

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 TSCHÉ 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་ན་མོ་མ་ཐུབྱི་ཡི། ཀ་མུ་སུ་བྱི་ཡི། ཀ་མ་ཅུ་ཏྟ་མ་བྱི་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 siebeneteilige 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 TSCHHE 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 bringen⁹,**
 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 / TÛ 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 TSCHÉ 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་ཤྱི་ལ་སྐྱ་ར། ལྷ་ར་ལྷ་ར། མཉུ་ཤུ་མཉུ་པ་ལྷ་བྱི་བྱི་ཏི་
 ཏ་ལྷ་ཏ། ལྷ་ར་ལྷ་ར། ས་མཉུ། ཨ་བ་ལོ་གི་ཏི་ཏྱི་པ་ཏ་ལྷ་ཏ།

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.