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen  
ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.

Möge ich, wenn meine Todesstunde kommt,  
alle Verdunkelungen beseitigen,  
das Licht Amitabhas unmittelbar vor mir sehen  
und vollkommen in das Land des Glücks, Sukhavati, übergehen.

Mögen dort all diese Bestrebungen  
ausnahmslos verwirklicht werden.  
Möge ich sie alle erfüllen,  
um den Lebewesen zu nutzen, solange die Welt besteht.

Möge ich, geboren aus einem erlesenen Lotus,  
im wunderbaren Mandala der Siegreichen [Buddhas],  
dem Reich der Freude,  
unmittelbar von Amitabha Buddha  
die Vorhersage meiner Erleuchtung erlangen.

Möge ich nach Erlangen der Prophezeiung  
mit vielen Milliarden Erscheinungsformen  
durch die Kraft des Gewahrseins den Lebewesen  
in allen zehn Richtungen vielfachen Nutzen erweisen.

Möge jegliche heilsame Aktivität, und sei sie auch noch so gering,  
die ich durch Erwecken der Bestrebung edlen Verhaltens entwickelt habe,  
bewirken, dass die heilsamen Bestrebungen der Lebewesen  
augenblicklich in Erfüllung gehen.

Mögen kraft des unermesslichen, reinen Potenzials,  
das durch Widmen dieses Bestrebens edlen Verhaltens entsteht,  
die Lebewesen, die in Strömen von Leid versinken,  
den erhabenen Ort Amitabhas erreichen.

Mögen mit diesen königlichen Bestrebungen, den erhabensten unter  
den höchsten,  
die einer unendlichen Anzahl von Wesen umfassenden Nutzen bringen,  
dadurch, dass dieser Text, geschmückt mit Samantabhadras Verhalten,  
verwirklicht wird,  
die Ursachen niederer Bereiche restlos ausgelöscht werden.

# Gebet für die Entfaltung der Lehren von Je Tsongkhapa

ལོ་སང་གཡོ་ལ་པ་གཡོ་ལ་ལྷན་གྱིས་

*Losang gyäl tän ma*  
von *Kung-tang Tän-pä Drön-me*

GYÄL WA MA LÜ KYE PÄ YAB KYUR KYANG

**Zwar ist er der Vater, der dafür sorgt, dass Buddhas entstehen,**

GYÄL SÄ TSHÜL KYI SCHING KHAM RAB DSCHAM SU

**doch als Bodhisattva – Nachkomme der Buddhas vor ihm –  
brachte er die Absicht hervor, dafür zu sorgen,**

GYÄL WÄ TSCHHÖ DSIN THUG KYE DEN PÄ THÜ

**dass die Lehre der Siegreichen in zahllosen Welten erhalten bleibt -**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG

**möge sich die Lehre des siegreichen Losang durch die Kraft  
der Wahrhaftigkeit dieser Absicht entfalten!**

NGÖN TSHE WANG PÖ TOG KI TSCHÄN NGA RU

**Als er damals in Gegenwart von Indraketu\***

DAM TSCHÄ TSHE NA NYING TOB TSCHHEN PO SCHE

**sein Versprechen ablegte, priesen der Buddha**

SÄ TSCHÄ GYÄL WÄ NGAG DSCHÖ DEN PÄ THÜ

**und mit ihm die Bodhisattvas seinen Mut –**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG

**möge sich durch die Kraft der Wahrhaftigkeit dieses Lobes  
die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

---

\* Name des Buddhas jener Zeit

TA TSCHÖ TSANG MÄ GYÜ PA PEL WÄ TSCHHIR

**Auf dass die Überlieferung reiner Sicht und reinen Verhaltens**

THUB PÄ DRUNG DU SCHEL KAR THRENG WA PHÜL

**sich verbreite, machte er dem erhabenen Weisen das Geschenk einer Mala aus weißem Kristall.**

TSCHHÖ DUNG NANG SCHING LUNG TÄN DEN PÄ THÜ

**Dieser gab ihm ein Muschelhorn und eine Prophezeiung**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG

**– möge sich durch die Kraft der Wahrheit dieser Prophezeiung die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

TA WA NAM TAG THAG TSCHHÄ THA LÄ TRÖL

**Seine reine Sicht war frei von den Extremen des Ewigkeitsglaubens und des Nihilismus,**

GOM PA NAM TAG TSCHING MUG MÜN PA SANG

**seine perfekte Meditation geläutert von jedem Absinken und dumpfer Benommenheit,**

TSCHÖ PA NAM TAG GYÄL WÄ KA SCHIN DRUB

**sein makellooses Verhalten vollendet, wie es den Worten des Buddha entsprach -**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG

**möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

MANG TU THÖ PA GYA TSCHHER TSÄL WÄ KHÄ

**Kundig, weil er stets nach umfassendem Studium strebte,**

THÖ TÖN TSCHI SCHIN GYÜ LA DSCHAR WÄ TSÜN

**ehrbär, weil er das Gelernte korrekt auf sich selbst anwandte<sup>1</sup>,**

KÜN KYANG TÄN DRÖ TÖN TU NGO WÄ SANG

**edel, weil er alles den Lebewesen und [dem Gedeihen] der Lehre widmete -**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG

**möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

TRANG NGE SUNG RAB MA LÜ GÄL ME TU

**Weil er Gewissheit gewonnen hatte, dass all die hervorragenden Reden [des Buddha]**

KANG SAG TSCHIG KI NYAM LEN DAM PA RU  
 – sowohl die wörtlich zu verstehenden wie auch jene,  
 die der Interpretation bedürfen -

NGE PA NYE PÄ NYE TSCHÖ THA TAG GAG  
 nicht im Widerspruch zueinander stehen, sondern  
 allesamt als Rat von ein und derselben Person anwendbar sind,

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
 setzte er allem fehlerhaften Verhalten ein Ende –  
 möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!

LUNG TSCHHÖ DE NÖ SUM KYI TSCHHÄ NYÄN TANG  
 Er lauschte den Erklärungen der drei Schriftensammlungen  
 [der Worte des Buddha],

TOG PÄ TÄN PA LAB SUM NYAM LEN TE  
 verwirklichte die Lehre in Form von Erkenntnis und wandte  
 die drei höheren Schulungen an

KHÄ SCHING TRUB PÄ NAM THAR MÄ TU TSCHUNG  
 – sein Leben ein erstaunliches Beispiel an Gelehrtheit und  
 an Verwirklichung –

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
 möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!

TSCHHI RU NYÄN THÖ TSCHÖ PÄ SCH SCHING DÜL  
 Äußerlich still und beherrscht gemäß dem Verhalten des Hörers,

NANG TU RIM NYI NÄL DSCHOR DENG TANG DÄN  
 innerlich mit der Selbstachtung des Yoga der zwei Stufen versehen,

DO NGAG LAM SANG GÄL ME TROG SU KHYER  
 verband er die vortrefflichen Pfade des Sutra und Tantra,  
 ohne dass sie einander widersprachen -

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
 möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!

GYU YI THEG PAR SCHÄ PÄ TONG PA NYI  
 Er vereinte die Leerheit, die als Fahrzeug der Ursachen erklärt wird,

DRÄ BÜ THAB KYI DRUB PÄ DE TSCHHEN TANG  
 mit der Glückseligkeit, die bewirkt wird durch die Methoden  
 im Fahrzeug des Resultats -

NYAM DSCHOR TSCHHÖ PHUNG GYÄ THRI NYING PÖ TSCHÜ  
– **so verwirklichte er den innersten Gehalt der 80.000 Bündel  
des Dharma –**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
**möge sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

KYE PU SUM KYI LAM KYI SUNG MÄ TSO  
**Möge durch die Kraft der Scharen eidgebundener Schützer  
der Lehre**

NYUR DSÄ GÖN TANG NAM SÄ LÄ SCHIN SOG  
**wie der drei Hauptbeschützern des Weges für die Wesen mit  
den drei Arten von Fähigkeiten**

TÄN SUNG TAM TSCHÄN GYA TSÖ THU TOB KYI  
– **des schnell handelnden Schutzherrn<sup>2</sup>, Vaishravana,  
Karma-yama - und anderen mehr**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
**sich die Lehre des siegreichen Losang entfalten!**

DOR NA PÄL DÄN LA MÄ KU TSHE TÄN  
**Kurz: Mögen die großartigen spirituellen Meister lange leben,**

KHÄ TSÜN TÄN DSIN TAM PÄ SA TENG KANG  
**die Erde voll von kundigen und ehrbaren Personen sein,  
die die Lehre aufrechterhalten,**

TÄN PÄ DSCHIN TAG NGA THANG TAR WA YI  
**und sich die Kraft derer, die sie unterstützen, verstärken,**

LO SANG GYÄL WÄ TÄN PA GYÄ KYUR TSCHIG  
**sodass sich die Lehre des siegreichen Losang entfalte!**

# Abschließendes Gebet des Stufenwegs

ལམ་རིམ་སློན་ལམ་བཟུགས་སོ

*Lam rím mön lam schug so*

TER NI RING TU BÄ LÄ TSHOG NYI NI

**Mögen die Ansammlungen von positivem Potenzial und Weisheit,**

KHA TAR YANG PA KANG SCHIG SAG PA TE

**die mit großer Anstrengung hier zustande kamen,**

LO MIG MA RIG KI DONG DRO WA KÜN

**dazu führen, dass ich die Kraft der Buddhas erlange und  
alle Wesen leite,**

NAM DREN GYÄL WÄ WANG POR TAG KYUR TSHIG

**deren geistiges Auge blind vor Unwissenheit ist.**

TER MA SÖN PÄ TSHE RAB KÜN TU YANG

**Möge ich, solange ich noch nicht dazu imstande bin,**

DSCHAM PÄ YANG KYI TSE WÄ DSCHE SUNG NÄ

**in allen Leben in liebevoller Obhut Manjushris stehen,**

TÄN PÄ RIM PA KÜN TSHANG LAM KYI TSCHHOG

**den besten Weg finden, der alle Stufen der Lehre umfasst,**

NYE NÄ DRUB PÄ GYÄL NAM NYE TSCHE SCHOG

**und mit seiner Verwirklichung zur Freude der Buddhas beitragen.**

RANG KI TSCHI SCHIN TOG PÄ LAM GYI NÄ

**Möge ich aus eigener Erkenntnis der Stationen des Weges**

SCHUG TRAG TSE WÄ DRANG WÄ THAB KHÄ KYI

**geschickt durch die Mittel, die starke mitfühlende Liebe  
herbeiführen,**

DRO WÄ YI KYI MÜN PA SÄL TSCHÄ NÄ  
**die geistige Finsternis der Lebewesen vertreiben**

GYÄL WÄ TÄN PA YÜN RING DZI N GYUR TSCHIG  
**und die Lehre des Buddha lange erhalten.**

TÄN PA RIN TSCHHEN TSCHHOG KI MA KHYAB PAM  
**Möge ich mit großem Mitgefühl überall,**

KHYAB KYANG NYAM PAR KYUR WÄ TSCHHOG TER NI  
**wo das Juwel der Lehre seine Wirkung noch nicht entfaltet hat**

NYING DSCHE TSCHHEN PÖ YI RAB KYÖ PA YI  
**oder zwar am Wirken, jedoch wieder im Abnehmen begriffen ist,**

PHÄN DEI TER TE SÄL WAR TSCHHE PAR SCHOG  
**den Schatz von Glück und Nutzen verdeutlichen,  
den höchste Vernunft hervorgebracht hat.**

SÄ TSCHÄ GYÄL WÄ MÄ TSCHUNG THRIN LÄ LÄ  
**Mögen die Stufen des erleuchteten Weges,**

LEG DRUB TSCHANG TSCHHUB LAM KYI RIM PÄ KYANG  
**Verwirklicht durch die wundervollen, erhabenen Taten  
der Buddhas und Bodhisattvas,**

THAR DÖ NAM KYI YI LA PÄL TER SCHING  
**ihre Pracht auch im Geiste derer entfalten, die Befreiung ersehnen,**

GYÄL WÄ DSÄ PA RING TU KYONG GYUR TSCHIG  
**und die Aktivitäten der Buddhas noch lange Zeit wahren.**

LAM SANG DRUB PÄ THÜN KYEN TRUB TSCHHE TSCHING  
**Mögen die Menschen und anderen Wesen,  
die förderliche Bedingungen schaffen**

GÄL KYEN SEL TSCHHE MI TANG MI MIN KÜN  
**für die Verwirklichung des vortrefflichen Weges –**

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WÄ NGAG PA YI  
**und widrige Umstände dafür beseitigen, in all ihren Leben**

NAM TAG LAM TANG DRÄL WAR MA GYUR TSCHIG  
**nie von dem reinen Weg, den die Buddhas priesen, getrennt sein.**

KANG TSHE THEG PA TSCHHOG LA TSCHHÖ TSCHÖ TSCHÜ  
**Wann immer jemand bemüht ist,  
entsprechend den zehn Verhaltensweisen des Dharma**

TSHÜL SCHIN DRUB LA TSÖN PA TE YI TSHE  
**im Sinne des Großen Fahrzeugs zu handeln,**

THU DÄN NAM KYI TAG TU DROG TSCHE TSCHING  
**möge er oder sie machtvolle Unterstützung erhalten**

TA SCHI GYA TSHÖ TSCHHOG KÜN KHYAB GYUR TSCHIG  
**und ein Meer von Glück in alle Richtungen fließen.**

# Mantras zur Vervielfältigung

---

Um das erschaffene positive Potenzial 100.000fach zu vermehren, sprich am Ende der Sitzung diese besonderen Mantras:

---

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NAM PAR NANG DSÄ Ö KYI GYÄL  
PO LA TSCHHAG TSHÄL LO (1x oder 3x)

TSCHANG TSCHHUB SEM PA SEM PA TSCHHEN PO KÜN TU SANG  
PO LA TSCHHAG TSHÄL LO (1x oder 3x)

TADYATHA OM PÄNTSCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DHURU DHURU DSCHAYA MUKHE SVAHA (7x)

---

Damit alle unsere Gebete Wirklichkeit werden um ihren Nutzen 100.000fach zu vermehren:

---

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NGO WA TANG MÖN LAM  
[THAM TSCHÄ RAB TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO  
(1x or 3x)

Mögen durch die Kraft des Segens der erhabenen Buddhas und Bodhisattvas, die Kraft des unfehlbaren Abhängigen Entstehens und die Kraft meiner aufrichtigen, besonderen inneren Einstellung alle meine reinen Gebete sogleich in Erfüllung gehen.

# Widmungsgebete am Ende des Tages

TSCHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄ  
**Möge die Lehre nach Art und Weise**

TSCHHÖ TSHUL NAM PAR PHÄL WA LA  
**des Dharma-Königs Tsongkhapa gedeihen.**

GEG KYI TSHÄN MA SCHI WA TANG  
**Mögen hinderliche Anzeichen sich auflösen**

THÜN KHYEN MA LÜ TSHANG WAR SCHOG  
**und förderliche Bedingungen restlos vollständig sein.**

DAG TANG SCHÄN KYI TÜ SUM TANG  
**Mögen aufgrund der beiden Ansammlungen  
[von positivem Potenzial und von Weisheit],**

DREL WÄ TSHOG NYI LA TEN NÄ  
**die ich und andere in den drei Zeiten erschaffen,**

GYÄL WA LO SANG TRAG PA YI  
**die Lehren des erhabenen Losang Dragpa**

TÄN PA YÜN RING BAR GYUR TSCHIG  
**weiterhin für lange Zeit leuchten.**

### Anmerkungen:

1. Wörtlich: „... weil er die Bedeutung dessen, was er hörte, auf korrekte Weise auf [sein eigenes Geistes-] Kontinuum anwandte“.
2. Mahakala.

### Zur Herkunft der Texte im vorangehenden Kapitel:

Die Sammlung *Allgemeine Widmungsgebete* für das FPMT wurde von Lama Zopa Rinpoche 1986 im Klausurzentrum *Tushita* in Dharamsala, Indien, zusammengestellt und übersetzt. Für das FPMT-Praxisbuch im Januar 1999 leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle. Überarbeitete Ausgabe Juni 1999, nochmals überarbeitete Ausgabe Dezember 2000. Weitere Überarbeitungen 2003 von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsstelle, sowie im Juni 2004.

*Zusätzliche Widmungen von Lama Zopa Rinpoche* wurden dem Heft *Eine tägliche Meditationsübung* (Hrsg. FPMT Bildungsstelle 2001) entnommen sowie einige weitere Gebete den mündlichen Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoché.

*Besondere FPMT-Gebete:* Diese Gebete wurden 1997 von dem ehrwürdigen Roger Kunsang für die Schüler und Zentren des FPMT zusammengestellt. Er folgte damit Ratschlägen des ehrwürdigen Ribur Rinpoche und anderer Lehrer für die Gesundheit und das lange Leben von Lama Zopa Rinpoche. Die Gebete wurden im Januar 1999 von der Ehrw. Constance Miller leicht redigiert. Nochmals überarbeitete Fassung: Juni 1999 und Juni 2004.

*Das königliche Gebet:* Schlusssatz des tibetischen Originaltextes: „Damit ist die *Besondere Absicht der Übung des Samantabhadra*, auch unter dem Namen *Das königliche Gebet* bekannt, aus dem Kapitel *Gandavyuha* des Avatamsaka Sutra (übersetzt von Jinamitra, Surendrabodhi, and Yeshe-de, circa 900 v.Chr.) vollendet. Der tibetische Text wurde von Lotsawa Vairochana mit dem Sanskrit verglichen und überarbeitet.“

Zur Herkunft der englischen Übersetzung lt. Hinweis der Übersetzerin: Übersetzt von Jesse Fenton 2002 in Seattle, Washington, auf Bitten ihrer Lehrerin, der ehrwürdigen Thubten Chodrön, unter Berücksichtigung des Kommentars *Ornament Clarifying the Exalted Intention of Samantabhadra* (*'phags pa bzang po spyod pa'i smon lam gyi rnam par bshad pa kun tu bzang po'i dgongs pa gsal bar byed pa'i rgyan*) von Jangkya Rolpä Dorje und mit Erklärungen des überaus gütigen Khensur Rinpoche Könchog Tsering vom Kloster Ganden zu vielen schwierigen Textstellen.

*Gebet für die Entfaltung der Lehren von Je Tsongkhapa:* Ins Englische übersetzt von Martin Willson, Nalanda Monastery, August 1985. Entnommen dem Buch *Rites and Prayers*, Wisdom Publications, London 1985. Leicht überarbeitet, FPMT Bildungsstelle, Juni 1999.

*Mantras zur Vervielfältigung* aus Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoche.

*Widmungsgebete zum Ende des Tages* aus Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoche.



# Gebete für ein langes Leben





Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama

# Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR

**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**

PHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCUNG WÄ NÄ

**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI

**Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,**

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN KYUR TSCHIG

**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**



---

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, im Anschluss an das Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama das *Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche* zu sprechen, das auf der folgenden Seite angeführt ist.

---

༄༄། གངས་རི་རྩ་བས་བསྐོར་བའི་ཞིངས་ཁམས་འདིར།

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།

# Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

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

TSCHHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN

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

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSHO LA

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

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN HLÜN DRUB SCHOG

**mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!**

༄། །སྐྱོང་ཉིད་སྤྱིང་རྗེ་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་ལམ།།

ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།།

ཕྱག་ན་པད་མོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།།

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག།།

# Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist

*Bitte um ein langes Leben von  
Lama Thubten Zopa Rinpoche*

OM SVASTI

TSHÄN KYI RIG NGAG SIL SER THRA MÖ KYANG

**Vijaya, Göttin mit bewegtem, mondgleichen Antlitz,**

THAR TSCHÉ DUNG WA TSCHIL WÄ TSHE YI TSCHAR

**kenntnisreich und geschickt darin,  
schon mit wenigen kühlenden Strahlen**

BEB KHÄ DA DONG YO WÄ BI DSA YÄ

**des Weisheits-Mantras deines Namens den Regen herabfallen zu  
lassen, der den Schmerz am Ende des Lebens stillt**

TENG DIR TSCHHI ME SOG KI TSCHHOG DSCHIN DSÖ

**– bitte gewähre hier und heute die höchste Gabe:  
das Leben, das ohne Tod ist!**

TSHÄ THUB TRI TRÄL GYÄL TÄN NYING PÖ SOG

**Verehrter spiritueller Meister, mit allen Kennzeichen eines  
authentischen Lehrers versehen,**

DSIN LA DA ME KÜN SÖ GYÄN TSCHIG PU

**der den Namen dessen trägt, der unvergleichlich ist im Bewahren der  
lebendigen Essenz der makellosen Lehre der Siegreichen [Buddhas],**

SCHI YING THAR PA TSCHHOG KI SA KHÄN TSCHHE

**der einzigartigen Zierde der Erde [„die alles trägt“],**

TSHÄN DÄN DSCHE TSÜN LA MAR SÖL WA DEB

**erfahren im Zustand des Friedens, der Sphäre höchster Befreiung,  
an dich richten wir unsere Bitten.**

KHYEN RAB TAG TSANG SER KYI Ö NÖN KYI

**Großer Hort genauer, detaillierter Beweisführungen,**

DEN NYI SCHE TSCHÄ SUG NANG MA DRE PAR

**erfüllt vom goldenen Licht klarer, geläuterter Weisheit,**

SÄL TSCHHE THRA SCHIB RIG PÄ TER TSCHHEN PO

**die Erscheinung der Gestalt von Wissensobjekten  
der zwei Wahrheiten erklärend, ohne sie zu vermischen,**

YONG TAG TSCHHÖ KYI NYI MAR SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns – als reine Sonne des Dharma.**

TSCHHÖ DÜL DA WA TAG PÄ Ö TSHÖ LONG

**Verankert im weiten Raum, den das Lichtermeer  
eines reinen Mondes der Disziplin von Dharma erfüllt,**

TÄN KHÄ SCHI DÜL MU TIG GÖ PÄ DSUM

**schmunzelnd, mit Perlen von Eigenschaften:  
verlässlich, gelehrt, friedvoll und sanft,**

KÜN PHÄN DÖ DSCHUNG MÄN KYI SANG TOR TU

**allen von Nutzen, kundig das heilende Wasser austeilend,**

GYE KHÄ TSÜN PÄ TSCHHOG TU SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns – als höchst Verehrungswürdiger.**

LHAG SAM TRI TRÄL YI ONG KA PUR GYÜN

**Das volle Rund des Mondes der Geisteshaltung des Mahayana,**

THEG TSCHHOG SEM KYI DA WAR YONG KHYIL WÄ

**ein Strom von erfrischendem Duft der makellosen,  
besonderen inneren Haltung,**

MI SÄ PHÄN DE TSCHHU TER TSCHHOG KYI THAR

**ein unerschöpfliches Meer von Nutzen und Glück,**

TRO KHÄ MA WÄ DA WAR SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns – als Mond der Lehre  
bis ans äußerste Ende aller Himmelsrichtungen strahlend.**

TSCHHÄ PA KAB SUM DÜ TSI LUNG GYA DREM

**Deine Erklärungen ein sich hundertfach entfaltender Strom  
von Nektar aller drei Zeiten,**

TSÖ PA MI SÄ DOR DSCHE TSHÖN TSCHHA NO

**unerschöpflich im Debattieren mit diamantenen scharfen Waffen  
des Geistes,**

TSOM PA DAB TONG PÄ MÄ TSHAR DUG NGOM  
**deine Schriften ein tausendblättriger Lotus,  
dessen Schönheit uns sättigt -**

DA ME TÄN PÄI NYEN DU SCHAB TÄN SCHOG  
**verweile dauerhaft hier bei uns –  
als unvergleichlicher Freund der Lehre.**

LA MA YI TAM TÄN SUNG GYA TSHO TANG  
**Mögen sich durch die Kraft von Scharen spiritueller Meister,  
besonderer Gottheiten und Beschützern der Lehre**

NANG TONG MI TSCHE TEN DSCHUNG SAB MÖ THÜ  
**sowie durch die Kraft der Untrennbarkeit von Leerheit und  
Erscheinung, des tiefgründigen abhängigen Entstehens,**

DAG TSCHAG MÖN PÄ RE DRÄ MA LÜ PA  
**sämtliche Hoffnungen unserer Gebete**

DE LAG NYI TU HLÜN KYI DRUB KYUR TSCHIG  
**mit Leichtigkeit auf natürliche Weise erfüllen.**

## *Sarva Mangalam*

*Möge alles Glück verheißend sein.*



# Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rínpoché

THUB TSHÜL TSCHHANG SCHING DSCHAM GÖN GYÄL WÄ TÄN

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

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ TOG POR DZÄ

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

TSCHHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN THU DRUB PA

**und die Segenskraft der Ehrung der drei Höchsten [Juwelen] erfüllt,**

DAG SOG DÜL TSCHÄ GÖN TU SCHAB TÄN SCHOG

**zu unserem, deiner Schüler Schutz, ständig verweilen.**

༄༄། ལུབ་རྩུལ་འཆང་ཞིང་འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བའི་བསྟན།

འཛིན་སྐྱོང་སྤེལ་བས་ཀུན་བཟོད་དོག་པོར་མཇུག།

མཚོག་གསུམ་བཀུར་བའི་ལོགས་སློན་མཐུ་གུབ་པ།

བདག་སོགས་འདུལ་བའི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག །།



Die Weiße Tara

# Der unsterbliche Vajra-Gesang

*Ein Gebet mit der Bitte,  
unaufhörlich unter uns zu verweilen*

*Gebet für das lange Leben von Lama Tenzin Ösel Rinpoche*

TSHÄN PE SÄL DSOG KANG RI DANG THROG MA

**Bezaubernde Göttin mit dem Leuchten der Schneeberge klarer  
Zeichen und Merkmalen der Vollendeten,**

THONG NA YI THROG THÖ NA YI DUNG SÄL

**dich zu sehen entzückt den Geist,  
dich zu hören lässt den Kummer des Herzens verfliegen,**

TRÄN NA TÜ MIN DSCHIG PA KÜN LÄ KYOB

**an dich zu denken schützt vor dem Schrecken vorzeitigen Sterbens -**

TSHE DSCHIN YI SCHIN KHOR LÖ SCHI PA TSÖL

**lass das Glück eintreten, das das Leben spendende, Wunsch  
erfüllende Rad uns schenkt.**

THUB TÄN NYING TSCHÜ GE DÄN LUG SANG KI

**Wir richten unsere Bitten an dich,  
verehrungswürdiger Meister des Dharma,**

LEG SCHÄ Ö KYI NA TSHOG DÜL TSCHA YI

**der die Lehre des erhabenen Weisen gemäß der edlen Tradition  
von Ganden**

MÖ KHAM THÜN PAR SÄL DSÄ TSCHHÖ KYI DSCHE

**im Einklang mit den unterschiedlichen Neigungen der Schüler**

DSCHE TSÜN LA MA TSCHHOG LA SÖL WA DEB

**mit dem Licht der guten Erklärung erhellt.**

HLAG PAR NUB TSCHHOG SA THÄ DRO WA LA  
**Inbesondere die Wesen am westlichen Ende der Welt**

GYÄL WA KÜN LÄ HLAG PÄI TRIN TSCHÄN DSCHE  
**verdanken dir mehr als allen Siegreichen [Buddhas] -**

LAR YANG SAM SCHIN TSCHHOG THÄ RIG RÜ SU  
**eingedenk deiner Güte, absichtlich in einer Familie des fernen Landes**

TSCHÖN LA KA TRIN TRÄN PÄ KHYÖ SCHAB SÖL  
**erneut zu uns zu kommen, bitten wir dich,  
noch lange bei uns zu bleiben!**

TRI ME DO NGAG YONG LA KHÄ PÄ GÖN  
**Heiliger spiritueller Freund, Beschützer mit umfassender  
Kenntnis der makellosen Lehren von Sutra und Tantra,**

YONG DSIN SCE NYEN TAM PA TSUG TEN THOG  
**erhabene Grundlage der Verehrung, kenntnisreich und  
geschickt in den Mitteln,**

KHÄ TSÜN SANG PÖ MIN TRÖL LAM SANG LA  
**uns zur Befreiung zu leiten und in uns zur Reife zu bringen,**

TRI WÄI THAB KHÄ TSCHHEN PO KHYÖ SCHAB SÖL  
**was vortrefflich, ehrbar und weise ist –  
wir bitten dich, lange zu leben!**

TÄN PÄ NYING PO DÜL WÄ TSCHHÖ TSHÜL LA  
**Meister der gesamten Lehre, der ihren wesentlichen Gehalt,**

PAG YÖ THRIM TSOR SUNG TANG SCHÄN TU YANG  
**die ethischen Regeln, sorgsam beachtet und überdies**

RAB DSCHAM DO GYÜ GYA TSHÖ PHA THA RU  
**bis ans jenseitige Ufer des weiten Meeres  
von Sutra und Tantra gelangt ist,**

SÖN TE YONG DSOG DAG POR SCHAB TÄN SCHOG  
**wir bitten dich, lange zu leben.**

TSHE RAB TU MAR LÄ MÖN SANG PÖ THÜ  
**Mögen wir durch die Kraft unserer Gebete und guten Karmas**  
TRIN TSCHÄN LA MA TSCHHOG TANG MI DRÄL WAR  
**in zahlreichen Leben freudig von dir geleitet**  
NYE SCHIN DSCHE SU DSIN PÄ PU LOB NAM  
**und vom köstlichen Nektar deiner Sprache gesättigt werden,**  
SUNG KI DÜ TSIR RO YI TAG TSHIM SCHOG  
**und nie von dir, dem äußerst gütigen spirituellen Meister,**  
**getrennt sein – wir bitten dich, lange zu leben!**

KANG KI KA TRIN NYING NÄ TRÄN SCHIN TU  
**O spirituelle Meister, Yidams und Beschützer,**  
**segnet uns und unterstützt uns darin,**  
KANG NÜ THÖ TANG SAM GOM LA TSÖN PÄI  
**stets aus tiefstem Herzen dessen zu gedenken,**  
**[der uns gelehrt hat,]**  
TÄN GYI TÖN TSCHHEN KÄL SANG NYUR THOB LA  
**den letztendlichen umfassenden Sinn unseres Bemühens**  
**beim Zuhören, Nachdenken und Meditieren**  
LA MA YI TAM SUNG MÄ TSCHIN TROG DSÖ  
**nach bestem Vermögen Wirklichkeit werden zu lassen,**  
**und bald ein glückliches Zeitalter zu erreichen.**

*Mögen alle Ziele, die mit diesem Gebet angestrebt werden,  
in Erfüllung gehen.*

## **Zur Herkunft der Gebete im vorangehenden Kapitel:**

### *Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche:*

Ursprüngliche Quellenangabe:

Dieser Vers kam Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama spontan in den Sinn, als er von Dilgo Khyentse Rinpoche, dem inzwischen verstorbenen Oberhaupt der Nyingma-Tradition, darum gebeten wurde, ihm ein Gebet mitzuteilen, das er täglich für die Erfüllung aller Herzenswünsche des Dalai Lama sprechen könne.

Anmerkung des Autors der englischen Übersetzung:

Vorläufige Übersetzung ins Englische von Lama Zopa Rinpoche zum Glück verheißenden Anlass ausführlicher Widmungen für eine Klausur in Verbindung mit der Weißen Tara am Shakyamuni Centre in Taichung (Taiwan) zum tibetischen Neujahrsfest 2007. Leicht überarbeitet von den ehrwürdigen Sarah Thresher und Gyalten Mindrol, Juli 2007.

### *Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist: Bitte um ein langes Leben von Lama Thubten Zopa Rinpoche:*

„Nachdem ich auf vielfacher Basis (durch Vertrauen, Mandala-Gaben, materielle Gaben und dergleichen) von der vollständigen Versammlung des Drati-Hauses im Kloster Sera-Je ersucht worden bin, ein Gebet für das lange Leben des kostbaren Thubten Zopa Rinpoche, der vortrefflichen Inkarnation aus Lawudo, zu verfassen, habe ich, Trijang Rinpoche, der den Titel Tutor (Seiner Heiligkeit des Dalai Lama) trägt, dieses Gebet zusammengestellt und bete darum, dass dessen Anliegen erfüllt werden mögen.

Ins Englische übersetzt von Gelong Jampa Gendün und Getshül Tenzin Chödrag.

### *Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rinpoché:*

Auf Bitten von Geshe Könchog Kyab, den die Studenten des Thubten-Kunga-Zentrums in Florida beauftragt hatten, wurde dieses Gebet am 15. Tag des Monats Saka Dawa im Jahr 2000 im Vajrapani-Institut, Boulder Creek, Kalifornien, USA, von Chöden Rinpoche verfasst.

Ins Englische übersetzt von Gelong Jampa Gendün.

### *Der unsterbliche Vajra-Gesang:*

*Ein Gebet mit der Bitte, unaufhörlich unter uns zu verweilen:*

Dieses Gebet für das lange Leben von Lama Tenzin Ösel Rinpoche, der Reinkarnation des Spirituellen Freundes Lama Thubten Yeshe, der ausführlich studiert und einzigartige Meisterschaft der Lehren von Ganden erlangt hat, wurde von dessen Schülern gemeinsam mit zahlreichen Kursteilnehmern der verschiedenen Dharma-Zentren erbeten, weil sie die Bedeutung der untrennbaren Verbindung von Gottheit und spirituellem Meister verstanden und folglich erkannten, wie notwendig solch ein Gebet ist.

Es wurde im ersten tibetischen Monat (Februar) 1987 von dem Friedlichen Hüter des Vinaya in Nepal verfasst – einem Land, das von vielen, die einst dort weilten und in die Glückseligkeit eingingen, als besonderer Ort prophezeit wurde. Gelong Jampa Gendün übersetzte es noch im gleichen Monat im Kloster Kopan ins Englische.

# Bildnachweis

## für die Zeichnungen und Fotografien

### *Einführung:*

- S. 4 Foto von Lama Thubten Yéshé © Lama Yeshe Wisdom Archive; genehmigter Abdruck

### *Vorbereitende Gebete:*

- S. 13 Thangka von Buddha Shakyamuni © Jane Seidlitz; genehmigter Abdruck.  
 S. 21 Zeichnung von Lama Tsongkhapa © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
 S. 27 Zeichnung der Mandala-Gabe © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
 S. 37 Zeichnung des Baumes © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
 S. 38 Zeichnung von Buddha Amitabha; Künstler unbekannt.  
 S.40,41 Zeichnung der fünf Dhyani-Buddhas © Andy Weber; genehmigter Abdruck.  
 S. 47 Zeichnung des Medizin-Buddha © Andy Weber; genehmigter Abdruck.  
 S. 55 Zeichnung des Baumes © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
 S. 61 Zeichnung des Shakyamuni-Stupa von Katie Cole.

### *Gebete anlässlich von Unterweisungen:*

- S. 71 Zeichnung von Atísha; Künstler unbekannt.

### *Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen:*

- S. 109 Statue des Jowo Rinpoche im Tempel des FPMT International Office/ Maitripa College, fotografiert von Noah Gunnell. © FPMT Inc.  
 S. 114 Zeichnung von Buddha Shakyamuni © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
 S. 121 Fresco des Heiligen Franz von Assisi in der Basilika San Francesco in Assisi, Italien, fotografiert im öffentlich zugänglichem Bereich.

### *Lam-Rim Gebete:*

- S. 123 Thangka von Lama Tsongkhapa und seiner zwei engsten Schüler, Künstler unbekannt, Foto von Nick Dawson; genehmigter Abdruck.  
 S. 124 Zeichnung Seiner Heiligkeit, des XIV Dalai Lama; Künstler unbekannt.  
 S. 136 Zeichnung von Lama Tsongkhapa © Andy Weber; genehmigter Abdruck.  
 S. 146 Zeichnung von Vajradhara © Robert Beer; genehmigter Abdruck.

- S. 151    Zeichnung von Trichen Losang Jinpa, Blockdruck, Abbildung mit freundlicher Genehmigung von ACIP Graphics Collection.

*Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes:*

- S. 155    Zeichnung des Tausendarmigen Avalokitëshvara © Robert Beer; genehmigter Abdruck.  
S. 165    Zeichnung des Baumes © Robert Beer; genehmigter Abdruck.

*A Daily Meditation Practice:*

- S. 167    Thangka von Buddha Shakyamuni, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt.

*Lobpreis an die 21 Taras:*

- S. 189    Thangka der 21 Taras, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt.  
S. 197    Zeichnung der Grünen Tara © Andy Weber; genehmigter Abdruck.  
S. 202    Zeichnung der Grünen Tara by Andy Weber.

*Dharma im Alltag:*

- S. 203    Foto von Lama Zopa Rínpoche beim Darbringen von Speisen © Lama Yeshe Wisdom Archive; genehmigter Abdruck.  
S. 208    Zeichnung einer stattlichen Gabe von Speisen © Robert Beer; genehmigter Abdruck.

*Wunschgebete:*

- S. 215    Thangka von Maitreya, Künstler unbekannt, fotografiert und zum Abdruck zur Verfügung gestellt von Nick Dawson.  
S. 216    Zeichnung von Maitreya © Robert Beer; genehmigter Abdruck.

*Widmungsgebete:*

- S. 233    Zeichnung von Katie Cole.  
S. 248    Zeichnung von Samantabhadra; Künstler unbekannt.

*Gebete für ein langes Leben:*

- S. 271    Thangka der Weißen Tara, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt.  
S. 272    Zeichnung von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama, Künstler unbekannt.  
S. 278    Foto von Lama Zopa Rínpoche, Fotograf: Ehrw. Roger Kunsang  
S. 280    Macramee-Thangka der Weißen Tara, Künstler unbekannt, fotografiert und zum Abdruck zur Verfügung gestellt von Nick Dawson.

# Index

- Abschließendes Gebet des Stufenwegs, 102, 263  
 Acht Verse zur Umwandlung der Gedanken, 161  
 ALI (Vokale), 16  
 Anrufung (Ma lü sem tschän), 26  
 Anrufung der spirituellen Meister, die den Stufenweg überlieferten  
 (aus: Chor choe), 82  
 Ausgedehnte Kraft der Wahrheit, 25, 172  
 Ausgiebiges Vertreiben von Hindernissen (in Übereinstimmung  
 mit der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit), 81  
 Ausgiebiges Vertreiben von Hindernissen, 81  
 Avalokiteshvara  
     *Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes*, 155  
     *Om Mani Padme Hum*, 19, 164  
     *Das Mantra der reinen Ethik*, 31, 63  
     *Lobpreis an Avalokiteshvara*, 65  
  
 Besondere Bewusstseinsentwicklung, 177  
 Bewusstseinsentwicklung, 24, 98, 177  
 Bitte an den spirituellen Meister, 20  
 Bitte, das Rad des Dharma zu drehen (*Dsche tsün la ma*), 98  
 Bitte, dass der spirituelle Meister lange verweilen möge  
     (*Dsche tsün lama ku tshe rab tän tshing*), 100  
 Bodhichitta (siehe Erleuchtungsgeist und Bewusstseinsentwicklung)  
  
 Chenrezig (siehe Avalokiteshvara)  
  
 Dag ki tschhag tang (*Darbringung des inneren Mandala*), 28  
 Dag ki tschi nye sag pä ge wa di (*Alles positive Potenzial,...*), 236  
 Dalai Lama, Seine Heiligkeit, der IV.  
     *Zusammengefasstes Gebet für langes Leben*,  
         *Kurzfassung*, 36, 101, 185, 244, 273  
     *Namens-Mantra*, 18  
 Darbringen von Gaben (hla tang mi yi tschhö pä dsä), 25  
     Mantra der Wolken von Darbringungen, 25, 172  
 Darbringen von Speisen, 207  
     an den spirituellen Meister, 207  
     an die Drei Juwelen, 208  
 Darbringung eines Mandala  
     *Der Nutzen*, 179  
     *Inneres Mandala (Dag ki tschhag tang)*, 28  
     *Lange Darbringung (Om Vadschra Bhumi Ah Hum)*, 96, 99;  
         *deutsche Übersetzung*, 105  
     *Kurze Darbringung (Sa schi pö kyi)*, 27, 35, 98, 100, 160, 180

Das königliche Gebet, 249

Das siebenteilige Gebet (*Go sum kü pä go nä*), 27, 35, 178

Dem spirituellen Meister Speisen und Getränke darbringen, 207

Den Drei Juwelen Speisen und Getränke darbringen, 208

Den Lama aus der Ferne herbeirufen, 125;

    Kurzform, 133

Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes, 155

Der unsterbliche Vajragesang: *Gebet für das lange Leben von Lama Tenzin Ösel Rinpoche*, 281

Dharani des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts, 19, 56

Die vier unermesslichen Geisteszustände, 111, 177; Kurze Version, 34;

Drei Grundprinzipien des Weges, 141

Dsche tsün la ma ku tshe rab tän tshing (*Bitte, dass der spirituelle Meister lange verweilen möge*), 100

Dsche tsün la ma tam pa khye nam kyi

    (*Bitte, das Rad des Dharma zu drehen*), 98

Eine kurze tägliche Übung zur Zufluchtnahme, 109

Eine tägliche Meditationsübung in Verbindung mit Buddha Shakyamuni, 167

Erleuchtungsgeist

*Besondere Motivation des Erleuchtungsgeistes*, 177

*Bodhicharyavatara*, 32, 246

*Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes*, 155

*Entwickeln*, 24, 34, 98, 111, 177,

*Erwecken*, 229

*Gebet zum Erwecken des Erleuchtungsgeistes*, 229

*Meditation*, 176

*Lobpreis an Avalokiteshvara*, 65

*Tschang tschhub sem tschhog rin po tshhe (Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist...)*, 32, 36, 113, 165, 235

*Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln (sang gyä tschhö tang)*, 34, 111

Ethik

*Das Mantra der reinen Ethik*, 31, 63

*Gebet zum Einhalten reiner Ethik*, 31

Fleisch

*Mantras zum Segnen von Fleisch*, 206

Franziskus von Assisi, Gebet des Heiligen, 20

Ge wa di yi nyur tu dag (Möge ich durch diese heilsamen...), 36, 113, 235

Gebet an die Dákini mit dem Löwengesicht, 81

Gebet zum Darbringen der Gaben (HLa tang mi yi tschhö pä dsä), 25

Gebete zum Darbringen von Speisen, 207

Gebet zum Einhalten reiner Ethik, 31

Gebet zum Erwecken des Erleuchtungsgeistes, 229

Gebet der drei großen Ziele, 180

- Gebet des heiligen Franziskus von Assisi, 120  
 Gebet für die Entfaltung der Lehren von Je Tsongkhapa, 259  
 Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche, 102, 274  
 Gebet für die Wiedergeburt im Land des Glücks, 223  
 Gebet für eine Maitreya-Statue, 217  
 Gebet für spontane Glückseligkeit, 220  
 Gebete über den Stufenweg  
   *Den Lama aus der Ferne herbeirufen*, 125;  
   Kurzform, 133  
   *Abschließendes Gebet über den Stufenweg*, 102, 263  
   *Die Grundlage aller guten Eigenschaften*, 93, 137, 181  
   *Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges*, 149  
   *Die neun Einstellungen, die das Vertrauen auf den Lama festigen*, 147  
   *Die drei Grundprinzipien des Weges*, 141  
 Gebet und Mantra in Verbindung mit dem spirituellen Meister Shakyamuni  
 (*La ma tön pa tschhom dân dä...*), 26, 171  
 Geistesschulung  
   *Die Acht Verse zur Umwandlung der Gedanken*, 161  
   *Der allzeit fließende Nektar des Erleuchtungsgeistes*, 155  
   *Geistesschulung für die Übung im Alltag*, 209  
 Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist; Bitte um ein langes Leben von  
 Lama Thubten Zopa Rinpoche, 275  
 Go sum kü pä go nä (*Das siebenteilige Gebet*), 27, 35, 178  
 Grundlage aller guten Eigenschaften, 93, 137, 181  
 Guru (siehe spiritueller Meister)
- Herz-Mantra abhängiger Verbindung, 17  
 Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva, lange Version, 64  
 Herz-Sutra (siehe Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit)  
 LHa tang mi yi tschhö pä dsä (*Gebet zum Darbringen der Gaben*), 25
- Idam Guru Ratna Mandalakam Niryatayami, 28, 98, 161, 180  
 Dscham päl pa wö tschi tar j'khyen pa tang  
 (*Der mutige Manjúshri...*), 186, 235
- KALI (*Konsonanten*), 17  
 Königliches Gebet, 249
- La ma sang gyä la ma tschhö (*Zuflucht, Vorbereitende Gebete*), 24  
 La ma tön pa tschhom dân dä (*Gebet und Mantra in Verbindung mit dem  
 spirituellen Meister Shakyamuni*), 26, 171  
 Lama Tenzin Ösel Rinpoche  
   *Gebet für das lange Leben von Lama Tenzin Ösel Rinpoche*, 281  
 Lama Zopa Rinpoche  
   *Gebet für das lange Leben von Lama Thubten Zopa Rinpoche*, 275  
   *Kurzfassung*, 37, 92, 244, 279  
   *Namens-Mantra*, 18

*Langlebensgebete (siehe unter Lama + Name und Dalai Lama, Seine Heiligkeit)  
Läuterung des Ortes (Tham tschä tu ni sa schi), 25, 171*

Leerheit

*Das Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit, 76*

Lobpreis an Avalokiteshvara, 65

Lobpreis an Buddha Shakyamuni, 73

Lobpreis an die 21 Taras, 189

Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa (Migtsema), 37, 245

Ma lü sem tschän (*Anrufung*), 26

Mandala (siehe Darbringung)

Mantra der Wolken von Darbringungen, 25, 172

Mantra zum Waschen, 23, 205

Mantras

*ALI (Vokale), 16*

*Avalokitéshvara, 19, 164*

*Dhárani des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts, 19, 56*

*Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva, lange Version, 64*

*Idam guru ratna mandalakam niryatayami, 28, 98, 161, 180*

*KALI (Konsonanten), 17*

*Mantra, das die Wirkung vervielfacht, 15*

*Mantra, das von Buddha Drogen Gyalwa Tschhö gelehrt wurde, 19, 59*

*Mantra der Abhängigen Verbindung, 17*

*Mantra der Essenz aller Tathagatas, 23*

*Mantra der reinen Ethik, 31, 63*

*Mantra der Vollkommenheit der Weisheit, 80,*

*Mantra der Wolken von Darbringungen, 25, 172*

*Mantra für:*

*Blähungen, 205*

*Darmentleerung, 205*

*Halsschleim, 205*

*Nasenschleim, 205*

*Spucken, 205*

*Urinieren, 205*

*Waschen, 23, 205*

*Mantra zum Darbringen von Nahrung an Hungergeister, 206*

*Mantra zum Bereinigen respektlosen Verhaltens gegenüber  
heiligen Objekten, 205*

*Mantra zum Segnen der Füße, 15*

*zum Segnen der Gebetskette, 15*

*zum Segnen von Fleisch, 206*

*zur Vervielfältigung, 266*

*Shakyamuni Buddha, 183*

*Tara-Mantra, 198*

Migtsema (*Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa*), 37, 245

Namens-Mantra von Lama Zopa Rinpoche, 18

- Namens-Mantra Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, 18  
 Namu Gurubhya, namo Buddhaya..., 175  
 Neun Einstellungen, die das Vertrauen auf spirituelle Meister festigen, 147  
 Niederwerfungen vor den Fünfundreißig Buddhas  
   zum Ablegen von Bekenntnissen, 39  
   *Weitere Möglichkeiten für die Praxis, 64*
- Om Mani Padme Hum, 19, 164  
 Om Namu Manjushriye, 26, 170  
 Om Vajra Bhumi Ah Hum (*Lange Darbringung des Mandala*), 96, 99
- Päl dän la mä ku tshe tän pa tang (*Mögen die großartigen spirituellen Meister...*), 237  
 Päl dän la mä nam par thar pa la (*Möge ich nicht einmal einen...*), 134  
 Päl dän tsa wä la ma rin po tschhe  
   (*Wunderbarer, kostbarer Lama Wurzel der, ...*), 135  
 Praxis der Niederwerfungen vor den Fünfundreißig Buddhas  
   zum Ablegen von Bekenntnissen, 39  
   *Weitere Möglichkeiten für die Praxis, 64*
- Pretas (Mantras für verschiedene Anlässe), 206
- Reinigung  
   *Wenn die Regeln übertreten werden, 63*  
   *Die Praxis der Niederwerfungen vor den Fünfundreißig Buddhas, 39*
- Sa schi pö kyi (*Kurze Darbringung des Mandala*), 27, 35, 98, 100, 160, 180  
 Sang gyä tschho tang (*Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*), 34, 111
- Shakyamuni Buddha  
   *Eine tägliche Meditationsübung*  
     *in Verbindung mit Buddha Shakyamuni, 167*  
   *Gebet und Mantra in Verbindung mit dem spirituellen*  
     *Meister Schakyamuni (La ma tön pa tschhom dän dä), 26, 171*  
   *Shakyamuni-Buddha-Mantra, 183*  
   *Lobpreis an Buddha Shakyamuni, 73*
- Sprache segnen, 16
- Spirituelle Meister (Lama)  
   *Den spirituellen Meister aus der Ferne herbeirufen, 125;*  
     *Kurzform, 133*  
   *Dem spirituellen Meister Speisen und Getränke darbringen, 207*  
   *Päl dän la ma ku tshe tän pa tang (Mögen die großartigen spirituellen*  
     *Meister...), 237*  
   *Päl dän la mä nam par thar pa la (Möge ich nicht einmal einen*  
     *Augenblick lang ...), 134*
- Tara  
   *Mantra, 198*

*Lobpreis an die 21 Taras*, 189

Tham tschä tu ni (*Läuterung des Ortes*), 25, 171

Tschang tschhub sem tschhog rin po tschhe (*Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist...*), 32, 36, 101, 113, 165, 235

Tschhö kyi gyäl po tsong kha pa (*Möge die Lehre ...*), 104, 267

*Tshe rab kün tu gyäl wa tsong kha pa (Möge die Kraft des ruhmreichen Lama Tsongkhapa ...)*, 236

Tsongkhapa

*Gebet für die Entfaltung der Lehren von Je Tsongkhapa*, 236

*Die Grundlage aller guten Eigenschaften*, 93, 137, 181

*Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa (Migtsema)*, 37, 245

*Die drei Grundprinzipien des Weges*, 141

Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges, 149

Versprechen, die acht Mahayana-Regeln zu befolgen

*Vorbereitende Gebete, Zuflucht,*

*Bewusstseinsentwicklung*, 24

*Der Nutzen, der beim Einhalten der acht Mahayana-Regeln entsteht*, 62

Vier Unermessliche Geisteszustände, 111, 177; Kurze Version, 34

Weisheit

*Ausführliche Vertreibung von Hindernissen (in Übereinstimmung mit dem Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit)*, 82

*Das Sutra von der Essenz der Vollkommenheit der Weisheit (Herz-Sutra)*, 76

*Mantra der Vollkommenheit der Weisheit*, 80, 82

Widmungsgebete am Ende des Tages, 267

Widmungsgebete, 32, 36, 54-55, 101, 102, 104, 113, 164-65, 184, 233ff.

*Bodhicharyavatara*, 32, 246

Zuflucht

*Die Meditation des Zufluchtnehmens*, 174

*Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*

*(Sang gyä tschhö tang)*, 34, 111

*vor Unterweisungen*, 98

*Zuflucht, Vorbereitende Gebete (La ma sang gyä la ma tschhö)*, 24

*Zufluchtsgebet (Namo Gurubhya, Namo Buddhaya ...)*, 175

*Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen: Eine kurze tägliche Übung zur Zufluchtnahme mitsamt den Regeln, die mit der Zufluchtnahme einhergehen*, 109

*Verpflichtungen, die mit der Zufluchtnahme einhergehen*, 115-119

## Zusätzliche Hinweise zur deutschen Lautschrift

Die folgenden Erläuterungen dienen der genaueren Aussprache der tibetischen Silben und erlauben Interessierten in gewissem Maße Rückschlüsse auf die zugrunde liegenden tibetischen Buchstaben:

- Tibetische Vokale werden eher kurz gesprochen. Die Silben sollten daher weniger lang und gedehnt ausgesprochen werden, als es im Deutschen üblich ist.
- Im Sanskrit werden betonte Silben (gekennzeichnet durch Akzent über der Silbe) eher lang gesprochen.
- Unterstrichener Anfangsbuchstabe bedeutet: Die Silbe ist tieftönig.
- Sowohl „s“ wie auch „ss“ werden scharf ausgesprochen (wie in „Gasse“).
- „k“, „ta“ und „pa“ werden ohne Aspiration (Luft) ausgesprochen „ka“ ähnelt, weil es keine Aspiration enthält, einem hochtonig ausgesprochenen „ga“, „ta“ einem hochtonigen „da“ und „pa“ einem hochtonigen „ba“. Die Lautschrift verwendet dafür „k“, „ta“ und „pa“, weil „ga“, „da“ und „ba“ im Deutschen normalerweise tieftönig ausgesprochen würden.
- „w“ ähnelt der englischen Aussprache des „w“ (für die es keine deutsche Entsprechung gibt).
- „r“ ist ein ganz leichtes Zungen-R (sog. Retroflex), also weder gerollt noch im Rachen gesprochen. Deswegen ist in Einzelfällen, wo die deutsche Aussprache mit zu starkem „r“ einhergehen würde, das „r“ in der Lautschrift weggelassen oder in kleinerer Schriftart gesetzt (z.B. „Traschi Deleg“ statt „Traschi Deleg“).
- Ein „h“ nach einem Konsonanten weist darauf hin, dass die Silbe stark aspiriert (mit viel Luft ausgesprochen) werden soll.
- „ng“ wird weich gesprochen, wie in „Ring“, auch wenn „ng“ am Anfang eines Wortes steht.
- Akzent auf einer Silbe weist auf Betonung der Silbe hin, wenn ohne Hinweis die Tendenz besteht, die Betonung auf die falsche Silbe zu legen.
- Der Auslaut „m“ einiger Sanskrit-Silben (z.B. in „HUM“ und „HAM“) ist ein nasalisierter Laut, dessen Klang eigentlich zwischen „m“ und „ng“ liegt. Weder „m“ noch „ng“ geben also den Laut exakt wieder.

*Hinweise zur deutschen Aussprache von Sanskrit Begriffen*

Shakyamuni - Schakjamuni

Munjushri - Manjuschi

Vajra - Vadschra

Rinpoche - Rinpotsche

Dorje - Dordsche

