

# LAMA CHÖPA / GURU YOGA

*Praxis der rituellen Darbringung an den Guru*



verfasst vom

I. Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltzen



LAMA CHÖPA / GURU YOGA

*Praxis der rituellen Darbringung an den Guru*



verfasst vom

I. Panchen Lama Losang Chökyí Gyaltsen



*Lama Tsongkhapa*

## Lama Chöpa / Guru Yoga

### Zuflucht

#### LC 2 RAB KAR GE SEM TSCHEN PÖI NGANG NYI NÄ

Mit dem erhabenen heilsamen Geist  
eines vollkommen reinen Herzens

#### DAG DANG KA NYAM MA GÄN SEM TSCHEN NAM

nehmen ich und die Wesen, meine früheren Mütter,  
deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum,

#### DENG NÄ DSCHI SI DSCHANG TSCHUB NYING PÖI BAR

von heute an bis zur Erleuchtung

#### LA MA KÖN TSCHOG SUM LA KYAB SU DRO

Zuflucht zu den Gurus und den Drei Juwelen.

#### LC 3 NAMO GURUBHYA

Zum Guru nehme ich Zuflucht

#### NAMO BUDDHAYA

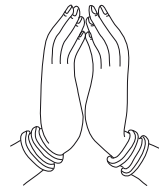
Zum Buddha nehme ich Zuflucht

#### NAMO DHARMAYA

Zum Dharma nehme ich Zuflucht

#### NAMO SANGHAYA

Zum Sangha nehme ich Zuflucht



---

Beim Rezitieren jeder Zufluchtnahme denke während der ersten Hälfte, dass du Verfehlungen reinigst und während der zweiten Hälfte, dass du gesegnet wirst. Wenn man die Lama Chöpa in einfacher Weise durchführt, rezitiert man LC 3 drei Mal.

---

## **Bodhicitta**

### **LC 4 MA SEM TSCHÄN KÜN GYI DÖN GYI TSCHIR**

Zum Wohle aller mütterlichen Wesen

### **DAG NYI LA MA L HAR GYUR NÄ**

will ich selbst zu einer Guru-Gottheit werden,

### **SEM CHÄN THAM TSCHÄ LA MA LHÄ-I**

und so werde ich dann alle Wesen

### **GO PANG TSCHOG LA GÖ PAR DSCHA**

in den höchsten Zustand einer Guru-Gottheit führen. (3x)

---

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

---

## **Spezielles Bodhicitta erzeugen**

### **LC 5 MA SEM TSCHÄN TAM TSCHÄ KYI DÖN DU DAG GI**

Zum Wohle aller mütterlichen Wesen

### **ZE DI NYI LA NYUR WA NYUR WAR DÖ MÄI SANG GYÄ**

will ich noch in eben diesem Leben schnell, schnell

### **LA MA LHA-I GO PANG NGÖN DU DSCHÄ**

den Zustand der Einheit des ursprünglichen Buddhas,  
des Gurus und der Gottheit verwirklichen.

### **LC 6 MA SEM TSCHÄN TAM TSCHÄ DUG NGÄL LÄ DRÄL**

Ich werde alle mütterlichen Wesen vom Leiden befreien

### **DE TSCHEN SANG GYÄ KYI SA LA GÖ PAR DSCHA**

und sie zu der großen Glückseligkeit der  
Buddhaschaft führen.

### **DE-I TSCHIR DU LAM SAB MO LA MA LHÄI**

Darum werde ich dem tiefgründigen Pfad

### **NÄL DSCHOR NYAM SU LANG WAR GYIO**

des Guru-Gottheiten Yoga folgen. (1x oder 3x)

Wenn du eine Einweihung ins höchste Yogatantra hast, löse das Verdienstfeld auf und lasse es mit dir verschmelzen. Meditiere dann über die drei Buddhakörper. Dann erscheine in der Form von Yamantaka oder irgendeiner anderen Gottheit des Höchsten Yogatantra (in die du eine Einweihung hast).

### LC 1 DE TSCHEN NANG LÄ RANG NYI LA MA LHA

Aus dem Zustand der großen Glückseligkeit verkörpere ich mich als eine Guru-Gottheit,

### GANG DER SÄL WÄI KU LÄ Ö ZER ZOG

von deren vorgestelltem Körper Lichtstrahlen ausgehen, die in die zehn Richtungen ausstrahlen

### TSCHOG TSCHUR TRÖ PÄ NÖ TSCHÜ DSCHIN LAB PÄ

und dabei die Bereiche und die Wesen darin segnen.

### DAG PA RAB DSCHAM BA SCHIG YÖN TÄN GYI

Dadurch wird die Welt vollständig rein und besitzt nur noch Vorzüge.

### KÖ PÄI KYÄ PAR PÜN SUM ZOG PAR GYUR

Sie bietet sich ausgezeichnet und vollkommen dar.

### LC 7 OM AH HUM (3x)

### LC 8 NGO WO YE SCHE LA NAM PA NANG TSCHÖ DANG

Reine Wolken von Opfernaben äußerer, innerer und geheimer Darbringungen,



### TSCHÖ DSÄ SO SÖI NAM PA

durchdringen den Boden in unvorstellbarer Anzahl,



### DSCHE LÄ WANG PO DRUG GI TSCHÖ YÜL DU

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



### DE TONG GI YE SCHE KYÄ PAR TSCHÄN KYE PÄ SA DANG

Das Wesen dieser Gaben ist die ursprüngliche Weisheit.

**BAR NANG NAM KÄI KYÖN TAM TSCHÄ YONG SU KYAB PÄI**

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

**TSCHI NANG SANG WÄI TSCHÖ TRIN DAM DSÄ TSCHÄN SIG**

Ihre Wirkungsweise ist es, als Genussobjekte für die sechs Sinne

**SAM GI MI KYAB PÄ GANG WAR GYUR**

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

## *Die eigentliche Praxis*

### **DIE ERZEUGUNG DES VERDIENSTFELDES**

#### *Visualisation*

**LC 9 DE TONG YER ME LHA LAM YANG PAR**

Im weiten Himmel von unteilbarer Glückseligkeit und Leerheit,

**KÜN SANG TSCHÖ TRIN TRIG PÄI Ü**

inmitten einer Anhäufung von Wolken Samantabhadras Opfertaten,

**LO MA ME TOG DRÄ BÜ YONG DSE**

in der Krone eines mit Blättern, Blüten und Früchten

**DÖ GÜI PAG SAM DSCHÖN PÄI ZER**

geschmückten wunscherfüllenden Baumes,

**DONG NGA BAR WÄI RIN TSCHEN TRI TENG**

auf einem von Juwelglanz funkelnden Löwenthron,

**TSCHU KYE NYI DA GYÄ PÄI TENG**

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



**LC 10 KA DRIN SUM DÄN ZA WÄI LA MA**

sitzt mein Hauptguru, dessen Güte dreifach ist

**SANG GYÄ KÜN GYI NGO WO NYI**

und der das Wesen all der Buddhas verkörpert,

**NAM PA NGUR MIG DSIN PÄI GE LONG**

in der Erscheinung eines safranfarbenen gekleideten Mönches

**SCHÄL TSCHIG TSCHAG NYI DSUM KAR TRO**

mit einem Gesicht, zwei Armen und einem strahlenden Lächeln.

**TSCHAG YÄ TSCHÖ TSCHÄ YÖN PA NYAM SCHAG**

Die rechte Hand zeigt die Geste des Lehrens von Dharma

**DÜ ZI GANG WÄI LHUNG SE NAM**

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

**GUR KUM DANG DÄN TSCHÖ GÖ SUM SÖL**

Er trägt die safranfarbenen glänzenden drei Roben

**SER DOG PÄN SCHÄ Ü LA DSE**

und sein Haupt wird vom goldfarbenen Hut eines Pandits gekrönt.

**LC 11 TUK KAR KYAB DAG DOR DSCHE TSCHANG WANG**

In seinem Herzen befindet sich der allesdurchdringende Herr Vajradhara,

**SCHÄL TSCHIG TSCHAG NYI KU DOG NGO**

von blauer Farbe, mit einem Gesicht und zwei Armen.

**DOR DRIL SUNG NÄ DSCHING TSCHUG MAR KYÜ**

Glocke und Vajra haltend, umarmt er Vajradhatu Ishvari.

**LHÄN KYE DE TONG RÖL PÄ GYE**

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

**NAM MANG RIN TSCHEN GYÄN GYI TRÄ SCHING**

haben die verschiedenartigsten Juwelengeschmeide  
angelegt

**LHA DSÄ DAR GYI NAB SÄ LU**

und sind mit Gewändern aus göttlicher Seide bekleidet.

**LC 12 TSÄN PE-I GYÄN DÄN Ö SER TONG BAR**

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

**DSCHA ZÖN NA NGÄ KOR WÄI Ü**

sitzt er in der Diamanthalteung inmitten eines fünffarbigen  
Regenbogens.

**DOR DSCHE KYIL TRUNG ZÜL GYI SCHUG PÄI**

Seine fünf vollkommen reinen Aggregate sind die fünf Sugatas.

**PUNG PO NAM DAG DE SCHEG NGA**

Die vier Elemente sind die vier Gefährtinnen.

**KAM SCHI YUM SCHI KYE TSCHED ZA GYÜ**

Die Sinnesquellen, Energiekanäle, Sehnen und Gelenke

**ZIG NAM DSCHANG TSCHHUB SEM PA NGÖ**

sind in Wirklichkeit Bodhisattvas.

**BA PU DRA TSCHOM NYI TRI TSCHIG TONG**

Seine Haare sind die einundzwanzigtausend Arhats,

**YÄN LAG TRO WÖI WANG PO NYI**

die Glieder zornvolle Beschützer.

**Ö SER TSCHOG KYONG NÖ TSCHIN SANG WA**

Die Lichtstrahlen sind die Wächter der Himmelsrichtungen  
und geheime Yakshas,

**DSCHIG TEN PA NAM SCHAB KYI DÄN**

während die weltlichen Wesen nur  
als Kissen seiner Füße dienen.

**LC 13 TA KOR RIM SCHIN NGÖ GYÜ LA MA**

Er ist der Reihe nach umgeben von meinen eigenen Gurus,  
**YI DAM KYIL KHOR LHA ZOG DANG**

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

**SANG GYÄ DSCHANG SEM PA WO KA DRO**

er sitzt inmitten eines Meeres von Buddhas, Bodhisattvas,

**TÄN SUNG GYA ZÖ KOR NÄ SCHUG**

Viras, Dakas, Dakinis und Dharmabeschützern.

**LC 14 DE DAG GO SUM DO-R DSCHE SUM ZÄN**

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

**HUM YIG Ö SER TSCHAG KYU YI**

Von der Silbe HUM gehen Lichtstrahlen wie Fanghaken aus,

**RANG SCHIN NÄ NÄ YE SCHE PA NAM**

die die Weisheitswesen von ihren natürlichen  
 Aufenthaltsorten einladen,

**TSCHÄN DRANG YER ME TÄN PAR GYUR**

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

**Einladung****LC 16 TSCHÖ NAM RANG SCHIN DRO ONG KÜN DRÄL YANG**

Ihr, die ihr die Heilsaktivität von Weisheit  
 und Erbarmen besitzt,

**NA ZOG DÜL DSCHÄI SAM PA DSCHI SCHIN DU**

die, obwohl alle Phänomene von inhärentem Kommen und  
 Gehen vollkommen frei sind, in jedweder Form erscheint,

**TSCHIR YANG TSCHAR WÄI KYEN ZE-I TRIN LÄ TSCHÄN**

die den geistigen Voraussetzungen  
der vielfältigen Schüler angemessen ist,

**KYAB GÖN DAM PA KHOR CHÄ SHEG SU SÖL**

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



**LC 15 PÜN ZOG DE LEG YUNG NÄ DÜ SUM GYI**

Hauptgurus und Gurus der Überlieferung, Yidams,  
ihr drei Juwelen der Zuflucht,

**TSA GYÜ LA MA YI DAM KÖN TSCHOG SUM**

Viras, Dakas, Dakinis und Schar der Dharmabeschützer  
der drei Zeiten mit eurer Begleitung,

**PA WO KHA DRO TSCHÖ KYONG SUNG ZOG TSCHÄ**

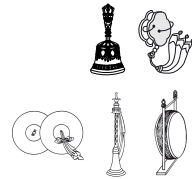
die Ihr die Quelle aller Vortrefflichkeiten,  
allen Glückes und alles Guten seid,

**TUG DSCHE-I WANG GYI DIR SCHEG TÄN PAR SCHUG**

bitte kommt Kraft eures Erbarmens an diesen Ort  
und verweilt stetig.



**LC 17 OM GURU BUDDHA BODHISATVA  
DHARMAPALA SAPARIVARA E HIA HIH  
ZAH HUM BAM HOH**



**YE SHE PA NAM DAM TSHIG PA DANG NYI SU ME PAR GYUR**

Die Weisheitswesen und die Gelöbniswesen werden  
untrennbar eins.



## GEBET DER SIEBEN ZWEIGE

### Verneigung vor dem Guru in der Erscheinung des Sambhogakaya



#### LC 18 GANG GI TUG DSCHE DE WA TSCHEN PÖI YING

Oh Guru, durch Dein Erbarmen  
verleiht Dein juwelengleicher Körper



#### KU SUM GO PANG TSCHOG KYANG KÄ TSCHIG LA

sogar in einem Moment die Sphäre großer Glückseligkeit,



#### ZÖL DSÄ LA MA RIN TSCHEN TA BÜI KU

den höchsten Zustand der drei Körper.



#### DOR DSCHE TSCHÄN SCHAB PÄ MOR TSCHAG ZÄL LO

Halter des Vajra, ich verneige mich  
zu Deinen Lotus-Füßen.

### Verneigung vor dem Guru in der Erscheinung des Nirmanakaya



#### LC 19 RAB DSCHAM GYÄL WA KÜN GYI YE SCHE NI

Dein Wesen ist die ursprüngliche Weisheit  
all der unzähligen Sieger.



#### GANG DÜL TSCHIR YANG TSCHAR WÄI TAB KÄ TSCHOG

Die Mittel beherrschend, den zu Zähmenden zu erscheinen,  
wie es ihnen angemessen ist,



#### NGUR MIG ZIN PÄI GAR GYI NAM RÖL WA

spielst Du die Rolle eines safranfarbenen Gewandeten.



#### KYAB GÖN DAM PÄI SCHAB LA TSCHAG ZÄL LO

Ich verneige mich zu Deinen Füßen,  
oh heiliger Beschützer, meine Zuflucht.

## Verneigung vor dem Guru in der Erscheinung des Dharmakaya



### LC 20 NYE KÜN BAG TSCHAG TSCHÄ PA DRUNG TSCHUNG SCHING

Alle Schlechtigkeiten zusammen mit ihren karmischen Eindrücken hast Du von Grund auf getilgt.



### PAG ME YÖN TÄN RIN TSCHEN ZOG KYI TER

Du bist ein Schatz von Anhäufungen der Edelsteine unendlicher Tugenden



### PÄN DE MA LÜ DSCHUNG WÄI GO TSCHIG PU

und die einzige Pforte zum Entstehen von jedem Nutzen und Glück.



### DSCHE ZÜN LA MÄI SCHAB LA TSCHAG ZÄL LO

Ich verneige mich zu Deinen Füßen, ehrwürdiger Guru.

## Verneigung vor dem Guru als Manifestation der Drei Juwelen



### LC 21 L HAR TSCHÄ TÖN PA SANG GYÄ KÜN GYI NGÖ

Du bist der Lehrer aller Wesen, einschließlich der Götter und in dir sind alle Buddhas inbegriffen.



### GYÄ TRI SCHI TONG DAM TSCHÖ DSCHUNG WÄI NÄ

Der Ursprung der 84.000 reinen Dharma-Unterweisungen liegt in Dir.



### PAG ZOG KÜN GYI Ü NA L HANG NGE WA

Du ragst aus der Schar der Aryas heraus.



### DRIN TSCHÄN LA MA NAM LA TSCHAG ZÄL LO

Ich verneige mich vor dem mitfühlenden Guru.



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



### LC 22 DÜ SUM TSCOG TSCHUR SCHUG PÄI LA MA DANG

Mit manifestierten Körpern so unzählig wie die Atome  
dieser Welt verneige ich mich vor den Gurus,



### RIN TSCHEN TSCOG SUM TSCHAG Ö TAM TSCHÄ LA

die in den drei Zeiten und den zehn Richtungen verweilen,



### DÄ TSCHING MÖ PÄ TÖ YANG GYA ZOR TSCHÄ

vor den höchsten drei Juwelen und allen denen,  
die der Verehrung würdig sind,



### SCHING DÜL NYAM PÄI LÜ TRÜL TSCHAG ZÄL LO

während ich aus Vertrauen und Hochachtung  
ein Meer von Lobeshymnen anstimme.

## ÄUSSERE OPFERGABEN

### Die vier Arten von Wasser

#### LC 23 KYAB GÖN DSCHE ZÜN LA MA KOR TSCHÄ LA

Den Beschützern, meiner Zuflucht,  
den ehrwürdigen Gurus und ihrer Begleitung,

#### NA ZOG TSCHÖ TRIN GYA ZO BÜL WA NI

bringe ich ein Meer mannigfaltiger Wolken von  
Opfergaben dar.



#### LC 24 KÖ LEG RIN TSCHEN Ö BAR NÖ YANG LÄ

Vier Ströme von läuterndem Nektar fließen gemächlich

#### DAG DSCHE DÜ ZI TSCHU SCHI DÄL GYI BAB

aus wohl angeordneten Weiten, glitzernden  
Edelsteingefäßen.



## Blumen, Räucherwerk, Licht, Parfüm, Essen und Musik

### LC 25 DONG PO SIL MA TRENG WA PEL LEG PA

Schöne Blumen in Form von Sträußen, Blütenblättern  
und kunstvoll geflochtenen Kränzen



### DZE PÄI ME TOG SA DANG BAR NANG GANG

erfüllen die Erde und den gesamten Äther.

### LC 26 DRI SCHIM PÖ KYI DÜ PA BE-DUR-YÄI

Lapislazulifarbene Schwaden von wohlriechendem  
Räucherwerk



### YAR KYE NGÖN PÖI TRIN GYI LHA LAM TRIG

sammeln sich wie bläuliche Sommerwolken am Himmel.

### LC 27 NYI DA NOR BU RAB BAR DRÖN ME-I ZOG

Die Strahlen einer Fülle von hell leuchtenden Lichtern  
der Sonne, des Mondes und der Juwelen

### TONG SUM MÜN SEL Ö SER ZE GA GÖ

beseitigen in einem frohlockenden Spiel von Mustern  
die Düsternis von dreitausend Welten.



### LC 28 GA BUR ZÄN DÄN GUR KUM DRI GÖ PÄI

Ein großer See von Duftwasser, erfüllt mit dem Wohlgeruch

### PÖ TSCHÜI ZO TSCHEN KOR YUG KÜN NÄ KYIL

von Kampfer, Sandel und Safran, breitet sich aus  
bis an den Horizont.

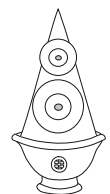


### LC 29 RO GYÄI TSCHÜ DÄN SA TSCHA TUNG WA DANG

In Form von Speisen und Getränken mit einhundert  
Geschmäckern

### LHA DANG MI YI SCHÄL SÄ LHÜN POR PUNG

häuft sich die Nahrung von Göttern und Menschen  
an wie der Berg Meru.





**LC 30 NA ZOG RÖL MÖI DSCHE DRAG TA YÄ LÄ**

Musik von unzähligen, mannigfaltigen Musikinstrumenten

**DSCHUNG WÄI DANG NYÄN GYUR WÄ SA SUM GENG**

erfüllt zur Symphonie zusammenklingend,  
die drei Bereiche.

**Die fünf Sinnesobjekte****LC 31 SUG DRA DRI RO REG DSCHÄI PÄL DSIN PÄI**

Göttinnen der äußeren und inneren Sinnesobjekte,

**TSCHI NANG DÖ YÖN LHA MÖ TSCHOG KÜN KYAB**

die Herrlichkeiten der Formen und Farben, der Töne,  
der Gerüche, Geschmäcker und Tastobjekte haltend,  
durchdringen alle Richtungen.

**Die Darbringung des Mandalas mit 37 Anhäufungen (optional)**

(SHING KAM ÜL WAR ZHU) OM VAJRA BHUMI AH HUM /  
WANG TSCHEN SER GYI SA SCHI / OM VAJRA REKHE AH HUM /  
TSCHI TSCHAG RI KOR YUG GI KOR WÄI Ü SU

RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / LHO ZAM BU LING /  
NUB BA LANG TSCHÖ / DSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ DANG LÜ PAG /  
NGA YAB DANG NGA YAB SCHÄN / YO DÄN DANG LAM TSCHOG DRO /  
DRA MI NYÄN DANG DRA MI NYÄN GYI DA / RIN PO TSCHÉ-I RI WO /  
PAG SAM GYI SCHING / DÖ DSCHÖI BA / MA MÖ PÄ YI LO TOG /  
KOR LO RIN PO TSCHÉ / NOR BU RIN PO TSCHÉ / ZÜN MO RIN PO TSCHÉ /  
LÖN PO RIN PO TSCHÉ / LANG PO RIN PO TSCHÉ / TA TSCHOG RIN PO  
TSCHÉ / MAG PÖN RIN PO TSCHÉ / TER TSCHEN PÖI BUM PA / GEG MA /  
TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA / DUG PÖ MA /  
NANG SÄL MA / DRI TSCHAB MA / NYI MA / DA WA / RIN PO TSCHÉ-I DUG /  
TSCHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄI GYÄL ZÄN / Ü SU LHA DANG MI / ZANG  
WA ME PA ZANG SCHING YI DU ONG WA DI DAG DRIN TSCHEN ZA WA  
DANG / GYÜ PAR TSCHÄ PÄI PÄL DÄN LA MA DAM PA NAM DANG KYÄ

PAR DU YANG LA MA LO SANG TUB WANG DOR DSCHE TSCHANG TSCHEN  
PO LHA ZOG KOR DANG TSCHÄ PA NAM LA SCHING KAM BÜL WAR GYO /  
TUG DSCHE DRO WÄI DÖN DU SCHE SU SÖL / SCHE NÄ KYANG DAG  
SOG DRO WA MA GYUR NAM KÄI TA DANG NYAM PÄI SEM TSCHÄN TAM  
TSCHÄ LA / TUG DSCHE WA TSCHEN PÖI GO NÄ DSCHIN GYI LAB TU SÖL

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

Im Osten liegt der Kontinent Purva-Videha,  
im Süden Jambudvipa,  
im Westen Aparā-Godaniya,  
im Norden Uttarakuru.

Bei dem östlichen Kontinent liegen die Nebenkontinente  
Deha und Videha,  
bei dem südlichen Camara und Aparā-Camara,  
bei dem westlichen Satha und Uttara-Mantrina,  
bei dem nördlichen Kurava und Kaurava.

Hier ist der Juwelenberg,  
der wunscherfüllende Baum,  
die wunscherfüllende Kuh,  
und die wild gewachsene Ernte.

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

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

Hier ist die Sonne  
 und der Mond,  
 der edelsteinbesetzte Schirm,  
 das Banner des Siegers über alle Richtungen  
 und in der Mitte der herrliche Reichtum  
 von Göttern und Menschen,  
 dem es an nichts fehlt,  
 der rein und erfreulich ist.

Dieses reine Land bringe ich den heiligen, herrlichen Gurus dar,  
 meinen eigenen gütigen Gurus und denen der Überlieferung  
 und besonders auch Dir, Guru LOSANG SHAKYAMUNI VAJRA  
 DHARA, zusammen mit deiner Begleitung.

Bitte nehmt dies aus Mitgefühl zum Wohle der Lebewesen an.  
 Wenn Ihr es angenommen habt, so bitte ich Euch, gewährt mir  
 und allen mütterlichen Lebewesen, deren Anzahl so unendlich  
 wie der Raum ist, kraft Eurer großen Güte und Barmherzigkeit  
 Euren Segen.



## *Mandala der 23 Anhäufungen*

### **LC 32 DSCHE WA TRAG GYÄI LING SCHI LHÜN POR TSCHÄ**

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

### **RIN TSCHEN DÜN DANG NYE WÄI RIN TSCHEN SOG**

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

### **KÜN GA KYE PÄI NÖ TSCHÜ PÜN SUM ZOG**

freudebringende vollkommene Bereiche mit den  
Wesen darin,

### **LHA MI LONG TSCHÖ DÖ GÜI TER TSCHEN PO**

und einen großen Schatz des Besitzes der Menschen  
und der Götter,

### **DANG WÄI SEM KYI PÜL DSCHUNG SCHING GI TSCHOG**

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

### **KYAB GÖN TUG DSCHE-I TER LA BÜL WAR GYI**

den Beschützern, meiner Zuflucht, dem Schatz des Mitgefühls.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## *Darbringung der eigenen Praxis*

### **LC 33 NGÖ SCHAM YI TRÜL YI SCHIN GYA ZÖI NGOG**

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

### **SI SCHI NAM KAR LÄ ONG TSCHÖ DSÄ KYI**

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

**DAB TONG GYÄ PÄ KÜN GYI YI TROG TSCHING**

entstanden aus den weißen Handlungen  
des Samsara und Nirvana,

**DSCHIG TEN DSCHIG TEN LÄ DÄ RANG SCHÄN GYI**

in Form von herzerfreuenden, geöffneten,  
tausendblättrigen Lotussen erscheinen

**GO SUM GE WÄI ME TOG TSCHI YANG TRA**

und der übersät ist mit all den Blumen des weltlichen  
und überweltlichen Heilsamen,

**KÜN SANG TSCHÖ PÄI DRI SUNG BUM TRO SCHING**

das durch meine drei Tore und die der anderen  
angesammelt wurde.

**LAB SUM RIM NYI LAM NGÄI DRÄ DÄN PÄI**

Der Hain ist durchdrungen von den hunderttausend  
süßen Düften der Samantabhadra Opfergaben

**GA ZÄL DSCHE ZÜN LA MA NYE TSCHIR BÜL**

und angefüllt von den Früchten der drei Schulungen,  
der zwei Stufen und der fünf Pfade.

*Innere Darbringungen***LC 34 GUR KUM DANG DÄN SANG PÖI DRI NGÄ TSCHÄN**

Chinesischen Tee mit hundert herrlichen Geschmäckern,

**RO GYÄI PÄL DSIN GYA DSCHÄI TUNG WA DANG**

safranfarben und von gutem Aroma, bringe ich dar.

**TSCHAG KYU NGA DANG DRÖN MA NGA LA SOG**

Dies, mit den fünf Haken und den fünf Leuchten versehen,

**DSCHANG TOG BAR WÄI DÜD ZI GYA ZÖ TSCHÖ**

wird gereinigt, gewandelt und wächst zu einem  
Ozean von Nektar an.

## Geheime Darbringungen

### LC 35 YI ONG LANG ZÖI PÄL DSIN DRUG TSCHU SCHI

Auch bringe ich schöne, anmutige, illusionsgleiche  
Mudras dar,

### DÖ PÄI GYU ZÄL LA KÄ LÜ TRA MA

in Form von schlanken feldgeborenen, mantrageborenen  
und spontan geborenen Botinnen,

### SCHING KYE NGAG KYE LHÄN KYE PO NÄI ZOG

die angenehm anzuschauen, mit dem Glanz  
der Jugend versehen

### ZE DUG GYU MÄI TSCHAG GYA NAM KYANG BÜL

und in den vierundsechzig Arten der Lust gewandt sind.

## Darbringen der Soheit (Leerheit)

### LC 36 DRIB DRÄL LHÄN KYE DE WÄI YE SCHE TSCHÉ

Den endgültigen, höchsten Erleuchtungsgeist bringe ich Euch  
dar, der in der großen ursprünglichen Weisheit besteht,

### TSCHÖ KÜN RANG SCHIN TRÖ DANG DRÄL WÄI JING

die glücklich, frei von Hindernissen und natürlich  
anwesend ist;

### YER ME LHÜN DRUB MA SAM DSCHÖ LÄ DÄ

die Sphäre, die frei ist von Hervorbringungen des Geistes  
der inhärenten Existenz aller Phänomene,

### DÖN DAM DSCHANG TSCHUB SEM TSCHOG KYÖ LA BÜL

ungeteilt, spontan, jenseits von Worten, Denken  
und Ausdruck.

## Darbringen von Medizin und Service

### LC 37 NYÖN MONG SCHI GYA ZA SCHI NÄ DSCHOM PÄI

Ich bringe vielfältige Arten von guter Medizin dar,

**SANG PÖI MÄN GYI DSCHE DRAG NA ZOG DANG**

die die Krankheiten der 404 Geistesplagen überwindet.

**KYÖD NYE KYI TSCHIR DAG DRÄN BÜL LAG NA**

Um Euch zu erfreuen, werde ich Euer Diener sein.

**NAM KA DSCHI SI BANG SU SUNG DU SÖL**

Nehmt mich in Euren Dienst bis ans Ende aller Zeiten.

---

Für die Erneuerung der Gelübde gehe bitte zum Anhang I, Seite 73ff.

Für die Reinigungspraxis gehe bitte zu Anhang II, Seite 79ff.

---

**DIE PRAXIS DER SIEBEN ZWEIGE****Bekennnis von Verfehlungen****LC 38 TOG ME DÜ NÄ MI GE DIG PÄI LÄ**

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

**GYI DANG GYI ZÄL YI RANG TSCHI TSCHI PA**

zu denen ich anstiftete oder an denen ich mich erfreute,

**TUG DSCHE TSCHÄ DÄN TSCHÄN NGAR GYÖ SEM KYI**

bekenne ich mit reuevollem Geist vor den Augen des  
Erbarzungsvollen

**SCHAG SCHING LÄN TSCHÄ MI GYI DOM PA NÖ**

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

**Erfreuen an heilsamen Taten****LC 39 TSCHÖ NAM RANG SCHIN ZÄN MA DANG DRÄL YANG**

Obwohl alle Phänomene ohne Merkmale inhärenten  
Seins sind,

**MI LAM DSCHI SCHIN KYE PAG TAM TSCHÄ KYI**

erfreue ich mich doch vom Grunde meines Herzens

**DE GA TSCHIR YANG TSCHAR PÄI NAM KAR LA**

an all den traumgleichen weißen Tugenden der Aryas  
und der gewöhnlichen Wesen,

**DAG TSCHAG SAM PA DAG PÄ YI RANG NGO**

aus denen alles Glück und alle Freude entspringen.

---

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

---

***Bitte, das Rad der Lehre zu drehen***

---

Während Du diese Verse rezitierst, visualisiere Dich selbst als zahllose Brahmas, die wunderschöne, goldene Dharmaräder mit tausend Speichen darbringen. Wenn Du ein kleines Dharma-Rad hast, halte es in Deinen Händen, während Du diesen Vers rezitierst und die Visualisierung durchführst.

---

**LC 40 PÜL DSCHUNG KYEN ZE-I TSCHU ZIN BUM TRIG TE**

Bitte bilde aus Deiner erhabenen Weisheit und Deinem Erbarmen hunderttausende von Wolken

**TA YÄ DRO DI PÄN DE KÜN DÄI ZÄL**

und lass daraus den Regen des tiefgründigen und weiten Dharma herabkommen,

**KYE DANG YÜN DU NÄ DANG PEL WÄI TSCHIR**

um den Mondblumengarten des Nutzens und des Glückes

**SAB GYÄ TSCHÖ KYI TSCHAR PA BAB TU SÖL**

der endlos vielen Wesen erblühen, lange bestehen und anwachsen zu lassen.





## Den Lama bitten zu verweilen

---

Während Du diese Verse rezitierst, visualisiere Dich selbst als zahllose Brahas, die wunderschöne, mit Doppel-Vajras geschmückte Löwenthrone, darbringen.

---

### LC 41 DOR DSCHE-I KU LA KYE TSCHI MI NGA YANG

Obwohl Dein Vajrakörper weder Geburt noch Tod kennt,

### SUNG DSCHUG WANG GI GYÄL PÖI SA MA TOG

bitte ich Dich doch, meinem Sehnen entsprechend,

### DAG TSCHAG MÖ PA DSCHI SCHIN SI TÄI BAR

bis an das Ende von Samsara beständig als ein Gefäß  
für den mächtigen Herrscher,

### NYA NGÄN MI DA TAG PAR SCHUG SU SÖL

den Einheitszustand, zu verweilen und nicht ins Nirvana  
einzugehen.

## Widmung der Verdienste

### LC 42 DE TAR TRÜN PÄI NAM KAR GE WÄI ZOG

All die Ansammlungen der weißen heilsamen Kraft,  
die ich somit erzeugt habe, widme ich dem Ziel,

### KA DRIN SUM DÄN DSCHE ZÜN LA MA YI

dass ich in allen Leben von dem verehrungswürdigen  
Guru mit den drei Arten der Güte umsorgt werden möge,

### ZE RAB KÜN TU DRÄL ME DSCHE DZIN TSCHING

dass ich niemals von ihm getrennt sein möge und dass

### SUNG DSCHUG DOR DSCHE TSCHANG WANG TOB TSCHIR NGO

ich so den Zustand der Einheit Vajradhara erlangen möge.

---

Bitte gehe zum Anhang III, Seite 86 ff. und führe die Mandala-Darbringung mit innigen Bitten sowie das 9-Zeilengebet zu Lama Tsongkhapa durch.

---

## SICH DIE GUTEN QUALITÄTEN DES GURU IN ERINNERUNG RUFEN

### Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Vinaya



#### LC 43 YÖN TÄN DSCHUNG NÄ ZÜL TRIM GYA ZO TSCHÉ

Ich richte meine Bitten an dich, Älterer,  
Halter der Mönchsdisziplin,

#### MANG TÖ NOR BÜI ZOG KYI YONG SU TAM

Quelle der Vortrefflichkeiten und großes Meer  
der moralischen Disziplin,

#### NGUR MIG DSIN PA TUB WANG NYI PÄI DSCHÉ

der Du von einer Menge von Edelsteinen der  
Gelehrsamkeit erfüllt bist,

#### NÄ TÄN DÜL WA DSIN LA SÖL WA DEB

an dich, Herr, in Safran gewandeter zweiter Buddha.

### Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Mahayana



#### LC 44 GANG DANG DÄN NA DE WAR SCHEG PÄI LAM

Ich richte meine Bitten an den geistigen Lehrer  
des großen Fahrzeugs,

#### TÖN PAR Ö PÄI YÖN TÄN TSCHU DÄN PA

an den Herrn des Dharma, der der Stellvertreter  
ausnahmslos aller Sieger ist,

#### MA LÜ GYÄL WÄI DUNG ZOB TSCHÖ KYI DSCHÉ

ausgestattet mit den zehn Vorzügen, die dazu befähigen

#### TEG TSCHOG GE WÄI SCHE LA SÖL WA DEB

ein Lehrer für Schüler auf dem Pfad der Sugatas zu sein.

## Die guten Qualitäten des Guru entsprechend dem Vajrayana



### LC 45 GO SUM LEG DAM LO TSCHEN ZÖ DÄN DRANG

Ich richte meine Bitten an den hauptsächlichen Halter  
des Vajra.

### YO DANG GYU ME NGAG DANG GYÜ SCHE SCHING

Deine drei Tore sind wohl gezügelt,  
Du bist weise, geduldig und aufrecht,

### DE NYI TSCHU SUNG DRI DANG TSCHÄ KÄ PÄI

Du heuchelst und verhehlst nicht, kennst das Mantra  
und die Tantras, du besitzt zwei mal zehn Vorzüge

### DOR DSCHE DSIN PÄI ZO LA SÖL WA DEB

und bist ein Meister im Zeichnen und im Unterweisen.

## ERINNERUNG AN DIE FREUNDLICHKEIT DES GURU

### Der Guru ist gütiger als alle Buddhas



### LC 46 SANG GYÄ DRANG ME DSCHÖN PÄ MA TÜL WÄI

Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen  
Beschützer, meine Zuflucht.

### MA RUNG DÜL KÄI NYIG DÜ DRO WA LA

Den von zahllosen Buddhas, die gekommen sind,

### DE SCHEG LAM SANG DSCHI SCHIN TÖN PA YI

nicht bezähmten, unkontrollierten und schwer zu  
disziplinierenden Wesen dieser degenerierten Zeit

### KYAB GÖN TUG DSCHE TSCHÄN LA SÖL WA DEB

zeigst Du den guten Pfad der Sugatas so wie er ist.

## *Der Guru ist gütiger als Shakyamuni Buddha*



### **LC 47 TUB PÄI NYI MA DÜ KYI NUB GYUR TE**

Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen  
Beschützer, meine Zuflucht.

### **GÖN KYAB ME PÄI DRO WA MANG PO LA**

Jetzt, da die Sonne des Buddha Shakyamuni  
untergegangen ist,

### **GYÄL WÄI DSÄ PA NYE WAR DRUB DSÄ PÄI**

führst Du für die vielen Wesen  
ohne Beschützer und Zuflucht

### **KYAB GÖN TUG DSCHE TSCHÄN LA SÖL WA DEB**

die Taten der Sieger vollständig durch.

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



### **LC 48 DÜ SUM TSCHOG TSCHÜI GYÄL WA TAM TSCHÄ LÄ**

Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen  
Beschützer, meine Zuflucht.

### **GANG GI BA PÜI BU GA TSCHIG ZAM YANG**

Selbst eine einzige deiner Haarporen

### **DAG TSCHAG SÖ NAM SCHING DU LEG NGAG PÄI**

ist mir ein höher gepriesenes Verdienstfeld,

### **KYAB GÖN TUG DSCHE TSCHÄN LA SÖL WA DEB**

als all die Sieger der drei Zeiten und zehn Richtungen.



## DIE ERINNERUNG AN DIE QUALITÄTEN DES GURU

### Die äußeren Qualitäten des Guru



#### LC 49 DE SCHEG KU SUM GYÄN GYI KOR LO NI

Ich richte meine Bitten an den erbarmungsvollen  
Beschützer, meine Zuflucht.

#### THAB KHÄ GYU TRÜL DRA WÄI DSCHO GEG LÄ

Du bist die Mandalas des Schmuckes, der in den  
drei Körpern der Sugatas besteht.

#### TA MÄL ZÜL GYI DRO WA DREN DSÄ PÄI

Durch die Anmut des Netzes der illusionsgleichen  
geschickten Mittel

#### KYAB GÖN TUG DSCHE TSCHÄN LA SÖL WA DEB

führst Du die Wesen in gewöhnlicher Erscheinung.

### Die inneren Qualitäten des Guru



#### LC 50 KYÖ KYI PUNG KAM KYI TSCHED YÄN LAG NAM

Ich richte meine Bitten an den höchsten Guru,  
dessen Natur alle drei Juwelen umfasst.

#### DE SCHEG RIG NGA YAB YUM SEM PA DANG

Deine Aggregate, Elemente, Sinnesbereiche und Glieder

#### TRO WÖI WANG PÖ-I RANG SCHIN TSCHOG SUM GYI

sind die Weisheits-Väter und -Mütter der fünf Familien,

#### DAG NYI LA MA TSCHOG LA SÖL WA DEB

Bodhisattvas und zornvollen Gottheiten.

## Die geheimen Qualitäten des Guru



### LC 51 KÜN KYEN YE SCHE RÖL PA LÄ DSCHUNG WÄI

Ich richte meine Bitten an den vereinten ursprünglichen Beschützer

### KYIL KOR KOR LO DSCHE WÄI DAG NYI DE

der als eine Darbietung des allwissenden ursprünglichen Weisheitsbewusstseins entstanden ist.

### RIG GYÄI KYAB DAG DOR DSCHE DSIN PÄI ZO

Du bist vom Wesen der zehn Millionen von Mandala-Kreisen,

### SUNG DSCHUG DANG PÖ-I GÖN LA SÖL WA DEB

der alles durchdringende Herr von einhundert Buddhafamilien und der hauptsächliche Halter des Vajra.

## Die Qualitäten des Guru die Leerheit betreffend



### LC 52 DRIB ME LHÄN KYE GA WÄI RÖL PA DANG

Ich richte meine Bitten an Dich, allguter endgültiger Erleuchtungsgeist,

### YER MED TÄN YO KÜN KYAB KÜN GYI DAG

unverschleiert, untrennbar vom Spiel gleichzeitiger Freude.

### TOG MA TA DRÄL KÜN SANG DÖN DAM GYI

Alles in Bewegung und Ruhe durchdringend,

### DSCHANG TSCHUB SEM NGÖ KYÖ LA SÖL WA DEB

die Natur aller Dinge, frei von Anfang und Ende.

## Spezielle einsgerichtete Bitte



### LC 53 KYÖ NI LA MA KYÖ NI YI DAM

Du bist mein Guru, du bist mein Yidam,

### KYÖ NI KHA DRO TSCHÖ KYONG TE

Du bist die Dakinis und die Dharmabeschützer.

**DENG NÄ SUNG TE DSCHANG TSCHUB BAR DU**

Von heute an bis zur Erleuchtung

**KYÖ MIN KYAB SCHÄN MI ZÖL WÄ**

suche ich keine Zuflucht außer Dir.

**DI DANG BAR DO TSCHI MÄI TAR YANG**

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

**THUG DSCHE-I TSCHAG KYÜ SUNG DSÖ LA**

Halte mich mit dem Haken deines Erbarmens,

**SI SCHI DSCHIG DRÖL NGÖ DRUB KÜN ZÖL**

Befreie mich von der Furcht des Samsara und des Nirvana,  
verleihe mir alle Verwirklichungen,

**TÄN GYI DROG DSÖ BAR TSCHÖ SUNG**

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

*Inspiration durch die vier Ermächtigungen erlangen***LC 54 DE TAR LÄN SUM SÖL WA TAB PÄI TÜ**

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

**LA MÄI KU SUNG TUG KYI NÄ NAM LÄ**

des Guru Nektar und Lichtstrahlen von weißer, roter  
und dunkelblauer Farbe –

**DÜ ZI Ö SER KAR MAR TING GA SUM**

erst der Reihe nach und dann gleichzeitig aus.

**RIM DANG TSCHIG TSCHAR DSCHUNG NÄ DAG NYI KYI**

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

**NÄ SUM RIM DANG TSCHIG TSCHAR TIM PA LÄ**

Er reinigt von den vier Hindernissen

**DRIB SCHI DAG TSCHING NAM DAG WANG SCHI TOB**

und verleiht die vier reinen Initiationen.

**KU SCHI TOB TSCHING LA MA NYI PA SCHIG**

Ich erlange die vier Körper;

**GYE SCHIN TIM PÄ DSCHIN GYI LAB PAR GYUR**

ein Doppel des Guru verschmilzt freudig  
mit mir und segnet mich.

**MANTRA REZITATION**



***Namensmantra von S. H. dem Dalai Lama***

OM AH GURU VAJRADHARA BHATTARAK MANJUSHRI  
VAGINDRA SUMATI JNANA SHASANA DHARA SAMUDRA  
SHRI BHADRA SARVA SIDDHI HUM HUM (21x)

***Namensmantra von Lama Zopa Rinpoche***

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

***Namensmantra von Lama Tsongkhapa***

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI KIRTI SIDDHI HUM  
HUM (3x oder 7x)

***Namensmantra von Shakyamuni Buddha***

TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNEYE SVAHA  
(3x oder 7x)

***Yamantaka Mantra***

OM HRIH STRIH VIKRITA NANA HUM PHÄT (3x oder 7x)



### *Guhyasamaja Mantra*

OM AH VAJRA DHRİK HUM HUM (3x oder 7x)

### *Heruka Mantra (Vater und Mutter)*

OM SHRIH VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHÄT  
DAKINI JALA SHAMVARAM / OM VAJRA VAIROCHANIYE  
HUM HUM PHÄT SVAHA (3x oder 7x)

### *Vajrayoginī Mantra*

OM OM OM SARVA BUDDHA DAKINIYE VAJRA VARNANIYE  
VAJRA VAIROCHANIYE HUM HUM HUM PHÄT PHÄT PHÄT  
SVAHA (3x oder 7x)

### *Vajradhara Mantra*

OM AH (GURU) VAJRADHARA HUM HUM (3x oder 7x)

### *Vajragleiches Mantra von Körper, Rede und Geist*

OM AH HUM (54x oder 108x)

### *Widmungsgebet*

**GEWA DI YI NYUR DU DAG**

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen

**LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ**

rasch den Zustand des spirituellen Meisters Buddha

**DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA**

erreichen und sämtliche Lebewesen

**DE YI SA LA GÖ PAR SHOG**

ausnahmslos auf diese Ebene bringen.

## DARBRINGUNG DES TSOG

### Segnung der Opfertgaben

LC 55 OM AH HUM (3x)



**NGO WO YE SCHE LA NAM PA NANG TSCHÖ DANG**

Reine Wolken von Opfertgaben äußerer, innerer  
und geheimer Darbringungen,

**TSCHÖ DSÄ SO SÖ NAM PA**

durchdringen in unvorstellbarer Anzahl den Boden,

**DSCHE LÄ WANG PO DRUG GI TSCHÖ YÜL DU**

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

**DE TONG GI YE SCHE KYÄ PAR TSCHÄN KYE PÄ SA DANG**

Das Wesen dieser Gaben ist die ursprüngliche Weisheit.

**BAR NANG NAM KÄI KYÖN TAM TSCHÄ YONG SU KYAB PÄI**

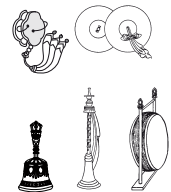
Ihre Erscheinung ist die der inneren Opfertgaben  
und die der verschiedenen Opfersubstanzen  
in ihrer jeweiligen Ausprägung.

**TSCHI NANG SANG WÄI TSCHÖ TRIN DAM DSÄ TSCHÄN SIG**

Ihre Wirkungsweise ist es, als Genussobjekte  
für die sechs Sinne

**SAM GI MI KYAB PÄ GANG WAR GYUR**

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



**LC 56 E MA HO YE SCHE RLÖ PA TSCHÉ**

E MA HO im großen Spiel ursprünglicher Weisheit

**SCHING KHAM THAM TSCHÄ DOR DSCHE-I SCHING**

erscheinen alle Orte als Vajrafelder

**NÄ NAM DOR DSCHE PHO DRANG TSCHÉ**

und alle Residenzen als majestätische Vajra-Paläste.

**KÜN SANG TSCHÖ TRIN GYA TSO BAR**

Ozeane von Wolken mit Samantabhadra Opfergaben strahlen aus.

**LC 57 LONG TSCHÖ DÖ GÜ PÄL DANG DÄN**

Alle Objekte sind mit jeglicher Herrlichkeit ausgestattet.

**TSCHÜ NAM PA WO PA MO NGÖ**

Alle Wesen sind tatsächlich Dakas und Dakinis.

**MA DAG THRÜL PÄI MING YANG ME**

Es gibt nicht einmal Begriffe wie Unreinheit oder Fehler.

**DAG PA RAB DSCHAM BA SCHIG GO**

Es gibt nur unendliche Reinheit.

**LC 58 HUM THRÖ KÜN NYER TSCHÖ KÜI NGANG**

HUM aus dem Zustand des Dharmakaya,  
in welchem alle geistigen Fabrikationen beendet sind,

**LUNG ME YO SCHING BAR WÄI TENG**

über wirbelndem Wind und flammendem Feuer

**MI GÖI GYE PU SUM GYI KHAR**

steht ein Dreifuß aus menschlichen Köpfen.

**AH TSÄN DÄN THÖ PA KA PA LAR**

AH in einer geeigneten menschlichen Schädelschale

**OM DZÄ NAM SO SOR BAR WAR GYUR**

OM, erstrahlt jede Substanz hell.

**DE DAG TENG NÄ OM AH HUM**

Darüber befinden sich die Silben OM AH HUM.

### **LC 59 KHA DOG ZI SCHI SO SOR BAR**

Jede glitzert in leuchtender Farbe.

### **LUNG YÖ ME BAR ZÄ NAM SCHU**

Der Wind bläst, das Feuer flackert,  
die Inhaltsstoffe schmelzen und kochen.

### **KÖL WÄ LANG PA TSCHE YÖ PÄ**

Durch das Kochen entstehen reichlich Dämpfe.

### **YI GE SUM LÄ ÖSER TSOG**

Von den drei Keimsilben strahlt Licht

### **LC 60 TSCHOG TSCHUR THRÖ PÄ DOR DSCHE SUM**

in alle zehn Richtungen aus und holt die drei Vajras

### **DÜ TSI TSCHÄ NAM TSCHÄN DRANG NÄ**

mit Nektar zurück, die sich in die drei Silben auflösen.

### **SO SOR YI GE SUM THIM PÄ**

Diese schmelzen zu Nektar und mischen sich  
mit den anderen Bestandteilen.

### **DÜ TSI SCHU NÄ DSCHÜ DANG DRE**

Gereinigt, transformiert und vermehrt

### **YANG TOG BAR YÄ E MA HO**

E MA HO werden sie zu einem prachtvoll glänzenden Ozean

### **DÖ GÜI PÄL BAR GYA TSOR GYUR**

von allem was man sich nur wünschen kann.

### **OM AH HUM (3x)**

## *Einladung*



### **LC 61 TUG DSCHE DAG NYI ZA GYÜ LA MA DANG**

Ich bitte euch, Hauptgurus und Gurus der Überlieferung,

### **YI DAM LHA ZOG KYAB NÄ KÖN TSCHOG SUM**

zusammen mit den Yidams, den Scharen von Gottheiten,  
den drei Juwelen der Zuflucht,

**PA WO KA DRO TSCHÖ KYONG SUNG MÄI ZOG**

und den Viras, Dakas, Dakinis und den Scharen  
der Dharmabeschützer mit ihrer Begleitung,

**TSCHÄN DREN TSCHÖ PÄI NÄ DIR SCHEG SU SÖL**

die ihr von der Natur des Mitgefühls seid, meiner Einladung  
zu folgen und an diesen Ort der Darbringung zu kommen.

**LC 62 TSCHI NANG SANG WÄI TSCHÖ TRIN GYA ZÖ Ü**

Ich bitte euch, höchste Siddhas, die ihr Lichtstrahlen  
von der Spitze eurer Füße aussendet,

**RIN TSCHEN LÄ DRUB DSE PÄI DÄN TRI LA**

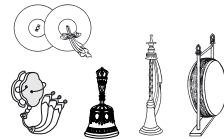
euch dauerhaft auf diesem herrlichen Thron  
aus Juwelen niederzulassen,

**SCHAB SEN Ö TSCHAG TÄN PAR SCHUG NÄ KYANG**

der inmitten eines Meeres von Wolken äußerer,  
innerer und geheimer Opfergaben steht,

**DRUB TSCHOG DAG LA DÖI GÜI NGÖ DRUB ZÖL**

und mir, die gewünschten höchsten  
Verwirklichungen zu gewähren.

**Eigentliche Tsog Darbringung**

Wenn Du diese Verse langsam singst, wird der Klang von Damaru und Glo-  
cke beim OM AH HUM als Opfergabe dargebracht.

OM AH HUM HO! Wenn Du die Verse schnell singst, was oft der Fall ist, wird  
bei der zweiten und dritten Wiederholung, nur der Klang der Glocke in der  
dritten und letzten Zeile dargebracht. Rezitiere die Strophen LC 63 - LC 67  
dreimal oder öfter.

**LC 63 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI**

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar  
der Tsog Opfergaben



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**ZA GYÜ LA MÄI ZOG NAM NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich dem Hauptguru und den Gurus  
der Überlieferung dar, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

3x **DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO DSCHIN LAB TSCHAR TSCHEN BAB TU SÖL**

E MA HO, lasst bitte einen großen Regen von Segen  
herabkommen.

*Zusätzlicher Darbringungsvers für Vajrayoginí oder Heruka\**

**HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI**

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar  
der Tsog Opfergaben;



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**NÄL DSCHOR WANG MÖI (\*KHOR LO DAM PA) ZOG NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich den Scharen mächtiger Yogini-(Heruka\*)  
Gottheiten dar, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

3x **DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO KA TSCHÖ NGÖ DRUB ZÄL TU SÖL**

E MA HO, verleiht bitte die Verwirklichungen  
überirdischer Freude.

**LC 64 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI**

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar  
der Tsog Opfergaben,



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**YI DAM LHA ZOG KOR TSCHÄ NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich den Scharen von Yidam Gottheiten zusammen  
mit ihrer Begleitung dar, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

3x

**DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO NGÖ DRUB TSCHAR TSCHEN BAB TU SÖL**

E MA HO, lasst bitte einen großen Regen  
von Verwirklichungen herabkommen.

**LC 65 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI**

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar  
der Tsog Opfergaben,



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**KÖN TSCHOG RIN TSCHEN ZOG NAM NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich der Anhäufung der kostbaren Juwelen  
der Zuflucht dar, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

3x

**DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO DAM TSCHÖ TSCHAR TSCHEN BAB TU SÖL**

E MA HO, lasst bitte einen großen Regen  
des heiligen Dharma herabkommen.

### LC 66 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der  
Tsog Opfertgaben,



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**KHA DRO TSCHÖ KYONG ZOG NAM NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich den Scharen der Dakinis und Dharmabeschützern  
dar, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

**DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO TRIN LÄ TSCHAR TSCHEN BAB TU SÖL**

E MA HO, lasst bitte einen großen Regen  
erleuchteter Aktivitäten herabkommen.

### LC 67 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar  
der Tsog Opfertgaben,



**SAG MED DÜ ZI ZOG TSCHÖ GYA ZO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

**MA GYUR SEM TSCHÄN ZOG NAM NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich den Scharen fühlender Wesen dar,  
die alle meine Mütter waren, um sie zu erfreuen.



**OM AH HUM**

**DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeit all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,



**E MA HO TRÜL NANG DUG NGÄL SCHI GYUR TSCHIG**

E MA HO, beruhigt bitte das Leiden getäuschter Erscheinungen.



Rezitiere LV 63-67 3x oder öfter. Wenn du Zeit hast, bringe die äußeren und inneren Opfergaben dar und rezitiere den Lobpreis in acht Zeilen wie folgt. Andernfalls fahre mit LC 68 fort.

## Äußere und innere Opfergaben


OM GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMAPALA SAPARIVARA  
**ARGHAM, PADYAM, PUSHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE,**  
**NAIVIDYA, SHAPTA PRATICCHA HUM SVAHA,**


OM GURU BUDDHA BODHISATTVA DHARMAPALA SAPARIVARA  
 OM AH HUM





## Lobpreis in acht Zeilen für Heruka Vater und Mutter


OM ich verneige mich vor dem Bhagavan, dem Herrn der Tapferen, HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, dessen Glanz dem Feuer gleicht, welches große Äonen beendet, HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor Dir, der Du einen unerschöpflichen, krönenden Konten trägst, HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, mit entblößten Zähnen und zornvollem Gesicht, HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir mit tausend Armen, die lodern von Licht, HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor Dir, der die Axt hält, eine erhobene Fangschlinge, Speer und Schädelstab, HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor Dir, der ein Kleid aus Tigerfell trägt, HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor Dir, dessen großer Körper alle rauchfarbenen Verdunkelungen beendet HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor der Bhagavati Vajravarahi


HUM HUM PHÄT. 


OM ich verneige mich vor der Edlen, der Königin der Weisheit,  
die unbesiegbar ist in den drei Welten HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, die alle Furcht vor bösen Geistern  
mit deinem großen Vajra zerstört HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich Dir, die auf einem diamantenen Thron sitzt,  
vor der Unbezwingbaren, mit dem Auge, welches unterwirft  
HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, deren zornvoller Körper  
psychischer Hitze Brahma austrocknet HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, die entsetzt und verdorrt  
die Dämonen und solcherart alle anderen Kräfte bezwingt  
HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Dir, die Du über die Mächte  
triumphierst, die verwirrt, stumpf oder bösertig machen  
HUM HUM PHÄT. 

OM ich verneige mich vor Vajravarahi, der Yogini mit Macht über  
die Begehren HUM HUM PHÄT. 

---

Übersetzt von Ven. Dr. Birgit Schweiberer 1991.

---

## *Darbringung des Tsog an den Lama*

---

Nur jene, die dem Lama die Tsog-Substanzen tatsächlich  
darbringen, sollten diesen Vers singen.

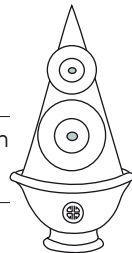
---

**LC 68 E MA HO ZOG GYI KOR LO TSCHE**

E MA HO, indem du dir bewusst bist,

**DÜ SUM DE SCHEG SCHEG SCHÜL TE**

dass dieses große Mandala von Tsog Opfertgaben



**NGÖ DRUB MA LÜ DSCHUNG WÄI NÄ**

der einzige Pfad der Sugatas der drei Zeiten

**DE TAR SCHE NÄ PA WO TSCHE**

und der Ursprung ausnahmslos  
aller Verwirklichungen ist, großer Held,

**NAM PAR TOG PÄI SEM BOR NÄ**

genieße bitte stets mit einem Geist frei von  
falschen Auffassungen,

**ZOG KYI KOR LO GYÜN DU RÖL**

dieses Mandala von Tsog Opfertgaben.

**AH LA LA HO***Die Antwort des Lama*


---

Hier können wieder alle mitmachen und diesen Vers singen.

---

**LC 69 OM DOR DSCHES SUM YER ME PÄI DAG**

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

**RANG NYI LA MA LCHAR SÄL NÄ**

die von den drei Vajras ungetrennt ist.

**AH SAG ME YE SCHE DÜ ZI DI**

AH an diesem unbefleckten Weisheitsnektar erfreue ich mich,

**HUM DSCHANG TSCHUB SEM LÄ YO ME PAR**

HUM ohne aus dem Zustand des Erleuchtungsgeistes  
herauszutreten,

**LÜ NÄ LHA NAM ZIM TSCHIR RÖL**

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

**AH HO MAHA SUKHA**

Während der Tsog verteilt wird, können die Widmungen und die Namen der Sponsoren der Puja gelesen, die Lang-Lebens-Gebete und Schützergebete rezitiert werden. Wenn keine Lamas anwesend sind, können die Gebete für ein langes Leben am Ende der Puja rezitiert werden. Andere Rezitationen, wie das „Lob an die Einundzwanzig Taras“ oder das Herzsutra können hier ebenfalls durchgeführt werden.

Nachdem Du etwas vom Tsog probiert hast, fahre mit dem „Lied des Frühlingskönigin“ fort. Sobald der Tsog verteilt ist, wird davon wieder ein wenig für den „Leftover-Tsog“ von jeder Person eingesammelt und vom Altar wird ein unberührter Teil des Tsog auf den Teller hinzugefügt.

---

## DAS LIED VON DER FRÜHLINGSKÖNIGIN

### **LC 70 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

HUM! All ihr Tathagatas,

### **PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**

Viras und Yoginis,

### **KA DRO DANG NI KA DRO MA**

Dakas und Dakinis,

### **KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**

an euch alle richten wir unsere Bitten.

### **DE WA TSCHOG LA GYE PÄI HE RU KA**

Heruka, der du dich an höchster Glückseligkeit erfreust

### **DE WÄ RAB NYÖ MA LA NYEN DSCHÄ NÄ**

und, indem du der Gefährtin beiwohnt,  
die von Seligkeit völlig berauscht ist,

### **TSCHHO GA SCHIN DU LONG TSCHÖ PA YI NI**

und sie entsprechend dem Ritual genießt,

### **LHÄN KYE DE WÄI DSCHOR WA LA SCHUG SO**

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



**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO**

**DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**



Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

**TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**

liebevoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

**LC 71 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

HUM! All ihr Tathagatas,

**PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**

Viras und Yoginis,

**KA DRO DANG NI KA DRO MA**

Dakas und Dakinis,

**KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**

an euch alle richten wir unsere Bitten.

**DE WA TSCHEN PÖ YI NI RAB KYÖ PÄ**

Während du im Geist von großer Glückseligkeit  
äußerst erregt bist,

**LÜ NI KÜN TU YO WÄI GAR GYI NI**

befindet sich dein Körper in einem Tanz  
ekstatischer Bewegung.

**TSCHAG GYÄI PÄ MAR RÖL PÄI DE WA TSCHÉ**

Bitte bringe den Scharen von Yoginis  
die große Glückseligkeit

**NÄL DSCHOR MA ZOG NAM LA TSCHÖ PAR DZÖ**

des Spiels im Lotus der Mudra dar.



**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO**

**DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**



Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

**TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**

liebevoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

**LC 72 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

HUM! All ihr Tathagatas,

**PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**

Viras und Yoginis,

**KA DRO DANG NI KA DRO MA**

Dakas und Dakinis,

**KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**

an euch alle richten wir unsere Bitten.

**YI ONG SCHI WÄI NYAM KYI GAR DSÄ MA**

Tanzende, mit angenehm anzuschauenden, gelassenen Gesten,

**RAB GYE GÖN PO KYÖ DANG KA DRÖI ZOG**

sich äußerst erfreuender Beschützer  
und Scharen von Dakinis.

**DAG GI DÜN DU SCHUG TE DSCHIN LOB LA**

Bitte tretet vor mich hin, segnet mich

**LHÄN KYE DE TSCHEN DAG LA ZÄL DU SÖL**

und verleiht mir die gleichzeitige große Glückseligkeit.



**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO**



**DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**

Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

**TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**

liebepoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

**LC 73 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

HUM! All ihr Tathagatas,

**PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**

Viras und Yoginis,

**KA DRO DANG NI KA DRO MA**

Dakas und Dakinis,

**KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**

an euch alle richten wir unsere Bitten.

**DE TSCHEN TAR PÄI ZÄN NYI DÄN PA KYÖ**

Ihr, die ihr die Merkmale der Befreiung  
durch große Glückseligkeit tragt,

**DE TSCHEN PANG PÄI KA TUB DU MA YI**

ihr glaubt nicht, dass man durch vielerlei Askese,

**ZE TSCHIG DRÖL WAR MI SCHE DE TSCHEN YANG**

während man die große Glückseligkeit aufgibt,  
in einem Leben befreit werden kann –

**TSCHU KYE TSCHOG GI Ü NA NÄ PA YIN**

große Glückseligkeit wohnt im Zentrum des höchsten Lotus.

**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO****DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**

Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

**ZE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**

liebepoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

**LC 74 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

HUM! All ihr Tathagatas,

**PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**

Viras und Yoginis,

**KA DRO DANG NI KA DRO MA**

Dakas und Dakinis,

**KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**

an euch alle richten wir unsere Bitten.

**DAM GYI Ü SU KYE PÄI PÄ-MA SCHIN**

Bitte, höchste Yogini, bringe  
durch die Seligkeit deines Lotus,

**TSCHAG LÄ KYE KYANG TSCHAG PÄ KYÖN MA GÖ**

die, so wie der Lotus aus dem Sumpf entsteht,  
aus der Begierde entstanden ist,

**NÄL DSCHOR MA TSCHOG PÄ-MÄI DE WA YI**  
ohne mit ihren Fehlern behaftet zu sein,  
**SI PÄI TSCHING WA NYUR DU DRÖL WAR DSÖ**  
schnell die Befreiung von den Banden des Daseinskreislaufes.



**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO**



**DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**  
Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

**TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**  
liebervoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

**LC 75 HUM DE SCHIN SCHEG PA TAM TSCHÄ DANG**

**HUM!** All ihr Tathagatas,  
**PA WO DANG NI NÄL DSCHOR MA**  
Viras und Yoginis,  
**KA DRO DANG NI KA DRO MA**  
Dakas und Dakinis,  
**KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB**  
an euch alle richten wir unsere Bitten.  
**DRANG ZI DSCHUNG NÄ NAM KYI DRANG ZI-I TSCHÜ**  
So wie die Bienen die Honig-Essenz  
**BUNG WÄI ZOG KYI KÜN NÄ TUNG WA TAR**  
von der Quelle trinken,  
**ZÄN NYI DRUG DÄN ZO KYE GYÄ PA YI**  
bitte gewähre Befriedigung durch den  
Geschmack der Essenz,  
**TSCHÜ TSCHING PA YI RO YI ZIM PAR DSÖ**  
der von dem blühenden Lotus  
der sechs Qualitäten ausgeht.



**AH LA LA / LA LA HO / A IH AH / A RA LI HO**





## **DRI ME KA DRÖI ZOG NAM KYI**

Mögen die Scharen unbefleckter Dakinis

## **ZE WÄ SIG LA LÄ KÜN DZÖ**

liebepoll auf uns schauen und alle Erkenntnisse gewähren.

### *Darbringung der restlichen Tsog Opfertgaben*

---

Während der Rezitation folgender Verse, stellt sich die Person die die restlichen Tsog-Opfertgaben hält, mit dem Rücken zum Altar, das Gesicht dem Ausgang zugewandt.

---

### *Segnung des Tsog*

## **LC 76 HUM MA DAK TRÜL NANG YING SU DAK**

HUM! Die unreinen, trügerischen Erscheinungen werden in die Sphäre der letztgültigen Realität gereinigt.

## **AH YE SCHE LÄ DRUB DÜ TSI TSCHÉ**

AH! Hervorgehend aus der ursprünglichen Weisheit werden sie zu erhabenem Nektar.

## **OM DÖ GÜI GYA TSO TSCHEN POR GYUR**

OM! Sie wachsen zu einem großen wunscherfüllenden Ozean an.

## **OM AH HUM (3x)**

## **LC 77 HO TING DSIN NGAG DANG TSCHAG GYÄ DSCHIN LAB PÄI**

HO! Dieses Meer von unbeflecktem Nektar der restlichen Tsog Opfertgaben,

## **SAG ME DÜ ZI ZOG LHAG GYA TSO DI**

das von Samadhi, Mantra und Mudra gesegnet wurde,

## **DAM TSCHÄN SCHING KYONG ZOG NAM NYE TSCHIR BÜL**

bringe ich den Scharen der eidgebundenen Ortsbeschützer dar, um sie zu erfreuen.





## OM AH HUM (1x)

**DÖ GÜI PÄL LA RÖL PÄ ZIM DSÄ NÄ**

Indem ihr von der Darbietung der Herrlichkeiten all dessen,  
was man sich nur wünschen kann, zufriedengestellt seid,

**E MA HO NÄL DSCHOR TRIN LÄ ZÜL SCHIN DRUB**

E MA HO, führt bitte eure yogische Heilsaktivität durch,  
wie es sich gebührt.

---

An dieser Stelle werden die Tsog-Opfergaben hinausgetragen.

---



## LC 78 HO LHAG MÄI DRÖN NAM KOR TSCHÄ KYI

HO! Möge sich dadurch, dass ich dieses Meer von  
restlichen Tsog-Opfergaben

**ZOG LHAG GYA ZO DI SCHE LA**

den verbleibenden Gästen zusammen mit ihrer  
Begleitung darbringe,

**TÄN PA RIN TSCHEN GYÄ PA DANG**

die kostbare Lehre ausbreiten.

**TÄN DSIN YÖN TSCHÖ KOR TSCHÄ DANG**

Mögen die Halter der Lehre und die Spender,  
zusammen mit ihrer Begleitung,



## LC 79 KYÄ PAR NÄL DSCHOR DAG TSCHAG LA

und insbesondere wir Yogis frei von Krankheiten sein,

**NÄ ME ZE DANG WANG TSCHUG DANG**

ein langes Leben haben und Einfluss besitzen.

**PÄL DANG DRAG DANG KÄL WA SANG**

Möge unsere Erscheinung beeindruckend sein  
und möge sich unser Ruhm ausbreiten.

**LONG TSCHÖ GYA TSCHEN KÜN TOB TSCHING**

Möge uns ein gutes Geschick zuteil werden,  
und mögen wir eine Fülle von Reichtümern erlangen.



### LC 80 SCHI DANG GYÄ LA SOG PA YI

Bitte verleiht uns die Verwirklichungen der Handlungen

#### LÄ KYI NGÖ DRUB DAG LA TSÖL

wie die der Befriedung, der Ausweitung und so weiter.

#### DAM ZIG TSCHÄN GYI DAG LA SUNG

Eidgebundene, bitte beschützt uns

#### NGÖ DRUB KÜN GYI TONG DROG DZÖ

und helft uns, die Verwirklichungen alle zu erreichen.



### LC 81 DÜ MIN TSCHI DANG NÄ NAM DANG

Bitte macht, dass wir keinen unzeitgemäßen Tod sterben

#### DÖN DANG GEG NAM ME PAR DSÖ

und dass keine Krankheiten auftreten mögen.

#### MI LAM NGÄN DANG ZÄN MA NGÄN

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

#### DSCHA DSCHE NGÄN PA ME PAR DSÖ

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



### LC 82 DSCHIG TEN DE SCHING LO LEG DANG

Mögen sich weltliches Glück und gute Jahre ergeben.

#### DRU NAM GYÄ SCHING TSCHÖ PEL DANG

Möge das Korn anwachsen und möge der Dharma  
sich ausbreiten.

#### DE LEG TAM TSCHÄ DSCHUNG WA DANG

Möge sich alles Glück und alles Gute einstellen

#### YI LA DÖ PA KÜN DRUB SCHOG

und mögen alle Wünsche sich erfüllen.

**LC 83 DSCHIN PA GYA TSCHEN GYUR WA DI YI TÜ**

Mögen wir durch die Kraft dieses ausgedehnten Gebens

**DRO WÄI DÖN DÜ RANG DSCHUNG SANG GYÄ SCHOG**

zum Nutzen der Wesen ein aus sich selbst  
entstandener Buddha werden.

**NGÖN ZE GYÄL WA NAM KYI MA DRÄL WÄI**

Und mögen wir die Massen der Wesen, die von den Siegern  
vergangener Zeiten nicht befreit wurden,

**KYE WÖI ZOG NAM DSCHIN PÄ DRÖL GYUR TSCHIG**

durch diese Freigebigkeit befreien.

## LAMRIM PRAXIS

### DIE GEISTESSCHULUNG UND DIE MEDITATION ÜBER DEN GESAMTEN MAHAYANA-PFAD

#### *Die Hingabe an den Guru als Wurzel des Pfades*

**LC 84 SCHING TSCHOG DAM PA DSCHE ZÜN LA MA LA**

Segne mich, heiliger verehrungswürdiger Guru,

**TSCHÖ TSCHING GÜ PÄ SÖL WA TAB PÄI TÜ**

dass ich durch die Kraft meiner Darbringung von Opfergaben

**DE LEG ZA WA GÖN PO KYÖ NYI KYI**

und durch meine respektvollen Bitten an Dich unter

Deine freudige Obhut gelange, oh Beschützer,

**GYE SCHIN DSCHE SU DSIN PAR DSCHIN GYI LOB**

der du das höchste Verdienstfeld und der Ursprung von  
allem Glück und allem Wohlergehen bist.

---

Rezitiere und meditiere über die Ratschläge, wie man dem tugendhaften  
Freund korrekt in Gedanken und Handlungen folgt: Die neun Einstellungen,  
die das Vertrauen auf den spirituellen Lehrer festigen. Gehe dafür zum An-  
hang V, Seite 95ff.

---

## GEISTESSCHULUNG AUF DEM PFAD EINES PRAKTIZIERENDEN VON GERINGER KAPAZITÄT

### *Das kostbare Menschenleben*

#### **LC 85 LÄN TSHIG ZAM SCHIG NYE PÄI DÄL DSCHOR DI**

Segne mich, dass ich den tiefsten Gehalt von Muße  
und Ausstattung erfasse,

#### **NYE KA NYUR DU DSCHIG PÄI ZÜL TOG NÄ**

die nur einmal gefunden werden, schwer zu erlangen  
sind und schnell vergehen,

#### **DÖN ME ZE DI DSCHA WÄ MI YENG WAR**

und dass ich mich nicht durch die bedeutungslosen  
Beschäftigungen ablenken lasse,

#### **DÖN DÄN NYING PO LEN PAR DSCHIN GYI LOB**

die nur auf Ziele in diesem Leben gerichtet sind.

### *Interesse am Glück zukünftiger Leben erzeugen*

#### **LC 86 NGÄN SONG DUG NGÄL BAR WÄI ME DSCHIG NÄ**

Segne mich, dass ich aus Furcht vor den lodernden Feuern

#### **NYING NÄ KÖN TSHOG SUM LA KYAB DRO SCHING**

des Leidens der niederen Bereiche von Herzen Zuflucht  
zu den drei Juwelen nehme

#### **DIG PONG GE ZOG TA DAG DRUB PA LA**

und dass ich mich ernsthaft bemühe, das Schlechte aufzugeben

#### **ZÖN PA LHUR LEN DSCHED PAR DSCHIN GYI LOB**

und alle Ansammlungen der Tugend zu vervollständigen.



## GEISTESSCHULUNG AUF DEM PFAD EINES PRAKTIZIERENDEN VON MITTLERER KAPAZITÄT

### *Den Wunsch nach Befreiung erzeugen*

#### **LC 87 LÄ DANG NYÖN MONG BA LONG DRAG TU TRUG**

Segne mich, dass in mir ein starkes Sehnen entstehe,

#### **DUG NGÄL SUM GYI TSCHU SIN MANG PÖ ZE**

mich aus dem endlosen furchterregenden Meer  
des Daseinskreislaufs zu befreien,

#### **TA ME DSCHIG RUNG SI ZO TSCHEN PO LÄ**

in dessen Fluten ich durch die Wogen der Handlungen  
und der Geistesplagen gewaltsam umhergeworfen werde,

#### **TAR DÖ SCHUG DRAG KYE WAR DSCHIN GYI LOB**

während mich die Meeresungeheuer der drei Leiden  
vielfach quälen.

### *Schulung um Befreiung zu erlangen*

#### **LC 88 SÖ KA ZÖN RA DRA WÄI KOR WA DI**

Segne mich, dass ich den Schatz der Juwelen der Aryas  
und die drei höheren Schulungen ergreife

#### **GA WÄI ZÄL TAR TONG WÄI LO PANG NÄ**

und so das Siegesbanner der Befreiung hochhalte,

#### **LAB SUM PAG PÄI NOR GYI ZÖ SUNG TE**

indem ich die Ansicht aufgebe,

#### **TAR PÄI GYÄL ZÄN DSIN PAR DSCHIN GYI LOB**

dieses unerträgliche Gefängnis des Daseinskreislaufs  
sei ein Vergnügungshain.

## GEISTESSCHULUNG AUF DEM PFAD EINES PRAKTIZIERENDEN VON HÖCHSTER KAPAZITÄT

### *Entwicklung von Bodhichitta*

### *Erzeugung von Mitgefühl, der Grundlage des Mahayana-Pfades*

#### **LC 89 NYAM TAG DRO WA DI KÜN DAG GI MA**

Segne mich, dass in mir das natürliche Mitgefühl entstehe,  
**YANG YANG DRIN GYI KYANG WÄI ZÜL SAM NÄ**  
wie es eine liebende Mutter ihrem geliebten Kind  
entgegenbringt,

#### **DUG PÄI BU LA ZE WÄI MA SCHIN DU**

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

#### **TSCHÖ MIN NYING DSCHE KYE WAR DSCHIN GYI LOB**

mich wieder und wieder mit Güte umsorgen.

### *Entwicklung von konventionellem Bodhichitta*

### *Erzeugung von Gleichmut gegenüber sich selbst und anderen*

#### **LC 90 DUG NGÄL TRA MO ZAM YANG MI DÖ TSCHING**

Segne mich, dass ich mich am Glück der anderen erfreue,  
**DE LA NAM YANG TSCHOG SCHE ME PAR NI**  
denn zwischen mir und den anderen gibt es keinen  
Unterschied,

#### **DAG DANG SCHÄN LA KYÄ PAR YÖ MIN SCHE**

da wir auch das geringste Leiden nicht erleben wollen  
**SCHÄN DE GA WA KYE PAR DSCHIN GYI LOB**  
und an Glück niemals genug bekommen.

## DAS AUSTAUSCHEN VON SICH SELBST UND ANDEREN

### *Über die Nachteile eines selbstüchtigen Geistes nachdenken*

#### **LC 91 RANG NYI TSCHE PAR DSIN PÄI TSCHONG NÄ DI**

Segne mich, dass ich den großen Dämon der  
Selbstsucht vernichte

#### **MI DÖ DUG NGÄL KYE PÄI GYUR TONG NÄ**

und ihm alle Schuld zuweise und sie ihm nachtrage,

#### **LE LÄN DÄ LA KÖN DU SUNG DSCHÄ TE**

nachdem ich erkannt habe, dass die chronische  
Krankheit der Selbstsucht

#### **DAG DSIN DÖN TSCHEN DSCHOM PAR DSCHIN GYI LOB**

die Ursache aller unerwünschten Leiden ist.

### *Denke über den Vorteil nach, andere wertzuschätzen*

#### **LC 92 MA NAM TSCHE SUNG DE LA GÖ PÄI LO**

Segne mich, dass ich die Wesen, selbst wenn sie sich  
mir als Feinde entgegenstellen,

#### **TA YÄ YÖN TÄN DSCHUNG WÄI GOR TONG NÄ**

mehr als mein Leben schätze,

#### **DRO WA DI DAG DAG GI DRAR LANG KYANG**

weil ich erkenne, dass die Geisteshaltung die mütterlichen  
Wesen zu schätzen und sie glücklich machen zu wollen,

#### **SOG LÄ TSCHE WAR DSIN PAR DSCHIN GYI LOB**

die Eingangspforte zu unendlicher Tugend ist.

### *Austauschen der Selbstwertschätzung gegen das Wertschätzen anderer Wesen*

#### **LC 93 DOR NA DSCHI PA RANG DÖN KO NA DANG**

Segne mich, dass mir die Meditation des Gleichsetzens  
und Austauschens von Selbst und Anderen gelinge,



**TUB WANG SCHÄN DÖN BA SCHIG DSÄ PA YI**

mit Hilfe der Erkenntnis, die die Vorzüge und Fehler  
darin unterscheidet,

**KYÖN DANG YÖN TÄN YE WA TOG PÄI LÖ**

dass, kurz gesagt, die Kindischen nur an ihr eigenes  
Wohl denken,

**DAG SCHÄN NYAM DSCHE NÜ PAR DSCHIN GYI LOB**

und die Buddhas nur zum Wohle der anderen wirken.

**LC 94 RANG NYI TSCHEN DSIN GÜ PA KÜN GYI GO**

Segne mich, dass ich den Yoga des Austauschens  
von Selbst und anderen

**MA NAM TSCHEN DSIN YÖN TÄN KÜN GYI SCHI**

zum Mittelpunkt meiner Übung mache,

**DE TSCHIR DAG SCHÄN DSCHE WÄI NÄL DSCHOR LA**

weil die Selbstsucht die Eingangspforte zu allem Übel

**NYAM LEN NYING POR DSCHE PAR DSCHIN GYI LOB**

und das Wertschätzen der Mütter die Grundlage aller  
Vortrefflichkeiten ist.

---

Bitte rezitiere an dieser Stelle die acht Verse der Gedankenumwandlung im  
Anhang IV, Seite 93f. Meditiere über den Inhalt jedes Verses.

---

***Tonglen: Meditation über Geben und Nehmen*****LC 95 DE NA DSCHE ZÜN LA MA TUG DSCHE TSCHÄN**

Deshalb segne mich, du verehrungswürdiger,  
mitleidvoller Guru,

**MA GYUR DRO WÄI DIG DRIB DUG NGÄL KÜN**

dass alle Schuld, alles Hindernde und alles Leid der Wesen,  
die meine Mütter sind,

**MA LÜ DA TA DAG LA MIN PA DANG**

sofort ohne Ausnahme bei mir heranreife,

**DAG GI DE GE SCHÄN LA TANG WA YI**

dass ich mein Glück und meine Tugenden den anderen gebe,

**DRO KÜN DE DANG DÄN PAR DSCHIN GYI LOB (3X)**

und dass somit alle Lebewesen glücklich werden. (3x)

*Punkte 3 bis 7 aus dem Geïstetraining in sieben Punkten  
(Lojong)*

**LC 96 NÖ TSCHÜ DIG PÄI DRÄ BÜ YONG GANG TE**

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

**MI DÖ DUG NGÄL TSCHAR TAR BAB GYUR KYANG**

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

**LÄ NGÄN DRÄ BU SÄ PÄI GYUR TONG NÄ**

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

**KYEN NGÄN LAM DU LONG PAR DSCHIN GYI LOB**

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

**LC 97 DOR NA SANG NGÄN NANG WA TSCHI SCHAR YANG**

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

**TSCHÖ KÜN NYING PO TOB NGÄI NYAM LEN GYI**

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

**DSCHANG TSCHUB SEM NYI PEL WÄI LAM GYUR TE**

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

**YI DE BA SCHIG GOM PAR DSCHIN GYI LOB**

der die zwei Arten des Erleuchtungsgeistes anwachsen lässt.

**LC 98 DSCHOR WA SCHI DANG DÄN PÄI TAB KÄ KYI**

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

**TRÄL LA GANG TUG GOM LA DSCHOR WA DANG**

indem ich mit Hilfe der weisen Methode  
der vier Handlungsweisen

**LO DSCHONG DAM ZIG LAB DSCHÄI NYAM LEN GYI**

was immer mir gerade begegnet sofort  
für die Meditation nutze

**DÄL DSCHOR DÖN TSCHEN DSCHE PAR DSCHIN GYI LOB**

und die Anweisungen und Gelöbnisse  
zur Geistesschulung anwende.

*Meditation über eine besondere Geisteshaltung  
und die Erzeugung von Bodhicitta*

**LC 99 TONG LEN LUNG LA KYÖN PÄI TRÜL DEG TSCHÄN**

Segne mich, dass ich, um alle Wesen aus dem großen  
Ozean des Daseins zu befreien,

**DSCHAM DANG NYING DSCHE LHAG PÄI SAM PA YI**

den Erleuchtungsgeist selbst entwickle,

**DRO NAM SI ZO TSCHEN LÄ DRÖL WÄI TSCHIR**

indem ich Liebe, Mitgefühl und außerordentliche  
Geisteshaltung schule,

**DSCHANG TSCHUB SEM NYI DSCHONG PAR DSCHIN GYI LOB**

gestützt auf die Magie der Technik des Gebens und  
Nehmens mit Hilfe des Atems.

**LC 100 DÜ SUM GYÄL WA KÜN GYI DRÖ TSCHIG LAM**

Segne mich, dass ich mich ernsthaft bemühe,

**NAM DAG GYÄL SÄ DOM PÄ GYÜ DAM SCHING**

die drei moralischen Bindungen des großen Fahrzeugs  
auszuüben

**TEG TSCHOG ZÜL TRIM SUM GYI NYAM LEN LA**

und meinen Geist mit dem reinen Gelübde der Söhne  
des Siegers zu binden,

**ZÖN PA LUR LEN DSCHE PAR DSCHIN GYI LOB**

dem einzigen Pfad, den all die Sieger der drei Zeiten  
beschreiten.

**DIE HAUPTPRAXIS DER BODHISATTVAS**

*Praktiziere die sechs Vollkommenheiten nachdem du  
Bodhicitta erzeugt hast*

*Die Vollkommenheit der Großzügigkeit*

**LC 101 LÜ DANG LONG TSCHÖ DÜ SUM GE ZOG TSCHÄ**

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit des Gebens  
vollende,

**SEM TSCHÄN RANG RANG DÖ PÄI NGÖ GYUR TE**

indem ich die Anweisung zur Entwicklung eines  
freigebigen Geistes ohne Anhaftung anwende,

**TSCHAG ME TONG SEM PEL WÄI MÄN NGAG GI**

die darin besteht, den Körper, den Besitz und die  
Ansammlung der Tugend der drei Zeiten

**DSCHIN PÄI PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB**

in das zu verwandeln, was jedes Lebewesen wünscht.

## Die Vollkommenheit der ethischen Disziplin

### LC 102 SO TAR DSCHANG SEM SANG NGAG DOM PA YI

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der  
moralischen Disziplin vollende,

### TSCHÄ ZAM SOG GI TSCHIR YANG MI TONG SCHING

die verlangt, sich heilsame Eigenschaften anzueignen,  
dem Wohle der Lebewesen zu dienen

### GE TSCHÖ DÜ DANG SEM TSCHÄN DÖN DRUB PÄI

und die Bindungen des Gelübdes zur eigenen Befreiung,  
des Bodhisattvas und des geheimen Mantras

### ZÜL TRIM PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB

selbst auf Kosten des Lebens nicht aufzugeben.

## Die Vollkommenheit der Geduld

### LC 103 KAM SUM KYE GU MA LÜ TRÖ GYUR TE

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit  
der Geduld vollende,

### SCHE SCHING ZANG DRU DIG SCHING SOG TSCHÖ KYANG

die verlangt, dass, selbst wenn all die neun Arten  
der Wesen der drei Bereiche zornig würden,

### MI TRUG NÖ LÄN PÄN PA DRUB DSCHE PÄI

sie mich beschimpften, bloßstellten,  
bedrohten oder sogar töteten,

### SÖ PÄI PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB

ich unerschütterlich bleibe und ihre Schädigung damit  
beantworte, dass ich ihnen Nutzen bringe.



## *Die Vollkommenheit der Tatkraft*

### **LC 104 SEM TSCHÄN RE RE-I TSCHIR YANG NAR ME PÄI**

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit der  
freudigen Anstrengung vollende,

### **ME NANG KÄL PA GYA ZOR NÄ GÖ KYANG**

die mich, ohne dass mein Erbarmen erlahmt,  
nach der höchsten Erleuchtung streben lässt,

### **NYING DSCHE MI KYO DSCHANG TSCHUB TSCHOG ZÖN PÄI**

selbst wenn ich für jedes einzelne Wesen  
einen Ozean von Äonen

### **ZÖN DRÜ PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB**

im Feuer der tiefsten Hölle verbringen müsste.

## *Die Vollkommenheit der geistigen Stabilität*

### **LC 105 DSCHING GÖ NAM PAR YENG WÄI KYÖN PANG NÄ**

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit  
der Sammlung vollende,

### **TSCHÖ KÜN DEN PÄ TONG PÄI NÄ LUG LA**

indem ich das meditative Gleichgewicht anwende,  
das einspitzig auf die Bestehensweise aller Phänomene,

### **ZE TSCHIG NYAM PAR DSOG PÄI TING DSIN GYI**

ihre Leerheit von wahrhafter Existenz, gerichtet ist,

### **SAM TÄN PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB**

nachdem ich die Fehler der Ablenkung,  
des Sinkens und der Erregung aufgegeben habe.

## DIE VOLLKOMMENHEIT DER WEISHEIT

### Die raumgleiche Praxis der Leerheit während der Meditation

#### LC 106 DE NYI SO SOR TOG PÄI SCHE RAB KYI

Segne mich, dass ich die Vollkommenheit  
der Weisheit vollende,

#### DRANG PÄI SCHIN DSCHANG DE TSCHEN DANG DREL WA

indem ich den raumgleichen Yoga der Sammlung  
auf die endgültige Wahrheit ausübe,

#### DÖN DAM NYAM SCHAG NAM KÄI NÄL DSCHOR GYI

die von der großen Glückseligkeit der Gefügigkeit  
begleitet wird,

#### SCHE RAB PAR TSCHIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB

herbeigeführt durch die Weisheit,  
die die Soheit bis ins Kleinste untersucht.

### Die illusionsgleiche Praxis der Leerheit nach der Meditation

#### LC 107 TSCHI NANG TSCHÖ NAM GYU MA MI LAM DANG

Segne mich, dass ich die illusionsgleiche  
Konzentration vollende,

#### DANG PÄI ZO NANG DA SUG DSCHI SCHIN DU

indem ich erkenne, dass die äußeren und inneren Phänomene

#### NANG YANG DEN PAR ME PÄI ZÜL TOG NÄ

gleich einer Luftspiegelung, einem Traumgebilde  
oder dem Spiegelbild des Mondes in einem klaren See

#### GYU MÄI TING DSIN DSOG PAR DSCHIN GYI LOB

zwar erscheinen, jedoch ohne wahrhafte Existenz sind.

## *Die Schulung des Geist in der mittleren Sichtweise*

### **LC 108 KOR DÄ RANG SCHIN DÜL ZAM ME PA DANG**

Segne mich, dass ich den Gehalt von Nagarjunas  
Gedanken erfasse, der besagt,

### **GYU DRÄ TEN DREL LU WA ME PA NYI**

dass das Fehlen auch der geringsten Spur von  
inhärenter Existenz im Samsara und Nirvana

### **PÄN ZÜN GÄL ME DROG SU TSCHAR WA YI**

und die Unfehlbarkeit kausaler Abhängigkeit

### **LU DRUB GONG DÖN TOG PAR DSCHIN GYI LOB**

sich nicht gegenseitig ausschließen,  
sondern sich ergänzend auftreten.

## **GEISTESTRAINING IM AUSSERGEWÖHNLICHEN VAJRAYANA-PFAD**

### *Vorbereitung für den Tantra-Pfad und die Reinhaltung der Gelübde und Versprechen*

### **LC 109 DE NÄ DOR DSCHE DSIN PÄI DE PÖN GYI**

Segne mich, dass ich daraufhin die Gelübde  
und Versprechen,

### **DRIN LÄ GYÜ DE GYA ZÖI DSCHING GÄL TE**

die Wurzel der Verwirklichungen,  
mehr als mein Leben schätze

### **NGÖ DRUB ZA WA DAM ZIG DOM PA NAM**

und durch den gütigen Vajrahalter als Lotsen

### **SOG LÄ TSCHHE PAR DZIN PAR DSCHIN GYI LOB**

die Untiefen des Ozeans des Tantra überquere.



## *Praxis der Erzeugungsstufe im höchsten Yogatantra*

### **LC 110 KYE SCHI BAR DO GYÄL WÄI KU SUM DU**

Segne mich, dass ich alle Befleckungen der gewöhnlichen  
Wahrnehmung und Beurteilung reinige,

### **GYUR WÄI RIM PA DANG PÖI NÄL DSCHOR GYI**

indem ich den Yoga der ersten Stufe anwende,  
der darin besteht,

### **TA MÄL NANG SCHEN DRI MA KÜN DSCHANG TE**

Geburt, Tod und Zwischenzustand in die drei Körper  
eines Siegers umzuwandeln,

### **GANG NANG LHA KUR TSCHAR WAR DSCHIN GYI LOB**

so dass mir jegliche Erscheinung  
als der Körper einer Gottheit vorkommt.

## *Praxis der Vollendungsstufe im Höchsten Yogatantra*

### **LC 111 NYING GÄI DAB GYÄ DU TI Ü DAG TU**

Segne mich, dass ich den Pfad der Vereinigung  
des klaren Lichts

### **GÖN KYÖ SCHAB SEN KÖ PA LÄ DSCHUNG WA**

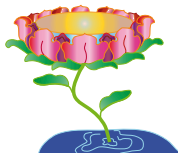
und des Illusionskörpers in diesem Leben verwirkliche,

### **Ö SÄL GYU LÜ SUNG DU DSCHUG PÄI LAM**

der dadurch entsteht, dass du, Beschützer, die Spitze  
deines Fußes genau in die Mitte des Zentralkanals

### **ZE DIR NGÖN DU GYUR WAR DSCHIN GYI LOB**

auf den achtblättrigen Lotus in meinem Herzen setzt.



## *Praxis der Übertragung des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes*

### **LC 112 LAM NA MA SIN TSCHI WÄI DÜ DSCHE NA**

Segne mich, dass ich durch die Bewusstseins-  
Übertragung des Guru,

### **ZÄN TAB ZANG GYA LA MÄI PO WA NI**

den Weg zur Erleuchtung mit heftigen Mitteln,

### **TOB NGA YANG DAG DSCHAR WÄI DAM NGAG GI**

und durch die einwandfreie Anwendung der fünf Kräfte  
in ein Reines Land geführt werde,

### **DAG PÄI SCHING DU DRÖ PAR DSCHIN GYI LOB**

falls ich zum Zeitpunkt des Todes die Punkte  
des Pfades nicht vervollständigt habe.

## *BITTE UM DEN SCHUTZ DES GURU ZU ERHALTEN*

### *Bitte um den Schutz des Guru in allen zukünftigen Leben*

### **LC 113 DOR NA KYE SCHING KYE WA TAM TSCHÄ DU**

Kurz, segne mich, dass ich  
zu deinem Hauptschüler werde,

### **GÖN PO KYÖ KYI DRÄL ME DSCHE SUNG NÄ**

der alle Geheimnisse von  
Körper, Rede und Geist bewahrt,

### **KU SUNG TUG KYI SANG WA KÜN DSIN PÄI**

und dass ich in allen Leben immer wieder  
ungetrennt von Dir,

### **SÄ KYI TU WOR GYUR WAR DSCHIN GYI LOB**

oh Beschützer, umsorgt werde.

**LC 114 GÖN KYÖ GANG DU NGÖN PAR SANG GYÄ PÄI**

Gewähre mir das Glück und den Segen, dass alle  
zeitweiligen und endgültigen Bedürfnisse und Wünsche

**KOR GYI TOG MA NYI DU DAG GYUR TE**

ausnahmslos, ohne Mühe und spontan verwirklicht werden

**NÄ KAB TAR TUG GÖ DÖ MA LÜ PA**

und dass ich zum (zur) Ersten in deiner Begleitung werde,

**BÄ ME LHÜN GYI DRUB PÄI TRA SCHI ZÖL**

wo immer du, Beschützer, die Buddhaschaft zeigst.

*Die Auflösung des Verdienstfeldes und  
das Erhalten von Inspiration*

**LC 115 DE TAR SÖL WA TAB PÄ LA MA TSCHOG**

Ich flehe dich an, Du höchster Guru,

**DSCHIN GYI LAB TSCHIR GYE SCHIN TSCHI WOR DSCHÖN**

aufgrund dieser Bitten voller Freude auf  
meinen Scheitel zu kommen, um mich zu segnen

**LAR YANG NYING GÄI PÄ MÄI SE-U DRU LA**

und die strahlende Spitze Deines Fußes wiederum fest

**SCHAB SEN Ö TSCHAG TÄN PAR SCHUG SU SÖL**

in den Blütenstaubbeutel meines Herzlotus zu setzen.

---

Wenn Du keine höchste Yoga-Tantra-Einweihung erhalten hast, stelle dir vor, dass sich Lama Lozang Thubwang Dorje Chang in Licht auflöst, welches in dich einfließt. Wenn Du eine höchste Yoga-Tantra-Einweihung erhalten hast, visualisiere den Eintritt des Guru in dein Herz.

---

## Abschluss

### Widmung der Verdienste

---

Lama Zopa Rinpoche rezitiert manchmal anstelle der ersten Zeile des LC 116 die umfangreichere Widmung, wie die Folgende: Alle Verdienste, die ich, die die zahllosen Buddhas sowie die zahllosen Wesen in den drei Zeiten angesammelt haben, widmen wir als Ursachen, sämtliche Zielsetzungen und Taten.....

---

#### **LC 116 DI TAR GYI PÄI NAM KAR GE WA YANG**

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

#### **DÜ SUM DE SCHEG SÄ TSCHÄ TAM TSCHÄ KYI**

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

#### **DSÄ PA MÖN LAM MA LÜ DRUB PA DANG**

all der Sugatas der drei Zeiten und  
ihrer geistigen Kinder zu erfüllen

#### **LUNG TOG DAM TSCHÖ DSIN PÄI GYU RU NGO**

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

---

Lama Zopa Rinpoche rezitiert manchmal anstelle der ersten beiden Zeilen von LC 117 die umfangreichere Widmung, wie die Folgende: Aufgrund aller Verdienste die ich, die die zahllosen Buddhas sowie die zahllosen Wesen in den drei Zeiten angesammelt haben, möge ich, meine Familienmitglieder, all jene, die sich auf mich verlassen, all jene, für die ich zu beten versprochen habe, all jene, deren Namen mir gegeben wurden, alle Studenten, Wohltäter, Zentrumsdirektoren, alle Mitarbeiter und Freiwillige in der FPMT-Organisation sowie alle fühlenden Wesen, in allen Leben nicht von den vier Rädern des großen Mahayana Fahrzeugs getrennt sein. ...

---

**LC 117 DE YI TU LÄ ZE RAB KÜN TU DAG**

Möge ich aufgrund dieser heilsamen Kraft

**TEG TSCHOG KOR LO SCHI DANG MI DRÄL SCHING**

in allen Leben nicht von den vier Rädern  
des großen Fahrzeugs getrennt sein.

**NGE DSCHUNG DSCHANG SEM YANG DAG TA WA DANG**

Möge ich, fortschreitend auf dem Pfad der Entsagung,

**RIM NYI LAM GYI DRÖ PA TAR TSCHIN SCHOG**

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

*Verse der Glücksvorhersage***LC 118 SI SCHI NAM KAR DSCHI NYE GE ZÄN GYI**

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

**DENG DIR MI SCHI GÜ PA KÜN DRÄL TE**

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

**NÄ KAB TAR TUG GE LEG NAM KÄI ZÖ**

Mögen wir uns an der Vortrefflichkeit  
und an dem Glanz eines himmlischen Schatzes

**PHÜN TSOG PÄL LA RÖL PÄI TRA SCHI SCHOG**

von zeitweiliger und endgültiger Tugend  
und Güte erfreuen.

**LC 119 KÜN KYEN LO SANG DRAG PÄI TSCHÖ KYI DER**

Mögen sich Glück und Segen ergeben,

**LAB SUM NAM DAG ZE TSCHIG DRUB LA TSÖN**

so dass die Lehre des Buddha Schakyamuni  
lange aufrecht erhalten bleibt,

**NÄL DSCHOR RAB DSCHUNG ZOG KYI YONG GANG WÄI**

indem die Dharma-Gemeinschaften des allwissenden  
Losang Dragpa von Scharen von Yogis und Ordinierten  
angefüllt sind,



**TUB TÄN YÜN DU NÄ PÄI TRA SCHI SCHOG**

die sich ohne Ablenkung der Übung  
der drei reinen Schulungen hingeben.

**LC 120 SCHÖN NÜ DÜ NÄ LA MA LHA TSCHOG LA**

Mögen sich Glück und Segen  
Losang Vajradharas ergeben,

**SÖL WA TAB PÄ LO SANG DRAG PA YI**

so dass wir, indem wir von Jugend an zur höchsten  
Guru Gottheit beten,

**DSCHIN LAB SCHUG NÄ SCHÄN DÖN LHÜN GYI DRUB**

den Segen von Losang Dragpa empfangen



**LO SANG DOR DSCHÉ TSCHANG GI TRA SCHI SCHOG**

und so das Wohl der anderen mühelos erreichen.

**LC 121 DÖ GÜ-I DSCHOR WA YAR GYI ZO TAR PEL**

Mögen sich Glück und Segen ergeben, so dass all die von uns  
ersehten Besitztümer wie ein See zur Regenzeit anschwellen,

**KYÖN ME RIG KYI DÄL DRO GYÜN TSCHÄ ME**

wir ununterbrochen in fehlerlosen Familien  
ein Leben mit Freiheiten annehmen

**NYIN ZÄN LO SANG DAM PÄI TSCHÖ KYI DA**

und wir uns an der Herrlichkeit  
der Vollkommenheit erfreuen,



**PÜN TSOG PÄL LA RÖL PÄI TRA SCHI SCHOG**

indem wir Tag und Nacht mit dem  
heiligen Dharma verbringen.

**LC 122 DAG SOG NAM KYI DENG NÄ DSCHANG TSCHUB BAR**

Mögen sich Glück und Segen ergeben,

**GYI DANG GYI GYUR GE WA TSCHI SAG PA**

so dass aufgrund all der heilsamen Kraft,  
die ich und die anderen angehäuft haben

**SCHING DIR DSCHE ZÜN DAM PÄI SUG KYI KU**

und von heute an bis zur Erleuchtung  
noch ansammeln werden

**GYUR ME DOR DSCHE TAR TÄN TRA SCHI SCHOG**

der heilige Formkörper des Verehrungswürdigen unbeweglich  
wie ein Vajra beständig in diesem Land verbleibt.



Guru Vajradhara

## ANHANG I

### Erneuerung der Bodhisattva- und Tantra-Gelübde

(aus der Heruka Lama Chöpa<sup>1</sup>)

#### Die Bodhisattva-Gelübde nehmen

---

Nur von jenen zu rezitieren, die die Bodhisattva-Gelübde schon einmal genommen haben.

---

#### Motivation

Der Zweck meines Lebens ist es,  
alle fühlenden Wesen von Leiden zu befreien  
und sie in [den Zustand der] Erleuchtung zu führen.  
Dafür muss ich Erleuchtung erlangen.  
Diese ist ohne Bodhisattva-Gelübde nicht möglich.  
Darum will ich das Bodhisattva-Gelübde  
zum Nutzen aller fühlenden Wesen nehmen.

#### **KÖN TSCHOG SUM LA DAG KYAB TSCHI**

Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen.

#### **DIG PA THAM TSCHÄ SO SOR TSCHAG**

Ich bekenne all meine negativen Handlungen.

#### **DRO WÄ GE LA TSCHÉ YI RANG**

Und erfreue mich an den Tugenden wandernder Wesen.

#### **SANG GYE TSCHANG TSCHUB YI KYI SUNG**

Ich halte den Wunsch nach vollkommener Buddhaschaft fest.

---

1 Dieser Vers stammt vom Großen Pandit Shakyashri, zitiert in "The Mind Training Carrying Happiness and Suffering into the Path" (Skyid sdug lam khyer gyi blo sbyong, Damngak Dzö, Volume 4, pp. 101-103, folios 4a7 to 5a3).



**SANG GYE TSCHÖ DANG TSOG TSCHOG LA**

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung

**TSCHANG TSCHUB BAR DU DAG KYAB TSCHI**

zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

**RANG TSÄN DÖ NYI RAB DRUB TSCHIR**

Um mein eigenes und das Ziel aller anderen zu verwirklichen,

**TSCHANG TSCHUB SEM NYI KYE PAR GYI**

bringe ich den Wunsch nach  
vollkommener Erleuchtung hervor.

**TSCHANG TSCHUB TSCHOG GI SEM NI KYE GYI NÄ**

Nachdem ich den Wunsch nach höchster Erleuchtung  
hervorgebracht habe,

**SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DAG GI DRÖ DU NYER**

lade ich alle Wesen als meine Gäste ein

**TSCHANG TSCHUB TSCHÖ TSCHOG YI ONG TSCHÄ PAR GYI**

ich will den freudespendenden Wandel  
der höchsten Erleuchtung üben

**DRO LA PHÄN TSCHIR SANG GYE DRUB PAR SCHOG (3x)**

Möge ich zum Wohle aller Wesen  
die Buddhaschaft erlangen. (3x)

---

Denke nun voll Vertrauen daran, dass du deine Bodhisattva-Gelübde erneuert hast. Jene Versprechen die gebrochen waren sind wiederhergestellt und jene, die nicht gebrochen waren, haben an Strahlkraft zugenommen.

---

***Erneuerung der tantrischen Gelübde***


---

Nur von Personen zu rezitieren, die die Tantra-Gelübde bereits genommen haben.

---

## Motivation

Dass die unendlich vielen fühlenden Wesen, die alle meine gütigen Mütter waren, in Samsara leiden, ist unerträglich. Ich muss sie vom Leiden befreien und sie so schnell wie möglich zur Erleuchtung führen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren. Um dies tun zu können, muss ich Erleuchtung erlangen. Ohne Tantra-Gelübde ist das nicht möglich. Daher werde ich diese zum Wohle aller meiner gütigen mütterlichen Wesen ablegen.

---

Für alle drei Wiederholungen:

---

**SANG GYÄ TSCHANG TSCHUB SEM PA KÜN /**

**DAG LA GONG PAR DZÄ DU SÖL**

All ihr Buddhas und Bodhisattvas, bitte hört mich an!

**DAG [DEIN TANTRISCHER NAME] SCHE GYI WA NI /**

**DÜ DI NÄ NI SUNG NÄ NI**

Ich, [dein tantrischer Name], werde von jetzt an  
bis ich die Essenz der Erleuchtung erlange,

**TSCHANG TSCHUB NYING POR TSCHI KYI BAR/**

**YI TAR DÜ SUM GÖN PO NAM**

das unvergleichliche Bodhichitta entwickeln,

**TSCHANG TSCHUB TU NI NGE DZÄ PÄ /**

**TSCHANG TSCHUB SEM NI LA NA ME**

So wie alle Buddhas der Drei Zeiten  
ihre Erleuchtung sicherstellten,

**DAM PA DAG GI KYE PAR GYI**

indem sie sie entwickelten.

---

Rezitiere Folgendes nur in der ersten Wiederholung (oder lasse diese Zeilen ganz weg und mache alle drei Wiederholungen mit RIG NGA CHI TANG... „Ich werde alle allgemeinen...“ siehe weiter unten).

---

**TSÜL TRIM KYI NI LAB PA DANG /**

**GE WÄ TSCHÖ NI DÜ PA DANG**

Ich verspreche, die Gelübde der Buddha-Familie einzuhalten:

**SEM TSCHÄN DÖN DSCHE TSÜL TRIM SUM /**

**SO SOR TÄN POR DAG GI ZUNG**

So werde ich mich dem unvergleichlichen dreifachen Juwel,  
Buddha, Dharma und Sangha, anvertrauen,

**SANG GYÄ TSCHÖ DANG GEN DÜN TE LA NA ME /**

**PÄI KÖN TSCHOG SUM**

und die drei Disziplinen, ethisches Verhalten,

**SANG GYÄ NÄL DSCHOR LÄ KYE PÄI DOM PA /**

**DENG NÄ DAG GI ZUNG**

Ansammlung heilsamer Eigenschaften und  
Wirken zum Wohle der Lebewesen üben. (Vairochana)

**DOR DSCHE RIG TSCHOG TSCHEN PO YI /**

**DOR DSCHE DRIL BU TSCHAG GYA YANG**

Ich verspreche, Vajra und Glocke sowie die Mudra  
der großen Vajra-Familie aufrechtzuerhalten und

**YANG DAG NYI DU ZUNG WAR GYI /**

**LOB PÖN DAG KYANG ZUNG WAR GYI**

meine Lehrer zu ehren. (Akshobhya)

**RIN TSCHEN RIG TSCHOG TSCHEN PO YI /**

**DAM TSIG YI DU ONG WA LA**

Ich verspreche, die Vier Arten des Gebens  
sechsmal täglich zu üben,

**NYIN RE SCHIN NI DÜ DRUG TU /**

**DSCHIN PA NAM SCHI TAG ZU YIN**

indem ich die wunderbaren Verpflichtungen der  
großen Ratna-Familie im Sinn behalte. (Ratnasambhava)

**TSCHANG TSCHUB TSCHEN PO LÄ DSCHUNG WÄ /  
PÄ MÄ RIG TSCHEN DAG PA LA**

Für die große Padma-Familie verspreche ich, die heiligen Lehren,  
die aus großer Erleuchtung entstanden, zu bewahren,

**TSCHI DANG SANG WA THEG PA SUM /  
DAM TSCHÖ SO SOR ZUNG WAR GYI**

die des äußeren, geheimen und der Drei Fahrzeuge,  
aufrechtzuerhalten. (Amitabha)

**LÄ KYI RIG TSCHOG TSCHEN PO LA /  
DOM PA THAM TSCHÄ DÄN PAR NI**

Für die große, erhabene Karma-Familie  
werde ich all diese Gelübde einhalten

**YANG DAG NYI DU SO SOR ZUNG /  
TSCHÖ PÄ LÄ NI TSCHI NÜ GYI**

und so viele Opfergaben wie möglich darbringen.  
(Amoghasiddhi)

**TSCHANG TSCHUB SEM NI LA NA ME /  
DAM PA DAG GI KYE PAR GYI**

Ich werde das Gelübde des unübertroffenen Bodhichitta

**SEM TSCHÄN KÜN GYI DÖN GYI TSCHIR /  
DAG GI DOM PA MA LÜ ZUNG**

zum Wohle aller Wesen entwickeln und  
alle Verpflichtungen ausnahmslos beachten.

---

Spreche folgendes für die zweite und dritte Wiederholung anstelle der oben-  
stehenden längeren Version. Alternativ kann dieser Vers für alle drei Wiederho-  
lungen verwendet werden:

---

**RIG NGA TSCHI TANG SO SOR YI /  
DAM TSIG DOM PA MA LÜ SUNG**

Ich werde alle allgemeinen und spezifischen tantrischen  
Gelübde und Verpflichtungen der fünf Familien ausnahmslos  
einhalten.

---

Alle Wiederholungen:

---

**MA DRÄL WA NAM DAG GI DRÄL /**

**MA DRÖL WA NAM DAG GI DRÖL**

Ich werde die nicht Erlösten erlösen,  
die keine Freiheit haben, befreien

**UG MA TSCHIN PA UG YUNG SCHING/**

**SEM TSCHÄN NYA NGÄN DÄ LA GÖ**

denen, die nicht atmen können,  
Atem spenden und alle Wesen in den Zustand  
jenseits von Leiden versetzen.

---

Denke fest daran, dass die Gelübde, die gebrochen wurden, nun wiederhergestellt sind, und die, die nicht degeneriert wurden, nun gestärkt sind.

---

---

Fahre mit den Reinigungspraktiken im Anhang II, Seite 79 fort. Andernfalls fahre mit LC 38 auf Seite 23 fort.

---



## ANHANG II

### Reinigungspraxis

Um die Praxis des gemeinsamen Bekennens mit dem Heilmittel der vier Gegenkräfte perfekt zu vollenden, sollte man das Zufluchts- und Bodhichitta-Gebet rezitieren und dann entweder Samayavajra- oder die Vajrasattva-Meditation und Rezitation praktizieren.

Als die Lamas der Lamrim-Linie wie Kachen Yeshe Gyältsen die Lama-Chöpa-Praxis ausübten, praktizierten sie an einem Tag Samayavajra und am nächsten Tag Vajrasattva. Wenn du eine höchste Yoga-Tantra-Ermächtigung erhalten hast, kannst du die vier Ermächtigungen auch mit Vajrasattva oder Samayavajra durchführen.

### Zuflucht und Bodhichitta

#### SANG GYE TSCHÖ DANG TSOG TSHOG LA

Ich nehme Zuflucht, bis zur Erleuchtung

#### TSCHANG TSHUB BAR DU DAG NI KYAB SU TSCHI

zum Buddha, zum Dharma und  
zur höchsten Gemeinschaft.

#### DAG GI SCHIN SO GYI PÄ SÖ NAM KYI

Durch meine Praxis des Gebens  
und der anderen Vollkommenheiten,

#### DRO LA PHÄN TSCHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG (3x)

bringe ich den Wunsch nach vollkommener  
Erleuchtung hervor. (3x)

### Samayavajra Praxis (Damtsig Dordsche)

Die Praxis des Samayavajra ist eine kraftvolle Reinigungspraxis, die insbesondere das negative Karma, welches sich in der Beziehung zum Guru angesammelt hat, bereinigt.

Visualisiere Samayavajra in Deinem Herzen (oder auf deinem Scheitel, wenn Du keine Ermächtigung erhalten hast) und rezi- tiere das Mantra, wobei Du Dir vorstellst, dass sich alle deine Gurus in Samayavajra manifestieren, um Dein negatives Kar- ma zu bereinigen.

Seit Du dem Buddhadharma begegnet bist und alle drei Arten von Gelübde abgelegt hast, hast Du deine Samayas, insbeson- dere die tantrischen Samayas, gebrochen und sie sind dege- neriert. Aus ihrem Mitgefühl heraus haben sich alle Gurus als Samayavajra manifestiert, sodass sie all das negative Karma zu reinigen vermögen.

In meinem Herzen erscheinen aus der Leerheit ein vielfarbiger Lotus und ein Mondmandala. Darauf befindet sich ein grünes HA, das sich in ein Schwert verwandelt, das an der Innenseite des Griffes mit einem HA gekennzeichnet ist.

Dieses verwandelt sich in Samayavajra, mit einem grünen Kör- per und drei Gesichtern (das Mittelgesicht ist grün; das rechte schwarz; das linke weiß) und sechs Armen, die die mütterliche Gefährtin umarmen, welche ihm gleicht. Sowohl Vater als auch Mutter sind mit den Drei Silben geschmückt.

Mit ihren ersten beiden Armen umarmen sie sich. Die zwei- te rechte Hand hält einen Vajra, die dritte rechte Hand ein Schwert. Die zweite linke Hand hält eine Glocke; die dritte linke Hand eine Blume. Die rechten und linken Hände der Mut- ter halten die gleichen Utensilien. Im Herzen von Samayavajra befindet sich ein flacher, vielfarbiger Vajra mit einem HA in der Mitte, welches vom Mantra umgeben ist. Vom Vajra im Her- zen von Samayavajra fließt Nektar herab, der Deinen ganzen

Körper anfüllt und segnet und alle Samayas, die aufgrund von Unachtsamkeit degeneriert sind, reinigt. Auch alle Verdunkelungen und negativen Handlungen, die durch die Drei Tore angesammelt wurden, werden gereinigt:

OM AH PRAJNA DHRİK HA HUM

Sodann spricht Guru Samayavajra: „All Deine negativen Handlungen, Verdunkelungen und degenerierten Samayas sind vollständig gereinigt“.

Habe nun starkes Vertrauen, dass alles was Samayavajra sagt, tatsächlich geschehen ist: Dein geistiges Kontinuum ist vollkommen rein geworden. Nicht die geringste Verdunkelung ist übrig geblieben. Selbst die schwersten negativen Karmas, die sich in der Beziehung mit dem Lama angesammelt haben, sind gereinigt worden.

[Nur für Personen mit höchster Yoga-Tantra-Ermächtigung: Guru Samayavajra ist sehr erfreut und löst sich auf in den unzerstörbaren Tropfen im Herzen, Deinen eigenen subtilen Geist-Wind]. Dein Körper, Deine Rede und Dein Geist werden eins mit Samayavajras heiligem Körper, Rede und Geist. Meditiere nun über die Leerheit der drei Sphären:

Du Selbst als Erzeuger, die Handlung, die negatives Karma erzeugt, und das negative Karma, das angesammelt wurde, sind alle leer davon, aufgrund einer Eigennatur zu existieren.

In diesem Bewusstsein von Leerheit und abhängigem Entstehen widme die Verdienste: Du Selbst, der Widmende, die Handlung des Widmens und die Verdienste, die gewidmet werden, sind alle nur durch Gedanken zugeschrieben.



## Widmung

Auf Grund dieser heilsamen Handlung mögen ich und alle fühlenden Wesen von der Guru-Gottheit geleitet werden. Von jetzt an bis zur Erleuchtung mögen ich und alle anderen von der Lama-Gottheit beschützt werden und mögen wir jede Samaya-Verpflichtung der Lama-Gottheit halten.

## Vajrasattva (Dorje Sempa) Praxis

### Die Reinigungspraxis mit den vier Gegenkräften

#### Visualisierung

Auf dem Scheitel meines Kopfes erscheint die Silbe PAM und verwandelt sich in einen Lotus. Darauf erscheint ein AH das sich in ein Mondkissen verwandelt. Auf diesem erscheint aus HUM ein weißer fünfspeichiger Vajra, der in seiner Mitte durch ein HUM gekennzeichnet ist. Vom HUM gehen Lichtstrahlen aus um die beiden Vorhaben zu erfüllen. Das Licht kehrt zurück und verwandelt sich in einen weißen Vajrasattva mit einem Gesicht und zwei Händen, Vajra und Glocke haltend. Er verweilt in der Vajra-Position und umarmt seine Gefährtin, die weiße Vajra Prabhavati. Sie hat ein Gesicht und zwei Hände, ein Hackmesser und Schädelschale haltend. Beide sind in himmlische Seide gekleidet und mit verschiedenen, kostbaren Ornamenten geschmückt. Auf ihrem Scheitel befindet sich ein OM, an ihrer Kehle ein AH und in ihrem Herzen ein HUM. Auf einem Mondsitz in Vajrasattvas Herzen steht die Keimsilbe HUM vom Hundert-Silben-Mantra umgeben.

## Reinigung

„O Bhagavan Vajrasattva, bitte reinige alle Negativitäten und Hindernisse sowie alle degenerierten und gebrochenen Gelübde von mir selbst und allen Lebewesen.“

Nachdem dies erbeten wurde, scheint Licht aus dem HUM und der Mantrakette in Vajrasattvas Herzen aus, um die beiden Vorhaben - das negative Karma und die Hindernisse aller Lebewesen zu reinigen und den Buddhas und ihren Kindern Opfergaben darzubringen - zu erfüllen. Alle erleuchteten Eigenschaften Ihrer Körper, Ihrer Sprache und Ihres Geistes sammeln sich in Form von Licht und lösen sich in die Mantrakette und das HUM auf. Von dort fließt ein Strom von weißem Nektar herab, tritt durch deinen Scheitel deines Kopfes ein und füllt deinen ganzen Körper und reinigt damit alle Negativitäten und Hindernisse von Körper, Sprache und Geist.

## Mantra Rezitation

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VAJRASATTVA  
TVENOPATISHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSHYO ME  
BHAVA / SUPOSHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA / SARVA KARMA SUCHA  
ME / CHITTAM SHRIYAM KURU HUM / HA HA HA HA HO /  
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VAJRA MAME MUNCHA /  
VAJRA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHÄT  
(21x oder 28x)

„Durch Unwissenheit und Verblendungen habe ich meine Verpflichtungen gebrochen und unheilsame Handlungen begangen. Spiritueller Meister Vajrasattva, Vajrahalter, ausgestattet mit vollendetem Mitgefühl zu dir nehme ich Zuflucht.“

Vajrasattva antwortet:

„Kind guter Familie: All deine Negativitäten, Hindernisse, gebrochenen und degenerierten Gelübde sind vollständig geläutert.“

---

Denke: „Ich verspreche, jene negativen Handlungen, die ich leicht lassen kann, nicht wieder zu begehen und jene negativen Handlungen, wo es mir schwer fällt, von ihnen Abstand zu nehmen, für zumindest \_\_\_\_\_ (überlege, wie lange du realistisch diese Handlungen unterlassen kannst) nicht mehr zu begehen.“

---

Nachdem er dies gesagt hat, löst er sich in dich auf und deine drei Tore sind untrennbar mit Vajrasattvas heiligem Körper, seiner heiligen Sprache und seinem heiligen Geist verbunden.



Vajrasattva

Denke mit starkem Vertrauen daran, dass alles vollständig bereinigt ist, genau wie dein spiritueller Lehrer Vajrasattva es bestätigt hat.

### *Meditation über die Leerheit*

Im Zustand der Leerheit gibt es kein [inhärent existierendes] Ich, das unheilbares Karma schafft, keine [inhärent entstehende] Handlung des Erschaffens von unheilsamen Karma, und auch kein [inhärent entstehendes] schädliches Karma, das geschaffen wurde.

Richte deinen Geist in diese Meditation der Leerheit aus und lasse ihn eine Weile darin verweilen. Betrachte alle Phänomene auf diese Art als Leer - sie existieren nicht aus sich selbst heraus. Widme sodann das positive Potenzial im Bewusstsein dieser Leerheit.

### *Widmung*

Durch die Verdienste dieser heilsamen Handlung, möge ich schnell den Zustand Vajrasattvas erlangen und alle Lebewesen, ohne Ausnahme, in diesen Zustand führen.

---

Um mit Vers LC 38 und der „Praxis der sieben Zweige“ fortzufahren gehe zu Seite 23.

---

## ANHANG III

### Mandala-Darbringung mit Innigem Ersuchen an den Guru

---

Der erste Satz in Klammern wird nur vom Vorsänger rezitiert.

---

(SHING KAM ÜL WAR ZHU) OM VAJRA BHUMI AH HUM /  
 WANG TSCHEN SER GYI SA SCHI / OM VAJRA REKHE AH  
 HUM/ TSCHI TSCHAG RI KOR YUG GI KOR WÄI Ü SU

RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR LÜ PHAG PO / LHO ZAM BU LING /  
 NUB BA LANG TSCHÖ / DSCHANG DRA MI NJÄN /LÜ DANG LÜ PAG /  
 NGA YAB DANG NGA JAB SCHÄN / YO  
 DÄN DANG LAM TSCHOG DRO /  
 DRA MI NJÄN DANG DRA MI NJÄN GYI DA /RIN PO TSCHE-I RI WO /  
 PAG SAM GJI SCHING / DÖ DSCHÖI BA / MA MÖ PÄ YI LO TOG /

KOR LO RIN PO TSCHE / NOR BU RIN PO TSCHE /  
 ZÜN MO RIN PO TSCHE / LÖN PO RIN PO TSCHE /  
 LANG PO RIN PO TSCHE / TA TSCHOG RIN PO TSCHE /  
 MAG PÖN RIN PO TSCHE / TER TSCHEN PÖI BUM PA

GEG MA / TRENG WA MA / LU MA / GAR MA / ME TOG MA /  
 DUG PÖ MA / NANG SÄL MA / DRI TSCHAB MA /NYI MA / DA WA /  
 RIN PO TSCHE-I DUG / TSCHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄI GJÄL ZÄN /

Ü SU LHA DANG MI-I / PÄL DSCHOR PÜN SUM ZOG PA MA ZANG WA  
 ME PA / ZANG SCHING YI DU ONG WA DI DAG DRIN TSCHEN ZA WA  
 DANG GJÜ PAR / TSCHÄ PÄI PÄL DÄN LA MA DAM PA NAM DANG  
 KJÄ PAR DU YANG LA MA LO SANG TUB WANG DOR DSCHE TSCHANG /  
 TSCHEN PO LHA ZOG KOR DANG TSCHÄ PA NAM LA SCHING KAM  
 BÜL WAR GYIO / TUG DSCHE DRO WÄI DÖN DU SCHE SU SÖL /  
 SCHE NÄ KJANG DAG SOG DRO WA MA GJUR NAM KÄI TA DANG  
 NJAM PÄI SEM TSCHÄN TAM TSCHÄ LA / TUG ZE WA TSCHEN PÖI  
 GO NÄ DSCHIN GJI LAB TU SÖL

OM VAJRA BHUMI AH HUM – Der mächtige Boden aus Gold.

OM VAJRA REKHE AH HUM – In der Mitte, umgeben von einem Ring aus eisernen Gebirgen steht Meru, der König der Berge.

Im Osten liegt der Kontinent Purva-vidaha,

Im Süden Jambudvīpa,

Im Westen Aparā-godāniya,

Im Norden Uttarakuru.

Bei dem östlichen Kontinent liegen die Nebenkontinente Deha und Videha,

Bei dem südlichen Camara und Aparā-camara,

Bei dem westlichen Satha und Uttara-mantrina,

Bei dem nördlichen Kurava und Kaurava.

Hier ist der Juwelenberg,

Der wunscherfüllende Baum,

Die wunscherfüllende Kuh,

Und die wild gewachsene Ernte.

Hier ist der kostbare Wagen, der kostbare Edelstein,

die kostbare Gemahlin, der kostbare Minister,

der kostbare Elefant, das kostbare beste Pferd,

der kostbare General und die Schatzvase.

Hier ist die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden,

die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes,

die Göttin der Blumen, die Göttin des Duftstrauchs,

die Göttin des Lichts und die Göttin des Duftwassers.

Hier ist die Sonne und der Mond,

der Edelstein besetzte Schirm,

das Banner des Siegers über alle Richtungen

und in der Mitte der herrliche Reichtum

von Göttern und Menschen, dem es an nichts fehlt,

der rein und erfreulich ist;

dieses reine Land bringe ich den heiligen, herrlichen Gurus dar,  
meinen eigenen gütigen Gurus und denen der Überlieferung  
und besonders auch dir, *Guru Losang Shakyamuni Vajradhara*,  
zusammen mit deiner Begleitung.

Bitte nehmt dies aus Mitgefühl  
zum Wohle der Lebewesen an.  
Wenn ihr es angenommen habt,  
so bitte ich euch, gewährt mir und  
allen mütterlichen Lebewesen,  
deren Anzahl so unendlich wie der Raum ist,  
Kraft eurer großen Güte und Barmherzigkeit euren Segen.

**SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM**

Dieses Mandala, dessen Boden mit Düften besprengt  
und mit Blumen bestreut ist,

**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 Buddhaland vor und bringe es dar.

**DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG**

Mögen sich alle Wesen an diesem reinen Land erfreuen.



**LA MA DANG KÖN TSCHOG RIN PO TSCHÉ**

Vor den Gurus und dem dreifachen Juwel verneige ich mich

**NAM PA SUM LA TSCHAG ZÄL SCHING KYAB SU TSCHIO**

und nehme Zuflucht zu ihnen.

**KYE NAM KYI DAG GI GYÜ DSCHIN GYI LAB TU SÖL**

Bitte segnet mein Geisteskontinuum.

**DAG DANG MA SEM TSCHÄN TAM TSCHÄ SCHE NYEN LA MA GÜ PA NÄ**

Bitte segnet uns, sodass ich und alle Lebewesen alle  
unheilsamen Geisteszustände,

**SUNG TE NANG TSCHÉ TOB SUM GYI NYI NANG TRA MÖI BAR GYI TSCHIN**

Beginnend mit mangelnden Respekt gegenüber dem  
spirituellen Lehrer

**TSCHI LOG GI LO NA TA DAG NYUR DU GAG PAR DSCHIN GYI LAB TU SÖL**

bis hin zu den dualistischen Erscheinungen während der  
Phasen der Erscheinung, des Anwachsens und des Nahen  
Erreichens bald ein Ende setzen mögen.

**SCHE NYEN LA GÜ PA NÄ MI LOB PÄI SUNG DSCHUG GI BAR GYI TSCHIN**

Bitte segnet uns, dass wir alle einwandfreien Geisteszustände,  
angefangen vom Respekt gegenüber dem Geistigen Lehrer

**TSCHI MA LOG PÄI LO NA TA DAG DE DAG TU KYE WA DSCHIN GYI  
LAB TU SÖL**

bis hin zu dem Zustand der Vereinigung auf dem Pfad des  
Nichtmehr-Lernens mühelos entstehen lassen werden.

**KYEN TSCHI NANG GI BAR TSCHÄ TAM TSCHÄ TAM TSCHÄ NYE WAR  
SCHI WAR DSCHIN GYI LAB TU SÖL**

Bitte segnet uns, so dass all die inneren und äußeren  
Hindernisse völlig zur Ruhe kommen. (3x)

**IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI**



## *Das 9-Zeilengebet zu Lama Tsongkhapa*

**NGÖ DRUB KÜN DSCHUNG TUB WANG DOR DSCHE TSCHANG**

Shakyamuni – Vajradhara, Ursprung der Verwirklichungen,

**MIG ME ZE WÄI TER TSCHEN TSCHÄN RÄ SIG**

Avalokiteshvara, großer Schatz des Erbarmens,  
das keine Selbstexistenz erfasst,

**DRI ME KYEN POI WANG PO DSCHAM PÄL YANG**

Manjushri, Herr der unbefleckten Erkenntnis,

**DÜ PUNG MA LÜ DSCHOM DSÄ SANG WÄI DAG**

Vajrapani, Vernichter all der Armeen Mara's,

**GANG TSCHÄN KÄ PÄI ZUG GYÄN LO SANG DRAG**

Losang Dragpa, Kopfschmuck der Meister des Schneelandes,

**KYAB SUM KÜN DÜ LA MA SANG GYÄ LA**

die drei Zufluchten sämtlicher vereinigender Lama Buddha,

**GO SUM GÜ PÄI GO NÄ SOL WA DEB**

indem ich Dir mit meinen drei Toren Respekt erweise,  
bitte ich Dich:

**RANG SCHÄN MIN TSCHIN DRÖL WAR SCHIN GYI LOB**

Segne uns, sodass wir selbst und die anderen zur Reife  
gebracht und befreit werden

**TSCHOG DANG TÜN MONG NGÖ DRUB ZÄL DU SÖL**

verleihe uns die höchsten und die gewöhnlichen  
Verwirklichungen.

## *Bitten, Reinigung und Segen erhalten*

**DÜ SUM KYAB NÄ KÜN DÜ KYI NGO WO LA MA RIN PO TSCHEN  
LA SÖL WA DEB SO (3x)**

Dir, Kostbarer Guru, der in Natur die Verkörperung  
aller Objekte der Zuflucht der drei Zeiten ist,  
bringe ich meine Bitten vor. (3x)

**SCHE SÖL WA TAB PÄ LA MA LHA TSHOG NAM KYI KÜI TSCHA LÄ  
DÜ TSI NA NGA Ö SER DANG TSCHÄ PÄI GYÜN BAB /  
RANG ZHÄN SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI LÜ SEM LA ZHUG PÄ /  
THOG ME NÄ SAG PÄI DIG DRIB THAM**

Durch diese Bitten, strahlt fünf-farbiger Nektar zusammen mit Lichtstrahlen von den heiligen Körpern des Gurus und der Scharen von Gottheiten aus, tritt in meinen Körper und Geist, und in Körper und Geist aller Lebewesen.

**DANG KHYÄ PAR DU PÄL DÄN LA MÄI KU LA DÖ PA /  
SUNG TSCHAG PA / THUG TRUG PA / MA DÄ NYÄ MÖ  
GYI PA LA SOG PA DOR NA LA MA LA TEN PÄI DIG DRIB  
THAM TSCHÄ DÜ KHU DANG SÖL KHÜI NAM PAR**



**WANG PÖI GO DANG BA PÜI BU GA THAM TSCHÄ NÄ TSCHIR THÖN NÄ  
SANG TE DAG / LÜ DANG SÄL Ö KYI RANG ZHIN TSCHÄN DU GYUR /  
TSHE DANG SÖ NAM LUNG TOG KYI YÖN TÄN  
THAM TSCHÄ PHEL ZHING GYÄ /**

Alle Krankheiten, Schäden durch Geister, negatives Karma und Hindernisse, angesammelt seit anfangslosen Zeiten, und ganz besonders all das negative Karma, Hindernisse, und gebrochene Gelübde, die in Bezug zum Guru geschaffen wurden, wie dem heiligen Körper Schaden zufügen, den Ratschlag missachten, den heiligen Geist des Guru zu stören, respektlose Gedanken dem Guru gegenüber, den Guru kritisieren, den Guru aufgeben, und so weiter, werden von den Toren unserer Sinne und all unseren Poren in Form von flüssigem Rauch und flüssigem Ruß vertrieben. Wir sind vollkommen gereinigt.

**KHYÄ PAR PÄL DÄN LA MÄI KU SUNG THUG KYI  
JIN LAB THAM TSCHÄ RANG ZHÄN SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI  
LÜ SEM LA ZHUG PÄ RANG ZHÄN SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ  
PÄL DÄN LA MÄI KYAB OG TU TSCHÜ PAR GYUR**

Unsere Körper werden in Natur von Licht, transparent und klar. Unsere Lebensspannen, Verdienste, und all die Qualitäten des Lernens der Schriften, und der Verwirklichungen sind vollkommen entwickelt. Im Besonderen erfüllt all der Segen des heiligen Körpers, der heiligen Rede und des heiligen Geistes des glorreichen Guru meinen Körper und Geist, und Körper und Geist aller Lebewesen. Ich und alle Lebewesen stehen nun unter dem Schutz des glorreichen Guru.

## ANHANG IV:

### *Die Acht Verse der Geistesschulung*

(Blo-sbyong tshig-brgyad-ma)

von Geshe Langri Tangpa (1054-1123)

(dGe-bshes gLang-ri thang-pa)

Mit der Absicht, das höchste Ziel zu erreichen,  
werde ich jederzeit üben, alle fühlenden Wesen zu schätzen,  
indem ich sie als kostbarer betrachte,  
als ein wunscherfüllendes Juwel.

In der Gesellschaft von anderen, werde ich jederzeit üben,  
mich selbst als den Niedrigsten von allen zu sehen,  
während ich aus der Tiefe meines Herzens,  
andere als kostbarer und höher betrachte.

Wachsam werde ich bei allem was ich tue üben,  
augenblicklich wenn eine Verblendung in meinem Geist  
erscheint,  
ihr ohne zu zögern entgegenzutreten und sie abzuwenden,  
da sie mich und andere ruiniert.

Wann immer ich Wesen sehe, bössartig in ihrer Art,  
die von ihren schweren Missetaten oder von Leiden  
überwältigt werden,  
werde ich jederzeit üben, solch seltene,  
schwer zu findende Wesen, so wertvoll zu betrachten,  
als hätte ich einen kostbaren Juwelschatz gefunden.

Wenn andere mich aus Eifersucht schlecht behandeln,  
Mit Beschimpfung, Verleumdung und dergleichen,  
Werde ich jederzeit üben, die Niederlage anzunehmen  
Und anderen den Sieg anzubieten.

Wenn jemand dem ich geholfen habe und in den ich  
Große Hoffnungen setzte, mir großen Schaden zufügt,  
Werde ich jederzeit üben, diese Person  
Als meinen heiligen spirituellen Meister zu betrachten.

Kurz gesagt, sowohl direkt als auch indirekt werde ich  
Hilfe und Glück allen Mutterwesen anbieten,  
Und ich werde jederzeit üben, im Geheimen,  
all ihre schädlichen Handlungen und Leiden  
auf mich zu nehmen.

Mögen alle oben erwähnten Praktiken nie durch die Flecken  
der acht weltlichen Einstellungen verschmutzt sein,  
und möge die Weisheit, die erkennt,  
dass alle existierenden Dinge Illusorisch sind,  
Freiheit von den Fesseln der Anhaftung bringen.

*Colophon:*

Aus fünf englischen Textquellen/Kommentaren für die tägliche  
Rezitation zusammengestellt von Bhikshu Tenzin Peljor

---

Um mit Vers LC 95 fortzufahren, gehe zu Seite 59.

---

## ANHANG V:

### *Die neun Einstellungen, die das Vertrauen auf den spirituellen 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 und 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 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 den Klammern werden nicht laut gelesen. Sie wurden hinzugefügt, um den Text verständlicher zu machen. Man solle sie im Sinn behalten, aber nicht mitsprechen.*

---

Um mit Vers LC 85 fortzufahren gehe zurück auf Seite 54.

---





## ANHANG VI

### Gebet zur Darbringung und Bitte an Palden Lhamo

**DSCHO RAB DSCHAM GYÄL WA KÜN KYI THRIN LÄ LA**

DSCHO – Dir, der erhabenen Aktivität der siegreichen Buddhas,

**MAG SOR GYÄL MO SCHE TSCHAR TSHÄN SÖL WA**

ward der Name „Königin der magischen Waffen“ gegeben.

**TSE TSCHIG MÖ PÄ WANG GI TSCHÄN DREN NA**

Die Kraft meiner konzentrierten Hinwendung zu dir lädt dich ein:

**THOG PA ME PAR NYUR TU SCHEG SU SÖL**

Bitte komm rasch und ungehindert an diesen Ort.

**DÜN GYI NAM KHAR LUNG NAG TSHUB MÄ Ü**

Vor mir im Raum, inmitten eines schwarzen Wirbelsturms,

**PE TSCHÖN THÖ THRAG DSIN PA SIN MÖ SUG**

erscheinst du in Gestalt einer Kannibalin, Vadschra-Stab und blutgefüllte Schädelschale in Händen,

**TRE-U TENG SCHUG DUG PA TSHAR TSCHÖ KU**

auf einem jungen Maultier reitend.

Dein Körper macht alles Übel zunichte.

**DSCHI SI TRÄN PA DE SI TAG TU SCHUG**

Bleibe stets bei mir, solange ich an dich denke.

**TSCHI YI TSCHÄN SIG NAM KHÄ KHYÖN KANG SCHI NG**

Äußere Gaben erfüllen die gesamte Dimension des Raumes,

**NANG GI TAM DSÄ SA SCHI MA LÜ KHYAB**

innere Samaya-Substanzen durchdringen die ganze Erde,

**YI KYI TRÜL PÄ TSCHÖ TRIN SCHING KHAM KÜN**

Wolken geistig hervorgebrachter Gaben,  
weithin strahlend, erfüllen alle Bereiche –

**GYÄ PAR GENG PA KHOR TANG TSCHÄ LA BÜL**

all dies bringe ich Pälde Lhamo und ihrem Gefolge dar.

**PÄL DÄN THUB PÄ KA SUNG THU TSÄL TSCHÄN**

Machtvolle Hüterin der Worte des glorreichen Muni,

**KHYÖ NYI TEN TSCHING DRUB TANG TSE TSCHIG TU**

wir Yogis, Lehrer und Schüler, die auf dich vertrauen  
und [deine Aktivitäten] verwirklichen wollen,

**SÖL WA DEB PÄ NÄL DSCHOR PÖN LOB KYI**

bitten dich einmütigen Sinnes:

Wende alle widrigen Umstände ab

**GÄL KYEN KÜN SEL THÜN KYEN MA LÜ DRUB**

und lass alle förderlichen Bedingungen  
für uns vollständig werden.

**SCHA THRAG LA SOG DÜ TSI NGA TANG TSCHÄ**

Diesen Torma, bestehend aus Fleisch und Blut,

**DRU NA NGA TANG DSCHAR WÄ TOR MA DI**

den fünf Arten von Nektar und den fünf Arten von Korn,

**PÄL DÄN MAG SOR GYÄL MO LA BÜL KYI**

bringen wir dir, der Königin magischer Waffen, dar.

**SANG GYÄ TÄN PA SUNG TSCHIR SCHE SU SÖL**

Bitte nimm ihn an und schütze die Lehre des Buddha.

**KU SUM LÜN DRUB THUG DSCHER THAR CHIN KYANG**

Müheilos erscheinen deine drei Körper,  
in vollendetem Mitgefühl

**SI SUM DUG PA DÜL TSCHIR THRÖ PÄI KU**

zeigst du eine zornvolle Gestalt,  
um zu bezähmen,  
was in den drei Bereichen von Übel ist –

**TÜ SUM GYÄL WÄ TÄN SUNG TSCHEN MO LA**

vor dir, große Schützerin der Lehre der Buddhas aller drei Zeiten,

**GO SUM KÜ PA TSCHEN PÖ TSCHAG TSHÄL LO**

verneige ich mich respektvoll mit Körper, Sprache und Geist.

**DAG SOG NAM KYI TSCHÖ TANG THÜN PÄ DÖN**

Wir bitten dich: Segne uns, dass alle unsere Ziele

**DSCHI TAR SAM PA YI SCHIN DRUB PA TANG**

im Einklang mit dem Dharma verwirklicht werden,  
wie wir es wünschen,

**NÄ DÖN GEG SOG PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG**

und alle Hindernisse – Krankheit, Einflüsse störender Geister –

**NYE WAR SCHI WAR DSCHIN GYI LAB TU SÖL**

ganz und gar zur Ruhe kommen.

**LHAG SAM TAG PÄ TSHÜL DIR TSÖN PA NA**

So wie Brahma und Indra die Welt behüten,

**TSHANG TANG WANG PÖ DSCHIG TEN KYONG WA TAR**

mögest du, Königin magischer Waffen und dein Gefolge,

**MAG SOR GYÄL MO LA SOG SUNG MÄ TSHOG**

uns nie verlassen und uns stets unterstützen,

**YEL WA ME PAR TAG TU DROG TSCHE SHOG**

während wir nach der besonderen Einstellung  
[des selbstlosen Wunsches Erleuchtung zu erlangen] streben.

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

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

## ANHANG VII

### Lobpreis an den sechsamigen Mahakala

**HUM NYUR DSÄ TSCHÄN RÄ SIG LA TSCHAG TSHÄL LO**

HUM – Rasch handelnder Avalokita, ich erweise dir Ehre!

**SCHAB DUB TANG TSCHÄ VI NA YA KA NÄN**

Dein kettengeschmückter Fuß tritt auf einen Elefanten,

**NAG PO TSCHHEN PO TAG GI SCHAM THAB TSCHÄN**

Mahakala, du trägst einen Rock aus Tigerfell,

**TSCHAG TRUG DRÜL KYI GYÄN KYI NAM PAR GYÄN**

deine sechs Arme sind mit Schlangenschmuck reich verziert.

**YÄ PA TRI GUG PAR WA THRENG WA DSIN**

In der [ersten] rechten Hand hältst du ein Messer,

in der mittleren eine Mala,

**THA MA DA MA RU NI TRAG TU THRÖL**

mit der dritten schlägst du heftig eine Damaru.

**YÖN PA THÖ PA TANG NI DUNG TSE SUM**

In deinen linken Händen hältst du eine Schädelschale,

**TE SCHIN SCHAG PA SUNG NÄ TSCHING WAR TSCHÉ**

einen dreispitzigen Speer sowie eine Schlinge zum Fesseln.

**TRAG PÖ SCHÄL NI TSCHHE WA NAM PAR TSIG**

Dein wildes Gesicht zeigt völlig entblöbte Fänge,

**TSCHÄN SUM TRAG PO U TRA GYEN TU BAR**

zornig blicken die drei Augen,

die Haare lodern wie Flammen nach oben;

**TRÄL WAR SINDHURA YI LEG PAR DSCHUG**

die Stirn ist eingerieben mit roter Sindura-Farbe;

**TSCHI WOR MI KYÖ GYÄL PÖ GYÄ TAP TÄN**

der Scheitel trägt das königliche Siegel Akschobhyas.

**THRAG DSAG MI GO NGA TSCHÜ TO SCHÄL TSCHÄN**

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

**RIN TSCHEN THÖ KAM NGA YI U LA GYÄN**

und fünf juwelenverzierte Totenschädel  
schmücken dein Haupt.

**SCHING LÄ TSCHÖN NÄ TOR MA LEN DSÄ PÄ**

Glorreiche sechsarmige Gottheit, von einem Baum  
herbeigekommen, den Torma anzunehmen –

**PÄL DÄN TSCHAG TRUG PA LA TSCHAG TSHÄL LÖ**

ich ehre und preise dich!

**SANG GYÄ TÄN PA NYÄN PO SUNG WA TANG**

Wache mit Strenge über die Lehre des Buddha.

**KÖN TSCHOG U PHANG NYÄN PO TÖ PA TANG**

Preise ungestüm die Macht der [Drei] Juwelen!

**DAG TSCHAG PÖN LOB KHOR TANG TSCHÄ NAM KYI**

Bringe für uns – Lehrer, Schüler und Freundeskreis –

**KYEN NGÄN PAR TSCHÄ THAM TSCHÄ SCHI WA TANG**

alle widrigen Umstände und alle Hindernisse zur Ruhe

**TSCHI DÖ NGÖ TRUP NYUR TU TSÄL TU SÖL**

und verleihe uns rasch die Siddhis, die wir uns wünschen!

**LAMA GÖN PO YER ME LA**

Voller Respekt nehme ich Zuflucht

**DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI**

zum Lama, der untrennbar vom Schützer ist.

**DAG KI SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI**

Möge ich die Verblendungen aller Wesen

**NYÖN MONG MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)**

ganz und gar beseitigen. (3x)

## DAS LAMA CHÖPA VERDIENSTFELD

Im Zentrum **A** befindet sich Lama Losang Thubwang Dorje Tschang, der eigene Wurzellama erscheint in seiner äußeren Form als Je Tsongkhapa, in seiner inneren Form als Shakyamuni Buddha und in seiner geheimen Form als Buddha Vajradhara.

Zur Rechten von Lama Losang Thubwang Dorje Tschang befindet sich die Linie der Geschickten Mittel. Im Zentrum sitzt **B** Maitreya, darüber Asanga (1) und Vasubandhu (2). Umgeben sind die drei von den anderen Lamas dieser Überlieferungslinie.

Zur Linken von Lama Losang Thubwang Dorje Tschang befindet sich die Linie der Weisheit. Im Zentrum sitzt **C** Manjughosha und darüber Nagarjuna (1) und Aryadeva (2). Sie sind umgeben von den Lamas dieser Überlieferungslinie.

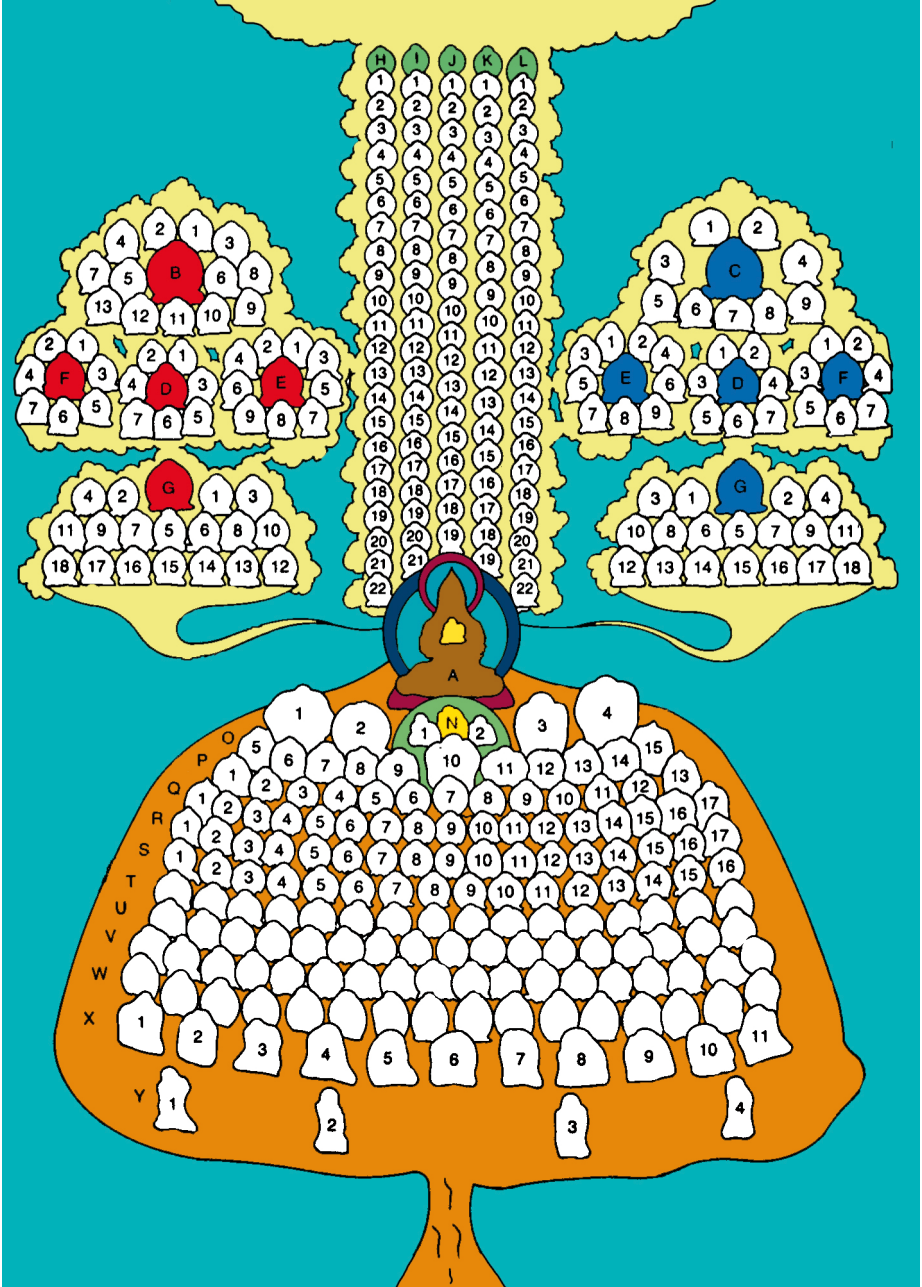
Unter den beiden Linien der Geschickten Mittel und Weisheit befindet sich die Kadampa Lamrim Linie (mit **D** Gonpawa Wangtshug), die Linie der Kadampa Schriften (mit **E** Geshe Potowa Rinchen Säl) und der Linie der Kadampa Anweisungen (mit **F** Tschenga Tsültrim Bar).

Darunter zu beiden Seiten der Lamas der Geschickten Mittel und der Weisheit sitzt Je Tsongkhapa umgeben von den Lamas der Gelugpa Linie **G**.

Oberhalb von Lama Losang Thubwang Dorje Tschang befinden sich die verschiedenen Praxis Linien: zuerst die Guhyasamaja Linie mit **H** Guhyasamaja; daneben die Vajrabhairava Linie mit **I** Vajrabhairava; in der Mitte die Ganden Linie der mündlichen Überlieferung mit **J** Vajradhara; gefolgt von der Kadampa Linie der 16 Tropfen mit **K** Atisha; und als letzte die Chakrasamvara Linie mit **L** Heruka Chakrasamvara.

Direkt unterhalb von Lama Losang Thubwang Dorje Tschang erscheint unser eigener Wurzellama **N** flankiert von unseren anderen Dharma Lehrern.

Unter den eignen Lamas befinden sich die **O** Mahaanuttara Yoga Tantra Gottheiten; **P** die Yoga Tantra Gottheiten; **Q** die Charya Tantra Gottheiten; die **R** Kriya Tantra Gottheiten; die **S** Sutrayana Buddhas; die **T** Bodhisattvas; die **U** Alleinverwirklichter Arhats; die **V** Hörer Arhats; die **W** Dakas und Dakinis; die **X** DharmaSchützer und die **Y** vier Richtungsbeschützer.



EINTEILUNG DES LAMA CHÖPA VERDIENSTFELDES

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

© 1. Auflage 2012  
Neuaufgabe 2021 - Panchen Losang Chogyen Gelug Zentrum  
FPMT-Wien (PLC)  
All rights reserved

Diese Lama Chöpa Fassung orientiert sich an der tibetischen Originalfassung (Verse LC 1-122). Ergänzt wurde der Text mit Darbringungs-, Reinigungs-, und Wunschgebeten, die als Anhänge aufgenommen wurden.

Die tibetische Lautschrift des Haupttextes stammt aus der Guru-Puja vom TZ-Hamburg. Einige Abbildungen wurden aus der englischen FPMT-Fassung entnommen. Die Genehmigung zur Verwendung der deutschen Übersetzung von Oliver Peterson (Die Guru-Puja, Hamburg 1999) wurde vom TZ-Hamburg am 28.5.2020 erteilt. Der Lobpreis an Heruka und Vajrayogini wurde von Dr. Birgit Schweiberer 1991 ins Deutsche übersetzt. Die Acht Verse zur Geistesschulung wurden in der deutschen Übersetzung von Venerable Tenzin Peljor mit seiner freundlichen Genehmigung vom 20.8.2020 verwendet. Die Schützergebete und die Abbildungen der Schützer wurden aus dem FPMT Prayerbook II entnommen, das von Conny Krause ins Deutsche übersetzt. Die Bodhisattva- und Tantragelübde sowie die Reinigungspraxis von Samajavajra gemäß der FPMT-Praxis, wurden aus der englischen FPMT-Fassung von Margarete Sinabell ins Deutsche übersetzt.

Alle Überschriften dieser Ausgabe, genauso wie das Lama Chöpa Verdienstfeld wurden von Ven. Thubten Kelsang aus der englischen Lama Chöpa Jorchoe (FPMT) ins deutsche übersetzt. Das Layout stammt ebenfalls von Ven. Thubten Kelsang.

Viele Male geduldig Korrektur gelesen von: Andrea Husnik, Claudia Czuba und Margit Sinabell.

Titelbild: Lama Tsongkhapa Thangka von Dr. Birgit Schweiberer.  
Panchen Lama Losang Chogyen ist vom Changchub Lamrim entnommen.











*Panchen Losang Chogyen (PLC) Gelug-Zentrum Wien 2021*

GÖN PO LAMA YER ME LA

**Voller Respekt nehme ich Zuflucht**

DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI

**zum Schützer, der untrennbar vom Lama ist.**

DAG SOG SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI

**Mögen die Hindernisse, die mir und allen anderen Wesen**

PAR TSCHÄ MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)

**entgegenstehen, restlos beseitigt werden. (3x)**

GE WA DI YI TSE RAB KÜN TU DAG

**Möge ich aufgrund dieses Heilsamen**

**[das hier entstanden ist], in allen Leben**

GYÄL WÄ TAM TSCHHÖ MA LÜ DSIN PA TANG

**die gesamte Lehre des siegreichen [Buddha] aufrechterhalten.**

TE YI GÄL KHYEN SEL SCHING THÜN KHYEN KÜN

**Lehrer und Schützer, beseitige, was dem entgegensteht,**

LA MA GÖN PÖI YÄL ME DRUB GYUR TSCHIG

**und lass ohne Unterlass Umstände eintreten,**

**die förderlich sind.**



## Widmungsgebete

GE WA DI YI NYUR DU DAG

**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

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

DRO WA CHI G KYANG MA LÜ PA

**erreichen und sämtliche Lebewesen**

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**

JANG CHHUB SEM CHHOG RIN PO CHHE

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

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

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

KYE WA NYAM PA ME PA YANG

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

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

**sondern immer weiter entfalten.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Langlebensgebet für Seine Heiligkeit den Dalai Lama*

GANG RI RA WÄI KHOR WÄ ZHING KHAM DIR  
**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**  
PHÄN DANG DE WA MA LÜ JUNG WÄI NÄ  
**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**  
CHÄN RÄ ZIG WANG TÄN DZI N GYA TSHO YI  
**Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,**  
ZHAB PÄ SI THÄI BAR DU TÄN GYUR CHI G  
**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

*Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche*

TONG NYI NYING JE ZUNG DU JUG PAI LAM  
**An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf  
und der Lehre im Lande des Schnees,**  
CHE CHER SÄL DZÄ GANG CHÄN TÄN DRÖI GÖN  
**der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl  
äußerst klar zeigt,**  
CHAG NA PÄ MO TÄN DZI N GYA TSO LA  
**an Tenzin Gyatso, Überbringer des Lotus,  
richte ich meine Bitten:**  
SOL WA DEB SO ZHE DÖN LHÜN DRUB SHOG  
**mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!**

*Langlebensgebet für Lama Zopa Rinpoche*

THUB TSHÜL CHHANG ZHING JAM GÖN GYÄL WÄI TÄN  
**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen  
aufrechterhält und die siegreiche Lehre des sanften  
Beschützers bewahrt,**  
DZIN KYONG PEL WÄ KÜN ZÖ DOG POR DZÄ  
**hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen,**  
CHHOG SUM KUR WÄI LEG MÖN THU DRUB PA  
**und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten  
[Juwelen] erfüllt**

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

*Lobpreis und Bitte an Lama Tsongkhapa (Migtsema)*

MIG ME TSE WÄI TER CHHEN CHÄN RÄ ZIG  
**Avalokitéschvara, großer Hort von Mitgefühl,  
das sich nicht auf feste Bezugspunkte richtet,**

DRI ME KHYEN PÄI WANG PO JAM PÄI YANG  
**Manjushri, Meister makelloser Weisheit,**

[DÜ PUNG MA LÜ JOM DZÄ SANG WÄI DAG]  
**[Vajrapani, Überwinder sämtlicher Scharen von Maras,]**

GANG CHÄN KHÄ PÄI TSUG GYÄN TSONG KHA PA  
**Tsongkhapa, der den Scheitelpunkt der Weisen im  
Schneelande schmückt:**

LO ZANG DRAG PÄI ZHAB LA SOL WA DEB  
**Losang Dragpa, zu deinen Füßen spreche ich meine Bitten.**





# Einlageblatt Lama Chöpa